

2026 PROGRAMMATION *d'automne*



CRFM
Valcartier
MFRC



PSFM
PROGRAMME DES SERVICES
AUX FAMILLES DES MILITAIRES



Canada

An English version is available at crfmv.com/en/ or at the Community Centre (building 93)

Inscription

À partir du 25 août 2026

418 844-6060

* Priorité aux familles de militaires et de vétérans.



Le saviez-vous?

Les activités du CRFMV sont également ouvertes aux vétérans et à leurs familles.

Installation

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 de 8 h 30 à midi Nouveauté : samedi de 9 h 30 à 11 h 30 26 septembre, 24 octobre, 21 novembre.	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 billard, 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 8 h 30 à 12 h 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 ou relaxer.	Lundi au vendredi 8 h 30 à 12 h et de 13 h à 16 h 30 Nouveauté : ouverture les mercredis soir de 17 h à 20 h. 9 septembre au 16 décembre	Tous



Enfance 0-5 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 8 septembre au 16 décembre	Les parents et leurs enfants de 0-12 mois. Bienvenue aux mères et aux pères.	Gratuit
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 des différentes activités. Les enfants demeurent sous la supervision de leurs parents.	Jeudi ou vendredi de 9 h 30 à 11 h 9 septembre au 18 décembre	Les parents et leurs enfants de 0-5 ans. Bienvenue aux mères et aux pères.	Gratuit
NOUVEAUTÉ : Nos réalités de parents, on en discute.	Les parents sont invités à venir discuter sur leur réalité de parents sur des thèmes précis avec la présence d'une intervenante.	10 h à 11 h 30 Mardi 15 et 29 septembre, 13 octobre, 27 octobre, 10 novembre, 24 novembre, 8 décembre.	Parents enfants 0-5 ans. Bienvenue aux mères et aux pères.	Gratuit ou payant selon la thématique.
Cours prénataux adaptés à la réalité militaire	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.	En français 3-4 octobre 28-29 novembre	Futurs et nouveaux parents.	Gratuit

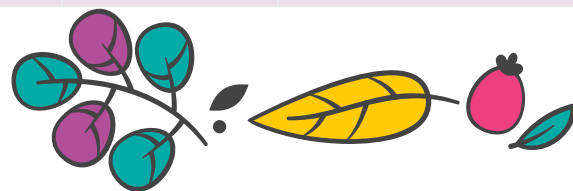


INSCRIPTION EN LIGNE DISPONIBLE POUR CERTAINS ATELIERS. SCANNER LE CODE QR.
https://crfmv.info/enfants_children



Enfance 0-5 ans - Suite

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	CLIENTÈLE	COÛT
Bienvenue Bébé	Visites prénatales et/ou postnatales à même le CRFMV et ce pour les futurs et nouveaux parents de la communauté militaire. Le programme a pour but d'informer les parents sur les services internes et externes dans le domaine de la périnatalité et échanger sur cette 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 avec inscription
Atelier de langue seconde (anglais) atelier préparation à la mutation/Apprentissage de l'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. Si votre enfant fréquente le CPE la Sentinelle des petits, nous pouvons aller le chercher afin qu'il puisse se joindre au groupe.	Mardi du 29 septembre au 17 novembre. 9 h à 10 h 10 h 15 à 11 h 15	4-5 ans	55 \$ par session de 8 semaines 
Groupe anglophone : Get Together Club	Vous aimeriez connaître d'autres anglophones vivant la même réalité que vous ou vous êtes bilingue et vous désirez conserver vos habilités 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 14 septembre au 14 décembre	Personnes seules ou avec enfants de 0-5 ans, Bienvenue aux mères et aux pères.	Tarif à déterminer en fonction des activités 
Jardin des petits explorateurs	Un programme d'activités éducatives, conçu dans un environnement enrichissant, visant l'épanouissement complet des enfants à travers des activités variées qui stimulent leur curiosité et leur créativité.	Lundi au vendredi 8 h 30 à 11 h 30 31 août au 18 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

