

# PROGRAMMATION

Avril à août 2024



Centre de ressources pour  
**les familles des militaires**  
Région de Montréal  
ACCUEILLIR • SOUTENIR • RASSEMBLER



Canada



## Vous accueillir et vous soutenir pour créer des souvenirs !

Les beaux jours sont de retour! L'équipe du Centre de ressources pour les familles des militaires de la région de Montréal vous présente sa nouvelle programmation printemps-été 2024. Nous sommes heureux de vous offrir des activités qui vous permettront de rencontrer d'autres familles de militaires et qui contribueront à l'épanouissement de votre enfant.

Chaque année, nous travaillons à améliorer la qualité des activités et services que nous proposons à la communauté. Les animations, formations et ateliers ont pour objectif de faciliter votre intégration dans notre région en créant des liens avec des familles qui vivent les mêmes réalités que vous.

Notre programmation printemps-été 2024 s'est dotée de nouvelles activités, tout en continuant de vous offrir les plus populaires qui remportent un franc succès, afin que chacun puisse découvrir ou vivre ses passions.

Cette programmation est offerte aux conjointes et enfants de militaires principalement, et ce pour répondre à des besoins familiaux.

Restez à l'affût, abonnez-vous à notre infolettre ou contactez-nous sur les réseaux sociaux et dans le journal Servir. Pour vivre des expériences printanières et estivales inoubliables, inscrivez-vous à nos activités sur notre portail au [crfmmfrcmtl.ca](http://crfmmfrcmtl.ca).

Au nom des membres du conseil d'administration et de l'équipe du CRFM, nous vous souhaitons la bienvenue !

**FRANCINE HABEL**  
Directrice générale

## Table des matières

Avril .....	3
Mai .....	6
Juin .....	10
Juillet .....	12
Août .....	14
Services virtuels .....	15
Programmation virtuelle .....	16
Services réguliers .....	18

## Suivez-nous sur nos réseaux sociaux !



Pour toute question ou pour plus d'informations, écrivez-nous à : [info.crfm@forces.gc.ca](mailto:info.crfm@forces.gc.ca)

Se connecter à notre portail Web : [crfmmfrcmtl.ca](http://crfmmfrcmtl.ca)



## AVIS IMPORTANT

Fermeture des points de services de Saint-Hubert, Montréal et Saint-Jean **le lundi 1er avril 2024** - Lundi de Pâques.



### Cafés-causeries : BIENVENUE AU RÉSEAU DE SOUTIEN POUR LES FAMILLES DE MILITAIRES

Ces soirées sont organisées afin que les membres des familles des recrues se rencontrent pour échanger, se soutenir en tant que nouveaux membres de la communauté et découvrir le mode de vie militaire. **Ateliers bilingues.**

**ÂGE :** pour la famille et les proches parents du militaire

- DATES :**
- Mercredi 3 avril 2024
  - Mercredi 10 avril 2024
  - Mercredi 17 avril 2024
  - Mercredi 24 avril 2024

**HORAIRE :** 18 h à 20 h

**LIEU :** au CRFM de Saint-Jean

**COÛT :** gratuit

**PÉRIODES D'INSCRIPTION :** les inscriptions sont ouvertes 1 mois à l'avance jusqu'au lundi de la semaine où se déroule l'activité, sur le portail du CRFM

### ZOO animation jeunesse 5 à 17 ans

Venez profiter de la présence d'animaux pour créer des liens et échanger sur les différents défis rencontrés dans le mode de vie des familles de militaires. Consultez le calendrier mensuel du Centre d'Intégration Communautaire Jeunesse (CICJ) afin de connaître les détails de l'activité.

**ÂGE :** 5 à 17 ans

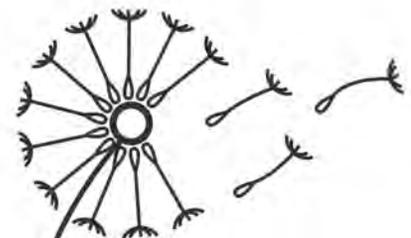
**DATE :** jeudi 4 avril 2024

**HORAIRE :** 18 h à 21 h

**LIEU :** Centre Intégration Communautaire Jeunesse, 40, rue de la Vérendrye à Saint-Hubert

**COÛT :** gratuit

**PÉRIODE D'INSCRIPTION :** aucune, sur le portail du CRFM



*Proud Military Family Child*

*Fier enfant de famille militaire*





## Atelier jeunesse

### ACTIVITÉ TECHNO

Les jeunes de 5 à 12 ans sont invités à venir découvrir les nouvelles technologies au CRFM de Saint-Jean et au CICJ à Saint-Hubert. Au programme, robotique, circuit électrique et plus encore. Cet atelier est offert en collaboration avec l'organisme *Génilab*.

**ÂGE :** 5 à 12 ans

#### DATE ET LIEU :

- dimanche 7 avril 2024 : CRFM de Saint-Jean
- dimanche 14 avril 2024 : CICJ à Saint-Hubert

**HORAIRE :** 9 h à midi

**COÛT :** gratuit

#### PÉRIODES D'INSCRIPTION :

les inscriptions sont ouvertes 1 mois à l'avance jusqu'au jeudi de la semaine où se déroule l'activité, sur le portail du CRFM

## Occasion de connexions - - Papa & moi

**GENS DE SHERBROOKE ET DES ENVIRONS,  
À NOTER À VOTRE AGENDA !**

Papa & Moi est une activité qui sert en renforcer les liens entre le père et l'enfant. L'idée provient principalement du *Regroupement de la valorisation de la paternité*. Nous invitons les papas et leurs enfants à venir en grand nombre. Lors de cette soirée, nous offrons un atelier pour construire un bouclier familial que vous pourrez par la suite utiliser pendant les parties de laser tag. Quelle famille aura construit la meilleure protection ? Qui sortira vainqueur de la soirée ?

**ÂGE :** enfant de 4 ans et plus accompagné de son père

**DATE :** jeudi 11 avril 2024

**HORAIRE :** 18 h à 21 h

**LIEU :** Laser Game Évolution, 2257, rue King Ouest, Sherbrooke, QC J1J 2G2

**COÛT :** gratuit

#### PÉRIODE D'INSCRIPTION :

du lundi 11 mars 2024 au vendredi 5 avril 2024, sur le portail du CRFM

## Préparation en douceur :

### NAVIGUONS ENSEMBLE AVANT LE DÉPLOIEMENT D'UN PROCHE

Vous êtes sur le point de vivre le déploiement d'un être cher et nous sommes là pour vous accompagner à chaque étape de ce voyage. Rejoignez notre séance d'information pré-déploiement où vous en apprendrez plus sur la mission en cours et les défis que peut apporter l'absence d'un proche. Lors de cette expérience en ligne immersive conçue spécialement pour les familles de militaires, vous découvrirez les services offerts par le CRFM ainsi que les outils et ressources disponibles en ligne.

**ÂGE :** toute personne désirant se préparer au déploiement d'un proche

**DATES :** mardi 16 avril 2024

**HORAIRE :** 18 h 30 à 20 h

**LIEU :** en ligne

**COÛT :** gratuit

#### PÉRIODE D'INSCRIPTION :

à partir du vendredi 1er mars jusqu'au jeudi 11 avril 2024, sur le portail du CRFM

## Atelier d'Art-thérapie

Cet atelier permet à l'enfant d'explorer sa créativité dans une démarche thérapeutique qui peut avoir plusieurs bienfaits tels qu'une croissance personnelle, une prise de conscience ou une résolution de problème.

**ÂGE :** 5 à 12 ans

**DATE :** dimanche 14 avril 2024

**HORAIRE :** 10 h à 11 h 30

**LIEU :** CRFM de Saint-Jean

**COÛT :** gratuit

#### PÉRIODE D'INSCRIPTION :

du jeudi 14 mars 2024 au jeudi 11 avril 2024, sur le portail du CRFM

## Soirée de discussion virtuelle jeunesse 9 à 17 ans

### SUR LA PLATEFORME « CLIC JEUNESSE »

Les jeunes de 9 à 17 ans sont invités sur la plateforme « Clic Jeunesse » pour participer à nos soirées discussion le 3<sup>e</sup> jeudi de chaque mois. Lors de chaque rencontre, différents professionnels répondront à vos questions sans jugement.

« Clic Jeunesse » est une plateforme virtuelle de services jeunesse. Cette application est bilingue et s'adresse aux jeunes de familles de militaires. Il s'agit d'un endroit sécuritaire et supervisé où les jeunes échangent, s'amuse et s'instruisent. Pour obtenir l'application, il faut d'abord s'inscrire sur le portail du CRFM et ensuite la télécharger sur un téléphone intelligent, une tablette ou un ordinateur.

**ÂGE :** 9 à 17 ans

**DATE :** jeudi 18 avril 2024

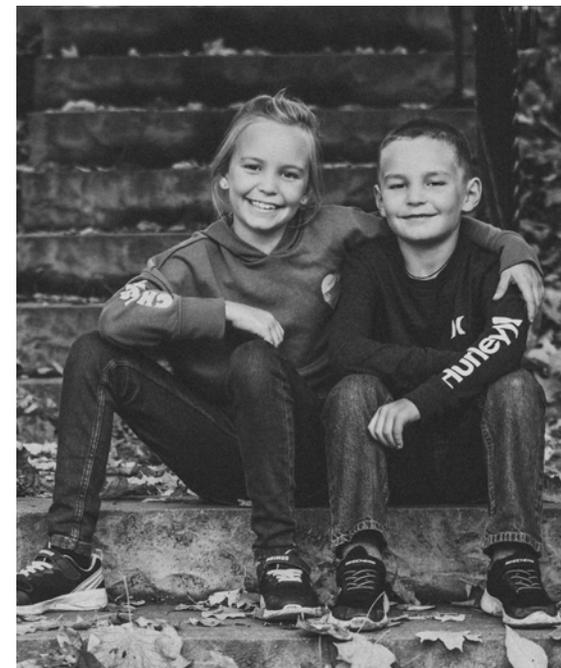
**HORAIRE :** 18 h 30 à 19 h 30

**LIEU :** sur la plateforme « Clic Jeunesse »

**COÛT :** gratuit

#### PÉRIODE D'INSCRIPTION :

aucune, mais le jeune doit avoir accès à l'application « Clic Jeunesse »





## Atelier d'Art-thérapie

Cet atelier permet à l'enfant d'explorer sa créativité dans une démarche thérapeutique qui peut avoir plusieurs bienfaits tels qu'une croissance personnelle, une prise de conscience ou une résolution de problème.

**ÂGE :** 5 à 12 ans

**DATE :** dimanche 21 avril 2024

**HORAIRE :** 10 h à 11 h 30

**LIEU :** CICJ, 40, rue de la Vérendrye, Saint-Hubert

**COÛT :** gratuit

**PÉRIODE D'INSCRIPTION :**  
du lundi 18 mars 2024 au jeudi 18 avril 2024, sur le portail du CRFM

## Atelier d'éveil pédagogique

AVEC NOS T.E.S (Techniciennes en éducation)

Ces ateliers animés par les TES du CRFM visent, par le biais d'activités ludiques, à accompagner les 0-5 ans au travers des défis du mode de vie militaire : absence, déménagement, gestion des émotions etc... Les places seront limitées en fonction des disponibilités à la halte-garderie.

**ÂGE :** enfant de 5 ans et moins ne fréquentant pas l'école

**DATES ET LIEUX :**

- mardi 23 avril 2024 :  
CRFM de Saint-Hubert
- jeudi 25 avril 2024 :  
CRFM de Saint-Jean

**HORAIRE :** 9 h à 11 h

**COÛT :** gratuit

**INSCRIPTION :**

À partir du lundi précédent l'activité, selon les places disponibles pour le service lors de la halte-garderie.

Contactez :

Saint-Hubert : 450 462-8777 p. 6810  
Saint-Jean : 450 358-7099 p. 7955

## Activité d'intégration communautaire :

ATELIER DE SEMIS ET DE JARDINAGE

Venez participer à cette activité printanière! Vous pourrez échanger et apprendre les rudiments de la préparation de semis pour les beaux jours. Avec l'animateur, les participants vont créer un plateau de différents semis. Chacun repartira avec son plateau varié de 36 semis biologiques et locaux (semis potagers et aromatiques).

**ÂGE :** 18 ans et plus

**DATE :** jeudi 25 avril 2024

**HORAIRE :** 18 h 30 à 20 h 30

**LIEU :** CRFM de Saint-Jean

**COÛT :** gratuit

**PÉRIODE D'INSCRIPTION :**  
dimanche 21 avril 2024, sur le portail du CRFM

## Le parcours scolaire au Québec

Vous allez déménager dans notre région prochainement et vous avez des questions sur l'éducation au Québec. Nous vous conseillons de contacter notre coordonnatrice Emploi et Éducation **avant** votre arrivée, ce qui vous permettra d'éviter de mauvaises surprises. Le parcours scolaire est différent au Québec et il est important de se renseigner en amont pour inscrire vos enfants à l'école afin d'assurer un cheminement scolaire adéquate.

**Cette rencontre est bilingue.**

*Minimum 3 participants / maximum 15*

**ÂGE :** 18 ans et plus

**DATE :** vendredi 26 avril 2024

**HORAIRE :** 10 h à 11 h

**LIEU :** en ligne avec la plateforme ZOOM ou Microsoft TEAMS

**COÛT :** gratuit

**PÉRIODE D'INSCRIPTION :**  
du lundi 1er avril au lundi 22 avril 2024, sur le portail du CRFM

## Mois de l'enfant de militaires :

GALA DE RECONNAISSANCE

Avril est le mois des enfants de militaires. Afin d'honorer les enfants de militaires qui font part d'une résilience et d'une adaptation remarquables face aux défis de la vie militaire, nous vous invitons à participer, accompagnés de vos enfants, à la deuxième édition du Gala de reconnaissance des enfants des familles de militaires. Mettez vos plus beaux habits et venez célébrer avec nous !

**ÂGE :** tous âges

**DATE :** samedi 27 avril 2024

**HORAIRE :** 17 h à 21 h

**LIEU :** Corporation du Fort St-Jean, 15, rue Jacques-Cartier Nord, Saint-Jean-sur-Richelieu, QC, J3B 8R8

**COÛT :** gratuit

**PÉRIODE D'INSCRIPTION :**

à partir du lundi 1er avril jusqu'au vendredi 19 avril 2024, sur le portail du CRFM





## Cafés-causeries :

### BIENVENUE AU RÉSEAU DE SOUTIEN POUR LES FAMILLES DE MILITAIRES

Ces soirées sont organisées afin que les membres des familles des recrues se rencontrent pour échanger, se soutenir en tant que nouveaux membres de la communauté et découvrir le mode de vie militaire. **Ateliers bilingues.**

**ÂGE :** pour la famille et les proches parents du militaire

**DATES :**

- Mercredi 1er mai 2024
- Mercredi 8 mai 2024
- Mercredi 15 mai 2024
- Mercredi 29 mai 2024

**HORAIRE :** 18 h à 20 h

**LIEU :** au CRFM de Saint-Jean

**COÛT :** gratuit

**PÉRIODES D'INSCRIPTION :**

les inscriptions sont ouvertes 1 mois à l'avance jusqu'au lundi de la semaine où se déroule l'activité, sur le portail du CRFM

## ZOO animation jeunesse 5 à 17 ans

Venez profiter de la présence d'animaux pour créer des liens et échanger sur les différents défis rencontrés dans le mode de vie des familles de militaires. Consultez le calendrier mensuel du Centre d'Intégration Communautaire Jeunesse (CICJ) afin de connaître les détails de l'activité.

