



Programmation Automne 2024 volet réadaptation psychosociale (Inscriptions obligatoires 48 heures à l'avance 418 285-3847 poste 221 ou auprès d'un intervenant psychosocial dans un point de service)

Qu'est-ce que la Réadaptation psychosociale ?

Le volet de la réadaptation psychosociale s'adresse aux personnes qui vivent avec un trouble de santé mentale et qui désirent cheminer dans leur processus de rétablissement. Les ateliers de groupe variés permettent à chacun de solliciter ses propres ressources personnelles tout en ayant un lieu pour les actualiser.

Les ateliers

Ateliers d'autogestion sur l'estime de soi 13h00 à 16h00

Les ateliers psychoéducatifs de Relief offrent un soutien pour l'autogestion de la santé mentale et s'avèrent une stratégie efficace et complémentaire dans le processus de rétablissement. Il s'agit d'une série de 10 ateliers hebdomadaires d'une durée de 3 heures dans lesquelles les participants sont amenés à s'impliquer et à s'investir. Les ateliers comportent une partie théorique et des exercices pratiques où le partage des expériences de chacun se révèle un point central.

Hôtel de ville de Pont-Rouge, salle de réunion 154

Tous les mercredis du 18 septembre au 20 novembre

Inscription et entrevue obligatoires

Prix membre : 40\$ Prix non-membre : 50\$

Cuisines collectives

9h à 13h

Activité de groupe visant la préparation de repas chauds à ramener chez soi. Menu prédéfini. Apportez vos plats réutilisables pour repartir avec les repas cuisinés.

Saint-Raymond, Saint-Marc-des-Carières et Donnacona

***La cuisine à Donnacona est au 213, rue Notre-Dame.

Les mardis 10 septembre, 1er et 29 octobre

Coût : 2\$

Pauses douceur

13h à 15h

Accordez-vous un moment de répit et participez à ces ateliers remplis de douceur et de réflexion. Ces moments seront un temps pour échanger et discuter sur différents thèmes qui entourent au quotidien notre santé mentale. Au cours de ces pauses douceur, des intervenants viendront vous donner de la brève théorie pour vous familiariser sur les concepts, des lectures, des exercices de réflexion et des stratégies d'adaptation.



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

- 19 septembre** : La bienveillance
- 3 octobre** : Cultiver son bonheur
- 17 octobre** : La motivation
- 31 octobre** : Le phénomène des perceptions
- 14 novembre** : Mieux vivre ensemble (la communication bienveillante)

[Bibliothèque Au fil des mots](#)
[41, avenue Caron, Saint-Basile](#)

Zoothérapie 13h30 à 14h30

La zoothérapie désigne un ensemble de méthodes thérapeutiques qui met de l'avant l'interaction entre les humains et les animaux afin d'améliorer le bien-être psychologique, physique, affectif, social ou cognitif en fonction des besoins de la personne.

[Point de service de Donnacona](#)
Les lundis 23 septembre, 21 octobre et 18 novembre

Randonnée en nature 13h à 15h

Inspirez-vous de la nature pour vous ressourcer et créer des liens avec d'autres participants. Un contexte informel qui donne souvent lieu à des moments de partage inestimables tout en favorisant une bonne santé physique et mentale.

- 16 septembre** : [Marais Léon-Provencher à Neuville](#)
- 30 septembre** : [Centre plein air Dansereau à Pont-Rouge](#)
- 28 octobre** : [Quai de Portneuf](#)
- 11 novembre** : [Promenade de la Jacques-Cartier à Pont-Rouge](#)
- 25 novembre** : [Centre Nature de St-Basile](#)

Sortie au P'tit Domaine Marienergie 9h30 à 15h00

Venez vivre un moment de ressourcement et de tranquillité dans la nature, accompagné d'un(e) intervenant(e) de l'Arc-en-Ciel et d'autres membres. Des activités animées de développement personnel et un feu de camp sur place. Il ne vous reste qu'à apporter votre goûter.

[Le P'tit Domaine Marienergie](#)
101 Av. St Jacques, Saint-Raymond, QC G3L 3Y4
Mardi 8 octobre
Coût membre : 20\$ Coût non-membre : 30\$



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

Atelier de mosaïque Phébus

10h à 12h

Venez mettre la touche finale à notre projet mosaïque en compagnie de Dominique Côté. Maintenant que les céramiques sont collées, nous vous invitons pour l'étape du coulis. En tant que participant ou observateur, vous serez les premiers à voir le résultat final de cette œuvre collective !

[Point de service de Donnacona](#)

Vendredi 6 septembre



Espace musique

13h30-14h30

Venez partager et discuter de vos goûts musicaux avec d'autres membres et profitez-en pour faire traduire vos chansons anglophones avec notre paire aidante Margo.

[Saint-Raymond](#)

17 octobre

28 novembre

[Saint-Marc-des-Carières](#)

3 octobre

14 novembre

[Donnacona](#)

19 septembre

31 octobre

Atelier de création avec Gabrielle

13h à 15h

Atelier créatif inspiré de l'art thérapie animé par une bénévole de L'Arc-en-Ciel

[Point de service de Saint-Marc-des-Carières](#)

Vendredi 20 septembre

Club social

16h à 20h

Le club social est formé de membres de L'Arc-en-Ciel qui désirent se rassembler autour d'un repas et participer à des activités sociales. Le club est géré par les membres eux-mêmes. Vous pouvez contacter Guillaume Delisle 418-283-4291 ou Roland Cyr 418-284-1688 pour vous inscrire.

[Saint-Raymond](#)

[St-Marc-des-Carières](#)

[Donnacona](#)



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