

RENDEZ-VOUS ACTIFS

Vous avez le goût de bouger, profitez du plein air tout en faisant du social?
Joignez-vous à nous!

**Les mardis aux 2 semaines, de 13h30 à 15h30
de nos locaux**

- **7 juillet** : Lacs Bison et Cantin / St-Raymond
- **21 juillet** : Promenade Jacques-Cartier / Pont-Rouge
- **4 août** : Parc riverain de la rivière Ste-Anne / St-Raymond
- **18 août (à 11h30)**: Pique-nique et marche au Mont-Laura / St-Raymond
- **1^{er} septembre** : Lac au Chien / St-Raymond
- **15 septembre** : Secteur de la Colline et du Sentier / St-Raymond
- **29 septembre** : Station touristique Duchesnay / Ste-Catherine



ATELIERS DE CUISINE ENFANTS-PARENTS

Vous avez envie de participer à un atelier de cuisine avec vos enfants ou petits-enfants, de 5 à 12 ans, en juillet et en août? Le thème : « Aux saveurs d'été » saura certainement vous plaire !

Des ateliers en petits groupes vous seront proposés à différents moments au cours de l'été, dans les secteurs de St-Raymond, Donnacona et St-Marc-des-Carrières.

Comment y participer? Il vous suffit de communiquer avec nous pour réserver l'un des moments disponibles, en avant-midi ou en après-midi, sur semaine. Gratuit pour les membres.

Appelez tôt,
les places sont limitées.

NOUVELLE PROGRAMMATION ADAPTÉE AU CONTEXTE

Nous respecterons la distanciation sociale exigée. Les activités sont prévues généralement à l'extérieur et sont annulées en cas de pluie.
PLACES LIMITÉES, INSCRIPTIONS OBLIGATOIRES.

C
A
F
É
S
-
C
A
U
S
E
R
I
E
S

ST-RAYMOND

**Les mardis aux 2 semaines, de 13h30 à 15h30
de nos locaux**

- **14 juillet** : Yoga plein air, invitée Harmonie Yoga
- **28 juillet (10h30 à 13h)** : Pique-nique, au Club de vol à voile
- **11 août** : Trucs pour le potager, invitée Chantale Drouin
- **25 août** : Forêt nourricière, invitée Valérie Paquette
- **9 septembre**: L'anxiété, la reconnaître et la gérer! (mercredi)
- **22 septembre** : On jase au Mont Laura!

DONNACONA

**Les mercredis aux 2 semaines, de 13h30 à 15h30
du 162, rue Notre-Dame**

- **8 juillet (11h30 à 13h30)**: Pique-nique, au Parc des Berges
- **22 juillet** : Témoignage inspirant, invitée Anne Godin
- **5 août** : Charges mentales, invitée Katia Desgranges du Centre Femmes de Portneuf
- **19 août** : Yoga plein air, invitée Harmonie Yoga
- **2 septembre** : Être heureux, ça s'apprend!
- **16 septembre** : Gourmandises et discussions!
- **30 septembre** : Marche au Marais Léon Provancher

BIENVENUE ET AU PLAISIR DE VOUS Y RETROUVER !!!

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

carrefourfmpportneuf@globetrotter.net
www.carrefourfmpportneuf.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



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