



Centre de Services
Professionnels
du bien-être de
l'enfant (CSPE)



Calendrier de l'Avent

De petits moments de bonheur pour soi ET pour les autres!

 Soirée dansante!	Journée du partage! 	 Détente en famille!!	 Ensoleillez la journée d'un proche!!	Brico Flocons!
 Lettre au Père Noël!	Soirée dépareillée! 	 Journée d'entraide!!	Photobooth de Noël!! 	 Cabane secrète!
Drôle de lutin! 	 Notre bonhomme de neige!	Carte d'appréciation! 	Petits et grands chefs! 	 Don d'un jouet!
Yéti apprend à calmer sa colère! 	 S'amuser dehors!	Mes joies de la journée!! 	 Biscuits de Noël!	Film de Noël!
 Chasse aux qualités!	Journée pyjama!! 	 Ma famille en marionnettes!	Déjeuner au lit! 	Joyeux Noël!!

Plus d'explications
aux pages
suivantes!



www.cspefurtado.com
info@cspefurtado.com
438-881-6431

L'équipe du CSPE



Centre de Services
Professionnels
du bien-être de
l'enfant (CSPE)



Calendrier de l'Avent

De petits moments de bonheur pour soi ET pour les autres!

Voici quelques explications en lien avec chaque journée de votre calendrier de l'Avent! N'hésitez pas à nous partager des photos sur notre page facebook ou par courriel!! Il nous fait toujours plaisir de vous lire et de voir vos réalisations!!!!



Soirée dansante!

Ce soir on met de la musique et on lâche notre fou! « Mais on est un soir de semaine!? » Raison de plus de le faire! Après on va se sentir énergisé, de bonne humeur et nos tensions de la journée seront parties! Nous vous partagerons notre playlist coup de cœur sur notre page Facebook!



Journée du partage!

Aujourd'hui, mettons l'accent sur le partage! Ces petits gestes sont souvent très simples mais peuvent faire grandement plaisir!!!

Ceci crée aussi de belles opportunités pour féliciter votre enfant! Ces encouragements lui donneront envie de recommencer et le renforcement positif l'aide à bâtir une estime de soi positive de lui-même! Dans cet ordre d'idée, nous avons préparé un concours qui sera annoncé sur notre page Facebook aujourd'hui!



Détente en famille!!

Vous recevrez, par courriel, un outil gratuit vous proposant des idées pour passer un beau moment de détente en famille!

BONUS!!!! La plupart de ces idées sont également d'excellentes stratégies à utiliser pour parvenir à nous calmer lorsque nous vivons des émotions désagréables. Elles peuvent également aider au développement de l'autocontrôle!



Ensoleillez la journée d'un proche!!

Nous vous invitons à prendre quelques minutes aujourd'hui pour téléphoner à un de vos proches! C'est incroyable comment parfois un simple coup de fil peut contribuer à ensoleiller la journée d'une personne que nous aimons!



Brico Flocons!

Bricolage en famille!! Qui dit temps des fêtes, dit flocons de neige!!!! Sur internet, vous pourrez trouver une foule d'exemples! Nous mettrons à votre disposition quelques liens sur notre page facebook aujourd'hui! Bon bricolage!



www.cspefurtado.com
info@cspefurtado.com
438-881-6431

L'équipe du CSPE



Centre de Services
Professionnels
du bien-être de
l'Enfant (CSPE)



Calendrier de l'Avent

De petits moments de bonheur pour soi ET pour les autres!



Lettre au Père Noël!

Qui ne ressent pas la magie de Noël en écrivant une lettre au Père Noël? N'oubliez pas d'inclure votre adresse afin qu'il puisse vous répondre!!

Voici ses coordonnées :

Père Noël
Pôle Nord
HOH OHO
Canada

TRÈS IMPORTANT! Comme le Père Noël est très occupé ce mois-ci, votre lettre doit être postée au plus tard le 10 décembre afin qu'il ait le temps de vous répondre avant Noël!!



Soirée dépareillée!

Ce soir on fait une soirée dépareillée!! Alors passez vos garde-robes au peigne fin et tentez de trouver les mélanges de couleurs et de vêtements les plus absurdes! Pourquoi ne pas même en faire un petit concours familial afin de voir qui a été le plus original???



Journée d'entraide!!

Quel bonheur de recevoir de l'aide lorsque nous en avons besoin, n'est-ce pas? Que ce soit auprès d'une personne que vous connaissez bien ou moins bien, nous vous invitons à faire preuve d'entraide aujourd'hui!



Photobooth de Noël!!

Avez-vous déjà pris des photos de famille rigolotes avec des accessoires? Cela crée habituellement de merveilleux souvenirs! Vous recevrez par courriel un document que vous pourrez imprimer, découper et puis utiliser afin de faire une petite séance photobooth de Noël! Fous rire et plaisir garantis!



Cabane secrète!

Soirée construction! Sortez vos couvertures, vos coussins et vos oreillers afin de faire la plus impressionnante des cabanes secrètes!! Pourquoi ne pas s'y retrouver en famille pour se raconter des histoires de Noël par la suite??!



Drôle de lutin!

Nous savons que les lutins malins prennent beaucoup de plaisir à nous jouer des tours pendant la nuit! Ces petits coquins parviennent à nous mettre un sourire aux lèvres, alors pourquoi ne pas partager notre sourire avec quelqu'un d'autre aussi!?

