

# Description des services et des activités Automne 2020

## Les doux câlins

Léger coût à Donnacona / Gratuit à Pont-Rouge

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.

Maison de la culture de Donnacona (2<sup>e</sup> étage) : mardi de 13h30 à 15h  
Début : 29 septembre 2020

CERF Volant, Pont-Rouge : jeudi de 13h30 à 15h  
Début : 1<sup>er</sup> octobre 2020

## 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 : 1<sup>er</sup> octobre 2020

## Atelier Grand-dire

Gratuit!

Atelier pour le parent et son enfant âgé de 2 à 5 ans 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 et Avenir d'enfants.*

Centre multifonctionnel de Saint-Raymond, mercredi de 9h30 à 11h  
Début : 30 septembre 2020

## Les petites découvertes

Léger coût à Pont-Rouge /gratuit à Saint-Marc

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 octobre 2020

Centre communautaire & culturel, St-Marc-des-Carières  
Lundi de 9h30 à 11h  
Début : 28 septembre 2020

## La météo intérieure des enfants

Gratuit!

Atelier s'adressant aux enfants âgés de 3 à 5 ans et à leurs parents visant à favoriser l'estime et la confiance en soi chez l'enfant en lui apprenant à identifier ses émotions, à les accepter et à les accueillir au quotidien à l'aide d'outils simples et ludiques.

CERF Volant, Pont-Rouge : un mardi sur deux, de 9h à 10h30  
Début : 29 septembre 2020

## Le rendez-vous des parents

Gratuit!

Lieu où les parents peuvent échanger et s'informer selon des thèmes qu'ils auront choisis ensemble (ex : l'alimentation, le développement de l'enfant, les bricolages décoratifs, etc.). Les enfants sont pris en charge par des bénévoles durant les rencontres.

CERF Volant, Pont-Rouge : 3 mercredis par mois, de 9h à 10h30  
Début : 30 septembre 2020

## 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 à Pont-Rouge, de 9h à 11h  
Dimanche, le 25 octobre 2020  
Dimanche, le 22 novembre 2020

## Cuisines collectives

Léger coût

Planification et préparation de repas à un faible coût réalisés 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 septembre 2020.

## 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.

## Ateliers d'information et conférences

Gratuit!

### Comment transformer une famille énergivore en famille énérgisante

Personne-ressource : M<sup>me</sup> Julie Tremblay, intervenante familiale  
Mardi, le 20 octobre 2020  
De 9h30 à 11h30 au CERF Volant à Pont-Rouge

### Atelier d'éveil musical (0-5 ans)

Personne-ressource : M<sup>me</sup> Véronique Doyon, d'Immuart  
Lundi, le 2 novembre 2020  
De 9h30 à 11h à la Maison des générations de Cap-Santé

### Triple P / pratiques parentales positives (0-12 ans)\*

- 1 – Les pratiques parentales positives : Quoi? Où? Quand? Comment?
- 2 – Les pratiques parentales positives pour aider votre enfant à développer de bonnes relations avec les autres.
- 3 – Les pratiques parentales positives pour faciliter la gestion des émotions de votre enfant.

Dates et lieux à confirmer

*\*En collaboration avec la Table 0-5 ans de Portneuf et Avenir d'enfants.  
Aucune inscription requise.*

### **Votre inscription est requise pour chacune des activités.**

(à l'exception des conférences Triple P)

Carte de membre familiale obligatoire au coût de 5 \$ par année.

*\*Des changements peuvent être apportés en tout temps aux services afin de respecter les normes de santé publique en vigueur.*

**\*\*\* Tous nos services et activités sont offerts dans le respect des normes de santé publiques en vigueur afin d'assurer la sécurité de tous. \*\*\***

# Activités prénatales

Bienvenue aux futurs parents!

## Exercices pour maintenir et améliorer ma santé pendant et après la grossesse

Gratuit

Personne-ressource :  
M<sup>me</sup> Frederike Jalbert, kinésiologue chez Axo Physio  
Mercredi, le 7 octobre 2020  
De 13h30 à 15h au CERF Volant à Pont-Rouge.

## Yoga prénatal (7 cours)

30 \$ / 7 cours

Personne-ressource : M<sup>me</sup> Judith Blondeau.

CERF Volant, Pont-Rouge : mardi de 19h à 20h15  
Début : 13 octobre 2020



Coup de pouce maman

Centre de documentation

Prêt de jeux éducatifs



Droits de visite et de sortie

## Surveillez nos activités spéciales!

- ❖ Lancement des activités à la Vallée Secrète!
- ❖ Autres activités à venir



*\*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.*

## Autres services disponibles

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

Site web : [www.cerfvolantdepartement.org](http://www.cerfvolantdepartement.org)

Courriel : [info@cerfvolantdepartement.org](mailto:info@cerfvolantdepartement.org)

Fax : 418-873-4135

1-888-873-4557 (sans frais)

Téléphone : 418-873-4557

Pont-Rouge (Qc) G3H 1N4

189, rue Dupont, local 171, porte 4

CERF Volant de Portneuf

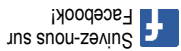
Semaine du 28 septembre 2020

Horaires de bureau



Pour de plus amples informations

Début de la session d'automne

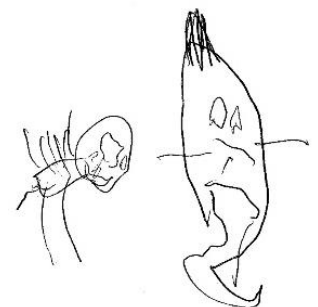


Suivez-nous sur Facebook!

## Services et activités



Alexis, 6 ans



Lily, 4 ans

Automne 2020