

Réinsertion socioprofessionnelle

La réinsertion socioprofessionnelle c'est se (re)mettre en mouvement pour apprendre et avancer vers un emploi ou une participation active à la vie de la communauté d'une manière qui fait du sens.

Tout au long de l'année, il est possible de participer à différentes activités de réinsertion socioprofessionnelle qui prennent place tout dépendamment des possibilités offertes. C'est l'occasion de reprendre contact avec ses forces et habiletés par le biais du travail dans la communauté qui fait sens, par exemple :

PLATEAUX DE TRAVAIL

213 – Production du lunch du voisinage et des portions individuelles pour la Saint-Vincent-de-Paul | L'Ouvroir – Tri divers de dons pour la revalorisation d'objets seconde main | Forêt nourricière – Jardinage communautaire | Balconnières fleuries – Embellissement de quartier | CHSLD – Activités avec les aînés | Parc des Berges – Jeudis musicaux.

Informez-vous! 418 285-3847 poste 221

LUNCH DU VOISINAGE

213, Notre-Dame, Donnacona

Repas cuisinés avec cœur par les gens du plateau de réinsertion et offerts gratuitement à la communauté. – Une collaboration AEC et 213 –

Tous les mercredis de 12h à 13h

Ouvert à tous et toutes (familles incluses)

« Ricardo peut aller se rhabiller! » - Un citoyen -

Regroupement des proches et pair aidance famille

POUR S'INSCRIRE, CONTACTEZ ANNE 418 285-3847 POSTE 216

C'est par l'accompagnement et l'accueil empathique de chaque histoire, par des échanges en groupe ou en individuel, par la participation à différentes conférences ou ateliers et par un suivi adapté à leurs besoins que les proches pourront cheminer dans leur rétablissement.

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

21janvier – Donnacona | 18 février – St-Raymond | 18 mars-St-Marc

Regroupement des proches: Nos conférences

POUR S'INSCRIRE, CONTACTEZ ANNE 418 285-3847 POSTE 216

CONFÉRENCE : COMPRENDRE L'IMPUISANCE RELATIONNELLE POUR SORTIR DE LA CULPABILITÉ COMME PROCHE AIDANT

Inscriptions requises avant le 26 janvier

Comment continuer d'aider sans s'épuiser ni abandonner? Comprendre l'impuissance relationnelle pour sortir de la culpabilité, identifier ce qu'il se joue dans la relation avec son proche afin de reprendre son pouvoir personnel.

Conférencière : Madame Elsa Barret, thérapeute en relation d'aide et pair-aidante famille

Mercredi 28 janvier | 19h-20h30

Présenté en web diffusion dans le confort de votre foyer ou web diffusion en groupe au 213 rue Notre-Dame, Donnacona

DÉJEUNER CONFÉRENCE : CHANGER LES MENTALITÉS ET LES REGARDS ENVERS LES PERSONNES VIVANT AVEC UN ENJEU DE SANTÉ MENTALE

Inscriptions requises avant le 24 février

Comprendre et percevoir la santé mentale et ses enjeux ont un impact important sur les personnes et leur proche. Les préjugés et la stigmatisation nuisent considérablement... Nous nous pencherons sur ces phénomènes sociaux et sur les moyens d'y faire face.

Conférencière : Monique Boniewski, Directrice de l'Association Canadienne pour la Santé Mentale, filiale de Québec

Samedi 28 février | 9h à 11h30

Restaurant le Chavigny | 11, rue des pins, Deschambault

Déjeuner 9h-10h (à vos frais) | Conférence de 10h à 11h30

Possibilité d'assister seulement à la conférence à 10h.

ATELIER - CONFÉRENCE : COMMENT MIEUX GÉRER NOS PEURS POUR SE SENTIR EN SÉCURITÉ?

Inscriptions requises avant le 20 mars

Comment mieux gérer et solutionner les peurs de façon à acquérir un profond et solide sentiment de sécurité intérieur pour se sentir bien ou plus dégagé émotionnellement face à l'inconnu, les pertes, les ruptures, les maladies, les changements ou les problèmes de toutes sortes.

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

Mercredi 25 mars | 18h30-21h

213, rue Notre-Dame, Donnacona

CONFÉRENCE SUR LES TROUBLES ALIMENTAIRES

Dans le cadre de la Semaine nationale de sensibilisation aux troubles alimentaires, la Maison l'Éclaircie vous invite à en apprendre davantage sur cette problématique et connaître les services offerts.

