



Ressources pour les familles

De nombreuses ressources accompagnent les familles au quotidien. Découvrez les Maisons de la famille de votre région et visitez leur site Internet pour connaître les activités et programmes offerts.

- **Soutien psychosocial et spirituel** : Poste 8009 option 3
- **Programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF)**: 1 855 612-2998
- **Info-social 811#2** : Service de consultation téléphonique gratuit et confidentiel
- **Ligne Parents** : 1 800 361-5085
- **Naître et grandir**

Centre famille Haute-Ville : 418 648-1702, 84 Rue Saint-Jean

- **Activités, prêts de jeux, dîner partages, etc.**
- **Coucou Maman!** : Tu es enceinte ou tu as récemment accouché ? Ton bébé a moins d'un an ? Aimerais-tu recevoir du soutien d'une autre maman pour partager tes hauts et tes bas ouvertement et sans jugement ? Le projet Coucou Maman! est une initiative du Centre Famille Haute-Ville. Il s'agit d'un service de visites à domicile pour les mamans résidant au centre-ville (Haute-Ville, Basse-Ville et environs).

Centre ressources jardin de familles : 418 864-7883, Centre Elzéar-Turcotte, 2455 Boul. Central

- **Bains d'éveils, café ressources, cuisine collective, etc.**
- **Aide alimentaire** : Deux fois par mois, le CRJF participe à l'aide alimentaire auprès des familles du quartier. Le Centre offre également un service de dépannage d'urgence et participe au bon fonctionnement du frigo solidaire dans le quartier.
- **Le Répit** : un service pour les parents de tout-petits (12 mois et plus). Ce service est offert aux parents deux journées par semaine, en priorité aux familles résidentes du quartier Duberger-Les Saules : **Le mardi, de 9h à 15h30** au Centre communautaire Elzéar-Turcotte (2455 boulevard Central)



Ressources d'aide



Le jeudi, de 9h à 15h30 à l'Espace communautaire Desjardins (5720 boulevard de L'Ormière)
Pour inscrire votre tout-petit à la halte-garderie, il faut transmettre votre demande à repitcrjf@gmail.com le mercredi de la semaine précédant le répit.

- **Samedis animés** : le CRJF organise les Samedis animés à raison d'un samedi par mois. Les familles peuvent donc participer à des activités de psychomotricité et de bricolage à l'Espace Desjardins. Les thèmes varient à chaque rencontre, et deux plages horaires sont disponibles pour accommoder un maximum de familles. Les inscriptions se font directement via l'organisme deux semaines avant l'activité, au infocrjf@gmail.com. La programmation est annoncée sur *Facebook*.

Entraide Parents : 418 684-0050, 1450 boul. Père-Lelièvre, local H

- **Café rencontres, conférences, ateliers pour parents d'enfants et de jeunes adultes**
- **Soutien téléphonique** : Notre service de soutien téléphonique est accessible de 8h30 à 12h00 et de 13h00 à 16h00 du lundi au jeudi. Ce service, gratuit et confidentiel, est offert par des intervenantes en relation d'aide.
- **Trousses de jeux** : Nous offrons sous forme de prêt, des trousse de jeu et d'apprentissage pour les parents et les tout-petits. Chaque trousse contient des livres et des objets afin que le parent puisse interagir avec son enfant. Notez qu'il ne s'agit pas de prêt de jouets pour les enfants, mais bien de trousse d'apprentissages qui permettent au parent de s'amuser avec son enfant tout en l'aidant à développer différentes sphères de son développement : cognitif, affectif, relationnel, motricité, langage.
- **Groupe d'entraides : Parents de jeunes adultes**
Le groupe d'entraide pour parents de jeunes adultes s'adresse aux parents d'enfants de 18 à 30 ans qui résident à la maison. Le groupe est «ouvert» tant pour les sujets abordés que la fréquence de participation puisque le parent qui estime avoir atteint ses objectifs, peut se retirer de la démarche au moment qu'il juge opportun ou s'il a atteint ses objectifs. Lors de ces rencontres, en groupe restreint, les parents y abordent les situations problématiques qu'ils vivent avec leur jeune adulte. Certains cherchent à rendre leur jeune plus autonome, plus responsable; d'autres veulent mettre fin à la violence verbale, psychologique ou physique qu'ils subissent.



