

Notre Mission

Offrir de l'aide aux personnes, aux couples et aux familles qui vivent des difficultés situationnelles, relationnelles ou d'adaptation, dans une perspective de prévention.

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\$ à 20\$ par rencontre)
- Sessions de groupe, conférences-échange et soupers Info-Parents : 5\$ par rencontre
- Cafés-causerie : 2\$ par rencontre
- Activités parents-enfants : 2\$ par rencontre, par famille.
- Droits d'accès : 15\$ par parent pour l'ouverture du dossier.

Heures d'ouverture

Lundi au jeudi : 9h00 à 20h00

Vendredi : 9h00 à 16h00

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

L'ÉPUISEMENT AMOUREUX

Cette conférence montre comment s'installe une dynamique amoureuse qui mène à l'épuisement et à la rupture. Elle donne des outils concrets pour retrouver sa satisfaction conjugale.

- Responsable : Hugues Simard
- Date : Mardi 24 octobre, 18h30-20h30

SE STRESSER POUR SES FINANCES, C'EST NORMAL!

Il est possible de gérer le stress financier, grâce à divers outils et astuces. Cette conférence s'adresse à un public adulte de tout âge.

- Collaboration du Carrefour Jeunesse Emploi Charlesbourg-Chauveau
- Responsable : Sarah Gaudreault
- Date : Mercredi 25 octobre, 18h00-20h00

COMMENT DISTINGUER LA PEUR, LE STRESS ET L'ANXIÉTÉ?

Apprendre à distinguer la peur, le stress et l'anxiété afin de mieux comprendre ce que vous vivez. Vous aurez aussi l'occasion de partager votre expérience et de discuter des différentes méthodes pour diminuer votre peur, stress et/ou anxiété.

- Responsable : Gabrielle Harvey
- Date : Lundi 13 novembre, 18h30-20h30

VAINCRE SA TIMIDITÉ

Participez à une activité vous permettant de mieux comprendre ce qu'est la timidité et comment la vaincre. Vous pourrez aussi échanger sur votre propre expérience quant à la timidité.

- Responsable : Gabrielle Harvey
- Date : Jeudi 16 novembre, 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 : Lundi 27 novembre, 18h30-20h30

Soupers Info-Parents

Gardiennage et repas offerts 5\$ par famille

LE DÉVELOPPEMENT DU LANGAGE CHEZ LES 3-5 ANS

Une conférence qui permet de se familiariser avec le développement du langage de son enfant, de s'outiller pour le stimuler et de savoir à quel moment il est nécessaire de consulter un.e orthophoniste.

- Collaboration de Programme Passe-Partout.
- Responsable : Sophie Giguère, orthophoniste
- Date : Jeudi 21 septembre, 17h30 à 19h00

FAMILLES EN ÉQUILIBRE : RELIER ÉCORESPONSABILITÉ ET BONHEUR

Et s'il était possible de moins travailler et de passer plus de temps avec vos enfants? Quels sont les effets bénéfiques d'un rythme de vie plus lent sur le développement des enfants? Seront ici abordées quelques idées pour avoir un mode de vie plus sain et ainsi laisser une planète en santé à vos enfants.

- Une collaboration de Effet PH
- Date : Jeudi 19 octobre, 17h30 à 19h00

L'ÉPUISEMENT PARENTAL

Une conférence qui permet de comprendre ce qu'est l'épuisement parental, tout en abordant les stratégies pour l'éviter ou s'en sortir.

- Responsable : Stéphanie Bilodeau
- Date : Jeudi 30 novembre, 17h30 à 19h00

Activités Parents-Enfants

MATINÉES PARENTS-ENFANTS (0-5 ANS)

Vous êtes un parent, un beau-parent ou un futur parent? Participez à nos groupes d'échange ainsi qu'aux matinées thématiques. Vous pourrez discuter de différents sujets en lien avec la parentalité, le tout dans une ambiance ouverte et agréable. Collation incluse..

- Responsable : Stéphanie Bilodeau
- Les mardis aux deux semaines, 9h30 – 11h30 (Heure d'arrivée flexible)
- 19 septembre
- 3, 17, 31 octobre
- 14, 28 novembre
- 12 décembre



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
- 22 septembre : Bibitte et Fusée
Collaboration de Boîte à Science
- 27 octobre : Fabrication de glue
Collaboration des ateliers créatifs Au précieux temps
- 17 novembre : Fabrication de bombes de bain
Collaboration des ateliers créatifs Au précieux temps
- 8 décembre : Activités de Noël, cadeaux et plaisir!



ON PREND SOIN DES BEDAINES

Collaboration du Service de Référence en Périnatalité pour Femmes Immigrantes.

