

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

Services offerts



- ACCUEIL – RÉFÉRENCES
- ÉCOUTE TÉLÉPHONIQUE
- SUPERVISION DES DROITS D'ACCÈS
- RELATION D'AIDE INDIVIDUELLE, CONJUGALE, FAMILIALE
- SESSIONS DE GROUPE
- GROUPES OUVERTS
- CONFÉRENCES-ÉCHANGE

Inscription obligatoire : (418) 623-5705

Pour plus de détails : mfcharlesbourg.org

Contribution



- Relation d'aide : contribution modulée selon le revenu familial (5\$ à 20\$ par rencontre)
- Sessions de groupe, conférences-échange, soupers Info-Parents : 5\$ par rencontre
- Groupes ouverts : 2\$ par rencontre
- Activités parents-enfants : 2\$ par rencontre
- Droits d'accès : 15\$ par parent pour l'ouverture de 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)

MAISON DE LA FAMILLE D.A.C.

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



La présence de ce logo permet d'identifier rapidement les activités où les enfants peuvent être présents.

NOS PARTENAIRES



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 aider à retrouver la satisfaction conjugale.

- *Responsable : Hugues Simard*
- Date : Lundi 6 octobre, 18 h 30 – 20 h 30

AGIR POUR L'ENVIRONNEMENT : MOTIVATION OU HÉSITATION? (Consultation citoyenne : Gratuit)

Que vous soyez enthousiaste ou désabusé face à la préservation de l'environnement, votre opinion compte! Venez échanger pour influencer des projets futurs à Charlesbourg et pour découvrir les tendances dans votre milieu. Café et collation seront offerts.

- *Collaboration de Charlesbourg Communauté Solidaire*
- *Responsables : Aube Provencher et Maxime Huot-Couture*
- Date : Jeudi 16 octobre, 13 h 30 – 15 h 30

PART BUDGÉTAIRE DE L'ALIMENTATION : ÉCHANGES DE TRUCS ET ASTUCES

L'alimentation occupe une place très importante sur le plan budgétaire. Plusieurs trucs et astuces seront proposés pour optimiser ce poste de dépenses.

- *Collaboration du Carrefour Jeunesse Emploi Charlesbourg-Chauveau*
- *Responsable : Sarah Gaudreault*
- Date : Jeudi 30 octobre, 13 h 30 – 15 h 30

PRÉSERVER SA SANTÉ MENTALE À L'ÈRE DES MÉDIAS SOCIAUX

Dans une approche non culpabilisante et ouverte, venez vous renseigner sur les bons gestes à adopter pour conserver une relation saine avec les médias sociaux.

- *Responsable : À venir*
- Date : Jeudi 20 novembre, 18 h 30 – 20 h 30

COMMENT OPTIMISER SON BUDGET ET GÉRER SES DETTES?

Plusieurs outils seront proposés pour optimiser votre budget dans toute sa globalité: conception de budget, analyse de budget individuel et gestion de dettes.

- *Collaboration du Carrefour Jeunesse Emploi Charlesbourg-Chauveau*
- *Responsable : Sarah Gaudreault*
- Date : Lundi 24 novembre, 18 h 30 – 20 h 30

VAINCRE L'INDÉCISION

Douter, attendre, hésiter et attendre encore...

Il est parfois difficile de faire des choix, que ce soit pour de petites ou de grandes décisions. Amorcez une réflexion sur vos habiletés décisionnelles et explorez quelques pistes pour vous aider à vaincre l'indécision.

- *Responsable : À venir*
- Date : Lundi 1^{er} décembre, 18 h 30 – 20 h 30

COPARENTALITÉ ET COMMUNICATION

Conférence virtuelle s'adressant aux parents séparés qui souhaitent avoir des stratégies pour maintenir la communication avec l'autre parent, dans le meilleur intérêt des enfants.

