

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
- ATELIERS PARENTS-ENFANTS
- SOUPERS INFO-PARENTS

Coûts



- Relation d'aide : contribution modulée selon votre revenu familial (5\$ à 20\$ par rencontre).
- Session de groupe, conférence-échange et soupers Info-Parents : 5\$ par rencontre.
- Activités Parents-Enfants : 2\$ par rencontre, par famille.
- Café-causerie : 2\$ par rencontre.
- 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 de supervision 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 !



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

Conférences-échange



BIEN SE CONNAÎTRE POUR ENTREtenir DES RELATIONS HARMONIEUSES

Par un exercice de réflexion individuel puis collectif, les participants seront amenés à porter un regard bienveillant sur eux-mêmes, mais aussi sur les autres et pourront voir comment ces regards s'influencent mutuellement.

- Responsable : Graziella Biancardini
- Date : Mercredi 1^{er} février, 13h30 – 15h30

DÉJOUER LA PROCRASTINATION

Par des partages de groupe, vous aurez l'occasion d'échanger sur vos habitudes de procrastination et de trouver des moyens pour les déjouer.

- Responsables : France Tremblay et Cassidy Bégin
- Date : Mardi 14 mars, 18h30-20h30

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 : Jeudi 16 mars, 18h30-20h30

COMPRENDRE L'ÉGO ET MIEUX COMPOSER AVEC LUI

Toute personne entretient une représentation à propos d'elle-même. C'est cette image que l'on nomme l'égo. Cette conférence permettra de mieux saisir notre rapport à celui-ci.

- Responsable : Graziella Biancardini
- Date : Mercredi 17 mai, 13h30-15h30

Soupers Info-Parents



Gardiennage et repas offerts 5\$ par famille



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

Une collaboration de la Campagne 1000 jours, du CIUSSS de la Capitale-Nationale.

- Responsable : Cynthia Gravel
- Date : Mardi 28 février, 17h à 19h30

LE DÉVELOPPEMENT PSYCHOSEXUEL DE L'ENFANT 0-5 ANS

Cette animation s'adresse aux parents qui cherchent à mieux comprendre les étapes du développement psychosexuel de leurs enfants. Des outils concrets sont proposés pour répondre aux questions de l'enfant... et de l'adulte! Au final, vous en ressortirez plus confiant.e pour naviguer votre rôle dans ce sujet encore trop souvent tabou.

- Une collaboration de *Sexplique*
- Date : Jeudi 2 mars, 17h à 19h30

ALIMENTATION DE LA FEMME ENCEINTE ET DE CELLE QUI ALLAITE

Une collaboration de la Campagne 1000 jours, du CIUSSS de la Capitale-Nationale.

- Responsable : Cynthia Gravel
- Date : Mardi 7 mars, 17h à 19h30

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

Une collaboration de la Campagne 1000 jours, du CIUSSS de la Capitale-Nationale.

- Responsable : Cynthia Gravel
- Date : Jeudi 13 avril, 17h – 19h30

ÉQUILIBRE FAMILLE-TRAVAIL, PEUT-ON Y ARRIVER?

Conserver un équilibre entre les occupations professionnelles, familiales et personnelles est un réel défi. Comment se donner les chances d'y arriver? Y a-t-il des stratégies à notre portée?

- Responsable : Joanie Robert
- Date : Jeudi 11 mai, 17h à 19h30

Activités Parents-Enfants



MATINÉES PARENTS-ENFANTS (0-5 ANS)

Vous êtes un parent, un beau-parent ou un futur parent d'enfants 0-5 ans? On vous invite à participer à nos groupes d'échanges ainsi qu'aux matinées thématiques. Vous pourrez discuter de différents sujets, le tout dans une ambiance ouverte et agréable. Collation incluse.

- Responsables : Stéphanie Bilodeau et Cassidy Bégin
- Les mardis aux deux semaines, 9h30 – 11h30 (Heure d'arrivée flexible pour les Groupes d'échange)

- **24 janvier** : Groupe d'échange
- **7 février** : Groupe d'échange
- **21 février** : Éveil musical
- **7 mars** : Groupe d'échange
- **21 mars** : Groupe d'échange
- **4 avril** : Introduction à l'Hygiène naturelle infantile (HNI), Collaboration de *Craque-Bitume*
- **18 avril** : Groupe d'échange
- **2 mai** : Groupe d'échange
- **16 mai** : Alimentation des enfants 1 à 5 ans, collaboration de la Campagne 1000 jours du CIUSSS de la Capitale-Nationale. Animé par : Cynthia Gravel
- **30 mai** : De la motricité globale à la motricité fine, Collaboration d'*Axo Physio Montagne des Roches*.



