

Regroupement des proches et pair aideance famille
POUR S'INSCRIRE, CONTACTEZ ANNE 418 285-3847 POSTE 216

Groupe d'entraide

Accompagner un proche en détresse, ce n'est pas toujours simple — cet espace confidentiel et bienveillant est là pour vous, pour écouter, parler, se soutenir mutuellement, prendre du recul, et souffler un peu.

Animation : Anne et Guylaine, paires-aidantes famille

Les mercredis | 16h à 18h

17 septembre (Donnacona) | 22 octobre (Saint-Raymond)
19 novembre (Saint-Marc) | 10 décembre (Donnacona)

Nos conférences

APPRIVOISER L'IMPUISSANCE POUR EN FAIRE UNE FORCE

Inscrivez-vous avant le 3 octobre! Places limitées

L'impuissance est une émotion humaine. Elle nous appelle à réajuster nos idéaux afin de nous aider à se sentir mieux et apaiser la culpabilité dans nos vies.

Conférencière : Michelle Lefebvre, formatrice, animatrice, consultante, superviseure. Certifiée Modèle Intégratif Intervention.

Mercredi 8 octobre | 18h30-21h

Hôtel de ville Pont-Rouge | 189, rue Dupont, Pont-Rouge | Salle des bâtisseurs, 2^e étage, entrée arrière porte no.14



COMPRENDRE ET DÉJOUER LES MANIPULATEURS

Inscrivez-vous avant le 31 octobre! Places limitées

La manipulation a plusieurs visages et ne s'exprime pas toujours de façon évidente. Comment reconnaître et contre-manipuler les manipulateurs? Comment peut-on arriver à ne pas être affecté par des comportements manipulateurs et à ne pas se laisser avoir?

Conférencière : France Gosselin, consultante en développement personnel et résolution de conflit

Mercredi 5 novembre | 18h30-21h

213, rue Notre-Dame, Donnacona

DÉJEUNER CONFÉRENCE : L'HUMOUR COMME FORCE DE RESSOURCEMENT, DE RÉSILIENCE ET DE TRANSCENDANCE

Inscrivez-vous avant le 2 décembre! Places limitées

« L'humour peut aider à traverser les moments difficiles. Réfléchissons à ce qu'est l'humour, ses bienfaits et comment le cultiver. Quel type d'humour nous fait rire, et pourquoi ? Et si on riait ensemble ? »

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

Samedi 6 décembre | 9h à 11h30

Déjeuner de 9h à 10h (à vos frais) | Conférence de 10h à 11h30
Restaurant le Chavigny | 11, rue des Pins, Deschambault

Réinsertion socioprofessionnelle

La réinsertion socioprofessionnelle c'est s'actualiser, se développer et évoluer par un chemin lié à l'employabilité favorisant la (re)mise en action dans une démarche de participation citoyenne et/ou de retour à l'emploi qui fait sens.

ATELIERS DE CUISINE

213, rue Notre-Dame, Donnacona



Cuisiner des repas prêts à manger à partir des denrées de Moisson Québec qui seront redistribués dans la communauté.

Les mercredis | 9h à 13h30

En continu

**Prendre note que des ateliers peuvent être ajoutés et/ou modifiés selon les besoins. Contactez-nous! 418 285-3847*

En tout temps à L'Arc-en-Ciel

ESPACE D'ART LIBRE

Venez créer et discuter à L'Arc-en-Ciel. Matériel gratuit à votre disposition en tout temps. Moments possibles d'échanges créatifs le mardi à Donnacona et Saint-Raymond, et le vendredi à Saint-Marc.

CLUB SOCIAL



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 en savoir plus!

Guillaume: 418 283-4291 ou Roland: 418 284-1688

Nous joindre

418 285-3847 | LUNDI AU VENDREDI | 8H À 16H

Donnacona: 331, rue Notre-Dame

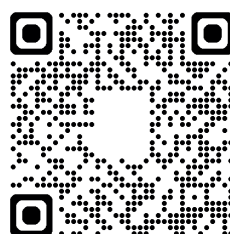
Saint-Marc: 1334, Bona-Dussault

Saint-Raymond: 697, rue St-Joseph

<https://larcencielportneuf.org>

www.facebook.com/larcencielportneuf

Pour en savoir plus sur nos services et vous inscrire à notre infolettre.



Programmation
AUTOMNE 2025

L'Arc-en-Ciel
Organisme communautaire
en santé mentale
de Portneuf

Réadaptation psychosociale

POUR S'INSCRIRE : 418 285-3847

La réadaptation psychosociale, c'est s'actualiser et cheminer dans son processus de rétablissement en sollicitant ses propres ressources personnelles par le biais d'activités de groupe visant le mieux-être psychologique.

CHANT LIBRE (style Karaoké)

Saint-Raymond

Se laisser aller au plaisir de chanter ensemble en toute simplicité et ainsi prendre soin de notre santé psychologique.

