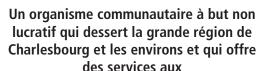
Notre Maison est...



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
- ATELIERS PARENTS-ENFANTS

Coûts



- Relation d'aide : contribution modulée selon votre revenu familial (5\$ à 20\$ par rencontre).
- Session de groupe et conférence-échange :
 5\$ par rencontre.
- Café-causerie : 2\$ par rencontre.
- Supervision des droits d'accès: 15 \$ 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° et 56° 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!



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

Conférences-échange

NOURRIR UNE FAMILLE À BAS PRIX : PLANIFICATION ET ÉCONOMIE D'ÉPICERIE



Une collaboration de la campagne 1000 jours, du CIUSSS CN

- Responsable : Cynthia Gravel, Technicienne en diététique
- Date : Mercredi 5 octobre 17h 19h30 Garderie et repas offert.

SE LIBÉRER DES CROYANCES OUI NOUS LIMITENT

- Responsable : Graziella Biancardini
- Date: Jeudi 6 octobre 13h30 16h30

DIANTRE! MON ENFANT A BESOIN DE LUNETTES! Une collaboration 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? Quel sont les impacts des écrans sur sa vision et son développement?

- Responsable : Simon Dufour, opticien d'ordonnance
- Date: Mardi 11 octobre 19h-20h30

APPRENDRE À PRENDRE SOIN DE SOI

Prendre soin de soi, c'est parfois plus facile à dire qu'à faire. Comment faire pour y arriver et composer avec les différents nuages gris de la vie? C'est la question au centre de cette conférence pleine de réflexions, de stratégies, d'humour et d'humanité.

- Responsable : Pierre-Luc Hardy
- Date: Mercredi 19 octobre, 18h30-20h30

LA COMMUNICATION CENTRÉE SUR LES ÉMOTIONS : RENFORCER NOS LIENS AFFECTIFS ET MAINTENIR UNE SAINE HARMONIE

Cet atelier a pour objectif de vous familiariser avec une approche de communication très efficace qui facilite la compréhension mutuelle et aide à solidifier les liens affectifs. Il permet aussi de mieux comprendre les besoins sous-jacents et de réduire les escalades qui mènent parfois à des échanges destructeurs pour le couple et la famille.

- Responsable : Hugues Simard
- Date: Mardi 25 octobre 18h30-20h30

REMISE EN COUPLE : COMMENT S'Y PRÉPARER SOI-MÊME ET SON ENFANT

- Responsable : Marion Adamiste
- Date: Mercredi 26 octobre 17h 19h30
- Garderie et repas offert. Le repas sera servi entre 17h et 17h30

« UN HOMME, CA NE PLEURE PAS »

Cette affirmation vous fait réagir? En quoi est-elle vraie ou fausse? Cette conférence-échange permettra aux hommes de considérer divers points de vue sur la façon «masculine» d'affronter les difficultés (si celle-ci existe). Appelez pour vous inscrire!

- Responsable : Simon Fournier
- Date: Mercredi 2 novembre, 19h 21h

BIEN MANGER EN FAMILLE : GÉRER LES CRISES POUR UN MOMENT EN HARMONIE

Une collaboration de la campagne 1000 jours, du CIUSSS CN

- Responsable : Cynthia Gravel, Technicienne en diététique
- Date: Mercredi 16 novembre 17h 19h30
 Garderie et repas offert.

DÉCOUVRIR LA MÉTHODE HO'OPONOPONO

Méthode hawaïenne ancestrale qui permet de résoudre nos problèmes et conflits et de réaliser les rêves qui nous tiennent à cœur.

- Responsable : Graziella Biancardini
- Date: Jeudi 17 novembre 13h30 16h30

Conférences-échange

SÉANCE D'INFORMATION - PENSION ALIMENTAIRE ET GARDE D'ENFANTS

Collaboration du Centre de Justice de Proximité de Québec

Date: Lundi 21 novembre, 18h30-20h30

ÊTRE FORT. C'EST AUSSI SAVOIR DEMANDER DE L'AIDE

Il vous est certainement déjà arrivé d'avoir besoin d'aide. Qu'est-ce que ça vous fait vivre? Êtes-vous timide et honteux ou, peut-être, déterminé à vous en sortir seul? En nous intéressant au parcours d'individus qui ont surmonté des épreuves, nous allons pouvoir réfléchir ensemble sur ce qui fait la force réelle d'une personne.

