



MAISON
DE LA FAMILLE
DE QUÉBEC

Centre d'intervention psychosociale

PROGRAMMATION HIVER-PRINTEMPS 2026

INSCRIPTION OBLIGATOIRE* :
418 529-0263

573, 1^{re} Avenue, Québec (Québec) G1L 3J6
Courriel : mf-quebec@videotron.ca
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 joindre le groupe chaque semaine.

JANVIER



Dépendants affectifs anonymes (D. A. A.). Groupe ouvert à l'année	Vous désirez établir des relations affectives saines et vous rétablir de la dépendance affective? Venez partager vos expériences, vos forces et vos espoirs. Tous les mercredis, de 19 h 30 à 21 h.	Pour toute personne vivant des relations de dépendance. Salle 1
Club de tricot et crochet. Groupe ouvert Fernande Dion Linda St-Germain	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). Le mercredi du 21 janvier au 27 mai, de 13 h 30 à 16 h.	Pour tous. CONTRIBUTION 2 \$ 19 rencontres Salle 2
Initiation à la peinture acrylique. Groupe ouvert Jean-Pierre Simard Artiste peintre	Que vous soyez novices ou expérimentés en la matière, nous vous offrons un espace de création. <ul style="list-style-type: none">- Matériel fourni- Apportez chemise ou tablier pour protéger vos vêtements. Le jeudi du 22 janvier au 2 avril, de 13 h à 16 h.	Pour tous. 11 rencontres Salle 1

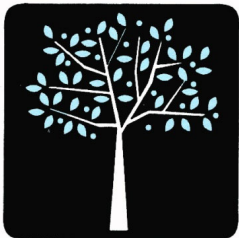
FÉVRIER

Comment développer l'estime de soi de nos enfants. Kimberley Nicolas	Cet atelier vous donnera des moyens pour aider votre enfant à s'apprécier, se faire confiance et se sentir aimé. Les jeudis 5 et 12 février, de 19 h à 20 h 30.	Pour tous. 2 rencontres Salle 2
Bouger avec légèreté. Groupe ouvert Uta Gabriel	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. Le jeudi du 5 au 26 février, de 19 h à 20 h.	Pour tous. Aucune exigence physique. 4 rencontres Salle 1

Groupe d'entraide pour personnes hypersensibles Groupe ouvert	Vous vous sentez concernés par l'hypersensibilité pour vous-même ou pour un proche? Venez en discuter dans une ambiance chaleureuse.	Pour tous.
Micheline Lebel	Les jeudis 5 février, 5 mars, 2 avril et 7 mai, de 18 h 30 à 20 h 30.	4 rencontres Salle 3
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	Lundi 9 février, de 19 h à 21 h.	1 rencontre Salle 2
Mon enfant et moi, à la rencontre des émotions.	Apprentis ou experts, tous les parents sont les bienvenus. Venez partager vos expériences face à la gestion des émotions de vos enfants et vous outiller afin de mieux les accompagner. Le tout dans une ambiance conviviale. Halte-garderie disponible et collations.	Pour les parents d'enfants de 0-12 ans.
Flavie Ruquet Anne-Thalissa Springuel	Mardi 17 février, de 16 h 45 à 18 h.	1 rencontre Salle 3
L'harmonie conjugale, quels en sont les ingrédients ?	Venez découvrir les dix ingrédients essentiels pour garder la flamme vivante et faire durer l'amour malgré la routine.	Pour tous.
Kimberley Nicolas	Mardi 24 février, de 19 h à 20 h 30.	1 rencontre Salle 2
Outiller son enfant pour la vie.	Bien que les parents puissent vraiment aimer leurs enfants, dans bien des cas, l'enfant ne le ressent pas. À partir du volume du D' Ross Campbell, cet exposé présentera les pièges à éviter dans l'éducation d'un enfant ainsi que dans la façon d'appliquer une discipline remplie d'amour.	Pour les parents d'enfants de 0-12 ans.
Nicole Racette Ph. D. psychopédagogie	Jeudi 26 février, de 18 h 30 à 20 h 30.	1 rencontre Salle 2
MARS		
L'alimentation : la part budgétaire et les produits taxables. Sarah Gaudreault Formatrice en éducation financière CJE Charlesbourg-Chauveau	Une partie de plus en plus importante de notre budget est consacrée à l'alimentation. Par le biais du jeu <i>Frigo du chalet</i> , vous apprendrez à déjouer les stratégies marketing et à économiser à l'épicerie. Mardi 3 mars, de 18 h 30 à 20 h 30.	Pour tous. 1 rencontre Salle 2
L'intelligence émotionnelle. Kiliane Djou Savoda Neo	Au cours de ces rencontres, nous vous expliquerons ce qu'est l'intelligence émotionnelle, à quoi sert-elle et comment peut-on la développer. Les mardis 10 et 17 mars, de 19 h à 21 h.	Pour tous. 1 rencontre Salle 2

