

# Évènements DU MOIS

# Réadapt.

**JANVIER**  
**2025**

**7**

**Janvier** 10h à 12h

## Café confort

Viens prendre un petit café en discutant de thèmes liés à la santé mentale.



**Saint-Marc**

**9**

**Janvier** 13h à 15h

## Pause-douceur

Un moment de répit pour parler de bienveillance.



**Centre multifonctionnel de Saint-Raymond**

**13**

**Janvier** 13h à 15h

## Marche

Centre nature de Saint-Basile.



**17**

**Janvier** 10h à 12h

## Journal créatif

Confection d'un carnet portant sur des thèmes liés au bien-être et au développement personnel.



**Saint-Marc**

**20**

**Janvier** 13h30 à 15h

## Zoothérapie

Viens échanger avec Audrey Pleau et ses animaux!



**Donnacona**

**21**

**Janvier** 10h à 12h

## Café confort

Viens prendre un petit café en discutant de thèmes liés à la santé mentale.



**Saint-Marc**

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.

**JANVIER**  
**2025**

**23**

**Janvier** 13h à 15h

## Pause-douceur

Un moment de répit pour cultiver son bonheur.



Centre multifonctionnel  
de Saint-Raymond

**27**

**Janvier** 13h à 15h

## Marche

OTJ de Portneuf.



**28**

**Janvier** 13h à 15h

## Groupe de partage

Groupe d'échange portant sur le rétablissement. Animé par une intervenante et une paire aidante.



Donnacona

**31**

**Janvier** 10h à 12h

## Journal créatif

Confection d'un carnet portant sur des thèmes liés au bien-être et au développement personnel.

Saint-Marc

## NOUVEAUTÉ

### Groupe de partage sur le rétablissement

« Le rétablissement en santé mentale, c'est de reprendre le pouvoir sur sa vie. Vivre pleinement, avoir des rêves, aspirer à devenir meilleur, s'occuper de soi. » Margo, paire aidante.

Ce groupe, empreint de respect, d'empathie, d'ouverture, d'entraide et de bienveillance est animé par un intervenant et une paire-aidante afin de partager votre expérience personnelle en lien avec votre cheminement en santé mentale.

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.

**FÉVRIER**  
**2025**

**4**

**Février**

9h à 13h

## Cuisine collective

Préparation de repas en groupe à ramener à la maison!



**Donnacona**  
**Saint-Marc**  
**Saint-Raymond**

**6**

**Février**

13h à 15h

## Pause-douceur

Un moment de répit pour parler de lâcher-prise et d'acceptation.



**Centre multifonctionnel de Saint-Raymond**

**10**

**Février**

13h à 15h

## Marche

Les sentiers de la Savane à Saint-Raymond.



**11**

**Février**

10h à 12h

## Groupe de partage

Groupe d'échange portant sur le rétablissement. Animé par une intervenante et une paire aidante.



**Donnacona**

**14**

**Février**

10h à 12h

## Journal créatif

Confection d'un carnet portant sur des thèmes liés au bien-être et au développement personnel.



**Saint-Marc**

**19**

**Février**

10h à 12h

## Café confort

Viens prendre un petit café en discutant de thèmes liés à la santé mentale.



**Saint-Marc**

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.

**FÉVRIER**  
**2025**

**20**

Février

13h à 15h

## Pause-douceur

Un moment de répit pour parler de mieux vivre avec la solitude.



Centre multifonctionnel de Saint-Raymond

**21**

Février

13h à 15h

## Centre équita-thérapie LibrePassion

Venez vivre un ressourcement en nature, entouré d'animaux.

10 \$ membre  
20 \$ non-membre

401, chemin neuf Cap-Santé



**24**

Février

13h à 15h

## Marche

Sentier de la rivière aux pommes à Pont-Rouge.



**25**

Février

10h à 12h

## Groupe de partage

Groupe d'échange portant sur le rétablissement. Animé par une intervenante et une paire aidante.



Donnacona

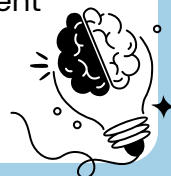
**28**

Février

10h à 12h

## Journal créatif

Confection d'un carnet portant sur des thèmes liés au bien-être et au développement personnel.



Saint-Marc

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.

**MARS**  
**2025**

**4**

**Mars**

9h à 13h

## Cuisine collective

Préparation de repas en groupe à ramener à la maison!



**Donnacona**  
**Saint-Marc**  
**Saint-Raymond**

**6**

**Mars**

13h à 15h

## Pause-douceur

Un moment de répit pour parler de motivation.



**Centre multifonctionnel**  
**de Saint-Raymond**

**10**

**Mars**

13h à 15h

## Marche

Sentier à  
Cap-Santé



**11**

**Mars**

10h à 12h

## Groupe de partage

Groupe d'échange portant sur le rétablissement. Animé par une intervenante et une paire aidante.



**Donnacona**

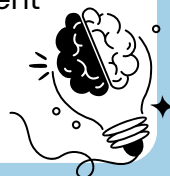
**14**

**Mars**

10h à 12h

## Journal créatif

Confection d'un carnet portant sur des thèmes liés au bien-être et au développement personnel.



**Saint-Marc**

**20**

**Mars**

13h à 15h

## Pause-douceur

Un moment de répit pour parler de comment nous pouvons mieux vivre ensemble.



**Centre multifonctionnel**  
**de 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.

**MARS**  
**2025**

**25**

**Mars** 10h à 12h

## Café confort

Viens prendre un petit café en discutant de thèmes liés à la santé mentale.

**Saint-Marc**



**28**

**Mars** 10h à 12h

## Journal créatif

Confection d'un carnet portant sur des thèmes liés au bien-être et au développement personnel.

**Saint-Marc**



**31**

**Mars** 13h à 15h

## Marche

Réserve naturelle du Marais-Léon-  
Provancher à Neuville



## LE CLUB SOCIAL DE L'ARC-EN-CIEL

Le club social est formé de membres de L'Arc-en-Ciel qui désirent se rassembler autour d'un repas pour participer à des activités sociales. Vous pouvez contacter Guillaume au **418 283-4291** ou Roland au **418 284-1688** pour vous inscrire à l'un des soupers du club social qui ont lieu les samedis entre 16h et 20h.

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