- Date : Vendredi 1er décembre, 11h00 à 14h00

* Pour information et inscription : Communiquez directement avec l'organisme collaborateur au 418-575-6032

INSCRIPTION OBLIGATOIRE OU INFORMATION :

418-623-5705



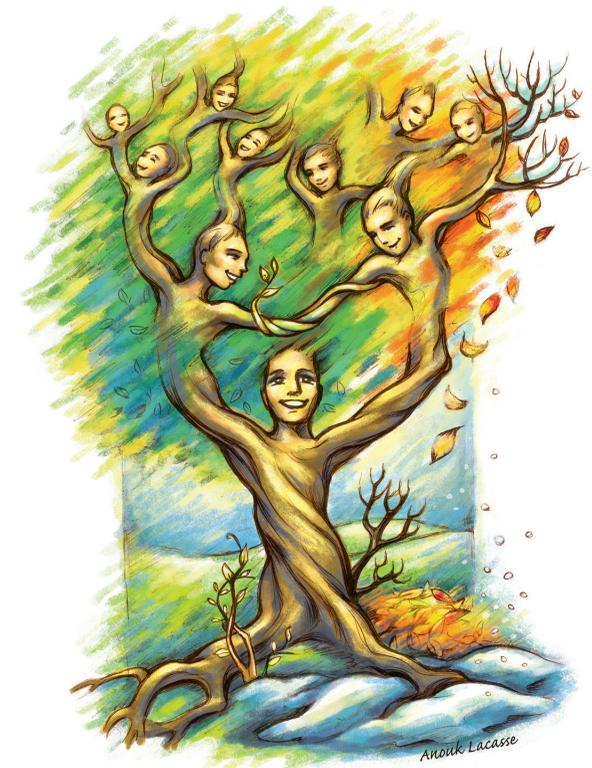
est un organisme reconnu par le Ministère de la Famille et les arrondissements de Charlesbourg et de Beauport de la Ville de Québec.

Nos partenaires



POUR INDIVIDUS – COUPLES – FAMILLES

SERVICES ET
PROGRAMMATION
SEPTEMBRE À DÉCEMBRE 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 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.	7 rencontres Mercredi 6 septembre au 18 octobre 18h15-20h45
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 13 septembre au 11 octobre 14h30 à 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 Mardi 19 septembre au 10 octobre 19h00 à 21h00
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 Mardi 26 septembre au 28 novembre 13h00 à 16h00
La communication, à la base des relations harmonieuses Responsables : Cassidy Bégin et Sarah Arbour	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 Lundi 18 septembre au 2 octobre 18h30 à 20h30
S'affirmer avec authenticité Responsable : Linda Carrier	Dans une ambiance conviviale où une grande place sera accordée à l'échange et au partage, venez acquérir les bases de l'affirmation de soi. Nous étudierons les étapes pour y parvenir et aspirer ainsi à un mieux-être global.	4 rencontres Lundi 16 octobre au 6 novembre 13h30 à 15h30
Programme Coparentalité et communication Responsables : Simon Fournier et Stéphanie Bilodeau	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 Mardi 17 octobre 7 novembre 28 novembre 18h30 à 20h30
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 agrémenter 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 Mercredi 18 octobre au 6 décembre 13h30 à 15h30
Apprendre à mieux vivre avec ses pensées et ses émotions Responsable : À venir	La quête du bonheur et les moyens pris pour le trouver peuvent causer de la détresse et de l'anxiété. 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.	4 rencontres Mercredi 25 octobre au 15 novembre 10h00 à 12h00

SESSIONS DE GROUPE (suite)

TITRE DE LA SESSION	DESCRIPTION SOMMAIRE	DATE, DURÉE, HEURE
Apprivoiser le changement Responsable : À venir	Les changements peuvent provoquer des déséquilibres et de la résistance chez plusieurs d'entre nous. Ce groupe vous aidera à comprendre la dynamique du changement et vous permettra de développer des stratégies pour mieux composer avec celui-ci.	3 rencontres Mardi 31 octobre 14 novembre 21 novembre 18h30 à 20h30
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.	7 rencontres Mercredi 1er novembre au 13 décembre 18h15 à 20h45
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. Elle vise à déboulonner certains mythes sur le vieillissement et à renforcer le pouvoir d'agir et l'estime de soi. Le but est d'accueillir cette étape de la vie comme une occasion de croissance.	4 rencontres Vendredi 3 au 24 novembre 13h30 à 15h30

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

TITRE DE LA SESSION	DESCRIPTION SOMMAIRE	DATE, DURÉE, HEURE
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.	Jeudi aux trois semaines 14 sept. / 5, 26 oct. / 16 nov. / 7 déc. 18h30 à 20h00
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 14, 28 sept. / 12, 26 oct. / 9, 23 nov. / 7 déc. 19h00 à 20h30
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 21 sept. / 5, 19 oct. / 2, 16, 30 nov. / 14 déc. 13h30 à 15h30
Activités créatives Responsables : France Tremblay et William Guay-Bélanger	S'exprimer sur différents thèmes, par le dessin et l'écriture. Nul besoin d'avoir du talent. Bienvenue à toutes et tous !	4 rencontres Vendredi 22 septembre au 13 octobre 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 26 sept. / 10, 24 oct. / 7, 21 nov. / 5 déc 10h00 à 12h00