

PROGRAMMATION

Hiver-printemps

2024



An English version is available at crfmv.com/en/ or at the Centre

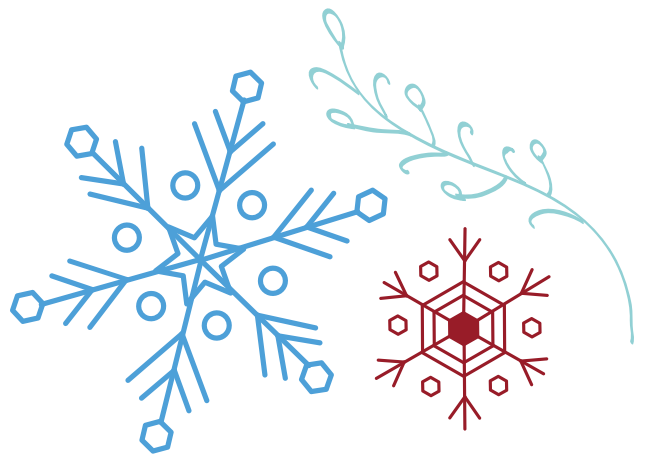
V Centre de ressources
pour les familles militaires
Valcartier



Inscription

DÈS LE 18 DÉCEMBRE 8 H 30
418 844-6060

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



Installations

LOCAL	DESCRIPTION	HORAIRE	CLIENTÈLE
Local Op. Soleil	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 8 h 30 à midi et de 13 h à 16 h 30	Les parents et leurs enfants de 0-5 ans.
Club jeunesse Le Repaire	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 6e années sont les bienvenus les mercredis.	12-17 ans
Centre de documentation	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
Salle communautaire	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 du comité milieu de vie, vous y trouverez une multitude d'informations sur les activités et programmes offerts par le Centre de ressources pour les familles militaires Valcartier et ses partenaires. Que vous soyez seul ou accompagné de 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
Halte garderie*	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
Halte de soir*	Un service de garde occasionnelle et de dépannage.	Mardi-mercredi-jeudi** 18 h à 21 h	0-5 ans (préscolaire)	5 \$ de l'heure
Pouponnerie*	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.

Enfance 0 à 5 ans

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	CLIENTÈLE	COÛT
Bébé jasette	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.	Mardi ou mercredi 9 h 30 à 11 h HIVER 16 janvier au 3 avril PRINTEMPS 9 avril au 19 juin	Parents et leurs enfants de 0-12 mois	10 \$ par enfant par session
Groupe plein d'soleil	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.	Jeudi ou vendredi 9 h 30 à 11 h HIVER 18 janvier au 5 avril PRINTEMPS 11 avril au 21 juin	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.
Groupe Bébé à bord	Un lieu chaleureux qui favorise les échanges, le soutien et la camaraderie. Un moment pour faire connaissance avec d'autres futures mamans et se préparer ensemble pour cette aventure qu'est l'arrivée d'un enfant.	Lundi 13 h à 14 h 30 ou lundi soir de 18 h 30 à 20 h HIVER 15 janvier au 1 ^{er} avril PRINTEMPS 8 avril au 17 juin	Femmes enceintes	10 \$ par session
Bienvenue Bébé	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	Futurs et nouveaux parents de la communauté militaire	Gratuit avec inscription
Atelier de langue seconde (Anglais)	Les enfants sont invités à un atelier d'initiation à une langue seconde (anglais ou français) 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>	Mardi 9 h à 10 h ou 10 h à 11 h ou Mercredi 10 h à 11 h HIVER 9 janvier au 20 mars PRINTEMPS 2 avril au 5 juin	4-5 ans	55 \$ par session de 10 semaines
Groupe anglophone: Get Together Club	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 15 avril au 17 juin	Personnes seules ou avec enfants de 0-5 ans	Tarif à déterminer en fonction des activités
Jardin des petits explorateurs	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 HIVER 8 janvier au 29 mars PRINTEMPS 1 ^{er} avril au 21 juin	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
Atelier les petits débrouillards	Ateliers favorisant le développement global et l'autonomie de l'enfant en encourageant les efforts d'apprentissage du point de vue affectif, moteur, social, cognitif et langagier.	Lundi au vendredi 12 h 45 à 15 h 45 HIVER 8 janvier au 29 mars PRINTEMPS 1 ^{er} avril au 21 juin	3-5 ans	15 \$ par enfant par demi-journée 25 \$ pour deux enfants de la même famille 35 \$ pour trois enfants de la même famille



Enfance-Jeunesse 3 à 12 ans

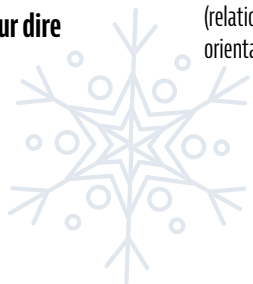
ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	CLIENTÈLE	COÛT
Activités papas-enfants	Être père, le plus beau métier du monde! Venez renforcer vos liens avec vos enfants en passant un moment privilégié avec eux. Une expérience positive et une occasion d'échanger avec d'autres pères.	Pêche sur glace : pendant la semaine de relâche Autres dates à venir	Les pères et leurs enfants de 3-12 ans	Variable selon l'activité
Quoi? On déménage!	Atelier de groupe pour les enfants qui vivront un déménagement. Par le biais d'une histoire et d'un bricolage ayant pour thème le déménagement et les émotions vécues, cette activité a pour but d'outiller les jeunes à mieux comprendre la situation et à faciliter leur transition vers un nouveau milieu.	5 juin 15 h 30 à 17 h ou 18 h à 19 h 15	Enfants de 5-9 ans vivant un déménagement	Gratuit

