

PROGRAMMATION *d'automne* 2025

Une version française est disponible au crfmv.com ou au CRFMV



Centre de ressources
pour les familles militaires

Valcartier

Military Family Resource Centre



Canada



Inscription

DÈS LE 25 AOÛT 8 H 30

418 844-6060

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



Installations

LOCAL	DESCRIPTION	HORAIRE	CLIENTÈLE
Local 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.	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 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 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 de dépannage offert aux familles de la communauté militaire et civile.	Lundi au vendredi** 7 h à 16 h 30	2-5 ans (préscolaire)	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.
Halte de soir*	Un service de garde occasionnelle et dépannage.	Mercredi et jeudi** 18 h à 21 h	0-5 ans (préscolaire)	5 \$ de l'heure
Pouponnerie*	Un service de garde occasionnelle et dépannage.	Lundi au vendredi** 8 h à 12 h et / ou 12 h à 16 h	0-24 mois	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
Groupe 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 10 septembre au 10 décembre	Les parents et leurs enfants de 0-12 mois. Femmes enceintes vous êtes aussi bienvenues au groupe.	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 de 9 h 30 à 11 h 11 septembre au 12 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	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 4 et 5 octobre et 29 et 30 novembre 9 h à 15 h *en français	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 d'apprentissage d'une deuxième langue (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>	23 septembre au 26 novembre Le mardi de 9 h à 10 h ou de 10 h à 11 h Le mercredi de 10 h à 11 h	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 8 septembre au 8 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 2 septembre au 19 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.	Mardi et jeudi 12 h 45 à 15 h 45 2 septembre au 19 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
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.	Octobre et décembre	Les pères et leurs enfants de 3-12 ans.	Variable selon l'activité
Club Oasis connectés	Série de 7 activités à faire à la maison pour les enfants de 3-12 ans qui vont vivre l'absence d'un parent.	Septembre ou ajustable selon la période de votre absence	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.	Les vendredis du 19 septembre au 5 décembre. 15 h 30 à 17 h	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.	8 novembre 2025, 13 h à 16 h	8-12 ans	10 \$ par enfant
Atelier sur la gestion du stress : 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.	Début semaine du 13 octobre pour 6 semaines. 18 h à 19 h	Enfants de 8 à 12 ans ayant des difficultés à gérer le stress	Gratuit

Jeunesse 12 à 17 ans

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	CLIENTÈLE	COÛT
Groupe : BSO pour adolescents	Groupe pour les adolescents dont l'un des parents vit avec une blessure de stress opérationnel (BSO). Ce groupe permet aux adolescents d'échanger avec d'autres jeunes vivant la même réalité, de mieux comprendre la BSO et ses impacts, ainsi que d'identifier des stratégies qui aideront au quotidien.	30 octobre, 6-13-20 novembre. 18 h 30 à 20 h	12-17 ans	Gratuit



Adulte 18 ans et plus

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	CLIENTÈLE	COÛT
Cours de langue seconde (français anglais) Programme LRDG	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 inclut des exercices interactifs.	Début des cours 15 septembre Horaire de jour ou de soir	Tous	50 \$ Famille de militaire (conjoint, 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)
Journée adoption de plantes	Vous venez d'arriver! Passez chercher une plante de bienvenue et découvrez ce que le Centre peut vous offrir.	24 septembre 11 h à 19 h	Nouvellement muté à Valcartier ou dans la communauté militaire	Gratuit
Atelier : Intégration à l'emploi 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.	24 septembre 9 h à 11 h ou 18 h à 20 h	Membres de la communauté militaire nouvellement mutés à Québec.	Gratuit
Vie militaire 101	Nouveau dans la réalité militaire: un atelier pour tout comprendre de A à Z ou presque.	22 octobre 11 h 30 à 13 h (en ligne via Teams)	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.	Série de 4 rencontres : 23 et 30 septembre, 7 et 14 octobre de 9 h à 12 h	Militaires en processus de libération (-2 mois), vétérans et conjoint(e)s.	Gratuit
Conférences : Pratiques parentales positives (Triple P)		23 octobre, 6 novembre et 20 novembre 19h à 20h45	Tous	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.	9 h à midi 29 octobre et 5-12-19 novembre Une rencontre par semaine pendant 4 semaines.	Vétérans	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 la Commission de la santé mentale du Canada.	17-18 novembre 8 h 30 à 16 h 30 (dates sujettes à changement)	Proches de vétérans, membres de la famille, pairs aidants	Gratuit
Atelier : Saine communication * Offert en collaboration avec Promotion de la santé	La communication harmonieuse est la base de la satisfaction interpersonnelle. Cette série de deux 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.	21 et 28 octobre 18 h à 21 h	Tous	Gratuit

