



LA MAISON
DE LA FAMILLE
DE QUÉBEC

"Vers des relations harmonieuses"

PROGRAMMATION
AUTOMNE 2021

INSCRIPTION OBLIGATOIRE* :
418 529-0263

573, 1^{re} Avenue
Québec (Québec) G1L 3J6
www.mf-quebec.org
Suivez-nous sur Facebook

GROUPES D'ENTRAIDE ET CONFÉRENCES

❖ *Un montant de 5 \$ par rencontre sera demandé* ❖

Groupe ouvert : De nouveaux participants peuvent rejoindre le groupe chaque semaine.

❖ GROUPE OUVERT À L'ANNÉE ❖

<p>Dépendants affectifs anonymes (D. A. A.).</p> <p>Groupe ouvert à l'année</p>	<p>Vous désirez établir des relations affectives saines et vous rétablir de la dépendance affective? Venez partager vos expériences, vos forces et vos espoirs.</p> <p>Tous les mercredis, de 19 h 30 à 21 h 30.</p>	<p>Pour toute personne vivant des relations de dépendance.</p> <p>Salle 1</p>
<p>Troubles anxieux, l'espoir est permis !</p> <p>Groupe ouvert à l'année</p> <p>Éric Auzolles Monique Boutin Louise de la Sablonnière</p>	<p>Groupe d'entraide, atelier de partage de connaissances et de moyens pour les personnes souffrant d'anxiété, de panique, de phobies ou de troubles obsessionnels compulsifs (TOC).</p> <p><i>Thèmes :</i> Comment vaincre ses peurs. La méditation pleine conscience.</p> <p><i>Moyens :</i> Exercices, documentation de spécialistes et échanges.</p> <p>Les 1^{er} et 3^e mardis de chaque mois, de 19 h 30 à 21 h 30. Début le 5 octobre 2021</p>	<p>Pour les personnes souffrant de troubles anxieux et leurs proches.</p> <p>Salle 1</p>

SEPTEMBRE

<p>Prendre soin de soi.</p> <p>Michel Bergeron</p>	<p>Comment puis-je prendre soin de moi dans mon rapport à moi-même et aux autres.</p> <p>Les lundis 27 septembre et 4 octobre, de 19 h à 21 h 30.</p>	<p>Pour tous.</p> <p>2 rencontres Salle 2</p>
<p>Atelier de Pilates.</p> <p>Groupe ouvert</p> <p>Johanne Racine</p>	<p>Le <i>Pilates</i> vous guide vers la bonne posture et tonifie votre corps. Les exercices proposés développent l'endurance et l'équilibre, tout en réduisant les douleurs musculaires. (*Adopter une tenue confortable et apporter une grande serviette*).</p> <p>Le lundi, du 27 septembre au 22 novembre, de 19 h à 20 h. Sauf le 11 octobre, jour de l'Action de grâces.</p>	<p>Pour tous.</p> <p>8 rencontres Salle 1</p>
<p>Club de tricot.</p> <p>Groupe ouvert</p> <p>Fernande Dion</p>	<p>Vous êtes débutants ou expérimentés et avez un projet de tricot à réaliser? Ces rencontres informelles et conviviales vous permettront de créer tout en socialisant.</p> <p>Le mercredi, du 29 septembre au 24 novembre, de 13 h 30 à 16 h.</p>	<p>Pour tous.</p> <p>9 rencontres Salle 1</p>

OCTOBRE

<p>Comment parler pour que les enfants écoutent.</p> <p>Jacqueline Quésada</p>	<p>Cette rencontre-échange vous permettra de développer des stratégies qui susciteront la coopération de votre enfant.</p> <p>Lundi 4 octobre, de 19 h à 21 h.</p>	<p>Pour parents et adultes désirant améliorer leur mode de communication avec les enfants.</p> <p>1 rencontre Salle 3</p>
<p>Vivre mieux avec un faible revenu.</p> <p>Groupe ouvert</p> <p>Guyline Joannette</p>	<p>Comment joindre les deux bouts avec peu de sous ? Nous mettrons en commun nos idées et les moyens que nous pouvons utiliser pour atteindre notre but.</p> <p>Le mercredi, du 6 octobre au 3 novembre, de 13 h 30 à 15 h 30.</p>	<p>Pour tous.</p> <p>5 rencontres Salle 3</p>
<p>Bouger avec légèreté.</p> <p>Groupe ouvert</p> <p>Uta Gabriel</p>	<p>Dans cette série de rencontres, les participants sont invités à découvrir les effets surprenants des mouvements simples. Le cours s'adresse aux personnes qui souhaitent renouer avec leurs corps et se faire du bien.</p> <p>Le jeudi, du 7 au 28 octobre, de 19 h à 20 h.</p>	<p>Pour tous, aucune exigence physique.</p> <p>4 rencontres Salle 1</p>
<p>Une notaire répond à vos questions.</p> <p>Émilie Cooper, notaire</p>	<p>Mandat d'inaptitude, procuration, directives médicales anticipées, testament. Venez vous informer afin de vous protéger et de protéger vos proches.</p> <p>Mardi 12 octobre, de 13 h 30 à 15 h 30.</p>	<p>Pour tous.</p> <p>1 rencontre Salle 2</p>
<p>Développer son estime de soi pour mieux s'affirmer.</p> <p>Patricia Chabot</p>	<p>Cet atelier vise à mieux comprendre ce qu'est l'estime de soi, et à en reconnaître les obstacles. Il vous offrira des moyens simples et concrets pour mieux vous affirmer.</p> <p>Groupe ouvert les 2 premières rencontres</p> <p>Le mardi, du 12 octobre au 14 décembre, de 13 h 30 à 15 h 30.</p>	<p>Pour tous.</p> <p>10 rencontres Salle 1</p>
<p>La pandémie et le déconfinement, parlons-en !</p> <p>Groupe ouvert</p> <p>Kathy Glode</p>	<p>Autour d'un café, venez partager comment vous avez vécu cette période. Qu'avez-vous appris sur vous-même, sur les autres, sur vos besoins, sur vos priorités ? Comment vivez-vous le déconfinement ? Que vous laisse-t-il entrevoir de bon ?</p> <p>Le lundi, du 18 octobre au 29 novembre, de 13 h 30 à 15 h 30.</p>	<p>Pour tous.</p> <p>7 rencontres Salle 3</p>
<p>Guérir des deuils et des pertes vécus au cours de la vie.</p> <p>Patricia Chabot</p>	<p>Vous êtes affecté par des pertes significatives (décès, rupture, maladie, perte d'emploi, etc.) Ce processus de deuil vous aidera à cheminer vers l'apaisement et à retrouver le goût de vivre.</p> <p>Groupe ouvert les 2 premières rencontres</p> <p>Le lundi, du 18 octobre au 6 décembre, de 13 h 30 à 15 h 30.</p>	<p>Pour toute personne vivant ou ayant vécu une perte.</p> <p>8 rencontres Salle 1</p>
<p>Bien communiquer ; ça s'apprend.</p> <p>Karolan Fortier Élodie Cliche-Roy</p>	<p>Ces rencontres vous permettront de développer votre écoute, votre empathie, votre affirmation de soi et l'expression de vos besoins au sein de vos relations amoureuses, familiales et professionnelles.</p> <p>Groupe ouvert les 2 premières rencontres</p> <p>Le mardi, du 19 octobre au 2 novembre, de 19 h à 21 h.</p>	<p>Pour tous.</p> <p>3 rencontres Salle 2</p>

