



CENTRE DE RESSOURCES À LA FAMILLE

Le point de repère des familles de Saint-Amable

# Programmation **AUTOMNE**

## 2022

**Du 2 septembre au 17 décembre**

**Pour réserver vos activités**

[coordo@crflaboussole.com](mailto:coordo@crflaboussole.com)

514 929-2732, poste 103

404, rue Alain, suite 3, Saint-Amable  
[www.crflaboussole.com](http://www.crflaboussole.com) |  [@laboussole.crf](https://www.facebook.com/laboussole.crf)

**514 929-2732**

---

# Note importante

---

Pour participer aux ateliers gratuits et bénéficier d'autres rabais, l'adhésion annuelle au coût de **5 \$** est requise. L'adhésion est valide du 1<sup>er</sup> avril au 31 mars.



Pour certaines activités et sur **réservation**, la **halte-garderie** est offerte **gratuitement**.  
**Recherchez la feuille d'érable !**



---

## DÉCOUVREZ OU RETROUVEZ *Local aux familles*

**GRATUIT**

*Parent-Enfant — 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**  
**Réservation requise**

**LES VENDREDIS de 9:30 à 11:00**  
**2, 9, 16, 23, 30 septembre**  
**7, 14, 21 octobre | 11, 18, 25 novembre**  
**2, 9, 16 décembre**

POUR PLUS D'INFORMATIONS  
[intervenante@crflaboussole.com](mailto:intervenante@crflaboussole.com)  
514 929-2732, poste 102

# ~ Septembre ~

## Au tour du livre

Les jeudis 15, 22, 29 septembre et  
6, 13 octobre

**GRATUIT**

Parent-Enfant  
9:30 à 11:00

Offrir un livre à son enfant dès sa naissance, c'est lui offrir une richesse pour la vie! Venez découvrir l'univers des livres pour enfant en participant à nos 5 ateliers-lecture suivis d'activités éducatives en lien avec l'histoire racontée.

- 1 atelier-lecture s'adresse aux petits de 0-2 ans.
- 4 ateliers-lecture s'adressent aux enfants de 2-5 ans.

## Atelier : Habiletés sociales - 2 groupes

**5 \$/enfant**

Lundi 19 septembre

Enfant 6-9 ans de 17:30 à 18:30  
Enfant 9-12 ans de 18:30 à 19:30

- **6-9 ans** : Les bons et les mauvais choix en amitié.
- **9-12 ans** : Comment choisir un ami pour soi.

## Atelier : Habiletés sociales - 2 groupes

**5 \$/enfant**

Lundi 26 septembre

Enfant 6-9 ans de 17:30 à 18:30  
Enfant 9-12 ans de 18:30 à 19:30

- **6-9 ans** : Respecter la bulle de l'autre.
- **9-12 ans** : L'empathie - Partie 1.



## Atelier de couture :

**10 \$/parent**

### Sac à collation réutilisable

Mardi 27 septembre

Parent

9:30 à 11:00

Créez vos propres sacs à collation réutilisables! En plus d'être économiques, écologiques et faciles d'entretien, ses petits sacs seront de parfaits items pour la boîte à lunch.

Nul besoin d'être experte en couture; notre animatrice saura vous guider pour réussir votre projet.

**\*\* Tout le matériel nécessaire à la confection est offert\*\***

# ~ Octobre ~

## Trousse de survie 72 heures

Samedi 1<sup>er</sup> octobre

**GRATUIT**

Parent

9:00 à 11:00

En cas de sinistre ou de catastrophe naturelle, les équipes de secours pourraient tarder à arriver dans votre quartier. Vous êtes donc le premier responsable de votre sécurité. Pour vous préparer, le gouvernement recommande une préparation de 72 heures. Cet atelier permettra de vous familiariser avec l'élaboration d'un plan familial d'urgence comprenant la confection de trousse d'urgence pour la maison et pour la voiture.

## Atelier : Habiletés sociales – 2 groupes

**5 \$/enfant**

Lundi 3 octobre

Enfant 6-9 ans de 17:30 à 18:30

Enfant 9-12 ans de 18:30 à 19:30

- **6-9 ans :** Attirer l'attention positivement.
- **9-12 ans :** L'empathie – Partie 2.



## Atelier de couture : Tuque d'automne

**10 \$/parent**

Mardi 4 octobre

Parent

9:30 à 11:00

Confectionnez votre tuque d'automne!  
Découvrez les méthodes pour réussir à produire des tuques confortables et extensibles pour toute la famille.  
Nul besoin d'être experte en couture; notre animatrice saura vous guider pour réussir votre projet.