**ÂGE :** 5 à 17 ans

**DATE :** jeudi 2 mai 2024

**HORAIRE :** 18 h à 21 h

**LIEU :** Centre Intégration Communautaire Jeunesse, 40, rue de la Vérendrye à Saint-Hubert

**COÛT :** gratuit

**PÉRIODE D'INSCRIPTION :**

aucune, sur le portail du CRFM

## Atelier jeunesse

### ACTIVITÉ TECHNO

Les jeunes de 5 à 12 ans sont invités à venir découvrir les nouvelles technologies au CRFM de Saint-Jean et au CICJ à Saint-Hubert. Au programme, robotique, circuit électrique et plus encore. Cet atelier est offert en collaboration avec l'organisme *Génilab*.

**ÂGE :** 5 à 12 ans

**DATES ET LIEUX :**

- dimanche 5 mai 2024 : CRFM de Saint-Jean
- dimanche 12 mai 2024 : CICJ à Saint-Hubert

**HORAIRE :** 9 h à midi

**LIEU :** au CRFM de Saint-Jean

**COÛT :** gratuit

**PÉRIODE D'INSCRIPTION :**

les inscriptions sont ouvertes 1 mois à l'avance jusqu'au jeudi de la semaine où se déroule l'activité, sur le portail du CRFM





## Contes doux pour nos petits héros :

### HISTOIRES DE DÉPLOIEMENT

Les tout-petits assisteront à une lecture de 2 contes qui abordent la thématique du déploiement. Les parents sont également invités à se joindre à la lecture! Les histoires ont été spécialement sélectionnées pour vos tout-petits et seront lues avec douceur par un conteur professionnel. Les enfants repartiront avec une surprise et les parents se verront offrir une trousse d'outils pratiques concernant le déploiement. **Cette activité gratuite se déroulera en français et en anglais.**

**ÂGE :** 0 à 5 ans, ainsi que les adultes accompagnateurs

#### DATES ET LIEUX :

- Mardi 7 mai 2024 :  
CRFM de Saint-Hubert
- Jeudi 9 mai :  
CRFM de Saint-Jean

**HORAIRE :** 10 h à 11 h (arrivée des participants à compter de 9 h 45)

**COÛT :** gratuit

#### INSCRIPTION :

À partir du lundi précédent, selon les places disponibles pour le service lors de la halte-garderie. Contacter :  
Saint-Hubert : 450 462-8777 p. 6810  
Saint-Jean : 450 358-7099 p. 7955

Lors de l'inscription de votre enfant, n'oubliez pas de vous inscrire en tant que parent accompagnateur !

## Salons de l'emploi

### VISITES DE GROUPE

Venez visiter les foires de l'emploi avec la coordonnatrice Emploi et d'autres personnes en recherche d'emploi. Des salons de l'emploi se déroulent tout au long de l'année dans diverses villes, laissez-vous guider et rencontrez de nombreux employeurs.

**Minimum 3 participants / maximum 15.**

**ÂGE :** 18 ans et plus

**DATE :** tout au long de l'année, prochain salon jeudi 9 mai 2024

**LIEU :** différentes régions, prochain salon Complexe sportif CN, Brossard

**COÛT :** gratuit

**PÉRIODE D'INSCRIPTION :**  
en tout temps sur le portail du CRFM

## Intégration jeunesse : Sortie ados (11 à 17 ans)

### CÉRAMIC CAFÉ, GREENFIELD PARK

Les sorties ados du secteur d'Intégration Jeunesse sont destinées aux jeunes de 11 à 17 ans. Elles ont comme objectif de créer des liens entre les jeunes qui vivent les mêmes réalités. Viens profiter de cette occasion pour t'amuser avec nous et avec tes amis et nous montrer tes talents artistiques!

Une sortie par région sera organisée sur la Rive-Nord, Rive-Sud et l'Estrie. Reste à l'affût de notre programmation pour t'inscrire.

**ÂGE :** 11 à 17 ans

**DATE :** samedi 11 mai 2024

**LIEU :** Ceramic Café, 3240, boulevard Taschereau à Greenfield Park

**COÛT :** gratuit

**PÉRIODE D'INSCRIPTION :**  
à compter du jeudi 4 avril 2024 jusqu'au samedi 4 mai 2024, sur le portail du CRFM

## Transition apaisée :

### EXPLORER LES PROCHAINS CHAPITRES ENSEMBLE

Préparez-vous à accueillir avec sérénité le retour de vos proches déployés, grâce à notre séance d'information post-déploiement. Conçue spécialement pour les familles de militaires, cette session offre une exploration réfléchie des défis liés à l'absence et une préparation éclairée pour mieux vivre cette étape du déploiement.

**ÂGE :** toute personne qui désire mieux se préparer au retour d'une absence d'un proche militaire

**DATE :** mardi 14 mai 2024

**HORAIRE :** 18 h 30 à 20 h

**LIEU :** sur la plateforme Microsoft Teams

**COÛT :** gratuit

**PÉRIODE D'INSCRIPTION :**  
du lundi 1er avril 2024 au vendredi 10 mai 2024, sur le portail du CRFM



## Soirée de discussion virtuelle jeunesse 9 à 17 ans

SUR LA PLATEFORME « CLIC JEUNESSE »

Les jeunes de 9 à 17 ans sont invités sur la plateforme « Clic Jeunesse » pour participer à nos soirées discussion le 3<sup>e</sup> jeudi de chaque mois. Lors de chaque rencontre, différents professionnels répondront à vos questions sans jugement.

« Clic Jeunesse » est une plateforme virtuelle de services jeunesse. Cette application est bilingue et s'adresse aux jeunes de familles de militaires. Il s'agit d'un endroit sécuritaire et supervisé où les jeunes échangent, s'amuse et s'instruisent. Pour obtenir l'application, il faut d'abord s'inscrire sur le portail du CRFM et ensuite la télécharger sur un téléphone intelligent, une tablette ou un ordinateur.

**ÂGE :** 9 à 17 ans

**DATE :** jeudi 16 mai 2024

**HORAIRE :** 18 h 30 à 19 h 30

**LIEU :** sur la plateforme « Clic Jeunesse »

**COÛT :** gratuit

**PÉRIODE D'INSCRIPTION :** aucune, mais le jeune doit avoir accès à l'application « Clic Jeunesse »

## Occasion de connexions

### Activité familiale :

**CAMP FAMILIAL SOUS LA THÉMATIQUE DE L'ABSENCE**

Ce camp familial est une occasion d'échanger et de créer des liens avec d'autres familles de militaires qui font partie de la communauté. Venez vous ressourcer et profitez des activités en famille le temps d'une fin de semaine dans l'un des plus beaux lieux du Québec. Des ateliers portant sur l'absence seront offerts par notre équipe de travailleurs sociaux et intervention. Vous devez inscrire chaque membre de la famille sur le portail du CRFM.

**Les places sont limitées pour cette activité.**

**ÂGE :** militaires, conjoint(e)s et leurs enfants

**DATE ET HORAIRE :** du vendredi 17 mai 2024 à compter de 18 h au dimanche 19 mai 2024 vers 16 h

**LIEU :** à déterminer

**COÛT :** gratuit

**PÉRIODE D'INSCRIPTION :** détails à venir, sur le portail du CRFM

## Le marché de l'emploi au Québec

EN MODE VIRTUEL

Vous allez déménager dans notre région prochainement et vous serez à la recherche d'un emploi. Nous vous conseillons de contacter notre coordonnatrice Emploi et Éducation **avant** votre arrivée. Vous pourrez en apprendre plus sur les opportunités d'emploi dans la région, la façon de faire son CV selon les normes du Québec et elle pourra répondre à vos questions. Vous serez ainsi prêt quand vous arriverez dans notre région.

**Minimum 3 participants / maximum 15.**

**ÂGE :** 18 ans et plus

**DATE :** vendredi 17 mai 2024

**LIEU :** Rencontre virtuelle 10 h à 11 h

**COÛT :** gratuit

**PÉRIODE D'INSCRIPTION :** du lundi 29 avril 2024 au lundi 13 mai 2024, sur le portail du CRFM

## Atelier d'Art-thérapie

Cet atelier permet à l'enfant d'explorer sa créativité dans une démarche thérapeutique qui peut avoir plusieurs bienfaits tels qu'une croissance personnelle, une prise de conscience ou une résolution de problème.

**ÂGE :** 5 à 12 ans

**DATE :** dimanche 19 mai 2024

**HORAIRE :** 10 h à 11 h 30

**LIEU :** CRFM de Saint-Jean

**COÛT :** gratuit

**PÉRIODE D'INSCRIPTION :** du vendredi 12 avril 2024 au jeudi 16 mai 2024, sur le portail du CRFM





## AVIS IMPORTANT

Fermeture des points de services de Saint-Hubert, Montréal et Saint-Jean **lundi 20 mai 2024** – Fête nationale des Patriotes.

## Atelier enfance 0 à 5 ans

### ATELIERS DE CIRQUE AVEC CIRKAZ

Les enfants de 0 à 5 ans et leurs parents sont invités à profiter d'un spectacle éducatif puis d'un atelier de cirque! Au programme : découverte de jeux d'équilibre, bâtons-fleurs, assiettes chinoises, jonglerie, cerceaux, etc. **Places limitées.**

**ÂGE :** enfant de 5 ans et moins ne fréquentant pas l'école

#### DATES ET LIEUX :

- Mardi 21 mai 2024 : CRFM de Saint-Hubert
- Jeudi 23 mai 2024 : CRFM de Saint-Jean

**HEURE :** 9 h à 11 h (arrivée des participants à compter de 8 h 45)

**COÛT :** gratuit

#### INSCRIPTION :

À partir du lundi précédent, selon les places disponibles pour le service lors de la halte-garderie. Contacter :  
Saint-Hubert : 450 462-8777 p. 6810  
Saint-Jean : 450 358-7099 p. 7955

Lors de l'inscription de votre enfant, n'oubliez pas de vous inscrire en tant que parent accompagnateur !

## Vie militaire 101

### VIRTUELLE

Cet atelier virtuel pour les membres des familles de militaires vous permet d'en apprendre davantage sur le mode de vie militaire et sur ses impacts. Il offre un soutien aux nouveaux membres de la communauté. C'est une aide précieuse pour vous accompagner de la transition de la vie civile à la vie militaire. **Atelier offert en français.**

**ÂGE :** tous âges

**DATE :** mercredi 22 mai 2024

**HORAIRE :** 18 h à 20 h

**LIEU :** CRFM de Saint-Jean

**COÛT :** gratuit

**PÉRIODE D'INSCRIPTION :** jusqu'au lundi 20 mai 2024, sur le portail du CRFM

## Atelier d'Art-thérapie

Cet atelier permet à l'enfant d'explorer sa créativité dans une démarche thérapeutique qui peut avoir plusieurs bienfaits tels qu'une croissance personnelle, une prise de conscience ou une résolution de problème.

**ÂGE :** 5 à 12 ans

**DATE :** dimanche 26 mai 2024

**HORAIRE :** 10 h à 11 h 30

**LIEU :** CICJ, 40, rue de la Vérendrye, Saint-Hubert

**COÛT :** gratuit

**PÉRIODE D'INSCRIPTION :** du vendredi 26 avril 2024 au jeudi 23 mai 2024, sur le portail du CRFM





## Atelier jeunesse

### ACTIVITÉ TECHNO

Les jeunes de 5 à 12 ans sont invités à venir découvrir les nouvelles technologies au CRFM de Saint-Jean et au CICJ à Saint-Hubert. Au programme, robotique, circuit électrique et plus encore. Cet atelier est offert en collaboration avec l'organisme *Génilab*.

**ÂGE :** 5 à 12 ans

#### DATES ET LIEUX :

- dimanche 2 juin 2024 : CICJ à Saint-Hubert
- dimanche 9 juin 2024 : CRFM de Saint-Jean

**HORAIRE :** 9 h à midi

**COÛT :** gratuit

#### PÉRIODE D'INSCRIPTION :

les inscriptions sont ouvertes 1 mois à l'avance jusqu'au jeudi de la semaine où se déroule l'activité, sur le portail du CRFM

## Activité d'intégration communautaire :

### ATELIER DE MIXOLOGIE

Lors de cet atelier, les participants auront l'occasion d'échanger et de faire de nouvelles rencontres dans une ambiance festive. Ils apprendront les bases de la mixologie en confectionnant 4 *mocktails* originaux sans alcool. **Activité bilingue.**

**ÂGE :** conjoint(e)s de militaires et vétérans

**DATE :** mardi 4 juin 2024

**HORAIRE :** 18 h 30 à 20 h 30

**LIEU :** CICJ, 40, rue de la Vérendrye, Saint-Hubert

**COÛT :** gratuit

#### PÉRIODE D'INSCRIPTION :

jusqu'au vendredi 31 mai 2024, sur le portail du CRFM

## Cafés-causeries :

### BIENVENUE AU RÉSEAU DE SOUTIEN POUR LES FAMILLES DE MILITAIRES

Ces soirées sont organisées afin que les membres des familles des recrues se rencontrent pour échanger, se soutenir en tant que nouveaux membres de la communauté et découvrir le mode de vie militaire. **Ateliers bilingues.**

**ÂGE :** pour la famille et les proches parents du militaire

#### DATE :

- Mercredi 5 juin 2024
- Mercredi 12 juin 2024
- Mercredi 19 juin 2024
- Mercredi 26 juin 2024

**HORAIRE :** 18 h à 20 h

**LIEU :** au CRFM de Saint-Jean

**COÛT :** gratuit

#### PÉRIODES D'INSCRIPTION :

les inscriptions sont ouvertes 1 mois à l'avance jusqu'au lundi de la semaine où se déroule l'activité, sur le portail du CRFM

L'Assemblée générale annuelle de votre Centre de ressources pour les familles des militaires (CRFM) se tiendra le :

**Samedi 15 juin 2024, de 10 h à 13 h, au CRFM de Saint-Jean.**

Nous vous invitons à participer à l'assemblée générale annuelle du CRFM où vous sera remis le rapport annuel pendant la réunion. Cette rencontre vous permettra de connaître notre mission, notre vision et nos valeurs. Diverses activités intérieures et extérieures seront offertes pour tous les membres de la famille.

Un camion de rue surprise sera installé sur place et vous servira à diner. Vous pouvez vous inscrire jusqu'au vendredi 7 juin 2024, sur le portail du CRFM.



## AVIS IMPORTANT





## Activité de clôture du CICJ (Centre d'Intégration Communautaire Jeunesse)

C'est la fin de l'année scolaire et le temps des déménagements. Cette activité permet aux jeunes qui quittent la région de profiter des derniers moments avec leurs amis. On dit au revoir à ceux qui partent et on garde un souvenir positif de leur passage dans notre région. Cette étape de transition permet aux jeunes d'avancer vers leur nouvelle vie le cœur léger.

**ÂGE :** 5 à 12 ans

**DATE :** dimanche 9 juin 2024

**HORAIRE :** à déterminer

**LIEU :** CICJ, 40, rue Vérendrye, Saint-Hubert

**COÛT :** gratuit

**PÉRIODE D'INSCRIPTION :**  
du jeudi 9 mai 2024 au mercredi 5 juin 2024, sur le portail du CRFM

## Activité de clôture du CICJ (Centre d'Intégration Communautaire Jeunesse)

C'est la fin de l'année scolaire et le temps des déménagements. Cette activité permet aux jeunes qui quittent la région de profiter des derniers moments avec leurs amis. On dit au revoir à ceux qui partent et on garde un souvenir positif de leur passage dans notre région. Cette étape de transition permet aux jeunes d'avancer vers leur nouvelle vie le cœur léger.

**ÂGE :** 9 à 17 ans

**DATE :** vendredi 14 juin 2024

**HORAIRE :** à déterminer

**LIEU :** CICJ, 40, rue Vérendrye, Saint-Hubert

**COÛT :** gratuit

**PÉRIODE D'INSCRIPTION :**  
du mardi 14 mai 2024 au vendredi 7 juin 2024, sur notre portail

## Soirée de discussion virtuelle jeunesse 9 à 17 ans

**SUR LA PLATEFORME « CLIC JEUNESSE »**

Les jeunes de 9 à 17 ans sont invités sur la plateforme « Clic Jeunesse » pour participer à nos soirées discussion le 3<sup>e</sup> jeudi de chaque mois. Lors de chaque rencontre, différents professionnels répondront à vos questions sans jugement.