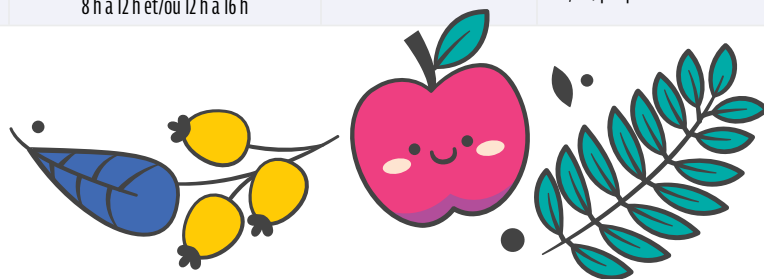


Service de garde 0-5 ans

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	CLIENTÈLE	COÛT
Halte garderie*	Un service de garde occasionnelle, de répit et/ou 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 Halte de weekend	Un service de garde occasionnelle, de répit, et/ou de dépannage.	Mardi et jeudi 18 h à 21 h	0-11 ans	5 \$ de l'heure
		Dimanche 13 septembre, 18 octobre, 22 novembre, 13 décembre 2 blocs 9 h à 12 h ou de 13 h à 16 h	0-11 ans	5 \$ de l'heure
Pouponnerie*	Service de garde occasionnelle, de répit, et/ou de dépannage.	Lundi au vendredi** 8 h à 12 h et/ou 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.

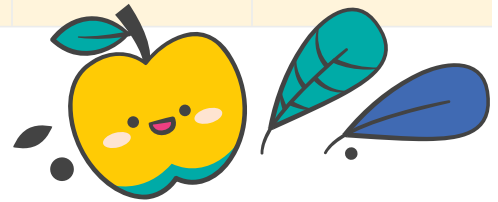


Enfance-jeunesse 3-12 ans

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.	Dimanche 15 novembre Heure et activité à venir. Mardi le 15 décembre 9 h 30 à 11 h 30.	Les pères et leurs enfants de 3-12 ans.	Variable selon l'activité
Club Oasis Connectés	Activité en lien avec les absences, à faire dans le confort de votre maison avec vos enfants. Le matériel de base sera fourni.	Inscription avant le 9 octobre	Enfants de 3-12 ans vivant l'absence d'un parent militaire.	Gratuit

Jeunesse 6-12 ans

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	CLIENTÈLE	COÛT
Les Aventuriers	Les jeunes de 4 ^e , 5 ^e et 6 ^e année sont invités à vivre une expérience prémaison 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 11 septembre au 18 décembre	Les jeunes de 4 ^e , 5 ^e et 6 ^e année.	10 \$ inscription obligatoire
Atelier de soutien à l'absence	Une série de 3 ateliers destinés aux enfants de militaires, offrant un espace sécuritaire pour développer des stratégies positives et apprendre à gérer le stress lié aux déploiements.	15 septembre, 13 octobre et 10 novembre de 18 h à 19 h 30.	Enfants de 8 à 12 ans vivant l'absence d'un parent.	Gratuit



Jeunesse 12-17 ans

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	CLIENTÈLE	COÛT
Atelier de soutien à l'absence	Une série de 3 ateliers destinés aux jeunes de militaires, offrant un espace sécuritaire pour développer des stratégies positives et apprendre à gérer le stress lié aux déploiements.	23 septembre, 21 octobre et 18 novembre 18 h à 19 h 30	Jeunes de 12 à 17 ans vivant l'absence d'un parent.	Gratuit

