

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 où les enfants peuvent être présents.

NOS PARTENAIRES



Conférences-échange



LA DÉPENDANCE AFFECTIVE

La dépendance affective nous force parfois à rester dans des relations malsaines. Cibler la source de nos insécurités et de notre peur d'être seul-peut nous aider à changer les modalités de nos relations.

Collaboration du Centre Le Passage

- Responsable : Laurence Paradis
- Date : Lundi 5 février, 18h30-20h30

SENSIBILISATION À LA CYBERDÉPENDANCE

L'utilisation et l'omniprésence des écrans vous préoccupent? Cette activité permet de se familiariser avec les manifestations de la cyberdépendance, d'apprendre comment elle se développe et de savoir si vous êtes à risque.

Pour avoir de l'information, que ce soit pour vous ou pour un-e proche. Collaboration du Centre CASA

- Responsable : Yves Mottard
- Date : Mercredi 21 février, 18h30 – 20h00

RENOUER AVEC LA NATURE POUR NOTRE SANTÉ

Participez à cette conférence vous permettant de mieux comprendre les bénéfices de la nature sur la santé physique et psychologique. Vous aurez l'occasion d'échanger sur le sujet et d'apprendre des astuces pour l'intégrer davantage dans le quotidien.

- Responsable : Sarah Laganère
- Date : Mercredi 28 février, 18h30-20h30

EN LIGNE, COMMENT SE PROTÉGER?

La fraude vous inquiète lorsque vous utilisez la technologie? Développez des réflexes pour protéger votre intégrité numérique et ainsi réduire le risque d'être victime de fraude. Cette conférence s'adresse à un public adulte de tout âge.

Collaboration du Centre Jeunesse Emploi Charlesbourg-Chauveau

- Responsable : Sarah Gaudreault
- 2 dates possibles : Jeudi 29 février, 13h30-15h00
Lundi 27 mai, 18h30-20h00

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 4 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 : Mercredi 13 mars, 18h30-20h30

SE SENTIR MIEUX ÉMOTIONNELLEMENT

Trouver son pouvoir afin de se sentir mieux face aux différentes situations de la vie. Quelques stratégies pour y parvenir.

- Responsable : Marie-Hélène Faguy
- Date : Jeudi 11 avril, 18h30-20h30

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 23 avril, 18h30-20h30

Conférences-échange - Suite



À LA DÉCOUVERTE DU RÔLE DES PERSONNES PROCHES AIDANTES

La majorité des personnes aident ou auront à aider un proche au courant de leur vie. Venez en découvrir davantage sur ce rôle essentiel.

Collaboration du Carrefour des proches aidants

- Date : Mercredi 22 mai, 19h00-21h00

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 Légaré, orthophoniste
- Date : Mardi 6 février, 17h30 à 19h00

LE PASSAGE À LA MATERNELLE

Quel est le programme de maternelle et les activités proposées? Quels changements votre enfant vivra-t-il à l'école et à la maison? Quel est votre rôle en tant que parent?

- Responsable : Stéphanie Bilodeau
- Date : Mardi 26 mars, 17h30 à 19h00

Activités 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 groupes d'échanges ainsi qu'aux matinées thématiques. Vous pourrez discuter de différents sujets, le tout dans une ambiance ouverte et agréable. Collation incluse.

- Responsable : Stéphanie Bilodeau
- Les mardis aux deux semaines, 9h30 – 11h30 (Heure d'arrivée flexible)

- Dates : 23 jan / 6-20 fév / 5-19 mar / 2-16-30 avr / 14-28 mai / 11 juin

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
- 26 janvier : Création d'un capteur de rêves Collaboration de L'elfe créative
- 16 février : : Création d'un mandala Collaboration Au précieux temps
- 12 avril : Mini-héros, atelier de secourisme Collaboration FPS (Formation Prévention Secours)
- 3 mai : Atelier de Magie Collaboration Jean Deshaies, magicien.



