

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 – RÉFÉRENCE
- 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 : 9 h 00 à 20 h 00 • **Vendredi** : 9 h 00 à 16 h 00
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 !

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



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

NOS PARTENAIRES



Conférences-échange



APPRENDRE À MIEUX HABITER SA VIE

Il peut être difficile de trouver son X, de faire des choix cohérents avec ses valeurs dans notre société de performance. Comment mieux habiter sa propre vie? Pierre-Luc Hardy vous guide pour réfléchir à cette question.

- Responsable : Pierre-Luc Hardy
- Date : Mercredi 12 février, 18 h 30 – 20 h 30

COMMENT GÉRER LE BUDGET DE COUPLE?

Trucs et astuces pour découvrir les différentes méthodes de gestion budgétaire en couple, incluant le budget familial.

Collaboration du Carrefour Jeunesse Emploi Charlesbourg-Chauveau.

• Responsable : Sarah Gaudreault

Deux dates possibles :

- Lundi 17 février, 18 h 30 – 20 h 30
- Mardi 6 mai, 18 h 30 – 20 h 30

LE MAL-ÊTRE AU TRAVAIL

Une occasion d'explorer les sources d'insatisfaction au travail et de découvrir des moyens concrets pour y remédier.

Collaboration du Programme Ensemble vers l'emploi et de l'APE, services d'aide à l'emploi

• Responsable : Annie St-Cyr

• Date : Mercredi 26 février, 18 h 30 – 20 h 30

LA SEXUALITÉ DES ADOLESCENT.E.S – CONFÉRENCE POUR LES PARENTS

Pour s'outiller face au développement psychosexuel de leurs jeunes.

Collaboration de Sexplique.

- Date : Mardi 11 mars, 18 h 30 – 20 h 00

COPARENTALITÉ ET COMMUNICATION (VIRTUEL)

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 : Stéphanie Bilodeau et Simon Fournier
- Date : Mercredi 19 mars, 19 h 00 – 21 h 00

LA GESTION DE CONFLITS, COMMENT S'Y PRENDRE ?

Il est normal de vivre des conflits à l'occasion, que ce soit dans notre vie personnelle ou professionnelle. Mais comment s'y prendre pour les surmonter efficacement?

- Responsable : Sophie Laflamme
- Date : Jeudi 20 mars, 18 h 30 - 20 h 30

COMMENT RETOURNER SUR LE MARCHÉ DU TRAVAIL ?

Connaître des moyens et des ressources afin d'atteindre votre but. Collaboration du Programme Ensemble vers l'emploi et de l'APE, services d'aide à l'emploi

- Responsable : Annie St-Cyr
- Date : Mardi 8 avril, 13 h 30 – 15 h 30

L'ANXIÉTÉ DE PERFORMANCE

Cette conférence vise à mieux comprendre les facteurs entourant l'anxiété de performance. Des pistes d'intervention pour y faire face seront présentées.

- Responsable : Kim Champigny
- Date : Mardi 8 avril, 18 h 30 – 20 h 30

Soupers Info-Parents



Gardiennage et repas offerts
5\$ par famille



LE DÉVELOPPEMENT DU LANGAGE CHEZ LES 3-5 ANS

Collaboration du Programme Passe-Partout

- Responsable : Sophie Légaré, orthophoniste
- Date : Mercredi 19 février, 17 h 30 – 19 h 30

LE PASSAGE À LA MATERNELLE

Quel est le programme de maternelle et quelles sont les activités proposées? Quels changements votre enfant vivra-t-il? Quel est votre rôle en tant que parent?

• Responsable : Stéphanie Bilodeau, intervenante famille

Deux dates possibles :

- Mercredi 26 mars, 17 h 30 – 19 h 30 (présentiel)
- Mercredi 9 avril, 19 h 00 – 21 h 00 (virtuel)

BEAUX-PARENTS – NAVIGUER DANS LES EAUX DE LA FAMILLE RECOMPOSÉE

Le rôle complexe du beau-parent peut parfois entraîner des défis dans le couple et auprès des enfants. Voici une occasion d'échanger avec des personnes qui vivent des expériences similaires. Quelques trucs seront abordés pour aider à mieux vivre en famille recomposée.

