GUIDE
des services

Centre de ressources
pour les familles militaires
Valcartier

PSFM
PROGRAMME DES SERVICES AUX FAMILLES DES MILITAIRES

Canada

Pour nous joindre

J'ai une question.

Nous avons besoin d'information.

Services d'information et de référence

Nous habitons en région.

Nous habitons en périphérie de Valcartier.

Quels services sont disponibles pour nous?

Services en régions et services virtuels

- L'équipe du Centre de ressources pour les familles militaires (CRFMV) promouvoit ses services et activités par le biais des différents médiums de communication (Facebook, site web, etc.). Elle est présente lors d'évènements pour vous informer et vous aiguiller vers des ressources du milieu civil et militaire.

Pour plus d'information sur nos programmes et services, visitez notre site web à **www.crfmv.com**

Pour toutes questions ou pour vous abonner à notre liste de distribution, écrivez-nous à : **info@crfmv.com**

Suivez-nous sur Facebook :
Centre de ressources pour les familles militaires Valcartier

VALCARTIER
CRFM Valcartier
Édifice 93
C.P. 1000, succursale Forces
Courcelette (Québec) G0A 4Z0
418 844-6060

QUÉBEC
CRFM Valcartier
2630, boulevard Hochelaga
Québec (Québec) G1V 0H2
418 649-6505

Sans frais : **1 877 844-6060**

- Saviez-vous que le territoire desservi par le CRFMV est tout l'Est-du-Québec? En partenariat avec des organismes locaux, plusieurs ressources sont mises en place pour les militaires et leur famille habitant à l'extérieur de la Base Valcartier. De plus, la plupart de nos services sont disponibles en ligne : les mêmes services humains que vous connaissez, accessibles où que vous soyez. Téléconsultation (sur rendez-vous), conférences et ateliers en ligne, documentation numérique, en sont quelques exemples.

Contactez-nous pour connaître les services qui s'offrent à vous et votre famille en personne ou à distance.
1 877 844-6060
info@crfmv.com

© Centre de ressources pour les familles militaires Valcartier, 2024

Le masculin est utilisé pour alléger le texte, et ce, sans préjudice pour la forme féminine.

Table des matières

Pour nous joindre p.2

Bienvenue au CRFMV p.5

Services d'accompagnement personnalisé lors de mutations (postings) p.6

Cours de langues secondes p.10

Services d'aide à l'emploi et à la formation professionnelle p.12

Services de soutien lors d'absences p.16

Services de garde p.20

Services pour les nouveaux parents p.24

Activités pour chaque groupe d'âge et selon vos besoins p.26

Bénévolat p.32

Services psychosociaux p.34

Services pour les familles de militaires blessés ou malades p.38

Programme pour les familles des vétérans p.40

Bienvenue au CRFMV

Le personnel ainsi que les bénévoles du Centre de ressources pour les familles militaires Valcartier sont heureux de vous accueillir dans votre communauté militaire.

Le CRFMV est un organisme communautaire desservant les familles militaires (force régulière, réserve) ainsi que les vétérans et leur famille.

Que vous soyez célibataire, marié, conjoint de fait ou nouvellement en couple, les services sont pour vous.

Que vous soyez nouvellement arrivé ou non, ce guide a été réalisé tout spécialement pour vous afin de faciliter votre intégration au sein de notre belle communauté ou encore de connaître davantage les services disponibles. Vous y trouverez de nombreuses informations sur les services du CRFMV.

Certains programmes sont également offerts à la clientèle civile.

Nous déménageons.

Services d'accompagnement personnalisé lors de mutations (postings)

- Nous savons qu'un déménagement exige une grande adaptation et requiert une multitude d'informations, que ce soit un départ vers une autre base ou une arrivée à Valcartier. Un intervenant est disponible pour vous accompagner dans le processus. Il saura vous offrir soutien, conseils, outils et références pour vous aider, vous et votre famille, à retrouver vos repères.

absencemutation@crfmv.com

RENCONTRES PERSONNALISÉES
EN PERSONNE OU EN TÉLÉCONSULTATION

Accompagnement lors d'une mutation
Adultes
- Soutien et accompagnement aux familles durant le processus de mutation;
- Information concernant les ressources de la communauté militaire;
- Information concernant les ressources de la région;
- Information sur les CRFM du Canada et outremer;
- Stratégie personnelle et familiale;
- Accompagnement et soutien durant le processus d'intégration;
- Information concernant les différentes procédures administratives provinciales et fédérales.