**\*\* Tout le matériel nécessaire à la confection est offert\*\***

# ~ Octobre ~

## La coparentalité

Mardi 4 octobre

**GRATUIT**

Parent  
19:00 à 20:00

La séparation est un événement de vie marquant, souvent difficile à traverser pour les parents et les enfants.

Cet atelier sur la coparentalité vous propose des moyens pour faire face à ces changements dans le respect et la bonne entente.

## Atelier : Habiletés sociales - 2 groupes

**5 \$/enfant**

Lundi 17 octobre

Enfant 6-9 ans de 17:30 à 18:30

Enfant 9-12 ans de 18:30 à 19:30

- **6-9 ans** : Comment inviter un ami à jouer.
- **9-12 ans** : Taquiner sans blesser.

## Soirée Raconte-moi... :

### Mon enfant vit sa première peine d'amour

Mercredi 19 octobre

**GRATUIT**

Parent  
18:30 à 19:30

Il n'est pas facile pour un parent de voir son enfant souffrir d'une rupture amoureuse. Comment pouvons-nous l'accompagner dans cette épreuve? Avez-vous des appréhensions? Avez-vous déjà vécu cette situation? Quelle méthode avez-vous utilisée pour soutenir votre enfant? Vous aimeriez nous partager votre expérience? Venez en discuter autour d'un bon café, en toute simplicité.

## Décoration de citrouilles en famille

Jeudi 20 octobre

**5 \$/famille**

Parent-Enfant  
9:30 à 11:00

Soyez prêts pour Halloween et venez partager le plaisir de décorer votre propre citrouille! Vous pourrez vous inspirer de modèles ou laisser libre cours à votre imagination. Plaisir garanti pour toute la famille!

# ~ Octobre ~

## Atelier : Habilités sociales – 2 groupes

5 \$/enfant

Lundi 24 octobre

Enfant 6-9 ans de 17:30 à 18:30  
Enfant 9-12 ans de 18:30 à 19:30

- **6-9 ans** : Comment se joindre à un groupe.
- **9-12 ans** : La résolution de conflits – Partie 1.

## Journée pédago : Halloween

10 \$/enfant

Vendredi 28 octobre

Enfant 5-12 ans  
9:00 à 16:00

Halloween arrive à grands pas! Déguise-toi et viens participer aux activités sur la thématique de cette fête.

**\*\* Apportez votre lunch et vos collations\*\***

# ~ Novembre ~

## La soloparentalité

Mardi 1<sup>er</sup> novembre

**GRATUIT**

Parent  
19:00 à 20:30

La soloparentalité c'est lorsqu'une personne fait le choix d'avoir un enfant seul. Cet atelier vous guidera sur cette réalité : quels sont les enjeux au quotidien, comment éviter l'épuisement parental et comment réagir aux possibles préjugés. Isabelle Couture, directrice de l'organisme Bonjour Soleil, sera disponible pour donner des conseils, pour échanger avec vous et pour offrir des suggestions de livres.



# ~ Novembre ~

## Cours de chant

Les samedis 5, 12, 26 novembre et  
3, 10, 17 décembre

**10 \$/enfant**

Enfant 8-15 ans  
9:30 à 10:30

Votre enfant aime chanter ou se présenter en spectacle? Ces ateliers animés par un musicien professionnel sauront lui plaire.

Techniques de base et préparation d'une chanson en chœur qui sera présentée à la Fête de Noël de *La boussole*.

**\*\* Les participants s'engagent à participer à **tous** les ateliers **ainsi** qu'à la représentation devant public, le 17 décembre 2022.\*\***

## Atelier : Habiletés sociales – 2 groupes

Lundi 7 novembre

**5 \$/enfant**

Enfant 6-9 ans de 17:30 à 18:30  
Enfant 9-12 ans de 18:30 à 19:30

- **6-9 ans** : J'écoute attentivement.
- **9-12 ans** : La résolution de conflits – Partie 2.

## Atelier : L'éducation à la sexualité

Les lundis 7 et 14 novembre

**10 \$**

Parent d'enfant de 0-5 ans  
19:00 à 20:00

Ateliers basés sur le programme Lanterne de la fondation Marie-Vincent. Les ateliers proposés vous apprendront à faire de l'éducation à la sexualité en respectant le niveau de développement de votre enfant. Ainsi, vous contribuez à protéger les enfants de la violence sexuelle.

- **Atelier 1** : Les multiples dimensions de l'éducation à la sexualité
  - **Atelier 2** : Comment répondre aux questions des tout-petits sur la sexualité
- 

# ~ Novembre ~

## Atelier : Habilités sociales - 2 groupes

5 \$/enfant

Lundi 14 novembre

Enfant 6-9 ans de 17:30 à 18:30  
Enfant 9-12 ans de 18:30 à 19:30

- **6-9 ans** : Je partage.
- **9-12 ans** : Je m'affirme positivement.

