



## Halte-garderie communautaire

5\$/enfant

0-5 ans

Pour des besoins occasionnels tels que : répit parental, démarche socio-professionnelle, dépannage d'urgence, rendez-vous, etc.

CERF Volant, Pont-Rouge  
Lundi de 8h45 à 11h45  
Jeudi de 13h à 16h

\*Inscription requise du mardi au jeudi de la semaine précédente.

## Le rendez-vous des parents

Gratuit

Moment où les parents peuvent échanger et s'informer selon des thèmes qu'ils auront choisis ensemble. Pour le plaisir de faire de belles rencontres! Les enfants sont pris en charge par des bénévoles pendant l'activité.

CERF Volant, Pont-Rouge : mercredi de 9h à 10h30  
Début : 10 septembre 2025

## Cuisines collectives

Léger coût

Planification et préparation de repas réalisés à un faible coût par les parents pour l'ensemble de leur famille. Les rencontres se déroulent à St-Raymond au Carrefour les Ramilles, à Pont-Rouge au CERF Volant et à Deschambault à l'édifice J.-A.-Côté.

Le lundi ou mardi de 13h15 à 15h15 et le mercredi ou jeudi de 8h30 à 15h. Une fois par mois, dès septembre 2025.

## 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.

## 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.

## Ateliers de cuisine parents-enfants

Gratuit

Occasion pour les enfants âgés de 2 à 5 ans, accompagnés de leurs parents, de faire de savoureux apprentissages en cuisinant des recettes simples. Il est possible de s'inscrire à une rencontre à la fois.

CERF Volant, Pont-Rouge: samedi de 9h30 à 11h  
4 octobre et 15 novembre 2025

## Les petites découvertes

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.

Centre communautaire et culturel, St-Marc-des-Carrières  
Lundi de 9h30 à 11h  
Début : 8 septembre 2025

Gratuit

CERF Volant, Pont-Rouge  
Vendredi de 9h à 10h30  
Début : 12 septembre 2025

Léger coût

## Grand-dire

Gratuit

Atelier pour les enfants âgés de 2 à 5 ans et leurs parents 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, Donnacona : mercredi de 9h30 à 11h  
Début : 10 septembre 2025

## 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 : 18 septembre 2025

## 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, 19 octobre 2025  
Deuxième date à venir



## Pour les futurs et nouveaux parents

### Les doux câlins

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.

CERF Volant, Pont-Rouge : mercredi de 13h30 à 15h  
Début : 10 septembre 2025

Gratuit

Local 0-5 ans, Donnacona : mardi de 13h30 à 15h  
Début : 16 septembre 2025

Léger coût

### Yoga prénatal

25\$ / 6 cours

Personne-ressource : Mme Michèle Blondeau  
CERF Volant, Pont-Rouge : jeudi de 19h à 20h15  
Début : 18 septembre 2025

### Yoga postnatal

25\$ / 6 cours

(bébés de 6 sem. et +)

Personne-ressource : Mme Michèle Blondeau  
CERF Volant, Pont-Rouge : mardi de 9h30 à 10h45  
Début : 16 septembre 2025

### Massage-bébé

25\$ / 5 cours

(bébés de 0 à 12 mois)

Personne-ressource : Mme Nathalie Cuvillier  
Local 0-5 ans, Portneuf : mardi de 9h30 à 11h  
Début : 4 novembre 2025

### 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, de 0 à 5 mois du bébé.

### Bébé est prêt à manger

Gratuit

Causerie sur l'alimentation du nourrisson suivie d'une démonstration interactive de préparation de purées pour bébés. Pour les parents et leurs bébés de 4 à 7 mois.

**Saint-Raymond :** Carrefour les Ramilles  
Jeudi, 25 septembre, de 9h à 10h30

**Pont-Rouge :** CERF Volant  
Jeudi, 30 octobre, de 9h à 10h30

\*En collaboration avec le CIUSSS C.-N.



### Halte-allaitement

Gratuit

Moment d'échanges et de rencontres pour les futurs parents ou pour les mamans qui allaitent. Une bénévole d'Allaitement Québec est sur place pour répondre à vos questions et demandes d'informations. Une balance pour la pesée des bébés est disponible.

