



Halte-garderie communautaire

5\$/enfant



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

CERF Volant, Pont-Rouge
Lundi de 8 h 45 à 11 h 45
Jeudi de 13 h à 16 h

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

Le rendez-vous des parents

Gratuit

Moment où les parents peuvent échanger et s'informer selon des thèmes qu'ils auront choisis ensemble. Pour le plaisir de faire de belles rencontres! Les enfants sont pris en charge par des bénévoles pendant l'activité.

CERF Volant, Pont-Rouge : mercredi de 9 h à 10 h 30
Début : 12 février 2025

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 Deschambault à l'édifice J.-A.-Côté.

Le lundi ou mardi de 13 h 15 à 15 h 15 et le mercredi ou jeudi de 8 h 30 à 15 h. Une fois par mois, dès janvier 2025.

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.

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.

Ateliers de cuisine parents-enfants

Gratuit

Occasion pour les enfants âgés de 2 à 5 ans, accompagnés de leurs parents, de faire de savoureux apprentissages en cuisinant des recettes simples. Il est possible de s'inscrire à une seule rencontre à la fois.

CERF Volant, Pont-Rouge: samedi de 9 h à 10 h 30
8 mars, 5 avril et 3 mai 2025

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.

Centre communautaire et culturel, St-Marc-des-Carrières
Lundi de 9 h 30 à 11 h
Début : 3 février 2025

Gratuit

CERF Volant, Pont-Rouge
Vendredi de 9 h à 10 h 30
Début : 7 février 2025

Léger coût

Grand-dire

Gratuit

Atelier pour les enfants âgés de 2 à 5 ans et leurs parents 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, St-Raymond : mercredi de 9 h 30 à 11 h
Début : 5 février 2025

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 9 h à 10 h 30
Début : 6 février 2025

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 9 h à 11 h
Dimanche, 23 février 2025
Dimanche, 13 avril 2025



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.

Local 0-5 ans, Donnacona : mardi de 13 h 30 à 15 h
Début : 4 février 2025

Léger coût

CERF Volant, Pont-Rouge : mercredi de 13 h 30 à 15 h
Début : 5 février 2025

Gratuit

Yoga prénatal

25\$ / 6 cours

Personne-ressource : Mme Michèle Blondeau
CERF Volant, Pont-Rouge : mercredi de 19 h à 20 h 15
Début : 12 février 2025

Yoga postnatal

25\$ / 6 cours

(bébés de 6 sem. et +)

Personne-ressource : Mme Michèle Blondeau
CERF Volant, Pont-Rouge : mardi de 9 h 30 à 10 h 45
Début : 11 février 2025

Massage-bébé

25\$ / 5 cours

(bébés de 0 à 12 mois)

Personne-ressource : Mme Nathalie Cuvillier
CERF Volant, Pont-Rouge : mardi de 9 h 30 à 11 h
Début : 1er avril 2025

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.

Bébé est prêt à manger

Gratuit

Causerie sur l'alimentation du nourrisson suivie de la préparation de purées pour bébés. Pour les parents et leurs bébés âgés de 4 à 7 mois.

Deschambault : Édifice J.-A.-Côté
Mardi, 25 mars de 9 h à 11 h

Donnacona : Centre communautaire le Rendez-Vous
Mardi, 6 mai de 9 h à 11 h

*En collaboration avec le CIUSSS C.-N.



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: les vendredis aux 2 semaines de 9 h à 11 h
Début : 31 janvier 2025

*Aucune inscription requise

Les mamans PHAREmidables

Gratuit

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

CERF Volant, Pont-Rouge: mercredi de 9 h à 11 h
Début : 7 mai 2025 (8 rencontres)

Ateliers d'information

Les crises de colère des tout-petits

Personne-ressource : Mme Catherine Bilodeau
Mardi, 18 février 2025
De 9 h à 10 h 30 au CERF Volant à Pont-Rouge

Parents de multiples : accompagner en respectant l'unicité de chacun

Personne-ressource : Mme Catherine Bilodeau
Lundi, 24 février 2025
De 19 h à 21 h en **VISIOCONFÉRENCE**
*En collaboration avec Mamans Pieuvres

En forme en attendant bébé

Personne-ressource : Mme Myriam Gasse
Axo Physio Pont-Rouge
Mardi, 11 mars 2025
De 9 h à 10 h 30 au CERF Volant à Pont-Rouge

Ateliers sur l'alimentation

Au CERF Volant à Pont-Rouge, de 9 h à 10 h 30

- 1. Les secrets des plantes dans nos cuisines**
Mardi, 25 février 2025
- 2. Cuisine du monde**
Mardi, 22 avril 2025

Première transition vers l'école (café-discussion)

Personne-ressource : Mme Marie-Ève Bolduc
Centre de services scolaire de Portneuf
Mardi, 1er avril 2025
De 9 h à 10 h 30 au CERF Volant à Pont-Rouge

Gestion du budget familial

Personne-ressource : M. Jean-Philippe Champagne
ACEF de Québec
Mardi, 13 mai 2025
De 9 h à 10 h 30 au CERF Volant à Pont-Rouge



Conférences publiques Triple P

Pratiques parentales positives (0-12 ans)
Les mardis de 19h30 à 21h

VISIOCONFÉRENCES

- Les pratiques parentales positives : Quoi? Où? Quand? Comment?
29 avril 2025
- Les pratiques parentales positives : l'estime de soi chez l'enfant.
20 mai 2025
- Les pratiques parentales positives : la gestion des émotions de l'enfant.
10 juin 2025

* En collaboration avec le Centre de ressources pour les familles militaires Valcartier

Autres services disponibles

Centre de documentation

Plus de 450 livres disponibles pour adultes et pour enfants

Prêt de jeux éducatifs

Plus de 200 jeux pour les enfants de 0 à 5 ans

Prêt d'écharpes de portage

Écharpes à anneaux (ring-sling), Maman Kangourou, etc.

Droits d'accès

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

Surveillez nos activités spéciales



3 au 7 mars 2025
Semaine de relâche



Semaine
québécoise
des familles

30 ans

12 au 18 mai 2025



Sur la piste des animaux

Samedi, 22 mars 2025
De 9h30 à 11h au Centre de plein air Dansereau
* En collaboration avec Les Primitifs

D'autres activités peuvent s'ajouter!
Abonnez-vous à notre infolettre et surveillez nos réseaux sociaux.

Début de la session d'hiver-printemps

Semaine du 3 février 2025

Pour de plus amples informations

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

Entrée : porte 4

NOUS JOINDRE



Téléphone: 418 873-4557
1 888 873-4557 (sans frais)
Courriel : info@cerfvolantdeportneuf.org
Site web : www.cerfvolantdeportneuf.org

Horaire de bureau

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



Suivez-nous sur Facebook et Instagram !



Centre d'entraide
et de ressources
familiales de Portneuf

L'inscription et l'adhésion familiale (5\$/an) sont requises pour chacune des activités. (sauf indication contraire)