

# PROGRAMMATION

HIVER

PRINTEMPS

# 2025

Valcartier.

**NOUVEAUTÉS CHAQUE MOIS!**

Consultez notre calendrier virtuel pour découvrir d'autres activités : [crfmv.com/fr/calendrier/](http://crfmv.com/fr/calendrier/)



# INSCRIPTION

Dès le 11 décembre 8 h 30

418 844-6060

*\*Priorité aux familles de militaires et de vétérans.*

## Installations

LOCAL	DESCRIPTION	HORAIRE	CLIENTÈLE
<b>Local Op. Soleil</b>	Local 109 au CRFMV aménagé pour les parents et leurs enfants. Venez profiter du local lors des périodes libres et échanger avec d'autres parents.	Lundi au vendredi de 13 h à 16 h 30 et les mardis matin de 8 h 30 à 12 h	Les parents et leurs enfants de 0-5 ans.
<b>Club jeunesse Le Repaire</b>	Le club jeunesse Le Repaire offre aux jeunes un milieu d'appartenance sain favorisant leur intégration et leur épanouissement. Le Repaire est encadré par une équipe d'intervenants qualifiés et dynamiques présents pour accompagner, outiller et soutenir les jeunes dans leur cheminement vers le monde adulte. Les jeunes qui fréquentent Le Repaire ont accès à plusieurs activités, structurées ou non (table de billards, baby-foot, jeux vidéo, jeux de société, musique, etc.).	Mercredi 18 h à 21 h* Jeudi 18 h 30 à 21 h 30 Vendredi 18 h 30 à 22 h 30 *Les élèves de 6 <sup>e</sup> années sont les bienvenus les mercredis.	12-17 ans
<b>Centre de documentation</b>	Le centre de documentation est un endroit calme, en dehors de la maison, pour faire vos démarches en recherche d'emploi, et de plus avoir tous les outils nécessaires à la portée de la main.	Lundi au vendredi de 8 h 30 à midi et de 13 h à 16 h 30	Tous
<b>Salle communautaire</b>	Durant les heures d'ouverture du Centre de ressources pour les familles militaires Valcartier, il est possible pour vous d'utiliser la salle communautaire. Colorée et aménagée par les bénévoles, vous y trouverez une multitude d'informations sur les activités et programmes offerts par le CRFMV et ses partenaires. Que vous soyez seul, accompagné ou avec vos enfants, l'endroit est idéal pour jaser, faire de nouvelles connaissances, manger ou relaxer.	Lundi au vendredi de 8 h 30 à midi et de 13 h à 16 h 30	Tous

## Services de garde

SERVICE	DESCRIPTION	HORAIRE	CLIENTÈLE	COÛT
<b>Halte garderie*</b>	Un service de garde occasionnelle et de dépannage.	Lundi au vendredi** 7 h à 16 h 30	2-5 ans (préscolaire)	5 \$ de l'heure ou 35 \$ par jour Deux enfants : 8,50 \$ de l'heure ou 60 \$ par jour
<b>Halte de soir*</b>	Un service de garde occasionnelle et de dépannage.	Mardi-mercredi-jeudi** 18 h à 21 h	0-5 ans (préscolaire)	5 \$ de l'heure
<b>Pouponnerie*</b>	Service de garde occasionnelle et de dépannage.	Lundi au vendredi** 8 h à 12 h et 12 h à 16 h	0-2 ans	17,50 \$ par période de 4 heures

\*Réservation obligatoire au minimum 24 heures d'avance.

\*\* Toute l'année sauf les jours fériés.