Visite du CRFMV
Visitez le CRFMV en personne ou virtuellement, nous vous présenterons l'ensemble des services et activités afin de faciliter votre intégration au sein votre communauté militaire.

ATELIERS ET GROUPES

Quoi? On déménage!
5-9 ans
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.

Déménager, bien s'adapter
10-17 ans
Atelier permettant d'outiller les adolescents face à un déménagement. Lors de cette rencontre, les thèmes abordés favoriseront leur transition vers un nouveau milieu.

Atelier : vivre une transition professionnelle lors d'une mutation
Adultes
Occasion pour les conjoints qui vont vivre une mutation, de préparer leur transition professionnelle. Un conseiller d'orientation abordera les stratégies de recherche d'emploi : CV, lettre de présentation, outils de recherche d'emploi, etc.

Atelier : Intégration à l'emploi à Québec
Membres de la communauté militaire nouvellement mutés à Québec
Vous venez tout juste d'être muté à Québec et vous avez besoin d'aide pour votre recherche d'emploi. Cet atelier vous permettra d'en connaître davantage sur les stratégies de recherche d'emploi propres à Québec. Un conseiller d'orientation vous présentera des outils faciles à utiliser dans votre démarche.

Atelier préparatoire à la mutation
Adultes
Lors de cette rencontre, conseils, outils, stratégies personnelles et familiales seront présentés afin de faciliter cette transition.

Kaléidoscope
Adultes anglophones
L'adaptation et l'intégration à une nouvelle réalité sont tout un défi! Pour vous accompagner et vous soutenir durant cette période de transition, nous vous offrons une série de rencontres destinées aux nouveaux arrivants anglophones.

Café Découverte
Voir page 28.

OUTILS ET DOCUMENTATION

Préparation d'une mutation
Quelques trucs par étapes pour faciliter la transition.

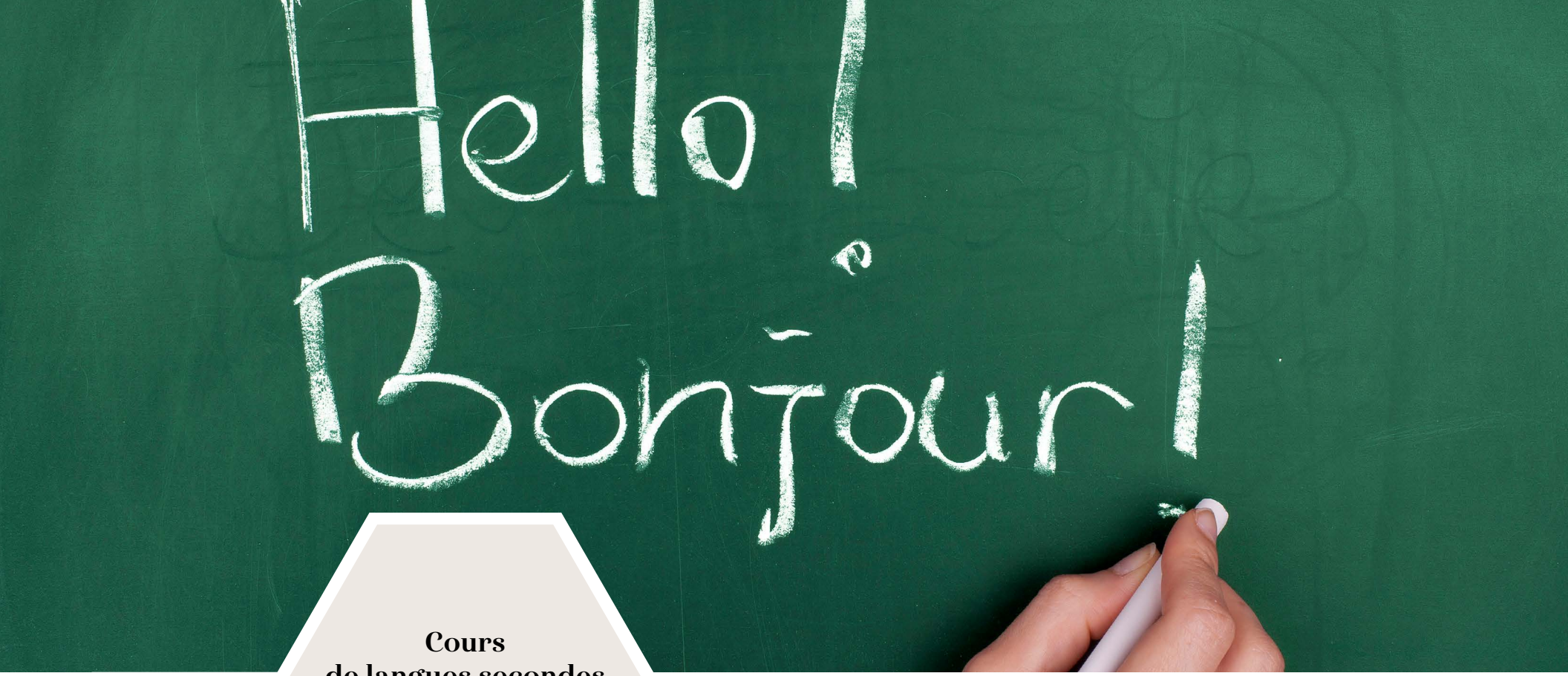
Guide mutation parent-enfant
Information, trucs et astuces pour aborder la mutation avec votre enfant.

