

## ACTIVITÉS SOCIALES ET FAMILIALES

### AUTOCUEILLETTE DE FRAISES, JEUX & PIQUE-NIQUE

Nous vous proposons de venir faire, avec nous, la cueillette de fraises à l'Arc-en-ciel du Paradis. Des jeux, grignotines et breuvages seront offerts sur place. Une aire de pique-nique sera aussi disponible pour les personnes qui souhaitent dîner sur place. Vous n'avez qu'à apporter votre lunch et votre beau sourire 😊

Quand?

**Mardi 12 juillet 2022, de 10h30 à 13h30**  
À l'Arc-en-ciel du Paradis, à Cap-Santé



### GLANAGE AU DOMAINE HÉBERT

Petits et grands sont invités à participer à une activité de glanage cet été!

En collaboration avec la Table de concertation en sécurité alimentaire de Portneuf, vous êtes invités à venir cueillir des framboises et possiblement des pommes (si les récoltes le permettent) qui sont restées aux champs et qui seraient autrement perdues. 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.



Quand?

**Vendredi 12 août 2022, de 9h à 12h**  
Au Domaine Hébert, à Deschambault

Inscriptions obligatoires. Au plaisir!

*Réservez tôt, les places sont limitées!*  
**BON ÉTÉ :)**

### ATELIER « CUISINE DU MONDE »

Nous aurons la chance d'offrir cet été un atelier « CUISINE DU MONDE » et ce, avec la collaboration des services en immigration d'Accès-Travail Portneuf. Il sera alors possible de cuisiner une recette québécoise traditionnelle et un plat typique d'un autre pays. Cet atelier vous permettra de faire voyager vos papilles pour y découvrir de nouveaux ingrédients et de nouvelles saveurs. Les recettes réalisées seront ensuite dégustées lors d'un dîner permettant d'échanger tous ensemble! À qui la chance !

**Jeudi 4 août 2022, de 9h à 13h30**  
Dans nos locaux

**Nouveau**

**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:

### CUISINONS DES « FRIANDISES GLACÉES ET DES SMOOTHIES

Nous vous invitons à venir cuisiner avec nous de délicieuses friandises glacées ainsi que des smoothies. Rien de mieux en cette période estivale pour se rafraîchir tout en s'amusant!

Quand?

- À Donnacona: Mardi, 19 juillet 2022, de 9h30 à 12h  
- À St-Raymond: Jeudi, 11 août 2022, de 9h30 à 12h

### « PEINTURE SUR ROCHES »

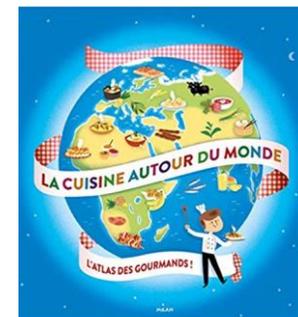
Vous êtes invités à venir semer le bonheur et la joie avec nous, et ce, par le biais de la peinture sur roches et de l'initiative « aroche moi un sourire ».

Quand?

À St-Raymond: Jeudi, 21 juillet 2022, de 10h à 11h30

Vous souhaitez participer à ces ateliers? Il vous suffit de communiquer avec nous pour réserver votre place. Gratuit pour les membres.

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



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