



Le point de repère des familles de Saint-Amable

Programmation

Printemps

2025



INSCRIPTIONS

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)



Table des matières

Notes importantes	3
Local aux familles	3
Au tour du livre	4
Ma petite boîte de Pâques	4
Massage pour bébé	4
Soirées Vendredi-répit	5
Dîner Cabane à sucre	5
Entraînement Parent-poussette	5
Aide aux devoirs	5
Ma cabane d'oiseaux	6
Ma boîte à outils anti-anxiété	6
 Visioconférence : La sécurité numérique et la désinformation	6
Biodanza en famille	7
Du karaté dynamique et interactif !	7
L'aventure de la motricité fine	7
Création d'un collier sensoriel pour bébé	8
 Visioconférence : Le trouble développemental du langage et de la communication	8
Conférence : Vivre avec son 0-5 ans	8
 Visioconférence : Le sentiment de compétence parentale : apprendre à se faire confiance	9
Groupe RESPIRE	9
Groupe Parents hors-service	9
Publicités	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

**4, 11, 25 avril | 2, 9, 16, 23, 30 mai
13, 20, 27 juin**

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

~ Avril ~

Au tour du livre

10:00 à 10:45

2-4 ans : Jeudis 10, 17, 24 avril | 1, 8, 15 mai

0-18 mois : Jeudis 22, 29 mai

GRATUIT

Parents-Enfants 2-4 ans

Parents-Enfants 0-18 mois

Les livres sont des trésors à découvrir. Donner l'accès à la lecture à un enfant, c'est lui offrir des outils d'apprentissages pour la vie. Au tour du livre est une série d'ateliers de lecture et d'activités éducatives en lien avec la lecture, l'écriture et les mathématiques, offerts aux parents accompagnés de leurs enfants de 0 à 4 ans.

6 ateliers s'adressent aux enfants de 2 à 4 ans (voir les dates ci-haut)

2 ateliers s'adressent aux enfants de 0 à 18 mois (voir les dates ci-haut)

Ma petite boîte de Pâques

Distribution dès le lundi 14 avril

5 \$ / boîte

Découvrez la petite boîte de Pâques !

Même principe que la petite boîte d'amour que vous avez aimé découvrir en famille. C'est un tout-en-un pour souligner la fête de Pâques avec des propositions d'activités familiales à faire à la maison.

Réservez dès maintenant et venez la récupérer dès le 14 avril.

Le nombre de boîtes est limité — Réservez rapidement



Massage pour bébé

Mardis 22, 29 avril | 6, 13, 20 mai

09:30 à 11:00

10 \$ / dyade

pour la session

Parents-Bébés

Halte offerte sur réservation

Offrez à votre bébé un moment de douceur et de bien-être avec notre atelier de massage pour bébé ! Apprenez des techniques simples et relaxantes qui favorisent la détente, améliorent la circulation et renforcent le lien affectif entre vous et votre enfant. Un moment de partage précieux pour apaiser et stimuler le développement de votre bébé.

~ Avril ~

Soirées Vendredi-répit

Vendredis 25 avril | 9, 30 mai | 13 juin
18:00 à 21:00

10 \$ / famille
par vendredi
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 **

Dîner Cabane à sucre

Dimanche 27 avril
11:30 à 12:30

5 \$ / participant
Parents-Enfants

C'est dans une ambiance familiale et sympathique que les employées de **La boussole** vous invitent à vous joindre à elles pour déguster un bon repas de cabane à sucre. L'activité se déroulera au **CEBSA** où le repas aura été préparé par l'équipe de la cuisine.

**C'est un rendez-vous au
297, rue Principale à Saint-Amable !**

Entraînement Parent-poussette

Jeudis 1, 8, 15, 22, 29 mai | 5 juin
09:30 à 10:15

10 \$ / dyade
pour la session
Parents-Bébés

Vous avez besoin de prendre soin de vous ? En groupe c'est parfois plus motivant !

Venez rejoindre **Josia Laberge**, entraîneuse certifiée, pour des entraînements avec bébé en poussette.

Regroupement au Parc Albini-Gemme !



Aide aux devoirs

Jeudis 1, 8, 15, 22, 29 mai | 5 juin
16:00 à 17:00

GRATUIT
Enfants du **primaire**



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

~ Mai ~

Ma cabane d'oiseaux

Lundis 5, 12 mai
18:00 à 19:00

5 \$ / participant
pour la session
Enfants

Afin de souligner la journée nationale des oiseaux migrateurs, les enfants pourront participer à notre atelier de fabrication de cabane d'oiseaux.

Un moment créatif et éducatif pour les jeunes où ils apprendront à construire un refuge pour nos amis à plumes.

Offrez-leur un abri tout en sensibilisant vos enfants à la protection de la nature et à l'importance des oiseaux migrateurs.



Ma boîte à outils anti-anxiété

Mercredis 7, 14, 21, 28 mai
18:00 à 19:30

10 \$ / participant
pour la session
Enfants 8 ans +

Votre jeune souffre d'anxiété ? Pourquoi ne pas le faire participer à la création de ses propres outils pour mieux la gérer ?

Dans une atmosphère calme, propice aux confidences et à la créativité, votre enfant sera invité à créer sa boîte à outils pour le soutenir dans son bien-être mental. Voici quelques exemples qui pourront se retrouver dans sa boîte : des instructions pour pratiquer la respiration profonde ou la respiration carrée, un journal pour écrire ou dessiner ses émotions, une liste d'affirmations positives à utiliser au besoin. Dans le but de rendre le tout agréable, les enfants seront invités à décorer leur boîte.

