

## ☀ ACTIVITÉS À VENIR ☀

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

Vous avez envie de participer à une demi-journée de cuisine avec votre enfant ou petit-enfant de 5 à 12 ans durant la période estivale? Vous aurez la chance de vous rafraichir en réalisant ensemble de délicieuses friandises glacés!!

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

#### Quand?

##### - À Donnacona

⇒ Jeudi 11 juillet 2019, de 9h à 12h

##### - À St-Raymond

⇒ Jeudi, 25 juillet 2019, de 9h à 12h



### 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 accessible à tous. Un plan B, tout aussi intéressant est prévu à l'intérieur au cas de mauvaise température.

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

À surveiller cet été.....

⇒ **25 juin** : Tai-chi en plein air / Parc Alban Robitaille

⇒ **9 juillet** : Pique-nique et marche / Marais Léon-Provancher  
\*\*\*apporter votre lunch

Vous pouvez vous procurer la programmation complète au Carrefour F.M. Portneuf ou sur le site web.

## ☀ ATELIERS D'INFORMATION ☀

### 1) « Le Marchand de lunettes »

Vous souhaitez avoir accès à des lunettes de qualité à bas prix? Venez rencontrer le Marchand de lunettes pour connaître leurs services, leur fonctionnement et leurs expertises pour la communauté. Atelier offert par Simon Dugas, opticien mobile.

**Mardi, 16 juillet 2019, de 13h30 à 15h30**

Dans nos locaux



N'oubliez pas de réserver votre place par téléphone au 418-337-3704 ou par courriel au [carrefourmportneuf@globetrotter.net](mailto:carrefourmportneuf@globetrotter.net) ☺.

### 2) « À la découverte des fines herbes! »

Vous aimeriez en apprendre davantage sur les fines herbes sèches et fraîches? Cet atelier vous permettra de mieux connaître leurs utilisations et leurs cultures pour les savourer pleinement! Atelier offert par Chantale Drouin, responsable des cuisines.

**Jedi, 8 août 2019, de 9h à 10h30**

Dans nos locaux



---

---

## ☼ CARTE DE MEMBRE ☼

---

---

5.00\$ / année

La carte est valide de septembre à la fin août.

---

---

## ☼ HEURES D'OUVERTURE ☼

---

---

### 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 

---

---

## ☼ ACCOMPAGNEMENT EN SITUATION DE RUPTURE CONJUGALE ☼

---

---

Vous avez des questionnements sur votre relation actuelle? Vous vivez une séparation? Vous souhaitez connaître les différentes étapes qu'implique une séparation?

Notre service vous permettra d'obtenir un accompagnement personnalisé, adapté à vos besoins et ce, avec respect et en toute confidentialité.



---

---

## ☼ AUTRES SERVICES DISPONIBLES ☼

---

---

- ☼ Accueil, écoute et références
- ☼ Prêt de livres et accès à internet
- ☼ Cuisines collectives
- ☼ Activités sociales et familiales
- ☼ Cuisines créatives
- ☼ Interventions individuelles
- ☼ Cafés-causeries
- ☼ Conférences

# PROGRAMMATION DES SERVICES ET ACTIVITÉS ÉTÉ 2019



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

# Bienvenue!