







L'Arc-en-Ciel

Organisme communautaire
en santé mentale
de Portneuf

Horaire Réadaptation psychosociale - décembre 2019

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
2	3	4	5	6
	Préparatifs de Noël (Emballage cadeaux) D 13h30 à 15h30 		Soupe aux pois & Gourmandises de Noël 10h à 14h  Spectacle chorale St-Casimir CHSLD 14h45	 Biscuits de Noël (pain d'épices, sablés, etc.) SM 9h à 14h
9	10	11	12*	13
	Préparation pâtés à la viande D 10h à 14h	Confection pâtés à la viande D 10h à 14h	De tout pour Noël! D Appels pour party de Noël Emballage de cadeaux	Nourriture party de Noël SM 9h à 14h Club social D : 14h à 21h
16	17	18	19	20
Épicerie et Cuisine de Noël Préparatifs pour le buffet froid D 10h à 14h	Cuisine de Noël Buffet froid D 10h à 14h	 Party Noël Salle Donnallie 15h à 21h	Ramassage party de Noël D	
23	24	25	26	27
Diner de Noël D 10h à 14h	Arc-en-ciel fermé	Arc-en-ciel fermé	Arc-en-ciel fermé	Arc-en-ciel fermé

Précisions activités et ateliers

Tranches de vie :

Atelier spontané avec Mme Crayon (Marie-Claude Girard). Les participants partent d'un thème et écrivent, se racontent, se partagent des moments importants. Ce n'est pas un atelier uniquement d'écriture. Les rencontres se dérouleront au local de St-Raymond le vendredi après-midi.

Groupe de soutien avec Margo :

Au cours de la première rencontre, les participants seront invités à nommer des thèmes qu'ils aimeraient discuter durant les rencontres. Après chaque rencontre, un thème sera pigé pour la semaine suivante. Vous devez vous inscrire pour garantir votre place.

Repas communautaire Donnacona, Saint-Raymond et St-Marc:

Cette année, les cuisines auront lieu aux deux semaines dans chacun des points de service. L'autre semaine, on gardera le même horaire, mais nous ferons des ateliers de différents genres. N'hésitez pas à donner vos suggestions!

Pour pouvoir participer aux repas communautaires, vous devez vous inscrire préalablement et avoir votre carte de membre. Pour le respect de tous, nous vous demandons de vous présenter à l'heure, sans quoi, vous pourriez être refusé. De plus, vous devez apporter votre tablier et vos plats de plastique. Quand vous cuisinez, vous pourrez apporter les surplus et des denrées, s'il y en a.

Ceux qui n'ont pas participé à la cuisine peuvent venir dîner, mais ne repartiront pas avec de la nourriture. Finalement, tout le monde doit arriver avec le 2 dollars et le donner avant de commencer. Nous ne ferons aucun crédit, encore une fois, pour le respect et l'égalité de tous.

Atelier de musique St-Marc :

Isabelle, la stagiaire, offrira divers ateliers portant sur la musique. Cet atelier sera le mercredi après-midi à la maison de St-Marc.

Préparation pour le party de Noël

Afin de pouvoir vous offrir un party de Noël agréable avec de la bonne nourriture, nous vous invitons à participer activement aux différentes journées de cuisine. De plus, il n'il aura pas de paniers de Noël. Vous pouvez communiquer avec nous pour savoir les endroits où il y en a, selon votre ville.

Bon automne !