

« Pénurie de main d'œuvre... de nouvelles opportunités s'offrent à vous! »

Réalisé par : Catherine Faucher  
Conseillère en orientation  
Accès-Travail Portneuf / Carrefour Jeunesse-emploi Portneuf

**Mercredi 23 mars 2022, de 13h30 à 15h30**

Au Parc des Berges de Donnacona

« Apprendre à mieux gérer mon impulsivité, c'est gagnant! »

Réalisé par: Catherine Mercier  
Intervenante communautaire, GAPI

**Mercredi 27 avril 2022, à 19h00**

Dans nos locaux

« La solitude, comment l'accepter et l'apprécier? »

Réalisé par: Jessica Jackson  
Intervenante au Carrefour F.M. Portneuf

**Mardi 7 juin 2022, de 13h30 à 15h30**

Dans nos locaux

## ATELIERS DE CUISINE ENFANTS/PARENTS OU ENFANTS/GRAND-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 : « Cuisine à l'italienne! » saura certainement vous plaire!

Des ateliers 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 11 février 2022, à 9h00  
- À Donnacona : Vendredi 11 mars 2022, 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: shuffleboard, pickelball & pétanque au Parc Alban-Robitaille

Mardi 31 mai 2022, de 13h30 à 15h30

## JOURNÉE DE CONSULTATION AVEC GAPI

**Vous vous questionnez sur votre impulsivité?**

**Vous avez de la difficulté à gérer votre colère et cela a des impacts importants sur vous ou sur les autres?**

Une intervenante du GAPI, le Groupe d'aide aux personnes impulsives, sera présente au Carrefour F.M. Portneuf pour offrir des consultations gratuites, seul ou en couple, pour vous informer sur les ressources qui peuvent vous aider et répondre à vos questions!

**Quand? Jeudi 19 mai 2022, entre 9h et 16h**

Nous vous invitons à réserver votre place dès maintenant en communiquant avec nous au Carrefour F.M. Portneuf.

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**

[info@carrefourfmportneuf.com](mailto:info@carrefourfmportneuf.com)  
[www.carrefourfmportneuf.com](http://www.carrefourfmportneuf.com)

Suivez-nous sur  et sur le site internet pour connaître les activités à venir!

## ACTIVITÉS & SERVICES DISPONIBLES

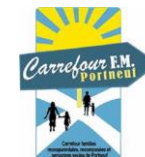
- ☀ Accueil, écoute et références
- ☀ Prêt de livres et accès à Internet
- ☀ Activités sociales et familiales
-  ☀ Cuisines collectives
- ☀ Interventions individuelles
- ☀ Ateliers d'information
- ☀ Accompagnement en situation de rupture conjugale
- ☀ Cafés-causeries
- ☀ Conférences
- ☀ Rendez-vous actifs



## Programmation des services et activités Hiver - Printemps 2022



**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 !