

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.

GRUPE 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^{er} 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 | Ouvrir – 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.

SAINT-MARC-DES-CARRIÈRES	mardi, jeudi et vendredi	8 h 30 - 12 h 30
SAINT-RAYMOND	lundi, mardi et jeudi	8 h 30 - 12 h 30
DONNACONA	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.



Nous rejoindre

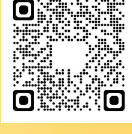
418 285-3847 | LUNDI AU VENDREDI | 8 H À 16 H
info@larcencielportneuf.org

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'Ouvrier 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^e 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\$