« Clic Jeunesse » est une plateforme virtuelle de services jeunesse. Cette application est bilingue et s'adresse aux jeunes de familles de militaires. Il s'agit d'un endroit sécuritaire et supervisé où les jeunes échangent, s'amuse et s'instruisent. Pour obtenir l'application, il faut d'abord s'inscrire sur le portail du CRFM et ensuite la télécharger sur un téléphone intelligent, une tablette ou un ordinateur.

**ÂGE :** 9 à 17 ans

**DATE :** jeudi 20 juin 2024

**HORAIRE :** 18 h 30 à 19 h 30

**LIEU :** sur la plateforme « Clic Jeunesse »

**COÛT :** gratuit

**PÉRIODE D'INSCRIPTION :**  
aucune, mais le jeune doit avoir accès à l'application « Clic Jeunesse »

## ZOO animation jeunesse 5 à 17 ans

Venez profiter de la présence d'animaux pour créer des liens et échanger sur les différents défis rencontrés dans le mode de vie des familles de militaires. Consultez le calendrier mensuel du Centre d'Intégration Communautaire Jeunesse (CICJ) afin de connaître les détails de l'activité.

**ÂGE :** 5 à 17 ans

**DATE :** jeudi 13 juin 2024

**HORAIRE :** 18 h à 21 h

**LIEU :** Centre Intégration Communautaire Jeunesse, 40, rue de la Vérendrye à Saint-Hubert

**COÛT :** gratuit

**PÉRIODE D'INSCRIPTION :**  
aucune, sur le portail du CRFM



## AVIS IMPORTANT

Fermeture des points de services de Saint-Hubert, Montréal et Saint-Jean le **lundi 24 juin 2024** - Fête nationale du Québec

Fermeture du Centre d'Intégration Communautaire Jeunesse (CICJ) le **lundi 24 juin 2024** - Fête nationale du Québec





## AVIS IMPORTANT

Fermeture des points de services de Saint-Hubert, Montréal et Saint-Jean le **lundi 1<sup>er</sup> juillet 2024** - Fête du Canada

Fermeture du Centre d'Intégration Communautaire Jeunesse le **lundi 1<sup>er</sup> juillet 2024** - Fête du Canada

### Cafés-causeries :

#### BIENVENUE AU RÉSEAU DE SOUTIEN POUR LES FAMILLES DE MILITAIRES

Ces soirées sont organisées afin que les membres des familles des recrues se rencontrent pour échanger, se soutenir en tant que nouveaux membres de la communauté et découvrir le mode de vie militaire. **Ateliers bilingues.**

**ÂGE :** pour la famille et les proches parents du militaire

**DATE :**

- Mercredi 3 juillet 2024
- Mercredi 10 juillet 2024
- Mercredi 17 juillet 2024
- Mercredi 24 juillet 2024

**HORAIRE :** 18 h à 20 h

**LIEU :** CRFM de Saint-Jean

**COÛT :** gratuit

**PÉRIODES D'INSCRIPTION :**

les inscriptions sont ouvertes 1 mois à l'avance jusqu'au lundi de la semaine où se déroule l'activité, sur le portail du CRFM

### Activités estivales au CICJ (Centre d'Intégration Communautaire Jeunesse)

#### SEMAINE 1 À SEMAINE 5

Cet été, le Centre d'Intégration Communautaire Jeunesse est ouvert selon l'horaire établi, à la demi-journée (AM et/ou PM) et offre des activités stimulantes et intéressantes pour les enfants âgés de 5 à 12 ans. L'inscription se fera à la semaine, à partir du mercredi précédent la semaine d'activités. **Prendre note que nous ne prenons pas en charge la période du dîner.**

**ÂGE :** 5 à 12 ans

**DATES :**

- Du mardi 2 juillet 2024 au vendredi 5 juillet (fermé le 1<sup>er</sup> juillet),
- Du lundi 8 juillet 2024 au vendredi 12 juillet 2024,
- Du lundi 15 juillet 2024 au vendredi 19 juillet 2024,
- Du lundi 22 juillet 2024 au vendredi 26 juillet 2024,
- Du lundi 29 juillet 2024 au vendredi 2 août 2024.

**HORAIRE :** AM et/ou PM, selon l'horaire établi

**LIEU :** au CICJ, 40 rue La Vérendrye, Saint-Hubert

**COÛT :** gratuit

**PÉRIODE D'INSCRIPTION :**

à partir du mercredi de la semaine précédente, et jusqu'à ce que les groupes soient complets

### Soirée de discussion virtuelle jeunesse 9 à 17 ans

#### SUR LA PLATEFORME « CLIC JEUNESSE »

Les jeunes de 9 à 17 ans sont invités sur la plateforme « Clic Jeunesse » pour participer à nos soirées discussion le 3<sup>e</sup> jeudi de chaque mois. Lors de chaque rencontre, différents professionnels répondront à vos questions sans jugement.

« Clic Jeunesse » est une plateforme virtuelle de services jeunesse. Cette application est bilingue et s'adresse aux jeunes de familles de militaires. Il s'agit d'un endroit sécuritaire et supervisé où les jeunes échangent, s'amuse et s'instruisent. Pour obtenir l'application, il faut d'abord s'inscrire sur le portail du CRFM et ensuite la télécharger sur un téléphone intelligent, une tablette ou un ordinateur.

**ÂGE :** 9 à 17 ans

**DATE :** jeudi 18 juillet 2024

**HORAIRE :** 18 h 30 à 19 h 30

**LIEU :** sur la plateforme « Clic Jeunesse »

**COÛT :** gratuit

**PÉRIODE D'INSCRIPTION :**

aucune, mais le jeune doit avoir accès à l'application « Clic Jeunesse »





## Cafés-causeries :

### BIENVENUE AU RÉSEAU DE SOUTIEN POUR LES FAMILLES DE MILITAIRES

Ces soirées sont organisées afin que les membres des familles des recrues se rencontrent pour échanger, se soutenir en tant que nouveaux membres de la communauté et découvrir le mode de vie militaire. **Ateliers bilingues.**

**ÂGE :** pour la famille et les proches parents du militaire

#### DATES :

- Mercredi 7 août 2024
- Mercredi 14 août 2024
- Mercredi 28 août 2024

**HORAIRE :** 18 h à 20 h

**LIEU :** CRFM de Saint-Jean

**COÛT :** gratuit

#### PÉRIODES D'INSCRIPTION :

les inscriptions sont ouvertes 1 mois à l'avance jusqu'au lundi de la semaine où se déroule l'activité, sur le portail du CRFM

## Activités estivales au CICJ (Centre d'Intégration Communautaire Jeunesse)

### SEMAINE 6

Cet été, le Centre d'Intégration Communautaire Jeunesse est ouvert selon l'horaire établi, à la demi-journée (AM et/ou PM) et offre des activités stimulantes et intéressantes pour les enfants âgés de 5 à 12 ans. L'inscription se fera à la semaine, à partir du mercredi précédent la semaine d'activités. **Prendre note que nous ne prenons pas en charge la période du dîner.**

**ÂGE :** 5 à 12 ans

#### DATES :

- Lundi 5 août au vendredi 9 août 2024
- Lundi 12 août au vendredi 16 août 2024

**HORAIRE :** AM et/ou PM, selon l'horaire établi

**LIEU :** CICJ, 40 rue La Vérendrye, Saint-Hubert

**COÛT :** gratuit

#### PÉRIODE D'INSCRIPTION :

à partir du mercredi de la semaine précédente, et jusqu'à ce que les groupes soient complets

## Soirée de discussion virtuelle jeunesse 9 à 17 ans

### SUR LA PLATEFORME « CLIC JEUNESSE »

Les jeunes de 9 à 17 ans sont invités sur la plateforme « Clic Jeunesse » pour participer à nos soirées discussion le 3<sup>e</sup> jeudi de chaque mois. Lors de chaque rencontre, différents professionnels répondront à vos questions sans jugement.

« Clic Jeunesse » est une plateforme virtuelle de services jeunesse. Cette application est bilingue et s'adresse aux jeunes de familles de militaires. Il s'agit d'un endroit sécuritaire et supervisé où les jeunes échangent, s'amuse et s'instruisent. Pour obtenir l'application, il faut d'abord s'inscrire sur le portail du CRFM et ensuite la télécharger sur un téléphone intelligent, une tablette ou un ordinateur.

**ÂGE :** 9 à 17 ans

**DATE :** jeudi 15 août 2024

**HORAIRE :** 18 h 30 à 19 h 30

**LIEU :** sur la plateforme « Clic Jeunesse »

**COÛT :** gratuit

#### PÉRIODE D'INSCRIPTION :

aucune, mais le jeune doit avoir accès à l'application « Clic Jeunesse »





## Cours jeunesse :

### GARDIENS AVERTIS

Ce cours de gardiennage permet aux jeunes d'acquérir les connaissances nécessaires pour devenir des gardiens d'enfants compétents et apprendre à se garder seuls à la maison. Les participants apprendront les techniques de base en secourisme et les compétences requises pour prendre soin d'enfants plus jeunes qu'eux.

**ÂGE :** jeunes de 11 à 15 ans

#### DATES ET HORAIRES :

- **Anglais :** samedi 17 août 2024 de 8 h 30 à 15 h 30 (arrêt de 11 h 30 à 12 h 30)
- **Français :** dimanche 18 août 2024 de 8 h 30 à 15 h 30 (arrêt de 11 h 30 à 12 h 30)

**LIEU :** en ligne

**COÛT :** gratuit

#### INSCRIPTION :

avant le samedi 10 août, sur le portail du CRFM

## Vie militaire 101

### VIRTUELLE

Cet atelier virtuel pour les membres des familles de militaires vous permet d'en apprendre davantage sur le mode de vie militaire et sur ses impacts. Il offre un soutien aux nouveaux membres de la communauté. C'est une aide précieuse pour vous accompagner dans la transition de la vie civile à la vie militaire. **Atelier offert en français.**

**ÂGE :** tous âges

**DATE :** mercredi 21 août 2024

**HORAIRE :** 18 h à 20 h

**LIEU :** CRFM de St-Jean

**COÛT :** gratuit

#### PÉRIODE D'INSCRIPTION :

jusqu'au lundi 19 août 2024, sur le portail du CRFM

## Cours de langue seconde

### FRANÇAIS ET ANGLAIS

À Saint-Jean-sur-Richelieu, à Saint-Hubert ou virtuellement, nous vous offrons la possibilité de suivre gratuitement nos cours de langue seconde !

Minimum 5 participants / maximum 15 participants par groupe

**ÂGE :** 16 ans et plus et enfants 6 à 10 ans

**DATE :** Début des cours de langue seconde semaine du mardi 23 septembre 2024

**HORAIRE :** Selon les groupes, le matin ou des cours du soir sont possibles

**LIEU :** Garnison St-Jean, CRFM Saint-Hubert et/ou en ligne sur la plateforme ZOOM

#### INSCRIPTION :

Session d'automne – à partir du lundi 26 août 2024 au mardi 10 septembre 2024, sur le portail du CRFM

## Cours jeunesse :

### PRÊTS À RESTER SEULS

Ce cours de la Croix-Rouge permet aux jeunes d'acquérir les connaissances nécessaires pour apprendre à se garder seuls à la maison. Les participants apprendront les techniques de base en secourisme et les compétences requises afin d'assurer leur sécurité lorsqu'ils sont seuls à la maison.

**ÂGE :** jeunes de 9 à 13 ans

#### DATES ET HORAIRES :

- **Anglais :** samedi 24 août 2024 de 9 h à 14 h (arrêt de 11 h à midi)
- **Français :** dimanche 25 août 2024 de 9 h à 14 h (arrêt de 11 h à midi)

**LIEU :** en ligne

**COÛT :** gratuit

#### INSCRIPTION :

avant le samedi 17 août 2024, sur le portail du CRFM





## Apprentissage d'une langue seconde en ligne

Le CRFM offre des licences pour de la formation en ligne. Ce programme d'apprentissage de la langue de votre choix se fait de manière autonome et à votre rythme. Offert tout au long de l'année pour les membres de familles de militaire. Contacter le service d'emploi éducation pour davantage de renseignements ou pour vous inscrire. À noter, il y a parfois une liste d'attente pour ce service.

**ÂGE :** 18 ans et plus

**LIEU :** en ligne, Plate-forme d'apprentissage

**COÛT :** gratuit

## Soins de santé en ligne

Vous avez des questions concernant le système de santé au Québec ? Vous n'avez pas encore de médecin de famille? Le CRFM offre des solutions :

- de l'aide à l'inscription sur la liste d'attente pour un médecin de famille,
- un registre des coordonnées de cliniques sans rendez-vous,
- l'explication du fonctionnement de Bonjour Santé,
- des licences pour le service de télémédecine gratuit (selon l'évaluation, un délai allant jusqu'à 1 mois est à prévoir)

**ÂGE :** pour tous

**COÛT :** gratuit

**INSCRIPTION OU INFORMATION :**  
envoyer un courriel à l'adresse suivante :  
[info.crfm@forces.gc.ca](mailto:info.crfm@forces.gc.ca)





## Formation en ligne

**APPRIVOISEZ LA PETITE ENFANCE LES DOIGTS DANS LE NEZ NAVIGATING CHILDHOOD - YOUR TOOL BOX TO RESPECTFUL PARENTING**

Cette formation en ligne est offerte aux parents qui souhaitent mieux comprendre leurs enfants et naviguer avec confiance et légèreté au quotidien, tout en recevant du soutien à la préparation familiale.

**Formation offerte en anglais.**

**ÂGE :** pour les parents, formation axée sur les enfants âgés entre 0 et 10 ans

**DATE :** en cours, 10 licences disponibles

**HORAIRE :** N/A

**LIEU :** en ligne

**COÛT :** gratuit

**PÉRIODE D'INSCRIPTION :** en continu, sur le portail du CRFM

## Formation en ligne

**APPRIVOISER LE DÉVELOPPEMENT SEXUEL DE LA PETITE ENFANCE À LA PRÉADOLESCENCE**

Cette formation, destinée aux parents d'enfants de 2 à 10 ans, leur offre les outils pour accompagner leurs enfants dans un développement psychosexuel sain et une image positive de soi.

**Formation offerte en français.**

**ÂGE :** pour les parents, formations axées sur les enfants âgés de 2 à 10 ans

**DATE :** offerte depuis septembre 2023

**HORAIRE :** N/A

**LIEU :** formation en ligne

**COÛT :** gratuit

**PÉRIODE D'INSCRIPTION :** en continu, sur le portail du CRFM

## Webinaire

**QUI SONT CES COUPLES HEUREUX ? HOLD ME TIGHT**

Basé sur le modèle d'intervention brève de thérapie de couple, ce programme en ligne a démontré des résultats positifs à long terme. C'est l'occasion d'améliorer votre relation et de solidifier le lien. Une licence par couple. Le programme est composé de 8 chapitres que vous pouvez compléter à votre rythme.

**Programme offert uniquement en anglais.**

**ÂGE :** pour les couples

**DATE :** en cours

**HORAIRE :** N/A

**LIEU :** programme en ligne offert au lien suivant : <https://holdmetightonline.com/register/>

**COÛT :** gratuit

**PÉRIODE D'INSCRIPTION :** vous recevrez par la suite un code de gratuité

**NOUVEAUTÉ DÈS CE PRINTEMPS**

## Formation en ligne

**BRILLER DANS TA « SOLO » OU COPARENTALITÉ**

Cette formation pour les parents a pour but de leur fournir plusieurs solutions, trucs et stratégies qui leur permettront de trouver LEUR propre recette pour briller lors des journées où ils se retrouveront seul(e)s.