## Soirée Raconte-moi... :

### La fois où mon enfant a reçu un diagnostic

Mercredi 16 novembre

**GRATUIT**

Parent  
18:30 à 19:30

*"Mercredi matin, mon téléphone sonne et j'ai enfin l'appel que j'attendais depuis si longtemps. Mais..."*

Recevoir un diagnostic sur la santé de notre enfant n'est jamais facile à entendre et à accepter. Si c'est un événement que vous avez vécu, nous aimerions échanger avec vous de votre quotidien, car plusieurs parents ont eu à surmonter cette tempête dans laquelle on se sent souvent seul au monde.

## À la découverte de l'astronomie

10 \$/enfant

Samedi 19 novembre

Enfant 8-15 ans  
10:00 à 11:00

Les Cercles des Jeunes Naturalistes vous présenteront l'univers de l'astronomie. Viens découvrir et partager tes connaissances.

**\*\* Les parents sont les bienvenus\*\***

## Atelier : Habilités sociales - 2 groupes

5 \$/enfant

Lundi 21 novembre

Enfant 6-9 ans de 17:30 à 18:30  
Enfant 9-12 ans de 18:30 à 19:30

- **6-9 ans** : Je joue correctement.
- **9-12 ans** : Je coopère efficacement.



# ~ Novembre ~



## **Fabrication de cartes de Noël**

Les mardis 22, 29 novembre et 6, 13 décembre

**5 \$/parent**

Parent

13:00 à 15:00

Il est toujours agréable de recevoir une carte de souhaits. Quelle belle attention, surtout lorsque l'on sait qu'elle a été fabriquée à la main juste pour nous!

Venez découvrir différentes techniques pour confectionner vos propres cartes sous le thème de Noël.

## **Atelier : Les relations égalitaires**

Les lundis 21 et 28 novembre

**10 \$**

Parent d'enfant de 0-5 ans

19:00 à 20:00

Ateliers basés sur le programme Lanterne de la fondation Marie-Vincent.

- **Atelier 1 :** La promotion des relations égalitaires auprès des tout-petits. Est-ce que je perçois mon enfant de la même façon, peu importe son genre?
- **Atelier 2 :** Actions quotidiennes pour favoriser les relations égalitaires.

## **Journée pédago : Musique du monde**

Jeudi 24 novembre

**10 \$/enfant**

Enfant 5-12 ans

9:00 à 16:00

Nous vous proposons une journée sous le thème de la musique du monde. Des activités variées seront présentées pour faire bouger tout en développant les aptitudes musicales de votre enfant.

**\*\* Apportez votre lunch et vos collations\*\***



# ~ Novembre ~

## L'organisation familiale

Jeudi 24 novembre

**GRATUIT**

Parent  
18:30 à 20:00

Tout le monde a son petit truc infallible pour faciliter son horaire familial : gestion des repas, des lunchs, des devoirs, des activités, etc. Imaginez si nous pouvions partager ces petits trucs et que ça marche pour vous aussi!

C'est justement ce que propose cette rencontre. L'atelier permettra de vous exposer quelques idées et vous pourrez, vous aussi, partager les vôtres.

# ~ Décembre ~

**\*\* Dîner de Noël \*\***

**Membres seulement**

**GRATUIT**

**Samedi 17 décembre de 11h à 15h**

Fête familiale remplie de surprises!  
Venez partager un dîner avec nous  
pour souligner la Fête de Noël.

**Réservez tôt**

afin que le Père Noël  
puisse se préparer!



# ~ Ateliers ~ Habiletés sociales



## Enfant 6-9 ans

**5 \$/enfant**

17:30 à 18:30

- 19 septembre :** Les bons et les mauvais choix en amitié.
- 26 septembre :** Respecter la bulle de l'autre.
- 3 octobre :** Attirer l'attention positivement.
- 17 octobre :** Comment inviter un ami à jouer.
- 24 octobre :** Comment se joindre à un groupe.
- 7 novembre :** J'écoute attentivement.
- 14 novembre :** Je partage.
- 21 novembre :** Je joue correctement.

## Enfant 9-12 ans

**5 \$/enfant**

18:30 à 19:30

- 19 septembre :** Comment choisir un bon ami pour soi.
- 26 septembre :** L'empathie – Partie 1.
- 3 octobre :** L'empathie – Partie 2.
- 17 octobre :** Taquiner sans blesser.
- 24 octobre :** La résolution de conflits – Partie 1.
- 7 novembre :** La résolution de conflits – Partie 2.
- 14 novembre :** Je m'affirme positivement.
- 21 novembre :** Je coopère efficacement.

---

# 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.

---

# Notre vision



**Être reconnue comme la destination  
principale pour les familles de Saint-Amable.**