- Responsable : Marion Adamiste, Ph.D, Psychologie
- Mardi 15 avril, 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 : Stéphanie Bilodeau
- Les mardis aux dates spécifiées, 9 h 30 – 11 h 30 (Heure d'arrivée flexible)

- Dates : 21 janv / 4 févr / 18 févr / 18 mars / 1er avr / 15 avr / 29 avr / 13 mai / 27 mai

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 : 9 h 30 – 11 h 30
- 21 février : SOS Pirates
Construction d'une embarcation de pirate
Collaboration de Boîte à sciences

- 4 avril : Pot de précieux mots
Création d'un pot de pensées positives pour se faire du bien
Collaboration Au précieux temps

- 2 mai : Pinço Rigolo
Création d'une toile avec techniques de peinture acrylique
Collaboration Au précieux temps

Maison
de la Famille
Charlesbourg



POUR INDIVIDUS • COUPLES • FAMILLES

SERVICES ET
PROGRAMMATION
JANVIER À JUIN 2025



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
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 14 janvier au 18 février 18 h 30 – 20 h 30
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.	6 rencontres Mercredi 15 janvier au 19 février 13 h 30 – 16 h 30
Activités d'écriture et de dessin Responsables : France Tremblay et Christiane Dufresne	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.	5 rencontres Vendredi Aux deux semaines 24 janv. / 7 févr. / 21 févr. / 7 mars / 21 mars 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 27 janvier au 17 février 13 h 30 – 15 h 30
Vers la connaissance de soi Responsables : France Tremblay et Kim Champigny	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 Lundi 10 au 31 mars 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.	6 rencontres Mercredi 12 mars au 16 avril 13 h 30 – 16 h 30
Groupe de thérapie par les arts Responsable : Mario Goulet	Exploration de son vécu, de ses désirs et de ses besoins pour une ouverture sur un mieux-être personnel.	8 rencontres Lundi 17 mars au 12 mai (sauf le 21 avril) 18 h 45 – 20 h 45
L'anxiété relationnelle, la comprendre et la gérer Responsable : Christiane Dufresne	Dans une société moderne comme celle d'aujourd'hui, nous sommes 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 31 mars au 28 avril (sauf 21 avril) 13 h 30 – 15 h 30
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 alourdit. Cette session vous aidera à identifier ce qui vous empêche d'avancer pour éventuellement, vous en défaire.	5 rencontres Mercredi 2 au 30 avril 18 h 30 – 20 h 30

SESSIONS DE GROUPE (suite)

TITRE DE LA SESSION	DESCRIPTION SOMMAIRE	DATE, DURÉE, HEURE
Mieux vivre avec ses complexes Responsables : France Tremblay et Tracy Therrien	Il est très 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 25 avril au 9 mai 13 h 30 – 15 h 30
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 Lundi 28 avril au 26 mai (sauf le 19 mai) 18 h 30 – 20 h 30
Osons parler de la colère Responsable : Serge Girard	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, d'en apprendre davantage sur cette émotion et d'explorer des façons de la gérer sainement.	3 rencontres Mardi 29 avril au 13 mai 13 h 30 – 15 h 30
Le pouvoir d'agir - Le reconnaître pour mieux l'exercer Responsable : Nicole Gorry	Au fil des 5 semaines, vous entrerez en contact avec votre pouvoir d'agir et à reconnaître le contrôle que vous avez face aux différentes situations qui se présentent dans votre vie. Vous apprendrez quelques techniques pour vous aider à le développer et ainsi, vous rapprocher de ce qui fait le plus de sens pour vous.	5 rencontres Mercredi 30 avril au 28 mai 13 h 30 – 15 h 30

GROUPES OUVERTS (inscriptions à tout moment)

TITRE DE LA SESSION	DESCRIPTION SOMMAIRE	DATE, DURÉE, HEURE
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.	Jedi aux deux semaines 16 janv. / 30 janv. / 13 févr. / 27 févr. / 13 mars / 27 mars / 10 avril / 24 avril / 8 mai / 22 mai / 5 juin 13 h 30 – 15 h 30
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 !	Jedi aux deux semaines 16 janv. / 30 janv. / 13 févr. / 27 févr. / 13 mars / 27 mars / 10 avril / 24 avril / 8 mai / 22 mai / 5 juin 19 h 00 – 20 h 30
Club de lecture Responsable : Andrée Laflamme	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.	Jedi aux trois semaines 23 janv. / 13 févr. / 6 mars / 27 mars / 17 avril / 8 mai / 29 mai 18 h 30 – 20 h 00