**ÂGE :** pour les parents

**DATE :** à compter du lundi 1er avril 2024, 15 licences disponibles

**HORAIRE :** N/A

**LIEU :** en ligne

**COÛT :** gratuit

**PÉRIODE D'INSCRIPTION :** à compter du lundi 1er avril 2024, sur le portail du CRFM

## Online Workshop

**FROM "THE BIRDS & THE BEES" TO "NETFLIX & CHILL": TALKING ABOUT RELATIONSHIPS, SEX AND CONSENT**

Ce cours aide les parents à engager une conversation avec leurs enfants sur les relations amoureuses, le sexe et le consentement, tout en recevant du soutien à la préparation familiale.

**Formation offerte en anglais.**

**ÂGE :** pour les parents, formation axée sur les enfants et les adolescents

**DATE :** depuis le lundi 18 septembre 2023

**HORAIRE :** N/A

**LIEU :** formation en ligne

**COÛT :** gratuit

**PÉRIODE D'INSCRIPTION :** en continu, sur le portail du CRFM





## Conférence

**MISE AU POINT SUR MESURE POUR LES COUPLES**  
Formatrice : *Danie Beaulieu, Ph.D.*

La conférence *Mise au point sur mesure pour le couple* a charmé des milliers de personnes jusqu'à ce jour! Présentée avec humour et passion par la docteure en psychologie, auteure et conférencière Danie Beaulieu, cette conférence originale sur l'amour et sur la vie de couple saura certainement vous séduire, vous divertir... et vous enrichir!

**Conférence offerte uniquement en français.**

**ÂGE :** pour les couples

**DATE :** en cours

**HORAIRE :** N/A

**LIEU :** conférence en ligne

**COÛT :** gratuit

**PÉRIODE D'INSCRIPTION :**

en continu, sur le portail du CRFM. Vous recevrez par la suite un code de gratuité. Prévoyez un léger délai pour l'obtention du code par courriel. Une licence par couple

## Conférence

**AMÉLIORER VOS RELATIONS PARENTS-ADOLESCENTS**  
Formatrice : *Danie Beaulieu, Ph.D.*

Les relations parent-ado se révèlent souvent être les plus exigeantes, les plus éprouvantes, mais aussi les plus émouvantes. Même si personne ne connaît mieux son enfant que le parent, de nouveaux outils sont les bienvenus.

Cette conférence est remplie « d'énergie parentale » et de trucs faciles à appliquer. Utilisez-vous de stratégies simples et efficaces pour affronter les situations du quotidien. Découvrez comment vivre plus sereinement les « étapes difficiles », tout en enrichissant votre vie familiale. Saisissez l'occasion de devenir de meilleurs parents en participant à cette soirée où vous découvrirez des trucs simples, et ce avec humour!

**Conférence offerte uniquement en français.**

**ÂGE :** pour les parents d'adolescents

**DATE :** en cours

**HORAIRE :** N/A

**LIEU :** conférence en ligne

**COÛT :** gratuit

**PÉRIODE D'INSCRIPTION :**

en continu, sur le portail du CRFM. Vous recevrez par la suite un code de gratuité. Prévoyez un léger délai pour l'obtention du code par courriel. Une licence par famille





## Ateliers 0-5 ans

POUR FACILITER LA TRANSITION AINSI QUE L'INTÉGRATION/ SERVICE DE GARDE TEMPORAIRE (HALTE-GARDERIE)

Des ateliers pour développer les habiletés sociales, la motricité fine et les sphères du développement global seront offerts tous les matins. Le service est disponible du lundi au vendredi de 7 h 45 à 12 h à Saint-Hubert et à Saint-Jean

Le service de halte-garderie est un service occasionnel et temporaire. Il est disponible entre 13 h et 16 h 30 aux points de services de Saint-Jean et de Saint-Hubert. Il est aussi possible d'inscrire votre enfant pour l'heure du dîner.



### Horaire :

Ateliers : 7 h 45 à 12 h

Dîner : 12 h à 13 h

Halte-garderie : 13 h à 16 h 30

Pour une réservation ou pour connaître les disponibilités, communiquez avec l'accueil du point de services désiré. Vous pouvez appeler jusqu'à une semaine à l'avance pour effectuer une réservation.

Pour Saint-Jean :

450 358-7099 poste : 7955

Pour Saint-Hubert :

450 462-8777 poste : 6810

Pour toute autre question, veuillez écrire à [info.crfm@forces.gc.ca](mailto:info.crfm@forces.gc.ca) ou appelez au 450 358-7099 poste : 7955 (Saint-Jean) ou 450 462-8777 poste : 6810 (Saint-Hubert).

## Programme d'éveil à la lecture

Offrez la lecture en cadeau à votre enfant. Afin de soutenir l'éveil à la lecture chez les enfants de 0 à 5 ans, il est possible d'inscrire votre enfant à cette initiative. Par le biais de l'éveil à la lecture, vous contribuez à la future réussite éducative de votre enfant. En vous inscrivant à ce programme, un livre vous est envoyé mensuellement à la maison selon la langue choisie (anglais ou français).

**ÂGE :** enfant de 5 ans et moins ne fréquentant pas l'école

**DATE :** si l'inscription se fait avant le 10<sup>e</sup> jour du mois, le premier livre est reçu le mois suivant. Sinon, veuillez compter 2 mois avant la réception du premier livre (ex. : Inscription avant le 10 septembre, premier livre livré en octobre. Inscription après le 10 septembre, premier livre livré en novembre). Vous êtes inscrit jusqu'à la fin du programme en **juin 2024**

**COÛT :** gratuit

**PÉRIODE D'INSCRIPTION :** avant le 10<sup>e</sup> jour du mois, places limitées, sur le portail du CRFM

## Programme soutien au développement en langue seconde

Les jeunes de 6 ans et plus peuvent recevoir un abonnement annuel d'un magazine Bayard jeunesse dans une langue seconde afin de les soutenir dans leur apprentissage. L'abonnement est automatiquement pour 1 an, soit de 10 à 12 numéros, tout dépendamment du magazine.

**ÂGE :** jeunes de 6 ans et plus

**COÛT :** gratuit

**DATE LIMITE D'INSCRIPTION :** par le portail du CRFM, la réception du premier magazine sera vers la fin du mois suivant votre inscription



## Intégration communautaire 5-12 ans

À SAINT-JEAN

L'activité a comme objectif de briser l'isolement chez les jeunes, de favoriser la discussion entre eux et les animateurs présents, et de créer des liens entre les jeunes qui vivent les mêmes réalités. Nous sommes ouverts tous les dimanches matin et vous attendons pour des activités différentes chaque semaine. Activités techno, activités sportives, activités artistiques et plus encore.

**ÂGE :** enfants de 5 à 12 ans fréquentant l'école

**DATE :** tous les dimanches, jusqu'en juin 2024

**HORAIRE :** 9 h à 11 h 30

**LIEU :** au CRFM de Saint-Jean

**COÛT :** gratuit

**PÉRIODE D'INSCRIPTION :**  
à compter du mardi précédent l'activité de la semaine, sur le portail du CRFM

## Intégration communautaire 5-12 ans

À SAINT-HUBERT

Ce programme d'activités est offert aux jeunes afin de créer un sentiment d'appartenance et d'aider les enfants nouvellement arrivés dans la région à s'intégrer au sein d'un nouveau groupe. Il permet aussi de créer des liens avec les pairs vivant les réalités et les impacts du mode de vie militaire. Nos animateurs dynamiques proposeront diverses activités animées, que ce soit des jeux de groupe, des bricolages, des ateliers de cuisine, etc. Même si le CICJ se situe dans le quartier des logements familiaux, les activités sont offertes à tous les enfants de la communauté du CRFM de la région de Montréal.

**ÂGE :** enfants de 5 à 12 ans

**DATE :** tous les samedis et dimanches, à partir du dimanche 15 septembre 2024

**HORAIRE :** 9 h à midi et de 13 h à 15 h 30

**LIEU :** au Centre d'Intégration Communautaire Jeunesse, 40, rue de La Vérendrye, Saint-Hubert

**COÛT :** gratuit

**PÉRIODE D'INSCRIPTION :**  
au plus tard le vendredi précédent l'activité, sur le portail du CRFM

## Intégration communautaire jeunesse 9-17 ans

À SAINT-HUBERT

Les jeunes sont invités à venir tisser des liens d'amitié pour favoriser la création d'un réseau de jeunes qui connaissent les réalités et les défis du mode de vie militaire. Cette offre de service regroupe des activités spéciales, des projets sur des thématiques qui touchent les défis du mode de vie des familles de militaires, ainsi que des soirées d'intégration communautaire. Nos animateurs créent un milieu d'appartenance au sein duquel les adolescents s'identifient et aiment se retrouver.

**ÂGE :** jeunes de 9 à 17 ans

**DATE ET HORAIRE :**  
Pour plus d'information, consultez notre calendrier mensuel de la programmation Jeunesse sur notre page Facebook (CRFM Région de Montréal).

**LIEU :** au Centre d'intégration communautaire jeunesse, 40, rue La Vérendrye, Saint-Hubert

**COÛT :** gratuit

**PÉRIODE D'INSCRIPTION :**  
en continu, sur le portail du CRFM

## Clic jeunesse

PLATEFORME VIRTUELLE DE SERVICES  
JEUNESSE 9-17 ANS

« Clic Jeunesse » est une application bilingue qui regroupe plusieurs CRFM. Elle s'adresse aux jeunes de familles de militaires. Il s'agit d'un endroit sécuritaire et supervisé où les jeunes échangent, s'amuse et s'instruisent. Cela permet de conserver un contact avec d'autres jeunes qu'ils ont dû quitter lors des déménagements. Pour obtenir l'application, il faut d'abord s'inscrire sur le portail du CRFM et ensuite la télécharger sur un téléphone intelligent, une tablette ou un ordinateur.

**ÂGE :** jeunes de 9 à 17 ans

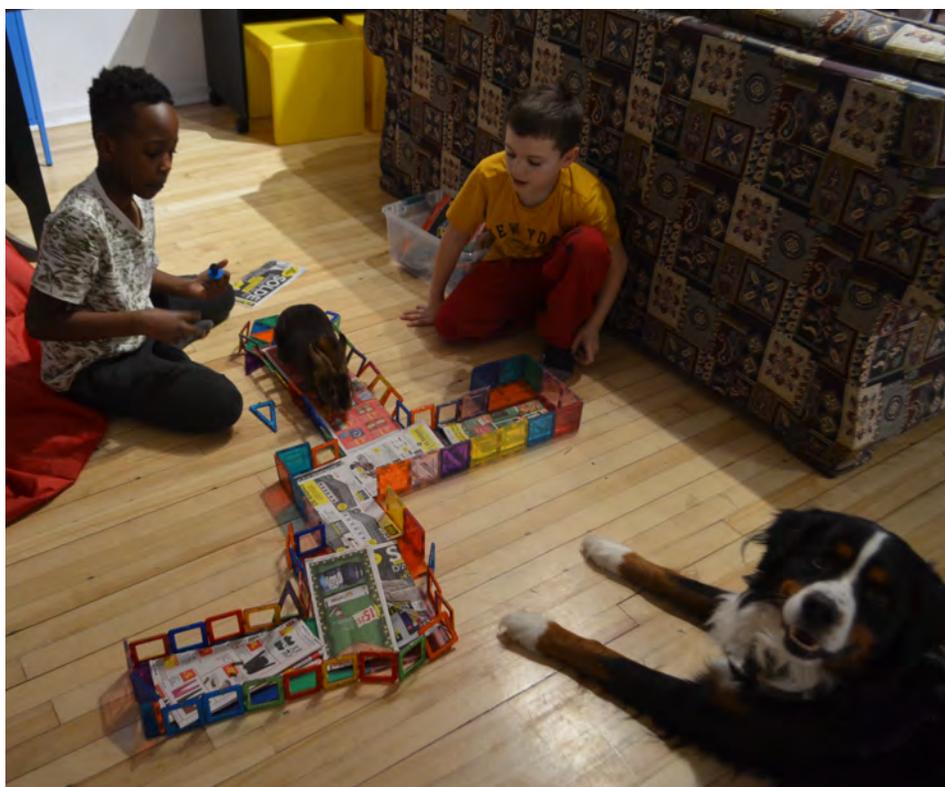
**DATE :** selon l'horaire de la programmation du secteur

**HORAIRE :** voir sur nos plateformes pour le calendrier

**LIEU :** plateforme virtuelle « Clic Jeunesse »

**COÛT :** gratuit

**INSCRIPTION :**  
en continu, sur le portail du CRFM





## Bénévolat jeunesse 9-17 ans CICJ

Le bénévolat est une dimension importante au sein du CRFM. Nous souhaitons encourager nos jeunes à s'impliquer dans leur communauté afin de développer leur autonomie et de découvrir des facettes de leur personnalité. Une offre d'activités de bénévolat intéressante et amusante est offerte aux jeunes participants.

**ÂGE :** jeunes de 9 à 17 ans

**DATES :** 1 fois par mois, l'avant dernier mercredi du mois. Consultez le portail du CRFM pour plus de détails.

**HORAIRE :** 18 h à 21 h

**LIEU :** au Centre d'Intégration Communautaire Jeunesse, 40, rue de La Vérendrye, Saint-Hubert

**COÛT :** gratuit

**PÉRIODE D'INSCRIPTION :** en continu, sur le portail du CRFM

## Bénévolat jeunesse 9-17 ans CRFM DE SAINT-JEAN

Le bénévolat est une dimension importante au sein du CRFM. Nous souhaitons encourager nos jeunes à s'impliquer dans leur communauté afin de développer leur autonomie et de découvrir des facettes de leur personnalité. Une offre d'activités de bénévolat intéressante et amusante est offerte aux jeunes participants.

**ÂGE :** jeunes de 9 à 17 ans

**DATES :** à déterminer

**HORAIRE :** à déterminer

**LIEU :** au CRFM de Saint-Jean

**COÛT :** gratuit

**PÉRIODE D'INSCRIPTION :** en continu, sur le portail du CRFM

## Comité consultatif jeunesse

Le comité consultatif jeunesse se réunit en mode hybride pour discuter des enjeux des services jeunesse et des besoins des enfants et des jeunes. Il planifie des activités thématiques qui permettent de s'amuser tout en développant de nouvelles habiletés en leadership.

**ÂGE :** jeunes de 9 à 17 ans

**DATES :** un jeudi par mois. Pour connaître les autres dates, consultez le portail du CRFM

**HORAIRE :** 18 h à 21 h

**LIEU :** au Centre d'Intégration Communautaire Jeunesse, 40, rue de La Vérendrye, Saint-Hubert et en ligne sur la plateforme « Clic Jeunesse ».

**COÛT :** gratuit

**PÉRIODE D'INSCRIPTION :** jusqu'au mardi précédent l'activité, sur le portail du CRFM

## Aide aux devoirs 5-12 ans

EN MODE VIRTUEL OU AU CICJ

Les enfants et les adolescents sont invités à profiter du soutien de nos animateurs(trices) au CICJ. Grâce à cette offre de service, l'équipe d'animation met tout en œuvre pour aider les jeunes qui vivent la réinstallation. Un service de tuteur, par et pour les pairs, peut aussi être disponible en s'inscrivant sur le portail du CRFM.

**Important :** les jeunes âgés de 12 à 17 ans qui souhaitent s'impliquer bénévolement pour aider à faire des devoirs et des leçons de niveau primaire sont invités à faire connaître leur intérêt. Les heures de bénévolat jeunesse sont admissibles au programme de reconnaissance bénévole du CRFM Région Montréal. Plusieurs avantages à découvrir!

**ÂGE :** jeunes de 5 à 12 ans

**DATES :** chaque mercredi soir, jusqu'à la fin de l'année scolaire 2024

**HORAIRE :** 16 h 30 à 18 h

**LIEU :** au Centre d'Intégration Communautaire Jeunesse, 40, rue de La Vérendrye, Saint-Hubert ou de manière virtuelle en utilisant la plateforme « Clic Jeunesse ».