- *Responsables : Simon Fournier et Rébecca Meyer*
- Date : Lundi 8 décembre, 18 h 30 – 20 h 30



Soupers Info-Parents



Gardiennage et repas offerts 5\$ par famille



BOÎTE À LUNCH SANS TRACAS

Préparer un lunch équilibré et sécuritaire à son enfant et découvrir des astuces pour en faciliter la préparation.

- *Collaboration du CIUSSS Capitale-Nationale*
- *Responsable : Cynthia Gravel*
- Date : Jeudi 25 septembre, 17 h 30 – 19 h 30

JONGLER AVEC LES ÉCRANS : UN ART FAMILIAL QUI SE DÉVELOPPE

Atelier dynamique présentant des chiffres et des recommandations en lien avec l'utilisation des écrans. Vous repartirez avec des stratégies et des alternatives concrètes. Place à l'échange, la discussion et le partage de vécu!

- *Collaboration du CIUSSS Capitale-Nationale*
- *Responsable : Joanie Bourassa-Guillemette*
- Date : Mercredi 29 octobre, 17 h 30 – 19 h 30

DANSER ENTRE TRAVAIL ET FAMILLE : UN RYTHME À TROUVER

Cette conférence-échange vous invite à amorcer une réflexion sur la conciliation travail/famille pour vous aider à identifier votre niveau d'énergie, vos valeurs, vos besoins ainsi que vos perceptions sur le sujet. C'est dans un cadre convivial que plusieurs activités vous seront proposées pour explorer ces aspects et vous soutenir dans ce processus dynamique et continu.

- *Responsable : Valérie Moschonas*
- Date : Mardi 18 novembre, 17 h 30 – 19 h 30

Activités Parents-Enfants



MATINÉES PARENTS-ENFANTS (0-5 ANS)

Pour les parents, beaux-parents et futurs parents.

Venez discuter de différents sujets, le tout dans une ambiance ouverte et agréable. Collation incluse.

- *Responsable : Rébecca Meyer*
- *Mercredi, aux dates spécifiées : 9 h 30 – 11 h 30*
- Dates : 24 sept. / 8 oct. / 22 oct. / 5 nov. / 19 nov. / 3 déc. / 17 déc.

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 : Rébecca Meyer*
- Heures : 9 h 30 – 11 h 30
- **19 septembre** : Sommes-nous tous pareils ou différents?
Collaboration de Maison Philo
- **31 octobre** : Décoration de citrouilles
- **5 décembre** : Initiation au cirque
Collaboration de Fliptop

