



Le point de repère des familles de Saint-Amable

Programmation Automne 2025

INFORMATIONS ET 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
Myrado Musique	4
Soirées Vendredi-répît	4
Aide aux devoirs	4
Méditation	5
Atelier artistique écocréatif	5
Découvrons l'automne	5
Vie de famille : de la discipline à l'amour	6
Décore ta citrouille !	6
La boussole autour du monde	6
Mission Père Noël	7
Peinture et collage : explorer en s'amusant !	7
Prêt à se garder seul	7
Pédago	8
Parents hors service	8
Fête de Noël	9
Notre mission Nos valeurs	10



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.



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

12, 19, 26 septembre

3, 10, 17, 24, 31 octobre

7, 14, 28 novembre | 12, 19 décembre



POUR PLUS D'INFORMATIONS

intervenante@crflaboussole.com

514 929-2732 – poste 102



~ Septembre ~

Myrado Musique

Mercredis 24 sept. | 1, 8, 15, 22, 29 oct.
09:00 à 09:45

10 \$ pour les 6 ateliers

Parents-Enfants 18 mois-5 ans
Halte offerte sur réservation

Plongez avec votre enfant dans l'univers musical de
Myrado Musique! 🎵

Explorez le monde des instruments venant des quatre coins du globe et découvrez l'art de la musique à travers la manipulation d'instruments, le chant et le mouvement. Nos séances ludiques, incluant des jeux, des danses et des comptines, initient les tout-petits aux bases musicales tout en leur offrant un moment de complicité avec leur parent. Un rendez-vous stimulant qui allie plaisir, éveil et découverte pour petits et grands !



Soirées Vendredi-répit

Vendredis 26 sept. | 10, 24 oct. | 7, 28 nov. | 12 déc.
18:00 à 21:00

10 \$ /famille /vendredi

Enfants 5-12 ans

Finies les vacances !

Nous recommençons l'année avec un horaire bien chargé !

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

Les places sont limitées — Réservez rapidement

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

~ Octobre ~

Aide aux devoirs

Jeudis 2, 9, 16, 23 oct. | 6 nov.
16:00 à 17:00

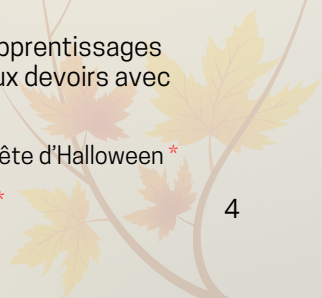
GRATUIT

Enfants *du primaire*

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

** Petite pause le 30 octobre pour les préparatifs de la Fête d'Halloween **

** Le nombre de participants est limité **





~ Octobre ~

Méditation

Samedis 4, 18 oct. | 1, 15 nov.
10:00 à 11:30

**10 \$ / famille
pour les 4 ateliers**

Parents-Enfants 7-10 ans



Une série de 4 ateliers pour apprendre aux enfants – et à leurs parents ! – à cultiver le calme intérieur. Chaque atelier portera sur un thème différent : l'attention à la respiration, au corps et aux sensations, aux émotions et aux pensées. Il y aura une alternance d'explications, d'exercices de relaxation, de courtes méditations guidées et de discussions.

Une collation sera offerte au milieu de la période, qui se terminera par une activité artistique.

** Chaque enfant doit être accompagné d'au moins 1 parent.*

Atelier artistique écocréatif

Dimanche 5 octobre
10:00 à 11:00



5 \$ / famille

Parents-Enfants

Plongez au cœur de la nature avec cet atelier où l'imaginaire et l'écologie se rencontrent ! Nous explorerons le monde vivant à travers des **coloriages thématiques** (animaux, fleurs, forêt), réaliserons des **peintures avec des pigments naturels** et fabriquerons notre propre **mobile écologique** à partir d'éléments récupérés ou issus de la nature. Une activité ludique et sensorielle pour éveiller la créativité tout en développant une conscience écologique.

Découvrons l'automne

Mardis 14, 21, 28 oct. | 4 nov.
10:00 à 11:00

5 \$ / enfant

Enfants 2-4 ans

Halte offerte sur réservation

Un moment doux et sensoriel pour explorer les couleurs, les sons et les trésors de l'automne ! À travers des jeux, des comptines et des manipulations d'éléments naturels, les tout-petits découvriront cette belle saison en éveillant leurs sens. Une activité ludique et adaptée à leur rythme pour s'émerveiller ensemble de la magie de l'automne.



