



**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 ateliers réguliers

### 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 : 9 février 2021

CERF Volant, Pont-Rouge : jeudi de 13h30 à 15h  
Début : 11 février 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 : 12 février 2021

Chambre de commerce (sous-sol) de St-Marc-des-Carières  
Lundi de 9h30 à 11h  
Début : 15 février 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.*

Saint-Raymond (à confirmer), mercredi de 9h30 à 11h  
Début : 10 février 2021

### 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 : 23 février 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 : 11 février 2021

### Yoga postnatal (7 cours)

25 \$ / 7 cours

Pour les parents et leurs bébés âgés de 6 semaines et plus.

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

En visioconférence, mardi de 15h15 à 16h30  
Début : 16 février 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 : 10 février 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.

### 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 février 2021.

*\*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.*

## Ateliers d'information et conférences publiques Gratuit!

### Aider l'enfant à ajuster sa météo intérieure

Personne-ressource : M<sup>me</sup> Manon Jean, fondatrice Arbre en cœur

Mardi, le 9 février 2021

De 9h à 10h15, en visioconférence.

### Mieux comprendre nos attitudes et nos croyances comme parent

Personne-ressource : M<sup>me</sup> Catherine Bilodeau, animatrice-intervenante

Mardi, le 10 mars 2021

De 13h30 à 15h, en visioconférence.

### La rivalité fraternelle

Personne-ressource : M<sup>me</sup> Lou Tajeddine, Première Ressource

Jedi, le 13 mai 2021

De 9h à 10h30, en visioconférence.

### 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

En visioconférence

Dates et heures à confirmer.

*\*En collaboration avec la Table 0-5 ans de Portneuf.*

## Activité prénatale

*Bienvenue aux futurs parents!*

### Yoga prénatal (7 cours)

25 \$ / 7 cours

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

En visioconférence, mardi de 19h00 à 20h15

Début : 16 février 2021

## Surveillez nos activités spéciales



Semaine de relâche

Semaine québécoise des familles



## Autres services disponibles



Coup de pouce maman

Centre de documentation

Prêt de jeux éducatifs

Droits de visite et de sortie



Prêt de porte-bébés



## Nous joindre

CERF Volant de Portneuf



Floraire de bureau

189, rue Dupont, local 171  
Pont-Rouge (Québec) G3H 1N4

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

Fax : 418-873-4135

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

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

**Entrée porte 4**

 Suivez-nous sur  
Facebook!

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

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