

Pour les parents

Pour la famille

Pour les aînés

Inscription
obligatoire

Ouvert à tous

Pour les adultes

Événements et activités de novembre 2025

**Cliquez sur les activités
soulignées pour obtenir
plus d'informations!**

Dimanche 2 novembre	Lundi 3 novembre	Mardi 4 novembre	Mercredi 5 novembre	Jeudi 6 novembre	Vendredi 7 novembre	Samedi 8 novembre
	<u>13h à 15h : Groupe d'entraide pour personnes endeuillées (hybride) - L'Alternative soutien psychosocial</u>	<u>9h-16h : Jeux libres (SM) - Ressource Espace Familles</u> <u>9h30-12h: Lait-Jasette - Chantelait</u> <u>13h-15h: Ateliers de conversation en français - Maison des Grands-Parents</u> <u>19h : Le BONHEUR, un chemin plus qu'une destination - Bibliothèque Monique-Corriveau</u>	<u>9h-12h : Jeux libres (SU) - Ressource Espace Familles</u> <u>13h30-15h : Fabrication de produits pour les soins corporels - Espace Citoyen</u> <u>13h30 : L'estime chez les 0-12 ans - Entraide-Parents (Monique-Corriveau).</u> <u>19h : Conseil de quartier Cité-Universitaire</u>	<u>10h30 : Contes et cafés des familles - Monique-Corriveau</u> <u>17h-19h: Ateliers de conversation en français - Maison des Grands-Parents</u> <u>18h30 : Conférence "Le Privé nous prive de logement" - CLAQQ</u>	<u>9h-12h : Jeux libres 0-5 ans (SU) - REF</u> <u>19h-22h: Soirée jeux de société - Bibliothèque Monique-Corriveau</u>	<u>13h-17h : Salon de Noël 2025 - Cercle de Fermières de Sainte-Geneviève</u> <u>13h30 : Samedi de jouer - Bibliothèque Roger-Lemelin</u>
Dimanche 9 novembre	Lundi 10 novembre	Mardi 11 novembre	Mercredi 12 novembre	Jeudi 13 novembre	Vendredi 14 novembre	Samedi 15 novembre
<u>10h-16h : Salon de Noël 2025 - Cercle de Fermières de Sainte-Geneviève</u>		<u>9h-16h : Jeux libres (SM) - Ressource Espace Familles</u> <u>9h30-12h: Lait-Jasette - Chantelait</u> <u>13h30 à 16h : Groupe d'entraide pour personnes endeuillées - L'Alternative soutien psychosocial</u> <u>19h : Conseil de quartier Aéroport</u> <u>19h : Conseil de quartier Sillery</u>	<u>9h-12h : Jeux libres (SU) - Ressource Espace Familles</u> <u>13h30-15h : Collage thématique - Espace Citoyen</u> <u>19h : Conseil de quartier Saint-Louis</u>	<u>13h30-15h : Discussion : Vivre le moment présent - Espace citoyen</u> <u>17h-19h: Ateliers de conversation en français - Maison des Grands-Parents</u>	<u>9h-12h : Jeux libres 0-5 ans (SU) - REF</u>	

Pour les enfants/ado

Pour la famille

Pour les aînés

Inscription
obligatoire

Pour les parents

Ouvert à tous

Pour les adultes

Événements et activités de novembre 2025

**Cliquez sur les activités
soulignées pour obtenir
plus d'informations!**

Dimanche 16 novembre	Lundi 17 novembre	Mardi 18 novembre	Mercredi 19 novembre	Jeudi 20 novembre	Vendredi 21 novembre	Samedi 22 novembre
	19h : <u>Conseil de quartier Cap-Rouge</u>	9h-16h : <u>Jeux libres (SM) - Ressource Espace Familles</u> 9h30-12h: <u>Lait-Jasette - Chantelait</u> 12h : <u>Assistance technologique - Bibliothèque Monique- Corriveau</u> <u>13h-15h: Ateliers de conversation en français - Maison des Grands-Parents</u>	9h-12h : <u>Jeux libres (SU) - Ressource Espace Familles</u> 13h30-15h : <u>Tricot - Espace Citoyen</u> <u>18h à 20h : Groupe d'entraide pour personnes endeuillées (zoom) - L'Alternative soutien psychosocial</u>	<u>13h30-15h : Comment faire son budget - Espace Citoyen</u> <u>17h-19h: Ateliers de conversation en français - Maison des Grands-Parents</u>	9h-12h : <u>Jeux libres 0-5 ans (SU) - REF</u> 10h : <u>Atelier de danse parent-bébé - Monique- Corriveau</u>	13h30 : <u>Samedi de jouer - Bibliothèque Charles-H.-Blais</u>
Dimanche 23 novembre	Lundi 24 novembre	Mardi 25 novembre	Mercredi 26 novembre	Jeudi 27 novembre	Vendredi 28 novembre	Samedi 29 novembre
		9h-16h : <u>Jeux libres (SM) - Ressource Espace Familles</u> 9h30-12h: <u>Lait-Jasette - Chantelait</u> <u>13h-15h: Ateliers de conversation en français - Maison des Grands-Parents</u> <u>18h à 20h : Groupe de discussion pour hommes - L'Alternative soutien psychosocial</u> 19h : <u>Conseil de quartier Plateau</u>	9h-12h : <u>Jeux libres (SU) - Ressource Espace Familles</u> 19h : <u>Conseil de quartier de la Pointe-de-Sainte-Foy</u>	<u>13h30-15h : Comment réduire ses dépenses - Espace Citoyen</u> <u>13h à 15h : Groupe de partage pour personnes endeuillées - L'Alternative soutien psychosocial</u> 16h-18h : <u>Célébrons nos réussites 2025 - Espace citoyen</u> <u>17h-19h: Ateliers de conversation en français - Maison des Grands-Parents</u>	9h-12h : <u>Jeux libres 0-5 ans (SU) - REF</u>	9h30-11h30: <u>Atelier libre d'informatique - Espace Citoyen</u> 11h-15h : <u>Héroïque Myrand - Agence 714</u> 11h-15h : <u>Le Campanile s'illumine - Agence 714</u>