~ Octobre ~

Vie de famille : de la discipline à l'amour

Jeudis 16 octobre au 27 novembre
18:30 à 21:00

15 \$ / famille
Parents

Cette formation de 7 rencontres vise à appuyer les parents dans l'encadrement de leurs enfants en instaurant une discipline bienveillante, en établissant des règles de vie familiales justes et en favorisant l'esprit d'entraide.

En tenant compte des réalités propres à chaque famille, cette formation offre un accompagnement adapté et concret dans leurs responsabilités parentales.



Décore ta citrouille !

Jeudi 23 octobre
10:00 à 11:00

5 \$ / famille
Parents-Enfants



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



La boussole autour du monde

Dimanches 26 oct. | 23 nov. | 14 déc.
09:30 à 12:00

5 \$ / famille
Parents-Enfants

Préparez votre passeport... et suivez La boussole !

Cet atelier familial vous invite à un [voyage autour du monde](#). Venez découvrir différentes cultures, paysages et traditions à travers des [activités ludiques et créatives](#).

Chaque escale est une invitation à explorer un pays différent : bricolages, jeux sensoriels, petites dégustations ou contes venus d'ailleurs... Un moment de complicité et d'évasion à vivre en famille !



~ Octobre ~

Mission Père Noël

Jeudis 30 oct. | 6, 13, 20 nov.
09:30 à 11:00

GRATUIT
Parents

Venez partager un moment créatif et chaleureux entre parents pour écrire, décorer et personnaliser des lettres destinées au Père Noël. Un atelier pour s'inspirer, échanger des idées et préparer des messages remplis de magie à glisser dans les petites mains ou dans les boîtes aux lettres enchantées.

Parce qu'un peu de rêve commence toujours par quelques mots bien choisis...



~ Novembre ~

Peinture et collage : explorer en s'amusant !

Mardi 11 novembre
18:00 à 20:00

10 \$ / enfant
Enfants 6-12 ans



Un atelier coloré qui invite les jeunes à découvrir l'univers de la peinture acrylique et du collage. Ils apprendront à mélanger les textures, les formes et les couleurs pour créer une œuvre unique, tout en développant leur imagination et leur confiance créative.

Animé par Le Point Rouge, l'atelier met l'accent sur l'exploration et le plaisir : aucune expérience n'est requise, seulement l'envie de s'exprimer à travers l'art !

** Il est fortement recommandé d'apporter un tablier **

Prêt à se garder seul

Jeudi 20 novembre
13:00 à 17:00

SANTINEL

10 \$ / enfant
Enfants

La formation *Se garder seul à la maison + petite sœur/petit frère* vise à offrir les connaissances nécessaires à vos petits héros pour assurer leur propre sécurité ainsi que celle de leurs sœurs et frères lorsqu'ils sont seuls à la maison.

La formation comprend :

- Les dangers autour d'une piscine
- La RCR
- Les allergies
- Les produits chimiques
- Et bien plus encore...

* Chaque participant obtiendra une certification de réussite.



~ Novembre ~

Pédago

Vendredi 21 novembre
09:00 à 16:00

10 \$ / enfant
Enfants 5-12 ans

Pas d'école ? Pas de souci !

Lors de ce congé pédagogique, nous accueillons vos enfants pour une journée d'activités ludiques et créatives, dans un environnement sécuritaire et stimulant.

Au programme : jeux, ateliers, bricolages, sorties (selon météo) et plein de surprises !

Une occasion parfaite pour s'amuser entre amis tout en développant de nouvelles compétences.

Parents hors service

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.

* Faites part de vos disponibilités à Karianne et une session sera planifiée.

intervenante@crflaboussole.com
514 929-2732 - poste 102

~ Décembre ~

GRATUIT

Fête de Noël

— Pour les membres seulement —
Fête familiale remplie de surprises !

Samedi 6 décembre
de 9:30 à 12:00

École secondaire François-Williams
950, rue de Normandie, Saint-Amable



— Inscription requise —

** **AUCUNE** inscription par Facebook et Messenger **

Réservez tôt, les places sont limitées

coordo@crflaboussole.com

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**



La boussole
CENTRE DE RESSOURCES À LA FAMILLE

Automne 2025