Aide-mémoire déménagement
Échéancier de tâches à prévoir lors d'une mutation.

Guide de bienvenue
Document offrant des renseignements importants qui vous aideront à faire la transition dans votre nouvelle communauté.

Maman est un soldat
Livre d'histoire ayant pour thème le déménagement.

Guide Santé
Outils servant à mieux comprendre et trouver les services de santé offerts dans la région de Québec.



Cours de langues secondes

Apprendre une nouvelle langue? Ça m'intéresse!

ATELIERS ET GROUPES

Cours de langue seconde français et anglais Programme LRDG (en ligne et en personne)

Adultes

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.

Cours de langue seconde français et anglais Rosetta Stone (en ligne)

Adultes

Formation linguistique offerte toute l'année et ouverte aux familles des membres des FAC. La formation utilise une méthode qui combine l'écoute, la lecture, la parole et l'écriture.

Atelier anglais ou français

4-5 ans

Les enfants sont invités à un atelier d'initiation à la langue anglaise ou française par des jeux, des comptines et des chansons sous la supervision d'un animateur qualifié.

Services d'aide à l'emploi et à la formation professionnelle

Je me cherche un emploi.

Je me pose des questions sur ma situation professionnelle actuelle.

Je me questionne sur mes champs d'intérêt et mes compétences.

Le service d'aide à l'emploi offre à la clientèle la chance de s'intégrer sur le marché du travail de manière satisfaisante et durable. La démarche d'intervention vise à élaborer un projet professionnel qui tient compte des champs d'intérêt, des compétences et des expériences de la personne. Les services sont donc offerts aux personnes qui sont en recherche active d'emploi ou qui envisagent un retour au travail ou aux études. Nos services sont offerts à la communauté militaire de l'est du Québec, et pour les anglophones de la communauté civile de la région de Québec et Chaudière-Appalaches. *Gratuit et confidentiel.*

MEMBRE RSSMO ACCRÉDITÉ

Avec la participation financière de :

Québec

RENCONTRES PERSONNALISÉES
EN PERSONNE OU EN TÉLÉCONSULTATION

Orientation scolaire et professionnelle
Conjoints de militaires et de vétérans, vétérans, réservistes, enfants de militaire de 18 ans et plus, anglophones de la communauté civile de la région de Québec
- Évaluation des besoins et suivi;
- Counseling d'orientation individualisé;
- Évaluation des intérêts et des compétences, connaissance de soi;
- Tests psychométriques;
- Information sur le marché du travail;
- Information sur les établissements scolaires;
- Information sur l'aide financière;
- Surveillance d'examen pour les études à distance.

Aide à la recherche d'emploi
Conjoints de militaires et de vétérans, vétérans, réservistes, enfants de militaire de 18 ans et plus, anglophones de la communauté civile de la région de Québec
- Counseling d'emploi individualisé;
- Stratégies de recherche d'emploi;
- Aide à la rédaction et à la traduction de curriculum vitae et de lettres de présentation;
- Techniques d'entrevue;
- Contacts auprès d'employeurs et suivi en emploi;
- Référence à des ressources externes.

Sensibilisation à l'entrepreneuriat
Travailleurs autonomes ou propriétaires de petites entreprises de la communauté militaire, peu importe leur lieu de résidence
- Information sur le travail autonome;
- Soutien et conseils;
- Occasions de réseautage et entraide.

ATELIERS ET GROUPES

Café causerie : Concilliation travail famille
Adultes
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.

