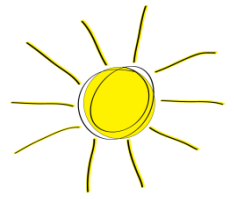




Description des services et des activités Hiver-printemps 2020



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^e étage) : mardi de 13h30 à 15h00
Début : 4 février 2020

CERF Volant, Pont-Rouge : jeudi de 13h30 à 15h00
Début : 13 février 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 9h00 à 10h30
Début : 13 février 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.*

Maison de la culture de Donnacona (2^e étage), mercredi de 9h00 à 10h30
Début : 5 février 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 9h00 à 10h30
Début : 14 février 2020

Centre communautaire & culturel, St-Marc-des-Carières
Lundi de 9h30 à 11h00
Début : 3 février 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 9h00 à 10h30
Début : 11 février 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 9h00 à 10h30
Début : 5 février 2020

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 : 5 février 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, Pont-Rouge, de 9h00 à 11h00
Dimanche, le 23 février 2020
Dimanche, le 5 avril 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 15h00. une fois par mois, dès janvier 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!

L'Accompagnante à la naissance

Personne-ressource : M^{me} Stéphanie Coallier
Mardi, le 31 mars 2020
De 9h00 à 11h00 au CERF Volant à Pont-Rouge.

Atelier d'éveil musical (0-5 ans)

Personne-ressource : M^{me} Véronique Doyon, d'Immuart
En avril 2020
Heures et lieu à confirmer

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

Les 16 mars, 14 avril et 12 mai 2020, de 19h à 20h30.
Centre d'hébergement de Pont-Rouge (3 rue du Jardin, Pont-Rouge)

**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.

Nouveaux services offerts Bienvenue aux futurs parents!

Formation RCR

30 \$ / 2 jours

La formation portera sur le RCR et les premiers soins pour les bébés, les enfants et les adultes. Une accréditation sera donnée suite à la formation.

CERF Volant, Pont-Rouge, lundi de 8h30 à 16h30

Dates : 10 et 24 février 2020

Yoga prénatal (7 cours)

30 \$ / 7 cours

Personne-ressource : M^{me} Judith Blondeau.

CERF Volant, Pont-Rouge, mardi de 19h00 à 20h15

Début : 11 février 2020

Surveillez nos activités spéciales



Semaine québécoise des familles



**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



Coup de pouce maman

Centre de documentation

Prêt de jeux éducatifs



Droits de visite et de sortie

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

Site web : www.cerfvolantdeportneuf.org

Courriel : cerfvolant@derlytele.com

Fax : 418-873-4135

1-888-873-4557 (sans frais)

Téléphone: 418-873-4557

Pont-Rouge (Qc) G3H 1N4

189, rue Dupont, local 171

CERF Volant de Portneuf

Semaine du 4 février 2020

Floraire de bureau

Pour de plus amples informations

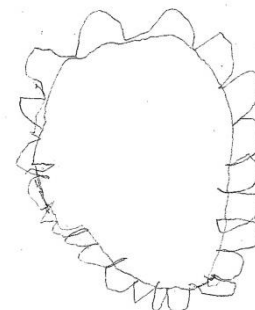
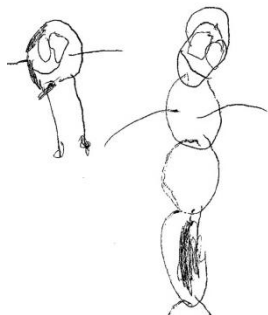
Début de la session d'hiver-printemps

Suivez-nous sur
Facebook!



Entrée porte 4

Services et activités



Dessins réalisés par : Grégoire, 4 ans

Hiver – printemps 2020

Sasha, 4 ans