

Notre Maison est...

Un organisme communautaire à but non lucratif qui dessert la grande région de Charlesbourg et les environs.

La mission de la Maison de la Famille D.A.C. est de faire de la prévention et d'offrir de l'aide aux personnes seules, aux couples, aux parents et aux familles qui vivent des difficultés d'ordre relationnel ou d'adaptation.

Services offerts

- ACCUEIL – RÉFÉRENCES
- ÉCOUTE TÉLÉPHONIQUE
- SUPERVISION DES DROITS D'ACCÈS
- RELATION D'AIDE INDIVIDUELLE, CONJUGALE, FAMILIALE
- SESSIONS DE GROUPE
- CAFÉS-CAUSERIES
- CONFÉRENCES-ÉCHANGES

Coûts

- Relation d'aide : contribution modulée selon votre revenu familial (5,00 \$ à 20 \$ par rencontre).
- Session de groupe et conférence-échange : 5,00 \$ par rencontre.
- Café-causerie : 2,00 \$ par rencontre.
- Supervision des droits d'accès : 15,00 \$ par parent pour l'ouverture du dossier.

Heures d'ouverture

Lundi au jeudi : 9 h à 20 h

Vendredi : 9 h à 16 h

Vendredi soir, samedi et dimanche :
pour le service des droits d'accès

STATIONNEMENT

À l'arrière de la bâtisse ou dans les rues avoisinantes (55^e et 56^e Rue Est)

Conférences-échanges virtuelles

COMPRENDRE ET DIMINUER SON ANXIÉTÉ, UNE PENSÉE À LA FOIS
Apprenez à différencier le stress de l'anxiété, à reconnaître les facteurs qui la maintiennent et à utiliser des outils et des approches validés pour la réduire efficacement

- Mardi 16 mars 18h30 – 20h30
- Animatrice : Camille Brunet

L'ENGAGEMENT, AU CŒUR DES RELATIONS AMOUREUSES
Quelques réponses et des échanges autour de ces questions : qu'est-ce que l'engagement « amoureux »? Quel est son rôle au sein des relations de couple? Quel est votre style d'attachement? En quoi l'engagement masculin et féminin diffère-t-il? Quelles conditions facilitent son maintien ou, au contraire, le détruit? Comment enrichir votre engagement amoureux envers votre partenaire...?

- Deux dates disponibles :
 - Mardi 30 mars 13h30 - 15h30
 - Jeudi 1er avril 18h30 - 20h30
- animateurs : Michèle Cousineau et Jean-Charles Denis

AMÉLIORER MA QUALITÉ D'ÉCOUTE

« Ma blonde me dit que je ne l'écoute pas, mais pourtant j'essaie! »
« Mon enfant fait des crises et je me demande si je suis bien à l'écoute de ses besoins... » « Je suis très sociable et j'ai peut-être tendance à parler plus que je ne le devrais... »

Pour apprendre quelques notions théoriques en relation d'aide, pour tenter de les appliquer dans nos relations familiales, amicales et professionnelles.

- Mercredi 14 avril 13h30 - 15h30
- animateur : Simon Fournier

POUR EN FINIR AVEC L'INDÉCISION

Vous repoussez sans cesse le moment de prendre une décision, par crainte de vous tromper? Vous êtes freinés par la peur de ne pas être à la hauteur ou de ne pas faire le bon choix d'emploi, de formation ou de toute autre décision personnelle? Cet atelier est pour vous.

Venez découvrir des stratégies qui vous permettront d'identifier ce qui est important pour vous et qui vous aideront à augmenter votre confiance. Démystifiez vos principaux obstacles à la prise de décision et passez à l'ACTION.

- Mardi 27 avril 2021 13h30-14h30
- animateurs : Michèle Paris, conseillère SARCA et Vincent-Elie Roy, conseiller d'orientation SARCA
Centre d'éducation des adultes des Premières-Seigneuries

GARDER SON COUPLE EN SANTÉ À L'ARRIVÉE DES ENFANTS

Date : jeudi 6 mai 17h à 21h

animateur : Hugues Simard

SAVOIR COMMUNIQUER POUR MIEUX CONNECTER AVEC LES AUTRES

« Quand je deviens émotive, je dis ce que je pense et ça sort tout croche... » « Je sens parfois que je vais craquer, mais je ne sais pas comment le dire à mon patron. » « Je déteste les conflits, mais ils semblent inévitables si on veut entrer en relation! »

En nous inspirant de l'approche de communication non-violente mise de l'avant par le psychologue américain Marshall Rosenberg, nous allons défaire certains mythes entourant l'expression de nos émotions, de nos besoins et de nos attentes.

