

# Évènements DU MOIS

# Réadapt.

**NOVEMBRE**  
**2024**

**11**

**Novembre** 13h à 15h

## Rando nature

Promenades de la  
Jacques-Cartier  
à Pont-Rouge



**14**

**Novembre** 13h à 15h

## Pause-douceur

Mieux vivre  
ensemble -  
la communication  
bienveillante

**Saint-Basile**  
**41, avenue Caron**  
**Centre communautaire**

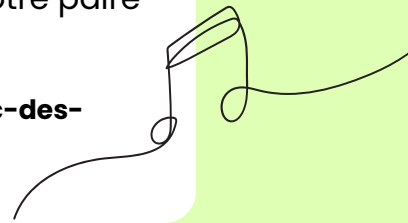
**14**

**Novembre** 13h30 à  
14h30

## Espace musique

Viens discuter  
musique avec  
Margo, notre paire  
aidante!

**Saint-Marc-des-  
Carrières**



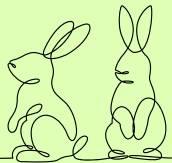
**18**

**Novembre** 13h30 à  
14h30

## Zoothérapie

Viens échanger  
avec Audrey Pleau  
et ses animaux!

**Donnacona**



**25**

**Novembre** 13h à 15h

## Rando nature

Centre nature de  
Saint-Basile



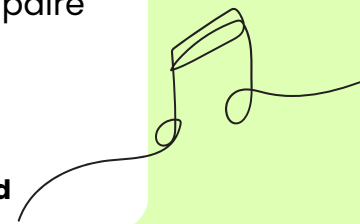
**28**

**Novembre** 13h30 à  
14h30

## Espace musique

Viens discuter  
musique avec  
Margo, notre paire  
aidante!

**Saint-Raymond**



Inscris-toi maintenant au **418 285 3847**  
48h à l'avance



**L'Arc-en-Ciel**

Organisme communautaire  
en santé mentale  
de Portneuf

**Donnacona:** 331, rue Notre-Dame  
**Saint-Marc:** 1334, Bona-Dussault  
**Saint-Raymond:** 697, rue St-Joseph

# Évènements DU MOIS

# Réadapt.

**Décembre  
2024**

**03**

**Décembre**

13h30 à  
14h30

## Témoignages

Margo (paire aidante),  
Guylaine et Anne (paires  
aidantes famille) vous  
offrent leurs  
témoignages d'espoir!

**Donnacona**

**05**

**Décembre**

10h à  
midi

## Pause-douceur

Mon bien-être pour les  
fêtes. Échanges,  
partages autour de la  
période des fêtes qui  
peut parfois être  
stressante.



**Dans les trois  
points de service**

**11**

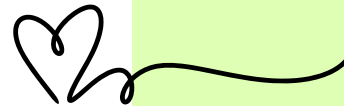
**Décembre**

13h à 15h

## Partage ta passion!

Viens partager ta  
passion et découvrir  
celle des autres!  
Inscription requise!

**Donnacona**



**12**

**Décembre**

13h à 15h

## Chantons Noël!

Viens chanter des  
chansons de Noël avec  
Manon Chénard au  
piano! Cahier de  
chants gratuit!

**213, rue Notre-Dame  
Donnacona**

**18**

**Décembre**

9h à 11h

## Atelier Créer

Atelier de création offert  
par Kathleen Pelletier,  
artiste-tatoueuse de  
Cap-Santé

**Donnacona**

**20**

**Décembre**

13h30 à  
14h30

## Créer avec Gabrielle

Viens faire de l'art sur le  
thème de Noël avec  
Gabrielle,  
membre-bénévole  
de L'Arc-en-Ciel.

**Saint-Marc-des-  
Carrières**

Inscris-toi maintenant au **418 285 3847**  
48h à l'avance



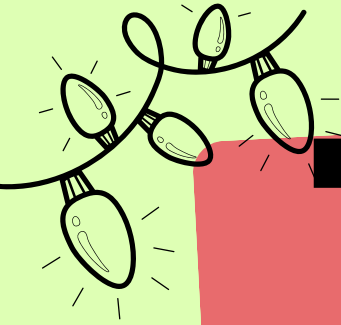
**L'Arc-en-Ciel**

Organisme communautaire  
en santé mentale  
de Portneuf

**Donnacona:** 331, rue Notre-Dame

**Saint-Marc:** 1334, Bona-Dussault

**Saint-Raymond:** 697, rue St-Joseph



# 18

## Party de Noël de L'Arc-en-Ciel!

**Décembre**  
16h à 20h

**Salle Donalie de Donnacona**  
213, boul. Gaudreau



**Musique et ambiance festive**



**Jeux et prix de présence**

Merci à la Boutique Le Fou du Village (Saint-Raymond)



**Gratuit pour les membres**

5\$ non-membre



**Tu aimerais participer aux préparatifs?**

Préparation du repas et emballage des cadeaux.  
Communique avec nous pour nous le dire!

**Une initiative de votre Club social  
et de L'Arc-en-Ciel!**

Inscris toi avant le 1er décembre au **418 285 3847**  
**poste 221** ou en te présentant dans l'un de nos trois  
points de service!



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

**Donnacona:** 331, rue Notre-Dame  
**Saint-Marc:** 1334, Bona-Dussault  
**Saint-Raymond:** 697, rue St-Joseph

