

Évènements Réadaptation

DU MOIS

**MAI
2025**

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**

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

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**

Vous devez vous inscrire au moins 48h avant la tenue de l'activité.



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**

22

Mai 11h à 12h

Techniques de détente

Viens expérimenter des méthodes efficaces pour te détendre



**Donnacona et
Saint-Raymond**

23

Mai 11h à 12h

Techniques de détente

Viens expérimenter des méthodes efficaces pour te détendre



Saint-Marc

27

10h à 12h

Galette et jasette

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

Saint-Marc 10h à 12h

Codéveloppement

Groupe d'échange portant sur le rétablissement

Donnacona



28 mai

9h30 à 15h

Journée Rétablissement

Viens passer une journée ressourçante à l'Éco-chalet!

Viens 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!

Coût membre : 10\$

Coût non-membre : 15\$

423 rue Principale, Saint-Alban



Inscris-toi maintenant au 418 285-3847

Vous devez vous inscrire au moins 48h avant la tenue de l'activité.

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**

5

Juin 11h à 12h

Techniques de détente

Viens expérimenter des méthodes efficaces pour te détendre



Donnacona

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**



16

Juin 13h à 14h30

Zoothérapie

Viens échanger avec Audrey Pleau et ses animaux



Donnacona

Inscris-toi maintenant au 418 285-3847

Vous devez vous inscrire au moins 48h avant la tenue de l'activité.



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



Inscris-toi maintenant au 418 285-3847

Vous devez vous inscrire au moins 48h avant la tenue de l'activité.



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

En tout temps à L'Arc-en-Ciel

Espace d'arts libre

Viens créer et discuter à L'Arc-en-Ciel.
Matériel gratuit de qualité à votre disposition.

Donnacona

Tous les mardis après-midi

Saint-Raymond

Tous les mardis après-midi

Saint-Marc

Tous les vendredis après-midi

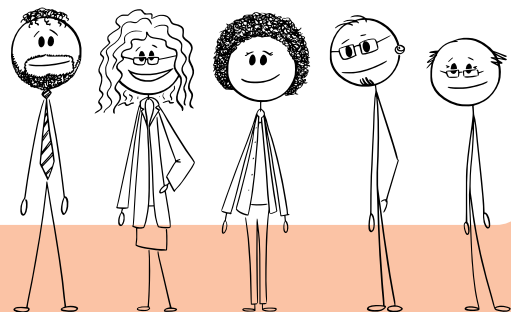


Le club social de L'Arc-en-Ciel

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 l'un des deux responsables pour participer à l'un des soupers du vendredi soir qui se déroule entre 16h et 20h.

Guillaume: **418 283-4291**

Roland: **418 284-1688**



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