



**CERF
Volant**

Centre d'entraide
et de ressources
familiales de Portneuf

Services et activités – Automne 2026

Halte-garderie communautaire 0-5 ans 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.

Cuisines collectives 3\$ / portion / famille

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 septembre 2026.

Le rendez-vous des parents 10\$ / session / famille

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 : 9 septembre 2026 (10 rencontres)

Soutien individuel Gratuit

Rencontres individuelles visant à offrir un soutien aux parents dans les défis qu'ils rencontrent, ainsi qu'à travers les situations courantes de la vie quotidienne avec leurs enfants (0-12 ans).

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

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.

Pour les 18 mois à 5 ans

1,2,3...grandissons ensemble! 10\$ / session / enfant

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 : 17 septembre 2026 (10 rencontres)

Grand-dire 10\$ / session / enfant

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 9h30 à 11h

Début : 9 septembre 2026 (12 rencontres)

Les petites découvertes 10\$ / session / enfant

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 : 21 septembre 2026 (12 rencontres)

CERF Volant, Pont-Rouge

Vendredi de 9h à 10h30

Début : 11 septembre 2026 (12 rencontres)



Les sessions sont
GRATUITES à partir du
3^e enfant d'une même
famille pour la même
activité.

Ateliers d'information

Offerts au CERF Volant à Pont-Rouge et en visioconférence

Le sommeil des 0-18 mois

Jeudi, 24 septembre 2026, de 13h30 à 15h

Personne-ressource : Marie-Pier Villeneuve

Conseillère et fondatrice, Bedaine Urbaine

Les droits de la famille

Mardi, 27 octobre 2026, de 9h30 à 11h

Personne-ressource : Véronique Martel-Simard

Avocate et directrice, Bureau d'aide juridique Centre-Ville

Comprendre les dynamiques d'un couple en adaptation

Mardi, 24 novembre 2026, de 9h à 10h30

Personne-ressource : Chloé Paquet

Agente de prévention jeunesse, Mirépi

FORMULE
HYBRIDE

5\$ / famille

Gratuit

Gratuit

Pour les papas

Soccer père-enfant Gratuit

Pour les papas et les enfants de 3 à 8 ans.

Samedi, 26 septembre 2026, de 9h30 à 11h

Terrain de soccer Pleau, Pont-Rouge

Entre papa et moi 5\$ / enfant

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, 15 novembre 2026



L'inscription et l'adhésion familiale (10\$/an) sont requises pour chacune des activités (sauf indication contraire).

Pour les futurs et nouveaux parents

Les doux câlins

10\$/ session / famille

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 : mercredi de 13h30 à 15h
Début : 9 septembre 2026 (10 rencontres)

Local 0-5 ans, Donnacona : mardi de 13h30 à 15h
Début : 15 septembre 2026 (10 rencontres)

Yoga prénatal

30\$/ session / famille

Personne-ressource : Karin Brouillette
CERF Volant, Pont-Rouge : jeudi de 19h à 20h15
Début : 17 septembre 2026 (6 cours)

Yoga postnatal

30\$/ session / famille
(bébés de 6 sem. et +)

Personne-ressource : Karin Brouillette
CERF Volant, Pont-Rouge : mardi de 9h30 à 10h45
Début : 15 septembre 2026 (6 cours)

Massage-bébé

30\$/ session / famille
(bébés de 0 à 12 mois)

Personne-ressource : Nathalie Cuvillier
CERF Volant, Pont-Rouge : jeudi de 9h30 à 11h
Début : 3 septembre 2026 (5 cours)

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.

Halte-allaitement

Gratuit

Moment d'échanges et de rencontres pour les futurs parents ou pour les mamans qui allaitent. Une bénévole d'Allaitement Québec 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: 11 septembre 2026

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.

Neuville:

Pavillon du marais Léon-Provancher
Mardi, 3 novembre, de 9h30 à 11h

St-Raymond:

Carrefour les Ramilles
Mardi, 1er décembre, 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 : 2 décembre 2026 (8 rencontres)

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 !



12 septembre 2026
Lancement des activités

28 novembre 2026
Fête de Noël des familles



Surveillez nos communications pour plus de détails et l'ouverture des inscriptions aux activités spéciales.



D'autres activités peuvent s'ajouter!

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

Début de la session d'automne

Semaine du 3 septembre 2026

Pour de plus amples informations

CERF Volant de Portneuf

189, rue Dupont, local 171

Pont-Rouge (Qc) G3H 1N4

Entrée : porte 4

Téléphone: 418 873-4557, poste 21

1 888 873-4557 (sans frais)

Courriel : info@cerfvolantdeportneuf.org

Site web : www.cerfvolantdeportneuf.org

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



Horaire de bureau



Suivez-nous sur Facebook et Instagram !



NOUS JOINDRE