Ressources Espace Famille - REF (1000 Rue de Bar le Duc, Québec, QC G1W 4X6):

Jeux libres : Venez rencontrer d'autres parents tout en stimulant votre enfant de 0-5 ans lors des périodes de jeux libres.
Vous n'avez qu'à vous présenter sur place.
Activité gratuite offerte aux membres de REF

Comptoir alimentaire NDF: Service de comptoir alimentaire avec inscription obligatoire. Pour vous inscrire, visitez le site web de REF.

Plusieurs autres activités pour les familles : sorties, halte-garderie, chefs en herbe, magie de la science, éveil musical.

Consulter le site web pour plus d'informations : <https://www.ressourceespacefamilles.com/>

SM: Centre Saint-Mathieu (1000 rue de Bar le Duc)

SU: Centre Sainte-Ursule (3224 Rue Armand Hamelin)

NDF: Centre Notre-Dame-de-Foy (771 Rue Jacques Berthiaume)

Espace Citoyen

Local communautaire ouvert du mardi au samedi!
Les activités sont gratuites et ouvertes à tous et toutes.

999 avenue de Bourgogne (porte entre l'Aubainerie et le Subway). Pour toute question : 581-992-9017

De l'accueil et des références de services sont offertes sur les heures d'ouverture.

Mardi : 13h à 16h30

Mercredi : 9h à 16h30

Jeudi : 10h30 à 18h

Vendredi : 10h30 à 18h

Samedi : 9h à 16h

Comité Logement d'Aide de Québec Ouest (CLAQO)

Le Comité lutte du CLAQO vous invite à participer à l'atelier-conférence « Le privé nous prive de logement ».

Jeudi 6 novembre 2025, 18h30

Salle Multi - Bibliothèque Monique-Corriveau (1100, route de l'Église).

L'Alternative - soutien psychosocial

La mission de l'organisme est axée sur les besoins psychosociaux des individus, couples et familles.

Groupe d'entraide pour personnes

endeuillées : Les groupes d'entraide sur le deuil s'adresse aux personnes endeuillées par le décès d'un être cher. Que ce deuil soit récent ou non, ce groupe d'entraide favorise l'échange et le soutien entre personnes endeuillées pendant ces moments difficiles à traverser.
Inscription obligatoire

Groupe de discussion pour hommes :

Moment pour discuter et écouter sur des sujets comme les relations interpersonnelles, la santé mentale et physique, la paternité et la famille, identité et questionnements. PIZZA OFFERTE!

Inscription obligatoire

Groupe de partage pour personnes

endeuillées : Groupe de partage pour les personnes endeuillées par le décès d'un être cher.

Inscription obligatoire

418 681-0141

info@l-alternative.com

Maison de la BD

La Maison de la BD offre plusieurs activités pour tous.

2825 Chemin Ste-Foy, Québec

info@maisonbd.com

(418) 651-8462

<https://maisonbd.com/>

Maison des Grands-Parents de Sainte-Foy

Atelier de conversation en français

Tous les niveaux : mardi de 13h à 15

Niveaux intermédiaires et + avancés : jeudi de 17h à 19h

Plusieurs autres activités offertes, contactez la Maison pour plus de détails

directionmgpsf@gmail.com

418-658-8484

Maison des Jeunes (12-18 ans)

Consulter les réseaux sociaux des MDJ pour connaître la programmation

Mdj l'Envol de Sainte-Foy

Maison des Jeunes de Cap-Rouge la Symbiose

Maison des jeunes de Sillery - L'ÉLÉMENT