

## ☀ ACTIVITÉS À VENIR ☀

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

Vous avez envie de participer à une demi-journée de cuisine avec vos enfants ou petits-enfants de 5 à 12 ans? Pourquoi ne pas venir vous amuser avec nous, sous le thème de la « Fête foraine », lors d'une journée pédagogique! Gratuit pour les membres. Réservez tôt, les places sont limitées.

**Quand?** - À St-Raymond : Mercredi 6 mars 2019, de 9h à 12h  
- À Donnacona : Vendredi 5 avril 2019, de 9h à 12h



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

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

\* Spécial «Pique-nique & marche Marais-Léon-Provancher»: Mardi 9 juillet, de 11h30 à 15h30\*

### ACTIVITÉ SPÉCIALE AU CENTRE NATURE ST-BASILE

Nous vous invitons à venir profiter avec nous d'une belle journée de plein air, au Centre Nature St-Basile, durant la semaine de relâche. Il sera alors possible de rester à l'intérieur pour ceux qui le désirent, de glisser sur des chambres à air et d'emprunter des raquettes sur place. Réservez votre place avant le 1er mars 2019.

**Quand?** Mardi 5 mars 2019, de 10h à 15h (si la température le permet)

**Où?** Au Centre Nature St-Basile

**Coût :** 3.00\$/adulte et gratuit: 14 ans et moins.

### ATELIERS D'INFORMATION

#### 1) « La violence sexuelle...parlons-en! »

Dans la foulée des dénonciations par les victimes, comment peut-on contribuer à lutter contre les violences sexuelles et plus précisément, celles vécues en contexte de relation amoureuse. Nous aborderons comment se manifeste cette forme de violence, le consentement et surtout, ce qui compose une saine relation amoureuse. Atelier offert par Claudia Champagne, travailleuse sociale à GAPI.

**Quand?** Jeudi 21 mars 2019, de 13h30 à 15h30, dans nos locaux.

#### 2) « Trucs pour économiser, budgéter et bien consommer! »

Cet atelier vous permettra de bien repérer les aubaines, d'obtenir des conseils pour faire un budget et le respecter, d'économiser au quotidien, et ce, tout en évitant les pièges du crédit. Vous y découvrirez des moyens et des outils concrets essentiels à tous! Atelier offert par Hélène Simard, consultante budgétaire à l'ACEF Portneuf.

**Quand?** Mercredi 17 avril 2019, de 13h30 à 15h30

au 162, rue Notre-Dame, à Donnacona.

#### 3) « Qu'est-ce que le TDAH? »

Vous souhaitez en apprendre davantage sur l'historique, la définition et les symptômes associés au TDAH, cet atelier est pour vous! Comment cela évolue à l'âge adulte ? Où trouver des services et du soutien? Atelier offert par Lyne Guillemette, directrice à PANDA Capitale-Nationale.

**Quand?** Mercredi 8 mai 2019, de 13h30 à 15h30, dans nos locaux

\*\*Inscriptions obligatoires\*\*

## ☀ CONFÉRENCES ☀

### 1) « L'aventure amoureuse : de l'amour naissant à l'amour durable! »

Invité : Jean-François Vézina  
Conférencier, auteur et psychologue

**Mercredi 3 avril 2019, à 19h00**

À la Maison de la Culture  
Au 270 rue Notre-Dame, à Donnacona

### 2) « Gérez vos émotions et améliorez vos communications! »

Invitée : Sylvie Boisvert  
Conférencière, formatrice et  
coach professionnelle certifiée en PNL

**Mercredi 1<sup>er</sup> mai 2019, à 19h00**

Dans nos locaux

### 3) « SOS Énergie! »

Invitée : Lucie Vézina  
Conférencière, formatrice et psychologue

**Mercredi 15 mai 2019, à 19h00**

Au Centre Multifonctionnel  
Au 160-2 Place de l'Église, à St-Raymond

Offerte avec la collaboration du CREPP

Coût : 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.

---

---

## ☀ 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



---

---

## ☀ 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 et accès à internet

☀ Accompagnement en situation de rupture conjugale

☀ Activités familiales

☀ Cuisines créatives

☀ Interventions individuelles



☀ Cafés-causeries

☀ Rendez-vous actifs

---

---

# Programmation des services et activités Hiver & printemps 2019



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

# Bienvenue !