- Responsable : Simon Fournier
- Date: Lundi 28 novembre, 19h 21h

Ateliers Parents-Enfants

MATINÉES PARENTS-ENFANTS – 0-5 ANS

Vous êtes un parent, un beau-parent ou un futur parent? On vous invite à participer à nos matinées thématiques. Vous pourrez en apprendre davantage sur la parentalité, le tout dans une ambiance ouverte et agréable. Collation incluse.

Date: Mardi, 9h30 à 11h30 aux dates suivantes:

- 6 sept, 4 oct, 8 nov, 6 déc : Groupe d'échange Responsable : Marion Adamiste
- 20 septembre : Le portage Collaboration de INPE
- 18 octobre: La diversification alimentaire
 Collaboration de la campagne 1000 Jours du CIUSSS CN
- 22 novembre : Langage des signes bébé Collaboration de Signé bébé
- 20 décembre : Séance photo famille Responsable : Marion Adamiste

ATELIERS PARENTS-ENFANTS-SCIENCE – 6 -12 ANS Une collaboration de Boîte à science

Ces activités ont lieu lors des journées pédagogiques (Centre de services scolaires des Premières-Seigneuries). Collation incluse.

Date: Vendredi, 9h à 11h aux dates suivantes:

- 23 septembre : Le défi de l'œuf et de la tour
 28 octobre : Programmation robotique
- 18 novembre : Bibitte et Fusée
- 9 décembre : Robots sauveurs de forêts

Maison de la Famille Charlesbourg

INSCRIPTION OBLIGATOIRE OU INFORMATION: 418-623-5705

est un organisme reconnu par le Ministère de la Famille et les arrondissements de Charlesbourg et de Beauport de la Ville de Québec

Nos partenaires











POUR INDIVIDUS – COUPLES – FAMILLES

SERVICES ET PROGRAMMATION

SEPTEMBRE À DÉCEMBRE 2022



5560, 1^{re} Avenue, Québec (Québec) G1H 2V7 Télécopie : 418-623-7904 info@mfcharlesbourg.org 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.	6 rencontres Mercredi 21 septembre au 26 octobre 13h30-16h30
L'estime de soi au quotidien Responsable : Judith Autin	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 Lundi 26 septembre au 24 octobre (sauf 10 octobre) 19h à 21h
Atelier d'autogestion de l'anxiété Responsable : Vanessa Boily Collaboration avec le Pavois de Loretteville	L'atelier d'autogestion est une intervention psychoéducative de groupe. Il comprend toutes les actions qu'une personne peut mettre en place pour reprendre du pouvoir sur sa santé mentale par l'adoption de comportements au quotidien qui diminuent ses symptômes, contribuent à prévenir les rechutent et améliorent son bien-être. *Le matériel est fourni gratuitement sous présentation du certificat de naissance ou preuve de citoyenneté canadienne	10 rencontres Mercredi 28 septembre au 30 novembre 9h30 à 12h
Club de lecture Responsable : à venir	Pour les amoureux de la lecture, celle-ci est souvent essentielle à leur bonheur et leur équilibre! Ce groupe est destiné à ceux et celles qui souhaitent partager cette passion en leur permettant d'échanger sur des lectures qu'ils et elles auront choisis ensemble. Il sera également possible pour les participants de présenter leurs coups de cœur littéraires.	4 rencontres Mercredi 29 septembre 20 octobre 10 novembre 1er décembre 18h30 à 20h
Espace créatif Responsable : Cécile Lavoie	Participez à ces moments de partage et de détente, où vous aurez l'occasion de découvrir le mandala et le zentangle.	6 rencontres Mardi aux deux semaines 4-18 oct / 01-15-29 nov / 13 déc. 13h30 à 16h
Comment exprimer ce qui me dérange dans le respect et la bienveillance Responsables : France Tremblay et Guylaine Delisle	À travers un climat d'échange et de partage, des outils seront proposés pour mieux comprendre nos émotions et apprendre à exprimer ce qui nous dérange. Des thèmes comme les émotions, l'écoute, les peurs et la communication seront principalement abordés.	4 rencontres Vendredi 7 octobre au 28 octobre 13h30-15h30
Cultiver la joie Responsable : Christiane Gauthier	À travers des moments de réflexion, de partage et d'intériorisation, se donner les moyens pour améliorer son bien-être par le choix conscient de vivre dans la joie. Le tout agrémenté de musique sur le thème. « La vraie joie naît lorsque vous agissez en accord avec vos directives intérieures et que vous reconnaissez qui vous êtes ».	8 rencontres Lundi 17 octobre au 5 décembre 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.	6 rencontres Mercredi 9 novembre au 14 décembre 13h30 à 16h30
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 11 novembre au 2 décembre 13h30 à 15h30