**COÛT :** gratuit

**PÉRIODE D'INSCRIPTION :** en continu, sur le portail du CRFM

## Consultation en information scolaire ou professionnelle

Ce service individuel et personnalisé est proposé pour les personnes en démarche de recherche d'emploi, ainsi que pour celles qui nécessitent un soutien en information scolaire. Contactez le service Emploi et Éducation pour plus de renseignements.

**ÂGE :** jeunes de 14 ans et plus

**DATES :** lundi, mardi, jeudi et vendredi

**HORAIRE :** 8 h à 16 h 30 selon les disponibilités, sur rendez-vous

**LIEU :** à déterminer ou en mode virtuel

**COÛT :** gratuit

**INFORMATION ET INSCRIPTION :** auprès de notre coordonnatrice Emploi et Éducation, ou par courriel à [info.crfm@forces.gc.ca](mailto:info.crfm@forces.gc.ca)



## Groupe d'intégration

### MATINÉES BÉNÉVOLES

Dans une atmosphère conviviale qui favorise l'échange, les bénévoles ont l'occasion d'exercer leur créativité et de partager leur expertise dans des projets qui leur tiennent à cœur, selon leurs différentes initiatives. Plusieurs tâches bénévoles sont également proposées, selon les intérêts de chacun(e). Joignez-vous à nous! La halte-garderie est offerte gratuitement à vos enfants en âge préscolaire pendant la période de bénévolat, sur réservation seulement.

**ÂGE :** 18 ans et plus

#### HORAIRES ET LIEUX :

- les mardis de 9 h à 11 h 30 au CRFM de Saint-Hubert
- les jeudis de 9 h à 11 h 30 au CRFM de Saint-Jean

**COÛT :** gratuit

**INFORMATION ET INSCRIPTION :** auprès de nos agentes à l'intégration communautaire

## Soirées créatives

Dans un climat propice aux échanges et à la création de liens entre les participants, les bénévoles du CRFM accueillent les membres de notre communauté chaque mardi. Vous êtes invités à apporter votre projet artistique (tricot, peinture, dessin, couture, etc.). Du matériel de base et un cartable d'inspiration sont aussi disponibles sur place afin de vous guider pour la création de votre prochain projet. Une Cricut Maker (machine à découper) est également mise à votre disposition. Profitez de cette opportunité pour vous initier à cet outil fort pratique.

**ÂGE :** 18 ans et plus

**HORAIRE :** les mardis de 18 h 30 à 21 h

**LIEU :** Centre d'Intégration Communautaire Jeunesse, 40, rue de La Vérendrye, Saint-Hubert

**COÛT :** gratuit

**INFORMATION ET INSCRIPTION :** sur le portail du CRFM, jusqu'au jour de l'activité

## Soutien parental et intervention enfance 0 à 17 ans

Le soutien que nous offrons aux familles se veut un accompagnement individualisé et spécialisé en lien avec la dynamique familiale, la communication et l'intervention auprès des enfants. La consultation au service d'éducation spécialisée a pour but d'outiller, soutenir et informer les parents sur l'éducation des enfants et sur leur développement.

**ÂGE :** pour les militaires, les conjoint(e)s et leurs enfants

**DATE :** du lundi au vendredi de 8 h à 16 h 30

**HORAIRE :** selon les disponibilités

**LIEU :** à déterminer

#### PÉRIODE D'INSCRIPTION :

en continu, au [svcPersCRFM.SoutienPsyStJean@forces.gc.ca](mailto:svcPersCRFM.SoutienPsyStJean@forces.gc.ca) ou par téléphone : 450 358-7099 poste : 2917 (Saint-Jean) ou 450 462-8777 poste : 6821 (Saint-Hubert)

## Soutien moral durant le déploiement d'un proche militaire

Ce soutien téléphonique est offert aux familles dont un proche est actuellement absent pour cause de service militaire. Un intervenant formé vous prête une oreille compatissante. Que vous soyez à la recherche de services spécifiques ou que vous ayez simplement besoin de quelqu'un à qui parler, ce service de soutien moral est là pour vous.

**ÂGE :** pour toutes les familles ayant un proche déployé

**DATE :** du lundi au vendredi de 8 h à 16 h 30

**HORAIRE :** selon les disponibilités

**LIEU :** téléphonique

**COÛT :** gratuit

**INFORMATION :** [svcPersCRFM.SoutienPsyStJean@forces.gc.ca](mailto:svcPersCRFM.SoutienPsyStJean@forces.gc.ca) ou par téléphone : 450 358-7099 poste : 2917

## Appel de courtoisie et de réconfort durant le déploiement d'un proche

Ce service téléphonique confidentiel est fourni par l'intervenante à l'accueil psychosocial pour s'assurer que les familles de militaires restent en contact avec les ressources de la base et avec les services communautaires pendant le déploiement, le service prolongé et/ou la formation.

**ÂGE :** pour toutes les familles ayant un proche déployé

**DATE :** du lundi au vendredi de 8 h à 16 h 30

**HORAIRE :** selon les disponibilités

**LIEU :** téléphonique

**COÛT :** gratuit

#### INFORMATION :

[svcPersCRFM.SoutienPsyStJean@forces.gc.ca](mailto:svcPersCRFM.SoutienPsyStJean@forces.gc.ca) ou par téléphone : 450 358-7099 poste : 2917

## Consultation psychosociale

Le CRFM offre des consultations psychosociales. Nos techniciennes en éducation spécialisée ainsi que nos travailleurs sociaux sont là pour vous soutenir au moment où vous en avez besoin.

**ÂGE :** militaires, conjoint(e)s et leurs enfants

**DATE :** selon l'horaire du CRFM

**HORAIRE :** selon les disponibilités

**LIEU :** à déterminer

**COÛT :** gratuit

#### INFORMATION ET INSCRIPTION :

[svcPersCRFM.SoutienPsyStJean@forces.gc.ca](mailto:svcPersCRFM.SoutienPsyStJean@forces.gc.ca) ou par téléphone : 450 358-7099 poste : 2917 (Saint-Jean) ou 450 462-8777 poste : 6821 (Saint-Hubert)



## Mission connexion

### GLOBALEMENT SOLIDAIRES

Le projet *Mission Connexion : Globalement Solidaires* permet l'envoi de cartes d'encouragement à nos militaires qui sont déployés à l'étranger, et ce, tout au long de l'année. Vous êtes invités à participer à cette initiative. Ces cartes apportent un réel confort et rappellent aux soldats que leurs efforts ne passent pas inaperçus. Ils se sentent ainsi connectés à leur communauté et l'envoi de cartes d'encouragement témoigne de la solidarité et de la gratitude que nous leur portons.

**ÂGE :** pour tous

**DATE :** tout au long de l'année

**HORAIRE :** tout au long de l'année

**LIEU :** les cartes peuvent être déposées aux points de service de Saint-Hubert et de Saint-Jean en personne durant les heures d'ouverture ou par courrier

**COÛT :** gratuit

**INFORMATION ET INSCRIPTION :**

[svcPersCRFMSoutienPsyStJean@forces.gc.ca](mailto:svcPersCRFMSoutienPsyStJean@forces.gc.ca)  
ou par téléphone :  
450 358-7099 poste : 2917

## Opération

### « NOS VŒUX POUR NOËL »

Dans le cadre de l'opération « Nos vœux pour Noël », les élèves des écoles élémentaires, les personnes de la communauté ainsi que les membres des familles de militaires sont invités à créer des cartes de souhaits avec des messages et des dessins pour remercier les troupes. Les élèves auront ainsi l'occasion de réfléchir sur le rôle des soldats en déploiement, sur l'influence qu'ils exercent sur eux et comment ils sont une source d'inspiration. Ces cartes seront jointes à l'envoi d'un colis aux soldats éloignés de leurs familles pendant la période des Fêtes. Cette année, **les cartes devront être reçues au CRFM avant le 11 octobre 2024** pour que les colis soient livrés outremer pour les Fêtes.



**ÂGE :** pour tous

**DATE :** tout au long de l'année

**LIEU :** les cartes peuvent être déposées aux points de service de Saint-Hubert et de Saint-Jean en personne durant les heures d'ouverture ou par courrier

**COÛT :** gratuit

**INFORMATION ET INSCRIPTION :**

[svcPersCRFMSoutienPsyStJean@forces.gc.ca](mailto:svcPersCRFMSoutienPsyStJean@forces.gc.ca) ou par téléphone : 450 358-7099 poste : 2917

SAINT-HUBERT  
450-462-8777 #6810  
GARNISON SAINT-JEAN  
450-358-7099 #7955



NOTRE ADRESSE COURRIEL  
[INFO.CRFM@FORCES.GC.CA](mailto:INFO.CRFM@FORCES.GC.CA)

ACCUEIL | INFORMATIONS | NOS SERVICES | PROJET | SERVICES 0-17 ANS | EMPLOI ET ÉDUCATION | INTERVENTION ET SOUTIEN À LA PARENTALITÉ | INTÉGRATION | FORMULAIRES MONARQUES

## ACCUEIL

L'endroit pour vous inscrire à tous  
nos activités et événements !

[crfmmfrcmtl.ca](http://crfmmfrcmtl.ca)

# Pour nous joindre :

## Accueil et information

Saint-Jean : 450 358-7099 # 7955

Saint-Hubert : 450 462-8777 # 6810

Longue-Pointe : 514 252-2777 #4984

## Accueil psychosocial

Saint-Jean : 450 358-7099 # 2917

Saint-Hubert : 450 462-8777 # 6821



Centre de ressources pour  
**les familles des militaires**

Région de Montréal

ACCUEILLIR • SOUTENIR • RASSEMBLER



### SAINT-HUBERT

4815, chemin de la Savane,  
Saint-Hubert (Québec) J3Y 9G1  
Téléphone : 450 462-8777 # 6810  
Télécopieur : 450 462-6822

### MONTRÉAL

6550, rue Hochelaga  
Bâtiment 214, local 129-1,  
Garnison Montréal,  
Montréal (Québec) H1N 1X9  
Téléphone : 514 252-7777 # 4984

### SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU

178, rue Falaise, Garnison Saint-Jean,  
Richelain (Québec) JOJ 1R0  
Téléphone : 450 358-7099 # 7955  
Télécopieur : 450 358-7007

### SHERBROOKE

41, rue King Ouest, bureau 2,  
Sherbrooke (Québec) J1H 1P1  
Téléphone : 450 358-7099 # 2349



**Suivez-nous sur  
Facebook !**

[facebook.com/CRFMMFRCMTL](https://facebook.com/CRFMMFRCMTL)

Renseignements :  
[info.crfm@forces.gc.ca](mailto:info.crfm@forces.gc.ca)

Portail :  
[crfmmfrcmtl.ca](https://crfmmfrcmtl.ca)

Site internet :  
[sbmfc.ca](https://sbmfc.ca)  
[cfmws.ca](https://cfmws.ca)



Canada



# PROGRAMMING

April to August 2024



**Military Family**  
Resource Centre  
Montreal Region

WELCOME • SUPPORT • UNITE



Canada



Subscribe to our  
monthly newsletter!  
[www.cfmws.ca](http://www.cfmws.ca)

## Welcome you and support you to create souvenirs!

The good days are back! The Military Family Resource Center team from the Montreal region presents to you their new spring-summer 2024 programming. We are happy to offer you activities that will allow you to meet other families from military and which will contribute to the development of your child.

Every year, we work hard to improve the quality of activities and services that we offer to the community. Activities, training and workshops aim to facilitate your integration into our region by creating connections with families who experience the same realities as you.

Our spring-summer 2024 programming has added new activities, while continuing to offer you the most popular ones which win a true success, so that everyone can discover or live their passions.

This programming is offered to spouses and children of military families mainly, to meet family needs.

Stay tuned, subscribe to our newsletter or contact us on the social networks and in the Servir newspaper. To live unforgettable experiences during spring and summer seasons, sign up for our activities on our portal at [crfmmfrcmtl.ca](http://crfmmfrcmtl.ca).

The MFRC's Board of Directors and staff are very pleased to welcome you to the community!

**FRANCINE HABEL**  
Executive Director

## Table of Contents

April .....	3
May .....	6
June .....	9
July .....	12
August .....	14
Virtual Services .....	15
Virtual Programming .....	16
Regular Services .....	18

## Follow us on social media!



For any question or for more informations, write to us at: [info.crfm@forces.gc.ca](mailto:info.crfm@forces.gc.ca)

Connect to our web portal: [crfmmfrcmtl.ca](http://crfmmfrcmtl.ca)



### IMPORTANT NOTICE

The Saint-Hubert, Montreal and Saint-Jean services points will be closed on **Monday, April 1st, 2024** - Easter Monday.



### Mugs and Mingle:

WELCOME TO THE MILITARY FAMILY SUPPORT NETWORK

An evening event where the family members of recruits can get together chat and learn more about the military lifestyle. All while supporting each other as new members in the community and learning about what the military lifestyle looks like.

**Bilingual activity.**

**AGE:** Military's family and close relatives

**DATES:**

- Wednesday, April 3rd, 2024
- Wednesday, April 10, 2024
- Wednesday, April 17th, 2024
- Wednesday, April 24th, 2024

**TIME:** 6:00 p.m. to 8:00 p.m.

**LOCATION:** Saint-Jean's MFRC

**COST:** Free

**REGISTRATION DEADLINE:**

registrations are open 1 month in advance until Monday of the same week of the activity, on the MFRC portal

### Zootherapy Workshop for kids 5 to 17

The military lifestyle has its realities and challenges. Whether it's coping with absence more effectively or coming to terms with military life, the projects in this activity will help kids to flourish and to learn more about these challenges.

**AGE:** Children of military and veterans members; ages 5 to 17

**DATE:** Thursday, April 4th, 2024

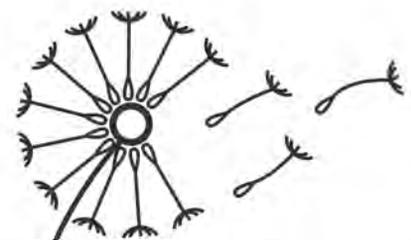
**TIME:** 6:00 p.m.–9:00 p.m. YCIC open according to the regular schedule

**LOCATION:** Youth Community Integration Centre, 40 La Vérendrye Street, Saint-Hubert

**COST:** Free

**REGISTRATION DEADLINE:**

none, on the MFRC portal



*Proud Military Family Child*

*Fier enfant de famille militaire*





## Youth Integration Activity

### TECH ACTIVITY

As part of the 5-12 year periods at the Saint-Jean MFRC and the YCIC, young people are invited to come and discover new technologies with us. Robotics, electrical circuits, and more are on the program! Offered in collaboration with Génilab.

#### AGE:

children of military and veterans members; ages 5 to 12

#### DATES AND LOCATIONS:

- Sunday, April 7th, 2024, at Saint-Jean MFRC
- Sunday, April 14th, 2024, at YCIC

**TIME:** 9:00 a.m. to 12:00 p.m. YCIC open according to the regular schedule

#### REGISTRATION PERIOD:

Registrations are open 1 month in advance until Thursday of the same week of the activity, on the MFRC portal

## Connection Opportunity: Daddy & Me

SHERBROOKE, NOTE THIS IN YOUR AGENDA!

Daddy & Me activities help nurture the relationship between fathers and their children. They are mainly based on an idea from the *Regroupement de la valorisation de la paternité (Alliance for the promotion of fatherhood)*. We invite dads and their children to come in large numbers. During this evening, we will offer you a workshop to build a family shield. You can later use it during laser tag games. Which family will have built the best protection? Who will emerge victorious from this evening?

**AGE:** Kids 4 and up accompanied by their father military or veteran

**DATE:** Thursday, April 11th, 2024

**TIME:** 9:30 a.m.–11:30 a.m.

**LOCATION:** Laser Game Evolution, 2257 King West street, Sherbrooke, QC J1J 2G2

**COST:** free

#### REGISTRATION DEADLINE:

From Monday, March 11th, 2024 to Friday, April 5th, 2024, on the MFRC portal

## Deployment's gentle preparation

### MAKING A SMOOTH TRANSITION BEFORE THE DEPLOYMENT OF A LOVED ONE

A loved one is about to be deployed. We're here to accompany you every step of the way. Join our pre-deployment session, where you'll learn more about the current mission and the challenges that the absence of a loved one can bring. During this immersive online experience designed especially for military families, you'll discover the services offered by the MFRC, as well as the tools and resources available online.