Le trouble de personnalité limite (TPL).	Quelles sont les caractéristiques associées au trouble de personnalité limite et comment peut-on mieux réagir face aux comportements de ces personnes.	Pour tous.
Gabrielle Morneau	Mercredi 20 octobre, de 19 h à 21h.	1 rencontre Salle 2
Dialoguons ensemble pour mieux penser. Groupe ouvert, par Zoom	Les émotions, les pensées et les questionnements de chacun seront utilisés pour établir une discussion profonde sur des sujets choisis ensemble. Structurer nos pensées, les verbaliser clairement et extérioriser nos ressentis contribuent à notre bien-être personnel.	Pour tous.
Emma Belmonte	Le mercredi, du 20 octobre au 24 novembre, de 19 h 30 à 21 h.	6 rencontres ZOOM
Comment développer l'estime de soi et l'autonomie de votre enfant.	Cette rencontre-échange vous donnera des moyens pour aider votre enfant à s'apprécier davantage et à se faire confiance.	Pour parents et adultes désirant améliorer leur mode de communication avec les enfants.
Jacqueline Quésada	Lundi 25 octobre, de 19 h à 21 h.	1 rencontre Salle 3
NOVEMBRE		
Initiation à la pleine conscience.	Vous vous entraînez à : 1) centrer votre attention sur le moment présent; 2) prendre conscience de votre corps; 3) reconnaître et accepter vos émotions ; 4) vous distancer de vos pensées négatives; 5) agir de façon constructive.	Pour tous.
Simon Lavoie	Les jeudis 4 et 11 novembre, de 19 h à 21 h.	2 rencontres Salle 1
Mieux se comprendre par la théorie des schémas.	L'objectif de l'atelier est de comprendre le mécanisme qui nous fait rejouer les mêmes scénarios dans notre vie. Que ce soit au travail, dans nos relations de couple ou dans nos cercles d'amis. Pourquoi entrons-nous toujours en relation avec certains types de personnes ? Pourquoi nous retrouvons-nous souvent dans des situations similaires ? Groupe ouvert les 2 premières rencontres	Pour tous.
Bernard Roberge	Le mardi, du 9 au 30 novembre, de 19 h à 21 h 30.	4 rencontres Salle 2
Bien communiquer ; ça s'apprend	Ces rencontres vous permettront de développer votre écoute, votre empathie, votre affirmation de soi et l'expression de vos besoins au sein de vos relations amoureuses, familiales et professionnelles. Groupe ouvert les 2 premières rencontres	Pour tous.
Karolan Fortier Élodie Cliche-Roy	Le mercredi, du 10 au 24 novembre, de 19 h à 21 h.	3 rencontres Salle 2
Une notaire répond à vos questions.	Mandat d'inaptitude, procuration, directives médicales anticipées, testament. Venez vous informer afin de vous protéger et de protéger vos proches.	Pour tous.
Émilie Cooper, notaire	Jeudi 11 novembre, de 19 h à 21 h.	1 rencontre Salle 2
Comment aider votre enfant à se motiver.	Cette rencontre-échange vous permettra de déterminer quand et comment récompenser ou punir.	Pour parents et adultes désirant améliorer leur mode de communication avec les enfants.
Jacqueline Quésada	Lundi 22 novembre, de 19 h à 21 h.	1 rencontre Salle 3

SERVICE DE CONSULTATION
(individuelle, conjugale ou familiale)

DU LUNDI AU VENDREDI



Pour prendre un rendez-vous,
composez le 418 529-0263



Accrédité par la *Politique municipale de reconnaissance
et de soutien des organismes à but non lucratif*