SESSIONS DE GROUPE (suite)

TITRE DE LA SESSION	DESCRIPTION SOMMAIRE	DATE, DURÉE, HEURE
Mon deuil en temps de pandémie Responsable : à venir	Cette session s'adresse à toute personne qui a perdu un être cher dans le contexte pandémique des deux dernières années et qui souhaite amorcer une réflexion sur son expérience.	6 rencontres Mardi 1er nov au 6 déc 18h30 à 20h30
Développer ma confiance au travail Responsable : à venir	Ce groupe s'adresse à toute personne qui souhaite développer son sentiment de confiance en contexte professionnel. Les participants seront amenés à échanger sur les enjeux de confiance perçus dans divers contextes professionnels et à développer leur sentiment de confiance par diverses stratégies.	4 rencontres Mercredi 23 novembre au 14 décembre 18h30 à 20h30

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

TITRE DE LA SESSION	DESCRIPTION SOMMAIRE	DATE, DURÉE, HEURE
Mon ado est en colère, que faire Responsable : Marion Adamiste	Vous êtes un parent ou une personne responsable d'un adolescent et vous rencontrez des difficultés à comprendre votre jeune, à communiquer avec lui/elle? Ce groupe est l'occasion pour vous de faire connaissance avec d'autres personnes qui rencontrent des difficultés similaires. Vous allez pouvoir partager votre expérience, exprimer vos craintes et vous soutenir mutuellement.	Lundi 12 septembre 17 octobre 7 novembre 5 décembre 19h à 21h
Beau-parent : Le beau-rôle ! Responsables : Marion Adamiste	Vous êtes un.e nouveau.elle conjoint.e d'une personne qui a des enfants? Vous vivez en famille recomposée avec les enfants de votre conjoint.e? Que vous ayez vous-même des enfants ou non, les relations peuvent parfois être compliquées. Quel rôle prendre ? Comment construire un lien avec l'enfant de son/sa conjoint.e ? Ce groupe est l'occasion de rencontrer d'autres personnes qui vivent des situations de recomposition familiale et avec qui vous allez pouvoir partager votre expérience.	Jeudi 15 septembre 13 octobre 17 novembre 22 décembre 19h à 21h
Jeudis-rencontre Responsable : à venir	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 22 sept / 6-20 oct 3-17 nov / 01 déc 13h30 à 15h30
Les rencontres chantantes Responsables : Christiane Gauthier et Clermont Gauthier	Ces rencontres sont l'occasion de se rassembler pour chanter et se ressourcer. Les pièces proviennent de notre répertoire québécois, mais aussi d'ailleurs. Pas d'audition! Que du plaisir!	Jeudi aux deux semaines 15-29 sept / 13-27 oct 10-24 nov / 8 déc 19h à 20h30
Tricot-rencontre Responsable : Cathy Potvin Collaboration avec le CAB du Contrefort	Vous pratiquez les arts du fil tel que le tricot, le crochet, la broderie ou le 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.	Lundi, aux deux semaines (Sauf 10 octobre) 12-26 sept / 24 oct 7-21 nov / 5-19 déc 13h30 à 15h
Groupe de parole Grandir dans l'échange et le partage Responsable : Linda Carrier	De manière informelle et sur un thème différent à chaque rencontre, nous échangerons sur notre vécu et nos expériences en toute simplicité. Thèmes abordés : • 27 sept : Les émotions refoulées : Les conséquences sur la santé mentale et physique • 11 oct : Les blessures du passé : les impacts sur notre vie • 25 oct : Les défis de la communication dans le couple, en famille, entre amis. • 8 nov : La résilience : Rebondir après une épreuve • 22 nov : Composer avec les personnalités difficiles : Déjouer la manipulation • 6 déc : Mettre ses limites : En couple, en famille, au travail et avec notre entourage.	Mardi aux deux semaines 27 sept / 11-25 oct 8-22 nov / 6 déc 13h30 à 15h30