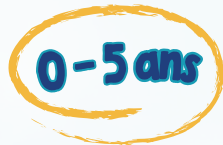




## Halte-garderie communautaire

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 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 : 11 février 2026

## 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 les Ramilles, à Pont-Rouge au CERF Volant et à St-Marc-des-Carrières à L'Arc-en-Ciel.

Le lundi ou mardi de 13h15 à 15h15 et le mercredi ou jeudi de 8h30 à 15h. Une fois par mois, dès janvier 2026.

## 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

Rencontres individuelles 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 : samedi de 9h30 à 11h  
7 février et 2 mai 2026

## 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 9h30 à 11h  
Début : 2 février 2026

Gratuit

CERF Volant, Pont-Rouge  
Vendredi de 9h à 10h30  
Début : 6 février 2026

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.

Maison de la culture, Donnacona : mercredi de 9h30 à 11h  
Début : 4 février 2026

## 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 : 5 février 2026

## 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 : dimanche de 9h à 11h  
22 février et 12 avril 2026



## 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 : 10 février 2026

Léger coût

CERF Volant, Pont-Rouge : mercredi de 13h30 à 15h  
Début : 18 février 2026

Gratuit

### Yoga prénatal

25\$ / 6 cours

Personne-ressource : Karin Brouillette  
CERF Volant, Pont-Rouge : jeudi de 14h à 15h15  
Début : 12 mars 2026

### Yoga postnatal

25\$ / 6 cours

(bébés de 6 sem. et +)

Personne-ressource : Karin Brouillette  
CERF Volant, Pont-Rouge : mardi de 9h30 à 10h30  
Début : 10 mars 2026

### Massage-bébé

25\$ / 5 cours

(bébés de 0 à 12 mois)

Des dates et un lieu seront proposés plus tard au printemps.

### Coup de pouce maman devient

### Coup de pouce parent

Gratuit

Ce service offre la présence d'une personne bénévole, à raison de trois 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 interactive sur l'alimentation du nourrisson : tout savoir sur l'introduction des aliments, la DME et les purées. Pour les parents et leurs bébés de 4 à 7 mois.

Donnacona : Local 0-5 ans  
Mardi, 24 février, de 9h30 à 11h

### St-Marc-des-Carrières :

L'Escale Gym Portneuf Ouest  
Jeudi, 16 avril, de 9h30 à 11h

\*En collaboration avec le CIUSSS C.-N.



### 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. Les enfants sont pris en charge par des bénévoles pendant l'activité.

CERF Volant, Pont-Rouge : mercredi de 9h à 11h  
Début : 29 avril 2026 (8 rencontres)

## Ateliers d'information

\*Inscription requise

### Préparer son voyage avec bébé et enfant Coût : 5\$

Personne-ressource : Sophie Reis

Conférencière et autrice, BB Jetlag

Mercredi, 11 février 2026

De 13h30 à 15h30 à la Maison des Générations de Cap-Santé ou en visioconférence

FORMULE  
HYBRIDE

### Le développement du langage 0-5 ans

Personne-ressource : Kathleen Bédard-Daigle

Orthophoniste, Clinique d'orthophonie Lexik

Mardi, 28 avril 2026

De 9h à 10h30 au CERF Volant à Pont-Rouge

## Ateliers sur l'alimentation

au CERF Volant à Pont-Rouge de 9h à 10h30

### 1. La Saint-Valentin

Lundi, 9 février 2026

### 2. Cuisine du monde

Lundi, 27 avril 2026

### Prendre soin de soi

Personnes-ressources : Audrey Hivon et Marie-Andrée Lachance  
Intervenantes, L'Arc-en-Ciel

Mardi, 31 mars 2026

De 9h à 10h30 au CERF Volant à Pont-Rouge

### Coéquipiers dès le départ

Personne-ressource : Catherine Bilodeau

Animatrice-intervenante, CERF Volant

Mardi, 12 mai 2026

De 13h30 à 15h au CERF Volant à Pont-Rouge

## Conférences publiques Triple P

Pratiques parentales positives (0-12 ans)

Les jeudis de 11h45 à 13h15 **EN VISIOCONFÉRENCE**

1. Les pratiques parentales positives : Quoi? Où? Quand? Comment?  
**26 février 2026**
2. Les pratiques parentales positives : l'estime de soi chez l'enfant.  
**26 mars 2026**
3. Les pratiques parentales positives : la gestion des émotions de l'enfant.  
**23 avril 2026**

## 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 1 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 !



**2 au 6 mars 2026**

Semaine de relâche

**11 au 17 mai 2026**



Semaine québécoise  
des familles



### Activité père-enfant : Le festin des animaux

Samedi, 28 mars 2026

De 9h30 à 11h au Camp Portneuf

*D'autres activités peuvent s'ajouter!*

Abonnez-vous à notre infolettre et surveillez nos médias sociaux.

## Début de la session d'hiver-printemps

Semaine du 2 février 2026

### Pour de plus amples informations

CERF Volant de Portneuf

189, rue Dupont, local 171

Pont-Rouge (Qc) G3H 1N4

**Entrée : porte 4**



### Horaire de bureau

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 et Instagram !**

NOUS JOINDRE



# Services et activités



Centre d'entraide  
et de ressources  
familiales de Portneuf

## Hiver-printemps 2026

