

**Regroupement des proches et pair-aidance famille**  
**ACTIVITÉS SUR INSCRIPTIONS, 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 des personnes vivant avec une problématique de santé mentale 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, pairs-aidantes famille

**Les mercredis | 16 h à 18 h**

15 avril - St-Raymond | 13 mai - Donnacona | 17 juin - St-Marc

**AIDER SANS S'ÉPUISER :  
COMPRENDRE LA CONTAGION ÉMOTIONNELLE ET S'EN PROTÉGER**

Donnacona

Une activité formative et interactive destinée aux proches souhaitant mieux vivre avec la détresse d'un être cher. Nous explorerons des stratégies concrètes pour prioriser son bien-être tout en demeurant un pilier solide et présent.

Animation : Nicolas, stagiaire finissant au BAC en psychoéducation

**Mercredi 1<sup>er</sup> avril | 16 h à 18 h**

**Réinsertion socioprofessionnelle**

**INFORMEZ-VOUS!**

**CONTACTEZ FRANCINE OU LAURIE B. | 418-285-3847 POSTE 221**

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 | 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.

**DU NOUVEAU À L'ARC-EN-CIEL!**

**MILIEUX DE VIE**

À partir du 7 avril 2026, nous ajustons les horaires d'ouverture des milieux de vie et notre accompagnement afin de mieux répondre à vos besoins.

L'Arc-en-Ciel demeure ouvert pour les autres services de 8h à 16h, du lundi au vendredi.

<b>SAINT-MARC-DES-CARRIÈRES</b>	mardi, jeudi et vendredi	8 h 30 - 12 h 30
<b>SAINT-RAYMOND</b>	lundi, mardi et jeudi	8 h 30 - 12 h 30
<b>DONNACONA</b>	lundi, mardi, jeudi et vendredi	8 h 30 - 12 h 30

Nos milieux de vie offrent un espace bienveillant et ouvert sur la communauté pour prendre un temps pour soi : prendre un café, briser l'isolement, faire de l'art, s'impliquer dans un projet, participer à la vie associative en cours, manger une bouchée sur place...

**Chaque mois, un thème nous invitera à la réflexion, la discussion et la création.**

**AVRIL** : Estime de soi (Qui suis-je au-delà de mes rôles?)

**MAI** : Équilibre de vie et charge mentale (Travail - famille - obligations)

**JUIN** : Corps et santé mentale (sommeil, alimentation, mouvement, image corporelle et dépendances)

**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 services.

**AU PLAISIR DE VOUS Y ACCUEILLIR!**

\*La majorité de nos ateliers sont offerts à une clientèle adulte. Certaines exceptions peuvent s'appliquer. Informez-vous à la réception lors de votre inscription à un atelier/conférence ou autre si vous souhaitez venir accompagné d'un enfant.



**L'Arc-en-Ciel**

Organisme communautaire  
en santé mentale  
de Portneuf



**Nous joindre**

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

info@larcencielportneuf.org

Donnacona : 331, rue Notre-Dame

St-Marc : 1334, boul. Bona-Dussault

St-Raymond : 697, rue St-Joseph

**www.larcencielportneuf.org**

**www.facebook.com/larcencielportneuf**

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



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

## Réadaptation psychosociale

ACTIVITÉS SUR INSCRIPTIONS,  
CONTACTEZ FRANCINE OU LAURIE B | 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.

### 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

#### Les lundis | 13 h 30 - 15 h 30

20 avril : Guide des épices et des fines herbes

25 mai : Découvrir et apprécier le tofu

15 juin : Idées gourmandes pour apprécier les légumineuses

### ATELIER DE POÉSIE/TIVITÉ :

#### ÉCRITURE EN LIEN AVEC LA RÉSILIENCE, L'ESPOIR ET LE RÉTABLISSEMENT

*Donnacona*

Venez vivre un moment unique de créativité et de partage ! Lors de cet atelier, nous prendrons le temps de faire des exercices stimulants pour la créativité et d'ouvrir un espace d'échange en groupe. Selon l'inspiration du moment, nous pourrions créer ensemble une poésie individuelle, collective ou même une chanson de groupe. L'essentiel de cet atelier est le dialogue, le partage et la découverte de la créativité qui émerge de chacun.

\*\*\* Possibilité de présenter vos créations lors d'un événement spécial.

Animation : Philippe Routhier, Auteur-compositeur-chanteur

**Mardi 9 juin | 13 h 30 - 15 h 30**

**Jeudi 11 juin | 18 h - 20 h**

### CLUB DE MARCHÉ

*St-Marc*

Venez profiter de l'air frais en bonne compagnie.

Animation : Véronique, intervenante psychosociale

**Vendredis | 13h - 14h**

24 avril | 8 et 22 mai | 5 et 19 juin

### 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 mardis | 17 h - 19h**

5 et 19 mai | 2 et 16 juin

### AUTOGESTION DE L'ANXIÉTÉ

*Salle communautaire : 500, rue Notre-Dame, Portneuf*

Explorer des outils et des stratégies qui peuvent aider à reprendre du pouvoir sur son anxiété, à développer une santé mentale plus positive et ainsi prévenir l'apparition d'épisodes anxieux.

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

**Les mercredis | 13 h 30 - 16 h**

Du 15 avril au 17 juin | Groupe fermé à la 2<sup>e</sup> semaine

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

### 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 | 10 h - 11 h**

9 et 23 avril | 7 et 21 mai | 4 et 18 juin

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

### LUNCH DU VOISINAGE

*213, Notre Dame, Donnacona*

Repas cuisiné avec cœur par les gens du plateau de réinsertion et offert gratuitement à la communauté. - Une collaboration AEC et 213 -

**Tous les mercredis de 12 h à 13 h**

**Ouvert à tous et toutes (familles incluses)**

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

### PAUSES DOUCEUR

*Salle communautaire : 80, rue Principale, Ste-Christine-d'Auvergne*

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 | 13 h 30 - 15 h 30**

16 avril : La bienveillance

30 avril : Cultiver son bonheur

7 mai : Le lâcher-prise et l'acceptation

21 mai : Mieux vivre avec la solitude

4 juin : La motivation

18 juin : Mieux vivre ensemble



### 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 un feu de camp sur place. Venez faire le plein!

\*\*\*Apportez votre lunch\*\*\*

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

**26 mai | 9 h 30 - 15 h**

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

### SORTIE AU CENTRE D'ÉQUITHÉRAPIE LIBREPASSION

*401, chemin Neuf, Cap-Santé*

Vivre un ressourcement en nature, entouré d'animaux.

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

**Mercredi 17 juin | 13 h 30-16 h**

Coût membres 15\$ | Coût non-membres 25\$