



Le point de repère des familles de Saint-Amable

PROGRAMMATION

Hiver

2024

Pour réserver vos activités

coordo@crflaboussole.com

514 929-2732, poste 103

3-404, rue Alain, Saint-Amable

www.crflaboussole.com |  [@laboussole.crf](https://www.facebook.com/laboussole.crf)

514 929-2732



Informations

Pour participer aux ateliers gratuits et bénéficier d'autres rabais, l'adhésion annuelle au coût de **5 \$** est requise.

L'adhésion est valide du 1er avril au 31 mars.

* * * *

Démarrer un atelier

Pour démarrer un atelier, il est **nécessaire** d'avoir un **minimum** d'inscriptions.

Politique de remboursement

Selon notre politique, les **remboursements** ne sont effectués que sur **annulation** d'une activité **par l'organisme**.

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** ~

GRATUIT

Les vendredis de 9:30 à 11:30

19, 26 janvier | 2, 9, 23 février

1, 8, 15, 22 mars

POUR PLUS D'INFORMATIONS

intervenante@crflaboussole.com

514 929-2732, poste 102

~ Janvier ~

Tu nais, nous naissons

Lundis 22 janvier | 5, 19 février | 4, 18 mars
14:30 à 16:00

GRATUIT

Futurs et nouveaux parents
*Halte offerte sur **réservation***

Nouvel atelier offert par notre intervenante, Karianne!

La naissance d'un petit humain signifie également la naissance de nouveaux parents. Un nouveau monde de possibilités et de questionnements, des expériences chargées en émotions, le corps et l'esprit mis à l'épreuve, une reconstruction identitaire... Nous vous proposons de créer un espace pour vous déposer et vous approprier, à votre rythme, ce grand changement dans vos vies. Tant pour les parents qui surfent habilement sur les vagues de la parentalité que pour ceux qui craignent de perdre l'équilibre.

* Les parents peuvent être accompagnés de leur bébé.



Travaillons en TEAMS

Mercredi 24 janvier
18:00 à 21:00

GRATUIT

Parents

Vos jeunes utilisent Teams à l'école et vous aimeriez les accompagner et en comprendre le fonctionnement? Cette formation de 3 heures est pour vous!

Vous apprendrez le fonctionnement, les utilités de conversations, la gestion des équipes Teams, le partage de documents et les applications qui peuvent s'imbriquer, comme OneNote et PowerPoint. De plus, on vous donnera des trucs et astuces pour bien jouer votre rôle de parent avec cet outil.

Comme il s'agit d'une démonstration, pas besoin d'apporter un ordinateur.

Soirées Vendredi-répét

Vendredis 26 janv. | 9, 23 fév. | 8, 22 mars | 5 avril
18:00 à 21:00

10 \$ / famille

Enfants 5-12 ans

Profitez de ces vendredis de répét, 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. *

Prenez note qu'il faut un minimum d'inscriptions pour qu'un vendredi-répét soit offert.

~ Janvier ~

Parents hors-service

Lundis 29 janvier | 12, 26 février | 11, 25 mars
15:30 à 17:00

GRATUIT

Parents

*Halte offerte sur
réservation*

*** Nouveauté *** — Groupe de discussion

Quand notre course à la perfection nous fait craquer; quand notre parentalité est contaminée par la frustration, l'épuisement et la culpabilité; quand nous sommes à bout de ceux que nous chérissons le plus...

Venez en discuter avec notre intervenante Karianne.

~ Février ~

Conférence : Le gaming et les saines habitudes de vie

Lundi 5 février
19:00 à 20:00

5 \$ / participant

Parents

Le fameux gaming occasionne plusieurs débats parentaux.

Elsa Brais-Dusseault, psychologue, animera cette conférence qui a comme objectifs de :



- Comprendre le concept de gaming et jeux vidéo (langage de jeux);
- Comprendre les différents styles de jeux vidéo et mécanique de jeu;
- Connaître les impacts sur la santé mentale et physique;
- Explorer les pistes d'interventions pour mettre en place un encadrement de jeu et conserver une bonne relation parent/enfant;
- Explorer des outils d'intervention et des stratégies pour développer et maintenir de saines habitudes de jeu.

~ Février ~

Ça commence avec des mots

Mardis 6 février au 26 mars
10:00 à 11:30

GRATUIT

Parents-Enfants 3-5 ans
*Halte offerte sur **réservation***

Par des activités éducatives en dyade parent-enfant, nous travaillerons le développement du langage par l'acquisition de vocabulaire, la stimulation des phrases complètes et le développement des habiletés sociales.

J'explore mes petites dents

Jeudi 8 février
10:00 à 11:00

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 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.

Un bisou sur ta joue, une douceur pour ton coeur...

Mercredi 14 février
10:00 à 11:00

5 \$ / famille

Parents-Enfants
*Halte offerte sur **réservation***

Le 14 février est synonyme d'amour, de réconfort et d'engagement.

