




Le point de repère des familles de Saint-Amable

PROGRAMMATION PRINTEMPS 2024

Inscriptions | Informations

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

Notes importantes

Pour participer aux ateliers gratuits et bénéficier d'autres rabais, l'adhésion annuelle au coût de **10 \$** 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**.

GRATUIT

Local aux familles

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** ~

Les vendredis de 9:30 à 11:30

**5, 12, 19, 26 avril | 3, 10, 17, 24, 31 mai
14, 21, 28 juin**



POUR PLUS D'INFORMATIONS
intervenante@crflaboussole.com
514 929-2732, poste 102

HALTE-GARDERIE communautaire 0-5 ans

Les lundis, mardis et mercredis
9h00 à 1600

- ✓ Répit
- ✓ Socialisation
- ✓ Urgence / dépannage
- ✓ Développement global de l'enfant

RÉSERVATION À LA SEMAINE

@ coordo@crflaboussole.com

☎ 514 929-2732 poste 103

404, rue Alain, suite 3, St-Amable



~ Avril ~

Parents hors-service – Groupe de discussion

Dates et heures à déterminer

GRATUIT

Parents

Halte offerte sur **réservation**

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.

Les dates et heures des rencontres seront fixées en fonction de vos demandes.

Soirées Vendredi-répit

Vendredis 5, 19 avril, 3, 17 mai, 14, 28 juin

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 **

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

Conférence – Comment améliorer sa relation parent-enfant par les jeux

Lundi 8 avril

19:00 à 20:00

5 \$ / participant

Parents

Cette conférence permet d'en apprendre davantage sur le concept de ludification et sur les différentes formes de jeux accessibles aux jeunes enfants, aux adolescents et aux parents.

Seront présentés les concepts de styles de jeux, (notamment les jeux vidéo, les jeux de société et les jeux de rôles), des témoignages autour de l'utilisation du jeu dans les relations familiales, des suggestions de jeux adaptés pour les familles et dans l'enseignement.

Enfin, des techniques de collaboration parents-enfants et des astuces pour bien utiliser les jeux comme moyen d'améliorer la relation avec nos enfants et adolescents.

~ Avril ~

Ateliers - Pleine conscience

Mercredis 17 avril au 22 mai
17:00 à 18:00

15 \$ / enfant
Enfants 6-9 ans

À travers ces ateliers, notre objectif est d'enseigner aux enfants des compétences essentielles en pleine conscience, les aidant ainsi à mieux gérer le stress, à développer leur concentration et à cultiver la compassion envers eux-mêmes et les autres. Notre objectif est d'inspirer les enfants à vivre l'instant présent avec curiosité et bienveillance.

Nos ateliers de pleine conscience seront interactifs et stimulants, intégrant des techniques de respiration, des exercices de relaxation ainsi que des jeux amusants. Ces activités captiveront l'attention des enfants tout en leur offrant des outils pratiques pour cultiver la pleine conscience dans leur quotidien.

Ateliers - Gestion de la colère

Mercredis 17 avril au 22 mai
18:00 à 19:00

15 \$ / enfant
Enfants 7-12 ans

Nous reconnaissons qu'il est parfois difficile pour les enfants de comprendre et de maîtriser la colère ainsi que leurs frustrations. Grâce à des mises en situation, des jeux et des explications accompagnés d'outils concrets, nos ateliers de groupe aideront les enfants à mieux reconnaître, appréhender et gérer leur colère.

Nous sommes conscients que la gestion des émotions est un apprentissage essentiel pour les enfants afin de réduire l'agressivité, les débordements émotionnels et les pertes de contrôle. Dans ces ateliers, les enfants apprendront à identifier les signes physiques de la colère et à mieux détecter les symptômes et les signaux de leur corps. Ensemble, nous mettrons des mots sur leurs ressentis pour développer davantage ce réflexe chez les enfants. Nous enseignerons également des stratégies pour mieux gérer la colère.

~ Avril ~

Aide aux devoirs

Jeudis 18 avril au 6 juin
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 ***

Création d'un collier sensoriel en famille

Vendredi 26 avril
18:00 à 19:00

10 \$ / participant

Parents-Enfants

Venez créer votre collier sensoriel à mâcher aidant à améliorer votre concentration et à réduire le niveau de stress. Ces colliers en silicone de grade alimentaire sont sans danger et personnalisables en plusieurs couleurs et motifs pour plaire tant aux ados qu'aux plus jeunes et même aux parents!

L'animatrice expliquera les différents types de colliers et de billes en offrant des renseignements sur les différences sensorielles et leurs bienfaits.

*** Le parent sera responsable de la supervision de son enfant ***

Création d'un collier sensoriel pour bébé

Lundi 29 avril
9:30 à 10:30

10 \$ / participant

Parents

*Halte disponible sur
réservation*

Découvrez le créateur qui se cache en vous! Venez confectionner ce bijou bien pratique selon vos besoins et préférences: attache à suce, collier de dentition, de portage ou d'allaitement, en silicone de grade alimentaire sans danger pour bébé dans plusieurs styles, du plus mignon au plus élégant.

Bénéficiez du service de la halte-garderie en réservant votre place, afin de vous permettre un moment agréable juste pour vous.

~ Mai ~

Atelier d'exploration artistique

Lundi 6 mai
18:30 à 20:30

10 \$ / enfant
Enfants 5-12 ans

Vient découvrir la gouache acrylique avec un artiste de l'entreprise **Le Point Rouge**. Cette soirée te permettra d'utiliser différents matériels artistiques pour faire ta propre création que tu pourras rapporter à la maison.

