SERVICES JEUNESSE 12-17 ANS

Centre Famille Valcartier

Centre de la Famille Valcartier
Édifice 93
C.P. 1000, succursale Forces
Courcelette (Québec) G0A 4Z0

PSFM PROGRAMME DES SERVICES AUX FAMILLES DES MILITAIRES
MFSP MILITARY FAMILY SERVICES PROGRAM
Canada

© Centre de la Famille Valcartier, 2017

BIENVENUE

Que tu sois nouveau ou que tu habites la région depuis longtemps, c'est avec beaucoup de plaisir que nous t'accueillons au sein des services jeunesse du Centre de la Famille Valcartier. Dans ce guide tu trouveras une foule d'informations sur les services offerts aux jeunes de 12 à 17 ans de la communauté.

N'hésite surtout pas à venir rencontrer notre équipe d'intervenants dynamiques, à t'impliquer dans les différents projets ou simplement à venir te changer les idées.

On t'attend!

L'équipe jeunesse du Centre de la Famille Valcartier

« Les intervenants jeunesse m'ont soutenue lors des moments où j'ai dû traverser des épreuves difficiles. Ils sont dynamiques, chaleureux et souriants et sont toujours présents si vous avez des questionnements personnels ou simplement pour discuter. J'ai passé trois superbes années à leurs côtés. »

– Roxane C., 18 ans

POUR REJOINDRE L'ÉQUIPE JEUNESSE

Tu peux rencontrer les intervenants de l'équipe jeunesse qui sont disponibles les jours de semaine et les soirs d'ouverture du club jeunesse Le Repaire.

Il est toujours possible de communiquer avec eux via Facebook, par courriel ou par texto.

Club jeunesse Le Repaire

repairecfv@hotmail.com

418 844-6060 (jour de semaine)

418 844-5000 poste 4921 (soirs d'ouverture du Repaire)

418 570-0216 (cellulaire)

www.connexionFAC.ca

CLUB JEUNESSE
LE REPAIRE
POUR LES 12-17 ANS

Viens rencontrer d'autres jeunes de ta communauté, les intervenants jeunesse et te changer les idées au Repaire! Nous avons une foule d'activités préventives, éducatives et sociales à t'offrir (tables de billard et de ping-pong, PS4, accès internet, jeux de société, matériel pour sportifs (hockey, soccer, basket, etc.), et bien plus!

HORAIRE

Mercredi	18 h 30 à 21 h
Jeudi	18 h 30 à 21 h 30
Vendredi	18 h 30 à 22 h 30

L'été, les heures d'ouverture sont différentes, surveille la page Facebook Clubjeunesse Le Repaire pour connaître les moments où nous sommes ouverts.

LE REPAIRE

AUSSI PRÉSENTS
DANS LA COMMUNAUTÉ

Durant l'été, les intervenants jeunesse font également du travail de milieu dans les environs du CFV. Tu risques donc de nous croiser au skate park, à la plage de Shannon, dans les commerces environnants, au centre communautaire ou simplement en train de se promener dans les rues. Par ailleurs, nous nous rendons régulièrement dans les écoles les plus fréquentées par les jeunes de la communauté.

AS-TU PENSÉ DEVENIR BÉNÉVOLE?

Plusieurs opportunités s'offrent à toi pour t'impliquer dans la communauté, acquérir de l'expérience, enrichir ton CV et rencontrer plein de monde! Avec notre programme de bénévolat jeunesse, tu vas certainement trouver une activité à ton goût! En plus, plusieurs activités de reconnaissance sont organisées tout au long de l'année.

Quelques exemples de bénévolat :

- Discos
- Chasse aux cocos de Pâques
- Activités familiales
- Halloween à Shannon

QUELQUES COMITÉS DE BÉNÉVOLES

C.R.A.S.H. (Comité responsable de l'animation super hot)

Participe à l'organisation et à l'animation de discos thématiques pour les 6 à 12 ans. Faire partie de ce comité te permet de gagner de l'expérience en animation, d'acquérir des compétences dans l'organisation d'événements et, bien sûr, d'avoir du plaisir en mettant à profit ton imagination!