La sécurité numérique et la désinformation

Mardi 13 mai
19:00

5 \$ / inscription
Parents

Elsa Brais-Dussault, psychologue — Par visioconférence



Un atelier pour mieux comprendre la sécurité numérique et la cyberintimidation, une forme d'intimidation qui existe dans les technologies numériques, les médias sociaux et les jeux vidéo. Vous apprendrez à détecter et à reconnaître les signes de la cyberintimidation chez votre enfant. Vous apprendrez des stratégies pour améliorer le contrôle parental dans l'usage des technologies et à communiquer de manière confiante sur la sécurité en ligne avec votre famille.

~ Mai ~

Biodanza en famille

Samedi 17 mai
10:00 à 11:00

10 \$ / famille
Parents-Enfants

La Biodanza nous invite à explorer qui on est en développant notre créativité, en augmentant la confiance en soi et en apprenant de nouvelles formes d'écoute et de communication. Ça se fait sous forme de jeux et de danses simples sur des musiques formidables qui donnent l'élan de se laisser aller ! Comme la nature qui s'éveille au printemps, nous allons contacter la vie en nous, la laisser grandir, jouer avec et la partager avec les familles présentes et ainsi développer les liens qui nous unissent.

*Portez des vêtements confortables et apportez une bouteille d'eau.
Nous danserons pieds nus ou avec un soulier d'intérieur confortable.*

Du karaté dynamique et interactif !

Mardi 20 mai
18:00 à 19:00

GRATUIT
Parents-Enfants 5-10 ans

Karaté Kenpo St-Amable

Rejoignez-nous pour un atelier de karaté dynamique et interactif, spécialement conçu pour les parents et les enfants ! Cet événement offre une introduction aux mouvements de base du karaté, permettant à chacun de découvrir les techniques fondamentales tout en s'amusant. Nous incluons des exercices de cardio pour améliorer votre condition physique, ainsi que des sessions d'étirement pour favoriser la flexibilité. Que vous soyez débutant ou déjà initié, cet atelier est l'occasion idéale de renforcer les liens familiaux tout en adoptant un mode de vie actif et sain. Ne manquez pas cette opportunité de vous entraîner ensemble dans une ambiance conviviale et stimulante !

L'aventure de la motricité fine

Mercredis 21, 28 mai | 4, 11 juin
10:00 à 11:00

5 \$ / participant
pour la session
Enfants 2-4 ans
Halte offerte sur réservation

À travers des activités amusantes et adaptées, les enfants développeront leur motricité fine en manipulant des objets, en réalisant des jeux et en découvrant des matériaux variés. Chaque activité est pensée pour stimuler la coordination, leur précision et leur créativité, tout en s'amusant.

~ Mai ~

Création d'un collier sensoriel pour bébé

Lundi 26 mai
10:00 à 11:00

5 \$ / participant

Parents

Halte offerte 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.

Le trouble développemental du langage et de la communication

Mardi 27 mai
19:00

5 \$ / inscription

Parents

Elsa Brais-Dussault, psychologue — Par visioconférence



Une conférence pour mieux comprendre le Trouble du Développement du Langage (TDL) et ses impacts sur la communication. Nous explorerons des techniques pratiques pour aider les enfants à mieux s'exprimer, mais aussi, des méthodes pour mieux comprendre nos enfants !

Des outils et des activités ludiques seront présentés pour favoriser la communication et l'expression.

~ Juin ~

Conférence : Vivre avec son 0-5 ans

Jeudi 5 juin
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

~ Juin ~

Le sentiment de compétence parentale : apprendre à se faire confiance

Mardi 10 juin
19:00

5 \$ / inscription
Parents

Elsa Brais-Dussault, psychologue — Par visioconférence



Être parent peut être une source de stress et parfois ébranler la confiance en soi. Cette conférence vous aidera à mieux comprendre le sentiment de compétence parentale et à développer des techniques pour renforcer votre confiance au quotidien. Nous explorerons des stratégies pour gérer le stress et réduire la pression de performance parentale. Des outils et des activités interactives seront proposés pour enrichir votre relation avec vos enfants et favoriser une parentalité épanouie.

Groupe RESPIRE

Dates à déterminer avec les participants*
16:30 à 18:00

GRATUIT
Enfants 12-15 ans

Groupe de discussion

Groupe d'échange et de soutien pour adolescents dont l'objectif est d'avoir un espace pour se parler et se sentir compris tout en s'outillant pour mieux gérer les situations stressantes dans leur quotidien.



Groupe Parents hors services

Dates et heures à déterminer*

GRATUIT
Parents

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.

* Pour les 2 groupes,
faites part de vos disponibilités à Karianne et les sessions seront planifiées.

intervenante@crflaboussole.com

514 929-2732 - poste 102

Ma petite boîte de Pâques !

5\$
chacune

Distribution
dans la semaine
du 14 avril

Réservation

coordo@crflaboussole.com

514 929-2732, poste 103



La boussole
CENTRE DE RESSOURCES À LA FAMILLE

5\$
par participant

Dîner de cabane à sucre



CEBSA

Centre d'aide bénévole
de Saint-Amable

Une activité de
La boussole
dans les locaux du CEBSA

AVRIL
27
2025

À
11:30



297, rue Principale
Saint-Amable



RÉSERVATIONS : ☎ 514 929-2732, poste 103

✉ coordo@crflaboussole.com



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**



Printemps 2025