

« On teste nos capacités d'adaptation! »

Invitées: Mélissa Robitaille &  
Christie Mulimbi de l'APE

**Mercredi 27 octobre 2021, de 13h30 à 15h30**

Au Parc des Berges de Donnacona  
(si le contexte le permet, sinon en virtuel)

« Qu'est-ce qu'une relation amoureuse  
saine? »

Invitée : Véronique Bélanger  
Agente de prévention/promotion/sensibilisation,  
Mirépi maison d'hébergement

**Mercredi 10 novembre 2021, à 19h00**

Dans nos locaux  
(si le contexte le permet, sinon en virtuel)

« L'art d'apprêter ces aliments méconnus!  
(millet, orzo, quinoa, Chia... ) »

Invitée: Micheline Beaupré  
Technicienne en diététique

**Mardi 16 novembre 2021, de 13h30 à 15h30**

Dans nos locaux

**ATELIERS DE CUISINE ENFANTS /PARENTS  
OU ENFANTS/GRANDS-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 : « Muffins et biscuits maison » saura certainement vous plaire!

Des ateliers, dans le respect de votre « bulle familiale », vous sont proposés dans les secteurs de St-Raymond et de Donnacona. Gratuit pour les membres. Réservez tôt, les places sont limitées.

**Quand?** - À St-Raymond : Vendredi 8 octobre 2021, à 9h00  
- À Donnacona : Vendredi 26 novembre 2021, à 9h00

**PROGRAMMATION  
ADAPTÉE AU  
CONTEXTE ACTUEL**

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

PLACES LIMITÉES,  
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 Promenade de Noël et chocolat chaud au Centre-Ville de St-Raymond :  
Mardi 21 décembre 2021, de 18 h à 20h

**ATELIERS PSYCHOÉDUCATIFS**

L'Association canadienne pour la santé mentale se déplacera dans Portneuf au Carrefour F.M. Portneuf pour offrir une série de 5 ateliers sur le thème : « **Le développement de l'estime de soi** ». Les ateliers se dérouleront en groupes fermés, nous pourrions accueillir un maximum de 15 participants. Ils sont offerts gratuitement, il vous suffit de devenir membre du Carrefour F.M. Portneuf au coût de 5\$/année. Réservez votre place dès maintenant!

**Invitée: Marlène Duchesne**

Conférencière & animatrice à l'Association canadienne pour la santé mentale

**QUAND? Jeudis, 14 & 21 octobre, 11 & 18 novembre ainsi que 9 décembre, de 9 h à 12h**

Dans nos locaux

**Nouveau**

**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!

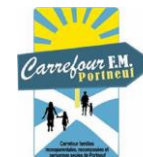
## ACTIVITÉS & SERVICES DISPONIBLES

- ☀ 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 Automne 2021

**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 ou 1-888-337-3704

# Bienvenue !