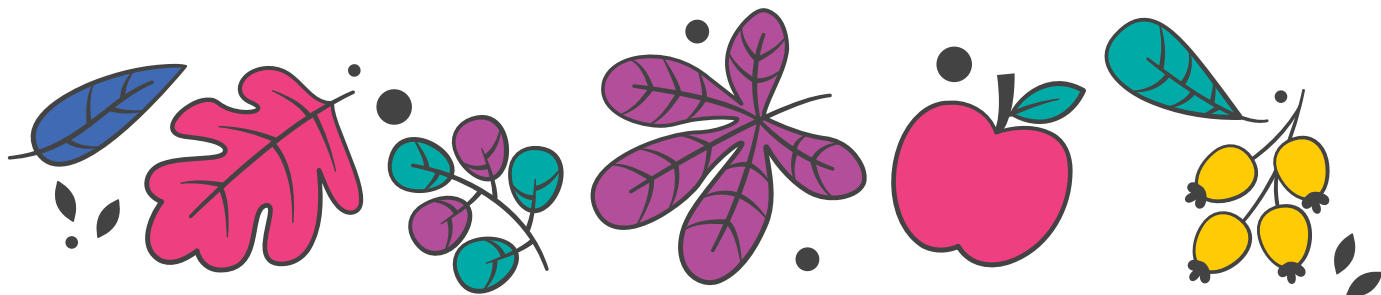


Adulte 18 ans et plus

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	CLIENTÈLE	COÛT
Cours de langue seconde (français/anglais)	En personne ou en ligne Groupe de conversation 1x/2 h par semaine + Accès illimité au programme d'apprentissage en ligne LRDC	SESSION AUTOMNE 15 septembre au 8 décembre 2026 HORAIRE POSSIBLE Mardi, mercredi ou jeudi Matin : 10 h à 12 h Après-midi : 13 h à 15 h Soir : 18 h à 20 h	- Famille de militaire (conjoint(e)s, enfants, parents) - Vétérans et leurs familles - Militaires - Réservistes - Civils - Employés du MDN	50 \$ Famille de militaire (conjoints(es), enfants, parents), 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 (non-résidents de Shannon) * Remboursement de 25 % sous certaines conditions
Journée d'adoption de plante	Vous êtes arrivé au courant de l'été ou récemment ! Passez chercher une plante de bienvenue et découvrez ce que le Centre peut vous offrir.	21 octobre 11 h à 19 h	Nouveaux arrivants / nouvellement muté à Valcartier ou dans la communauté militaire	Gratuit
Atelier : J'arrive à Québec et je cherche un emploi	- Exploration d'outils propres à la mutation - Mise à jour et/ou traduction de CV et de lettre de présentation - Présentation de stratégies de recherche d'emploi - Préparation aux entrevues d'embauche - Orientation scolaire et professionnelle - Permet d'aborder les transitions et les deuils professionnels - Enseignement de langues secondes (classe ou en ligne)	9 septembre 9 h à 12 h	Membres de la communauté militaire nouvellement mutés à Québec.	Gratuit
Groupe : Vivre avec l'absence	Groupe pour les conjoint(e)s vivant l'absence militaire, favorisant le partage et le soutien mutuel en lien avec les impacts de l'absence sur la vie personnelle, conjugale et familiale, ainsi que le développement de stratégies d'adaptation pour mieux naviguer les hauts et les bas de l'absence.	Groupe ouvert : inscriptions en continu. Rencontre les jeudis soirs aux 3 semaines.	Conjoint(e)s de militaires.	Gratuit

