



Aide parentale et organismes de soutien à la famille

De nombreuses ressources sont présentes à travers le Québec pour accompagner les familles au quotidien.

Pourtant, la plupart restent encore inconnues. Certaines associations répondent à des besoins plus spécifiques alors que d'autres encouragent la communauté à tisser des liens enrichissants entre enfants et parents. Découvrez les Maisons de la famille de votre région et visitez leur site pour connaître les activités et programmes offerts

Soutien psychosocial et spirituel

- **Programme d'aide aux employés et à la famille(PAEF)**: 1 855 612 2998
- **Poste 8009**
- **Info-social 811** : Service de consultation téléphonique gratuit et confidentiel
- **Centre d'écoute et de référence Halte Ami** : Ligne d'écoute

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).



Ressources d'aide



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. Ce sont 80 ménages qui bénéficient de l'aide alimentaire à chaque distribution. Au total dans l'année, 198 familles se sont inscrites au programme. Le Centre offre également un service de dépannage d'urgence et participe au bon fonctionnement du frigo solidaire dans le quartier.
- **Le Répît** : 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, G1P 3N9)

Le jeudi, de 9h à 15h30 à l'Espace communautaire Desjardins (5720, boulevard de L'Ormière G1P 4B2)

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 Répît.

- **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 toujours annoncée sur Facebook.



Ressources d'aide



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** : Une inquiétude? Un problème ? Ou simplement besoin d'être rassuré(e)? Vous ne savez trop quoi faire devant une situation ou un comportement? Notre service de soutien téléphonique est accessible aux heures de bureau (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. Vous pouvez nous appeler en toute confiance.
- **Trousses de jeux** : Nous offrons maintenant 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. Nous proposons des trousse pour différentes étapes du développement de l'enfant
- **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. Contrairement aux programmes pour les parents d'enfants et d'adolescents, ce groupe d'entraide ne repose pas sur une série d'ateliers dont les thèmes des rencontres sont préétablis.
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 même physique qu'ils subissent.



Ressources d'aide



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

Pour les enfants de moins de 4 ans accompagnés de leurs parents ou d'un adulte proche

- 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 chez parents-espoir.
- **Formations** : **3 parcours que vous pouvez intégrer à tout moment de l'année pour devenir un parent bienveillant**



Ressources d'aide



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).

- **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

Relevailles Québec offre différents services aux jeunes familles, de la grossesse de la mère jusqu'à aux cinq ans de l'enfant, afin d'accompagner et de soutenir les parents dans leur rôle, favorisant ainsi le développement harmonieux des enfants.

- **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.
Objectifs des groupes d'entraide Oasis : 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 :

- Activités avec bébé : Activités en compagnie d'un parent et de son enfant



Ressources d'aide



- Activités avec bénévoles : Relevailles Québec désire soutenir les parents par la présence de bénévoles lors de certaines activités.
- Pendant certaines activités, une équipe de merveilleuses bénévoles est présente pour s'occuper de bébé dans un local adjacent.
- Activités virtuelles : Relevailles Québec s'adapte aux différentes réalités et nous proposons certaines de nos activités à distance pour faciliter la conciliation familiale et/ou respecter les règles sanitaires.

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

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

L'Évasion St-Pie X est au cœur d'un milieu composé d'une grande proportion de familles, petites et grandes. Il a donc à cœur d'offrir ou de donner accès à des programmes qui apportent un soutien aux 0 à 12 ans et aux parents. Les familles ont des préoccupations et des besoins très diversifiés que ce soit en raison de réalités personnelles, de difficultés liées à la langue ou autres. Les intervenants sont à l'écoute de l'ensemble des besoins pour offrir du soutien au sein de l'organisme ou auprès d'autres organisations.

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.



Ressources d'aide



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 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 av Bernatchez

Pour les parents et familles du quartier Vanier avec enfants de moins de 5 ans

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

- Soulignent les fêtes spéciales en famille.
Exemples: Halloween, fête de Noël, Saint-Valentin, 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.
- Offrent l'occasion de faire connaissance avec le monde merveilleux des livres d'histoire avec Les contes de Bottine.

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

- Offre à l'enfant, l'occasion de vivre une première expérience de vie de groupe.
- Facilite la première séparation entre le parent et l'enfant.
- Permet aux parents d'avoir un petit répit de temps en temps.

