

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-CAUSERIE
- CONFÉRENCES-ÉCHANGE

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-échange

LES ÉCRANS : USAGE À RISQUE CHEZ LES 0-5 ANS - En virtuel

Cette conférence vous aidera à mieux comprendre le phénomène de la dépendance, à reconnaître les signes d'un usage problématique et vous permettra de connaître les utilisations saines d'Internet pour ce groupe d'âge.

- Collaboration du Centre CASA
- Date : Mardi 25 janvier 19h à 20h30

ATELIER DE SENSIBILISATION À L'ART-THÉRAPIE

L'art-thérapie est une approche fondée sur certains principes des sciences humaines et des arts visuels. Elle utilise l'expression créatrice comme modalité principale du processus thérapeutique.

- Responsable : Mario Goulet
- Date : Mercredi 2 février 13h30 à 15h30

UN VENT DE POSITIF AVANT LE PRINTEMPS

Vous voulez refaire le plein d'énergie? Venez échanger des trucs et des outils qui vous aideront à terminer l'hiver en beauté!

- Responsable : Nathalie Demers
- Date : Jeudi 3 février 13h30 à 15h

ÉTUDIER AU QUÉBEC: CHOISIR LE BON PARCOURS

Pour un nouvel arrivant, il est parfois difficile de s'y retrouver quand on envisage un retour aux études. La reconnaissance de nos acquis, de nos diplômes, les divers types de formations, les équivalences. Venez échanger avec nous et découvrir les différentes possibilités et ressources pour vous accompagner dans votre cheminement.

- Collaboration du SARCA des Premières-Seigneuries

Deux dates possibles :

- Mardi 8 février 19h à 21h
- Jeudi 3 mars 13h30 à 15h30

L'ENGAGEMENT, AU CŒUR DES RELATIONS AMOUREUSES

Qu'est-ce que l'engagement amoureux? Quel est son rôle au sein des relations de couple? Quel est votre style d'attachement? Quelles conditions facilitent son maintien ou, au contraire, le détruisent? Comment enrichir votre engagement amoureux envers votre partenaire?

- Responsable : Jean-Charles Denis

Deux dates possibles :

- Jeudi 17 février 13h30 à 15h30
- Lundi 7 mars 19h à 21h

LA RÉSILIENCE: L'ART DE REBONDIR

Vous vivez des moments difficiles? Cette conférence vous aidera à trouver des outils pour vous aider à rebondir et développer votre résilience.

- Responsable : Jean-Michel Pagé

Deux dates possibles :

- Jeudi 14 avril 13h30 à 16h
- Mercredi 25 mai 18h30 à 21h

L'ÉDUCATION ET LES NUAGES GRIS DE LA VIE - En virtuel

Comment préparer nos enfants aux moments difficiles? Cette conférence pleine de lumière, inspirée du livre L'éducation et les nuages gris de la vie propose une réflexion et quelques outils aux parents d'enfants et d'adolescents (0-21 ans).

- Responsable : Pierre-Luc Hardy
- Date : Mardi 24 mai 18h30 à 20h30

Conférences-échange

PRESTATIONS ET CRÉDITS D'IMPÔTS, À QUOI AI-JE DROIT? - En virtuel (cette conférence est gratuite)

Une collaboration du Programme Visibilité de l'Agence du revenu du Canada

- Aînés / aidants naturels - Lundi 7 février 13h30 à 15h30
- Familles - Lundi 7 février - 18h30 à 20h30
- Nouveaux arrivants / Réfugiés - Lundi 21 février 18h30 à 20h30

RACONTE-MOI TON PAYS

Une collaboration de Charlesbourg interculturel, projet de la Table immigration (ces conférences sont gratuites)

- Russie (deux dates possibles) – Vendredi 25 février 13h30-15h30 – Lundi 21 mars 19h-21h
- Brésil – Vendredi 18 mars 13h30-15h30
- Maroc – Jeudi 14 avril 19h-21h
- Tunisie – Mercredi 11 mai 19h-21h

PRÉSENTATION DES SERVICES DU CENTRE DE JUSTICE DE PROXIMITÉ DE QUÉBEC

Vous vivez une situation impliquant des aspects d'ordre juridique? Voyez comment le CJPQ peut vous aider.

