



L'Arc-en-Ciel

Organisme communautaire
en santé mentale
de Portneuf

Programmation Hiver 2025

Regroupement des proches et pair-aidance famille

Déjeuner-Conférence

**Parlons de la confidentialité
et de son utilité**

9h à 10h00 - Déjeuner (à vos frais)
10h à 11h30 - Conférence
Restaurant Le Roquemont,
105, Grande Ligne Saint-Raymond G3L 2Y4

Conférencières: Monique Boniewski, directrice générale de l'Association canadienne pour la santé mentale, filiale de Québec et Caroline Caseault, infirmière et proche aidante

Inscription requise avant le mardi 21 janvier
Places limitées
418 285-3847 poste 216

Conférence publique

**Comment l'activité physique
prend-elle soin de votre santé
mentale ?**

Mercredi 19 février 2025

18h30 à 20h30

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

Conférencière : Paule Brown, kinésiologue,
programme santé globale IUSMQ

inscription requise avant le vendredi 14 février
418 285-3847 poste 216

Groupes d'entraide

Échanges destinés aux proches d'une personne vivant avec un enjeu de santé mentale. Groupe animé par des paires aidantes famille.
Places limitées.
Inscription requise au 418 285-3847 poste 216.

Mercredi 29 janvier 2025

16h00 à 18h00

Point de service de Donnacona

Mercredi 26 février 2025

16h00 à 18h00

Point de service de Saint-Raymond

Mercredi 26 mars 2025

16h00 à 18h00

Point de service de Saint-Marc-des-Carières

Déjeuner-conférence

**Se ressourcer...
ce n'est pas un luxe !**

Samedi 08 mars 2025

9h00 à 11h30

9h à 10h00 - Déjeuner (à vos frais)
10h à 11h30 - Conférence
Restaurant Le Chavigny,
11 rue des Pins, Deschambault GOA 1S0

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

Inscription requise avant le mardi 4 mars
Places limitées
418 285-3847 poste 216

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

La paire-aidante 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