Ressources d'aide



La Maison Ouverte Inc. : 418 627-0904, 111 58e Rue Est, Charlesbourg

- La Maison Ouverte est un lieu de socialisation et d'accueil par la parole pour les enfants de moins de 4 ans, accompagnés de leur(s) parent(s) ou d'un adulte proche. Les futurs parents sont également les bienvenus afin de se familiariser avec le lieu, échanger avec parents et accueillants et être en contact avec les tout-petits.
- Ni garderie, ni centre d'activités organisées, ni espace thérapeutique, la Maison Ouverte est un lieu d'écoute qui tient compte des modes d'expression utilisés par les enfants : comportement, expression corporelle et attitude tant physique que verbale. En donnant un sens – par la parole – à ce que l'enfant manifeste et semble vivre, la Maison Ouverte souhaite soutenir l'enfant dans son développement personnel, social et familial.
- La spécificité de La Maison Ouverte est d'offrir un lieu de vie et d'accueil, où l'enfant peut s'exprimer librement et où on peut lui parler de ses expériences vécues sur place. Les jeux et les échanges sont laissés à la spontanéité des enfants. Les adultes restent en tout temps responsables de leurs enfants et ne peuvent en aucun cas s'absenter. Ils font le choix d'établir ou non la communication avec d'autres, de jouer avec leurs enfants ou simplement de prendre un moment de répit.

Parents-espoir : 418 522-7167, 2380 avenue du mont Thabor, bur. 200

- **Services individuels** : parents-espoir offre de façon personnalisée de rencontrer tout parent, couple ou famille, que le ou les parents vit ou vivent un problème de santé mentale diagnostiqué ou pas. Le but étant de déterminer leurs besoins et de les guider afin qu'ils puissent y répondre le plus adéquatement possible. Ses intervenants Pairs Aidants certifiés sont eux-mêmes des papas et des mamans spécialisés en éducation bienveillante qui s'appuient sur leur vécu expérientiel et leur propre rétablissement. Ils suscitent par le fait même l'espoir et le pouvoir d'agir chez les parents qui, au départ, pouvaient arrivés fragilisés.
- **Formations : 3 parcours que vous pouvez intégrer à tout moment de l'année pour devenir un parent bienveillant**
Parents-Espoir souhaite vous accompagner quel que soit le moment où vous rencontrez des difficultés, pour vous donner des moyens de vous améliorer dans votre relation parentale. C'est pourquoi, nous proposons 3 formes de formations, que vous choisissiez selon votre besoin. Dès que vous atteignez 75 heures de formations, vous pouvez prétendre à une attestation du ministère de l'Éducation reconnaissant vos nouvelles habiletés grâce à notre partenariat avec le Centre St Louis de Québec (rattaché à la Commission scolaire de la Capitale).



Ressources d'aide



- **Parent pair aidant** : Formation pour intervenant spécialisé Parent Pair Aidant. S'inspirant de son expérience auprès de son public, Parents-Espoir met en place une formation dédiée à des parents qui souhaitent accompagner et soutenir d'autres parents en difficultés, fragilisés par un problème de santé mentale et/ou dans l'exercice de leur rôle parental.

Relevailles de Québec : 418 688-3301, 5485 boulevard de l'Ornière

- **Groupe d'entraide dépression postpartum Oasis** : Les groupes d'entraide Oasis sont un lieu de rencontre pour les nouvelles mamans vivant une difficulté d'adaptation en lien avec leur rôle de mère, qu'elles aient ou non un diagnostic de dépression postpartum. Les groupes d'entraide Oasis rassurent, offrent du soutien, permettent de rompre l'isolement en côtoyant d'autres mères qui traversent les mêmes difficultés et favorisent la reprise du pouvoir de leur rétablissement. Les rencontres permettent à chaque participante de verbaliser, dans une atmosphère bienveillante et exempte de jugement, ce qu'elle vit et ressent.
- **L'aide à domicile de Relevailles Québec** : L'objectif de l'aide à domicile est de soutenir les familles durant la période postnatale (0 à 9 mois de l'enfant ou des enfants) par un accompagnement de proximité. Lorsque vous demandez l'aide à domicile, on vous jumelle à une assistante périnatale qui vous visitera durant plusieurs semaines ou même quelques mois !
L'assistante périnatale : une alliée des familles : L'assistante périnatale est une professionnelle salariée ayant une approche basée sur l'entraide. Elle bénéficie de formation continue et du soutien de la coordonnatrice dans son accompagnement des familles. Lorsqu'elle vient à votre domicile, vous pouvez quitter ou demeurer sur place.
- **Activités avec bébé, activités avec bénévoles, activités virtuelles.**

Ressource Espace Familles : 418 681-9740, Centre de loisirs St-Mathieu, 1000 rue de Bar-le-Duc

Activités :

- Jeux libres 0-5 ans
- Sorties
- Apprentis jardiniers
- Activités libres 3-12 ans
- Comptoir alimentaire
- Milieu de vie



Ressources d'aide



- Cirque
- Programmation d'été
- Éveil musical, etc.

L'évasion St-Pie X : 418 660-8403, 1843 rue Désilets

Halte-garderie : La halte-garderie communautaire accueille les enfants de 10 mois à 5 ans du quartier Limoilou. Ce service vise les parents qui ont besoin de soutien, de répit ou de dépannage. Il permet également aux parents de participer à des activités spécifiques avec un autre enfant de la famille (marmots, espace kangourou, etc.), d'aller à des rendez-vous ou à des entrevues, de suivre des formations ou autres. Les parents doivent communiquer à l'avance pour vérifier la disponibilité et réserver une place auprès de l'intervenante famille.