- Date : Jeudi 17 mars 13h30 à 15h

DIANTRE! MON ENFANT A BESOIN DE LUNETTES!

- En virtuel

Une collaboration du Marchand de lunettes

Simon Dufour est opticien d'ordonnances depuis 17 ans. Il est connu sous le pseudonyme du Marchand de lunettes. La conférence portera essentiellement sur la vision de l'enfant. Pourquoi les enfants portent-ils plus de lunettes que dans les années 90? Quel est le rôle de la vision pour le développement de l'enfant? Quand et pourquoi dois-je faire vérifier les yeux de mon enfant? Un deuxième volet de l'adulte sera aussi abordé. Vos questions seront les bienvenues.

- Date : Mercredi 18 mai 19h à 20h



La présence de ce logo permet d'identifier rapidement les activités qui se déroulent en virtuel.

INSCRIPTION OBLIGATOIRE OU INFORMATION :

418-623-5705



est un organisme reconnu par le Ministère de la Famille et la Ville de Québec.

Nos partenaires



POUR INDIVIDUS – COUPLES – FAMILLES

SERVICES ET PROGRAMMATION JANVIER À JUIN 2022



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
Relation d'aide I Responsable : France Tremblay	Mieux se situer face à une personne demandant de l'aide. Apprendre les attitudes nécessaires et les techniques de base de l'écoute.	8 rencontres Mercredi Du 12 janv. au 2 mars 18h30 à 20h30
Le deuil à travers l'art-thérapie Responsable : Lyne Lavallée	Vous êtes un adulte âgé entre 18 et 64 ans et vivez un deuil, une séparation, une perte d'emploi ou une autre perte importante ? Cet atelier vous permettra d'explorer vos émotions liées à la perte vécue à travers divers outils art-thérapeutiques ; la visualisation, le conte, la peinture, le collage, les lignes, les formes et les couleurs. À travers des échanges empreints de bienveillance et dirigés par une art-thérapeute en formation.	12 rencontres Jeudi 13 janvier au 7 avril *Sauf le jeudi 27 janvier 18h30 à 21h
L'aventure de vieillir Responsables : Chantal Prévost et France Tremblay	Vous êtes une personne de 60 ans et plus et désirez amorcer une réflexion sur l'expérience du vieillissement? Cette session de groupe est un espace d'échange propice aux réflexions et à l'expression des émotions associées à l'expérience de vieillir. Vous serez amenés à renforcer votre pouvoir d'agir et votre estime de soi, dans le but d'accueillir cette étape de la vie comme une occasion de croissance.	4 rencontres Vendredi 28 janvier au 18 février 13h30 à 15h30
Espace créatif Responsable : Cécile Lavoie	Participez à ces moments de partage et de détente, où vous aurez l'occasion de découvrir le mandala, le zentangle et le collage.	6 rencontres Mardi 1er février au 8 mars 13h30 à 16h
L'influence des couleurs sur la santé Responsable : Graziella Biancardini	Les couleurs qui nous entourent peuvent affecter notre énergie, notre humeur et notre santé. Apprenez-en plus sur leur influence !	2 rencontres Mercredi 9 et 16 février 13h30-15h30
L'estime de soi au quotidien Responsables : Aube Provencher et Larita Misaiphon	Par l'apprentissage et l'expérience de groupe, amorcez une réflexion par rapport à votre estime personnelle. Nous aborderons les fondements de l'estime de soi en vue d'une démarche évolutive.	4 rencontres Mardi 22 février au 15 mars 19h à 21h
Déterminer mon objectif et savoir comment l'atteindre Responsable : Ann Cooper	Pour atteindre mon objectif, il y a 3 principales étapes : 1. Connaître mes caractéristiques, besoins, valeurs, passions 2. Adopter des agissements adéquats pour réussir 3. Déterminer mon objectif et disposer des outils qui me seront utiles toute ma vie Aussi, un incontournable : S'amuser Alors, quel que soit ton objectif, tu seras au bon endroit avec nous !	3 rencontres Mercredi 23 février au 9 mars 13h30 à 15h30
Relation d'aide 2 Responsable : France Tremblay	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.	8 rencontres Mercredi 16 mars au 4 mai 18h30 à 20h30
Mieux vivre au quotidien Responsables : France Tremblay et Sarah-Jessica Dick	En toute simplicité, par l'échange et le partage, se donner des moyens pour mieux vivre son quotidien. Nous aborderons les habitudes de vie, les relations enrichissantes et les petits bonheurs du quotidien.	4 rencontres Mercredi 23 mars au 13 avril 13h30 à 15h30