Atelier : Maman retourne au travail
Membres de la communauté militaire
Après les couches, les biberons, les devoirs et les divers petits bobos des enfants, vous vous sentez prête à effectuer un retour sur le marché du travail. Un conseiller d'orientation vous offre une série de 3 ateliers de 2 heures chacun pour réfléchir à votre trajectoire de vie, à la conciliation travail-famille et aux stratégies de recherche d'emploi adaptées à votre situation.

Atelier : Préparation à la foire de l'emploi
Adultes
Atelier permettant de bien vous préparer pour la Foire de l'emploi et pour le Rendez-vous de l'Emploi du CRFMV.

Atelier : La vie après l'uniforme
Adultes
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.

Atelier : Projet de vie
Adultes
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.

Transitions professionnelles et leurs deuils
Adultes
Un conseiller d'orientation vous présentera des outils concrets pour favoriser une réflexion par rapport à votre situation professionnelle. Prenez un moment pour réfléchir à votre situation professionnelle, aux transitions et aux deuils qui y sont reliés.

Atelier : Vivre une transition professionnelle lors d'une mutation
Voir page 8.

Atelier : Intégration à l'emploi à Québec
Voir page 8.

INSTALLATION

Centre de documentation
- Assistance individuelle en tout temps;
- Postes informatiques avec Internet;
- Information scolaire et professionnelle;
- Information sur le marché du travail;
- Service de photocopies, de numérisation et de télécopieur.

Horaire
du lundi au vendredi
de 8 h 30 à 12 h et de 13 h à 16 h 30

Possibilités de changement d'horaire sans préavis.

Mon conjoint doit s'absenter fréquemment.

Que puis-je faire pour moi ou mes enfants?

Par moment c'est plus difficile.

Services de soutien lors d'absences

- Vous allez peut-être vivre une absence. Nous sommes disponibles pour répondre aux demandes concernant toutes les sortes d'absences, incluant un cours, un exercice, un déploiement ou une restriction imposée.

absencemutation@crfmv.com

RENCONTRES PERSONNALISÉES
EN PERSONNE OU EN TÉLÉCONSULTATION

Un intervenant qui connaît et comprend cette réalité est disponible pour répondre à vos questions ou pour vous guider vers les bonnes ressources.

- Soutien et accompagnement aux familles et militaires durant les différentes étapes de l'absence (avant pendant, retour);
- Accompagnement dans l'élaboration du plan de garde familial;
- Trucs et astuces permettant de faciliter l'adaptation à l'absence (enfant et adulte);
- Documentation portant sur les absences;
- Information concernant les ressources de la communauté

ATELIERS ET GROUPES

Club Oasis
3-12 ans
Groupe de soutien pour les enfants vivant l'absence d'un parent militaire. Lors des rencontres hebdomadaires, différents thèmes sont abordés et différentes activités sont réalisées en lien avec l'absence.

Mon parent s'en va!
3-5 ans
Raconte-moi une histoire! Cette activité est spécialement adaptée pour les enfants vivant l'absence d'un parent. Contactez-nous pour une visite dans votre milieu de garde (CPE, milieu familial).

Les pros de l'absence
5-12 ans
Série de 6 rencontres permettant aux enfants de s'outiller afin de mieux faire face aux départs fréquents.

Atelier : Préparer le départ
Adultes
Le départ qui arrive vous fait vivre plusieurs émotions. Participez à notre rencontre afin d'être bien préparé et d'obtenir des informations facilitant le départ.

Atelier : Préparer le retour
Adultes
Le retour arrive bientôt et vous fait vivre toutes sortes d'émotions? Dites-vous que vous n'êtes pas seul dans cette situation. Participez à notre rencontre pour mieux comprendre le retour et découvrir des points de vue qui faciliteront l'adaptation à la vie familiale.

Groupes
Adultes
Rencontrez, échangez, et créez des liens avec des gens qui vivent la même chose que vous en participant aux différents groupes et activités du CRFMV.

OUTILS ET DOCUMENTATION

Dog tag
Vous quittez bientôt et vous aimeriez remettre un objet spécial à votre enfant? Venez vous procurer un dog tag spécial pour votre famille afin qu'elle sache que, peu importe où vous êtes, vous pensez à eux.

La boîte à outils
Parents des 0-5 ans
Guide pour les parents d'enfants qui vivent l'absence prolongée d'un membre de la famille.

Le Passeport
Parents des 6-12 ans
Guide pour les parents d'enfants vivant une absence prolongée.

Le point de repère
Parents des 12-17 ans
Guide pour les parents d'adolescents vivant une absence prolongée.

