



☀ ACTIVITÉS À VENIR ☀



ATELIERS DE CUISINE ENFANT(S)-PARENT

Vous avez envie de participer à une demi-journée de cuisine, sous le thème WALT DISNEY? Venez vous amuser 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.

Quand?

- À St-Raymond : Lundi, 6 novembre 2017, de 13h à 16h30;
- À Donnacona: Vendredi, 1er décembre 2017, de 8h30 à 12h.



LE RENDEZ-VOUS DES MARCHEURS

Vous voulez bouger tout en faisant du social? Nous vous offrons de venir marcher en groupe dans le secteur de 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.

*Sortie spéciale : Mardi, 3 octobre 2017, de 11h30 à 15h30 ➡ Pique-nique à la Vallée Bras du Nord

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 avec d'autres personnes que ce soit sous la forme d'ateliers de discussions et d'informations ou par des sorties.

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? Mercredi, 18 octobre 2017, à 19h00 dans nos locaux.

2) « Ma santé psychologique j'y tiens! »

Atelier interactif abordant des pistes d'action gagnantes pour prendre soin de notre santé psychologique. En lien avec la semaine nationale de la santé mentale 2017 qui proposait 7 astuces pour recharger nos batteries, nous explorerons comment différents aspects de nos vies interagissent avec notre santé psychologique. Atelier offert par l'Arc-en-ciel.

Quand? Mercredi, 15 novembre 2017, de 13h30 à 15h30 à la salle des Chevaliers de Colomb, au 162, rue Notre-Dame à Donnacona. (au sous-sol)

3) « Aliments à découvrir! »

Cet atelier pratique vous permettra de faire plus ample connaissance avec les légumineuses. Que sont-elles? Comment leur faire une place dans notre alimentation? Comment les cuisiner? Quels en sont les bienfaits sur la santé? Une période de popote et de dégustation est aussi prévue. Atelier offert par Jeanne Morel de Moisson Québec. Inscription requise.

Quand? Jeudi, 23 novembre 2017, de 9h à 13h dans nos locaux.



☀ CONFÉRENCES ☀



1) « Le pouvoir de la pensée positive !»

Invitée : Jocelyne Nadeau
Conférencière et formatrice de l'Institut National de
Formation et Recherche-Action.

Mercredi, 11 octobre 2017, à 19h00

Dans nos locaux

2) « Le stress, un ami qui vous veut du bien! »

Invitée : Sylvie Boisvert
Formatrice et Coach professionnelle certifiée en PNL.

Mercredi, 1er novembre 2017, à 19h00

Dans nos locaux

3) « Comment améliorer sa vie de couple ? »

Invité : Christian Houde
Conférencier et psychologue.

Mardi, 28 novembre 2017, 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

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

☀ Accompagnement en situation de rupture conjugale

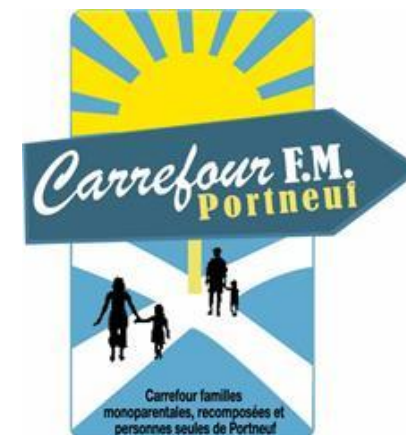


☀ Activités familiales

☀ Accès à internet

☀ Interventions individuelles

PROGRAMMATION DES SERVICES ET ACTIVITÉS AUTOMNE 2017



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

BIENVENUE !