



## 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 septembre 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 Deschambault à l'édifice J.-A.-Côté.

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

*Nouveau  
Service*

CERF Volant, Pont-Rouge: de 9h à 10h30

Samedi, 21 septembre 2024

Samedi, 2 et 30 novembre 2024

Samedi, 5 et 19 octobre 2024

Samedi, 14 décembre 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.

Centre communautaire et culturel, St-Marc-des-Carières **Gratuit**

Lundi de 9h30 à 11h

Début : 9 septembre 2024

CERF Volant, Pont-Rouge

Vendredi de 9h à 10h30

Début : 13 septembre 2024

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 9h30 à 11h

Début : 11 septembre 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 : 12 septembre 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, 20 octobre 2024

Dimanche, 17 novembre 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.

CERF Volant, Pont-Rouge : mardi de 13h30 à 15h

Début : 10 septembre 2024

Gratuit

Local 0-5 ans, Donnacona : jeudi de 13h30 à 15h

Début : 19 septembre 2024

Léger coût

### Yoga prénatal

25\$ / 6 cours

Personne-ressource : Mme Joanie Roy

CERF Volant, Pont-Rouge : jeudi de 19h à 20h15

Début : 19 septembre 2024

### Yoga postnatal

25\$ / 6 cours

(bébés de 6 sem. et +)

Personne-ressource : Mme Catherine Bérubé

CERF Volant, Pont-Rouge : mardi de 9h30 à 10h45

Début : 17 septembre 2024

### Massage-bébé

25\$ / 5 cours

(bébés de 0 à 12 mois)

Personne-ressource : Mme Nathalie Cuvillier

Centre multifonctionnel Rolland-Dion, St-Raymond : mercredi de 9h15 à 10h45

Début : 5 novembre 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.

### 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-Raymond :** Carrefour F.M. Portneuf

Mardi, 1er octobre, de 9h à 11h

**Pont-Rouge :** CERF Volant

Mardi, 12 novembre, 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: 9 septembre 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 : 27 novembre 2024 (8 rencontres)

## Ateliers d'information

### Conjoints de fait et famille: ce qu'il faut savoir

Personne-ressource : Me Véronique Martel-Simard  
Aide juridique Québec

Mardi, 17 septembre 2024  
De 9h à 11h au CERF Volant à Pont-Rouge

### Sensibilisation au deuil périnatal

Personne-ressource : Mme Chantal Mathieu  
Les Perséides

Mardi, 22 octobre 2024  
De 9h à 11h au CERF Volant à Pont-Rouge

### Vers une utilisation saine des écrans

Personne-ressource : Mme Marie-Lys Desjardins  
Centre CASA

Mardi, 19 novembre 2024  
De 9h à 10h30 au CERF Volant à Pont-Rouge

## Ateliers sur l'alimentation

au CERF Volant à Pont-Rouge

### 1. Cuisiner les pommes, de l'entrée au dessert

Lundi, 30 septembre 2024, de 9h à 10h30

### 2. Enrichir nos recettes cuisinées

Mardi, 29 octobre 2024, de 9h à 10h30

### 3. Recevoir sans se ruiner

Jeudi, 28 novembre 2024, de 13h à 14h30

*Nouveau Service*

## Conférences publiques Triple P

Pratiques parentales positives (0-12 ans)

Les mercredis de 19h à 20h30

au Centre d'hébergement de Donnacona

1. Les pratiques parentales positives : Quoi? Où? Quand? Comment?  
**25 septembre 2024**
2. Les pratiques parentales positives : l'estime de soi chez l'enfant.  
**23 octobre 2024**
3. Les pratiques parentales positives : la gestion des émotions de l'enfant.  
**20 novembre 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 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

**Samedi**

**14 septembre 2024**

Lancement des activités  
La Vallée Secrète



**Samedi**

**23 novembre 2024**

Fête de Noël des familles



### Jeux et hébertisme père-enfant

Dimanche, 6 octobre 2024

De 9h30 à 11h au Parc de l'Hôtel de ville du Lac-Sergent

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

## Début de la session d'automne

Semaine du 9 septembre 2024

## 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!**



**CERF**  
Volant

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)**