

Les rencontres de cuisine familiale

Inscription auprès d'Ahlem Benachenhou, animatrice en alimentation

Cuisinons et dégustons sur place des recettes familiales d'ici et d'ailleurs, nutritives et économiques, présentées par des parents désireux de partager leur savoir-faire.

- ▶ Coût de 2\$ à 7\$ environ par adulte selon le menu (gratuit pour les enfants de 6 ans et moins).
- ▶ Un dépôt de 2\$ pour chaque recette est exigé.

Légumes cachés mais délicieux

Avec Odile, mercredi le 8 février dès 9h15

Au menu :

- Tartinade de carotte
- Pâtes crémeuses à l'avocat
- Compote surprise
- Gâteau chou-fleur, bleuet et citron.
- **Toutes les recettes sans produit laitier et sans viande.**



Cuisine parent-enfant de la relâche

Avec Patrick, mercredi le 8 mars dès 9h15

Les enfants de 4 ans et plus pourront participer à la cuisine et les plus petits seront au répit.

Au menu :

- Soupe aux légumes
- Mini-pizzas
- Biscuits avoine et chocolat



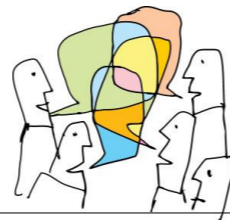
NOUVEAU !!! Les cafés informels

Venez discuter autour d'un bon café. Aucune inscription nécessaire, c'est un moment pour jaser de ce que vous aurez en tête à ce moment-là. **Entre parents, on se comprend !**

▶ **Une fois par mois, de 9h30 à 11h30**

- Mercredi le 1^{er} février
- Mercredi le 22 mars
- Mercredi le 5 avril
- Mercredi le 3 mai

*** **Gratuit, aucun répit offert**



Les mercredis en fête !

Activités avec enfants • Jus et gâteau offerts par l'organisme •
Apportez une collation de votre choix, à partager pour embellir la fête

Fête de Pâques

Mercredi le 12 avril de 13h30 à 15h30

Enfants et parents sont invités à un atelier d'éveil à la lecture en compagnie de Catherine D'Anjou, animatrice de contes au projet Contact.



Brunch de la fête des mères

Mercredi le 10 mai à 11h30

Laissez-vous gâter par le personnel de l'organisme qui vous prépare et vous sert un brunch. ▶ **Places limitées.**

BBQ de la fête des pères

Samedi le 17 juin à 11h00

Venez vous amuser en famille! Pour souligner la fête des pères, nous organisons un grand **BBQ sportif**. Réservez votre place le plus tôt possible!



Célébrez l'été dans notre cour !



Mercredi le 21 juin de à 11h00

Profitez d'un pique-nique communautaire dans notre cour et des tentes-lecture pour les enfants afin de souligner l'arrivée de l'été. Plat de votre choix à fournir.