Responsable : Marie-Andrée, intervenante psychosociale

Les lundis | 13h-15h

15 et 29 septembre | 6 et 27 octobre | 10 et 24 novembre

DÉCOUVERTES CULINAIRES

Saint-Raymond

Apprendre et développer de nouvelles habiletés culinaires tout en faisant des découvertes alimentaires dans une ambiance chaleureuse.

Animation : Micheline, passionnée en nutrition

Les lundis | 10h à 12h

22 septembre (Les tomates à toutes les sauces)

20 octobre (La courge de la soupe au dessert)

17 novembre (Les meilleures astuces pour réussir vos muffins)

BIEN-ÊTRE ET CUISINE

En simultané à Saint-Raymond, Donnacona et Saint-Marc

Atelier proposant une approche de rétablissement, entremêlant plaisir culinaire et développement personnel pour une vie plus saine et harmonieuse.

Animation : Samuel, Marie-Andrée, Véronique, intervenants psychosociaux

Les mardis | 9h à 13h

9 septembre, 7 octobre, 4 novembre

KRÉER AVEC KATHLEEN

Donnacona

Atelier de création favorisant un moment de ressourcement et la connaissance de soi par les arts.

Animation : Kathleen, artiste multidisciplinaire

Les mardis | 13h à 15h

16 septembre, 28 octobre, 2 décembre

PAUSES DOUCEUR

Au Pavillon du Marais-Léon-Provancher | 151, des îlets, Neuville

Ateliers remplis de douceur, de partages et de réflexions.

Au programme: brève théorie pour vous familiariser sur les concepts, lectures, exercices de réflexion et stratégies d'adaptation suivi de moments riches en échanges et discussions.

Animation : Véronique, Samuel et Marie-Andrée, intervenants psychosociaux

Les mercredis | 13h à 15h

17 septembre : La bienveillance

1^{er} octobre : Cultiver son bonheur

15 octobre : Le lâcher-prise et l'acceptation

29 octobre : Mieux vivre avec la solitude

12 novembre : La motivation

26 novembre : Mieux vivre ensemble

YOGA SUR CHAISE

Saint-Raymond

S'initier à la pratique d'un ensemble de postures et d'exercices de respiration visant à apporter un bien-être physique et mental.

Animation : Janani, professeure de yoga

Les jeudis | 9h30 à 10h30

11-25 septembre | 9-23 octobre | 6-20 novembre

Par séance – 5\$ membres | 10\$ non-membres

ZOOTHÉRAPIE

Donnacona

Interaction entre humains et animaux visant l'amélioration du bien-être psychologique, physique, affectif, social ou cognitif en fonction des besoins de la personne.

Animation : Audrey, zoothérapeute

Les lundis | 13h à 14h30

22 septembre | 20 octobre

CAFÉ-PARTAGE

Saint-Marc

Prendre un café tout en discutant sur des thèmes reliés au mieux-être. Partage de savoirs théoriques et expérientiels humanisants.

Animation : Véronique, intervenante psychosociale

Les vendredis | 10h à 12h

19 septembre, 3, 17 et 31 octobre, 14 et 28 novembre

JOURNAL CRÉATIF

Saint-Marc

Confectionner un carnet de style scrapbooking sur des thèmes portant sur le bien-être. Un outil créatif précieux pour se rappeler ce qui fait du bien et du sens pour nous.

Animation : Véronique, intervenante psychosociale

Les vendredis | 13h à 15h

26 septembre, 10 et 24 octobre, 7 et 21 novembre

GROUPE DE SOUTIEN AU RÉTABLISSEMENT

Donnacona

Explorer ensemble ce qu'est le rétablissement, renforcer notre pouvoir d'agir, et bâtir notre plan d'action personnel (PAIR) afin d'augmenter notre résilience et la capacité de faire des choix éclairés lors de moments difficiles.

Animation : Margo, paire-aidante certifiée et Marie-Andrée, intervenante psychosociale

Les mercredis | 14h à 16h

10 et 24 septembre | 8 et 22 octobre | 5 et 19 novembre

ATELIERS D'AUTOGESTION SUR L'ESTIME DE SOI

Centre Multifonctionnel Rolland-Dion
160, Place de L'Église, Saint-Raymond

Mieux comprendre les mécanismes qui favorisent une meilleure estime de soi par la théorie, la pratique ainsi que le partage des expériences de chacun.

Animation : Marie-Andrée, Samuel, Véronique, intervenants psychosociaux

Les jeudis | 13h à 16h | 10 semaines | groupe fermé

Du 25 septembre au 27 novembre

Coût membres : 40\$ | Coût non-membres : 50\$



SORTIE AU P'TIT DOMAINE MARIENERGIE

101 Av. St Jacques, Saint-Raymond

Vivre un moment de ressourcement, de tranquillité dans la nature, des activités animées de développement personnel et un feu de camp sur place. Venez faire le plein!

Apportez votre lunch

Responsables : Marie-Andrée, Samuel, Véronique, intervenants psychosociaux

Mardi 30 septembre | 9h30 à 15h

Coût membres : 20\$ | Coût non-membres : 30\$