

## ATELIERS D'INFORMATION

### « 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.

**Mercredi 4 novembre 2020, de 13h30 à 15h30**, dans nos locaux

### « 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 des services aux citoyens au Gouvernement du Canada.

**Mercredi, 11 novembre 2020, de 13h30 à 15h30**  
au 162, rue Notre-Dame, à Donnacona

### « On se sépare... mais pas de nos enfants! »

Une séparation implique nécessairement beaucoup d'émotions, de stress et une bonne réorganisation. Cet atelier vous permettra d'aller de l'avant pour retrouver un équilibre dans votre nouvelle vie et d'offrir un environnement sain et équilibré à vos enfants auprès de ses deux parents. Réalisé par Roxanne Tremblay, intervenante au Carrefour F.M.Portneuf.

**Jeudi 19 novembre 2020, à 13h00**  
Dans nos locaux

### « *ACTIVITÉ SPÉCIALE À LA VALLÉE SECRÈTE* »

Nous vous invitons à venir vivre avec nous une chasse aux trésors dans une forêt de gnomes pour souligner le lancement de notre programmation d'automne. Quatre parcours sont offerts selon l'âge, l'activité est gratuite pour les membres. Réservez votre place au plus tard le 21 septembre.

**Quand ?** Vendredi 25 septembre 2020  
(annulé en cas de forte pluie)

### 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 « Savourons les pommes » saura certainement vous plaire !

Des ateliers, en petits groupes, vous sont proposés dans les secteurs de St-Raymond et Donnacona. Gratuit pour les membres.

- À Donnacona:  
Vendredi 9 octobre, à 13h30

- À St-Raymond:  
Vendredi 13 novembre, à 13h30

### PROGRAMMATION ADAPTÉE AU CONTEXTE ACTUEL

Les activités se dérouleront dans le respect des mesures en vigueur (port du masque, distanciation)  
PLACES LIMITÉES, INSCRIPTIONS OBLIGATOIRES.

C  
O  
N  
F  
É  
R  
E  
N  
C  
E  
S

### « Estime de soi, besoins affectifs et sexuels »

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

**Mercredi 14 octobre 2020, à 19h00**

À la salle des Chevaliers de Colomb  
Au 162, rue Notre-Dame, à Donnacona

### « Les familles recomposées »

Invitée : À déterminer  
Animatrice, Entraide-Parents

**Mercredi 4 novembre 2020, à 19h00**

Dans nos locaux

### « Définir ses priorités! »

Invité : Réjean Déziel  
Auteur et conférencier

**Mercredi 25 novembre 2020, 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

[carrefourfmpportneuf@globetrotter.net](mailto:carrefourfmpportneuf@globetrotter.net)  
[www.carrefourfmpportneuf.com](http://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