



Le point de repère des familles de Saint-Amable

PROGRAMMATION

Hiver 2025

INSCRIPTIONS

coordo@crflaboussole.com

514 929-2732 - poste 103

3-404, rue Alain, Saint-Amable
www.crflaboussole.com |  @laboussole.crf

Table des matières

Notes importantes	3
Local aux familles	3
Soirées Vendredi-répit	4
Ateliers créatifs	4
J'explore mes petites dents	4
Ateliers de stimulation — 2-3 ans	5
Yoga parent-enfant	5
Aide aux devoirs	5
Créez, assemblez, dégustez!	6
Conférence : Communiquer avec son 13-17 ans	6
Pédago : Les apprentis jardiniers	6
Conférence : La relâche à petit prix	7
Les petits Bas-vards	7
Place aux mamans! Massage sur chaise	7
Conférence : Trouver l'aventure dans le quotidien	8
Conférence : Vivre avec son 0-5 ans	8
Ateliers de stimulation pour les 0-12 mois	8
Conférence : Le régime enregistré d'épargne-étude (REÉÉ) accessible pour tout le monde	9
Ma petite boîte d'amour	10
Notre mission Nos valeurs	11

Notes importantes

Adhésion

Pour participer aux activités et bénéficier de nos services, gratuits et rabais, l'adhésion annuelle au coût de **10 \$** est requise. L'adhésion est valide du **1er avril au 31 mars**.

Activités

Pour démarrer une activité, il est nécessaire d'avoir un minimum d'inscriptions.

Politique d'inscription et de remboursement

Selon notre politique, les inscriptions ne sont officielles que sur réception des paiements.

Aucun remboursement n'est effectué SAUF sur annulation d'une activité par l'organisme.



GRATUIT

Local aux familles

Parents-Enfants — 0 à 5 ans

Salle de jeux ouverte aux familles.
Une belle occasion pour les parents et les enfants de sortir de la maison et de socialiser.

~ **Café et collation inclus** ~

Les vendredis de 9:30 à 11:30

**20 décembre | 17, 24, 31 janvier
7, 21, 28 février | 7, 14, 21, 28 mars**

POUR PLUS D'INFORMATIONS
intervenante@crflaboussole.com

514 929-2732 - poste 102

~ Janvier ~

Soirées Vendredi-répit

Vendredis 24 janvier | 7, 28 février | 14, 28 mars
18:00 à 21:00

10 \$ / famille

Enfants 5-12 ans

Profitez de ces vendredis de répit, juste pour vous. Nous veillerons sur vos enfants en toute sécurité en leur offrant une soirée amusante!

Les places sont limitées — Réservez rapidement

** Aucuns thèmes ne sont attribués à ces soirées **

Ateliers créatifs

Judis 16, 23, 30 janvier | 6 février
18:30 à 20:00

10 \$ / enfant

Enfants 7-12 ans

Un petit cours théorique apprendra aux enfants comment produire les couleurs. Ensuite, les participants réaliseront 2 projets :

- Peinture à l'acrylique d'un signet en bois
- Fabrication d'un pot en pâte de verre pour chandelle

J'explore mes petites dents

Judi 30 janvier
9:30 à 10:30

GRATUIT

Parents-Enfants 2 ans +

Animation et initiation à la santé dentaire

Dès la petite enfance, il est important d'enseigner à notre enfant l'importance d'une bonne hygiène dentaire. Par des activités éducatives variées, Édith Charbonneau, hygiéniste dentaire, pourra initier votre enfant à sa première visite chez le dentiste, fera l'exploration des bons choix alimentaires et de ce qui cause la formation de la carie. Les enfants participeront à la démonstration du brossage des dents et un dépistage préliminaire en bouche sera effectué.



~ Février ~

Ateliers de stimulation — 2-3 ans

Mardis 4, 11, 18 février
10:00 à 10:45

Accompagné d'un parent, l'enfant sera encouragé à explorer diverses activités pour stimuler les différentes sphères du développement de l'enfant de 2 à 3 ans.

10 \$ / famille

Parents-Enfants 2-3 ans
Halte offerte sur réservation



Yoga parent-enfant

Jeduis 6, 13, 20, 27 février
10:15 à 11:00

10 \$ / famille

Parents-Enfants 3-5 ans



Les ateliers de yoga parent-enfant sont l'occasion idéale d'explorer de manière ludique le merveilleux monde du yoga avec votre enfant. Par des activités adaptées au groupe d'âge (3-5 ans), nous découvrirons différentes postures de yoga inspirées de la nature, à faire seul ou à deux, des exercices de visualisation/méditation et des techniques de respiration amusantes. Le but est de bouger et de rire ensemble tout en développant des outils qui pourront vous être utiles toute votre vie.

Aide aux devoirs

Jeduis 6, 13, 20, 27 février | 13, 20 mars
16:00 à 17:00

Avec l'accompagnement d'une enseignante, nous vous proposons un soutien d'aide aux devoirs.

GRATUIT

Enfants du **primaire**



~ Février ~

Créez, assemblez, dégustez!

Lundi 10 février
16:00 à 17:00

Pour souligner la journée nationale de la pizza, nous vous invitons à vivre un moment gourmand en famille. Lors de cet atelier, petits et grands auront l'occasion de confectionner leur pizza familiale, de la pâte à la garniture, en utilisant leur touche créative.

Vous repartirez avec votre création, prête à être cuite à la maison, pour la déguster en famille au souper.

5 \$ / famille
Parents-Enfants



Conférence : Communiquer avec son 13-17 ans

Mercredi 12 février
19:00 à 20:30

La période de l'adolescence demande beaucoup d'adaptation. On doit accepter cette évolution pour adopter une communication saine, positive et efficace. Ça peut être difficile, mais ça en vaut la peine.