Jeunesse 6 à 12 ans

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	CLIENTÈLE	COÛT
Les Aventuriers	Les jeunes de quatrième, cinquième et sixième 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 Dès le 19 janvier	Les jeunes de 4 ^e , 5 ^e et 6 ^e année	10 \$ inscription obligatoire
Seul en toute sécurité	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 24 février	8-12 ans	10 \$ par enfant
Atelier Billy	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.	Débuté en février 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
Atelier sur la gestion du stress	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.	Débuté en mars Une rencontre par semaine pendant 6 semaines	12-17 ans	Gratuit
Déménager, bien s'adapter!	Atelier permettant d'outiller les adolescents face à un déménagement. Lors de cette rencontre, les thèmes abordés favoriseront leur transition vers un nouveau milieu.	Mai Horaire à déterminer selon les inscriptions.	Jeunes de 10-17 ans vivant un déménagement.	Gratuit
Soupers-causerie Juste pour dire	Lors des rencontres, différents sujets seront abordés (relations amoureuses, alcool, drogue, sexualité, orientation sexuelle, médias sociaux, etc.).	Février Les dates et les activités restent à confirmer, surveillez les publicités.	12-17 ans	2 \$ par jeune par atelier



Adulte 18 ans et plus

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	CLIENTÈLE	COÛT
Cours de langue seconde (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.	Session du 23 janvier au 12 avril Horaire en fonction des disponibilités des clients mardi au jeudi (am, pm ou soir)	Tous	50 \$ Conjoint, enfants et parents de militaire (régulier/réserve), vétérans libérés médical et leurs familles 200 \$ Vétérans libérés non médical et leurs familles, militaires, réservistes, civils résidents de Shannon et employés du MDN 300 \$ Civils (<i>non-résidents de Shannon</i>)
Vie militaire 101*	Atelier d'introduction à la réalité militaire. Vous apprendrez à reconnaître les différents termes associés, les types de militaires, de bases, les étapes de ce mode vie, les défis qui s'y rattachent et bien plus.	7 février 12 h à 13 h 15 EN LIGNE	Tous	Gratuit
Atelier Favoriser votre équilibre-travail-Famille*	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.	10 et 17 avril 19 h à 20 h 30 EN LIGNE	Tous	Gratuit
Table Talk Tuesdays**	Mardi causerie pour les membres de la communauté anglophone sur divers sujets liés à l'intégration, l'emploi la planification de carrière. Partagez et échangez sur vos expériences, défis et questionnements avec vos pairs et un conseiller d'orientation et en employabilité.	Les mardis Entre 11 h 30 et 13 h 30 Dès le 9 janvier POINT DE SERVICE DE QUÉBEC	Anglophones	Gratuit
Atelier La vie après l'uniforme	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.	Les mercredis 7-14-21-28 février <i>Un groupe de soutien est également offert aux participants à la suite du groupe.</i>	Militaires en processus de libération, vétérans et conjoints.	Gratuit
Atelier Projet de vie	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.	Les mercredis 13-20-27 mars et 3 avril (4 séances de 3 h chacune)	Vétérans	Gratuit
Atelier Enfin, c'est mon tour!*	Votre conjoint a quitté les Forces, vous pouvez maintenant dire « Enfin, c'est mon tour ! » au niveau professionnel. Un conseiller d'orientation vous accompagnera dans votre réflexion en explorant vos intérêts ainsi que vos compétences en abordant les moyens à mettre en place pour vous retrouver et vous redéfinir.	Les mardis 16-23-30 janvier 9 h à 11 h EN LIGNE	Conjoints de vétérans	Gratuit
Atelier Fatigue de compassion	Cet atelier vise à améliorer ses connaissances sur la fatigue de compassion et les moyens pour la prévenir, exprimer ses préoccupations sur le sujet ainsi que fournir des ressources en cas de besoin.	20 février 19 h à 21 h 30	Tous	Gratuit

* **ATELIER OFFERT EN LIGNE**

** **ATELIER OFFERT AU POINT DE SERVICE DE QUÉBEC**

Fêtes familiales et événements

ACTIVITÉ ÉVÉNEMENT	HORAIRE
Disco de Saint-Valentin	16 février
Pêche sur glace papas-enfants	Semaine de relâche
Chasse aux cocos de Pâques	23-24 mars
Disco de Pâques	5 avril
Collecte de sang Hema-Québec	8 avril
Dad Fest	8 juin
Disco de fin d'année	14 juin

Novautés chaque mois!

Consultez notre calendrier virtuel pour découvrir d'autres activités : crfmv.com/fr/calendrier/



Le saviez-vous!

Pour trouver plus d'informations sur nos autres outils, groupes et activités visitez le : crfmv.com



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



Valcartier
Édifice 93
C.P. 1 000, succursale Forces
Courcellette (Québec) G0A 4Z0

Québec
2630, Boul. Hochelaga
Québec (Québec) G1V 0H2

Téléphone : 418 844-6060
info@crfmv.com
[Facebook.com/CRFMValcartier](https://www.facebook.com/CRFMValcartier)