SESSIONS DE GROUPE (suite)

TITRE DE LA SESSION	DESCRIPTION SOMMAIRE	DATE, DURÉE, HEURE
Apprendre à gérer l'anxiété Responsable : Nathalie Demers	Les participants apprendront à mieux vivre avec l'anxiété qui les habite par le biais d'informations, d'outils et d'échanges.	5 rencontres Mercredi 27 avril au 25 mai 13h30 à 15h30
Apprendre à mieux vivre avec ses pensées et ses émotions Responsable : Judith Autin	À l'aide de réflexions et de techniques, nous apprendrons à mieux composer avec les pensées et les émotions, afin de se libérer de la pression reliée au désir d'être heureux à tout prix.	5 rencontres Jeudi 5 mai au 2 juin 19h à 21h

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

TITRE DE LA SESSION	DESCRIPTION SOMMAIRE	DATE, DURÉE, HEURE
Tricot-rencontre Collaboration : Centre d'action bénévole du Contrefort Responsable : Cathy Potvin	Vous pratiquez les arts du fil tel que le tricot, le crochet, la broderie ou macramé? Vous aimeriez rencontrer d'autres personnes qui partagent ces intérêts ? Faites partie de notre groupe de tricot ! * Notez bien qu'il ne s'agit pas d'un cours, mais bien d'un groupe de rencontre et d'échange. ** Pas d'activité le lundi 23 mai en raison de la fête des Patriotes.	Lundi Aux deux semaines 17 et 31 janv. / 14 et 28 fév. / 14 et 28 mars / 11 et 25 avril / 9 mai / 6 juin 13h30 à 15h
Les rencontres chantantes Responsables : Christiane Gauthier et Clermont 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 tous. ** Pas d'activité le lundi 23 mai en raison de la fête des Patriotes.	Lundi Aux deux semaines 17 et 31 janv. / 14 et 28 fév. / 14 et 28 mars / 11 et 25 avril / 9 mai / 6 juin 19h à 20h30
Jeudis-rencontre Responsable : Sylvie Savard	Vous souhaitez rencontrer d'autres personnes et échanger en groupe sur divers thèmes et sujets, dans une ambiance amicale et détendue? Inscrivez-vous à nos jeudis-rencontre!	Jeudi Aux deux semaines 27 janv. / 10 et 24 fév. 10 et 24 mars / 7 et 21 avril / 5 et 19 mai / 2 juin 13h30 à 15h30
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 1er février au 7 juin 9h30 à 11h30
Le chemin vers soi Responsable : Colette Tremblay	Apprendre à se reconnaître et à s'aimer tel que l'on est. Le groupe nous permet d'évoluer par les mots et expériences du groupe ainsi que ceux d'auteurs choisis.	Mardi 29 mars au 17 mai 13h30 à 15h30



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