

INSCRIPTION

Dès le 25 août 8 h 30

418 844-6060

Priorité aux familles de militaires et de vétérans.

LE SAVIEZ-VOUS?

Les services du CFV sont également offerts aux familles des vétérans. Nous avons aussi identifié dans les prochaines pages certaines activités qui pourraient vous intéresser particulièrement!

Installations

LOCAL	DESCRIPTION	HORAIRE	CLIENTÈLE
Local Op. Soleil	Local 109 au Centre de la Famille Valcartier aménagé pour les parents et leurs enfants. Venez profiter spontanément du local lors des périodes libres et échanger avec d'autres parents.	Lundi au vendredi 8 h 30 à 16 h 30 Périodes libres le matin : mardi et vendredi Périodes libres l'après-midi : lundi, mercredi, jeudi et vendredi	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 30 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 du Centre de la Famille Valcartier 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

Enfance 0-5 ans

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	CLIENTÈLE	COUT
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 2 septembre au 16 décembre	Les parents et leurs enfants de 0-12 mois.	Par session : 5 \$ 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 des différentes activités. Les enfants demeurent sous la supervision de leurs parents.	Jeudi 9 h 30 à 11 h 3 septembre au 17 décembre	Les parents et leurs enfants de 0-5 ans.	Par session : 13 \$ par enfant. 20 \$ pour 2 enfants et plus d'une même famille.
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.	Mardi 13 h à 14 h 30 1 septembre au 15 décembre	Femmes enceintes.	5 \$ par session

Enfance 0-5 ans

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	CLIENTÈLE	COUT
Cours prénatals	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 réponses aux principales questions qu'ils peuvent se poser durant la grossesse.	Samedi 9 h à 17 h En français 3 octobre ou 5 décembre En anglais Date à déterminer	Futurs et nouveaux parents.	50 \$ par couple
Bienvenue Bébé	Visites prénatales et/ou postnatales à même le Centre de la Famille Valcartier pour les futurs et nouveaux parents de la communauté militaire. Ce programme a pour but de soutenir les parents dans cette 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 (français ou 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>	Anglais Mardi 9 h à 10 h ou 10 h 15 à 11 h 15 ou mercredi 10 h à 11 h 15 septembre au 18 novembre Français Lundi 10 h à 11 h 14 septembre au 23 novembre	4-5 ans	55 \$ pour la 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 31 août au 14 décembre	Personnes seules ou avec enfants de 0-5 ans	Tarif à déterminer en fonction des activités
Jardin des petits	Les ateliers ont pour but de favoriser l'intégration sociale, développer la créativité et l'imagination ainsi que de permettre à l'enfant d'évoluer dans un environnement sécuritaire.	Lundi au vendredi 8 h 30 à 11 h 30 8 septembre au 18 décembre	2-5 ans	12 \$ par enfant par demi-journée 20 \$ pour deux enfants de la même famille 30 \$ 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 aux niveaux affectif, moteur, social, cognitif et langagier.	Lundi au vendredi 12 h 45 à 15 h 45 8 septembre au 18 décembre	3-5 ans	12 \$ par enfant par demi-journée 20 \$ pour deux enfants de la même famille 30 \$ pour trois enfants de la même famille
Activité Papa s'en va	Votre enfant vit une absence, vous aimeriez le sensibiliser, ainsi que les amis de la garderie aux différentes étapes et émotions qu'il pourrait vivre. Nous pouvons nous déplacer à la garderie pour raconter l'histoire animée de "Papa s'en va!".	En tout temps.	3-5 ans	Gratuit

Services de garde 0-5 ans

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	CLIENTÈLE	COUT
Halte garderie*	Un service de garde occasionnelle et de dépannage.	Lundi au vendredi** 7 h à 17 h	2-5 ans (préscolaire)	4,50 \$ par heure ou maximum de 30 \$ par jour pour un enfant Pour deux enfants : 7,50 \$ par heure ou 50 \$ par jour
Halte de soir*	Un service de garde occasionnelle et de dépannage offert le soir.	Mardi, mercredi et jeudi** 18 h à 21 h	0-5 ans	4,50 \$ par heure Membre PSL 4 \$ par heure
Pouponnerie*	Service de garde occasionnelle et de dépannage	Lundi au vendredi** 8 h à 12 h et/ou 12 h à 16 h	0-2 ans	15 \$ par période de 4 heures de garde

*Réservation obligatoire au minimum 24 heures d'avance.