Check-list pour bien se préparer à un déploiement
Adultes
Aide-mémoire pour mieux se préparer lors d'une absence prolongée.

Guide pour les parents de militaires vivant une absence
Adultes
Outils pour faciliter l'absence.

Le coffre aux trésors
Adultes
Mille et un trucs pour mieux vivre les absences.

Guide de partage des tâches
Adultes
Trucs et astuces pour faciliter le partage des tâches à l'intérieur du couple.

Quiz préparation au déploiement
Adultes
Questionnaire d'auto-évaluation pour vous donner une idée de votre niveau actuel de préparation.
crfmv.info/quizz-absence

INSTALLATION

Point de dépôt des colis pour le moral des militaires déployés.

Je m'interroge sur les types de services de garde disponibles pour mes enfants.

Services de garde

- Nous savons que le sujet des services de garde est important pour les parents. Au CRFMV, nous avons des ressources disponibles selon votre situation. Pour connaître les critères d'admissibilité ou pour plus d'information, contactez les services à l'enfance.

maisonsesame@crfmv.com

SERVICES DE GARDE OCCASIONNELLE

La pouponnerie
0-24 mois
Un service de garde occasionnelle et de dépannage. Réservation obligatoire minimum 24 heures à l'avance.

Horaire
Lundi au vendredi de 8 h à 12 h
et/ou de 12 h à 16 h

Possibilité de changement d'horaire sans préavis.

Tarif de la pouponnerie
17,50 $ par période de 4 heures.

La halte-garderie
2-5 ans
Un service de garde de dépannage offert aux familles de la communauté militaire et civile. Réservation obligatoire minimum 24 heures à l'avance.

Horaire
Lundi au vendredi de 7 h à 16 h 30

Tarif du service de halte-garderie
Un enfant : 5 $ de l'heure ou 35 $ par jour. Deux enfants : 8,50 $ de l'heure ou 60 $ par jour. Trois enfants : 12 $ ou 80 $ par jour.

SERVICE DE SOUTIEN POUR OBLIGATION FAMILIALE

Votre conjoint est en formation à l'extérieur depuis quelques mois, en exercice ou en déploiement? Vous vivez des périodes difficiles? Vous êtes épuisés? Vos services de garde occasionnelle ne suffisent plus (halte-garderie, gardiens avertis, famille, amis, liste de ressources, etc.)? Afin d'aider les familles vivant des situations de stress reliées à la garde des enfants, différents services de garde sont offerts par le CRFMV à l'ensemble des militaires de la Base Valcartier. Notez que certains critères d'admissibilité s'appliquent. Pour faire une demande, contactez l'intervenant pivot du CRFMV pour qu'il fasse l'évaluation de vos besoins.

Comme la garde des enfants est principalement une responsabilité parentale, le volet préventif du service incite le membre des Forces armées canadiennes à élaborer un plan de garde d'urgence (PGU). Ce plan sera gardé à l'unité afin d'être utilisé au besoin.

Si ce plan échoue ou qu'il demande un délai dans son application, le service de soutien pour obligation familiale sera disponible. Ce service doit être considéré comme un filet de sécurité à votre planification et doit être utilisé en dernier recours. Disponible 24 heures par jour et sept jours par semaine pour les enfants de tous âges.

En cas d'urgence
Jour : **418 844-6060**
Soir et fin de semaine : **418 844-5224**

Services pour les nouveaux parents

Nous serons bientôt parents.

ATELIERS ET GROUPES

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.

Cours prénataux
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.

RENCONTRES PERSONNALISÉES

EN PERSONNE OU EN TÉLÉCONSULTATION

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.

INSTALLATION

Bibliothèque parents
La bibliothèque pour les parents comporte des documents d'information, des livres, des revues et des vidéos sur différents sujets.

Horaire
Lundi au vendredi
8 h 30 à 12 h et de 13 h à 16 h 30

Possibilités de changement d'horaire sans préavis.

J'aimerais participer à des activités, rencontrer des gens, m'amuser et apprendre.

Activités pour chaque groupe d'âge et selon vos besoins

- Le CRFMV est toujours en mouvement, vivant, à votre image. Tout au long de l'année, le CRFMV vous offre, à vous et à votre famille, de nombreuses activités et informations sur le milieu militaire et civil. De nouvelles activités s'intègrent continuellement à la programmation. Si vous avez des idées de projets, des suggestions, contactez-nous, nous sommes là pour vous!