Animation : Sarah Turbide, intervenante sociale à la Maison l'Éclaircie

Mardi 3 février | 19h-20h

Maison de la culture | 270 rue Notre-Dame, Donnacona QC



L'Arc-en-Ciel

Organisme communautaire
en santé mentale
de Portneuf

Programmation

HIVER 2026

Nous joindre

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

info@larcenielportneuf.org

Donnacona : 331, rue Notre-Dame

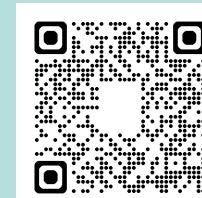
St-Marc : 1334, Bona-Dussault

St-Raymond : 697, rue St-Joseph

www.larcenielportneuf.org

www.facebook.com/larcenielportneuf

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



Merci à nos précieux collaborateurs :
Le 213, L'ouvrail et Moisson Qc

Réadaptation psychosociale

POUR S'INSCRIRE 418 285-3847 POSTE 221

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.

SOFT SCULPTURE

Donnacona

Création d'œuvres textiles à base de peluches désassemblées et réassemblées pour créer des créatures surprenantes.

Animation : Mimi Traillette, artiste multidisciplinaire

Lundis | 13h-15h

12 janvier, 9 février, 9 mars

ZOOTHERAPIE

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

Lundis | 13h-14h30

19 janvier, 16 février et 16 mars

RANDONNÉES HIVERNALES

Partager un moment convivial en pleine nature. Venez profiter de l'air frais et d'un décor enchanteur en bonne compagnie.

Animation : Marie-Andrée, intervenante psychosociale

Lundis | 13h - 15h

26 janvier | Centre Nature de St-Basile

23 février | Centre plein air Dansereau à Pont-Rouge

23 mars | OTJ de Portneuf

DÉCOUVERTES CULINAIRES

St-Raymond

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

Animation : Micheline, passionnée en nutrition

Mardis | 13h-15h

10 février : Les soupes-repas au menu

31 mars : Les barres tendres sont à l'honneur

BIEN-ÊTRE ET CUISINE

Donnacona et St-Raymond

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

Animation : Samuel et Marie-Andrée, intervenants psychosociaux

Mardis | 9h - 13h

27 janvier et 3 mars

AUTOGESTION DE LA DÉPRESSION

Place St-Louis, Pont-Rouge | 189, rue Dupont salle 154

Améliorer ses capacités d'autogestion de la dépression (acquérir des stratégies), développer une meilleure connaissance des signes précurseurs et des facteurs pouvant influencer l'humeur.

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

Mercredis | 13h - 16h

Du 21 janvier au 25 mars | Groupe fermé à la 2e semaine

Coût membre 40\$ | Coût non membre 50\$

PAUSES DOUCEUR

124, rue Janelle, Deschambault

Ateliers remplis de douceur, de partages et de réflexions à travers la présentation d'une brève théorie, de courtes lectures, d'exercices et de stratégies d'adaptation permettant la familiarisation/l'intégration des concepts abordés.

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

Les jeudis | 13h - 15h

15 janvier : La bienveillance

29 janvier : Cultiver son bonheur

12 février : Le lâcher-prise et l'acceptation

26 février : Mieux vivre avec la solitude

12 mars : La motivation

26 mars : Communication bienveillante

YOGA SUR CHAISE

St-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 -10h30

22 janvier, 19 février et 19 mars

Coût par séance - 5\$ membres | 10\$ non membres

RECHARGER SES BATTERIES

Donnacona

S'offrir un espace propice pour prendre une pause, discuter, échanger, acquérir des outils et des connaissances ainsi que développer de nouvelles stratégies pour vous adapter dans vos périodes difficiles.

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

Les jeudis | 17h-19h

5-19 février et 5-19 mars

VIE ASSOCIATIVE

St-Marc

Devenir des ambassadeurs du bien-être dans notre communauté en initiant des activités et des projets en groupe qui renforcent la cohésion sociale et la sensibilisation à la santé mentale.

Animation : Véronique, intervenante psychosociale

Vendredis | à partir de 10h

Du 16 janvier au 27 mars

SORTIE AU CENTRE D'ÉQUITHÉRAPIE LIBREPASSION

401, chemin Neuf, Cap-Santé

Vivre un ressourcement en nature, entouré d'animaux.

Mardi 3 février | 13h30 -16h

Reprise le 10 février si la température est défavorable

Coût membre 15\$ | Coût non membre 25\$

SORTIE AU P'TIT DOMAINE MARIENERGIE

101, av. St-Jacques, St-Raymond

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

Apportez votre lunch

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

10 mars | 9h30 -15h

Coût membre : 5\$ | Coût non membre 10\$

ESPACE D'ART LIBRE

Donnacona, St-Marc, St-Raymond

Créer avec le matériel artistique mis à votre disposition gratuitement, autant pour des projets collectifs qu'individuels.

En tout temps sur les heures d'ouverture de nos 3 points de service