** Toute l'année sauf les jours fériés.

Enfance-Jeunesse 3-12 ans

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	CLIENTÈLE	COUT
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.	Les dates et les activités restent à confirmer, surveillez les publicités sur Facebook.	Les pères et leurs enfants de 3-12 ans.	Variable selon l'activité
Club Oasis	Groupes 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.	Horaire à déterminer selon les inscriptions.	Enfants de 3-12 ans vivant l'absence d'un parent militaire.	10 \$ par famille
Les pros de l'absence	Série de 6 rencontres permettant aux enfants de s'outiller afin de mieux faire face aux départs fréquents d'un parent militaire.	Horaire à déterminer selon les inscriptions.	Enfants de 5-12 ans vivant les absences fréquentes d'un parent militaire.	10 \$ par famille

Jeunesse 6-12 ans

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	CLIENTÈLE	COUT
E=MC3 : Ensemble pour mieux comprendre	Groupes 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. Ces groupes visent à développer les forces de chaque membre de la famille dans le but d'améliorer le bien-être individuel et familial.	Horaire à déterminer en fonction des inscriptions.	Familles avec enfants âgés de 7 à 11 ans dont l'un des parents vit avec une blessure de stress opérationnel (BSO).	Gratuit
Les Aventuriers	Les jeunes sont invités à vivre une expérience pré-maison de jeunes où ils participent à des activités préventives et éducatives, encadrées et animées par les intervenants jeunesse.	Vendredi 15 h 30 à 17 h 18 septembre au 18 décembre	Les jeunes de 4 ^e et 5 ^e année.	5 \$ inscription obligatoire
NOUVEAUTÉ Les Aventuriers, 6e année!	Les jeunes de la 6e année sont invités à vivre une expérience pré-maison de jeunes où ils pourront profiter des installations du club jeunesse Le Repaire. Des activités préventives et éducatives seront proposées et encadrées par les intervenants jeunesse.	Jeudi 15h30 à 17h 17 septembre au 17 décembre	Les jeunes de 6 ^e année.	5 \$ inscription obligatoire
Seul en toute sécurité	Cet atelier apprend 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 26 septembre ou 28 novembre	8-12 ans	10 \$ par enfant
Gardiens avertis	<i>Cours donné par la Croix-Rouge</i> qui permet aux jeunes de se qualifier dans le gardiennage d'enfants.	Samedi 8 h à 16 h 30 Date à déterminer	11 ans (ou sixième année) et plus.	60 \$ (Prix fixé par la Croix-Rouge)
A.P.S. : Amis qui partagent et s'entraident	Groupes pour les enfants ayant vécu la séparation (récente ou non) de leurs parents. Série de rencontres ayant pour but de 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.	Horaire à déterminer selon les inscriptions.	Enfants de 7 à 11 ans ayant vécu la séparation (récente ou non) de leurs parents.	Gratuit
Atelier Billy 8-12	Série de 6 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.	Horaire à déterminer selon les inscriptions.	Enfants de 8 à 12 ans ayant des difficultés à gérer le stress.	Gratuit

Jeunesse 12-17 ans

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	CLIENTÈLE	COUT
Projet PEPP	Le Projet P.E.P.P. (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. Un prix est gagné à la fin de l'année scolaire.	Inscription au début de l'année scolaire. Contactez l'équipe jeunesse pour plus d'information.	12-17 ans	Gratuit
Soupers-causerie Juste pour dire	Ateliers préventifs destinés aux jeunes. Lors des rencontres, différents sujets seront abordés (relations amoureuses, alcool, drogue, sexualité, orientation sexuelle, médias sociaux, etc.).	Les dates et les activités restent à confirmer, surveillez les publicités.	12-17 ans	2 \$ par jeune par atelier

Adultes 18 ans et plus

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	CLIENTÈLE	COUT
Cours de langue seconde (français anglais)	Cours de langue seconde à Valcartier. FORMULE RÉGULIÈRE : 12 semaines de cours (60 heures) FORMULE INTENSIVE : 4 semaines de cours (60 heures) 5 matins par semaine	Début des cours : semaine du 21 septembre FORMULE RÉGULIÈRE : Deux MATINS, deux APRÈS-MIDIS ou deux SOIRS par semaine. Lundi-mercredi ou mardi-jeudi MATIN : 8 h 30 à 11 h APRÈS-MIDI : 13 h à 15 h 30 SOIR : 18 h 30 à 21 h FORMULE INTENSIVE : Lundi au vendredi 8 h 30 à 11 h	Conjoint(e)s de militaires	Dépôt de 50 \$ remboursé si participation à 75 % des cours. Possibilité de places pour les militaires, les vétérans et leurs conjointes (50 \$), réservistes (50 \$) et civils (125 \$) pour la session.
ENVOL Regroupement d'entrepreneurs	Regroupement d'entrepreneurs de la communauté militaire se rencontrant occasionnellement pour développer ou élargir leur réseau de contacts et obtenir soutien et conseils.	Inscription en tout temps. Certaines conditions s'appliquent. Les dates restent à confirmer, surveillez les publicités.	Travailleurs autonomes ou propriétaires de petites entreprises de la communauté militaire, peu importe leur lieu de résidence.	Adhésion annuelle. Possibilité pour les non-membres de participer aux activités à un coût minime.
Atelier préparatoire à la mutation	Lors de cette rencontre, conseils, outils, stratégies personnelles et familiales seront présentés afin de faciliter cette transition.	Horaire à déterminer selon les inscriptions.	Personnes qui vivront une mutation.	Gratuit
Atelier : J'arrive à Québec et je cherche un emploi	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. Une conseillère d'orientation vous présentera des outils faciles à utiliser dans votre démarche.	Horaire à déterminer selon les inscriptions.	Membres de la communauté militaire nouvellement mutés à Québec.	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.	Horaire à déterminer selon les inscriptions.	Membres de la communauté militaire.	Gratuit
Groupe de soutien : La vie militaire à travers ses défis	Le contexte militaire est unique et demande beaucoup d'adaptation. Pour vous soutenir et vous accompagner dans cette réalité parfois complexe, ce groupe propose une série de rencontres animées par une travailleuse sociale lors desquelles vous pourrez 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.	Horaire à déterminer selon les inscriptions.	Conjoint(e)s et parents de militaires.	Gratuit

