

Cuisines familiales du mercredi

Les «Délices de mamans»

☺ *Inscription auprès de Mariève Lafortune, animatrice*

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 3\$ à 9\$ environ par adulte selon le menu. Un dépôt de 2\$ pour chaque recette est maintenant demandé.

☺ Mercredi 22 février à 9h15 : cuisine chinoise

En entrée, apprenez une recette traditionnelle de la Chine du nord, les crêpes aux oignons verts. Le plat de résistance sera une soupe repas avec nouilles, légumes et viande. Avec Amy Ma.



☺ Mercredi 14 mars à 9h15 : cuisine africaine

Apprenez à préparer les bananes plantain et patates douces frites de même que la recette traditionnelle du riz-sauce avec poulet et légumes de saison. Dans une ambiance musicale du Burkina Faso.



☺ Mercredi 18 avril à 9h15 : cuisine algérienne

Cuisinons avec Salima deux recettes traditionnelles de son pays. Nous ferons un repas principal et un dessert (à déterminer).



☺ Mercredi 23 mai à 9h15 : cuisine suisse

Esther nous apprendra à cuisiner les röschi¹ et geschnätzelt². Ce sont des galettes de pomme de terre¹ et des lanières de viande à la crème de champignon². Nous pourrons également savourer un dessert aux pommes de la tradition Suisse Romande.



5

Les ateliers du jeudi

Stimulation parent-enfant hiver et printemps

☺ *Animés par Sylvie Dufresne, éducatrice*

Ateliers gratuits

Partagez la complicité et le plaisir avec votre enfant tout en éveillant ses sens.

La «magie du jeu» avec bambins

► Enfants 2 à 5 ans

Du 17 mai au 21 juin
de 9h30 à 11h30 (6 rencontres)

«Un jeu d'enfant»

► Avec bébés 0-6 mois

Du 16 février au 22 mars de 9h30
à 11h30 (6 rencontres)

► Avec bébés 6-12 mois

Du 5 avril au 10 mai de 9h30 à
11h30



Cours de massage pour bébé (0-9mois)

☺ *Avec Sylvie Dufresne, instructeur en massage*

40 \$ pour la session ♥ **Certificats-cadeaux disponibles**

Apprenez et pratiquez des techniques de massage bienfaitrices pour bébé.

Trois sessions au choix :

► **Premier groupe:** Du 16 février au 15 mars de 13h30 à 15h00

► **Deuxième groupe:** Du 5 avril au 3 mai de 13h30 à 15h00

► **Troisième groupe:** Du 17 mai au 14 juin de 13h30 à 15h00

