

ATELIERS D'INFORMATION

« Découvrir les marinades et les conserves maison! »

Faire ses propres marinades et conserves est un choix judicieux et économique! Cet atelier pratique vous permettra d'obtenir des trucs, des conseils et des recettes pour réaliser de délicieuses marinades et conserves maison. Atelier offert par Chantale Drouin, responsable des cuisines.

Quand? Vendredi, 18 octobre 2019, de 10h à 12h, dans nos locaux.

« Sauve ta bouffe, mieux s'outiller pour moins gaspiller! »

Réalités, enjeux, impacts et solutions au gaspillage alimentaire. Découvrez comment nous pouvons par des gestes simples et rapides à la maison contribuer à la réduction du gaspillage alimentaires? Un atelier vide-frigo sera ensuite réalisé en cuisinant divers aliments défraîchis pour les transformer en repas appétissants. Atelier offert par la cuisinière antigaspi, Catherine Roy, de Sauve ta bouffe.

Quand? Jeudi 21 novembre 2019, de 10h à 12h, dans nos locaux

« Mon style de fonctionnement! »

Quelle est votre dynamique dominante? Êtes-vous davantage guidé par l'imagination, la raison, les émotions ou le passage à l'action? À travers la description de quatre personnages, vous aurez l'occasion de mieux comprendre les composantes de votre personnalité, vos réactions et celles des personnes que vous rencontrez. Atelier offert par l'APE Portneuf, service d'aide à l'emploi.

Quand? Mercredi 27 novembre 2019, de 13h30 à 15h30,
au 162, rue Notre-Dame, à Donnacona

Inscriptions obligatoires

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 accessible à tous. Un plan B est prévu à l'intérieur en cas de mauvaise température. La programmation complète est disponible via le site web ou dans nos locaux.

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

* Spécial pique-nique et jeux au Cap-Rond

→ Mardi 1^{er} octobre 2019, de 11h30 à 15h30

ATELIERS DE CUISINE ENFANTS - PARENTS

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 des « Récoltes d'automne », lors d'une journée pédagogique! Gratuit pour les membres. Réservez tôt, les places sont limitées.

Quand ?

- À Donnacona : Lundi 21 octobre 2019, de 13h30 à 16h30
- À St-Raymond : Jeudi 7 novembre 2019, de 13h30 à 16h30

C
O
N
F
É
R
E
N
C
E
S

Non coupable- Libérez-vous de votre culpabilité alimentaire!

Invité : Hubert Cormier
Nutritionniste, auteur et conférencier

Mercredi 23 octobre 2019, à 19h00

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

«Estime de soi et sexualité! »

Invité : Vedran Halaj
Sexologue-intervenant, à Sexplique

Mercredi 6 novembre 2019, à 19h00

Dans nos locaux

« Quoi faire avec notre colère et celle des autres? »

Invitée : France Gosselin
Conférencière et consultante en développement
personnel

Mercredi 20 novembre 2019, à 19h00

Dans nos locaux

Coût : 5.00\$/membre 8.00\$/non-membre 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!

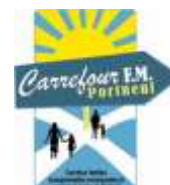
ACTIVITÉS & SERVICES DISPONIBLES

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



Programmation des services et activités Automne 2019

**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

Bienvenue !