Niveau d'implication : quelques rencontres pour préparer chaque disco. Il y a 5 discos par année : Halloween, Noël, St-Valentin, Pâques et fin d'année. Le comité est reformé à chaque disco, donc tu peux participer à l'organisation de celles de ton choix.

A.J.A.R. (Assemblée jeunesse des activités du Repaire)

Assiste aux assemblées et soumets tes idées pour l'organisation d'activités non seulement au Repaire, mais aussi durant l'été et la semaine de relâche. Surveille notre page Facebook pour connaître les moments où les assemblées ont lieu.

Comité prévention

Participe à l'organisation d'activités préventives comme des soupers-causerie. Ensemble, le groupe décide du sujet, de la forme que prendra l'activité ainsi que du menu. Cela te permet également d'assister aux soupers-causerie gratuitement!

TU CHERCHES UN EMPLOI?

Joins-toi à la coopérative jeunesse Valcar-Co et mets tes talents à profit!

Rends service à ta communauté tout en faisant un peu d'argent. Fais-toi de nouveaux amis, apprend ce qu'est la gestion démocratique et gagne de l'expérience.

Ensemble, les membres de la coopérative jeunesse décident des services offerts à la communauté, de l'achat d'équipement et des activités de cohésion. La coopérative jeunesse Valcar-co est chapeautée par les intervenants jeunesse.

Exemples de services offerts :

- **Aux particuliers :** gardiennage, tonte de pelouse, déneigement, promenade de chiens, etc.
- **Lors de fêtes ou d'événements spéciaux :** maquillage, barbe à papa, popcorn, tatouage air brush, sculpture de ballons, mascotte.

EXPLORE APPREND DÉCOUVRE!

Soupers causerie Juste pour dire…

Viens souper au Repaire tout en discutant de divers sujets! Plusieurs fois par année, les soupers-causerie permettent non seulement de faire de la prévention, mais aussi d'en apprendre plus sur une foule de sujets variés :

- médias sociaux;
- relations amoureuses;
- sexualité;
- alcool et drogues;
- ou tout autre sujet de ton choix!

Gratuit pour les membres du comité prévention.

Projet P.E.P.P.
(Persévérance, Éducation, Projet Personnel)

Participe à des activités de groupe stimulantes (ex. : atelier sur la création de CV, atelier sur le profil d'orientation, activités culturelles, etc.) et bénéficie d'un accompagnement personnalisé. L'objectif de ce projet est d'encourager la persévérance scolaire et de développer une meilleure connaissance de soi, tout en découvrant de nouveaux intérêts.

Informes-toi auprès de notre équipe pour plus d'informations et pour t'inscrire. **C'est gratuit!**

DES ACTIVITÉS VARIÉE
TOUT AU LONG DE L'ANNÉE!

Participe à nos nombreuses activités organisées lors de la saison estivale, de la semaine de relâche et à d'autres moments dans l'année! Peu coûteuses et variées, ces activités sont un moment privilégié de te faire du fun avec d'autres jeunes de ta communauté ainsi qu'avec les intervenants de l'équipe jeunesse. Plaisir et moments inoubliables garantis!

Exemples d'activités :

- La Ronde
- Village Vacances Valcartier
- Défi laser
- Camping en chalet
- Défis sportifs

DIFFÉRENTS ATELIERS QUI POURRAIENT T'INTÉRESSER

Préparation à la mutation
(10-17 ans)

Ta famille est mutée? Viens en parler avec d'autres jeunes dans la même situation que toi. Tu apprendras plusieurs informations sur ta nouvelle destination et de bonnes stratégies pour t'adapter à ton nouveau milieu. Surveille les publicités du CFV ou notre page Facebook pour connaître les moments où cet atelier a lieu.

Gestion de l'anxiété
(12-17 ans)

Tu considères avoir du mal à gérer ton stress? Tu aimerais avoir des trucs et en discuter avec d'autres ados qui vivent la même chose? L'atelier de gestion de l'anxiété pour les ados est un atelier préventif visant à te donner des outils dans la gestion de ton stress. Nous pouvons aussi te référer vers des services appropriés au besoin. Contacte-nous pour en savoir davantage. Toutes tes informations seront traitées de façon confidentielle.

