

# Évènements Réadaptation

DU MOIS

**AVRIL  
2025**

**1**

**Avril** 9h à 13h

## Bien-être et cuisine

Viens prendre soin  
de toi en cuisinant

**Donnacona  
Saint-Marc  
Saint-Raymond**



**7**

**Avril** 13h à 14h30

## Zoothérapie

Viens échanger  
avec Audrey Pleau  
et ses animaux

**Donnacona**



**8**

**Avril** 10h à 12h

## Galette et jasette

Viens cuisiner une recette de  
galette et la déguster en  
jasant de thèmes inspirants

**Saint-Marc**

**Saint-Raymond** 10h à 12h

## Codéveloppement

Groupe d'échange  
portant sur le  
rétablissement

**Donnacona**



**10**

**Avril** 11h à 12h

## Techniques de détente

Viens expérimenter  
des méthodes  
efficaces pour te  
détendre

**Donnacona  
Saint-Raymond**



**11**

**Avril** 11h à 12h

## Techniques de détente

Viens expérimenter  
des méthodes  
efficaces pour te  
détendre

**Saint-Marc**



**14**

**Avril** 13h à 15h

## Randonnée bienveillante

Village de  
Deschambault

**Lieu de rencontre:  
Église**



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 Réadaptation

DU MOIS

**AVRIL  
2025**

**17**

**Avril** 13h à 15h

## Pause-douceur

Un moment de répit pour parler de bienveillance



**Centre récréatif ESU de Saint-Ubalde**

**24**

**Avril** 11h à 12h

## Techniques de détente

Viens expérimenter des méthodes efficaces pour te détendre



**Donnacona  
Saint-Raymond**

**25**

**Avril** 11h à 12h

## Techniques de détente

Viens expérimenter des méthodes efficaces pour te détendre



**Saint-Marc**

**28**

**Avril** 13h à 15h

## Randonnée bienveillante

Vieux chemin  
Cap-Santé

**Lieu de rencontre:  
Église**



## NOUVEAUTÉ

### Bien-être et cuisine

Cet atelier propose une approche de rétablissement, mêlant plaisir culinaire et développement personnel pour une vie plus saine et harmonieuse.

C'est l'occasion de cuisiner en groupe un menu équilibré et facilement réalisable chez-soi, que l'on peut ramener à la maison.

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 Réadaptation

DU MOIS

**MAI  
2025**

**1**

**Mai** 13h à 15h

## Pause-douceur

Un moment de répit pour cultiver son bonheur



Centre récréatif ESU de Saint-Ubalde

**5**

**Mai** 13h à 14h30

## Zoothérapie

Viens échanger avec Audrey Pleau et ses animaux



Donnacona

**6**

**Mai** 9h à 13h

## Bien-être et cuisine

Viens prendre soin de toi en cuisinant



Donnacona  
Saint-Marc  
Saint-Raymond

**8**

**Mai** 11h à 12h

## Techniques de détente

Viens expérimenter des méthodes efficaces pour te détendre



Donnacona  
Saint-Raymond

**9**

**Mai** 11h à 12h

## Techniques de détente

Viens expérimenter des méthodes efficaces pour te détendre



Saint-Marc

**12**

**Mai** 12h à 15h

## Randonnée bienveillante

Visite du site *Répit eau naturel* à Ste-Christine

Pique-nique, marche et initiation à la massothérapie



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 Réadaptation

DU MOIS

**MAI  
2025**

**15**

**Mai** 13h à 15h

## Pause-douceur

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



**Centre récréatif ESU de Saint-Ubalde**

**22**

**Mai** 11h à 12h

## Techniques de détente

Viens expérimenter des méthodes efficaces pour te détendre



**Donnacona  
Saint-Raymond**

**23**

**Mai** 11h à 12h

## Techniques de détente

Viens expérimenter des méthodes efficaces pour te détendre



**Saint-Marc**

**26**

**Mai** 13h à 15h

## Randonnée bienveillante

Centre nature  
Saint-Basile

**Lieu de rencontre:  
Stationnement**



**27**

**Mai** 10h à 12h

## Galette et jasette

Viens cuisiner une recette de galette et la déguster en jasant de thèmes inspirants