**AGE:** Anyone wishing to prepare for the deployment of a loved one

**DATE:** Tuesday, April 16th, 2024

**TIME:** 6:30 p.m. to 8:00 p.m.

**LOCATION:** Online

**COST:** Free of charge

#### REGISTRATION PERIOD:

From Friday, March 1st, 2024, to Thursday, April 11th, 2024, on the MFRC portal

## Art-Therapy Workshop

This workshop enables children to explore their creativity using a therapeutic approach that can have many benefits, such as personal growth, awareness-raising and problem solving.

**AGE:** 5 to 12 years

**DATE:** Sunday, April 14th, 2024

**TIME:** 10:00 a.m. to 11:30 a.m.

**LOCATION:** Saint-Jean MFRC

**COST:** Free of charge

#### REGISTRATION PERIOD:

From Thursday, March 14th, 2024, to Thursday, April 11th, 2024, on the MFRC portal

## Virtual Discussion evenings for kids 9 to 17

### ON THE "YOUTH CONNECT" PLATFORM

Kids 9 to 17 are invited to visit the Youth Connect platform on the third Thursday of each month. At each meeting, we'll have different professionals on hand to talk about various topics related to adolescence and answer questions without judgment.

"Clic Jeunesse" is a virtual platform for youth services. This application is bilingual and aimed at young people from military families. This is a safe and supervised place where young people exchange, have fun and learn. To get the application, you must first register on the MFRC portal and then upload it to a smartphone, tablet or computer.

**AGE:** children of military and veterans members; ages 9 to 17

**DATE:** Thursday, April 18th, 2024

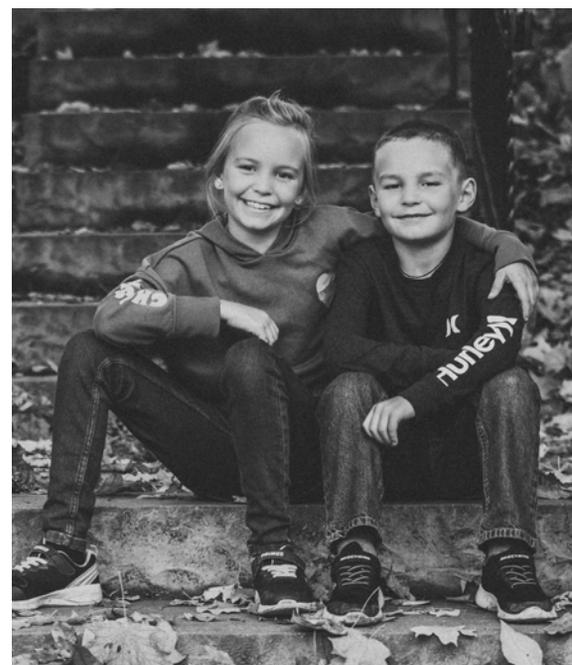
**TIME:** 6:30 p.m to 7:30 p.m

**LOCATION:** Youth Connect platform

**COST:** Free

#### REGISTRATION PERIOD:

Requires access to the Youth Connect app





## Art-Therapy Workshop

This workshop enables children to explore their creativity using a therapeutic approach that can have many benefits, such as personal growth, awareness-raising and problem solving.

**AGE:** 5 to 12 years

**DATE:** Sunday, April 21th, 2024

**TIME:** 10:00 a.m. to 11:30 a.m.

**LOCATION:** CICJ, 40 De la Vérendrye Street, Saint-Hubert

**COST:** Free of charge

**REGISTRATION PERIOD:**

From Monday, March 18th, 2024, to Thursday, April 18th, 2024, on the MFRC's portal

## Learning Workshops

WITH OUR SETs (special education technicians)

Through the use of games, these workshops led by the MFRC's SETs aim to guide 0-5 years old through the challenges of military life: absence, moving, managing emotions, and so on. Places will be limited according to availability at the drop-in day care centre.

**AGE:** Children aged 5 and under not attending school

**DATES AND LOCATIONS:**

- Tuesday, April 23th, 2024: Saint-Hubert MFRC
- Thursday, April 25th, 2024: Saint-Jean MFRC

**TIME:** 9:00 a.m. to 11 a.m.

**COST:** Free of charge

**REGISTRATION:**

From the Monday before the event, subject to availability at the drop-in day care centre.

Contact:

Saint-Hubert: 450-462-8777 ext. 6810  
Saint-Jean: 450-358-7099 ext. 7955

## Community Integration Activity:

### SOWING AND GARDENING WORKSHOP

Come and take part in this spring activity! You'll be able to exchange ideas and learn the basics of preparing seedlings for the warm weather. Together with the facilitator, participants will create a tray of different seedlings. Everyone will leave with a varied tray of 36 organic and local seedlings (vegetable and herb seedlings).

**AGE:** 18 years and over

**DATE:** Thursday, April 25th, 2024

**TIME:** 6:30 p.m. to 8:30 p.m.

**COST:** Free of charge

**LOCATION:** Saint-Jean MFRC

**REGISTRATION DEADLINE:**

Sunday, April 21th, 2024, on the MFRC's portal

## Schooling in Quebec

You're moving to our region soon and have questions about education in Quebec. We advise you to contact our Employment and Education Coordinator **before** you arrive to avoid any unpleasant surprises. The school system is different in Quebec, and it's important to find out in advance how to enrol your children in school to ensure their appropriate educational development.

**This event is bilingual.**

*Minimum of 3 participants / maximum of 15*

**AGE:** 18 years and over

**DATE:** Friday, April 26th, 2024

**TIME:** 10:00 a.m. to 11:00 a.m.

**LOCATION:** Online using Zoom or Microsoft Teams

**COST:** Free of charge

**REGISTRATION PERIOD:**

From Monday, April 1st, 2024, to Monday, April 22th, 2024, on the MFRC's portal

## Month of the Military Child: RECOGNITION CEREMONY

April is the month of military children. To honour military children, who demonstrate remarkable resilience and adaptation when faced with the challenges of military life, we invite you and your children to take part in the second edition of the recognition ceremony for children of military families. Dress up in your Sunday best and come celebrate with us!

**AGE:** all ages

**DATE:** Saturday, April 27th, 2024

**TIME:** 5:00 p.m. to 9:00 p.m.

**LOCATION:** Corporation du Fort St-Jean, 15 Jacques-Cartier Street North, Saint-Jean-sur-Richelieu, QC, J3B 8R8

**COST:** Free of charge

**REGISTRATION DEADLINE:**

From Monday, April 1st, 2024, to Friday, April 19, 2024, on the MFRC's portal





## Mugs and Mingle:

### WELCOME TO THE MILITARY FAMILY SUPPORT NETWORK

An evening event where the family members of recruits can get together chat and learn more about the military lifestyle. All while supporting each other as new members in the community and learning about what the military lifestyle looks like.

**Bilingual activity.**

**AGE:** Military's family and close relatives

**DATES:**

- Wednesday, May 1st, 2024
- Wednesday, May 8th, 2024
- Wednesday, May 15th, 2024
- Wednesday, May 29th, 2024

**TIME:** 6:00 p.m. to 8:00 p.m.

**LOCATION:** Saint-Jean MFRC

**COST:** Free

**REGISTRATION DEADLINE:**

Registrations are open 1 month in advance until Monday of the same week of the activity, on the MFRC portal

## Zootherapy Workshop for kids 5 to 17

The military lifestyle has its realities and challenges. Whether it's coping with absence more effectively or coming to terms with military life, the projects in this activity will help kids to flourish and to learn more about these challenges.

**AGE:** Children of military and veterans members; ages 5 to 17

**DATE:** Thursday, May 2nd, 2024

**TIME:** 6:00 p.m.-9:00 p.m. YCIC open according to the regular schedule

**LOCATION:** Youth Community Integration Centre, 40 La Vérendrye Street, Saint-Hubert

**COST:** Free

**REGISTRATION DEADLINE:**

None, on the MFRC portal

## Youth Integration Activity

### TECH ACTIVITY

As part of the 5-12 year periods at the Saint-Jean MFRC and the YCIC, young people are invited to come and discover new technologies with us. Robotics, electrical circuits, and more are on the program! Offered in collaboration with Génilab.

**AGE:** Children of military and veterans members; ages 5 to 12

**DATES AND LOCATIONS:**

- Sunday, May 5th, 2024, at Saint-Jean MFRC
- Sunday, May 12th, 2024, at YCIC

**TIME:** 9:00 a.m. to 12:00 p.m. YCIC open according to the regular schedule

**REGISTRATION PERIOD:**

Registrations are open 1 month in advance until Thursday of the same week of the activity, on the MFRC portal





## Sweet Tales for little Heroes:

### DEPLOYMENT STORIES

Tots will be read two tales on the theme of deployment. Parents are also invited to join in the reading! The stories have been specially selected for your little ones and will be read in a gentle manner by a professional storyteller. The children will leave with a surprise, and parents will receive a practical toolkit for deployment. **This free event will be held both in English and in French.**

**AGE:** 0 to 5 years, and accompanying adults

**DATES ET LOCATIONS:**

- Tuesday, May 7th, 2024: Saint-Hubert MFRC
- Thursday, May 9th, 2024: Saint-Jean MFRC

**TIME:** 10:00 a.m. to 11:00 a.m. (participants can arrive as of 9:45 a.m.)

**COST:** Free of charge

**REGISTRATION:**

From the Monday before, subject to availability at the drop-in day care centre.

Contact:

- Saint-Hubert : 450 462-8777 ext. 6810
- Saint-Jean : 450 358-7099 ext. 7955

When registering your child, don't forget to sign up as an accompanying parent!

## Job Fairs

### GROUP VISITS

Come and visit job fairs with the employment coordinator and other job seekers. Job fairs are held throughout the year in various cities, so let yourself be guided and come meet many employers.

**Minimum of 3 participants / maximum of 15**

**AGE:** 18 years and over

**DATE:** Throughout the year, next fair on Thursday, May 9th, 2024

**LOCATION:** Various regions, next fair at the CN Sports Complex, Brossard

**COST:** Free of charge

**REGISTRATION PERIOD:** At any time on the MFRC portal

## Youth Integration: Outings for teens (11 to 17)

### CÉRAMIC CAFÉ, GREENFIELD PARK

The Youth Integration Sector's teen outings are for young people aged 11 to 17 and are intended to form bonds between young people living in similar situations. Take this opportunity to come and have fun with us and your friends, and show us your artistic talents!

One outing per region will be organized on the North Shore and the South Shore and in the Eastern Townships. Stay tuned for our program to register.

**AGE:** 11 to 17 years

**DATE:** Saturday, May 11th, 2024

**LOCATION:** Ceramic Café, 3240 Taschereau Boulevard, Greenfield Park

**COST:** Free of charge

**REGISTRATION:**

From Thursday, April 4th, 2024, to Saturday, May 4th, 2024, on the MFRC's portal

## Smooth Transition:

### EXPLORE THE NEXT CHAPTERS TOGETHER

Get ready to welcome your deployed loved ones home with peace of mind, thanks to our post-deployment information session. Designed specifically for military families, this session offers a thoughtful exploration of the challenges associated with absences, and informed preparation for better living through this stage of deployment.

**AGE:** Anyone who wants to be better prepared for the return of a loved one in the military

**DATE:** Tuesday, May 14th, 2024

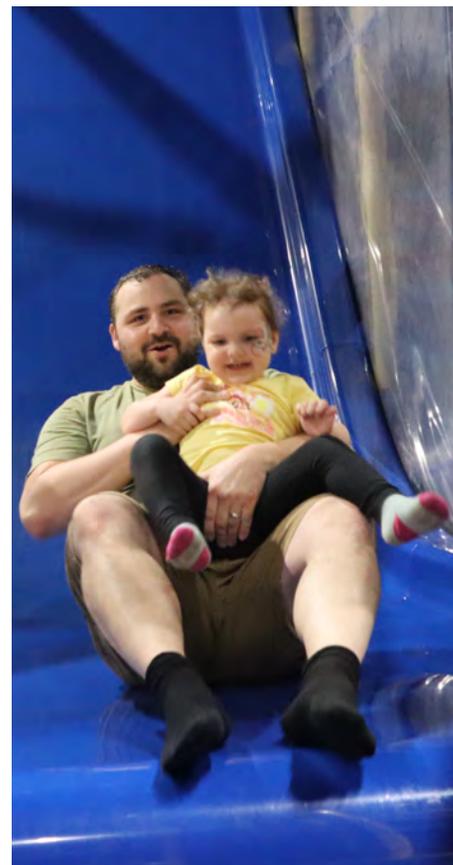
**TIME:** 6:30 p.m. to 8:00 p.m.

**LOCATION:** On Microsoft Teams

**COST:** Free of charge

**REGISTRATION PERIOD:**

From Monday, April 1st, 2024, to Friday, May 10th, 2024, on the MFRC's portal





## Virtual Discussion Evenings for kids 9 to 17

ON THE "YOUTH CONNECT" PLATFORM

Kids 9 to 17 are invited to visit the Youth Connect platform on the third Thursday of each month. At each meeting, we'll have different professionals on hand to talk about various topics related to adolescence and answer questions without judgment.

"Clic Jeunesse" is a virtual platform for youth services. This application is bilingual and aimed at young people from military families. This is a safe and supervised place where young people exchange, have fun and learn. To get the application, you must first register on the MFRC portal and then upload it to a smartphone, tablet or computer.

- AGE:** Children of military and veterans members; ages 9 to 17
- DATE:** Thursday, May 16th, 2024
- TIME:** 6:30 p.m to 7:30 p.m.
- LOCATION:** Youth Connect platform
- COST:** Free
- REGISTRATION PERIOD:** Requires access to the Youth Connect app

## Connection Opportunity Family Event:

FAMILY CAMP ON THE TOPIC OF ABSENCE

This family camp is an opportunity to meet and network with other military families who are part of the community. Come and recharge your batteries and enjoy a weekend of family activities in one of Quebec's most beautiful locations. Absence workshops will be offered by our team of social and case workers. You must register each family member on the MFRC portal. **Places are limited for this event.**

- AGE:** Military personnel, spouses and their children
- DATE:** To be determined
- DATES AND TIMES:** From 6:00 p.m. on Friday, May 17th, 2024 to around 4:00 p.m. on Sunday, May 19th, 2024
- LOCATION:** To be determined
- COST:** Free of charge
- REGISTRATION PERIOD:** Details to come on the MFRC portal

## The Quebec Job Market

IN VIRTUAL MODE

You will soon be moving to our region and will be looking for a job. We advise you to contact our employment and education coordinator before you arrive. You'll be able to learn more about job opportunities in the region and how to prepare a resumé according to Quebec standards. The coordinator will be happy to answer any questions you may have. You will thus be ready when you arrive in our region. **Minimum of 3 participants / maximum of 15**

- AGE:** 18 years and over
- DATE:** Friday, May 17th, 2024
- LOCATION:** Virtual meeting from 10:00 a.m. to 11:00 a.m.
- COST:** Free of charge
- REGISTRATION PERIOD:** From Monday, April 29th, 2024, to Monday, May 13th, 2024, on the MFRC portal

## Art-Therapy Workshop

This workshop enables children to explore their creativity using a therapeutic approach that can have many benefits, such as personal growth, awareness-raising and problem solving.

- AGE:** 5 to 12 years
- DATE:** Sunday, May 19th, 2024
- TIME:** 10:00 a.m. to 11:30 a.m.
- COST:** Free of charge
- LOCATION:** Saint-Jean MFRC
- REGISTRATION PERIOD :** From Sunday, April 12th, 2024, to Thursday, May 16th, 2024, on the MFRC portal





## IMPORTANT NOTICE

The Saint-Hubert, Montreal and Saint-Jean services points will be closed on **Monday, May 20<sup>th</sup>, 2024** – Victoria Day.



