



# Description des services et des activités Hiver-printemps 2019



## 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 15h00  
Début : 5 février 2019

CERF Volant, Pont-Rouge : jeudi de 13h30 à 15h00  
Début : 14 février 2019

## 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 9h00 à 10h30  
Début : 14 février 2019

Maintenant le  
jeudi!

## 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 11h00  
Début : 6 février 2019

## 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 9h00 à 10h30  
Début : 15 février 2019

Centre communautaire & culturel, St-Marc-des-Carières  
Lundi de 9h30 à 11h00  
Début : 4 février 2019

## 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 maîtriser au quotidien à l'aide d'outils simples et ludiques.

CERF Volant, Pont-Rouge : aux deux semaines, de 9h00 à 10h30  
Début : 5 février 2019

## 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 les bienvenus.

CERF Volant, Pont-Rouge : 3 mercredis par mois, de 9h00 à 10h30  
Début : 6 février 2019



**Votre inscription est requise pour chacune des activités.**  
Carte de membre familiale obligatoire au coût de 5,00\$ par année.

## Les mercredis animés

Gratuit!

Rencontres parent-enfant offrant des thèmes et activités variés (ex : popote, bricolage, expérience scientifique, lecture d'un conte). Inscription requise quelques jours avant chaque rencontre.

CERF Volant, Pont-Rouge : deux fois par mois, de 13h30 à 15h00  
Début : 6 février 2017

## 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 9h00 à 11h00  
Dimanche, le 24 février 2019  
Dimanche, le 7 avril 2019

## 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 15h00. 1 fois par mois, dès janvier 2019.

## 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!

### Devenir parents et rester amants

Personne-ressource : M<sup>me</sup> Elie-Anne Gagnon, de Sexplique  
Mardi, le 26 février 2019  
De 19h00 à 21h00 au CERF Volant à Pont-Rouge.

### L'éducation Danoise / déjeuner-conférence

Personne-ressource : M<sup>me</sup> Marie-Pierre Villeneuve, conseillère principale chez Bedaine Urbaine  
Jeudi, le 16 mai 2019  
De 9h00 à 11h00 au CERF Volant à Pont-Rouge.



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

- 1 - Les pratiques parentales positives : quoi? Où? Quand? Comment?
- 2 - L'estime de soi chez l'enfant
- 3 - La gestion des émotions de l'enfant

Les 19 mars, 16 avril et 14 mai 2019, de 19h à 20h30.  
École de la Grande-Vallée (bâtiment Marguerite D'Youville), Saint-Raymond

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


Début de la session d'hiver-printemps

Semaine du 4 février 2019

Pour de plus amples informations

CERF Volant de Portneuf  
189, rue Dupont, local 171  
Pont-Rouge (Qc) G3H 1N4

**Entrée porte 4**

 Suivez-nous sur Facebook!



Horaires de bureau

Téléphone: 418-873-4557

1-888-873-4557 (sans frais)

Fax : 418-873-4135

Courriel : cerfvolant@derytele.com

Site web : www.cerfvolantdeportneuf.org

Du lundi au vendredi, de 8h30 à 12h00 et de 13h00 à 16h30.

## Autres services disponibles durant l'année

Coup de pouce maman

Centre de documentation

Prêt de jeux éducatifs

Droits de visite et de sortie

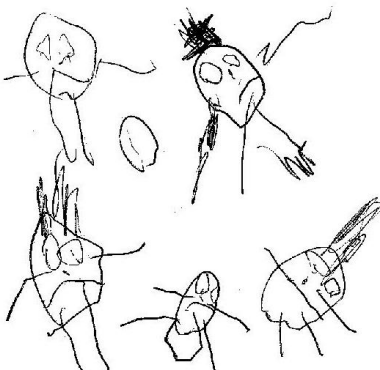
*Prenez note que pour les activités qui demandent une inscription, nous nous réservons le droit de remettre en question la participation d'une famille qui s'absente régulièrement et ceci, afin de laisser la chance à une autre famille d'utiliser les services du CERF Volant.*

## Surveillez nos activités spéciales

Semaine de relâche

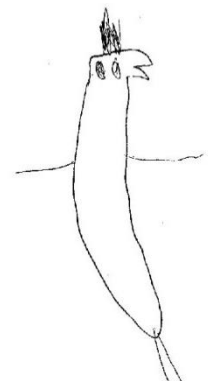


Semaine québécoise des familles



Dessins réalisés par : Lily, 4 ans

## Services et activités



Sasha, 3 1/2 ans

Hiver – printemps 2019