



Maison de la Famille Louis-Hébert  
2120, rue Boivin, 2<sup>e</sup> étage  
Québec (Qc) G1V 1N7

INSCRIPTION  
OBLIGATOIRE



## Novembre 2017

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
		1	2	3
6	7	8	9	10
		<a href="#">Vivre en santé avec une maladie chronique (13 h 30)</a>		
	<a href="#">Phobies-Zéro (19 h 30)</a>	<a href="#">Les Perséides (19 h 30)</a>		
13	14	15	16	17
	<a href="#">Groupe Hibiscus (13 h 30)</a>	Vivre en santé avec une maladie chronique (13 h 30)	Crédit et surendettement (13 h 30)	
	<a href="#">Phobies-Zéro (19 h 30)</a>			
20	21	22	23	24
		Vivre en santé avec une maladie chronique (13 h 30)	L'éloge du chaos (13 h 30)	
<a href="#">Estime de soi (18 h 30)</a>	<a href="#">Phobies-Zéro (19 h 30)</a>		Comment arriver à lâcher prise ? (19 h 30)	
27	28	29	30	
		Vivre en santé avec une maladie chronique (13 h 30)	Acheter et épargner (9 h 30)	
<a href="#">Estime de soi (18 h 30)</a>	<a href="#">Phobies-Zéro (19 h 30)</a>			

-- LE PRÉSENT HORAIRE PEUT ÊTRE SUJET À CHANGEMENT --  
RESTEZ INFORMÉ EN CONSULTANT NOTRE SITE WEB OU NOTRE PAGE FACEBOOK ☺



Maison de la Famille Louis-Hébert  
2120, rue Boivin, 2<sup>e</sup> étage  
Québec (Qc) G1V 1N7

INSCRIPTION  
OBLIGATOIRE



- 
- **Phobies-Zéro** - - - Tous les mardis à l'année de 19 h 30 à 21 h 30 - - - avec Richard Leblond et Élyse Savoie **Pour information ou inscription :** ☎ 1 866 922-0002 *Groupe d'entraide pour les personnes souffrant de troubles anxieux.*

---

  - **Vivre en santé avec une maladie chronique** - - - Du 8 novembre au 13 décembre de 13 h 30 à 16 h **Information ou inscription :** ☎ 418 845-7268 **(boîte vocale)** *Ateliers s'adressant aux personnes vivant avec une condition chronique de santé et à leurs proches.*

---

  - **Les Perséides** - - - Le 2<sup>e</sup> mercredi du mois de 19 h à 21 h 30 - - - avec Sylvie Blouin et Marthe Hallé **Pour information ou inscription :** ☎ 418 948-1615 *Groupe d'entraide pour les parents et les proches vivant un deuil périnatal.*

---

  - **Groupe Hibiscus** - - - Le 2<sup>e</sup> mardi du mois de septembre à juin de 13 h 30 à 16 h - - - avec Marguerite Désy **Pour information ou inscription :** ☎ 418 681-0141 *Groupe d'entraide sur le deuil pour personnes ayant perdu un proche par décès.*

---

  - **Crédit et surendettement** - - - Jeudi le 16 de 13 h 30 à 15 h 30 - - - avec Élixa Teyssier d'Option Travail **Pour information ou inscription :** ☎ 418 681-0141 *Expliquer le fonctionnement du crédit et évaluer son poids dans votre budget. Définir des comportements responsables en regard du crédit.*

---

  - **Le développement de l'estime de soi** - - - Du 20 novembre au 18 décembre de 18 h 30 à 21 h 30 **Pour information ou inscription :** ☎ 418 529-1979 *Ce groupe s'adresse aux personnes qui désirent augmenter leur estime d'elles-mêmes. Il permet aux participants d'évaluer leur estime personnelle, d'apprendre les différents champs d'application de l'estime de soi et de mettre en pratique les moyens pour augmenter leur estime.*

---

  - **L'éloge du chaos** - - - Jeudi le 23 de 13 h 30 à 16 h 30 - - - avec Armande Duval **Pour information ou inscription :** ☎ 418 681-0141 *Serait-ce possible de vivre un moment de chaos et de se retrouver dans un bonheur profond ?*

---

  - **Comment arriver à lâcher prise?** - - - Jeudi le 23 de 19 h 30 à 21 h 30 - - - avec France Gosselin **Pour information ou inscription :** ☎ 418 681-0141 *Quelles sont les véritables causes d'une difficulté à lâcher prise? Comment lâcher prise face à des gens ou des situations sur lesquelles nous n'avons aucun pouvoir ou face à des problèmes dont nous ne connaissons pas la solution?*

---

  - **Acheter et épargner** - - - Jeudi le 30 de 9 h 30 à 11 h 30 - - - avec Élixa Teyssier d'Option Travail **Pour information ou inscription :** ☎ 418 681-0141 *Définir ce qui influence vos choix et définir vos réels besoins de consommation. Définir le rôle de l'épargne.*




Maison de la Famille Louis-Hébert  
2120, rue Boivin, 2<sup>e</sup> étage  
Québec (Qc) G1V 1N7

INSCRIPTION  
OBLIGATOIRE



## Décembre 2017

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
				1
4	5	6	7	8
		Vivre en santé avec une maladie chronique (13 h 30)	Alimentation (13 h 30)	
Estime de soi (18 h 30)	<a href="#">Phobies-Zéro (19 h 30)</a>			
11	12	13	14	15
	<a href="#">Groupe Hibiscus (13 h 30)</a>	Vivre en santé avec une maladie chronique (13 h 30)		
Estime de soi (18 h 30)	<a href="#">Phobies-Zéro (19 h 30)</a>	<a href="#">Les Perséides (19 h 30)</a>		
18	19	20	21	22
Estime de soi (18 h 30)	<a href="#">Phobies-Zéro (19 h 30)</a>			
25	26	27	28	29
				

-- LE PRÉSENT HORAIRE PEUT ÊTRE SUJET À CHANGEMENT --  
RESTEZ INFORMÉ EN CONSULTANT NOTRE SITE WEB OU NOTRE PAGE FACEBOOK ☺



Maison de la Famille Louis-Hébert  
2120, rue Boivin, 2<sup>e</sup> étage  
Québec (Qc) G1V 1N7

INSCRIPTION  
OBLIGATOIRE



- 
- **Phobies-Zéro** - - - Tous les mardis à l'année de 19 h 30 à 21 h 30 - - - avec Richard Leblond et Élyse Savoie Pour information ou inscription : ☎ 1 866 922-0002  
*Groupe d'entraide pour les personnes souffrant de troubles anxieux.*

---

  - **Alimentation** - - - Jeudi le 7 de 13 h 30 à 15 h 30 - - - avec Élixa Teyssier d'Option Travail Pour information ou inscription : ☎ 418 681-0141  
Évaluer le coût de l'alimentation dans votre budget ; détecter les stratégies de marketing utilisées dans les supermarchés; déterminer des solutions de rechange et des trucs pour économiser.

---

  - **Groupe Hibiscus** - - - Le 2<sup>e</sup> mardi du mois de septembre à juin de 13 h 30 à 16 h - - - avec Marguerite Désy Pour information ou inscription : ☎ 418 681-0141  
*Groupe d'entraide sur le deuil pour personnes ayant perdu un proche par décès.*

---

  - **Les Perséides** - - - Le 2<sup>e</sup> mercredi du mois de 19 h à 21 h 30 - - - avec Sylvie Blouin et Marthe Hallé Pour information ou inscription : ☎ 418 948-1615  
*Groupe d'entraide pour les parents et les proches vivant un deuil périnatal.*
-