



## Programmation printemps 2024 volet réadaptation psychosociale

Inscription obligatoire - 48 heures à l'avance - 418 285-3847 poste 221

### Qu'est-ce que la Réadaptation psychosociale ?

Le volet de la réadaptation psychosociale s'adresse aux personnes qui vivent avec un trouble de santé mentale et qui désirent cheminer dans leur processus de rétablissement. Les ateliers de groupe variés permettent à chacun de solliciter ses propres ressources personnelles tout en ayant un lieu pour les actualiser.

### À quoi servent les ateliers?

La participation aux activités permet de se retrouver en groupe pour échanger, de façon libre et sans jugement, sur son expérience. Les différents ateliers permettent d'obtenir de l'accompagnement, du soutien et l'accès à des ressources et outils en lien avec sa santé mentale.

#### Journal créatif de bien-être

13h à 15h

Atelier artistique dans lequel vous serez invité à confectionner un carnet de style scrapbooking sur des thèmes portant sur le bien-être et le développement personnel.

##### Saint-Raymond

18 avril

16 mai

13 juin

##### Saint-Marc-des-Carières

4 et 18 avril

2 et 16 mai

13 et 27 juin

#### Randonnée bienveillante

13h à 15h

Inspirez-vous de la nature pour vous ressourcer et créer des liens avec d'autres participants. Un contexte informel qui donne souvent lieu à des moments de partage inestimables tout en favorisant une bonne santé physique et mentale.

**8 avril** Les sentiers de la Savane - Saint-Raymond

**22 avril** Sentier éducatif du Lac Simon - Sainte-Christine-d'Auvergne

**6 mai** OTJ - Portneuf

**3 Juin** Marais Léon-Provencher - Neuville

**17 Juin** Parc Naturel de Saint-Alban

#### Déjeuner confort

9h à 11h

Vous êtes invités à venir déjeuner au point de service et discuter avec d'autres membres en compagnie d'un intervenant. Un petit goûter (muffins, croissants ou autres denrées disponibles) et un bon café agrémenteront ce moment de causerie.

##### Saint-Raymond

11 avril

9 mai

6 juin

##### Saint-Marc-des-Carières

12 et 26 avril

10 et 24 mai

7 et 21 juin



**Donnacona**  
331, rue Notre-Dame  
G3M 1H3



**Saint-Raymond**  
697, rue Saint-Joseph  
G3L 1L7



**Saint-Marc-des-Carières**  
1334, boul. Bona-Dussault  
G0A 4B0



## L'Arc-en-Ciel

Organisme communautaire  
en santé mentale  
de Portneuf

### Pause-douceur

13h à 15h

Accordez-vous un moment de répit et participez à ces pauses douceur. À quoi vous attendre? Brève théorie pour se familiariser avec le concept, lectures, stratégies, exercices de réflexion, d'échanges et de discussions.

**Saint-Raymond** et **Saint-Marc-des-Carières**

**16 avril** *Communication non-violente*: Observer sans évaluer, identifier et exprimer ses besoins et sentiments, faire une demande avec sincérité.

**14 mai** *Attitude positive*: Une attitude mentale positive est cette qualité indispensable à acquérir et à développer pour profiter pleinement de votre vie.

**18 juin** *Dépendance affective*: Comment la reconnaître et en sortir.

### Cuisine collective

9h à 13h

Activité de groupe visant la préparation de repas chauds à ramener chez soi. Menu prédéfini. Apportez vos plats réutilisables pour repartir avec les repas cuisinés.

**Saint-Raymond**, **Saint-Marc-des-Carières** et **Donnacona**

\*\*\*La cuisine à Donnacona est au 213, rue Notre-Dame.

**2 avril, 7 et 28 mai**

Coût : 2\$

### Découverte culinaire

13h à 15h

Pour tous ceux qui souhaitent apprendre et développer de nouvelles habiletés culinaires tout en simplicité. Animée par Micheline Beaupré, experte en nutrition.

**Saint-Raymond**

**9 avril** *Astuces pour les mesures et substitutions en cuisine*

**21 mai** *Trucs pour petits-déjeuners express*

**20 juin** *Pique-nique en toute simplicité*

### Sortie centre équithérapie LibrePassion

13h à 16h

Venez vivre un moment de ressourcement en pleine nature, entouré d'animaux. Francine et ses bénévoles nous accueillent avec ses chevaux, chevaux miniatures, cochons, lapins, chats et chiens pour une journée de bien-être.

Centre équithérapie LibrePassion

401, chemin neuf Cap-Santé

**11 juin**

Coût membre : 10\$ Coût non-membre : 20\$



**Donnacona**  
**331, rue Notre-Dame**  
**G3M 1H3**



**Saint-Raymond**  
**697, rue Saint-Joseph**  
**G3L 1L7**



**Saint-Marc-des-Carières**  
**1334, boul. Bona-Dussault**  
**G0A 4B0**



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

### Club social 16h à 20h

Le club social est formé de membres de L'Arc-en-Ciel qui désirent se rassembler autour d'un repas et participer à des activités sociales. Le club est géré par les membres eux-mêmes. Vous pouvez contacter Guillaume Delisle 418 283-4294 ou Roland Cyr 418 284-1688 pour vous inscrire.