Pour l'occasion de la St-Valentin, nous vous proposons des activités et des petites douceurs sous le thème de l'amour!



~ Février ~

les Bougeottes

Jeudis 15, 29 février | 7, 21 mars
10:00 à 10:45

10 \$ / enfant

Enfants 2-5 ans

Les Bougeottes se déplacent pour vous offrir des cours de gymnastique et de motricité adaptés aux enfants de 2 à 5 ans. Chaque atelier thématique permet de stimuler le développement de la motricité globale en travaillant l'équilibre, la coordination, la proprioception et bien plus encore! Derrière les activités ludiques se cachent des séries de mouvements soigneusement choisis par une kinésologue favorisant l'apprentissage par le jeu.



Pédago - Les plaisirs de l'hiver

Vendredi 16 février
9:00 à 16:00

10 \$ / enfant

Enfants 5-12 ans

L'hiver, cette magnifique saison blanche!

Apporte des vêtements chauds car nous te ferons découvrir le plaisir de l'hiver. Nous aurons besoin de ton sourire et de ton énergie pour passer une agréable journée!

*** Lunch et 2 collations requis ***

OPTIMO

Mercredis 21, 28 février | 6, 13 mars
10:00 à 11:00

5 \$ / enfant

Enfants 3-5 ans

Halte offerte sur **réservation**

* Nouveauté *

OPTIMO c'est une série de 4 ateliers pour les 3-5 ans ayant pour but d'**optimiser** leurs apprentissages par des jeux favorisant toutes les sphères de leur développement.

O pportunités d'apprendre dans le
P loisir en développant ses
T alents tout en ayant un
I mpact positif sur la
M otricité globale à l'aide de divers
O utils éducatifs



~ Février ~

L'ABC des secours saisonniers

Samedi 24 février
9:00 à 11:00

10 \$ / enfant

Enfants 9 ans +

En cette période de l'hiver, vos enfants peuvent être confrontés à différentes situations d'urgence, que ce soit lors d'une chute à la patinoire, d'une engelure lors des jeux extérieurs, etc. Vos enfants sont-ils bien outillés pour identifier les signes et symptômes et gérer une situation d'urgence? Sophie Dufresne, formatrice en secourisme, animera un atelier sur les blessures médicales et traumatiques, l'identification des signes et symptômes, et l'utilisation de la trousse de premiers soins.

~ Mars ~

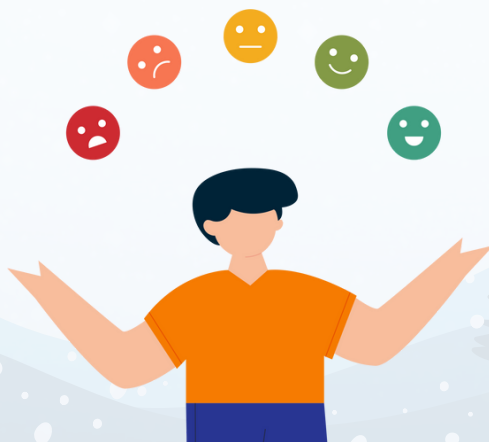
Conférence : Enseigner la gestion des émotions en jouant

Lundi 4 mars
19:00 à 20:00

5 \$ / participant

Parents

Cette conférence a comme objectif de vous présenter les étapes de la gestion émotionnelle, l'apprentissage des émotions primaires et secondaires et l'intégration des jeux dans la gestion des émotions.



~ Mars ~

Le langage des signes pour bébé

Jeudi 14 mars
10:00 à 11:00

5 \$ / famille

Parents-Enfants

Introduire le langage des signes à votre bébé facilite la compréhension de ses besoins avant le développement de son langage verbal.

Bien que cette technique ne remplace pas le langage par les mots, il est intéressant d'en faire l'apprentissage pour permettre à votre bébé de s'exprimer de façon plus claire.

Aide aux devoirs

Jeudis 25 janvier au 29 février
16:00 à 17:00

GRATUIT

Enfants du **primaire**

Il est parfois difficile de soutenir nos enfants dans leurs apprentissages scolaires. C'est pourquoi nous vous proposons un soutien d'aide aux devoirs avec l'accompagnement d'une enseignante.

Les places et le nombre de participants sont limités.





EN CARAVANE, *allons à la* **CABANE !**

Pas besoin de caravane pour se rendre à la cabane car c'est à **La boussole** que ça se passe !

Nous vous invitons à venir nous rejoindre, en famille, pour déguster des produits de l'érable dans l'ambiance festive du temps des sucres.

Le **nombre de familles** que nous pouvons recevoir est **limité** !
Réservez votre place **rapidement** !

SAMEDI 9 mars de 11:30 à 13:00



10\$ / famille

404, rue Alain, Suite 3, Saint-Amable
514 929-2732, poste 103

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 2024