À la découverte de soi.	Différentes activités vous seront offertes afin de prendre conscience des valeurs, des besoins, des forces, des intérêts et des limites qui vous sont propres.	Pour tous.
Micheline Lebel	Les jeudis 12 et 19 mars, de 19 h à 21 h.	2 rencontres Salle 3
Démystifier le crédit.	Cette rencontre vous informera sur les différentes formes de crédit (cartes, prêts, marges, etc.) et vous permettra de connaître les caractéristiques, les avantages et les inconvénients associés à chacune d'elles.	Pour tous.
Sarah Gaudreault Formatrice en éducation financière CJE Charlesbourg-Chauveau	Mercredi 18 mars, de 18 h 30 à 20 h 30.	1 rencontre Salle 2
Développer l'estime de soi.	Pour maintenir et développer une bonne estime de soi, des stratégies peuvent être appliquées et certains pièges sont à éviter. Venez les découvrir.	Pour tous.
Nicole Racette Ph. D. psychopédagogie	Jeudi 19 mars, de 18 h 30 à 20 h 30.	1 rencontre Salle 2
Gérer efficacement les conflits.	Cet atelier vise à favoriser l'acquisition d'outils et le développement d'habiletés permettant l'identification, la prévention et la résolution de conflits interpersonnels, familiaux, professionnels ou intergénérationnels.	Pour tous.
Groupe ouvert		
Damien Madessi Astrid Goffinet	Les mardis 24 et 31 mars, de 19 h à 20 h 30.	2 rencontres Salle 2
Préparer Pâques.	Venez faire de jolis bricolages pour enjoliver votre journée de Pâques avec du matériel écoresponsable (matériel fourni).	Pour tous. (Adultes et ados)
Micheline Lebel	Jeudi 26 mars, de 13 h 30 à 16 h 30.	1 rencontre Salle 2
Préparer Pâques.	Venez faire de jolis bricolages pour enjoliver votre journée de Pâques avec du matériel écoresponsable (matériel fourni.)	Pour tous. (Adultes et ados)
Micheline Lebel	Jeudi 26 mars, de 18 h 30 à 21 h.	1 rencontre Salle 2
AVRIL		
Comment changer ses mauvaises habitudes.	<ul style="list-style-type: none"> • Explorer les notions de base de la psychologie, de la spiritualité et du développement personnel qui ont une influence sur nos habitudes. • Apprendre à modifier nos habitudes avec simplicité par le <i>Précepte de Trois</i>. 	Pour tous.
Richard Lampron	Les jeudis 9 et 16 avril, de 19 h à 21 h.	2 rencontres Salle 2
Atelier sur la communication.	Venez développer votre écoute et améliorer votre communication dans vos relations amoureuses, familiales, amicales ou professionnelles.	Pour tous.
Fanchon Gouffinet Astrid Mortiaux	Les mardis 14 et 21 avril, de 19 h à 21 h.	2 rencontres 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 Lebel	Jeudi 16 avril, de 13 h 30 à 15 h 30.	1 rencontre Salle 1
Peinture sur roche.	Lors de cet atelier créatif, vous pourrez laisser libre cours à votre inspiration (le matériel est fourni).	Pour tous.
Micheline Lebel	Jeudi 16 avril, de 19 h à 20 h 30.	1 rencontre Salle 1
Si on ne punit pas, on fait quoi?  Café rencontre	Ces rencontres amicales vous permettront d'échanger et d'explorer d'autres moyens pour susciter la collaboration des enfants.	Pour les parents.
Jacqueline Quesada	Les mardis 21 et 28 avril, de 19 h à 21 h.	2 rencontres Salle 3
Automassage des mains.	Un cadeau à vous offrir. Venez vous familiariser à cette pratique pour mieux prendre soin de vous.	Pour tous.
Micheline Lebel	Jeudi 30 avril, de 13 h 30 à 15 h.	1 rencontre Salle 3
Automassage des mains.	Un cadeau à vous offrir. Venez vous familiariser à cette pratique pour mieux prendre soin de vous.	Pour tous.
Micheline Lebel	Jeudi 30 avril, de 19 h à 20 h 30.	1 rencontre Salle 3
MAI		
Troubles anxieux.  Café rencontre Éric Auzolles Louise de la sablonnière	Qu'est-ce qu'un trouble anxieux? Comment en diminuer les symptômes et limiter les impacts? Venez en apprendre plus tout en échangeant dans une ambiance chaleureuse. Mardi 5 mai, de 19 h 30 à 21 h 30.	Pour tous. 1 rencontre Salle 1



SERVICE DE CONSULTATION
(individuelle, conjugale ou familiale)

DU LUNDI AU VENDREDI

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

Famille
Québec 

FONDATION
Québec Philanthrope

 **Centraide**
Québec et
Chaudière-Appalaches
Nous tous, ici


VILLE DE
QUÉBEC

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