L'aide au devoir : Les jeunes de 6 à 12 ans peuvent obtenir le soutien d'intervenants, employés ou bénévoles, pour faire leurs devoirs scolaires en fin d'après-midi, du lundi au jeudi. Les inscriptions se font auprès des intervenants du secteur famille.

Cuisine : Deux activités sont disponibles : Boîte à lunch et Chef d'un soir. Les jeunes de 6 à 11 ans peuvent y apprendre à préparer des repas équilibrés et des collations saines.

Ateliers :

1. Nourrir mon bébé : Une activité de cuisine pour les mamans et leur bébé de 5 à 10 mois. Des purées pour bébé sont préparées sur place et remises aux parents. C'est un moment d'échanges sur la saine alimentation, l'introduction des aliments, les difficultés que l'on peut rencontrer, les trucs à développer, etc.
2. Ma première journée d'école : Cet atelier veut apporter un soutien et un accompagnement aux parents et à leurs enfants dans la transition vers la maternelle, il permet d'échanger autour des nombreuses questions en lien avec cette nouvelle étape de la vie des enfants.
3. Contes et comptines : L'animation de ces ateliers vise à favoriser le développement des habiletés liées à l'écoute, à l'expression orale, à la lecture et à l'écriture. Les plus jeunes (2 à 5 ans) sont invités à participer avec leurs parents.
4. Plumes colorées : Une activité créée avec les parents pour favoriser l'intérêt des enfants à la littérature par le conte, la chanson, la lecture et ce, dans plusieurs langues.
5. Pause-café pour les parents : Les parents sont invités à venir prendre un café, à s'accorder un moment d'échanges entre parents qui vivent des situations similaires face au développement de leurs enfants ou



Ressources d'aide



autour d'un thème choisi. L'intervenante, qui agit comme animatrice, propose des stratégies utiles dans la relation parent-enfant.

Les marmots : Ces ateliers, animés à la fois par une orthophoniste du CIUSSS et par une intervenante de L'Évasion St-Pie X, visent les parents et leurs enfants âgés de 2 à 4 ans. Les enfants peuvent y faire différents apprentissages liés à la communication et à la motricité. Des ateliers permettent également aux parents d'appliquer des stratégies pour soutenir leur enfant dans le développement de son langage et de sa motricité, l'un des ateliers est d'ailleurs animé par une ergothérapeute.

Ressources Parents Vanier : 418 527-4012, 194 avenue Bernatchez

Ateliers-jeux parents-enfants : Offrent la possibilité de vivre des activités physiques, sorties, bricolage, cuisine, etc.

- Permettent de participer à des ateliers animés par différentes personnes ressources: orthophoniste, nutritionniste, infirmière, etc
- Permettent aux parents de vivre des activités ensemble avec une halte-garderie pour les enfants.

Le répit « Petite abeille » : Pour les enfants âgés de 6 mois à 5 ans.

Le petit répit : 418-525-0858, 157 des Chênes Ouest, suite 220

Soutien à domicile pour les familles qui ont des enfants de 0 à 17 ans inclusivement avec tout type de besoins qui résident sur le territoire de la région métropolitaine de Québec.

Le Petit Répît c'est:

- Quelqu'un de confiance qui prend la relève quelques heures auprès de vos enfants pour vous laisser le temps de respirer un peu.
- Une aide apportant réconfort et conseils lorsque vous vous sentez à bout de ressources face à un enfant qui exige des soins particuliers ou qui se montre plus difficile dans son comportement.
- Quelqu'un de fiable pour prendre le relais lorsque vous êtes malade ou que vous devez vous absenter en urgence.
- Une aide à domicile lorsque vous venez d'accoucher.



Ressources d'aide



Le Pignon Bleu – La Maison pour grandir : 418 648-0598, 271 rue Saint-Vallier Ouest

- **Services de nutrition communautaire** : Favoriser la sécurité alimentaire
- **Services socio-éducatifs** : Soutenir le développement des enfants et accompagner les familles

Maison de la famille D.A.C. : 418 623-5705, 5560 1^{ère} avenue

Services et activités

- Écoute téléphonique, référence et accueil;
- Consultation pour personnes, couples et familles;
- Groupes-conférences et café-causeries;
- Droits d'accès pour familles selon l'ordonnance du tribunal;
- Cuisines collectives;
- Atelier de fabrication de purée de bébé.

Maison de la Famille St-Ambroise : 418 847-1990, 3320 Route De L'aéroport

- **Halte-garderie communautaire**
- **Ateliers parents-enfants**
- **Triple P** : Parce que les enfants ne viennent pas avec un mode d'emploi...
- **Cuisines collectives**
- **Consultations individuelles**