## Childhood workshop 0 to 5 years old

### CIRCUS WORKSHOPS WITH CIRKAZ

Children aged 0 to 5 and their parents are invited to enjoy an educational show and a circus workshop! In the program : discovery of balance games, flower sticks, Chinese plates, juggling, hoops, etc. **Limited places.**

**AGE:** child aged 0-5 not yet attending school

**DATES AND LOCATIONS:**

- Tuesday, May 21st, 2024: Saint-Hubert MFRC
- Thursday, May 23rd, 2024: Saint-Jean MFRC

**TIME:** 9:00 a.m - 11:00 a.m (participants can arrive as of 9:45 a.m.)

**COST:** Free of charge

**REGISTRATION PERIOD:**

From the Monday before, subject to availability at the drop-in day care centre.

Contact:  
Saint-Hubert : 450 462-8777 ext. 6810  
Saint-Jean : 450 358-7099 ext. 7955

When registering your child, don't forget to sign up as an accompanying parent!

## Military Life 101

### VIRTUAL

A virtual workshop for military family members who want to learn more about the military lifestyle and its effects, support each other as new members of the community, and get help with the transition from civilian to military life. **The workshop is presented in French.**

**AGE:** Military's family and close relatives

**DATE:** Wednesday, May 22<sup>nd</sup>, 2024

**TIME:** 6:00 p.m.–8:00 p.m.

**LOCATION:** Virtual

**COST:** Free

**REGISTRATION PERIOD:**

Monday, May 20th, 2024, on the MFRC portal

## Art-Therapy Workshop

This workshop enables children to explore their creativity using a therapeutic approach that can have many benefits, such as personal growth, awareness-raising and problem solving.

**AGE:** 5 to 12 years

**DATE:** Sunday, May 26th, 2024

**TIME:** 10:00 a.m. to 11:30 a.m.

**LOCATION :** YCIC, 40, de la Vérendrye Street, Saint-Hubert

**COST:** Free of charge

**REGISTRATION PERIOD:**

From Friday, April 26th, 2024, to Thursday, May 23rd, 2024, on the MFRC portal



## Youth Integration Activity 5-12 years

### TECH ACTIVITY

As part of the 5-12 year periods at the Saint-Jean MFRC and the YCIC, young people are invited to come and discover new technologies with us. Robotics, electrical circuits, and more are on the program! Offered in collaboration with Génilab.

**AGE:** Children of military and veterans members; ages 5 to 12

#### DATES AND LOCATIONS:

- Sunday, June 2nd 2024, at YCIC
- Sunday, June 9th, 2024, at Saint-Jean MFRC

**TIME:** 9:00 a.m. to 12:00 p.m. YCIC open according to the regular schedule

#### REGISTRATION PERIOD:

Registrations are open 1 month in advance until Monday of the same week of the activity, on the MFRC portal

## Community Integration Activity:

### MIXOLOGY WORKSHOP

Participants will have the opportunity to chat and make new acquaintances in a festive atmosphere in this guided workshop, during which they will learn the basics of mixology by making four mocktails. **Bilingual activity.**

**AGE:** Military spouses and veterans

**DATE:** Tuesday, June 4th, 2024

**TIME:** 6:30 p.m. to 8:30 p.m.

**LOCATION:** CICJ, 40, de la Vérendrye Street, Saint-Hubert

**COST:** Free

#### REGISTRATION DEADLINE:

Friday, May 31th, 2024, on the MFRC portal

## Mugs and Mingle:

### WELCOME TO THE MILITARY FAMILY SUPPORT NETWORK

An evening event where the family members of recruits can get together chat and learn more about the military lifestyle. All while supporting each other as new members in the community and learning about what the military lifestyle looks like. **Bilingual activity.**

**AGE:** Military's family and close relatives

#### DATES:

- Wednesday, June 5th, 2024
- Wednesday, June 12th, 2024
- Wednesday, June 19th, 2024
- Wednesday, June 26th, 2024

**TIME:** 6:00 p.m. to 8:00 p.m.

**LOCATION:** Saint-Jean MFRC

**COST:** Free

#### REGISTRATION PERIOD:

Registrations are open 1 month in advance until Monday of the same week of the activity, on the MFRC portal



## IMPORTANT NOTICE

The Military Family Resource Centre (MFRC) Annual General Meeting will be held on:

**Saturday, June 15th, 2024, from 10:00 a.m. to 1:00 p.m., at the Saint-Jean MFRC.**

You're invited to attend the MFRC Annual General Meeting, where you will receive the annual report during the meeting. The meeting will give you some insight into our mission, vision and values. A variety of indoor and outdoor activities will be offered for all family members.

A surprise food truck will be on location to serve you lunch.

Vous pouvez vous inscrire jusqu'au vendredi 7 juin 2024, sur le portail du CRFM.





## Closing Event of the CICJ (Youth Community Integration Centre)

It's the end of the school year and time to move. This event allows young people leaving the region to enjoy their last moments with their friends. We say goodbye to those who are leaving, and keep positive memories of their time in our region. This transition allows young people to move on to their new lives with a light heart.

**AGE:** 5 to 12 years

**DATE:** Sunday, June 9th, 2024

**TIME:** To be determined

**LOCATION:** CICJ, 40 Vérendrye Street, Saint-Hubert

**COST:** Free of charge

**REGISTRATION PERIOD:**

From Thursday, May 9th, 2024, to Wednesday, June 5th, 2024, on the MFRC portal

## Closing Event of the CICJ (Youth Community Integration Centre)

It's the end of the school year and time to move. This event allows young people leaving the region to enjoy their last moments with their friends. We say goodbye to those who are leaving, and keep positive memories of their time in our region. This transition allows young people to move on to their new lives with a light heart.

**AGE:** 9 to 17 years

**DATE:** Friday, June 14th, 2024

**TIME:** To be determined

**LOCATION:** CICJ, 40 Vérendrye Street, Saint-Hubert

**COST:** Free of charge

**REGISTRATION PERIOD:**

From Tuesday, May 14th 2024, to Friday, June 7th, 2024, on the MFRC portal

## Virtual Discussion evenings for kids 9 to 17

**ON THE "YOUTH CONNECT" PLATFORM**

Kids 9 to 17 are invited to visit the Youth Connect platform on the third Thursday of each month. At each meeting, we'll have different professionals on hand to talk about various topics related to adolescence and answer questions without judgment.

"Clic Jeunesse" is a virtual platform for youth services. This application is bilingual and aimed at young people from military families. This is a safe and supervised place where young people exchange, have fun and learn. To get the application, you must first register on the MFRC portal and then upload it to a smartphone, tablet or computer.

**AGE:** Children of military and veterans members; ages 9 to 17

**DATE:** Thursday, June 20<sup>th</sup>, 2024

**TIME:** 6:30 p.m. to 7:30 p.m.

**LOCATION:** Youth Connect platform

**COST:** Free

**REGISTRATION PERIOD:**

Requires access to the Youth Connect app

## Zootherapy Workshop for kids 5 to 17

The military lifestyle has its realities and challenges. Whether it's coping with absence more effectively or coming to terms with military life, the projects in this activity will help kids to flourish and to learn more about these challenges.

**AGE:** Children of military and veterans members; ages 5 to 17

**DATE:** Thursday, June 13, 2024

**TIME:** 6:00 p.m.-9:00 p.m. YCIC open according to the regular schedule

**LOCATION:** Youth Community Integration Centre, 40 La Vérendrye Street, Saint-Hubert

**COST:** Free

**REGISTRATION DEADLINE:**

None, on the MFRC portal



## IMPORTANT NOTICE

The Saint-Hubert, Montreal and Saint-Jean services points will be closed on **Monday, June 24, 2024** - Quebec National Day

The YCIC will also be closed on **Monday, June 24, 2024** - Quebec National Day





## IMPORTANT NOTICE

The Saint-Hubert, Montreal and Saint-Jean services points will be closed on **Monday, July 1<sup>st</sup>, 2024** - Canada Day

The Youth Community Integration Center will also be closed on **Monday, July 1<sup>st</sup>, 2024** - Canada Day

### Mugs and Mingle:

#### WELCOME TO THE MILITARY FAMILY SUPPORT NETWORK

An evening event where the family members of recruits can get together chat and learn more about the military lifestyle. All while supporting each other as new members in the community and learning about what the military lifestyle looks like. **Bilingual activity.**

**AGE:** Military's family and close relatives

**DATES:**

- Wednesday, July 3rd, 2024
- Wednesday, July 10th, 2024
- Wednesday, July 17th, 2024
- Wednesday, July 24th, 2024

**TIME:** 6:00 p.m. to 8:00 p.m.

**LOCATION:** Saint-Jean MFRC

**COST:** Free

**REGISTRATION DEADLINE:**

Registrations are open 1 month in advance until Monday of the same week of the activity, on the MFRC portal

### Virtual Discussion Evenings for kids 9 to 17

#### ON THE "YOUTH CONNECT" PLATFORM

Kids 9 to 17 are invited to visit the Youth Connect platform on the third Thursday of each month. At each meeting, we'll have different professionals on hand to talk about various topics related to adolescence and answer questions without judgment.

"Clic Jeunesse" is a virtual platform for youth services. This application is bilingual and aimed at young people from military families. This is a safe and supervised place where young people exchange, have fun and learn. To get the application, you must first register on the MFRC portal and then upload it to a smartphone, tablet or computer.

**AGE:** Children of military and veterans members; ages 9 to 17

**DATE:** Thursday, July 18th, 2024

**TIME:** 6:30 p.m to 7:30 p.m.

**LOCATION:** Youth Connect platform

**COST:** Free

**REGISTRATION PERIOD:**

Requires access to the Youth Connect app

### Summer Activities at the YCIC (Youth Community Integration Center)

#### WEEK 1 TO 5

This summer, the Youth Community Integration Center will be open on a half-day schedule (morning and/or afternoon) to provide stimulating and interesting activities for children aged 5 to 12 years old. Registration will be on a weekly basis, starting on the Wednesday before the week of activities.

**Please note that we do not cover the lunch period.**

**AGE:** Children aged 5 to 12 years old

**DATES:**

- Tuesday, July 2nd to Friday, July 5th, 2024 (YCIC closed on July 1st)
- Monday, July 8th, 2024, to Friday, July 12th, 2024
- Monday, July 15th, 2024, to Friday, July 19th, 2024
- Monday, July 22nd, 2024, to Friday, July 26th, 2024
- Monday, July 29th, 2024, to Friday, August 2nd, 2024

**TIME:** Morning and/or afternoon, according to the schedule

**LOCATION:** Youth Community Integration Center, 40 de la Vérendrye Street, Saint-Hubert

**COST:** Free

**REGISTRATION PERIOD:**

Starting Wednesday of the previous week, until the groups are full, on the MFRC portal





## Mugs and Mingle:

### WELCOME TO THE MILITARY FAMILY SUPPORT NETWORK

An evening event where the family members of recruits can get together chat and learn more about the military lifestyle. All while supporting each other as new members in the community and learning about what the military lifestyle looks like. **Bilingual activity.**

**AGE:** Military's family and close relatives

**DATES:**

- Wednesday, August 7th, 2024
- Wednesday, August 14th, 2024
- Wednesday, August 18th, 2024

**TIME:** 6:00 p.m. to 8:00 p.m.

**LOCATION:** Saint-Jean MFRC

**COST:** Free

**REGISTRATION DEADLINE:**

Registrations are open 1 month in advance until Monday of the same week of the activity, on the MFRC portal

## Summer Activities at the YCIC

### (Youth Community Integration Center ) WEEK 6

This summer, the Youth Community Integration Center will be open on a half-day schedule (morning and/or afternoon) to provide stimulating and interesting activities for children aged 5 to 12 years old. Registration will be on a weekly basis, starting on the Wednesday before the week of activities. **Please note that we do not cover the lunch period.**

**AGE:** Children aged 5 to 12 years old

**DATES:**

- Monday, August 4th, 2024 to Friday, August 9th, 2024
- Monday, August 12th, 2024 to Friday, August 16th, 2024

**TIME:** Morning and/or afternoon, according to the schedule

**LOCATION:** Youth Community Integration Center, 40 de la Vérendrye Street, Saint-Hubert

**COST:** Free

**REGISTRATION PERIOD:**

Starting Wednesday of the previous week, until the groups are full, on the MFRC portal

## Virtual Discussion Evenings for kids 9 to 17

### ON THE "YOUTH CONNECT" PLATFORM

Kids 9 to 17 are invited to visit the Youth Connect platform on the third Thursday of each month. At each meeting, we'll have different professionals on hand to talk about various topics related to adolescence and answer questions without judgment.

"Clic Jeunesse" is a virtual platform for youth services. This application is bilingual and aimed at young people from military families. This is a safe and supervised place where young people exchange, have fun and learn. To get the application, you must first register on the MFRC portal and then upload it to a smartphone, tablet or computer.

**AGE:** Children of military and veterans members; ages 9 to 17

**DATE:** Thursday, August 15th, 2024

**TIME:** 6:30 p.m to 7:30 p.m.

**LOCATION:** Youth Connect platform

**COST:** Free

**REGISTRATION PERIOD:**

Requires access to the Youth Connect app





## Course for young People:

### BABYSITTING

This babysitting course enables young people to acquire the knowledge to become competent babysitters and learn to look after themselves alone at home. Participants will learn the basic first aid techniques and skills needed to care for children younger than themselves.

**AGE:** Young people aged 11 to 15

**DATES AND TIME:**

- **English:** Saturday, August 17th, 2024, from 8:30 a.m. to 3:30 p.m. (break from 11:30 a.m. to 12:30 p.m.)
- **French:** Sunday, August 18th, 2024, from 8:30 a.m. to 3:30 p.m. (break from 11:30 a.m. to 12:30 p.m.)

**LOCATION:** Online

**COST:** Free of charge

**REGISTRATION:**

Before Saturday, August 10th, 2024, on the MFRC portal

## Military Life 101

### VIRTUAL

A virtual workshop for military family members who want to learn more about the military lifestyle and its effects, support each other as new members of the community, and get help with the transition from civilian to military life. **The workshop is presented in French.**

**AGE:** Military's family and close relatives

**DATE:** Wednesday, August 21th, 2024

**TIME:** 6:00 p.m. to 8:00 p.m.

**LOCATION:** Virtual

**COST:** Free

**REGISTRATION PERIOD:**

Monday, May 20th, 2024, on the MFRC portal

## Second Language Courses

### FRENCH AND ENGLISH

In Saint-Jean-sur-Richelieu, Saint-Hubert or virtually, we offer you the opportunity to take our second language courses for free! Minimum 5 participants / maximum 15 participants per groups

**AGE:** 16 years and older and children 6 to 10 years old

**DATE:** Start of second language courses week of Tuesday, September 23rd, 2024

**TIME:** According to the groups, morning or evening classes are possible

**LOCATION:** St-Jean Garrison, Saint-Hubert MFRC and/or online with the ZOOM platform

**REGISTRATION:**

Fall session – from Monday, August 26th, 2024 to Tuesday, September 10th, 2024, on the MFRC portal

## Youth course:

### STAY SAFE

This Red Cross course enables young people to acquire the knowledge they need to learn how to stay at home alone on their own. Participants will learn the basic first aid techniques and skills needed to ensure their safety when they are home alone.

**AGE:** Young people aged 9 to 13

**DATES:**

- **English:** Saturday, August 24th, 2024, from 9:00 a.m. to 2:00 p.m. (break from 11:00 a.m. to 12:00 p.m.)
- **French:** Sunday, August 25th, 2024, from 9:00 a.m. to 2:00 p.m. (break from 11:00 a.m. to 12:00 p.m.)