POUR INDIVIDUS – COUPLES – FAMILLES

SERVICES ET PROGRAMMATION JANVIER À JUIN 2024



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

Télécopie : 418-623-7904

info@mfcharlesbourg.org

www.mfcharlesbourg.org

418-623-5705

INSCRIPTION OBLIGATOIRE OU INFORMATION : 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 17 janvier au 21 février 13h30-16h30
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 coparent, 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 Lundi 29 janvier 12 février 26 février 18h30-20h30
Les saines habitudes de vie Responsable : Marie-Hélène Faguy	Cultiver de saines habitudes de vie pour se sentir bien physiquement et mentalement. Alimentation – Activité physique – Sommeil – Gestion du stress. Quoi faire et surtout comment faire pour effectuer des changements durables avec succès.	3 rencontres Mardi 13 au 27 février 18h30-20h30
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 Lundi 26 février Au 11 mars 13h30-15h30
Apprivoiser le changement Responsable : Isabelle Marceau	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 5 au 19 mars 18h30-20h30
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 11 mars au 6 mai (sauf 1er avril) 19h00-21h00
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.	6 rencontres Mercredi 13 mars au 17 avril 13h30-16h30
Se détacher du regard des autres Responsable : Cyndie Asselin	Dans une société moderne comme celle d’aujourd’hui, nous sommes tous soumis-es au regard des autres et il est à notre avantage de s’en libérer. Si vous souhaitez mieux comprendre ses mécanismes et ses impacts sur notre bien-être, et bien sûr apprendre à utiliser des stratégies efficaces pour combattre la peur du jugement d’autrui, cet atelier est parfait pour vous.	3 rencontres Mercredi 20 mars au 3 avril 18h30-20h30
Apprendre à mettre ses limites Responsable : À venir	Si on ne pose pas nous-même nos limites, personne ne le fera à notre place. Voilà qui est facile à dire, mais moins facile à faire ! Ce groupe vous permettra d’avancer pas à pas dans une démarche vers l’affirmation de vos limites, que ce soit avec vos proches ou dans vos diverses implications.	3 rencontres Mardi 2 au 16 avril 18h30-20h30

SESSIONS DE GROUPE (suite)

TITRE DE LA SESSION	DESCRIPTION SOMMAIRE	DATE, DURÉE, HEURE
L’anxiété relationnelle, la comprendre et la gérer Responsable : À venir	Vous vivez de l’anxiété, de l’insécurité, de l’incertitude ou de la jalousie dans vos relations amoureuses et amicales ? Cela est très fréquent et il est possible de s’aider en explorant la source de nos insécurités, pour éventuellement maîtriser des stratégies efficaces de gestion des émotions	4 rencontres Lundi 15 avril au 6 mai 13h30-15h30
L’estime de soi, une alliée pour la vie 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 30 avril au 21 mai 19h00-21h00
S’outiller pour atteindre ses objectifs personnels Responsable : Joanie Robert	On a tous-tes déjà pris des résolutions qui sont disparues dans la brume après quelques mois : décider de s’abonner au gym, épargner plus, apprendre une nouvelle langue... Le plus difficile, quand on se fixe un but, c’est de continuer les efforts après les premières semaines. Le but de cet atelier est de vous outiller pour comprendre comment se fixer des objectifs qui vous ressemblent, bien les décortiquer en étapes pour avancer pas à pas, et comment rester sur la bonne voie une fois que vous vous lancez.	3 rencontres Mercredi 1er au 15 mai 18h30-20h30

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

TITRE DE LA SESSION	DESCRIPTION SOMMAIRE	DATE, DURÉE, HEURE
Jeudis-rencontre Responsable : Colette Tremblay	Pour rencontrer d’autres personnes et échanger en groupe sur divers thèmes et sujets, dans une ambiance amicale et détendue	Jeudi Aux deux semaines 25 jan. / 8-22 fév. / 7-21 mar. / 4-18 avr. / 2-16-30 mai 13h30-15h30
Club de lecture Responsable : Andrée Laflamme	Pour les amoureux-euses 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 choisies ensemble. Il sera également possible pour les participant-es de présenter leurs coups de cœur littéraires.	Jeudi aux trois semaines 25 jan. / 15 fév. / 7-28 mar. / 18 avr. / 9-30 mai 18h30-20h00
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 25 jan. / 8-22 fév. / 7-21 mar. / 4-18 avr. / 2-16-30 mai / 13 juin 19h00 -20h30
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 !	Vendredi aux deux semaines 26 jan. / 9-23 fév. / 8-22 mar. / 5-19 avr. / 3-17-31 mai 13h30-15h30