

Notre Maison est...

Un organisme communautaire à but non lucratif qui dessert la grande région de Charlesbourg et les environs et qui offre des services aux

INDIVIDUS – COUPLES - FAMILLES

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 20,00 \$ 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 maison ou dans les rues avoisinantes (55^e et 56^e Rue Est)

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 !

Conférences-échanges

PRENDRE CONSCIENCE DE L'IMPACT DES CINQ BLESSURES

Responsable : Graziella Biancardini

- **Le rejet** : Mardi 28 sept. 13h à 15h30
- **L'abandon** : Mardi 5 oct. 13h à 15h30
- **L'humiliation** : Mardi 12 octobre 13h à 15h30
- **La trahison** : Mardi 19 octobre 13h à 15h30
- **L'injustice** : Mardi 26 octobre 13h à 15h30

LA CONFIANCE EN SOI, L'INGRÉDIENT ESSENTIEL DE LA RÉUSSITE

Le succès est le fruit d'une combinaison de confiance en soi et de préparation. Cette animation abordera la confiance en soi sous plusieurs angles. Elle ne vous garantit en rien un succès immédiat. Cependant, elle permettra de vous rapprocher de votre objectif.

- Responsable : Jean-Michel Pagé
- Date : Jeudi 30 septembre 19h à 21h

L'ÉDUCATION ET LES NUAGES GRIS DE LA VIE

La vie nous réserve parfois des moments plus difficiles. Comment préparer nos enfants à conduire dans ces intempéries? Cette conférence pleine de lumière, inspirée du livre *L'éducation et les nuages gris de la vie* propose une réflexion aux parents d'enfants et d'adolescents (0-21 ans) et quelques outils sur ces questions.

- Responsable : Pierre-Luc Hardy
- Date : Mercredi 10 novembre 18h30-20h30

APPRENDRE À GÉRER SES PEURS

- Responsable : Graziella Biancardini
- Date : Mardi 23 novembre 13h à 15h30

SAVOIR PLUS, RISQUEZ MOINS : LES JEUX DE HASARD ET D'ARGENT

Apprenez à reconnaître les signes du jeu problématique, familiarisez-vous avec les différents types de joueurs et le fonctionnement des appareils de loteries vidéo.

Collaboration du Centre CASA

- Responsable : Raphaël Laflamme
- Date : Jeudi 25 novembre 13h30 à 15h

VIH: COMMENT OUTILLER MON ADO FACE AUX RISQUES DE TRANSMISSION?

Vous aimeriez en apprendre d'avantage sur les stratégies de prévention du VIH/sida? Cette conférence-échange est pour vous!

- Collaboration de MIELS-Québec
- Date : jeudi 2 décembre 19h00 à 20h30

L'INFLUENCE DES COULEURS SUR LA SANTÉ

Les couleurs qui nous entourent peuvent affecter notre énergie, notre humeur et notre santé. Apprenez-en plus sur leur influence!

- Responsable : Graziella Biancardini
- Date : Mardi 7 décembre 13h à 15h30

Collaborations

Les services offerts aux familles de Charlesbourg, vos réalités de vie et vos besoins : Ensemble, parlons-en !

INVITATION À PARTICIPER À UN GROUPE DE DISCUSSION ORGANISÉ PAR ET POUR LES FAMILLES DE CHARLESBOURG

Toutes les familles de Charlesbourg avec des enfants âgés de 0-8 ans sont les bienvenues ! Afin de vous remercier pour votre participation, un bon d'achat d'une valeur de 25\$ sera remis à chaque participant.e. De plus, nous offrons la possibilité de gardiennage pendant la durée de l'activité et une collation.

Mercredi 22 septembre 9h30 à 11h30 ou

Jeudi 14 octobre 13h30-15h30 ou Mardi 19 octobre 19h à 21h

Pour toutes informations supplémentaires,
merci de contacter :

Chenour Oechslin, agente de projet de recherche
rap.table.partenaires@gmail.com / 418-265-1639

Mario Duchesne, organisateur communautaire
mario.duchesne.ciusscn@ssss.gouv.qc.ca
418-628-5630 poste 2465



Collaboration avec le Service de Référence en Périnatalité pour Femmes Immigrantes de Québec

Vendredi 26 novembre de 11h à 15h

Ouvert aux femmes des cinq continents.

Nous vous offrons un espace interculturel pour échanger sur des sujets touchant vos réalités de nouvelles mamans au Québec.