#### Donnacona

12 avril

10 mai

7 juin

#### Saint-Marc-des-Carières

26 avril

24 mai

21 juin

## Programmation de **La Marmite d'Arts**



Grâce à la MRC de Portneuf, l'Arc-en-Ciel, organisme communautaire en santé mentale, lance officiellement son projet de la « Marmite d'Arts » qui permettra aux Portneuvois d'avoir accès à du matériel et des ateliers d'arts variés dans la région. En cohérence avec la Politique culturelle de la MRC, ce projet vise à transmettre le goût de la culture à tous les Portneuvois, mais également à faire découvrir les nombreux bienfaits que l'art peut avoir sur notre santé mentale.

### Qu'est-ce que La Marmite d'Arts ?

La marmite d'Arts est un projet d'art communautaire qui accueille tout le monde en tant qu'artiste. Le projet a à cœur l'inclusion, le respect et l'apprentissage. Nous vous offrons un lieu accueillant pour dialoguer, créer et construire une communauté.

Ses objectifs :

- Utiliser l'art comme outil d'émancipation/de mieux-être
- S'émerveiller/grandir par les arts
- Faire ressortir la créativité en nous

### Espace art libre

13h00 à 16h00

Chaque semaine, venez créer librement dans nos espaces de La Marmite d'Arts disponibles dans nos trois points de service de Donnacona, Saint-Marc et Saint-Raymond. Atelier entièrement gratuit, ouvert à tous. Inscription non obligatoire. Matériel disponible sur place.

Saint-Raymond  
Tous les mercredis

Saint-Marc-des-Carières  
Tous les vendredis

Donnacona  
Tous les mardis



**Donnacona**  
331, rue Notre-Dame  
G3M 1H3



**Saint-Raymond**  
697, rue Saint-Joseph  
G3L 1L7



**Saint-Marc-des-Carières**  
1334, boul. Bona-Dussault  
G0A 4B0



## L'Arc-en-Ciel

Organisme communautaire  
en santé mentale  
de Portneuf

### Ciné-cool-St-Caz

19h00

Venez assister à la projection du film [Sur L'Adamant](#) au **Théâtre des Grands Bois de Saint-Casimir**. « L'Adamant est un centre de jour en psychiatrie, aménagé sur une péniche amarrée sur la Seine, en plein cœur de Paris. Rattaché à un hôpital, le centre accueille les patients externes et engage avec eux un processus de responsabilisation et d'acceptation, notamment par des ateliers de musique, de peinture et d'expression corporelle. Le cinéaste Nicolas Philibert est allé à la rencontre des patients de l'Adamant. Ce qui nous est donné à voir est le fruit de ses nombreuses visites, au fil desquelles il a gagné la confiance de ces individus blessés, hautement médicamenteux. Ceux-ci forment devant sa caméra une sorte de chœur désenchanté et résilient. » Suite à la projection du film, des intervenants de l'Arc-en-Ciel seront sur place pour animer une discussion. Une belle soirée en vue!

#### Théâtre les Grands-Bois – Saint-Casimir

514, rue Tessier Est

16 mai 2024

### Atelier Phébus

13h00 à 16h00

Venez participer à notre projet de mosaïque « murale collective » sous le thème de L'Arc-en-Ciel grâce à **Dominique Côté de Phébus mosaïque**. « Le prétexte idéal de rencontre, de création, de réflexion et de respect de l'autre ». Vous êtes créatif et aimeriez soumettre une idée de dessin en lien avec « une santé mentale positive » ou « le chemin du rétablissement ». Vous avez jusqu'au vendredi 19 avril pour soumettre votre concept par courriel à [vcaron@larcencielporneuf.org](mailto:vcaron@larcencielporneuf.org). Possibilité de laisser votre dessin à l'un de nos trois points de service. Qui sait? Votre création deviendra peut-être la prochaine œuvre-mosaïque en vedette sur les murs de l'Arc-en-Ciel?

#### Donnacona

213 rue Notre-Dame

6 juin 2024



### L'Arc-en-Ciel chante le Québec aux Jeudis Musicaux

11h à midi

À l'occasion de la Fête Nationale du Québec, l'Arc-en-Ciel invite la population à venir chanter nos classiques Québécois sous la direction de la pianiste Manon Chénard. Un cahier de chants vous sera remis et vous pourrez tous prendre part à cette chorale Portneuvoise! Les jeudis musicaux auront lieu au Parc des berges de Donnacona pendant tout l'été, mais c'est seulement le 20 juin qu'aura lieu cette chorale bien spéciale pour chanter notre Québec ensemble!

#### Donnacona, Parc des Berges

10, route 138

20 juin 2024



#### Donnacona

331, rue Notre-Dame  
G3M 1H3



#### Saint-Raymond

697, rue Saint-Joseph  
G3L 1L7



#### Saint-Marc-des-Carières

1334, boul. Bona-Dussault  
G0A 4B0