- Mercredi 19 mai 18h30 - 20h30
- animateur : Simon Fournier

LE CHEMIN DE L'ESTIME DE SOI

Dans un monde où l'image et la pression de performance sont omniprésentes, un temps réservé pour faire le point sur soi-même peut favoriser l'équilibre psychologique et social.

- Mardi 11 mai 13h30 - 15h30
- animateur : à déterminer

Cafés-causeries virtuelles

PARTICIPEZ À NOS JEUDIS RENCONTRES!
Échange en groupe, dans une ambiance détendue, autour de différents thèmes.

Dates : jeudi de 13h30 à 15h30 aux deux semaines
(Les 18 mars, 01-15-29 avril, 13-27 mai, 10 juin)

Groupe ouvert
animateur : Jean Bouchard

Atelier de chant

Pour tous ceux et celles qui ont envie de chanter. Parce que chanter fait du bien! Le chant rapproche les êtres et permet de beaux échanges. Il n'y a pas de concert, les objectifs sont la détente et le plaisir. Pas besoin de savoir chanter ni de savoir lire la musique. Ouvert à tous et toutes.

Dates : Mardi, 19h - 20h30 aux deux semaines
(Les 9-23 mars, 6-20 avril, 4-18 mai, 01-15-19 juin)

Groupe ouvert
animatrice : Christiane Gauthier



INSCRIPTION OBLIGATOIRE OU INFORMATION :

418-623-5705



est un organisme reconnu par la Ville de Québec.

Nos partenaires



Centraide



Caisse de Charlesbourg
155, 76e Rue Est
Québec, Qc, G1H 1G4



POUR INDIVIDUS – COUPLES – FAMILLES

SERVICES ET PROGRAMMATION MARS À JUIN 2021



5560, 1^{re} Avenue, Québec (Québec) G1H 2V7

Télécopie : 418-623-7904

maison.famille.dac@videotron.ca

www.mfcharlesbourg.org

418-623-5705

Pour plus de détails, allez sur la page Facebook de la Maison de la Famille de Charlesbourg ou sur notre site internet à www.mfcharlesbourg.org - Au plaisir de vous y retrouver!

Sessions de groupe virtuelles

SORTIR LE TROP PLEIN, BON POUR LA SANTÉ

Reconnaître le trop plein et décoder ses signes, comprendre ses impacts sur la santé et apprendre des techniques facilement applicables pour s'en libérer.

- Lundi 13h30 - 15h30 (Les 15-22-29 mars)
- Animatrice : Nicole Gorry

MASSAGE POUR BÉBÉ



Pères et mères sont invités à participer avec leur bébé de 0-12 mois à découvrir et à expérimenter tous les bienfaits du massage pour bébé, mieux le comprendre pour mieux répondre à ses besoins, stimuler le développement du potentiel de l'enfant en devenir. Les bienfaits sont autant ressentis par le parent qui masse que par le bébé, car ils sont en relation étroite. Ce cours comporte un engagement de 5 rencontres en petit groupe virtuel. Possibilité de rencontres familiales personnalisées.

- Lundi, 10h - 11h30 (Les 22-29 mars, 12-19-26 avril)
- Animatrice : Sophie Dauphin



APPRIVOISER LE LÂCHER-PRISE

À travers des réflexions, des échanges et de petits exercices, se donner des moyens pour mieux gérer les situations qui nous affectent.

- Mardi, 14h - 15h30 (Les 25 mai, 1er et 8 juin)
- Animatrices : Christiane Gauthier et France Tremblay



AVEZ-VOUS DÉJÀ PENSÉ RENCONTRER UN(E) DE NOS INTERVENANT(E)S ?

Ces aidants compétents et qualifiés sont là pour vous écouter et vous accompagner dans votre démarche personnelle ou de couple. Pour un rendez-vous ponctuel ou un suivi à moyen et long terme, notre formule à faible coût saura vous convenir.

Possibilité de bénéficier de rencontres en visioconférence et en présentiel.

Pour toute demande d'information ou pour bénéficier de notre service, veuillez communiquer au :

418-623-5705

Maison
de la **Famille**
Charlesbourg 