Adultes 18 ans et plus

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	CLIENTÈLE	COUT
La vie militaire entre 2 bouchées	Rencontres mensuelles permettant aux participants de se regrouper afin d'échanger sur leurs expériences et de partager des trucs afin de faciliter l'adaptation à leur réalité de vie militaire, tout en découvrant différents restaurants de la région de Québec.	Mardi 18 h 15 septembre, 13 octobre, 10 novembre et 8 décembre	Conjoint(e)s	Chacun paye son repas.
Activités Anglophones	Activités organisées par les bénévoles du comité anglophone 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.	Les dates restent à confirmer, surveillez les publicités. <ul style="list-style-type: none">• Bienvenue au Québec• Soirée peinture• Échange de vêtements• Potluck de l'Action de grâce	Tous	Variable selon l'activité
Café découverte Bilingue	Une gamme d'activités diversifiées permettant de rencontrer des gens de la communauté tout en partageant et développant de nouveaux talents. Que vous soyez seul, en couple ou entre amis venez participer! Organisées par des bénévoles. Inscription obligatoire.	Activités de jour et de soir. Les dates et les activités restent à confirmer, surveillez les publicités sur Facebook.	Tous	5 \$ ou plus par activité
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. Une conseillère d'orientation vous offre une série d'ateliers pour réfléchir à votre trajectoire de vie, à identifier un sens après le service militaire et à vous donner des outils concrets pour vous aider à envisager le futur. <i>Les conjoint(e)s des participants inscrits pourront aussi bénéficier de rencontres afin de discuter des impacts de cette transition sur le couple et la famille.</i>	Horaire à déterminer selon les inscriptions. <i>Un groupe de soutien est également offert aux participants à la suite du groupe.</i>	Militaires en processus de libération, vétérans et conjoint(e)s.	Gratuit
Pratiques parentales positives (Triple P)	Conférences sur les pratiques parentales positives permettant de favoriser la saine gestion des émotions, l'estime de soi et la résilience chez vos enfants.	Les dates restent à confirmer, surveillez les publicités sur Facebook.	Tous	Gratuit
Kaléidoscope	L'adaptation et l'intégration à une nouvelle réalité est 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.	Horaire à déterminer selon les inscriptions.	Conjoint(e)s anglophones	Gratuit
Formation Premiers soins en santé mentale	L'objectif de cette formation est d'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. Contenu adapté pour répondre aux besoins des vétérans, des membres de leurs familles ainsi que des pairs aidants. <i>Animé par l'Association canadienne pour la santé mentale filiale de Québec.</i>	Date à déterminer 8 h 30 à 16 h 30 (2 jours)	Tous	Gratuit
Atelier Vivre sa vie pleinement	Cet atelier est divisé en 8 modules qui présentent autant de 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. <i>Animé par l'Association canadienne pour la santé mentale filiale de Québec.</i>	Horaire à déterminer selon les inscriptions. (4 séances de 3 h chacune)	Tous	Gratuit

Adultes 18 ans et plus

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	CLIENTÈLE	COUT
Saine communication	La communication harmonieuse est la base de la satisfaction interpersonnelle. Les 3 ateliers permettent 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.	Mercredi 18h30 à 20h30 14, 21 et 28 octobre	Tous	Gratuit
Atelier: Projet de vie	Ateliers 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.	Horaire à déterminer selon les inscriptions.	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.	Horaire à déterminer	Tous	Gratuit
Groupe de soutien pour le deuil périnatal	Perdre un bébé attendu et aimé est une difficile épreuve. Pour vous soutenir et vous accompagner, nous vous offrons un endroit pour vous déposer, partager votre vécu et cheminer à travers votre deuil. Cette série de rencontres est offerte en collaboration avec l'Association les Perséides : soutien au deuil périnatal.	Horaire à déterminer selon les inscriptions.	Militaires et conjoint(e)s vivant ou ayant vécu un deuil périnatal	Gratuit

Fêtes familiales et événements

ACTIVITÉ	HORAIRE
Disco d'Halloween	30 octobre 19 h à 21 h
Disco de Noël	11 décembre 19 h à 21 h

