



L'Arc-en-Ciel

Organisme communautaire
en santé mentale
de Portneuf



Programmation

DÉCEMBRE 2025

✧ POUR S'INSCRIRE : 418 285-3847 ✧

Mardi 2 décembre

KRÉER AVEC KATHLEEN

au 213 : 13 h à 15 h

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

Jeudi 4 décembre

CALENDRIER DE GRATITUDE DE L'AVENT

au 213 et St-Marc : 13 h à 15 h | St-Raymond : 10 h à 12 h

Fabriquer un calendrier de l'avent dans lequel vous pourrez y noter différents gestes et actions pour cultiver la gratitude. Démarche pour faciliter le bien-être pendant la période des fêtes.

Lundi 8 décembre

MARCHE HIVERNALE AU CENTRE NATURE DE ST-BASILE

Lieu de rencontre au stationnement du centre nature : 13 h à 15 h

L'hiver qui s'installe doucement est l'occasion de partager un moment convivial en pleine nature. Venez profiter de l'air frais et d'un décor enchanteur, en bonne compagnie.

Mardi 9 décembre

KRÉER AVEC KATHLEEN – SUITE DU PROJET AVEC SAMUEL

au 213 : 13 h à 15 h

Un moment pour se réunir et terminer le projet ensemble!

Jeudi 11 décembre

FABRICATION DE BISCUITS DE NOËL

au 213/St-Marc/St-Raymond : 13 h à 15 h

Mettre la main à la pâte et plonger dans la magie de Noël. Dans une ambiance chaleureuse et festive, confectionnons de délicieux biscuits de Noël à ramener chez soi!

Lundi 15 décembre

MÉDITATION GUIDÉE DE NOËL

au 213 : 13 h à 14 h

Prendre un temps pour vous recentrer, respirer et vous reconnecter à l'essentiel. Une invitation à un voyage intérieur doux et lumineux, inspirée par les valeurs de saison; paix, gratitude, bienveillance.

Lundi 15 décembre

CONFECTION DE DESSERTS POUR LE PARTY DE NOËL

St-Raymond : 10 h à 12 h

Se réunir pour un moment gourmand et créatif. Nous réaliserons des desserts de Noël simples (biscuits, galettes, petites bouchées sucrées) qui seront servis lors du « party » de Noël.

Mardi 16 décembre

PRÉPARATION DU BUFFET POUR LE PARTY DE NOËL

au 213 : 10 h à 14 h

Donner un coup de main pour la préparation du buffet qui sera servi le lendemain lors du « party » de Noël. Ensemble nous concocterons différentes recettes simples et délicieuses. Venez contribuer au succès de l'évènement.

Mercredi 17 décembre

PARTY DE NOËL

Donnacona, salle Donnallie : 16 h à 20 h

Vous êtes conviés à la fête de Noël, moment festif et chaleureux où plaisir et partage sont au rendez-vous. Ambiance musicale, jeux et prix de présence. Buffet froid offert.

**Gratuit pour les membres et 5 \$ pour les invités*

Vendredi 19 décembre

CAFÉ-CONFORT «SOUVENIRS DE NOËL»

St-Marc: 10 h à 12 h

Participer à ce groupe de discussion pour échanger autour des souvenirs positifs reliés au temps des fêtes. Chacun pourra partager un souvenir marquant et écouter ceux des autres.

Mardi 23 décembre

BRUNCH DE NOËL

St-Raymond: 10 h à 13 h

Cuisiner ensemble pour vivre un moment qui goûte bon!

Mardi 30 décembre

FILM ET JEUX DE SOCIÉTÉ

St-Raymond: 9 h à 15 h

S'offrir un espace agréable pour être ensemble. *Apportez votre lunch!

Horaire jusqu'au 21 décembre (milieux de vie)

213	lundi au vendredi 10 h à 12 h
St-Marc	mardi au vendredi 8 h à 16 h
St-Raymond	lundi au jeudi 8 h à 16 h

Horaire à partir du 22 décembre 2025

Lundi 22 déc.	OUVERT au 213 et à St-Raymond
Mardi 23 déc.	OUVERT au 213, St-Raymond et St-Marc
Mercredi 24 déc.	OUVERT à St-Marc
Jeudi 25 & Vend. 26 déc.	FERMÉ
Lundi 29 déc.	OUVERT au 213
Mardi 30 déc.	OUVERT au 213 et à St-Raymond
Merc. 31 déc.	OUVERT à St-Marc
Jeudi 1 & Vend. 2 janv.	FERMÉ
Lundi 5 janvier	OUVERT au 213 et à St-Raymond

Adresses

Donnacona	213, rue Notre-Dame
Saint-Raymond	697, rue St-Joseph
St-Marc-des-Carières	1334, boul. Bona-Dussault
Donnacona - Salle Donnallie	231, boul. Gaudreau Donnacona