

2024

PROGRAMMATION *d'automne*



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 27 AOÛT 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 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.
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 6 ^e 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, 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
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.	mercredi 9 h 30 à 11 h 11 septembre au 11 décembre	Les parents et leurs enfants de 0-12 mois. Femmes enceintes vous êtes aussi bienvenues au groupe.	10 \$ par enfant
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 de 9 h 30 à 11 h 12 septembre au 13 décembre	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.
Cours prénataux en personne	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 5 et 6 octobre 9 h 30 14 h 30	Futurs et nouveaux parents.	Gratuit
Cours prénataux en ligne	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.	Début en novembre. Une atelier par semaine pendant 4 semaines. 19 h à 21 h	Futurs et nouveaux parents.	Gratuit
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. Veuillez prendre rendez-vous avec l'intervenante à l'enfance.	Futurs et nouveaux parents de la communauté militaire.	Gratuit
Atelier de langue seconde (Anglais)	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 24 septembre au 27 novembre	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 9 septembre au 9 décembre	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 3 septembre au 20 décembre	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 3 septembre au 20 décembre	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
Club Oasis connectés	Offrez-vous l'occasion de soutenir votre enfant et de lui faire vivre des expériences en lien avec l'absence de son parent militaire. Un tutoriel par mois!	Session jusqu'en décembre, inscriptions en continue. Nouvelle session de décembre à mai 2025, inscription avant le 29 novembre.	Enfants de 3-12 ans vivant l'absence d'un parent militaire.	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 13 septembre au 6 décembre	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 5 octobre	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 octobre. 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 mi-novembre Une rencontre par semaine pendant 6 semaines.	12-17 ans	Gratuit

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 de septembre à décembre Horaire en fonction de vos disponibilités. Mardi au jeudi (am, pm ou soir).	Conjoint(e)s de militaires, militaires, les vétérans et leurs conjoint(e)s, réservistes, civils et employés du MDN	50 \$ Conjoint(e), enfant et parent de militaire (régulier/réserve), vétéran libérés médical et leurs familles 200 \$ Vétéran libéré non médical et leur famille, militaire, réserviste, civil résidant de Shannon et employé du MDN 300 \$ Civils (<i>non-résident de Shannon</i>)
Journée adoption de plante	Muté ici dans la dernière année? Nous avons un petit cadeau! Une belle petite plante qui grandira avec toi, pendant cette nouvelle aventure.	11 h à 19 h 9 octobre	Nouveaux arrivants à Valcartier ou dans la communauté militaire.	Gratuit

Adulte 18 ans et plus

Atelier : maîtriser les questions d'une entrevue d'embauche

Offert en anglais seulement

Ateliers sur la préparation à une entrevue d'embauche. Les tenants et aboutissants de l'entrevue d'embauche: relevez le défis!

2 octobre et 27 novembre

Anglophones

Gratuit

OFFERT AU POINT DE SERVICE DE QUÉBEC

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.

19 h à 20 h 30
9 octobre et 16 octobre

Tous

Gratuit

Transitions professionnelles et leurs deuils

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

9 h à 11 h 8 octobre
ou
18 h à 20 h 24 octobre

Tous

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.

9 h à midi
16-23-30 octobre et 6 novembre

Vétérans

Gratuit

Une rencontre par semaine pendant 4 semaines.

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.

9 h à midi
29 octobre et 5-12-19 novembre

Vétérans

Gratuit

Une rencontre par semaine pendant 4 semaines.



Fêtes familiales et événements

ACTIVITÉ ÉVÉNEMENT	HORAIRE
AGA du CRFM Valcartier	11 septembre
Journée de reconnaissance des familles de militaires	21 septembre 22 septembre en cas de mauvais temps
Collecte de sang Héma-Québec	7 octobre
Échange de vêtements	19 octobre 9 h à 11 h 30
Disco d'Halloween	25 octobre 19 h à 21 h
Jour du souvenir en famille	11 novembre en soirée
Disco de Noël	13 décembre 9 h à 11 h 30

Nouveautés 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