QUIZ
VRAI ou FAUX?

Les ados sont plus susceptibles de développer une dépendance qu'un adulte. ☐ VRAI ☐ FAUX

Le code de la sécurité routière n'est pas le même pour les cyclistes que pour les automobilistes.
☐ VRAI ☐ FAUX

Si ton chum/ta blonde t'insulte, te boude ou te demande de ne plus voir tes amis, cela constitue une forme de violence. ☐ VRAI ☐ FAUX

L'alcool est une drogue.
☐ VRAI ☐ FAUX

L'orientation sexuelle est un choix.
☐ VRAI ☐ FAUX

Répond aux questions du quiz, puis viens valider tes réponses avec notre équipe au Repaire. En prime, on t'offre une gratuité à la cantine!

BONI-DOLLAR
LE REPAIRE

Voici deux boni-dollars du Repaire. Ils peuvent être utilisés pour des activités organisées par l'équipe jeunesse ainsi qu'à la cantine du Repaire.

Here are two Le Repaire Boni-dollars. They can be spent on activities organized by the youth team and at the Repaire canteen.

LE REPAIRE
BONI-DOLLAR

A VARIETY OF OUTINGS THROUGHOUT THE YEAR!

Take part in our many outings organized in the summer, during March break and at other times of the year! Our diverse and inexpensive outings are great opportunities to have fun with other kids from your community and the team of youth social workers. Fun and unforgettable moments are guaranteed!

Outing examples:

- La Ronde amusement park
- Valcartier Vacation Village
- Laser challenges
- Camping in cabins
- Sports challenges

VARIOUS WORKSHOPS THAT MIGHT INTEREST YOU

Anxiety Management

(12–17 years old)

Do you feel you have trouble managing your stress? Would you like to get some tips and talk about things with other teens who feel the same way? This prevention workshop for teens on managing anxiety is aimed at giving you tools to manage your stress. We can also refer you to appropriate services if need be. Contact us to find out more. All your information will be handled confidentially.

Posting preparation

(10-17 years old)

Is your family being transferred? Come and talk about it with other kids in the same situation as you. You will find out things about your new community and learn good strategies for adapting to your new home. Keep an eye on VFC ads or our Facebook page to find out when this workshop will be held.

QUIZ

TRUE or FALSE?

Teens are more likely to develop an addiction than adults.
☐ TRUE ☐ FALSE

If your boyfriend or girlfriend insults you, ignores you or asks you not to talk to your friends anymore, it constitutes a form of violence.
☐ TRUE ☐ FALSE

Si ton chum/ta blonde t'insulte, te boude ou te demande de ne plus voir tes amis, cela constitue une forme de violence. ☐ TRUE ☐ FALSE

Alcohol is a drug.
☐ TRUE ☐ FALSE

Sexual orientation is a choice.
☐ TRUE ☐ FALSE

Answer the quiz questions below and then come and ask our team at Le Repaire if your answers are right. As a bonus, you will get something for free from the canteen!

ARE YOU LOOKING FOR A JOB?

Join the Valcar-Co youth co-op and put your talents to good use!

Be of service to your community while earning a bit of money. Make new friends, learn about democratic management and gain experience.

Together, the youth co-op members decide on what services to offer the community, what equipment to purchase and what cohesion activities to hold. The Valcar-Co youth co-op is headed by the youth counsellors.

Some of the services offered:

- **To individuals:** babysitting, lawn mowing, snow removal, dog walking, etc..
- **At parties and special events: face-painting, candy floss, popcorn, airbrush tattoos, balloon sculptures, mascots.**

EXPLORE LEARN DISCOVER!

Chit-Chat Dinners: Just For Thought…

Come and eat dinner at Le Repaire while chatting about various subjects! The chit-chat dinners are held several times a year, not only for prevention purposes, but also to raise awareness about all sorts of subjects, such as:

- social media;
- romantic relationships;
- sexuality;
- alcohol and drugs; or
- any other subject you choose!

Free for the members of the Prevention Committee.

