

Description des services et des activités

Automne 2021

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 : 23 septembre 2021

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.*

Maison de la culture (2e étage), Donnacona : mercredi de 9h30 à 11h
Début : 15 septembre 2021

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 : 24 septembre 2021

Centre communautaire et culturel, St-Marc-des-Carrières
Lundi de 9h30 à 11h
Début : 13 septembre 2021

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.

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 : 21 septembre 2021

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 : 15 septembre 2021

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, le 24 octobre 2021
Dimanche, le 21 novembre 2021

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 2021.

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.

Pour les futurs et nouveaux parents

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 (2e étage), Donnacona : mardi de 13h30 à 15h
Début : 21 septembre 2021

CERF Volant, Pont-Rouge : jeudi de 13h30 à 15h
Début : 30 septembre 2021

Yoga prénatal (7 rencontres)

25\$/7 cours

Personne-ressource : Mme Nathalie Cuvillier

CERF Volant, Pont-Rouge : jeudi de 19h à 20h15
Début : 7 octobre 2021

Yoga postnatal (7 rencontres)

25\$/7 cours

Personne-ressource : Mme Nathalie Cuvillier

CERF Volant, Pont-Rouge : mardi de 9h30 à 10h45
Début : 5 octobre 2021

Les mamans PHAREmidables



Gratuit

Groupe d'entraide pour les futures et les nouvelles mamans pour qui l'arrivée de bébé est plus difficile que prévue ou présentant des symptômes de pré ou post-partum et/ou de l'anxiété.

CERF Volant, Pont-Rouge : le mercredi, de 9h à 11h
Début : 8 décembre 2021 (8 rencontres)

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, soit les 5 premiers 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 ou de Lait Voisines Portneuf sera sur place pour répondre à vos questions et demandes d'informations. Une balance pour la pesée des bébés sera disponible.

CERF Volant, Pont-Rouge : un lundi sur deux, de 9h à 11h
Début : 13 septembre 2021

**Aucune inscription requise*

Votre inscription est requise pour chacune des activités.

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.*



Services et activités

Ateliers d'information et conférences publiques

Gratuit

*Inscription requise

Développement de l'enfant 0-6 ans: Quand s'inquiéter?

Personne-ressource : Dre Marie-Ève Dubois, psychologue et neuropsychologue
Vendredi, le 1er octobre 2021
De 9h30 à 11h en visioconférence

Comportements indésirables: adapter mon approche éducative à l'unicité de mon enfant

Personne-ressource : Mme Laury Boisvert, coach familial à La Lanterne
Mardi, le 12 octobre 2021
De 9h à 11h au CERF Volant à Pont-Rouge

Sensibiliser ses enfants aux relations égalitaires

Personnes-ressources : Mmes Véronique Bélanger, agente de sensibilisation et Geneviève Bédard, intervenante-jeunesse à Mirépi
Mardi, le 23 novembre 2021
De 9h30 à 11h au CERF Volant à Pont-Rouge

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

- 1 - Les pratiques parentales positives : Quoi? Où? Quand? Comment?
Mercredi, le 29 septembre 2021
De 19h30 à 21h en visioconférence
- 2 - Les pratiques parentales positives pour aider votre enfant à développer de bonnes relations avec les autres.
Mercredi, le 27 octobre 2021
De 19h30 à 21h en visioconférence
- 3 - Les pratiques parentales positives pour faciliter la gestion des émotions de votre enfant.
Mercredi, le 24 novembre 2021
De 19h30 à 21h en visioconférence

*En collaboration avec la Table 0-5 ans de Portneuf et La Maison de la Famille St-Ambroise

Autres services disponibles

Centre de documentation

Plus de 240 livres disponibles pour adultes et pour enfants.

Prêt de jeux éducatifs

Plus de 145 jeux pour les enfants de 2 à 5 ans.

Prêt de porte-bébés

Écharpe de type Ring-Sling pouvant être empruntée par les nouveaux parents pour une période de 4 mois.

Droits d'accès

Visites supervisées et échanges de garde dans un endroit neutre, sécuritaire et adapté.

Surveillez nos activités spéciales!

18 septembre 2021:

Lancement des activités à la ferme éducative Agri-répit



En décembre:

Fête de Noël des familles

D'autres activités pourraient s'ajouter!

Abonnez-vous à notre page Facebook pour en être informé!

*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.

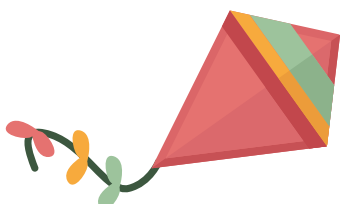
Début de la session d'automne

Semaine du 13 septembre 2021

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

1-888-873-4557 (sans frais)

Fax: 418-873-4135

Courriel: info@cerfvolantdeportneuf.org

Site web: www.cerfvolantdeportneuf.org

Horaire de bureau

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



Suivez-nous sur Facebook!