

## « S'outiller, pour mieux s'affirmer! »

Réalisé par: Véronique Bélanger  
 Agente de prévention, Mirépi Maison d'Hébergement

**Mercredi 22 mars 2023, de 13h30 à 15h30**

Au Centre communautaire le Rendez-vous  
 À Donnacona

## « Qu'est-ce que la médiation familiale? »

Réalisé par: Sonia Brière  
 Avocate et médiatrice

**Mercredi 26 avril 2023, à 19h00**

Dans nos locaux

« Bien vivre avec son stress  
 et ses émotions! »

Réalisé par: Sylvie Boisvert  
 Conférencière, formatrice & coach professionnelle certifiée en PNL

**Mercredi 10 mai 2023, à 19h00**

Dans nos locaux

ATELIERS « PLAISIRS PARTAGÉS  
 EN FAMILLE »

Vous avez envie de partager un beau moment avec vos enfants ou vos petits-enfants de 5 à 12 ans lors d'une journée pédagogique, c'est l'activité idéale pour vous! Nous vous invitons à venir vous amuser avec nous sous le thème du chocolat, vos papilles gustatives ne sauront résister! Au plaisir de vous y retrouver 😊

Gratuit pour les membres. Réservez tôt, les places sont limitées.

Quand? - Donnacona : Jeudi, 9 mars 2023, de 10h à 12h  
 - St-Raymond : Vendredi, 21 avril 2023 de 10h à 12h

## JOURNÉES JUSTICE DANS PORTNEUF

Vous avez des questions et des interrogations au niveau légal?

Le Centre de Justice de proximité de Québec se déplacera à 2 reprises dans Portneuf ce printemps, pour offrir des consultations gratuites avec un avocat, et ce, sur tout type de droit!

Quand? - Jeudi 16 mars 2023, entre 9h et 16h  
 - Jeudi 25 mai 2023, entre 9h et 16h



Nous vous invitons à réserver votre plage horaire, dès maintenant, en communiquant avec nous au Carrefour F.M. Portneuf. Il vous suffit de devenir membre de l'organisme, au coût de 5\$/année pour y participer. Bienvenue à tous et à toutes!

## ATELIERS « BIEN DANS MA TÊTE, BIEN DANS MA PEAU! »

**L'estime de soi ça se construit, se fragilise et se reconstruit tout au long de notre vie!**

Nous vous offrons l'opportunité de prendre soin de vous et de vous accorder un moment pour réfléchir et questionner votre estime de soi? Nous vous proposons de participer ce printemps à une série de trois ateliers, en groupe fermé. Vous serez alors en mesure de mieux comprendre ce qu'est l'estime de soi, les éléments pouvant l'ébranler tout en obtenant des trucs et astuces pour faire grandir et conserver la confiance en vous! Gratuit, en devenant membre du Carrefour F.M. Portneuf, au coût de 5\$/an. Ateliers offerts par Christine Lacroix, intervenante au Carrefour F.M. Portneuf.

Quand? Jeudis, 30 mars, 20 avril et 18 mai 2023, de 10h à 12h  
 Dans nos locaux

Nouveauté

**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 / 1 888-337-3704

Fax: (418) 337-3705

[info@carrefourfmportneuf.com](mailto:info@carrefourfmportneuf.com)

[www.carrefourfmportneuf.com](http://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
- ☀ Cafés-causeries

- ☀ Interventions individuelles

- ☀ Ateliers d'information

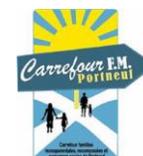
- ☀ Accompagnement en situation de rupture conjugale

- ☀ Rendez-vous actifs



## Programmation des services et activités Printemps 2023

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 !