



MAISON
DE LA FAMILLE
DE QUÉBEC

Centre d'intervention psychosociale
573, 1^{re} Avenue, Québec (Québec) G1L 3J6
Courriel : mf-quebec@videotron.ca

PROGRAMMATION AUTOMNE 2024

INSCRIPTION OBLIGATOIRE* :
418 529-0263

www.mf-quebec.org



Suivez-nous sur Facebook

www.facebook.com/maisondelafamillequebec

GROUPES D'ENTRAIDE ET CONFÉRENCES

❖ *Un montant de 5 \$ par rencontre est suggéré* ❖


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



SEPTEMBRE


| | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <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.</p> | <p>Pour toute personne vivant des relations de dépendance.</p> <p>Salle 1</p> |
| <p>Les conseils d'une nutritionniste.</p> <p>Via Zoom</p> <p>Sarah Martel</p> | <p>Ces sujets seront abordés : les mythes en nutrition, un repas complet vite fait, des collations saines, des alternatives à la viande et les enfants capricieux à la table.</p> <p>Le mercredi 25 septembre, de 13 h à 14 h 30.</p> | <p>Pour tous.</p> <p>1 rencontre</p> |
| <p>Club de tricot et crochet.</p> <p>Groupe ouvert</p> <p>Fernande Dion Linda St-Germain</p> | <p>Vous êtes débutants ou expérimentés et avez un projet de tricot ou de crochet à réaliser? Ces rencontres informelles vous permettront de créer tout en socialisant dans une ambiance chaleureuse d'entraide (matériel fourni si besoin).</p> <p>Le mercredi, du 25 septembre au 27 novembre, de 13 h 30 à 16 h.</p> | <p>Pour tous.</p> <p>CONTRIBUTION 2 \$</p> <p>10 rencontres Salle 2</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 leur corps et se faire du bien.</p> <p>Le jeudi, du 26 septembre au 17 octobre, de 19 h à 20 h.</p> | <p>Pour tous.</p> <p>Aucune exigence physique.</p> <p>4 rencontres Salle 1</p> |

OCTOBRE

| | | |
|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| <p>Le trouble de personnalité limite (TPL).</p> <p>Gabrielle Morneau</p> | <p>Quelles sont les caractéristiques associées au trouble de personnalité limite et comment peut-on réagir face aux comportements de ces personnes.</p> <p>Mardi le 1^{er} octobre, de 19 h à 20 h 30</p> | <p>Pour tous.</p> <p>1 rencontre Salle 1</p> |
|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|

| | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>S'amuser avec la numérologie.</p> <p>Partie 1</p> <p>Louise Mercier</p> | <p>Dans une atmosphère conviviale, tout en socialisant, nous tenterons d'identifier à partir de votre date de naissance, nom et prénom, votre chemin de vie et les défis qui y sont associés.</p> <p>Groupe ouvert les 2 premières rencontres</p> <p>Le mardi, du 1^{er} octobre au 22 octobre, de 13 h 15 à 15 h 15.</p> | <p>Pour tous.</p> <p>4 rencontres Salle 2</p> |
| <p>L'harmonie conjugale, quels en sont les ingrédients?</p> <p>Juliette Beaupré</p> | <p> Conférence – Échange.</p> <p>Lundi le 7 octobre à 19 h.</p> | <p>Pour tous.</p> <p>1 rencontre Salle 2</p> |
| <p>La gestion émotionnelle et le stress.</p> <p>Gabrielle Morneau</p> | <p>Cet atelier vous aidera à : 1 – comprendre le rôle du cerveau dans les processus émotionnels, 2 – identifier vos émotions et mieux les gérer, 3 – mettre en place des moyens bien concrets pour diminuer votre stress.</p> <p>Mardi le 8 octobre, de 19 h à 21 h.</p> | <p>Pour tous.</p> <p>1 rencontre Salle 1</p> |
| <p>Bien manger à petit prix.</p> <p>Chantal Paquet Technicienne en diététique</p> | <p>Apprenez à planifier vos repas, à économiser à l'épicerie et à reconnaître les « ruses » du marketing.</p> <p>Le jeudi 10 octobre, de 19 h à 20 h 30.</p> | <p>Pour parents d'enfants 0-5 ans</p> <p>Gratuit</p> <p>1 rencontre Salle 2</p> |
| <p>L'affirmation de soi.</p> <p>Magali Perrier Juliette Beaupré</p> | <p>Après avoir identifié les obstacles à l'affirmation de soi, nous développerons des outils qui nous permettront de bénéficier des avantages d'une meilleure affirmation de soi.</p> <p>Les mardis, du 15 octobre au 5 novembre, de 19 h à 20 h 30 (sauf le 29 octobre)</p> | <p>Pour tous.</p> <p>3 rencontres Salle 2</p> |
| <p>Se libérer de l'anxiété par la pleine conscience.</p> <p>Groupe fermé avec possibilité de s'inscrire les deux premières semaines.</p> <p>Éric Auzolles Louise de la Sablonnière</p> | <p>Ateliers visant à apprivoiser l'approche <i>pleine conscience</i>, comme outil vous permettant de mieux gérer votre stress.</p> <p>Thèmes : La méditation pleine conscience; Comment vaincre ses peurs et l'anxiété inhérente à celles-ci.</p> <p>Moyens : Exercices, documentation de spécialistes et échanges.</p> <p>Le mardi, du 15 au 29 octobre, de 19 h 30 à 21 h 30.</p> | <p>Pour les personnes souffrant de troubles anxieux.</p> <p>3 rencontres Salle 1</p> |
| <p>Développer la maîtrise de sa pensée.</p> <p>Via Zoom</p> <p>Nathalie Jean</p> | <p>Comment développer la pensée positive et cesser d'alimenter notre mental de scénarios anxigènes.</p> <p>Mercredi le 16 octobre à 19 h.</p> | <p>Pour tous.</p> <p>1 Rencontre</p> |
| <p>Atelier sur la communication.</p> <p>Éline Fourez Camille Gatellier</p> | <p>Venez développer votre écoute et améliorer votre communication dans vos relations amoureuses, familiales, amicales ou professionnelles.</p> <p>Les mercredis 16 et 23 octobre, de 19 h à 21 h.</p> | <p>Pour tous.</p> <p>2 rencontres Salle 2</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>Lundi le 21 octobre, de 19 h à 21 h.</p> | <p>Pour tous.</p> <p>1 rencontre Salle 2</p> |
| <p>La rupture amoureuse.</p> <p>Groupe ouvert</p> <p>Éva Benmeridja</p> | <p>Groupe d'entraide, de partage et de soutien pour vous aider à passer à travers cette période difficile et vous amener à jeter un regard positif vers l'avenir.</p> <p>Le jeudi, du 24 octobre au 21 novembre, de 19 h à 21 h.</p> | <p>Pour tous.</p> <p>5 rencontres Salle 3</p> |
| <p>S'amuser avec la numérologie.</p> <p>Partie 2</p> <p>Louise Mercier</p> | <p>Dans cette deuxième partie, nous approfondirons et personnalisons les notions vues dans de la première partie.</p> <p>Groupe ouvert les 2 premières rencontres</p> <p>Le mardi, du 29 octobre au 19 novembre, de 13 h 15 à 15 h 15.</p> | <p>Pour tous.</p> <p>4 rencontres Salle 2</p> |
| NOVEMBRE | | |
| <p>Apprendre à prendre soin de soi.</p> <p>Pierre-Luc Hardi Professeur et auteur du livre <i>L'éducation et les nuages gris de la vie</i></p> | <p>Plus facile à dire qu'à faire. Comment y parvenir pour nous-mêmes et aider nos enfants à y arriver ? Ces questions sont au centre de cette conférence pleine de réflexions, de stratégies et d'humour.</p> <p>Mercredi le 6 novembre, de 19 h à 21 h.</p> | <p>Pour tous.</p> <p>1 rencontre Salle 2</p> |
| <p>Maîtriser ses émotions.</p> <p>Via Zoom</p> <p>Nathalie Jean</p> | <p>Venez apprendre à gérer vos émotions d'une façon toute simple et efficace.</p> <p>Mercredi le 6 novembre à 19 h.</p> | <p>Pour tous.</p> <p>1 Rencontre</p> |
| <p>À la découverte de soi.</p> <p>Groupe ouvert</p> <p>Micheline Lebel</p> | <p>Différentes activités vous seront offertes afin de prendre conscience des valeurs, des besoins, des forces, des intérêts et des limites qui vous sont propres.</p> <p>Le mercredi, du 6 au 20 novembre, de 19 h à 21 h.</p> | <p>Pour tous.</p> <p>3 rencontres Salle 3</p> |
| <p>Le récit d'un abus sexuel.</p> <p>Sylvie Alain</p> | <p> Conférence – Témoignage.</p> <p>Jeudi le 7 novembre à 19 h.</p> | <p>Pour tous.</p> <p>1 rencontre Salle 2</p> |
| <p>Préparer Noël.</p> <p>Denise Berthiaume</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Confection de biscuits de pain d'épices. • Création de cartes de souhaits. • Création de sacs-cadeaux. <p>Lundi le 11 novembre, de 13 h à 16 h.</p> | <p>Pour tous.</p> <p>(Matériel fourni)</p> <p>1 rencontre Salle 1</p> |
| <p>Comment se sentir mieux émotionnellement.</p> <p>Marie-Hélène Faguy</p> | <p> Conférence – Échange.</p> <p>Où est notre pouvoir pour diminuer notre charge mentale et se sentir mieux au quotidien.</p> <p>Lundi le 11 novembre, de 19 h à 20 h 30.</p> | <p>Pour tous.</p> <p>1 rencontre Salle 2</p> |

