

☀ ACTIVITÉS À VENIR ☀

ATELIERS DE CUISINE ENFANT(S)-PARENT

Vous avez envie de participer à une demi-journée de cuisine avec votre enfant ou petit-enfant de 5 à 12 ans lors d'une journée pédagogique? Gratuit pour les membres. Réservez tôt, les places sont limitées.

Ateliers « Cupcakes et chocolat en folie! »

Quand? - À St-Raymond : Mercredi, 7 mars 2018, de 9h à 12h
- À Donnacona : Vendredi, 13 avril 2018, de 9h à 12h



RENDEZ-VOUS DES MARCHEURS

Vous voulez bouger tout en faisant du social? Nous vous offrons de venir marcher en groupe, environ une heure, à St-Raymond. L'activité est accessible à tous et aura lieu à l'intérieur en cas de mauvaise température.

Quand? les mardis aux deux semaines, de 13h30 à 15h30

*** Spécial « Raquettes » : Mardi 20 février, au Centre Plein Air Dansereau, à Pont-Rouge ***

ACTIVITÉ SPÉCIALE AU CENTRE NATURE ST-BASILE

Nous vous invitons à venir profiter avec nous d'une belle journée de plein air, au Centre Nature St-Basile, durant la semaine de relâche. Il sera alors possible de rester à l'intérieur pour ceux qui le désirent, de glisser sur des chambres à air et d'emprunter les équipements de raquettes et de ski de fond sur place. Réservez votre place avant le 2 mars 2018.

Quand? Mardi, 6 mars 2018, de 10h à 15h (si la température le permet)

Où? Au Centre Nature St-Basile

Coût : 3.00\$/adulte et gratuit: 14 ans et moins.



ATELIERS D'INFORMATION

1) « Gourmandise et desserts santé! »

Venez découvrir comment dessert et santé peuvent cohabiter de façon délicieuse et amusante. Atelier offert par Micheline Beaupré, technicienne en diététique.

Quand? Mardi, 13 février 2018, de 13h30 à 15h30 dans nos locaux.

2) « Les avantages d'un testament et d'un mandat d'inaptitude! »

En l'absence de testament, les biens du défunt sont répartis selon la loi. Est-ce votre choix? En cas d'inaptitude, qui s'occuperait d'agir en votre nom? Ces questions vous préoccupent? Cette rencontre est pour vous! Atelier offert par l'AQDR (Association Québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées).

Quand? Mercredi, 21 mars 2018, de 13h30 à 15h30
au 162, rue Notre-Dame, à Donnacona.

3) « Sortir plus fort d'une séparation, C'est possible! »

Une séparation implique nécessairement beaucoup d'émotions, de culpabilité et une bonne réorganisation. Cet atelier vous permettra, par les échanges, de trouver des moyens concrets et des solutions adaptées à votre situation pour regagner confiance en vous et en ressortir plus fort. Atelier offert par Roxanne Tremblay, intervenante au Carrefour F.M. Portneuf.

Quand? Jeudi, 26 avril 2018, de 13h à 15h
dans nos locaux

Inscriptions obligatoires



☀ CONFÉRENCES ☀

1) « Qu'est-ce qu'une relation amoureuse saine? »

Invitée : Véronique Bélanger
Agente de prévention, Mirépi Maison d'hébergement

Mercredi, 21 février 2018, à 19h00

Dans nos locaux

2) « La gestion des émotions par l'activité physique! »

Invité : À déterminer
Kinésiologue, Centre Form Action de Pont-Rouge

Mardi, 27 mars 2018, à 19h00

Dans nos locaux

3) « Pour une solitude enrichissante... vivre seul et heureux pour vivre heureux à deux! »

Invité : Yvon Dallaire
Conférencier, psychologue, sexologue et auteur

Mercredi, 16 mai 2018, à 19h00

À la Maison de la Culture
Au 270, rue Notre-Dame, à Donnacona

Coût : 5.00\$/membre 8.00\$/non-membre

*** Réservez tôt, les places sont limitées!***

☀ CARTE DE MEMBRE ☀

5.00\$ / année

La carte est valide de septembre à la fin août.

☀ HEURES D'OUVERTURE ☀

Du lundi au vendredi

8h30 à 12h00

et

13h00 à 16h30



CARREFOUR F.M. PORTNEUF

165, rue St-Ignace
St-Raymond (Québec) G3L 1E7

Tél : (418) 337-3704 ou 1-888-337-3704

Fax : (418) 337-3705

carrefourfmportneuf@globetrotter.net

www.carrefourfmportneuf.com

Suivez-nous aussi sur



☀ CUISINES COLLECTIVES ☀

Les cuisines collectives permettent aux familles monoparentales, recomposées et aux personnes seules, à faible revenu, de cuisiner ensemble des repas sains et équilibrés à moindre coût pour elles-mêmes et pour leurs familles.

Elles ont lieu une fois par mois dans les secteurs suivants :

☀ St-Raymond

☀ Donnacona

☀ St-Marc-des-Carières



☀ AUTRES SERVICES ET ACTIVITÉS DISPONIBLES ☀

☀ Accueil, écoute et références

☀ Prêt de livres et accès à internet

☀ Accompagnement en situation de rupture conjugale

☀ Activités familiales

☀ Cuisines créatives

☀ Interventions individuelles

☀ Cafés-causeries

☀ Rendez-vous des marcheurs



PROGRAMMATION DES SERVICES ET ACTIVITÉS HIVER 2018



**Organisme pour les familles
monoparentales,
recomposées et personnes
seules de la région de
Portneuf.**

BIENVENUE !