ATELIERS ET GROUPES
Adultes

Café Découverte
Un comité de bénévoles propose une gamme variée d'activités d'accueil et d'intégration permettant de rencontrer des gens de la communauté tout en partageant et en développant de nouveaux talents. Venez découvrir les thèmes, les animations, les dégustations et surtout des personnes intéressantes!

Activités anglophones
Activités permettant aux personnes parlant la langue anglaise de se réunir et d'échanger. Une belle façon de rencontrer des gens de votre communauté. Toute personne souhaitant pratiquer son anglais est la bienvenue.

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.

Atelier : La 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. Que vous soyez conjoint, frère, sœur, ami, ou parent de militaire, cet atelier est pour vous!

Milieu de vie
Durant les heures d'ouverture du CRFMV, 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 CRFMV et ses partenaires. Que vous soyez seul ou accompagné, l'endroit est idéal pour jaser, faire de nouvelles connaissances, manger ou relaxer. Les enfants ont accès à une aire de jeux.

Horaire
Lundi au vendredi 8 h 30 à 16 h 30

Possibilité de changement d'horaire sans préavis.

ATELIERS ET GROUPES
Familles

Activités thématiques
Afin que vous puissiez vous amuser tout en rencontrant d'autres familles de la communauté, diverses activités sont organisées par les comités de bénévoles avec l'aide de notre organisateur communautaire tout au long de l'année.

Groupe parents-enfants
Bébé jasette
Parents et leurs enfants de 0-12 mois
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.

Groupe parents-enfants
Plein d'soleil
Parents et leurs enfants de 0-5 ans
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.

Massage bébé
Parents et leurs bébés
Le massage pour bébé aide les parents à apprendre à reconnaître les signes et le langage non verbal de leur bébé et d'y répondre facilement.

Activités père/enfants
Pères et enfants de 3-12 ans
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.

Les soirées entre pères
Pères et beaux-pères
Une occasion pour les pères et beaux-pères de se réunir afin d'échanger sur leur réalité.

INSTALLATION

Local enfant OP SOLEIL
Ce local permet aux enfants de s'amuser et d'évoluer dans un milieu sécuritaire et aux parents de pouvoir socialiser dans un milieu convivial.

Horaire

Périodes libres le matin :
lundi et mardi* de 8 h 30 à 12 h
réservé à l'occasion, vérifiez avant de vous déplacer.

Périodes libres l'après-midi :
du lundi au vendredi de 13 h à 16 h 30

Possibilité de changement d'horaire sans préavis.

ATELIERS ET GROUPES
Enfants

Jardin des petits explorateurs
2-5 ans
Programme d'activités éducatives, animé par un éducateur qualifié, qui accueille les enfants pendant une période de trois heures par demi-journée.

Atelier Les petits débrouillards
3-5 ans
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.

Les Aventuriers
4e, 5e et 6e année
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.

Seul en toute sécurité
8-12 ans
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.

ATELIERS ET GROUPES
Adolescents

Gardiens avertis
11 ans (ou sixième année) et plus
Cours donné par la Croix-Rouge qui permet aux jeunes de se qualifier dans le gardiennage d'enfants.

Projet PEPP
12-17 ans
Le Projet PEPP (Persévérance, Éducation, Projet Personnel) a pour objectif la motivation scolaire. Les membres du groupe identifient des objectifs académiques ainsi qu'un projet personnel de motivation, participent à des activités éducatives et bénéficient d'un accompagnement personnalisé tout au long de l'année scolaire.

Souper-causerie : juste pour dire
12-17 ans
Lors des rencontres, différents sujets seront abordés (relations amoureuses, alcool, drogue, sexualité, orientation sexuelle, médias sociaux, etc.).

Coopérative Valcar-Co
12-17 ans
La jeune Coop est un rassemblement d'adolescents qui se créent leur propre emploi. Ils mettent en commun leur désir d'offrir à la communauté. Accompagnés par des intervenants jeunesse, les jeunes développent des aptitudes qui leur serviront à intégrer le marché du travail.

INSTALLATION

Club jeunesse Le Repaire
*12-17 ans, parfois ouvert pour les jeunes de la 6e année**
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.).

Horaire
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.

Consultez l'équipe jeunesse pour connaître l'horaire estival.

servicesjeunesse@crfmv.com
Facebook : **ClubjeunesseLeRepaire**

Possibilité de changement d'horaire sans préavis.

Bénévolat

J'aimerais offrir de mon temps.

