

Programmation des services et des activités de l'automne 2020

Coup de pouce maman : Aide bénévole offerte au domicile des parents qui ont un nouvel enfant âgé de 0 à 5 mois. Possibilité pour les parents qui reçoivent ce service de s'inscrire à des ateliers de massages pour bébés.

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. À la Maison de la culture de Donnacona, tous les mardis de 13h30 à 15h. Début : 29 septembre. À Pont-Rouge, tous les jeudis de 13h30 à 15h. Début : 1^{er} octobre.

1,2,3...grandissons ensemble ! : 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. De 9h à 10h30, tous les jeudis à Pont-Rouge. Début : 1^{er} octobre.

Les petites découvertes : Atelier où les enfants âgés de 3 à 5 ans, accompagnés d'un parent ou grand-parent, réalisent des apprentissages par l'intermédiaire du bricolage et de l'expérimentation. De 9h à 10h30, tous les vendredis à Pont-Rouge. Début : 2 octobre. De 9h30 à 11h, tous les lundis, au Centre communautaire et culturel à St-Marc-des-Carières. Début : 28 septembre.

Grand-dire : 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. De 9h30 à 11h, tous les mercredis au Centre multifonctionnel de Saint-Raymond. Début : 30 septembre. *En collaboration avec la Table 0-5 ans de Portneuf.

La météo intérieure : Atelier pour les enfants âgés de 3 à 5 ans et 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. De 9h à 10h30, les mardis aux deux semaines à Pont-Rouge. Début : 29 septembre.

Le rendez-vous des parents : 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. De 9h à 10h30, trois mercredis par mois à Pont-Rouge. Début : 30 septembre.

Entre papa et moi : 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. De 9h à 11h, dimanche le 25 octobre et le 22 novembre à Pont-Rouge.

Ateliers d'information et conférences publiques : « Comment transformer une famille énergivore en famille énergisante ». De 9h30 à 11h30, mardi le 20 octobre à Pont-Rouge. Personne-ressource : M^{me} Julie Tremblay, intervenante familiale. « Atelier d'éveil musical (0-5 ans) ». De 9h30 à 11h00, lundi le 2 novembre. Personne-ressource : M^{me} Véronique Doyon d'Immuart. 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 ». Dates et lieux à confirmer. *En collaboration avec la Table 0-5 ans de Portneuf et Avenir d'enfants.

Soutien individuel / Triple P : 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.

Yoga prénatal : Session de 7 cours offerts les mardis soirs, de 19h à 20h15. Personne-ressource : Mme Judith Blondeau. Début : 13 octobre. Coût : 30 \$.

Exercices pour maintenir et améliorer ma santé pendant et après la grossesse : De 13h30 à 15h, mercredi le 7 octobre. Personne-ressource : Mme Frederike Jalbert, kinésiologue chez Axo Physio.

Autres services disponibles : Information et référence, cuisines collectives, droits d'accès, centre de documentation et prêt de jeux éducatifs.

L'inscription et la carte de membre familiale au coût de 5.00\$ / an sont requises
Un léger coût est demandé pour certaines activités.

« Nos locaux sont situés au 189, rue Dupont local 171 à Pont-Rouge (Place St-Louis, entrée 4) »

Information et inscription au 418-873-4557 ou 1-888-873-4557 (sans frais).

Courriel: info@cerfvolantdeportneuf.org | Site web: www.cerfvolantdeportneuf.org | Facebook

**Activités prénatales :
Bienvenue aux futurs
parents !**