* Il est recommandé d'apporter un **tablier**
pour éviter de revenir avec ta création sur tes vêtements *

Initiation au karaté

Mardis 7 au 21 mai
Heures variables, selon 3 groupes d'âges
Détails ci-dessous

5 \$ / enfant
Enfants

Il est prouvé que la pratique des arts martiaux est très bénéfique pour les enfants. En plus d'être une discipline sportive, elle permet à ceux-ci une meilleure connaissance de soi et augmente la confiance personnelle. **Karaté kenpo Saint-Amable** souhaite offrir un atelier sur l'introduction au karaté pour permettre aux parents de voir l'intérêt de leurs enfants pour cette activité. Nous verrons les mouvements de base : coup de poing, coup de pied et bloc. Pour les plus petits, nous intégrons le jeu pour faciliter l'apprentissage et garder leur concentration.

Groupe 1 : 3-5 ans — Mardi 7 mai de 18:00 à 18:30 (parents-enfants)

Groupe 2 : 6- 8 ans — Mardi 14 mai de 17:30 à 18:00

Groupe 3 : 9-12 ans — Mardi 21 mai de 18:00 à 18:45

Mieux comprendre l'anxiété

Mardi 14 mai
18:30 à 20:00

GRATUIT
Parents

Vous désirez mieux comprendre et apprivoiser vos réactions de stress et d'anxiété? Anick Gaucher, intervenante en santé mentale de l'organisme **L'Arc-en-ciel des Seigneuries** vous offre un atelier pour vous aider à mieux comprendre les différences entre le stress, l'anxiété normale, l'anxiété pathologique, les différents troubles de l'anxiété, et mieux gérer ces différentes manifestations dans notre vie.

~ Mai ~

Éveil musical

Jeudi 16 mai
9:30 à 10:30

5 \$ / enfant

Parents-Enfants 18 mois-4 ans

Venez vivre une expérience musicale avec votre enfant. De la découverte à la manipulation d'instruments qui proviennent des 4 coins du monde, nous prendrons le temps d'échanger, de chanter et de bouger sur des rythmes d'ici et d'ailleurs.

Des notions musicales seront aussi abordées par des jeux, des danses et des comptines.

Au secours, un dinosaure!

Lundi 20 mai
10:00 à 11:00

5 \$ / enfant

Parents-Enfants 4-7 ans

Halte offerte sur **réservation**

Avez-vous rencontré un dinosaure sur le chemin ce matin? D'où viennent-ils, que mangent-ils, comment ont-ils disparu, quels sont leurs moyens de défense, en quel animal se sont-ils transformés, qu'est-ce qu'un fossile?

Autant de questions auxquelles vos paléontologues en herbe répondront grâce aux 5 ateliers en rotation, incluant une fouille paléontologique, le musée, sa plateforme électronique et la piste de course! Marchons ensemble dans les traces de ces terribles lézards!



profaqua



~ Mai ~

Conférence - À travers les lunettes du TDAH : mieux comprendre et réagir

5 \$ / participant
Parents

Lundi 27 mai
19:00 à 20:00

Cette conférence, animée par la psychologue **Elsa Brais-Dusseault**, vous présente le TDA-H et les impacts sur le développement de l'enfant, mais surtout comment mieux comprendre certaines réactions physiques et émotionnelles de nos enfants et les outiller.

Objectifs :

- Comprendre les composantes du TDA-TDAH.
- Les impacts physiques et émotionnels du TDA-H.
- Explorer des techniques de régulation des fonctions exécutives.

OPTIMO

Mercredis 29 mai au 19 juin
10:00 à 11:00

5 \$ / enfant

Enfants 3-5 ans

Halte offerte sur **réservation**

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 laisir 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



Atelier - Zéro déchet

Judis 30 mai au 20 juin
13:00 à 16:00

10 \$ / participant
Parents

Vous avez un petit côté écolo et vous désirez faire votre part pour la planète? Pourquoi ne pas initier votre famille au mode de vie zéro déchet!

Notions de base, statistiques et petits projets créatifs.



~ Juin ~

Conférence - Le spectre de l'autisme : mieux comprendre son enfant

5 \$ / participant
Parents

Lundi 3 juin
19:00 à 20:00

Cette conférence, animée par la psychologue **Elsa Brais-Dusseault**, vous présente le TSA et les enjeux développementaux pour l'enfant, des trucs et astuces pour mieux comprendre certaines réactions de nos enfants et les soutenir dans leur développement émotionnel et social.

Objectifs :

- Comprendre le spectre du TSA.
- Les impacts physiques, sensoriels et émotionnels du TSA.
- Explorer des techniques de communication et de régulation émotionnelle.

Pédago - Le cirque

10 \$ / enfant
Enfant 5-12 ans

Vendredi 7 juin
9:00 à 16:00

Vient participer à des activités sous le thème du cirque!
Des moments où magie, plaisir, émotions et jongleries seront au rendez-vous.

*** Lunch et 2 collations requis ***

Saute qui peut!

5 \$ / participant
Parents-Enfants

Mercredi 26 juin
10:00 à 14:00

Grâce à **ParticipACTION**, La boussole vous propose
une sortie au **iSaute** de Brossard!!!

Venez rebondir avec nous et faites de l'exercice tout en
vous amusant!

iSaute dispose de plus de 50 trampolines
interconnectés pour amuser toute la famille.

- Les familles doivent se rendre par elles-mêmes au iSaute de Brossard.
- Nombre limité de participants.
- Infos supplémentaires au moment de l'inscription.



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***
