

## ATELIERS « JARDINS ÉDUCATIFS »

L'espace jardin au Carrefour F.M. Portneuf a été agrandi cette année, permettant maintenant d'offrir des ateliers jardins éducatifs au cours de la période estivale. Vous aurez la chance d'y découvrir une belle variété de légumes, de petits fruits, de fines herbes ainsi que de fleurs comestibles!

Nous vous proposons de participer à un ou des ateliers pour voir et découvrir, au fil de l'été, l'évolution des récoltes tout en apprenant différents trucs et conseils pour vous assurer de bonnes et belles récoltes.

### Quand?

**Jeudi 22 juillet 2021, de 13h30 à 15h30**

**Jeudi 12 août 2021, de 13h30 à 15h30**

**Vendredi 24 septembre 2021, de 13h30 à 15h30**



## TRUCS ET ASTUCES POUR RÉUSSIR SES HERBES SALÉES!

Vous aimeriez apprendre à faire vos propres herbes salées maison à partir des récoltes du jardin?

Nous vous invitons à participer à cet atelier réalisé par Chantale Drouin, responsable des cuisines.

**Mardi 10 août 2021, de 13h30 à 15h30**

Dans nos locaux

Inscriptions obligatoires. Au plaisir de vous retrouver!

## INVITATION À UNE ACTIVITÉ DE GLANAGE

En collaboration avec le projet MAÏS de la Table de concertation en sécurité alimentaire de Portneuf, nous vous invitons à participer à une activité de glanage cet été qui se tiendra au *Domaine Hébert à Deschambault, jeudi 19 août 2021, de 9h à 12h.*

Le fonctionnement est simple! Vous êtes invités à récupérer après la récolte, des produits végétaux au sol et non ramassés par le producteur ou le citoyen. Les récoltes sont par la suite divisées de manière égale entre les participants, les producteurs et des ressources d'aide alimentaire de la région. Il s'agit d'une formule gagnant-gagnant, où tout le monde repart avec de bons aliments à se mettre sous la dent tout en réduisant le gaspillage alimentaire.

**Vous souhaitez vous joindre à nous et vous initiez au glanage? Réserver votre place dès maintenant!**



**BIENVENUE ET AU PLAISIR DE VOUS Y RETROUVER !!!**

## ATELIERS ENFANTS / PARENTS ou ENFANTS/GRANDS-PARENTS

Vous avez envie de faire une activité plaisante avec vos enfants ou petits-enfants, de 5 à 14 ans, durant la période estivale? Il est possible de participer aux ateliers suivants:

### DU JARDIN À LA CUISINE

Nous débuterons l'atelier dans le jardin pour ensuite concocter de délicieuses recettes, sous le thème « du jardin à votre assiette! », lors d'une demi-journée de cuisine.

### « BRICOLONS UNE CABANE À OISEAUX »

Nous vous invitons à venir bricoler et décorer avec nous une cabane à oiseaux que vous pourrez ensuite rapporter à la maison!

Ces ateliers auront lieu, en petits groupes, et sont offerts à différents moments au cours de l'été dans les secteurs de St-Raymond. Vous souhaitez y participer? Il vous suffit de communiquer avec nous pour réserver votre place à l'une des plages horaires disponibles!

C'est un rendez-vous pour le plaisir des plus petits comme des plus grands 😊.

Gratuit pour les membres.  
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!

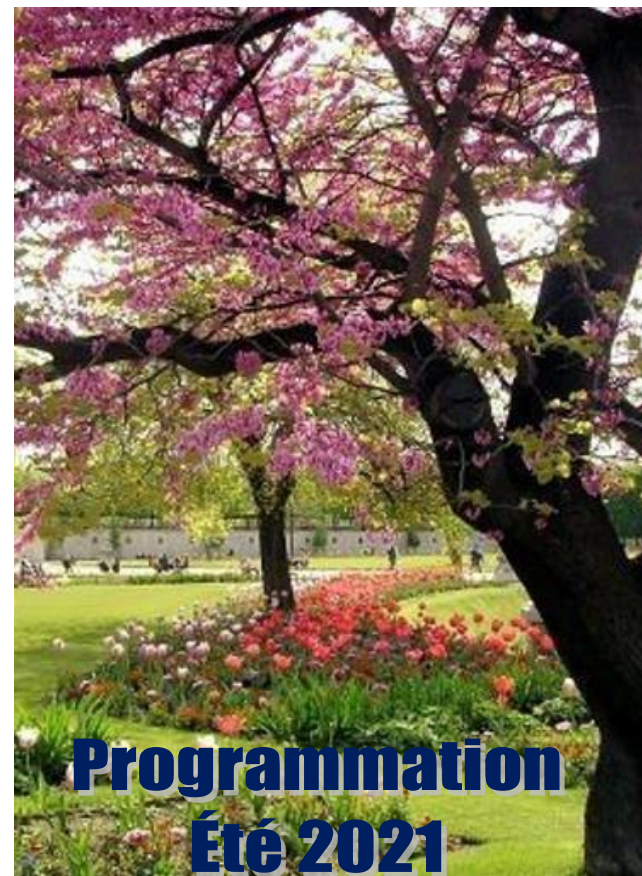
## ACTIVITÉS & SERVICES DISPONIBLES

- ☀ 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
- ☀ Rendez-vous actifs

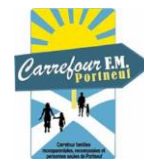


### PROGRAMMATION ADAPTÉE AU CONTEXTE

Les activités se dérouleront dans le respect des mesures exigées (port du masque, distanciation, etc)



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