



## **Halte-garderie communautaire 5\$/enfant**

*Nouveau Service*

Pour des besoins ponctuels tels que : répit parental, démarche socio-professionnelle, dépannage d'urgence, rendez-vous, etc.

CERF Volant, Pont-Rouge  
Lundi de 8h45 à 11h45  
Jeudi de 13h à 16h

\*Inscription requise du mardi au jeudi de la semaine précédente.

## **1,2,3...grandissons ensemble!**

**Gratuit**

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 : 9 février 2023

## **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 9h30 à 11h00  
Début : 14 février 2023

## **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 : 3 février 2023

**Léger coût**

Centre communautaire et culturel, St-Marc-des-Carières **Gratuit**  
Lundi de 9h30 à 11h  
Début : 6 février 2023

## **Team Parents**

**Gratuit**

Soutien offert pour faciliter la coparentalité, dans un objectif de renforcer 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.

## **Grand-dire**

**Gratuit**

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 : 8 février 2023

## **Le rendez-vous des parents**

**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 : 15 février 2023

## **Entre papa et moi**

**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 26 février 2023  
Dimanche, le 2 avril 2023



## **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 janvier 2023.

## **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.

## **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  
Début : 9 février 2023

**Gratuit**

Maison de la culture (2e étage), Donnacona  
Mardi de 13h30 à 15h  
Début : 7 février 2023

**Léger coût**

### **Yoga prénatal**

**25\$ / 7 cours**

Personne-ressource : Mme Nathalie Cuvillier  
CERF Volant, Pont-Rouge : jeudi de 19h à 20h15  
Début : 16 février 2023

### **Yoga postnatal**

**25\$ / 7 cours**

(bébés de 6 sem. et +)

Personne-ressource : Mme Nathalie Cuvillier  
CERF Volant, Pont-Rouge : mardi de 9h30 à 10h45  
Début : 21 mars 2023

### **Massage-bébé**

**25\$ / 5 cours**

Personne-ressource : Mme Nathalie Cuvillier  
Carrefour municipal, Portneuf : mardi de 9h30 à 11h  
Début : 7 février 2023

### **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 : 10 mai 2023 (8 rencontres)

### **Coup de pouce Maman**

**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.

### **Halte-allaitement**

**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 : 23 janvier 2023

**\*Aucune inscription requise**



## Ateliers d'information et conférences publiques

*\*Inscription requise*

### Les astuces pour économiser à l'épicerie

Personne-ressource : Mme Isabelle Caron, CIUSSSCN  
Mardi, le 21 février 2023  
De 9h à 11h au CERF Volant à Pont-Rouge

### La gestion des émotions comme parent

Personne-ressource : Mme Mélissa Robitaille, APE  
Mercredi, le 22 février 2023  
De 9h à 11h au CERF Volant à Pont-Rouge

### Le sommeil des 0-5 ans

Personne-ressource: Mme Marie-Pier Villeneuve, Bedaine Urbaine  
Mardi, le 14 mars 2023  
De 13h30 à 15h au CERF Volant à Pont-Rouge

### Souper entre pères : discussions sur la paternité autour d'une bonne pizza!

Personne-ressource : M. Réal-Martin Dion, Autonhomie  
Mardi, le 18 avril 2023  
De 18h30 à 20h30 au CERF Volant à Pont-Rouge

### Ma relation de grand-parent avec mes enfants et mes petits-enfants

Personne-ressource: Mme Zoé Gagnon-Raymond, Entraide Parents  
Mercredi, 10 mai 2023  
De 13h30 à 15h30 au CERF Volant à Pont-Rouge

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

De 19h30 à 21h, en visioconférence

- 1 - Les pratiques parentales positives : Quoi? Où? Quand? Comment?  
Mercredi, le 12 avril 2023
- 2 - Les pratiques parentales positives pour aider votre enfant à développer de bonnes relations avec les autres.  
Mercredi, le 17 mai 2023
- 3 - Les pratiques parentales positives pour faciliter la gestion des émotions de votre enfant.  
Mercredi, le 7 juin 2023



## 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

Echarpes à anneaux (ring-sling) ou Maman Kangourou

### Droits d'accès

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

## Surveillez nos activités spéciales

### Atelier de cuisine parent-enfant (2-5 ans)

Mardi, le 31 janvier 2023

De 9h à 10h30

au CERF Volant à Pont-Rouge

6 au 10 mars 2023

Semaine de relâche

15 au 21 mai 2023

Semaine québécoise des familles



### Mini-golf sur neige père-enfant

Samedi, le 18 février 2023

De 10h à 12h à Sainte-Christine-d'Auvergne

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  
requis pour chacune  
des activités.  
(sauf exception)

\*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'hiver-printemps** Semaine du 5 février 2023

**Pour de plus amples informations**



**Horaire de bureau**

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

Téléphone: 418 873-4557

1 888 873-4557 (sans frais)

Courriel : [info@cerfvolantdeportneuf.org](mailto:info@cerfvolantdeportneuf.org)

Site web : [www.cerfvolantdeportneuf.org](http://www.cerfvolantdeportneuf.org)

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



**Suivez-nous sur Facebook!**



**Entrée : porte 4**

