

## ATELIERS D'INFORMATION

### « Mieux connaître les prestations (\$) que l'on peut recevoir du gouvernement fédéral! »

Venez découvrir les montants que vous pourriez recevoir ... les aides aux enfants, l'assurance-emploi, la sécurité de vieillesse et le supplément de revenu garanti. Des trucs seront aussi fournis pour protéger votre numéro d'assurance social et plus encore! Atelier offert par Hugo Lortie, spécialiste de services aux citoyens au Gouvernement du Canada.

⇒ **Mercredi, 18 mars 2020, de 13h30 à 15h30**  
au 162, rue Notre-Dame, à Donnacona

### « Bien manger, à bon compte! »

Vous avez le goût d'avoir des trucs, des astuces et de l'information en lien avec l'alimentation, cet atelier est pour vous! Réalisé par Micheline Beaupré, technicienne en diététique.

⇒ **Lundi 27 avril 2020, de 13h30 à 15h30**, dans nos locaux

### « Savoir plus, risquer moins... dans le jeu! »

Cet atelier vous permettra de mieux comprendre la différence entre hasard et adresse ainsi que les illusions de contrôle dans le jeu. Le tout sera bien illustré par le logiciel « La machine à sous mise à nu ». Atelier offert par Olivier Berthelot, du Centre Casa.

⇒ **Mardi 19 mai 2020, de 13h30 à 15h30**, dans nos locaux

\*\*Inscriptions obligatoires\*\*

## RENDEZ-VOUS ACTIFS

Vous voulez découvrir de nouvelles activités? Bouger tout en faisant du social? Les rendez-vous actifs sont pour vous!

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

La programmation est disponible via le site web ou dans nos locaux.

\* Spécial hébertisme au Camp Portneuf : Mardi 26 mai 2020

## ATELIERS « JEUX DE SOCIÉTÉ »

Joignez-vous à nous pour découvrir de nouveaux jeux de société ou tout simplement pour le plaisir de jouer à vos jeux préférés! C'est un rendez-vous, le dernier lundi du mois de 13h30 à 15h30, dans nos locaux.

→ Les 24 février, 30 mars, 25 mai et 29 juin 2020 \* sauf en avril

## 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, lors d'une journée pédagogique? Le thème : « Au saveur d'érable » saura certainement vous plaire ! Gratuit pour les membres. Réservez tôt, les places sont limitées.

Quand ? - À St-Raymond : Mercredi 4 mars 2020, de 13h à 16h  
- À Donnacona : Jeudi 9 avril 2020, de 13h à 16h

## « 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! Au menu : glissades sur chambres à air, raquettes, activités à l'intérieur et bien plus.. Réservez votre place, avant le 28 février 2020. Gratuit pour les membres. Quand ? Mardi, 3 mars 2020, de 10h à 15h

C  
O  
N  
F  
É  
R  
E  
N  
C  
E  
S

### À l'écoute de mes besoins affectifs et de mon estime !

Invitée : Alexandra Tremblay  
Intervenante psychosociale au  
Centre Femmes aux 3A de Québec

**Mercredi 1<sup>er</sup> avril 2020, à 19h00**

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

### « Les familles recomposées! »

Invitée : À déterminer  
Animatrice, à Entraide-Parents

**Mercredi 22 avril 2020, à 19h00**

Dans nos locaux

### Oser et s'épanouir, avec une problématique en santé mentale!

Invités :  
Richard Langlois & Frank Williams  
Auteur et conférencier / Auteur, infirmier & compositeur-  
interprète (à la Voix en 2017)

**Mercredi 6 mai 2020, à 19h00**

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

Conférence-  
spectacle

**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](mailto:carrefourfmportneuf@globetrotter.net)  
[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
- ☀ Interventions individuelles
- ☀ Ateliers d'information
- ☀ Accompagnement en situation de rupture conjugale
- ☀ Cafés-causeries
- ☀ Conférences 
- ☀ Ateliers « jeux de société »
- ☀ Rendez-vous actifs



## Programmation des services et activités Hiver & printemps 2020



**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 !