Adulte 18 ans et plus - Suite

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	CLIENTÈLE	COÛT
Groupe : BSO conjointes	Groupe pour les conjoint(e)s d'un militaire ou vétéran ayant une blessure de stress opérationnel (BSO), favorisant 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 ouvert : inscriptions en continu. Rencontres les mardis soirs aux 3 semaines	Conjoint(e)s de militaires ou vétérans ayant une BSO	Gratuit
Atelier : 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 de 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 !	1 ^{er} octobre 18 h 30 à 19 h 30	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.	22, 29 septembre et 6 octobre	Militaires en processus de libération, vétérans et conjoint(e)s.	Gratuit
Atelier : Sortir des Forces, une affaire de famille	Atelier pour les conjoint(e)s de militaires libérés ou en voie de libération, offrant un espace pour explorer, comprendre et mieux composer avec les impacts de la transition du militaire à la vie civile sur l'ensemble de la famille.	1 ^{er} , 8 et 15 octobre De 18 h 30 à 20 h 30 En personne	Conjoint(e)s de vétérans et de militaires en voie de libération	Gratuit
Formation : Premiers soins en santé mentale	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 <i>La Commission de la santé mentale du Canada</i> .	Lundi 16 et mardi 17 novembre De 8 h 30 à 16 h 30 <i>Dates sujettes à changement</i> En personne	Priorité aux vétérans, à leurs proches, et aux pairs aidants	Gratuit
Atelier : La communication conjugale et l'absence	L'absence militaire peut accentuer les défis de la communication conjugale. Cet atelier s'attarde spécifiquement à ces enjeux en proposant des stratégies de communication saine et des outils pour mieux gérer les conflits avant, pendant et au retour d'une absence. Offert en collaboration avec Promotion de la santé.	Mardi 13 octobre de 18 h 30 à 20 h 30	Militaires et conjoint(e)s	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 / plein, une implication dans la communauté, la mise en place d'un projet orienté vers leurs intérêts, etc.	13-20-27 octobre et 3 novembre	Vétérans	Gratuit
Atelier : Rééquilibrer sa charge mentale durant l'absence	Atelier offrant des stratégies concrètes et des outils pratiques pour alléger la charge mentale et simplifier le quotidien des conjoint(e)s appelés à tout gérer seul(e) lors d'une absence militaire.	Mercredi 25 novembre 18 h 30 à 20 h 30	Conjoint(e)s de militaires	Gratuit
Atelier : Parent temporairement Solo	Atelier pour le parent se retrouvant à gérer seul la vie familiale pendant l'absence, offrant des stratégies concrètes pour planifier l'absence, mieux organiser le quotidien, soutenir les enfants, et se familiariser avec les ressources disponibles en cas de besoin.	Mercredi 7 octobre 18 h 30 à 20 h 30	Conjoint(e)s ou parent s'appropriant à vivre l'absence militaire	Gratuit
Atelier : Comprendre la BSO	Atelier permettant aux conjoint(e)s de militaires et vétérans ayant une blessure de stress opérationnel (BSO) d'en apprendre davantage sur la BSO et ses impacts.	Mercredi 28 octobre 18 h 30 à 20 h 30 En virtuel	Conjoint(e)s de militaires ou vétérans ayant une BSO	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.	Jeudi 5 novembre 18 h à 20 h 30	Tous	Gratuit



Fêtes familiales et événements

ACTIVITÉ	HORAIRE
AGA du CRFM Valcartier	9 septembre
Disco d'halloween	Date : 30 octobre Heure : 19 h à 21 h Clientèle : Enfants de la maternelle à la 6 ^e année
Marche du Souvenir à la chandelle	11 novembre de 18 h 30 à 20 h
Séance photo : Prenez un moment en famille	Date : 2 décembre Heure : 15 h 30 à 19 h 30 Clientèle : Pour les familles qui vivent ou vivront un déploiement
Un matin de Noël au CRFMV	6 décembre
Disco de Noël	Date : 11 décembre Heure : 19 h à 21 h Clientèle : Enfants de la maternelle à la 6 ^e année



Le saviez-vous ?

Pour trouver plus d'informations sur nos autres outils, groupes et activités :

Coopérative jeunesse Valcar-Co

Bénévolat ados, adultes et familial

Guide des services

Formation sur les impacts du style de vie militaire

Ressource en ligne au sujet des blessures de stress opérationnel

Guide santé

Etc.

Allez au crfmv.com



CRFM
Valcartier
MFRC

VALCARTIER

Édifice 93

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

Téléphone : 418 844-6060

Sans frais : 1 877 844-6060

Télécopieur : 418 844-3959

QUÉBEC

2630, Boul. Hochelaga

Québec (Québec) G1V 0H2

Téléphone : 418 844-6060

info@crfmv.com

Facebook : facebook.com/CRFMValcartier