CERF Volant, Pont-Rouge: les vendredis aux 2 semaines de 9 h à 11 h  
Début: 5 septembre 2025

\*Aucune inscription requise

### Les mamans PHAREmidables

Gratuit

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

CERF Volant, Pont-Rouge: mercredi de 9h à 11h  
Début : 3 décembre 2025 (8 rencontres)

## Ateliers d'information

### En espérant bébé : un espace d'échange pour les personnes vivant des enjeux reliés à la fertilité

Personne-ressource : Mme Chantal Mathieu  
Les Perséides

Mardi, 23 septembre 2025  
De 9h à 11h à la Maison des Générations de Cap-Santé

### L'attachement : un lien pour la vie

Personnes-ressources : Mme Catherine Bilodeau  
Mme Marie-Hélène Côté

Mardi, 30 septembre 2025  
De 9h à 10h30 au CERF Volant à Pont-Rouge

### Langage signé bébé

Personne-ressource : Mme Camille Poulin  
Ressources-Naissances

Mardi, 28 octobre 2025  
De 9h30 à 11h au CERF Volant à Pont-Rouge

## Ateliers sur l'alimentation

au CERF Volant à Pont-Rouge de 9h à 10h30

1. **L'art de conserver**  
Lundi, 29 septembre 2025
2. **À la découverte du pain**  
Lundi, 27 octobre 2025

### Survol de la podiatrie familiale

Personne-ressource : Dre Magalie Laroche  
Clinique Podiatrique Pont-Rouge

Mercredi, 12 novembre 2025  
De 9h à 10h au CERF Volant à Pont-Rouge

### La charge mentale : on la dépose ici!

Personne-ressource : Mme Catherine Bilodeau

Mardi, 9 décembre 2025  
De 9h à 11h au CERF Volant à Pont-Rouge

## Conférences publiques Triple P

Pratiques parentales positives (0-12 ans)  
Les mardis de 19h à 20h30

### AU CENTRE MULTIFONCTIONNEL ROLLAND-DION, SAINT-RAYMOND

1. Les pratiques parentales positives : Quoi? Où? Quand? Comment?  
**23 septembre 2025**
2. Les pratiques parentales positives : l'estime de soi chez l'enfant.  
**21 octobre 2025**
3. Les pratiques parentales positives : la gestion des émotions de l'enfant.  
**18 novembre 2025**

\*Aucune inscription requise

## Autres services disponibles

### Centre de documentation

Plus de 250 livres disponibles pour adultes et pour enfants

### Prêt de jeux éducatifs

Plus de 190 jeux pour les enfants de 1 à 5 ans

### Prêt d'écharpes de portage

Écharpes à anneaux (ring-sling) ou Maman Kangourou

### Droits d'accès

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

## Surveillez nos activités spéciales !



**Samedi**

**6 septembre 2025**  
Lancement des activités

**Samedi**

**29 novembre 2025**  
Fête de Noël des familles



**Mini-putt père-enfant**

**Samedi, 27 septembre 2025**  
De 9h30 à 11h à Saint-Alban

*D'autres activités peuvent s'ajouter!  
Abonnez-vous à notre infolettre et surveillez nos médias sociaux.*

## Début de la session d'automne

Semaine du 8 septembre 2025

## Pour de plus amples informations

CERF Volant de Portneuf  
189, rue Dupont, local 171 **Entrée : porte 4**  
Pont-Rouge (Qc) G3H 1N4



### Horaire de bureau

Téléphone: 418 873-4557  
1 888 873-4557 (sans frais)  
Courriel : info@cerfvolantdeportneuf.org  
Site web : www.cerfvolantdeportneuf.org  
Du lundi au vendredi, de 8h30 à 12h et de 13h à 16h30



**Suivez-nous sur Facebook et Instagram !**

NOUS JOINDRE



# Services et activités



**CERF**  
**Volant**

Centre d'entraide  
et de ressources  
familiales de Portneuf

## Automne 2025