INSCRIPTION OBLIGATOIRE OU INFORMATION :

418-623-5705



est un organisme reconnu par la Ville de Québec.

Nos partenaires



POUR INDIVIDUS – COUPLES – FAMILLES

SERVICES ET PROGRAMMATION

SEPTEMBRE À DÉCEMBRE 2021



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

Télécopie : 418-623-7904

maison.famille.dac@videotron.ca

www.mfcharlesbourg.org

418-623-5705

SESSIONS DE GROUPE

TITRE DE LA SESSION	DESCRIPTION SOMMAIRE	DATE, DURÉE, HEURE
Groupe de thérapie par les arts Responsable : Mario Goulet	Exploration de son vécu, de ses désirs, de ses besoins et d'une ouverture sur un mieux-être personnel. (maximum de 8 participants).	8 rencontres Lundi Du 20 sept. au 15 nov. Relâche le 11 oct. 19h à 21h
Relation d'aide I Responsable : Simon Fournier	Mieux se situer face à une personne demandant de l'aide. Apprendre les attitudes nécessaires et les techniques de base de l'écoute.	6 rencontres Mercredi Du 22 sept. au 27 oct. 13h à 16h
Apprivoisez le lâcher-prise Responsables : Christiane Gauthier et France Tremblay	À travers des réflexions, des échanges et de petits exercices, se donner des moyens pour mieux gérer les situations qui nous affectent.	3 rencontres Vendredi 24 sept. au 8 oct. 13h30 à 15h30
L'estime de soi au quotidien Responsable : À venir	Par l'apprentissage et l'expérience de groupe, amorcer une réflexion par rapport à votre estime personnelle. Nous aborderons les fondements de l'estime de soi en vue d'une démarche évolutive de l'estime de soi.	5 rencontres Mardi 26 oct. au 23 nov. 19h-21h
Apprendre à gérer l'anxiété Responsable : à venir	Les participants apprendront à mieux vivre avec l'anxiété qui les habite par le biais d'information, d'outils et d'échanges.	5 rencontres Jeudi 28 oct. au 25 nov. 19h à 21h
Relation d'aide 2 Responsable : Simon Fournier	Approfondir les notions théoriques de relation d'aide I. L'atelier s'adresse à toute personne ayant suivi le cours de relation d'aide I.	6 rencontres Mercredi 10 nov. au 15 déc. 13h à 16h

CAFÉS-CAUSERIE (Groupes ouverts – inscriptions à tout moment)

TITRE DE LA SESSION	DESCRIPTION SOMMAIRE	DATE, DURÉE, HEURE
Tricot-rencontre Responsable : Thérèse Bédard	Vous aimez tricoter et voulez rencontrer d'autres personnes ? Faites partie de notre groupe de tricot !	Lundi Aux deux semaines Les 20 sept., 4 et 18 oct., 1^{er}, 15 et 29 nov., 13 déc. 13h30 à 15h
Matinées entre parents avec vos enfants 0-5 ans Collation incluse Responsable : à venir	Vous êtes un père, une mère ou un futur parent? On vous invite à participer à nos matinées thématiques ou conférences et autres activités ludiques. Vous pourrez en apprendre davantage sur la parentalité et développer une belle complicité avec votre enfant, le tout dans une ambiance ouverte et agréable.	Mardi Du 21 sept. au 14 déc. 9h30 à 11h30



CAFÉS-CAUSERIE (suite)

TITRE DE LA SESSION	DESCRIPTION SOMMAIRE	DATE, DURÉE, HEURE
Atelier de chant Responsable : Christiane Gauthier	Pour tous ceux et celles qui ont envie de chanter. Parce que chanter ça 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 lire la musique, ouvert à toutes et tous.	Mercredi Aux deux semaines Les 22 sept., 6 et 20 oct., 3 et 17 nov., 1^{er} et 15 déc. 19h à 20h30
Participez à nos Jeudis-rencontre ! Responsable : Jean Bouchard	Échanges en groupe dans une ambiance détendue. Nous vous offrons un lieu pour partager en groupe sur différents sujets autour d'un café et d'une pâtisserie.	Jeudi Aux deux semaines Les 23 sept., 7 et 21 oct., 4 et 18 nov., 2 et 16 déc. 13h30 à 15h30



La présence de ce logo permet d'identifier rapidement les activités qui se déroulent avec des enfants.



**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