P.E.P.P.
(Personal Education Perseverance Project)

Take part in stimulating group activities (such as cultural activities and workshops on creating a résumé and on the orientation profile) and benefit from personalized support. The purpose of this project is to encourage kids to stay in school and give them a better understanding of themselves as they develop new interests.

Ask our team for more information and about how you can register. **It's free!**

HAVE YOU THOUGHT ABOUT BECOMING A VOLUNTEER?

There are lots of opportunities for you to get involved in the community, acquire experience, improve your résumé and meet lots of people! In our youth volunteer program, you will definitely find an activity to your liking! We also organize several recognition activities during the year.

A few things you could volunteer for:

- Discos
- Easter egg hunt
- Family activities
- The Halloween Party at Shannon

A FEW OF OUR VOLUNTEER COMMITTEES

C.R.A.S.H. (Committee Responsible for Activities that are Super Hot)

Take part in organizing and hosting themed discos for kids 6 to 12 years old. Being on this committee gives you an opportunity to gain experience and skills as an event organizer and host, all the while having a great time putting your imagination to work!

Level of involvement: a few meetings to prepare each disco. There are 5 discos a year: at Halloween, around Christmas, on St Valentine's Day, around Easter and at the end of the year. The committee is reconstituted for each disco, so you can participate in organizing the ones of your choosing.

A.J.A.R. (youth assembly on Repaire activities)

Attend the meetings and share your ideas on what activities to organize, not only at Le Repaire, but also in the summer and during March break. Keep an eye on our Facebook page to find out when the meetings will be held.

Prevention Committee

Participate in organizing prevention activities, such as the chit-chat dinners. Together, the committee members decide on the subjects, the shape that each activity will take, and the menu. As a committee member, you can attend the chit-chat dinners for free!

LE REPAIRE YOUTH CLUB FOR 12-17 YEARS OLD

Come and meet other kids in your community and the youth social workers while trying new things at Le Repaire! To offer you social, educational and preventative activities, we have ping-pong and pool tables, PlayStation 4, Internet access, board games, sports equipment (for hockey, soccer, basketball, etc.) and lots more!

SCHEDULE

Wednesdays	6:30 pm to 9 pm
Thursdays	6:30 pm to 9:30 pm
Fridays	6:30 pm to 10:30 pm

During the summer, the opening hours are different. Keep an eye on the Clubjeunesse Le Repaire page on Facebook to find out when we are open.

LE REPAIRE

WE ARE ALSO IN THE COMMUNITY

During the summer, our youth counsellors also do outreach work in the surrounding areas. You could therefore run into us at the skate park, at Shannon beach, in local businesses, at the community centre or just out walking in the streets. Also, we regularly visit the schools that many of the kids from the community go to.

WELCOME

Whether you just moved to the region or have been living here for a long time, we are very pleased to welcome you to Valcartier Family Centre (VFC) Youth Services. In this guide you will find lots of information on the services we offer to kids in the community ranging from 12 to 17 years old.

Please do not hesitate to come and meet our team of dynamic social workers, to get involved in our various projects or simply to come and try new things.

We are waiting for you!

VFC Youth Team

"The youth social workers provided me with support when I was going through difficult periods. They are dynamic, warm and friendly and are always there if you have private questions or just want to talk. They were by my side for three amazing years."

– Roxane C., 18 years old

CONTACT INFO
FOR THE YOUTH TEAM

You can meet with the youth social workers, who are available in the daytime during the week and in the evening when Le Repaire Youth Club is open.

You can also communicate with them at any time on Facebook, by e-mail or by text.

Club jeunesse Le Repaire

repairecfv@hotmail.com

418-844-6060 (daytime during the week)

418-844-5000 poste 4921 (evenings when Le Repaire is open)

418-570-0216 (cell phone)

www.CAFconnection.ca

YOUTH SERVICES

12-17 YEARS OLD

Centre Famille Valcartier

Valcartier Family Centre
Building 93
P.O. Box 1000, Station Forces
Courcelette (Québec) G0A 4Z0

PSFM PROGRAMME DES SERVICES AUX FAMILLES DES MILITAIRES
MFSP MILITARY FAMILY SERVICES PROGRAM
Canada

© Valcartier Family Centre, 2017