Maison
de la **Famille**
Charlesbourg



POUR INDIVIDUS • COUPLES • FAMILLES

SERVICES ET PROGRAMMATION AUTOMNE 2025



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

Télécopie : 418-623-7904

info@mfcharlesbourg.org

www.mfcharlesbourg.org

(418) 623-5705

SESSIONS DE GROUPES

TITRE DE LA SESSION	DESCRIPTION SOMMAIRE	DATE, DURÉE, HEURE
Relation d’aide I Responsable : France Tremblay	Mieux se situer face à une personne qui demande de l’aide. Apprendre les attitudes nécessaires et les techniques de base de l’écoute.	7 rencontres Mercredi 3 sept. au 15 oct. 18 h 15 – 20 h 45
L’estime de soi, une alliée pour la vie Responsable : Judith Autin	Amorcer une réflexion par rapport à son estime personnelle. Nous aborderons les fondements de l’estime de soi, en vue d’une démarche évolutive.	4 rencontres Mardi 23 sept. au 14 oct. 19 h 00 – 21 h 00
Mieux vivre avec ses complexes Responsables : France Tremblay et Tracy Therrien	Il est fréquent et normal de ne pas aimer un aspect de notre personnalité ou de notre corps, ou encore de douter de nos capacités par moment. Toutefois, lorsque ces complexes nous causent des soucis, des ruminations, nous empêchent de profiter de la vie, cela peut devenir souffrant. Les complexes ne disparaissent pas comme par magie, mais il est possible de mieux vivre avec ceux-ci. Nous explorerons quelques pistes pour y parvenir.	3 rencontres Vendredi 26 sept. au 10 oct. 13 h 30 – 15 h 30
Osons parler de la colère Responsable : Martine Riverin	Ce groupe est destiné à ceux et celles qui souhaitent ouvrir la discussion sur la colère, cette émotion normale mais souvent mal-aimée. Les participants auront l’occasion d’échanger sur leur vécu et d’en apprendre davantage sur cette émotion.	3 rencontres Mercredi 15 au 29 oct. 13 h 30 – 15 h 30
La communication, à la base des relations harmonieuses Responsable : Christiane Dufresne	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.	4 rencontres Lundi 20 oct. au 10 nov. 13 h 30 – 15 h 30
Comment se sentir mieux émotionnellement? Responsable : Marie-Hélène Faguy	Trouver son pouvoir afin de se sentir mieux face aux différentes situations de la vie. Quelques stratégies pour y parvenir et un début de mise en pratique.	5 rencontres Lundi 20 oct. au 17 nov. 18 h 30 – 20 h 30
Développer son intelligence émotionnelle Responsable : À venir	Développer son intelligence émotionnelle par le biais d’information, de réflexions et d’échanges. Nous aborderons aussi le développement de l’empathie envers les autres et la capacité d’autocompassion.	4 rencontres Mardi 21 oct. au 11 nov. 18 h 30 – 20 h 30
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 31 oct. au 21 nov. 13 h 30 – 15 h 30
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 5 nov. au 17 déc. 18 h 15 – 20 h 45

SESSIONS DE GROUPES (suite)

TITRE DE LA SESSION	DESCRIPTION SOMMAIRE	DATE, DURÉE, HEURE
L’anxiété relationnelle, la comprendre et la gérer Responsable : Christiane Dufresne	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 17 nov. au 8 déc. 13 h 30 – 15 h 30
Prendre soin de ses relations Responsable : Isabelle Dupuis	Prendre soin de ses relations, ça ne va pas de soi. Voici une occasion toute spéciale de réfléchir à vos relations, avec toutes les forces et les défis qu’elles comportent.	4 rencontres Mardi 25 nov. au 16 déc. 18 h 30 – 20 h 30
Activités d’écriture et de dessin Responsables : France Tremblay	À partir de différents thèmes, j’exprime qui je suis par le dessin et l’écriture, dans un objectif de mieux-être. Il ne s’agit pas d’un cours, mais bien d’un atelier d’expression de soi.	4 rencontres Vendredi 28 nov. au 19 déc. 13 h 30 – 15 h 30

GROUPES OUVERTS (inscriptions à tout moment)

TITRE DE LA SESSION	DESCRIPTION SOMMAIRE	DATE, DURÉE, HEURE
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 dates suivantes : 4 sept. / 18 sept. / 2 oct. / 16 oct. / 30 oct. / 13 nov. / 27 nov. / 4 déc. / 18 déc. 19 h 00 – 20 h 30
Cheminer et s’épanouir Responsable : Colette Tremblay	Le cheminement implique de porter un regard sincère sur soi, afin de naviguer tranquillement vers la meilleure version de soi-même. Un groupe qui vous permettra de plonger en vous-même, par des moments d’introspection et des discussions dirigées.	Mercredi aux dates suivantes : 17 sept. / 1er oct. / 15 oct. / 29 oct. / 12 nov. / 26 nov. / 10 déc. 13 h 30 – 15 h 30
Club de lecture Responsable : Andrée Laflamme	Rencontres entre passionné.es de lecture où l’on partage nos coups de cœur littéraires et discute d’un livre choisi ensemble et lu préalablement. Sans prétention ni grande analyse, chacun.e est invité.e à contribuer à la discussion s’il-elle le souhaite, sans aucune pression.	Jeudi aux dates suivantes : 18 sept. / 16 oct. / 6 nov. / 27 nov. / 18 déc. 18 h 30 – 20 h 00
Café-Causerie 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 dates suivantes : 25 sept. / 9 oct. / 23 oct. / 6 nov. / 20 nov. / 4 déc. / 18 déc. 13 h 30 – 15 h 30