| | | |
|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| Après l'abus, comment se reconstruire. |  Conférence – Témoignage. | Pour tous. |
| Sylvie Alain | Jeudi le 14 novembre à 19 h. | 1 rencontre Salle 2 |
| Peinture sur roche. | Lors de cet atelier créatif, vous pourrez laisser libre cours à votre inspiration (le matériel est fourni). | Pour tous. |
| Micheline Label | Mardi le 19 novembre, de 13 h à 16 h. | 1 rencontre Salle 1 |
| Manger en famille, un moment agréable. | Les rôles et les responsabilités de chacun, le développement du goût, la faim et la satiété, la place du dessert. | Pour parents d'enfants 0-5 ans |
| Chantal Paquet Technicienne en diététique | Le lundi 25 novembre, de 13 h 30 à 15 h. | <u>Gratuit</u> 1 rencontre Salle 2 |
| Retrouver le bonheur. Groupe ouvert | Nous avons à surmonter au cours de notre vie de grandes et de petites épreuves. Ces ateliers vous accompagneront sur le chemin de la sérénité en vous aidant à développer un regard positif sur la vie. | Pour tous. |
| Louise Mercier | Le mardi, du 26 novembre au 10 décembre, de 13 h 15 à 15 h 15 | 3 rencontres Salle 2 |
| Mes sentiments et moi. Groupe ouvert | Ces ateliers vous permettront de vous découvrir à travers diverses activités pratiques de communication (vos sentiments seront au cœur de ces activités). | Pour tous. |
| Micheline Label | Le mercredi, du 27 novembre au 11 décembre, de 19 h à 21 h. | 3 rencontres Salle 3 |
| DÉCEMBRE | | |
| Automassage des mains et des pieds. | Un cadeau à vous offrir. Venez vous familiariser à cette pratique pour mieux prendre soin de vous. | Pour tous. |
| Micheline Label | Mardi le 3 décembre, de 19 h à 20 h 30. | 1 rencontre Salle 3 |
| Transformer ses peurs en force. Via Zoom |  Conférence – Témoignage. Comment je me suis libérée de mes peurs (agoraphobie, TOC, angoisse, etc.) | Pour tous. |
| Nathalie Jean | Mercredi le 4 décembre à 19 h. | 1 rencontre |



SERVICE DE CONSULTATION
(individuelle, conjugale ou familiale)

DU LUNDI AU VENDREDI

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