

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 10h à 12h

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

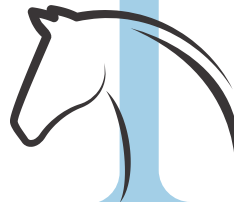
13h à 16h

Centre équitérapie 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

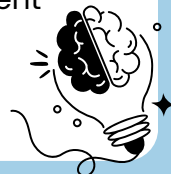
28

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

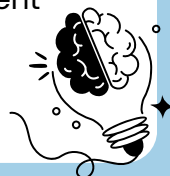
14

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 vendredis 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