

« Le deuil, parlons-en! »

Invitée : Lise Trudel
Le Deuil parlons-en!

Mercredi 5 octobre 2022, de 13h30 à 15h30

Au Centre communautaire le Rendez-vous
À Donnacona

« Mieux connaître mes droits au niveau de l'aide sociale! »

Invitées : Renée Dubeau & Danielle Lambert
Association pour la défense des droits sociaux de Québec

Jeudi 13 octobre 2022, de 13h30 à 15h30

Dans nos locaux

« Différence entre relation saine et dépendance affective ! »

Invitée: Mégan Gauthier
Intervenante au Centre Femmes aux 3A de Québec

Mercredi 23 novembre 2022, à 19h00

Dans nos locaux

« Apprendre à mieux gérer nos conflits ! »

Invitée : Mélissa Robitaille
Conseillère en insertion et maintien en emploi à l'APE

Mercredi 30 novembre 2022, de 13h30 à 15h30

Au Centre communautaire le Rendez-vous
À Donnacona

ATELIERS ENFANTS /PARENTS OU ENFANTS/GRANDS -PARENTS

Vous avez envie de faire une activité plaisante avec vos enfants ou petits-enfants de 5 à 12 ans, lors d'une journée pédagogique? Les ateliers suivants sont gratuits et sauront certainement vous plaire!

Nouveau

INITIATION AU TRICOT ET/OU AU CROCHET

Petits et grands sont invités à se joindre à nous pour découvrir et apprendre les bases du tricot et du crochet. C'est l'occasion idéal pour vous initier à cet art, et ce, en charmante compagnie!

Quand?

- À Donnacona : Vendredi 25 novembre 2022, de 9h30 à 12h

CUISINE À L'ITALIENNE

Profitez de votre journée pédagogique pour venir cuisiner avec nous de délicieuses recettes à saveur italienne, vos papilles gustatives ne sauront résister 😊

Quand?

- À St-Raymond : Lundi 3 octobre 2022, à 13h30

JOURNÉE DE CONSULTATION AVEC L'ADDSQM

**Vous avez un problème avec l'aide sociale?
Vous aimeriez connaître vos droits et être mieux informé sur les différents recours possibles?**

L'Association pour la défense des droits sociaux de Québec métropolitain (ADDSQM) se déplacera au Carrefour F.M. Portneuf pour offrir des consultations personnalisées et gratuites. Réservez votre place dès maintenant pour choisir la plage horaire qui vous conviendra!

Quand? Jeudi 10 novembre 2022, de 9h30 à 15h30

Dans nos locaux

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@carrefourmportneuf.com

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



Programmation Automne 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 !