

« On teste nos capacités d'adaptation! »

Invitées: Mélissa Robitaille &
Christie Mulimbi de l'APE

Mercredi 27 octobre 2021, de 13h30 à 15h30

Au Parc des Berges de Donnacona
(si le contexte le permet, sinon en virtuel)

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

Invitée : Véronique Bélanger
Agente de prévention/promotion/sensibilisation,
Mirépi maison d'hébergement

Mercredi 10 novembre 2021, à 19h00

Dans nos locaux
(si le contexte le permet, sinon en virtuel)

« L'art d'apprêter ces aliments méconnus!
(millet, orzo, quinoa, Chia...))»

Invitée: Micheline Beaupré
Technicienne en diététique

Mardi 16 novembre 2021, de 13h30 à 15h30

Dans nos locaux

**ATELIERS DE CUISINE ENFANTS /PARENTS
OU ENFANTS/GRANDS-PARENTS**

Vous avez envie de participer à un atelier de cuisine avec vos enfants ou petits-enfants de 5 à 12 ans, lors d'une journée pédagogique? Le thème : « Muffins et biscuits maison » saura certainement vous plaire!

Des ateliers, dans le respect de votre « bulle familiale », vous sont proposés dans les secteurs de St-Raymond et de Donnacona. Gratuit pour les membres. Réservez tôt, les places sont limitées.

Quand? - À St-Raymond : Vendredi 8 octobre 2021, à 9h00
- À Donnacona : Vendredi 26 novembre 2021, à 9h00

**PROGRAMMATION
ADAPTÉE AU
CONTEXTE ACTUEL**

Les activités se dérouleront dans le respect des mesures en vigueur (port du masque, distanciation, etc.).

PLACES LIMITÉES,
INSCRIPTIONS OBLIGATOIRES.

RENDEZ-VOUS ACTIFS

Vous voulez découvrir de nouvelles activités? Bouger tout en faisant du social? Les rendez-vous actifs sont pour vous!

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

La programmation est disponible via le site web ou dans nos locaux.

** Spécial Promenade de Noël et chocolat chaud au Centre-Ville de St-Raymond :
Mardi 21 décembre 2021, de 18 h à 20h

ATELIERS PSYCHOÉDUCATIFS

L'Association canadienne pour la santé mentale se déplacera dans Portneuf au Carrefour F.M. Portneuf pour offrir une série de 5 ateliers sur le thème : « **Le développement de l'estime de soi** ». Les ateliers se dérouleront en groupes fermés, nous pourrions accueillir un maximum de 15 participants. Ils sont offerts gratuitement, il vous suffit de devenir membre du Carrefour F.M. Portneuf au coût de 5\$/année. Réservez votre place dès maintenant!

Invitée: Marlène Duchesne

Conférencière & animatrice à l'Association canadienne pour la santé mentale

QUAND? Jeudis, 14 & 21 octobre, 11 & 18 novembre ainsi que 9 décembre, de 9 h à 12h

Dans nos locaux

Nouveau

Réservez tôt, les places sont limitées!

DEVENIR MEMBRE

Vous souhaitez bénéficier de nos services et activités? Soutenir notre organisme communautaire dans la réalisation de notre mission?

Il vous suffit de **DEVENIR MEMBRE** en vous procurant la carte de membre au coût de 5\$ / année. Elle vous donne accès à l'ensemble des services et activités.

NOUS REJOINDRE

Du lundi au vendredi

8h30 à 12h00
et
13h00 à 16h30



(418) 337-3704 / 1888-337-3704

Fax: (418) 337-3705

carrefourfmportneuf@globetrotter.net
www.carrefourfmportneuf.com

Suivez-nous sur  et sur le site Internet pour connaître les activités à venir!

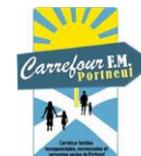
ACTIVITÉS & SERVICES DISPONIBLES

- ☀ Accueil, écoute et références
- ☀ Prêt de livres et accès à Internet
- ☀ Activités sociales et familiales
-  ☀ Cuisines collectives
- ☀ Interventions individuelles
- ☀ Ateliers d'information
- ☀ Accompagnement en situation de rupture conjugale
- ☀ Cafés-causeries
- ☀ Conférences
- ☀ Rendez-vous actifs



Programmation Automne 2021

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



Carrefour F.M. Portneuf
759, rue St-Cyrille
St-Raymond (Qc) G3L 1X1
418-337-3704 ou 1-888-337-3704

Bienvenue !