- Les bénévoles contribuent quotidiennement à l'atteinte de la mission de l'organisme. Majoritairement issus de la communauté militaire, ils sont porte-parole pour l'ensemble des familles. Ils ont une grande place pour exprimer les besoins de la communauté et prennent activement part à la prestation de services. Notre équipe de bénévoles est dynamique, passionnée et impliquée. En étant bénévole, vous contribuez au bien-être de la communauté et vous en retirez également une expérience enrichissante!

Bénévolat en famille
Familles
Le bénévolat en famille, une belle occasion de transmettre des valeurs d'entraide tout en passant du temps de qualité en famille!

Bénévolat pour ados
12-17 ans
Les ados peuvent être actifs dans leur milieu par leur implication bénévole lors des différentes activités offertes à la communauté et auprès de divers comités. Le bénévolat favorise l'intégration sociale, le développement d'habiletés et de l'autonomie. Des intervenants jeunesse qualifiés encadrent les jeunes lors de leur implication. Ils peuvent, par exemple, participer à l'organisation des discos, participer à l'assemblée jeunesse décidant des activités offertes et bien plus.

Bénévolat pour adultes
Adultes
(groupe ou individuel)
Les adultes peuvent être actifs dans leur milieu par leur implication bénévole lors des différentes activités offertes à la communauté et auprès de divers comités. Le bénévolat permet de rencontrer des gens, de développer son potentiel, d'acquérir une expérience de travail et d'être entouré de gens comprenant la réalité militaire.

Bénévolat pour vétérans
Voir page 42.

Services psychosociaux

Je vis certaines difficultés personnelles, familiales et conjugales.

J'aimerais être écouté et accompagné.

- Notre équipe de professionnels en santé mentale offre des services gratuits et confidentiels pour vous accompagner dans les moments plus difficiles. Notre équipe connaît bien les particularités de la réalité militaire et peut vous soutenir dans vos différents défis de vie.

RENCONTRES PERSONNALISÉES
EN PERSONNE OU EN TÉLÉCONSULTATION

Services de relation d'aide
Militaires, vétérans et leurs proches

- Évaluation de besoins;
- Rencontres de suivi individuelles, conjugales, parentales ou familiales;
  - Travail social
  - Éducation spécialisée
- Référence et arrimage avec les ressources externes (au besoin).

Notre équipe peut vous soutenir dans les situations suivantes :

- Difficultés de comportement chez vos enfants;
- Relations parents-enfants difficiles;
- Interrogations sur les compétences parentales;
- Difficultés conjugales;
- Difficultés d'adaptation;
- Stress et anxiété;
- Impacts d'une blessure de stress opérationnel sur la famille;
- Deuil;
- Remises en question personnelles;
- Toute autre situation occasionnant une détresse.

ATELIERS ET GROUPES

Groupe : La vie militaire à travers ses défis
Adultes
Le contexte militaire est unique et demande beaucoup d'adaptation. Pour vous soutenir et vous accompagner dans cette réalité parfois complexe, ce groupe vous permet de partager votre vécu, explorer des pistes de solutions et approfondir vos réflexions pour vous aider à cheminer ainsi qu'à vous épanouir dans ce mode de vie.

Groupe: Conjoints côtoyant la Blessure de stress opérationnel
Adultes
Groupe pour les conjoints d'un militaire ou vétéran ayant une blessure de stress opérationnel, visant à permettre le partage et le soutien mutuel pour une meilleure compréhension du vécu personnel, conjugal et familial, ainsi qu'une meilleure adaptation aux enjeux liés à la BSO, dont le rôle de proche aidant.

Groupe : Perce-neige
Adultes
Si vous vivez le deuil d'un enfant à naître, rencontrer d'autres parents qui traversent une épreuve similaire peut faire le plus grand bien. Le groupe Perce-neige vous offre la possibilité d'être accueilli, dans une ambiance chaleureuse et sécuritaire, par des intervenants qui sauront vous accompagner à travers la réalité particulière et peu comprise du deuil périnatal. Offert en collaboration avec l'Association les Perséides : soutien au deuil périnatal.

Groupe : E=MC3 (Ensemble pour mieux comprendre)
Familles avec enfant de 7-11 ans
Groupe pour les familles dont l'un des parents vit avec une blessure de stress opérationnel (BSO). Rencontres pour les enfants, pour les parents et en famille. Ce groupe vise à développer les forces de chaque membre de la famille dans le but d'améliorer son bien-être individuel et familial.

