



## ☀ ACTIVITÉS À VENIR ☀



### ATELIERS DE CUISINE ENFANT(S)-PARENT

Vous avez envie de participer à une demi-journée de cuisine sous le thème **Cuisinons les saisons** ? Venez vous amuser avec vos enfants ou petits-enfants de 5 à 12 ans lors d'une journée pédagogique! Gratuit pour les membres. Réservez tôt, les places sont limitées.

**Quand?** - À Donnacona: **Jeudi, 8 novembre 2018, de 13h à 16h**  
- À St-Raymond : **Vendredi, 9 novembre 2018, de 9h à 12h**

### « LES RENDEZ-VOUS ACTIFS »

Vous voulez découvrir de nouvelles activités? Bouger tout en faisant du social? Les rendez-vous actifs sont pour vous! Les activités sont variées, gratuites et accessibles à tous. Un plan B, tout aussi intéressant, est prévu à l'intérieur en cas de mauvaise température.

**Quand?** Les mardis aux deux semaines, de 13h30 à 15h30.

Contactez-nous pour obtenir l'horaire des thèmes ou consulter notre site web!

### CAFÉS-CAUSERIES

Les cafés-causeries sont des moments d'échanges sur différents sujets offert tant aux hommes qu'aux femmes. Ils s'adressent aux personnes qui se sentent seules, qui désirent partager et échanger dans le plaisir. Ateliers de discussions, d'informations ou des sorties vous sont offerts.

**Quand?** Aux deux semaines, à St-Raymond et à Donnacona, de 13h30 à 15h30.

Contactez-nous pour obtenir l'horaire des thèmes ou consulter notre site web!

### ATELIERS D'INFORMATION

#### 1) « Amour et argent peuvent faire bon ménage! »

Cet atelier vise à informer et à sensibiliser les couples et les futurs conjoints des défis que représentent les liens entre le rapport amoureux et l'argent. Instructif et nécessaire! Atelier offert par Roxanne Tremblay, intervenante au Carrefour F.M. Portneuf,

**Quand?** Jeudi, 18 octobre 2018, de 13h00 à 15h00 dans nos locaux.

#### 2) « Penser de manière réaliste! »

Vous souhaitez apprendre à remettre en question vos pensées déformées pour les remplacer par des pensées plus justes et réalistes, cet atelier est pour vous! Réalisé par Roxanne Tremblay, intervenante au Carrefour F.M. Portneuf.

**Quand?** Mardi, 6 novembre 2018, de 13h30 à 15h30 dans nos locaux.

#### 3) « Des idées pour déjeuner!!! »

Vous manquez d'imagination pour varier vos déjeuners de façon santé? Cet atelier vous permettra de découvrir de nouvelles idées et recettes simples et délicieuses! Offert par Micheline Beaupré, technicienne en diététique.

**Quand?** Mardi, 4 décembre 2018, de 13h30 à 15h30 dans nos locaux.



## ☀ CONFÉRENCES ☀



#### 1) « Comment arriver à lâcher-prise? »

Invitée : France Gosselin

Conférencière et consultante en développement personnel.

**Mercredi, 24 octobre 2018, à 19h00**

Dans nos locaux

#### 2) « Mieux comprendre la dépendance affective! »

Invitée : Alexandra Tremblay

Intervenante psychosociale au Centre femmes aux 3A de Québec

**Mercredi, 7 novembre 2018, à 19h00**

Dans nos locaux

#### 3) « Le sommeil, ça s'apprivoise! »

Invité : Daniel Racine

Conférencier, hypnologue et formateur en méditation pleine conscience.

**Mercredi, 21 novembre 2018, à 19h00**

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

Coût des conférences : 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.

---

---

## ☀ NOUS REJOINDRE ☀

---

---

### Du lundi au vendredi

8h30 à 12h00

et

13h00 à 16h30



### **CARREFOUR F.M. PORTNEUF**

759, rue St-Cyrille  
St-Raymond (Québec) G3L 1X1

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

Fax : (418) 337-3705

[carrefourfmportneuf@globetrotter.net](mailto:carrefourfmportneuf@globetrotter.net)  
[www.carrefourfmportneuf.com](http://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

☀ Accompagnement en situation de rupture conjugale



☀ Activités familiales

☀ Accès à internet

☀ Interventions individuelles

---

---

# PROGRAMMATION DES SERVICES ET ACTIVITÉS AUTOMNE 2018



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

# BIEN VENU E !