

Services et activités Automne 2022





<u>1,2,3...grandissons ensemble!</u>

Gratuil

Gratuit

Léaer coût

Atelier s'adressant aux enfants âgés de 18 mois à 3 ans et à leurs parents. Au programme : activités d'éveil et d'exploration, jeux, collation, information et partage entre parents.

CERF Volant, Pont-Rouge : jeudi de 9h à 10h30

Début : 15 septembre 2022

<u>Grand-dire</u>

Atelier pour le parent et son enfant âgé de 2 à 5 ans permettant d'obtenir de l'information et du soutien vers une rentrée scolaire réussie par le biais d'activités éducatives parent-enfant, d'échanges entre parents et avec des personnes-ressources.
*En collaboration avec la Table 0-5 ans de Portneuf.

Centre multifonctionnel Rolland-Dion, Saint-Raymond : mercredi de 9h30 à 11h Début : 14 septembre 2022

Les petites découvertes

Atelier où les enfants âgés de 3 à 5 ans, accompagnés de leurs parents ou grands-parents, réalisent des apprentissages par l'intermédiaire du bricolage et de l'expérimentation.

CERF Volant, Pont-Rouge Vendredi de 9h à 10h30 Début : 16 septembre 2022

Centre communautaire et culturel, St-Marc-des-Carrières **Gratuit**

Lundi de 9h30 à 11h Début : 12 septembre 2022

<u>Team Parents</u> Gratuit

Soutien offert pour faciliter la coparentalité, dans un objectif de renforcir l'équipe parentale. Des rencontres (en couple et en groupe) sont prévues dans le but d'apprendre à mieux communiquer et ainsi, faciliter l'éducation des enfants. Pour mieux guider sa famille, ensemble!

*Sur rendez-vous. En présentiel, par téléphone ou en visioconférence.

<u>Groupe de partage pour parents endeuillés</u> <u>Gratuit</u>

Nowequ Tervice Dans un climat de confiance et de respect, un espace d'échange et d'écoute entre parents endeuillés. Initiative les Perséides.

CERF Volant, Pont-Rouge : un mercredi sur deux

De 13h30 à 15h30

Début: 21 septembre 2022

*Inscription requise via les Perséides : lesperseides.portneuf@gmail.com

La météo des émotions

Gratuit

Atelier s'adressant aux enfants âgés de 3 à 5 ans et à leurs parents visant à favoriser l'estime et la confiance en soi chez l'enfant en lui apprenant à identifier ses émotions, à les accepter et à les accueillir au quotidien à l'aide d'outils simples et ludiques.

CERF Volant, Pont-Rouge : un mardi sur deux de 9h à 10h30 Début : 27 septembre 2022

<u>Le rendez-vous des parents</u>

Gratuit

Moment où les parents peuvent échanger et s'informer selon des thèmes qu'ils auront choisis ensemble (ex : l'alimentation, le développement de l'enfant, les bricolages décoratifs, etc.). Les enfants sont pris en charge par des bénévoles durant les rencontres.

CERF Volant, Pont-Rouge : mercredi de 9h à 10h30

Début : 14 septembre 2022

<u>Entre papa et moi</u>

Léger coût

Rencontre permettant aux enfants âgés de 3 à 6 ans de partager un moment privilégié avec leur papa tout en réalisant un bricolage éducatif et amusant fait en bois.

CERF Volant, Pont-Rouge : de 9h à 11h Dimanche, le 23 octobre 2022 Dimanche, le 20 novembre 2022

Cuisines collectives

Léger coût

Planification et préparation de repas réalisés à un faible coût par les parents pour l'ensemble de leur famille. Les rencontres se déroulent à St-Raymond au Carrefour FM Portneuf, à Pont-Rouge au CERF Volant et à Grondines au Centre des Roches.

Le lundi ou mardi de 13h15 à 15h15 et le mercredi ou jeudi de 8h30 à 15h. Une fois par mois, dès septembre 2022.

Triple P: Soutien individuel Gratuit

Rencontre individuelle visant à offrir un soutien aux parents dans les défis qu'ils vivent à travers les situations courantes de la vie quotidienne avec leurs enfants (0-12 ans). Selon l'approche Triple P (pratiques parentales positives).

*Sur rendez-vous. En présentiel, par téléphone ou en visioconférence. Ngwegu Gervice

HALTE-GARDERIE

Ouverture prévue à l'automne 2022!

*Pour des besoins ponctuels tels que : répit parental, démarche socio-professionnelle, dépannage d'urgence, rendez-vous, etc. Surveillez nos prochaînes publications!

Pour les futurs et nouveaux parents

Les doux câlins

Atelier qui permet au parent de vivre un moment agréable avec son bébé âgé de 0 à 12 mois par le biais d'activités de stimulation parent-enfant, de mini-ateliers d'information et de partage entre parents.