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	CLIENTÈLE	COÛT
<b>Bébé jasette</b>	Un lieu chaleureux et sécuritaire qui favorise les échanges, le soutien et la camaraderie où les parents et les enfants viennent partager quelques heures de plaisir.	mercredi 9 h 30 à 11 h <b>15 janvier au 2 avril</b> <b>9 avril au 18 juin</b>	Les parents et leurs enfants de 0-12 mois. <i>Femmes enceintes vous êtes aussi bienvenues au groupe.</i>	10 \$ par enfant
<b>Groupe plein d'soleil</b>	Les parents et les enfants sont invités à venir échanger et créer des liens, dans un environnement amusant, chaleureux et sécuritaire. Un comité de bénévoles voit à l'élaboration de différentes activités. Les enfants demeurent sous la supervision de leurs parents.	Jedi ou vendredi de 9 h 30 à 11 h <b>16 janvier au 4 avril</b> <b>10 avril au 20 juin</b>	Parents et leurs enfants de 0-5 ans.	15 \$ par enfant par session  25 \$ pour 2 enfants et plus d'une même famille par session.
<b>Cours prénataux en personne</b>	Les rencontres prénatales sont destinées à préparer les futurs parents à bien vivre la grossesse, la naissance et les premiers jours de leur enfant. Un moment pour faire connaissance avec d'autres futurs parents, échanger sur leurs expériences et trouver réponse aux principales questions qu'ils peuvent se poser durant la grossesse.	Samedi et dimanche de 9 h 30 à 14 h 30 <b>22 et 23 février</b>	Futurs et nouveaux parents.	Gratuit
<b>Bienvenue Bébé</b>	Visites prénatales et/ou postnatales à même le CRFMV, et ce pour les futurs et nouveaux parents de la communauté militaire. Ce programme a pour but de soutenir les parents dans cette belle aventure qu'est l'arrivée d'un enfant.	En tout temps. Veuillez prendre rendez-vous avec l'intervenante à l'enfance.	Futurs et nouveaux parents de la communauté militaire.	Gratuit
<b>Atelier de langue seconde (Anglais)</b>	Les enfants sont invités à un atelier d'initiation à une langue seconde par des jeux, des comptines et des chansons sous la supervision d'une animatrice qualifiée. <i>Si votre enfant fréquente le CPE la Sentinelle des petits, nous pouvons aller le chercher afin qu'il puisse se joindre au groupe.</i>	Le mardi de 9 h à 10 h et de 10 h à 11 h Le mercredi de 10 h à 11 h <b>14 janvier au 26 mars</b> <i>(pas de cours à la relâche)</i> <b>1 avril au 4 juin</b>	4-5 ans	55 \$ par session de 10 semaines
<b>Groupe anglophone: Get Together Club</b>	Vous aimeriez connaître d'autres anglophones vivant la même réalité que vous ou vous êtes bilingues et vous désirez conserver vos habiletés en anglais : Le Get Together Club est l'endroit idéal pour rencontrer de nouvelles personnes, échanger en anglais et participer à des activités variées. Dans un local spécialement aménagé pour accueillir de jeunes enfants.	Lundi 9 h 30 à 11 h <b>13 janvier au 16 juin</b>	Personnes seules ou avec enfants de 0-5 ans.	Tarif à déterminer en fonction des activités
<b>Jardin des petits explorateurs</b>	Programme d'activités éducatives, animé par un éducateur qualifié, qui accueille les enfants pendant une période de trois heures par demi-journée.	Lundi au vendredi 8 h 30 à 11 h 30 <b>6 janvier au 28 mars</b> <b>31 mars au 20 juin</b>	2-5 ans	15 \$ par enfant par demi-journée 25 \$ pour deux enfants de la même famille 35 \$ pour trois enfants de la même famille



## LE SAVIEZ-VOUS?

Pour trouver plus d'informations sur nos autres outils, groupes et activités visitez le : [crfmv.com](http://crfmv.com)



## Jeunesse 6 à 12 ans

HIVER  
PRINTEMPS

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	CLIENTÈLE	COÛT
<b>Les Aventuriers</b>	Les jeunes de 4 <sup>e</sup> , 5 <sup>e</sup> et 6 <sup>e</sup> année sont invités à vivre une expérience pré-maison de jeunes où ils participeront à des activités préventives et éducatives, encadrées et animées par les intervenants jeunesse.	Vendredi 15 h 30 à 17 h <b>17 janvier au 6 juin</b>	Les jeunes de 4 <sup>e</sup> , 5 <sup>e</sup> et 6 <sup>e</sup> année.	10 \$ inscription obligatoire
<b>Seul en toute sécurité</b>	Cet atelier a pour but d'enseigner aux enfants les règles de sécurité à suivre lorsqu'ils sont seuls à la maison, lors du retour de l'école et dans les parcs.	Samedi 13 h à 16 h <b>22 février</b>	8-12 ans	10 \$ par enfant
<b>Atelier Billy</b>	Série de d'ateliers dont l'objectif est d'outiller les jeunes dans la gestion du stress. Les rencontres traitent principalement de sujets tels que les mécanismes physiques du stress, les stratégies d'adaptation, la pression sociale et l'anxiété de performance, abordés sous forme d'activités interactives.	<b>Début en février.</b> Une rencontre par semaine pendant 6 semaines.	Enfants de 8 à 12 ans ayant des difficultés à gérer le stress.	Gratuit