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 Répit 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.
- Une aide accessible à court terme, sans liste d'attente.



Ressources d'aide



- Un organisme communautaire Famille à l'écoute des besoins des parents et des enfants.

Offrir l'aide du Petit Répit en cadeau? Quelle bonne idée!

Un bébé fait son entrée dans la famille? Des parents peinent à joindre les deux bouts suite à une hospitalisation? D'autres aimeraient prendre une pause bien méritée? Vous aimeriez offrir un cadeau signifiant et utile? Pourquoi ne pas leur permettre quelques heures de répit en vous procurant un certificat-cadeau. Vous n'avez qu'à téléphoner au 418-525-0858.

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

Le Pignon Bleu est un organisme communautaire dont la mission est de :

- Favoriser la sécurité alimentaire des enfants et des familles de la ville de Québec
- Soutenir le développement des enfants et des familles dans le besoin
- Contribuer à la formation et à l'insertion au travail de personnes éloignées de l'emploi

Services de nutrition communautaire : Favoriser la sécurité alimentaire des enfants et des familles

- La sécurité alimentaire est au cœur des interventions réalisées par Le Pignon Bleu depuis sa fondation, en 1991. Elle constitue toujours le souffle premier qui anime son action auprès des enfants et des familles dans le besoin.
- La pauvreté a des conséquences importantes sur l'alimentation des personnes et demeure un enjeu majeur dans plusieurs quartiers de la ville de Québec. De même, l'insécurité alimentaire peut affecter les autres dimensions de la vie des personnes et des familles. Ainsi, au cours des années, Le Pignon Bleu a mis en place divers programmes pour soutenir et accompagner l'action des familles, des écoles et des organismes de loisir en matière de sécurité alimentaire. Ces programmes comprennent de l'aide alimentaire directe de même que de l'éducation nutritionnelle favorisant, au jour le jour, l'acquisition et le maintien de saines habitudes de vie.

Services socio-éducatifs : Soutenir le développement des enfants et accompagner les familles

- Les services socio-éducatifs constituent un secteur d'intervention stratégique pour l'action communautaire du Pignon Bleu auprès des familles. Ils visent à soutenir le développement des personnes, tant les enfants que les adultes, en leur proposant des outils pour se sortir de situations de vulnérabilité sociale et économique et en leur donnant accès à des ressources qui les aideront dans cette prise en charge. Les services sont offerts aux familles inscrites au Pignon Bleu, composées d'enfants âgés de 12 ans et moins et de leurs parents.



Ressources d'aide



- Les différents programmes à caractère préventif visent l'accompagnement des familles, la stimulation des enfants, le développement des compétences parentales, la réussite scolaire et le soutien psychosocial.

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

Mission : Faire de la prévention et offrir de l'aide aux personnes, aux couples et aux familles qui vivent des difficultés d'ordre relationnel et/ou d'adaptation.

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;
- Activités dans le cadre de la Semaine québécoise de la Famille.

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

Mission : À la Maison de la Famille St-Ambroise, nous croyons que tous les membres d'une communauté, enfant ou adulte, doivent pouvoir accéder à un lieu de proximité chaleureux et généreux. Ce lieu, où l'approche centrée sur la prévention, l'éducation et l'information assure l'accueil sans discrimination, l'écoute attentive, la solidarité, l'accompagnement et l'enrichissement de l'expérience familiale (dont la parentalité).

Halte-garderie communautaire : La halte-garderie est un service que nous offrons afin de favoriser et de faciliter la participation des familles aux différentes activités que nous vous proposons. Il est également possible d'avoir du répit.

Ateliers parents-enfants : Ateliers pour les enfants accompagnés d'un parent ou d'une personne significative.

Triple P : Parce que les enfants ne viennent pas avec un mode d'emploi...

- Les parents ont parfois besoin d'un coup de pouce. Les activités du programme Triple P peuvent vous aider à améliorer votre relation avec votre enfant.

Cuisines collectives : La cuisine collective rassemble un groupe de personnes qui cuisinent ensemble afin de confectionner des plats sains, économiques et appétissants qu'elles rapportent chez elles.



Ressources d'aide



Consultations individuelles : La consultation individuelle est offerte aux personnes confrontées à des difficultés personnelles