Si vous avez un lutin malin, vous pourriez prendre une photo de ce qu'il a fait la nuit dernière et l'envoyer à un de vos proches! Sinon, vous pourriez chercher sur internet des drôles de tours que d'autres lutins malins ont fait et les partager avec votre entourage pour les faire sourire eux aussi!



www.cspefurtado.com
info@cspefurtado.com
438-881-6431

L'équipe du CSPE



Centre de Services
Professionnels
du bien-être de
l'enfant (CSPE)



Calendrier de l'Avent

De petits moments de bonheur pour soi ET pour les autres!



**Notre
bonhomme
de neige!**

Partez à la recherche de quelques vêtements pour habiller votre bonhomme de neige! Ensuite, enfiler des vêtements chauds afin d'aller faire cette belle activité en famille! Pourquoi ne pas se faire un bon chocolat chaud avec des guimauves par la suite!?



**Carte
d'appréciation!**

Plusieurs gens autour de nous nous aident de différentes façons! Malheureusement, la vie va si vite que nous oublions souvent de leur exprimer notre gratitude... Nous vous invitons donc à écrire une carte à quelqu'un que vous appréciez et leur dire pourquoi!



**Petits et
grands
chefs!**

Préparer le souper peut être encore plus agréable en famille! Alors nous vous invitons à mettre de la musique et à sortir vos chaudrons afin de préparer un petit souper en famille! (Au besoin vous pourriez préparer certaines choses la veille afin de faciliter le tout ce soir!)



**Don d'un
jouet!**

Nous avons tous des jouets qui traînent à la maison et qui ne servent plus.. Alors pourquoi ne pas leur donner une deuxième vie en les offrant à un autre enfant!? (À noter qu'il est préférable de vous informer auprès des centres de dons près de chez vous avant de vous déplacer.)



**Yéti apprend
à calmer sa
colère!**

Vous recevrez aujourd'hui, par courriel, une activité de notre incroyable ami des neiges le Yéti! Yéti apprend à calmer sa colère et a besoin de votre aide pour y arriver! Nous sommes certaines qu'il vous en sera extrêmement reconnaissant!!



**S'amuser
dehors!**

Nous vous proposons d'aller passer un beau moment en famille à l'extérieur! Vous pouvez aller faire une marche, construire un fort, aller glisser ou même créer une activité spéciale comme faire une chasse aux trésors ou une mission spéciale avec de petits défis! Laissez aller votre imagination! Petits et grands y découvriront leur cœur d'enfant!



**Mes joies de
la journée!!**

Les vacances du temps des fêtes débutent et nous sommes certaines que chaque membre de la famille est capable de trouver au moins une joie qu'il a ressentie aujourd'hui! Lorsque nous prenons vraiment le temps de nous arrêter, d'y réfléchir et de le nommer, cela nous aide à apprécier davantage tous les petits bonheurs de la vie et ce, au quotidien!



www.cspefurtado.com
info@cspefurtado.com
438-881-6431

L'équipe du CSPE



Centre de Services
Professionnels
du bien-être de
l'Enfant (CSPE)



Calendrier de l'Avent

De petits moments de bonheur pour soi ET pour les autres!



Biscuits de Noël!

Miam!!! De bons biscuits de Noël faits maison, quoi de mieux pour débiter les vacances de Noël!! Enfilez vos tabliers, sortez votre rouleau à pâtisserie, faites jouer votre musique de Noël préférée et passez un beau moment en famille! Nous vous mettrons également des liens de recettes sur notre page Facebook!



Film de Noël!

Choisissez votre film préféré de Noël, tamisez les lumières et collez-vous en famille pour profiter d'un bon film!



Chasse aux qualités!

Voici l'information importante à partager avec vos enfants aujourd'hui : Hier soir, tes parents ont eu la visite d'un lutin malin du Pôle Nord! Le lutin voulait connaître 3 qualités de chacun des enfants! Il a ensuite écrit ces qualités sur des bouts de papiers et puis les a cachés avec certains objets qui t'appartiennent! À toi de découvrir quelles sont les belles qualités qui font de toi une personne si merveilleuse!



Journée pyjama!!

Que ça fait du bien de rester en pyjama toute la journée!! Alors journée pyjama pour tous!!!



Ma famille en marionnettes!

Avez-vous envie de rire un peu aujourd'hui? Nous vous invitons à créer des marionnettes de Noël avec des photos de votre famille et d'en faire ensuite une petite pièce de théâtre!

Pour cette activité vous aurez besoin de :

- Papier cartonné
- Ciseaux
- Colle
- Photos de votre famille à découper
- Attaches parisiennes (si vous n'en avez pas, vous pourrez simplement coller vos morceaux ensemble!)
- Bâtons de popsicle

Vous aimeriez vous transformer en Père Noël ou en lutin? Vous allez pouvoir retrouver des liens pour aller télécharger ces personnages sur notre page Facebook!



Déjeuner au lit!

Question de sortir de la routine, nous vous invitons à faire un spécial déjeuner au lit aujourd'hui!



Joyeux Noël!!!

De la part de toute l'équipe du CSPE nous vous souhaitons un merveilleux temps des fêtes!! Cette année nous a rappelé l'importance de prendre le temps de profiter de chaque moment que nous avons le privilège de passer avec les gens que nous aimons! Prenons donc le temps de vivre pleinement et d'apprécier ces beaux moments!! Joyeux Noël!!!



www.cspefurtado.com
info@cspefurtado.com
438-881-6431

L'équipe du CSPE