CERF Volant, Pont-Rouge : jeudi de 13h30 à 15h Gratuit

Début : 15 septembre 2022

Maison de la culture (2e étage)

Donnacona : mardi de 13h30 à 15h **Léger coût**

Début : 20 septembre 2022

Yoga prénatal 25\$ / 7 cours

Personne-ressource : Mme Nathalie Cuvillier CERF Volant, Pont-Rouge : jeudi de 19h à 20h15

Début : 22 septembre 2022

Yoga postnatal 25\$ / 7 cours

Personne-ressource : Mme Nathalie Cuvillier (bébés de 6 sem. et +) CERF Volant, Pont-Rouge : mardi de 9h30 à 10h45

Début : 20 septembre 2022

<u>Massage-bébé</u> 25\$ / 5 cours

Personne-ressource : Mme Nathalie Cuvillier

Bibliothèque municipale, St-Basile : mardi de 9h30 à 11h

Début : 15 novembre 2022

Les mamans PHAREmidables

Gratuit

Groupe d'entraide pour les futures et les nouvelles mamans pour qui l'arrivée de bébé est plus difficile que prévue ou présentant des symptômes de pré ou post-partum et/ou de l'anxiété.

CERF Volant, Pont-Rouge: mercredi de 9h à 11h Début : 30 novembre 2022 (8 rencontres)

<u>Coup de pouce Maman</u>

Gratuit

Ce service offre la présence d'une personne bénévole, à raison de 3 heures par semaine, afin de soutenir les parents dans l'organisation de leur quotidien durant la période postnatale, de 0 à 5 mois du bébé.

<u>Halte Allaitement</u>

Gratuit

Moment d'échanges et de rencontres pour les futurs parents ou pour les mamans qui allaitent. Une bénévole d'Allaitement Québec ou de Lait Voisines Portneuf est sur place pour répondre à vos questions et demandes d'informations. Une balance pour la pesée des bébés est disponible.

CERF Volant, Pont-Rouge: deux lundis par mois de 9h à 11h Début: 12 septembre 2022

*Aucune inscription requise



<u>Ateliers d'information et conférences publiques</u>

*Inscription requise

Faire équipe comme parents

Personne-ressource : Catherine Bilodeau, animatrice-intervenante Mardi, le 13 septembre 2022 De 9h à 11h au CERF Volant à Pont-Rouge

Être parent sans s'épuiser

Personne-ressource: Stéphanie Lapointe, intervenante-clinique, L'Amarrage Mercredi, le 19 octobre 2022 De 9h à 10h30 au CERF Volant à Pont-Rouge

Parents de jumeaux, bonheurs et défis en double

Rencontre d'échange et de partage Mercredi, le 26 octobre 2022 De 13h30 à 15h30 au CERF Volant à Pont-Rouge

La rivalité fraternelle

Personne-ressource : Catherine Bilodeau, animatrice-intervenante Mardi, le 29 novembre 2022 De 9h à 10h30 au CERF Volant à Pont-Rouge

Triple P / pratiques parentales positives (0-12 ans)*

- 1 Les pratiques parentales positives : Quoi? Où? Quand? Comment? Mercredi, le 12 octobre 2022 De 19h30 à 21h en visioconférence
- 2 <u>Les pratiques parentales positives pour aider votre enfant à</u> développer de bonnes relations avec les autres.
- 3 <u>Les pratiques parentales positives pour faciliter la gestion des</u> émotions de votre enfant.

Autres services disponibles

Centre de documentation

Plus de 240 livres disponibles pour adultes et pour enfants.

Prêt de jeux éducatifs

Plus de 145 jeux pour les enfants de 2 à 5 ans.

Prêt d'écharpes de portage

Écharpes à anneaux (ring-sling) ou Maman Kangourou

Droits d'accès

Visites supervisées et échanges de garde dans un endroit neutre, sécuritaire et adapté.



17 septembre 2022

3 décembre 2022

Beach party familial

Fête de Noël

Hébertisme père-enfant

1er octobre 2022

Parc naturel régional de Portneuf - St-Alban (remis au 2 octobre en cas de pluie)

D'autres activités peuvent s'ajouter! Abonnez-vous à notre page Facebook pour en être informé.

Adhésion familiale obligatoire au coût de 5 \$ par année.



Votre inscription est requise pour chacune des activités. (sauf exception)

Entrée: porte 4

*Prenez note que pour les activités qui demandent une inscription, nous nous réservons le droit de remettre en question la participation d'une famille qui s'absente régulièrement et ceci, afin de laisser la chance à une autre famille d'utiliser les services du CERF Volant.

Début de la session d'automne

Pour de plus amples informations

Horaire de bureau

Semaine du 11 septembre 2022

CERF Volant de Portneuf 189, rue Dupont, local 171 Pont-Rouge (Qc) G3H 1N4

Téléphone: 418 873-4557

1888 873-4557 (sans frais)

info@cerfvolantdeportneuf.org Courriel: Site web: www.cerfvolantdeportneuf.org

Du lundi au vendredi, de 8h30 à 12h et de 13h à 16h30.



Suivez-nous sur Facebook!