

# Description des services et des activités Automne 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 : 17 septembre 2019

CERF Volant, Pont-Rouge : jeudi de 13h30 à 15h00  
Début : 19 septembre 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 : 19 septembre 2019

## Ateliers 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.*

Maison de la culture de Donnacona (2<sup>e</sup> étage)

Mercredi de 9h00 à 10h30  
Début : 11 septembre 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 : 13 septembre 2019

Centre communautaire & culturel, St-Marc-des-Carières  
Lundi de 9h30 à 11h00  
Début : 9 septembre 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 accueillir au quotidien à l'aide d'outils simples et ludiques.

CERF Volant, Pont-Rouge : un mardi sur deux, de 9h00 à 10h30  
Début : 17 septembre 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 pris en charge par des bénévoles durant les rencontres.

CERF Volant, Pont-Rouge : 3 mercredis par mois, de 9h00 à 10h30  
Début : 11 septembre 2019

## 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 : aux deux semaines, de 13h30 à 15h00  
Début : 18 septembre 2019

## 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 27 octobre 2019  
Dimanche, le 24 novembre 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. Une fois par mois, dès septembre 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!

### Le langage des signes pour bébés et bambins

Personne-ressource : M<sup>me</sup> Judith Blondeau  
Mercredi, le 25 septembre 2019  
De 13h30 à 15h00 au CERF Volant à Pont-Rouge

### La répartition équitable des tâches entre parents, ça se peut?

Personne-ressource : M<sup>me</sup> Élie-Anne Gagnon, de Sexplique  
Mercredi, le 2 octobre 2019  
De 19h00 à 20h30 au CERF Volant à Pont-Rouge

### Le sommeil du tout-petit (1 à 5 ans)

Personne-ressource : M<sup>me</sup> Marie-Pierre Villeneuve, conseillère principale chez Bedaine Urbaine  
Mardi, le 19 novembre 2019  
De 9h30 à 11h00 au Centre multifonctionnel de Saint-Raymond

### 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

Mardi, les 1<sup>er</sup> et 29 octobre, 26 novembre  
De 19h à 20h30, au Centre d'hébergement de Donnacona.

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

**Votre inscription est requise pour chacune des activités  
(à l'exception des conférences Triple P)**

Carte de membre familiale obligatoire au coût de 5,00\$ par année.



Début de la session d'automne

Pour de plus amples informations



Horaires de bureau

Semaine du 9 septembre 2019

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

Téléphone: 418-873-4557  
1-888-873-4557 (sans frais)

Courriel : cerfvolant@derytele.com

Site web : www.cerfvolantdeportneuf.org

**Entrée porte 4**



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

Soutien individuel Triple P

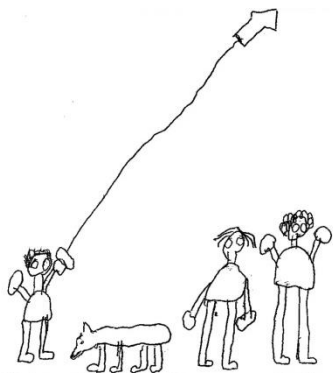
*Prenez note que pour les activités qui demandent une inscription, nous nous réservons le droit de remettre en question la participation d'une famille qui s'absente régulièrement et ceci, afin de laisser la chance à une autre famille d'utiliser les services du CERF Volant.*

## Surveillez nos activités spéciales

Lancement des activités



Fête de Noël des familles



## Services et activités



Dessins réalisés par : Alexis, 8 ans

Automne 2019

Angélique, 8 ans