Groupe : BSO pour les adolescents
12-17 ans
Groupe pour les adolescents de 12 à 17 ans dont l'un des parents vit avec une blessure de stress opérationnel (BSO). Ce groupe a pour but de permettre aux adolescents d'échanger avec d'autres jeunes vivant la même réalité, mieux comprendre la BSO et ses impacts, ainsi que trouver des stratégies qui aideront au quotidien.

Groupe : A.P.S. (Amis qui partagent et s'entraident)
7-11 ans
Groupe pour les enfants ayant vécu la séparation parentale (récente ou non) de leurs parents. Ce groupe a pour but d'aider les enfants à mieux comprendre et exprimer leurs sentiments en lien avec la séparation et ce, afin de favoriser le développement d'habiletés de communication et de résolution de problèmes.

Atelier : Saine communication
Adultes
La communication harmonieuse est la base de la satisfaction interpersonnelle. La série de trois ateliers permet 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.

Atelier : Triple P
Adultes
Série de trois ateliers sur les pratiques parentales positives permettant de favoriser la saine gestion des émotions, l'estime de soi et la résilience chez vos enfants.

Atelier sur la gestion du stress : Billy
8-12 ans
Série 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.

Services pour les familles de militaires blessés ou malades

Ma situation est plus difficile depuis que mon conjoint militaire vit avec une blessure.

- Des intervenants de liaison avec les familles collaborent avec l'équipe du Centre de transition des Forces armées canadiennes de Valcartier (CTFACV) pour offrir des services et du soutien pour les familles vivant avec une maladie, une blessure grave ou le décès d'un militaire.

RENCONTRES PERSONNALISÉES

EN PERSONNE OU EN TÉLÉCONSULTATION

Militaires blessés et leurs proches

- Accueil, écoute et évaluation de besoins;
- Suivi ponctuel;
- Arrimage entre les différents intervenants impliqués, lorsque nécessaire;
- Information et référence aux services de soutien civils ou militaires possibles pour la famille.

Je suis libéré des Forces.

Je vais être libéré des Forces sous peu.

Programme pour les familles des vétérans

- La libération pour des raisons médicales est une transition importante qui peut avoir un impact sur tous les membres de la famille. Le CRFMV vous offre un éventail de services visant à accompagner les membres en processus de libération, les vétérans et leur famille dans cette transition.

  Les activités du CRFMV sont accessibles aux vétérans libérés pour des raisons médicales et à leur famille.

RENCONTRES PERSONNALISÉES

EN PERSONNE OU EN TÉLÉCONSULTATION

Vétérans libérés pour des raisons médicales et leur famille

Rencontrez notre équipe d'intervenants pour les familles des vétérans. Ce sont des professionnels qui pourront vous aider à cibler des services adaptés aux besoins spécifiques de votre famille.

ATELIERS ET GROUPES

Atelier : Premiers soins en santé mentale pour la communauté des vétérans

Cet atelier vise à apprendre aux participants à fournir une aide primaire à toute personne qui présenterait une problématique de santé mentale ou qui serait en état de crise. *Cet atelier est offert par La Commission de la santé mentale du Canada.*

Atelier : Projet de vie

Voir page 15.

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.

Atelier : Vivre sa vie pleinement

Cet atelier présente des façons de faire face aux défis de la vie, petits et grands, dans une ambiance d'ouverture et de convivialité. Vous y apprendrez comment vos pensées, émotions, comportements et symptômes physiques influencent votre façon d'entrevoir et de faire face aux difficultés. *Cet atelier est offert par la Filiale de Québec de l'Association canadienne pour la santé mentale.*

Groupe: Conjoints côtoyant la Blessure de stress opérationnel

Voir page 37.

Bénévolat pour vétérans

En tant que vétéran, vous pouvez être actif dans votre milieu par une implication bénévole. Le bénévolat permet de briser l'isolement, de socialiser et d'être entouré de gens qui comprennent votre réalité.

DOCUMENTATION

Journal des familles des vétérans

Outil aidant à naviguer dans le système et à identifier vos besoins. Comprend un plan de soins prolongés pour la famille ainsi que divers outils et feuilles de travail.

Ressource pour aidants naturels

Une ressource en ligne au sujet des blessures liées au stress opérationnel (BSO) pour les proches aidants.
ressourceaidantsnaturels.theroyal.ca

Consultez ce document en ligne :

Centre de ressources
pour les familles militaires

Valcartier

Military Family Resource Centre

PSFM
PROGRAMME DES SERVICES
AUX FAMILLES DES MILITAIRES

Canada