Adulte 18 ans et plus

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	CLIENTÈLE	COÛT
Groupe de soutien pour les conjoints (BSO)	Groupe pour les conjoints d'un militaire ou vétéran ayant une blessure de stress opérationnel (BSO), 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.	Offert de soir aux 3 semaines à partir de septembre. Intégration au groupe en continu	Conjoint(e)s de militaires ou de vétérans ayant une BSO	Gratuit
Atelier BSO	Atelier permettant aux conjoints de militaires et vétérans ayant une blessure de stress opérationnel (BSO) d'en apprendre davantage sur la BSO et ses impacts.	15 Septembre 18 h 30 à 20 h 30	Conjoint(e)s de militaires ou de vétérans ayant une BSO	Gratuit
Atelier Couple BSO	Ateliers s'adressant aux couples dont l'un des membres vit avec une blessure de stress opérationnelle (BSO). Les ateliers explorent divers aspects théoriques de la BSO et de la dynamique conjugale, offrant aux participants l'occasion de transposer ces concepts dans leur relation.	27 novembre 18 h 30 à 20 h 30	Couples dont l'un des conjoints a une BSO	Gratuit
Café causerie : «Ici on parle de tout»	L'occasion idéale de faire de nouvelles rencontres, d'échanger sur divers sujets qui vous touchent et de découvrir les services du CRFMV. Les enfants pourront profiter de la zone de jeux près de vous. Chaque rencontre est animée autour d'un thème spécifique (bien-être, relations saines, familles de vétéran, réalité de la vie militaire, etc.)	9-24 sept (commencer une année scolaire en tant que famille militaire) 7-22 oct (relation saine) 4-19 nov (invitation famille vétéran) Mardi 9 h 30 à 11 h 30 Mercredi 18 h 30 à 20 h	Conjoint(e)s de vétérans et de militaires en voie de libération	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.	16 octobre 18 h à 20 h 30	Tous	Gratuit
Groupe Caméléon	Groupe de soutien pour les enfants de militaire ou de vétéran, maintenant adulte, ayant grandi avec un parent qui présente un état de stress post-traumatique ou une blessure de stress opérationnelle.	Octobre/novembre (dates et heures à déterminer en fonction des disponibilités des participants)	Jeunes adultes (18 ans et plus) ayant grandi avec un parent 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.	16 octobre 18 h à 20 h 30	Tous	Gratuit



Fêtes familiales et événements

ACTIVITÉ ÉVÉNEMENT	HORAIRE
AGA du CRFM Valcartier	10 septembre
Journée de reconnaissance des familles de militaires	13 septembre 9 h à 16 h
Disco d'halloween	24 octobre 19 h à 21 h
Fête familiale d'halloween de Shannon (kiosque CRFM Valcartier)	25 octobre 14 h à 20 h
Marche du Souvenir à la chandelle	11 novembre 18 h 30 à 20 h
Disco de Noël	12 décembre 19 h à 21 h
Un matin de Noël au CRFMV	13 décembre 9 h à midi

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 :

Coopérative jeunesse Valcar-Co

Bénévolat ados, adultes et en famille

Guide des services

Ressource en ligne au sujet des blessures de stress opérationnel

Guide santé

Et plus!



Centre de ressources
pour les familles militaires

Valcartier

Military Family Resource Centre

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

info@crfmv.com

[Facebook.com/CRFMValcartier](https://facebook.com/CRFMValcartier)

Québec

2630, Boul. Hochelaga

Québec (Québec) G1V 0H2*

*Sur appel



Canada