

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
- GROUPES OUVERTS
- 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
- Groupes ouverts : 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



TRIPLE P (PRATIQUES PARENTALES POSITIVES)

Collaboration du CIUSSS de la Capitale-Nationale

Trois dates possibles :

- Mardi 3 septembre, 19h à 20h45
- Mardi 10 septembre, 19h à 20h45
- Mardi 17 septembre, 19h à 20h45

QU'EST-CE QUI INFLUENCE MES CHOIX DE CONSOMMATION?

Une conférence pour connaître les influences et effets de la société sur notre consommation, ainsi qu'une prise de conscience sur nos choix en tant que consommateur.

Collaboration du Carrefour Jeunesse Emploi Charlesbourg-Chauveau

• Responsable : Sarah Gaudreault

Deux dates possibles :

- Lundi 30 septembre, 18h30-20h30
- Jeudi 31 octobre, 13h30-15h30

MON / MA PARTENAIRE EST ATTEINT·E D'UN TROUBLE DE PERSONNALITÉ LIMITE : QUELQUES STRATÉGIES POUR TRAVERSER LES TEMPÊTES ÉMOTIONNELLES.

Collaboration du Cercle Polaire

• Responsable : Catherine Nadeau

Deux dates possibles :

- Jeudi 3 octobre, 13h30-15h30
- Lundi 11 novembre, 18h30-20h30

PRÉVENTION DE LA MALTRAITANCE FINANCIÈRE CHEZ LES AÎNÉS ET LES PERSONNES À RISQUE.

Collaboration du Grape

• Date : Jeudi 17 octobre, 13h30-15h30

COPARENTALITÉ ET COMMUNICATION (EN MODE VIRTUEL)

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

• Responsables : Stéphanie Bilodeau et Simon Fournier

• Date : Mardi 29 octobre, 19h00-21h00, sur Zoom.

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 18 novembre, 18h30-20h30

DÉVELOPPER SA CAPACITÉ DE RÉSILIENCE, C'EST POSSIBLE!

La résilience permet de faire face aux épreuves de la vie, de rebondir plus rapidement après un échec et de maintenir une attitude proactive face aux difficultés.

• Responsable : Sophie Laflamme

• Date : Jeudi 28 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 : Mardi 10 décembre, 18h30-20h30

Soupers Info-Parents



Gardiennage et repas offerts
5\$ par famille



BIEN MANGER EN FAMILLE :

GÉRER LES CRISES POUR UN MOMENT EN HARMONIE

Collaboration de Campagne 1000 jours,
CIUSSS Capitale-Nationale

- Responsable : Cynthia Gravel
- Date : Lundi 7 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 et s'en sortir.

- Responsable : Stéphanie Bilodeau
- Date : Lundi 25 novembre, 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 : 17 sept / 1er oct / 15 oct / 29 oct / 12 nov / 26 nov / 10 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 : Stéphanie Bilodeau
- Heures : 9h30-11h30
- 20 septembre : Assemblage de nichoirs à oiseaux
Collaboration de Action transition
- 22 novembre : Activité de découverte scientifique
Collaboration de Sciences en Folie Québec

MAISON DE LA FAMILLE D.A.C.

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

INSCRIPTION OBLIGATOIRE OU INFORMATION :
418-623-5705

Maison
de la Famille
Charlesbourg



POUR INDIVIDUS – COUPLES – FAMILLES

SERVICES ET
PROGRAMMATION
SEPTEMBRE À DÉCEMBRE 2024



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 4 septembre au 16 octobre 18h15-20h45
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.	3 rencontres Lundi 23 septembre au 7 octobre 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 24 septembre au 15 octobre 19h00-21h00
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.	3 rencontres Judi Aux deux semaines 3 / 17 / 31 octobre 18h30-20h30
Vers une vie plus libre Responsable : Nicole Gorry	Se sentir libre, c'est sentir qu'on a un pouvoir d'agir. C'est avoir un contrôle sur sa propre vie. Mais pour y arriver, il faut se départir de ce qui nous alourdi. Cette session vous aidera à identifier ce qui vous empêche d'avancer pour éventuellement, vous en défaire.	5 rencontres Mardi 8 octobre au 5 novembre 13h30-15h30
Cultiver la joie Responsable : Christiane Gauthier	À travers des moments de réflexion, de partage et d'introspection, 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 Mercredi 16 octobre au 4 décembre 13h30-15h30
Le deuil amoureux : Se reconstruire après une rupture. Responsable : Linda Carrier	Dans une ambiance propice à l'échange, nous aborderons les étapes du deuil amoureux, les impacts d'une séparation dans notre vie et les façons possibles de se reconstruire.	3 rencontres Lundi 21 octobre au 4 novembre 13h30-15h30
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 Lundi 21 octobre au 4 novembre 18h30-20h30
Apprendre à mettre ses limites Responsable : Linda Boucher	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.	6 rencontres Mardi 29 octobre au 3 décembre 18h30-20h30

SESSIONS DE GROUPE (suite)

TITRE DE LA SESSION	DESCRIPTION SOMMAIRE	DATE, DURÉE, HEURE
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 30 octobre au 11 décembre 18h15-20h45
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 8 au 29 novembre 13h30-15h30
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 11 novembre au 2 décembre 13h30-15h30

GROUPES OUVERTS (inscriptions à tout moment)

TITRE DE LA SESSION	DESCRIPTION SOMMAIRE	DATE, DURÉE, HEURE
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.	Judi aux trois semaines 12 sept. / 3 oct. / 24 oct. / 14 nov. / 5 déc. 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 !	Judi aux deux semaines 12 sept. / 26 sept. / 10 oct. / 24 oct. / 7 nov. / 21 nov. / 5 déc. / 19 déc. 19h00-20h30
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	Judi aux deux semaines 26 sept. / 10 oct. / 24 oct. / 7 nov. / 21 nov. / 5 déc. / 19 déc. 13h30-15h30
Activités d'écriture et de dessin Responsable : 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.	Vendredi 4 au 25 octobre 13h30-15h30