VENDREDI-DÉCOUVERTE (5-12 ans accompagné d'un adulte)

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

- Responsable : Stéphanie Bilodeau
- Heures : 9h30-11h30
- **27 janvier** : Le défi de l'œuf et la tour! Collaboration de *Boîte à Science*
- **17 février** : Création capteur de rêves. Collaboration du Centre multi-services Mamuk
- **10 mars** : Atelier d'origami
- **31 mars** : Danse folklorique 5 ans et plus. Bienvenue à toute la famille (Parents, Grands-Parents...etc!)
- **5 mai** : Fabrication d'une cabane d'oiseaux
- **2 juin** : Atelier de peinture sur céramique



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



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

Club Rotary Québec-Charlesbourg

Famille Québec



Santé et Services sociaux Québec

Maison de la Famille Charlesbourg

POUR INDIVIDUS – COUPLES – FAMILLES

SERVICES ET PROGRAMMATION JANVIER À JUIN 2023



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 1 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 11 janvier au 1er mars 18h30-20h30
Espace créatif Responsable : Cécile Lavoie	Participez à ces moments de partage et de détente, où vous aurez l'occasion de découvrir le mandala.	8 rencontres Mardi aux deux semaines 7-21 fev / 7-21 mars / 4-18 avr / 2-16 mai 13h30 à 15h30
Atelier d'autogestion de la dépression Une collaboration de l'Association canadienne pour la santé mentale, filiale de Québec	Vous vivez ou avez vécu avec la dépression? Que vous ayez reçu ou non un diagnostic, cet atelier d'autogestion peut vous aider à trouver les outils qui vous conviennent le mieux afin d'avoir une meilleure qualité de vie et de reprendre votre santé mentale en main. L'inscription se fait directement auprès de l'Association canadienne de la santé mentale, en téléphonant au 418-529-1979	10 rencontres Mercredi 22 février au 3 mai (Sauf le 8 mars) 13h30 à 15h30
La communication, à la base des relations harmonieuses Responsable : à venir	La communication est une composante complexe, qui joue un rôle fondamental dans les relations humaines. Bien communiquer, c'est avant tout se donner une chance de vivre des rapports sains et harmonieux avec les autres.	3 rencontres Mercredi 1er au 15 mars 9h30 à 11h30
Vers la connaissance de soi Responsable : à venir	Ce groupe permet de faire la lumière sur nos valeurs et nos besoins, pour nous permettre de prendre des décisions en cohérence avec ceux-ci.	4 rencontres Judi 2 au 23 mars 9h30 à 11h30
Atelier d'initiation au carnet créatif Responsables : France Tremblay et Caroline Soucy	Les participants seront amenés à s'exprimer sur différents thèmes, à travers des exercices d'écriture et de dessin. Nul besoin d'être un artiste ! C'est une session de groupe qui s'adresse à tous et toutes.	4 rencontres Vendredi 3 au 24 mars 13h30 à 15h30
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.	8 rencontres Lundi 13 mars au 8 mai (sauf le 10 avril) 19h à 21h
Relation d'aide 2 Responsable : France Tremblay	Approfondir les notions théoriques du cours Relation d'aide 1. L'atelier s'adresse à toute personne ayant suivi le cours Relation d'aide 1.	8 rencontres Mercredi 15 mars au 3 mai 18h30 à 20h30
S'outiller pour prendre confiance en soi Responsable : Joanie Robert	Les participants seront amenés à mieux comprendre les composantes de la confiance et à développer des outils afin de la rehausser et ainsi à se mettre en action.	4 rencontres Mardi 21 mars au 11 avril 18h30 à 20h30
Apprendre à gérer l'anxiété Responsable : Nathalie Demers	Les participants apprendront à mieux vivre avec l'anxiété qui les habite par de l'information, des outils et des échanges.	5 rencontres Mercredi 22 mars au 19 avril 9h30 à 11h30

SESSIONS DE GROUPE (suite)

TITRE DE LA SESSION	DESCRIPTION SOMMAIRE	DATE, DURÉE, HEURE
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 Mardi 25 avril au 16 mai 19h à 21h
Programme Coparentalité et communication Responsable : à venir	Programme qui s'adresse aux parents séparés ou divorcés. La coparentalité comprend la communication, la reconnaissance de l'autre parent comme co-parent, la cohérence parentale et le partage des tâches. Si vous souhaitez faciliter l'adaptation de vos enfants à la séparation et maintenir un minimum de communication avec l'autre parent, alors ce programme est pour vous !	3 rencontres Mercredi 10 mai / 31 mai / 21 juin 18h30 à 20h30

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

TITRE DE LA SESSION	DESCRIPTION SOMMAIRE	DATE, DURÉE, HEURE
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.	Judi aux deux semaines 19 jan / 2-16 fev / 2-16-30 mars / 13-27 avril / 11-25 mai / 8 juin 13h30 à 15h30
Jeudis-rencontre Responsable : Isabelle Bourassa	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!	Judi 26 jan/ 9-23 fév / 9-23 mars / 6 avr / 4-18 mai / 1er juin 13h30 à 15h30
Club de lecture Responsable : Andrée Laflamme	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.	Judi aux trois semaines 26 jan / 16 fév/ 9- 30 mars/ 20 avr / 11 mai / 1er juin 18h30 à 20h
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!	Judi aux deux semaines 26 jan/ 9-23 fév / 9-23 mars / 6-20 avr / 4-18 mai / 1er juin 19h à 20h30
Groupe de parole Grandir dans l'échange et le partage Responsable : Linda Carrier	De manière informelle, nous échangerons sur des thèmes variés tels que les relations interpersonnelles, la connaissance de soi, les saines habitudes de vie, le rapport à la solitude... etc. Les participants seront aussi invités, s'ils le veulent, à proposer leurs idées de thèmes. Bien que les sujets soient sérieux, l'ambiance demeure décontractée et agréable.	Lundi aux 2 semaines 6-20 fev / 6 -20 mars / 3-17 avr / 1er-15-29 mai 13h30 à 15h30
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 les expériences du groupe ainsi que ceux d'auteurs choisis	Mardi aux 2 semaines 31 jan / 14-28 fév/ 14-28 mars/ 11-25 avr / 9-23 mai / 6 juin 13h30 à 15h30