## Jeunesse 12 à 17 ans

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	CLIENTÈLE	COÛT
<b>Atelier sur la gestion du stress</b>	Série de d'ateliers dont l'objectif est d'outiller les jeunes dans la gestion du stress. Les rencontres traitent principalement de sujets tels que les mécanismes physiques du stress, les stratégies d'adaptation, la pression sociale et l'anxiété de performance, abordés sous forme d'activités interactives.	<b>Début en mars.</b> Une rencontre par semaine pendant 6 semaines.	12-17 ans	Gratuit

## Fêtes familiales et événements

ACTIVITÉ   ÉVÉNEMENT	HORAIRE
<b>Pêche sur glace! Activité pères, enfants</b>	février
<b>Disco de St-Valentin</b>	14 février   19 h à 21 h
<b>La chasse aux cocos de Pâques</b>	12 avril
<b>Disco de Pâques</b>	25 avril   19 h à 21 h
<b>Journée des dons   Veux-tu ça?</b>	24 mai
<b>Dad Fest</b>	15 juin

## Bénévolat

**Vous pouvez vous impliquer dans votre milieu lors des différentes activités offertes à la communauté par le Centre de ressources pour les familles militaires Valcartier et ses partenaires. L'implication communautaire vous intéresse? Écrivez-nous : [info@crfmv.com](mailto:info@crfmv.com)**



ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	CLIENTÈLE	COÛT
<b>Cours de langue seconde</b> (français   anglais)	Les cours sont offerts au printemps, à l'automne et à l'hiver et peuvent se donner le jour et le soir. Ce programme hybride combine la pratique de la conversation en groupe (2 heures par semaine en ligne ou en personne) et l'accès illimité au programme d'apprentissage en ligne LRDG (Language Research Development Group) qui inclue des exercices et des cours interactifs.	<p><b>Session d'hiver 21 janvier au 17 avril</b></p> <p><b>Session printemps 21 avril au 30 juin</b></p> <p>Horaire en fonction de vos disponibilités. Mardi au jeudi (am, pm ou soir).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Familles de militaires (conjoint, enfants, parents)</li> <li>- Vétérans et leurs familles</li> <li>- Militaires</li> <li>- Réservistes</li> <li>- Civils</li> <li>- Employés du MDN</li> </ul>	<p>50 \$ Conjoint(e), enfant et parent de militaire (régulier/réserve), <i>vétérán libéré pour raisons médicales et leur famille.</i></p> <p>*200 \$ Vétérán libéré non médical et leur famille, militaire, réserviste, civil résidant de Shannon et employé du MDN</p> <p>*300 \$ Civils (<i>non-résident de Shannon</i>)</p> <p><i>*Remboursement de 25% sous certaines conditions</i></p>
<b>Favoriser votre équilibre travail-famille</b>	Jongler entre le travail, les responsabilités familiales et un rôle de conjoint n'est pas de tout repos. Porter de nombreux chapeaux peut représenter un vrai défi! Un conseiller d'orientation vous offre un espace de rencontre où vous pourrez, en groupe, aborder des enjeux de votre réalité et partager vos astuces.	19 h à 20 h 30 <b>20 février</b>	Tous	Gratuit
<b>Atelier : La vie après l'uniforme</b>	Lorsqu'on quitte les Forces, on ne quitte pas seulement un emploi, mais aussi une partie de notre famille militaire. Cet atelier a pour but de vous accompagner dans vos réflexions sur ce que vous venez de quitter, mais aussi sur ce que vous avez à gagner.	9 h à midi <b>12-19-26 février et 5 mars</b>	Vétérans	Gratuit
<b>Atelier Projet de vie</b>	Atelier visant l'accompagnement de vétérans volontaires et motivés à construire un projet de vie en vue de s'actualiser en tant que personne. Ce projet se veut également porteur de sens pour toute personne qui aimerait contribuer de près ou de loin au développement et au bien-être de leur milieu que ce soit par un emploi à temps partiel ou à temps plein, une implication dans la communauté ou la mise en place d'un projet orienté vers leurs champs d'intérêt.	9 h à midi <b>12-19-26 mars et 2 avril</b>	Vétérans	Gratuit
<b>Conférences Pratiques parentales positives (Triple P)</b>	Conférences sur les pratiques parentales positives permettant de favoriser la saine gestion des émotions, l'estime de soi et la résilience chez vos enfants.	<b>20 mars - 3 et 17 avril</b>	Tous	Gratuit
<b>Atelier saine communication</b>	La communication harmonieuse est la base de la satisfaction interpersonnelle. Les trois ateliers permettent de comprendre les sources de mésententes interpersonnelles, d'aborder la saine gestion des conflits et de mettre en pratique des outils utiles autant pour les relations professionnelles que personnelles. Offert en collaboration avec Promotion de la santé.	<b>17 et 24 février</b>	Tous	Gratuit