**Saint-Marc  
Saint-Raymond** 10h à 12h

## Codéveloppement

Groupe d'échange portant sur le rétablissement

**Donnacona**



**28**

**Mai** 9h30 à 15h

## Journée rétablissement

Viens passer une journée ressouçante à l'Éco chalet

**Coût membre : 10\$  
Coût non-membre : 15\$**

**\*Apporte ton lunch\***

**423 rue Principale,  
Saint-Alban**



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 Réadaptation

DU MOIS

**MAI  
2025**



**29**

Mai 13h à 15h

## Pause-douceur

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



Centre récréatif ESU de Saint-Ubalde

## Activité spéciale

### Journée rétablissement à l'Eco chalet

Venez vivre un moment de ressourcement et de tranquillité en nature, accompagné des intervenants(es) de l'Arc-en-Ciel et d'autres membres.

Des activités animées de développement personnel, des ateliers de créativité ainsi que des invités sont à l'horaire. Il ne vous reste qu'à apporter votre lunch!

## Espace arts libre

Donnacona : Tous les mardis après-midi

Saint-Raymond : Tous les mardis après-midi

Saint-Marc : Tous les vendredis après-midi



## 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

# Évènements Réadaptation

DU MOIS

**JUIN  
2025**

**3**

**Juin** 9h à 13h

## Bien-être et cuisine

Viens prendre soin de toi en cuisinant

**Donnacona  
Saint-Marc  
Saint-Raymond**



**5**

**Juin** 11h à 12h

## Techniques de détente

Viens expérimenter des méthodes efficaces pour te détendre

**Donnacona  
Saint-Raymond**



**6**

**Juin** 11h à 12h

## Techniques de détente

Viens expérimenter des méthodes efficaces pour te détendre

**Saint-Marc**



**9**

**Juin** 13h à 15h

## Randonnée bienveillante

Sentiers Rivières au pommes à Pont-Rouge

**Lieu de rencontre:  
Dépanneur Harnois**



**12**

**Juin** 13h à 15h

## Pause-douceur

Un moment de répit pour parler de motivation

**Centre récréatif ESU de  
Saint-Ubalde**



**16**

**Juin** 13h à 14h30

## Zoothérapie

Viens échanger avec Audrey Pleau et ses animaux

**Donnacona**



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 Réadaptation

DU MOIS

**JUIN  
2025**

**17**

**Juin** 10h à 12h

## Galette et jasette

Viens cuisiner une recette de galette et la déguster en jasant de thèmes inspirants

**Saint-Marc**

**Saint-Raymond** 10h à 12h

## Codéveloppement

Groupe d'échange portant sur le rétablissement

**Donnacona**



**18**

**Juin** 13h30 à 16h

## Centre équithérapie Libre-Passion

Viens vivre un ressourcement en nature entouré d'animaux

**Coût membre : 20\$**

**Coût non-membre : 30\$**

**401, chemin neuf  
Cap-Santé**



**19**

**Juin** 11h à 12h

## Techniques de détente

Viens expérimenter des méthodes efficaces pour te détendre



**Donnacona**

**Saint-Raymond** 13h à 14h

## Chantons le Québec

Viens chanter tes classiques québécois joués au piano par Manon Chénard

**Parc des Berges de  
Donnacona**



**20**

**Juin** 11h à 12h

## Techniques de détente

Viens expérimenter des méthodes efficaces pour te détendre



**Saint-Marc**

**23**

**Juin** 13h à 15h

## Randonnée bienveillante

Sentier de la Savanne à Saint-Raymond

**Lieu de rencontre:  
Stationnement BMR**



**26**

**Juin** 13h à 15h

## Pause-douceur

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



**Centre récréatif ESU de  
Saint-Ubalde**

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