



L'Arc-en-Ciel

Organisme communautaire
en santé mentale
de Portneuf

Programmation Automne 2024

Regroupement des proches et pair-aidance famille

Conférence publique

Comment aider l'entourage face à une personne vivant une dépendance: facteurs de risque et de protection

Mercredi 9 octobre 2024

18h30 à 21h00

Hôtel de ville, Pont-Rouge, salle des Bâtisseurs, 2ième étage. Entrée arrière porte no. 14

Conférenciers : Audrey Dumas et Olivier Rochette, intervenants de l'équipe Portneuf du centre de réadaptation en dépendance de Québec.

Pour informations contactez le:
418 285-3847 poste 216

Déjeuner-Conférence

L'autocompassion

Samedi 2 novembre 2024

9h00 à 11h30

9h à 10h00 - Déjeuner (à vos frais)

10h à 11h30 - Conférence

Restaurant Le Chavigny,

11 rue des Pins, Deschambault G0A 1S0

Conférencière: Monique Boniewski, Directrice générale de l'Association canadienne pour la santé mentale, filiale de Québec.

Inscription requise avant le lundi 28 octobre
Places limitées
418 285-3847 poste 216

Groupes d'entraide

Échanges autour de différentes thématiques touchant les proches d'une personne vivant avec un défi de santé mentale. Groupes animés par des paires aidantes famille. Places limitées.

Inscription requise au 418 285-3847 poste 216.

Film-échanges sur le rétablissement

Mercredi 11 septembre 2024

16h00 à 18h00

Point de service de Donnacona

Quels sont les besoins des familles lors de l'accompagnement de leur proche ?

Mercredi 16 octobre 2024

16h00 à 18h00

Point de service de Saint-Marc-des-Carrières

Nourrir l'espoir face au trouble de santé mentale de son proche

Mercredi 13 novembre 2024

16h00 à 18h00

Point de service de Saint-Raymond

Groupes d'entraide-suite

Mettre ses limites face à son proche vivant avec un trouble de santé mentale

Mercredi 11 décembre 2024

16h00 à 18h00

Point de service de Donnacona

Atelier-conférence

Activité organisée en partenariat avec l'Association des proches aidants de la Capitale-Nationale, région Portneuf

Comment arriver à lâcher prise ?

Mardi 26 novembre 2024

18h30 à 21h00

Point de service de St Marc des Carrières

Conférencière: France Gosselin, consultante en développement personnel et en résolution de conflits.

Inscription requise avant le mercredi 20 novembre
Places limitées
418 285-3847 poste 216 AEC
418 873-6486 APACN, Portneuf

Présentation-témoignage

Nous proposons également une courte présentation-témoignage, dans le but de faire connaître davantage nos services à la population (voir ci-bas nos deux volets de service). Vous pourrez rencontrer une intervenante psychosociale, une paire aidante famille ou encore une paire aidante. Grâce aux témoignages de leurs propres histoires, ces dernières sauront démontrer toute l'importance de prendre soin de son bien-être et de sa santé mentale.

Pour informations : 418 285-3847 poste 220 ou roxannel@larcencielportneuf.org

Le regroupement des proches

Le regroupement des proches s'adresse aux membres de l'entourage d'une personne vivant avec un trouble de santé mentale. C'est par des échanges en groupe ou en individuel, par la participation à différentes conférences ou ateliers et par un suivi adapté à leurs besoins que les proches pourront cheminer dans leur rétablissement.

La pair-aidance famille

Le pair-aidant famille est une personne qui a accompagné un membre de son entourage vivant avec un trouble de santé mentale. Par sa propre expérience de vie et à l'aide d'une formation reconnue, il saura redonner de l'espoir, accompagner et soutenir la personne dans son processus de rétablissement.

Adresses de L'Arc-en-Ciel : 418 285-3847

- Donnacona: 331, rue Notre-Dame , G3M 1H3
- Saint-Raymond: 697, rue Saint-Joseph, G3L 1L7
- Saint-Marc-des-Carières: 1334, boul. Bona-Dussault, G0A 4B0



L'Arc-en-Ciel
Organisme communautaire
en santé mentale
de Portneuf