5 \$ / parents
Parents

Sujets abordés :

- Changements majeurs
- Changements hormonaux
- Besoins généraux
- Styles parentaux

Théorie pratique :

- Principes de base
- Intervenir en cas de conflit
- Communiquer
- Quand s'inquiéter

Pédago : Les apprentis jardiniers

Vendredi 14 février
9:00 à 16:00

Profitez de cette journée pédagogique pour faire connaître à votre enfant le monde fascinant du jardinage. Les petits jardiniers apprendront à semer, arroser et observer la croissance des végétaux. Ils pourront créer leur propre mini jardin, découvrir les secrets de la nature et repartir avec leurs semis à la maison.

10 \$ / enfant
Enfants 5-12 ans

~ Février ~

Conférence : La relâche à petit prix

Lundi 17 février
19:00 à 20:00

5 \$ / parents
Parents

Découvrez comment transformer la semaine de relâche en une aventure mémorable, sans dépasser votre budget! Cette conférence regorge d'idées accessibles et originales : sorties familiales économiques, activités à faire à la maison, astuces pour économiser sur les déplacements, et plus encore. Vous repartirez avec des outils pratiques pour offrir à vos enfants des souvenirs inoubliables, sans vider votre portefeuille.

Les petits Bas-vards

Mardis 25 février | 4, 11, 18, 25 mars
10:00 à 10:45

GRATUIT

Parents-Enfants 12-36 mois
Halte offerte sur réservation

Atelier de stimulation du langage pour les 12-36 mois. En utilisant des jeux, des chansons, des histoires et des activités, le parent devra stimuler la curiosité naturelle de l'enfant et encourager le plaisir de communiquer. Tout au long des ateliers, des conseils et des outils seront offerts aux parents afin de les aider à mieux accompagner leurs enfants dans cette grande aventure qu'est la stimulation du langage.



~ Mars ~

Place aux mamans! Massage sur chaise

Vendredi 7 mars
12:00 à 16:00

GRATUIT

Pour les mamans

En cette Journée internationale des femmes, La boussole vous gâte en vous offrant gratuitement un massage express sur chaise effectué par une massothérapeute reconnue.

Réservez rapidement pour obtenir la tranche horaire qui vous conviendra le mieux.



~ Mars ~

Conférence : Trouver l'aventure dans le quotidien

Lundi 10 mars
19:00 à 20:00

5 \$ / parents
Parents

Et si l'aventure était plus proche que vous ne le pensez? Cette conférence explore des façons créatives de transformer les petits moments du quotidien en grandes découvertes : jeux en nature, défis familiaux, rituels amusants et sorties improvisées. Vous apprendrez à insuffler un vent de nouveauté dans votre routine et à éveiller la curiosité de vos enfants pour les choses simples, mais extraordinaires de la vie!

Conférence : Vivre avec son 0-5 ans

Mardi 11 mars
19:00 à 20:30

5 \$ / parents
Parents

Vivre avec un tout-petit est une aventure comportant son lot de questions. Comment soutenir leur développement en maintenant un climat harmonieux?

Sujets abordés :

- Lien d'attachement
- Développement
- Besoins et désirs
- Besoins des parents

Théorie pratique :

- Développer l'autonomie
- L'importance de la routine
- L'évolution de la discipline
- Formuler une règle
- Quand s'inquiéter

Ateliers de stimulation — 0-12 mois

Judis 13, 20, 27 mars
10:00 à 10:45

10 \$ / famille
Parents-Enfants 0-12 mois

Accompagné d'un parent, l'enfant sera encouragé à explorer diverses activités pour stimuler les différentes sphères du développement de l'enfant de 0 à 12 mois.



~ Mars ~

Conférence : Le régime enregistré d'épargne-études (REÉÉ) accessible à tout le monde

Mercredi 19 mars

19:00 à 20:30

GRATUIT

Parents

Venez découvrir les avantages du REÉÉ, un programme offert à toutes les familles canadiennes, peu importe leur revenu.

Ce programme est conçu pour réduire le fardeau financier des frais de scolarité et aider les parents à épargner pour les études futures de leurs enfants.

Beaucoup de parents ne sont pas bien informés de ces avantages. Eve Robert, représentante en REÉÉ, sera là pour vous expliquer comment en profiter au maximum et pour répondre à vos questions.



Ma petite boîte **D'AMOUR**

“Ma petite boîte d’amour” est un tout-en-un soigneusement sélectionné pour créer une soirée pleine de douceur et de complicité familiale à l’occasion de la Saint-Valentin.

**Les boîtes seront en vente
au coût de 5 \$ chacune dès le 3 février!**

Hâtez-vous de réserver la vôtre, les quantités sont limitées!

Notre mission

La boussole : Centre de ressources à la famille
est un milieu de vie accessible ayant pour mission d'offrir des activités et des services variés et de qualité aux parents résidents de Saint-Amable et à leurs enfants de 0 à 17 ans.

Nos valeurs

Bienveillance

Prendre soin de soi et des autres,
peu importe le contexte.

Développement

Se déployer en tant que parent et enfant.

Confidentialité

Confiance dans un milieu de vie
sécuritaire et confortable.

Adaptabilité

S'ouvrir à tous et s'ajuster pour mieux répondre
aux différents besoins.

Respect

Considérer la valeur de quelqu'un et se conduire
avec réserve et retenue envers lui.

**Pour connaître tous nos services,
visitez notre site Web
www.crflaboussole.com**



Hiver 2025