



## Halte-garderie communautaire

5\$/enfant

0-5 ans

Pour des besoins occasionnels 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.

## 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 9h à 10h30  
Début : 14 février 2024



## 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 2024.

## 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.

CERF Volant, Pont-Rouge : de 9h à 10h30  
Jeudi, 1er février 2024  
Mardi, 30 avril 2024



## 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 : 2 février 2024

Léger coût

Centre communautaire et culturel, St-Marc-des-Carières  
Lundi de 9h30 à 11h  
Début : 5 février 2024

Gratuit

## 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.

Local 0-5 ans, Donnacona : mercredi de 9h30 à 11h  
Début : 7 février 2024

## 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 : 8 février 2024

## 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, 25 février 2024  
Dimanche, 7 avril 2024



## 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 13h30 à 15h  
Début : 6 février 2024

Léger coût

CERF Volant, Pont-Rouge : jeudi de 13h30 à 15h  
Début : 8 février 2024

Gratuit

### Yoga prénatal

25\$ / 7 cours

Personne-ressource : Mme Nathalie Cuvillier  
CERF Volant, Pont-Rouge : jeudi de 19h à 20h15  
Début : 15 février 2024

### 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 : 6 février 2024

### Massage-bébé

25\$ / 5 cours

(bébés de 0 à 12 mois)

Personne-ressource : Mme Nathalie Cuvillier  
Local 0-5 ans, Donnacona : mardi de 9h30 à 11h  
Début : 30 avril 2024

### 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.

Nouveau  
Service

### 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 de 4 à 7 mois.

### Saint-Marc-des-Carières :

Centre communautaire et culturel  
Jeudi le 4 avril, de 9h à 11h

Donnacona : Centre communautaire le Rendez-vous  
Mardi le 7 mai, de 9h à 11h

\*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: deux lundis par mois de 9h à 11h  
Début : 22 janvier 2024

\*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 9h à 11h  
Début : 8 mai 2024 (8 rencontres)

## Ateliers d'information et conférences publiques

\*Inscription requise

### Langage signé pour bébé

Personne-ressource : Mme Camille Poulin, conseillère périnatale  
Ressources-Naissances

Mardi, 20 février 2024  
De 9h à 10h30 au CERF Volant à Pont-Rouge

### Parlons d'amour et de sexualité avec nos enfants

Personne-ressource : Mme Sophie Vaillancourt,  
stagiaire en sexologie

Mardi, 19 mars 2024  
De 9h à 11h au CERF Volant à Pont-Rouge

### Faire de bons choix en épicerie

Personne-ressource : Mme Dorice Grenier

Jeudi, 23 mai 2024  
De 13h à 15h au CERF Volant à Pont-Rouge

## Triple P

Pratiques parentales positives (0-12 ans)

### Les mercredis, de 19h30 à 21h, en visioconférence

1. Les pratiques parentales positives : Quoi? Où? Quand? Comment?

**28 février 2024**

2. Les pratiques parentales positives pour aider votre enfant à développer de bonnes relations avec les autres.

**27 mars 2024**

3. Les pratiques parentales positives pour faciliter la gestion des émotions de votre enfant.

**24 avril 2024**

## Autres services disponibles

### Centre de documentation

Plus de 250 livres disponibles pour adultes et pour enfants

### Prêt de jeux éducatifs

Plus de 190 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

## Surveillez nos activités spéciales

**4 au 8 mars 2024**

Semaine de relâche

**13 au 19 mai 2024**

Semaine québécoise des familles

*D'autres activités peuvent s'ajouter! Abonnez-vous à notre infolettre et surveillez notre page Facebook.*

**Début de la session d'hiver-printemps** Semaine du 29 janvier 2024

### 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**



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)**

*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.*