**LOCATION:** Online

**COST:** Free of charge

**REGISTRATION:**

Before Saturday, August 17th, 2024, on the MFRC portal





## Learning a second Language Online

The CRFM offers licenses for online training. This program for learning the language of your choice is done independently and at your own pace.

Available all year round for military family members.

Contact the education employment service for more information or to register.

Please note, there is sometimes a waiting list for this service.

**AGE:** 18 and over

**LOCATION:** Online, Learning Platform

**COST:** Free

## Online Healthcare

Do you have questions about Quebec's healthcare system?

Are you still without a family doctor? The MFRC provides:

- help with getting on the family doctor waiting list;
- a contact list of walk-in clinics;
- explanations on how Bonjour-santé works;
- licences for the free telemedicine service (depending on assessment, can take up to one month)

**AGE:** All ages

**COST:** Free

**REGISTRATION OR INFORMATION :**  
[info.crfm@forces.gc.ca](mailto:info.crfm@forces.gc.ca)





## Online Training

### *NAVIGATING CHILDHOOD - YOUR TOOL BOX TO RESPECTFUL PARENTING*

An online course for parents who wish to gain a better understanding of their children and navigate their daily lives with confidence and ease, while receiving support with family preparation. **Training offered in English.**

**AGE:** Parents of children aged 0 to 10

**DATE:** Ongoing, 10 licences available

**TIME:** N/A

**LOCATION:** Online

**COST:** Free

**REGISTRATION:**  
Ongoing, via the MFRC portal

## Online Training

### *APPRIVOISER LE DÉVELOPPEMENT SEXUEL DE LA PETITE ENFANCE À LA PRÉADOLESCENCE*

A course for parents of children aged 2 to 10 to help them support their children in healthy psychosexual development and in building a positive self-image. **This course is presented in French.**

**AGE:** Parents of children aged 2 to 10

**DATE:** Starting Monday, September 18th, 2023

**TIME:** N/A

**LOCATION:** Online

**COST:** Free

**REGISTRATION:**  
Ongoing, via the MFRC portal

## Webinar

### *HOLD ME TIGHT*

Based on the brief intervention model of couples therapy, this online program has shown positive long-term results. It is an opportunity to improve your relationship and strengthen your bond. One licence per couple. The program is made up of a total of eight chapters you can complete at your own pace. **This program is available in English only.**

**AGE:** Couples

**DATE:** Ongoing

**TIME:** N/A

**LOCATION:** Online program available at <https://holdmetightonline.com/register/>

**COST:** Free

**REGISTRATION:**  
Ongoing, via the MFRC portal. You will then receive a free login code.

**NEW  
THIS SPRING**

## Online Training

### *BRILLER DANS TA « SOLO » OU COPARENTALITÉ*

This training for parents aims to provide a number of solutions, tricks and strategies to help them find THEIR own recipe to shine on days when they are parenting alone.

**AGE:** Parents

**DATE:** Starting Monday, April 1st, 2024 (15 licences available)

**TIME:** N/A

**LOCATION:** Online

**COST:** Free

**REGISTRATION:**  
Starting Monday, April 1st, 2024, via the MFRC portal

## Online Workshop

### *FROM "THE BIRDS & THE BEES" TO "NETFLIX & CHILL": TALKING ABOUT RELATIONSHIPS, SEX AND CONSENT*

This course helps parents broach the subject of relationships, sex and consent with their children, while receiving support for family preparation. **Training offered in English.**

**AGE:** Parents of children and teenagers

**DATE:** Since September, 2023

**TIME:** N/A

**LOCATION:** Online Training

**COST:** Free

**REGISTRATION:**  
Ongoing, via the MFRC portal





## Seminar

**MISE AU POINT SUR MESURE POUR LES COUPLES**  
*Facilitator: Danie Beaulieu, Ph.D.*

This seminar has delighted thousands of people! Presented with humour and passion by doctor of psychology, author and speaker Danie Beaulieu, this original seminar on love and life as a couple is sure to enthrall, entertain ... and enlighten you! **Offered in French only.**

**AGE:** Couples

**DATE:** Ongoing

**TIME:** N/A

**LOCATION:** Online seminar

**COST:** Free

**REGISTRATION:**

Ongoing, via the MFRC portal. You will then receive a free login code. There may be a short delay before obtaining the code by email. One licence per couple.

## Seminar

**AMÉLIORER VOS RELATIONS PARENTS-ADOLESCENTS**  
*Facilitator: Danie Beaulieu, Ph.D.*

Parent-teen relationships can be very demanding and very trying, but also very moving. Although nobody knows a child better than their parents, sometimes new tools can be welcome.

This seminar is full of “parenting energy” and practical tips. Equip yourself with easy-to-follow, effective strategies for coping with everyday situations. Discover how to get through the “difficult stages” more calmly while enriching your family life. Don't miss this opportunity to become better parents while treating yourself to an evening filled with simple tips and humour. **Offered in French only.**

**AGE:** Parents of teenagers

**DATE:** Ongoing

**TIME:** N/A

**LOCATION:** Online seminar

**COST:** Free

**REGISTRATION:**

Ongoing, via the MFRC portal. You will then receive a free login code. There may be a short delay before obtaining the code by email. One licence per family.





## Workshops for 0- to 5-year-olds

TO FACILITATE TRANSITION AND INTEGRATION / TEMPORARY DAYCARE SERVICE (DROP-IN DAYCARE)

Workshops targeting social skills, fine motor skills and other aspects of child development will be presented every morning. The service is available Monday to Friday from 7:45 a.m. to noon at Saint-Hubert and Saint-Jean.

The drop-in daycare is an occasional, temporary service offered from 1:00 to 4:30 p.m. at the Saint-Jean and Saint-Hubert service locations. You can also register your child for lunchtime.

### Schedule:

Workshop: 7:45 a.m. to 12:00 p.m.  
Lunch: 12:00 p.m. to 1:00 p.m.  
Drop-in daycare: 1:00 p.m. to 4:30 p.m.

To make a reservation or check availability, contact the reception desk at the desired service location. You can make a reservation up to one week in advance.

Saint-Jean:  
450-358-7099, ext. 7955  
Saint-Hubert:  
450-462-8777, ext. 6810

For all other questions, send an email to [info.crfm@forces.gc.ca](mailto:info.crfm@forces.gc.ca) or call 450-358-7099, ext. 7955 (Saint-Jean) or 450-462-8777, ext. 6810 (Saint-Hubert).

## Early Reading Program

Give your child the gift of reading. If you have a child 5 or under, you can register them for this program to support their early reading. By introducing your child to reading, you are laying the groundwork for their future educational success. After you register, a book in the language of your choice (English or French) will be sent to your home every month.

**AGE:** Preschoolers aged 5 and under

**DATE:** If you register before the 10th of the month, the first book will be sent the following month. Otherwise, please allow two months to receive the first book (e.g., if you register before September 10, the first book will be delivered in October; if you register after September 10, the first book will be delivered in November). You will be registered until the program ends in **June 2024**.

**COST:** Free

**REGISTRATION:** By the 10th of the month, via the MFRC portal. Limited space.

## Second-Language Skills Development Support Program

Children aged 6 and up can get an annual subscription to a second-language magazine to support their language learning. The subscription is automatically for one year, 10 to 12 issues depending on the magazine.

**AGE:** 6 and up

**COST:** Free

**REGISTRATION:** Ongoing, via the MFRC portal. The first magazine will arrive toward the end of the month after you register.





## Integration Activity For kids 5 to 12

**SAINT-JEAN**

The aim is to break down the isolation that children experience, encourage them to talk to other kids and the activity leaders, and create bonds between kids who are in the same situation. We look forward to seeing you every Sunday morning. There will be a different activity every week: tech activities, sports, art and much more.

**AGE:** Children aged 5 to 12, attending school

**DATE:** Every Sunday until June 2024

**TIME:** 9:00 a.m. to 11:30 a.m.

**LOCATION:** MFRC Saint-Jean

**COST:** Free

**REGISTRATION:**  
Starting on the Tuesday before each week's activity, via the MFRC portal

## Integration Activity For kids 5 to 12

**SAINT-HUBERT**

A program of activities to create a sense of belonging, support the integration of kids who are new to the area, and help kids form relationships with peers experiencing the realities and impacts of the military lifestyle. Our energetic facilitators will offer a variety of lively activities such as group games, crafts and cooking workshops. Even though the Youth Community Integration Centre is located in the Family Housing area, the activities are open to all children in the MFRC Montreal Region community.

**AGE:** Children aged 5 to 12

**DATE:** Every Saturday and Sunday, starting on Sunday, September 17th, 2023

**TIME:** From 9:00 a.m. to noon, and from 1:00 p.m. to 3:30 p.m.

**LOCATION:** Youth Community Integration Centre, 40 Rue La Vérendrye, Saint-Hubert

**COST:** Free

**REGISTRATION:**  
By the Friday before the activity, via the MFRC portal

## Integration Activity For kids 9 to 17

**SAINT-HUBERT**

The aim is to cultivate friendships and build a network of young people who are familiar with the realities and challenges of the military lifestyle. The service includes special activities, projects on themes related to the challenges of the military family lifestyle, and community integration get-togethers. Our facilitators create a sense of community that teens identify with and enjoy being part of.

**AGE:** Youth aged 9 to 17

**DATE AND TIME:** For more information, check out our monthly youth program calendar on our Facebook page (MFRC Montréal Region).

**LOCATION:** Youth Community Integration Centre, 40 Rue La Vérendrye, Saint-Hubert

**COST:** Free

**REGISTRATION:**  
Ongoing, via the MFRC portal

## Youth Connect:

**VIRTUAL SERVICES PLATFORM FOR KIDS 9 TO 17**

Youth Connect is a bilingual, multi-MFRC app for young people from military families. It is a safe, supervised place for kids to talk, have fun and learn. It enables them to stay in touch with other kids, even when they relocate. To get the app, register on the MFRC portal and then download it to a smartphone, tablet or desktop computer.

**AGE:** Youth aged 9 to 17

**DATE:** Depending on the sector's programming schedule

**TIME:** See the calendar on our social media pages

**LOCATION:** Youth Connect virtual platform

**COST:** Free

**REGISTRATION:**  
Ongoing, via the MFRC portal





## Youth Volunteering 9 to 17 CICJ

Volunteering is an important aspect of the MFRC. We want to encourage our young people to get involved in their community so that they can develop self-reliance and learn more about themselves. Participants can choose from a variety of interesting and fun volunteer activities.

**AGE:** Youth aged 9 to 17

**DATES:** 1 time per month, the penultimate Wednesday of the month. Visit the portal from the MFRC for more details.

**TIME:** 6:00 p.m to 9:00 p.m

**LOCATION:** YCIC, 40, de la Vérendrye Street, Saint-Hubert

**COST:** Free

**REGISTRATION:**  
Continuous, on the MFRC portal

## Youth Volunteering 9 to 17 SAINT-JEAN MRFC

Volunteering is an important aspect of the MFRC. We want to encourage our young people to get involved in their community so that they can develop self-reliance and learn more about themselves. Participants can choose from a variety of interesting and fun volunteer activities.

**AGE:** Youth aged 9 to 17

**DATE:** to be determined

**TIME:** to be determined.

**LOCATION:** Saint-Jean MFRC

**COST:** Free of charge

**REGISTRATION:**  
Ongoing, on the MFRC portal

## Youth Advisory Committee, ages 9 to 17

The Youth Advisory Committee has hybrid meetings to discuss youth services issues, and the needs of children and youth. The Committee plans themed activities in order to have fun while developing new leadership skills.

**AGE:** Youth aged 9 to 17

**DATE:** one Thursday per month. For to know the other dates, consult the CRFM portal

**TIME:** 6:00 p.m to 9:00 p.m

**LOCATION:** Youth Community Integration Center, 40, de la Vérendrye Street, Saint-Hubert, and online with the "Clic Jeunesse" application

**COST:** Free

**REGISTRATION:**  
until the Tuesday before the event, on the MFRC portal

## Homework Help for kids 5 to 12

VIRTUAL OR AT THE YOUTH COMMUNITY INTEGRATION CENTRE

Children and teens are encouraged to take advantage of our facilitators' assistance at the Youth Community Integration Centre. Our facilitators offer this service to help kids who are getting accustomed to a new location. A tutoring service by and for peers may also be available: register on the MFRC portal.

**Important:** Youth between the ages of 12 and 17 who are interested in volunteering to help with elementary school homework and lessons are encouraged to sign up. Youth volunteer hours can be counted toward the MFRC Montreal Region Volunteer Recognition Program. Many benefits to discover!

**AGE:** Youth aged 5 to 12

**DATE:** Every Wednesday evening, until the end of the 2024 school year

**TIME:** 4:30 p.m. to 6:00 p.m.

**LOCATION:** Youth Community Integration Centre, 40 Rue La Vérendrye, Saint-Hubert;  
Online via the Youth Connect platform

**COST:** Free

**REGISTRATION:**  
Ongoing, via the MFRC portal

## Education or Career Counselling

This individual, personalized service is for people looking for a job and those needing educational counselling. Contact the Employment and Education service for more information.

**AGE:** 14 and up

**DATE:** Monday, Tuesday, Thursday and Friday from 8 a.m. to 4:30 p.m.

**TIME:** According to availability, by appointment

**LOCATION:** To be determined or virtually

**COST:** Free

**INFORMATION OR REGISTRATION:**  
Contact our Employment and Education Coordinator or send an email to [info.crfm@forces.gc.ca](mailto:info.crfm@forces.gc.ca)





## Integration Group

### MORNING VOLUNTEERING

In a friendly setting that is conducive to interactions, volunteers have the opportunity to exercise their creativity and share their expertise by taking part in projects that are important to them, based on their different initiatives. A number of volunteer jobs are available, depending on individual interests. Join us! Drop-in daycare is available free of charge for your preschool-age children while you are volunteering (reservation required).

**AGE:** 18 and up

**TIME AND LOCATION:**

- Tuesdays, 9:00 a.m. to 11:30 a.m., MFRC Saint-Hubert
- Thursdays, 9:00 a.m. to 11:30 a.m., MFRC Saint-Jean

**COST:** Free

**INFORMATION ET REGISTRATION:**  
Contact our community integration officers

## Creative Evenings

In an atmosphere conducive to sharing and bonding, MFRC volunteers welcome members of our community every Tuesday. Participants are encouraged to bring their arts and crafts projects (e.g., knitting, painting, drawing, sewing). Basic materials and a binder full of ideas are available on site to help you create your next project. A Cricut Maker (cutting machine) is also available, so you can learn how to use this handy tool.

**AGE:** 18 18 and up

**TIME:** Tuesdays, 6:30 p.m. to 9:00 p.m.

**LOCATION:** Youth Community Integration Centre, 40 Rue La Vérendrye, Saint-Hubert

**COST:** Free

**INFORMATION ET REGISTRATION:**  
Via the MFRC portal, up to the day of the activity

## Intervention and Parenting Support- Children 17 and under

We provide families with personalized, specialized support in the areas of family dynamics, communication and interventions with children. The goal of special care counselling is to equip, support and inform parents regarding their children's education and development.

**AGE:** Members, spouses and their children

**DATE:** Monday through Friday, 8:00 a.m. to 4:30 p.m.

**TIME:** Depending on availabilities

**LOCATION:** To be determined

**REGISTRATION:**  
Ongoing, at [SvcPersCRFMSoutienPsyStJean@forces.gc.ca](mailto:SvcPersCRFMSoutienPsyStJean@forces.gc.ca) or by telephone at 450-358-7099, ext. 2917 (Saint-Jean) 450 462-8777, ext. 6821 (Saint-Hubert)

## Absence Support

This telephone-based support is offered to families who have a loved one currently away on military service. A trained support worker is there to listen, whether you are looking for specific services or just need someone to talk to.

**AGE:** All families who have a loved one who is deployed

**DATE:** Monday through Friday, 8:00 a.m. to 4:30 p.m.

**TIME:** Depending on availabilities

**LOCATION:** By telephone

**COST:** Free

**INFORMATION:**  
[SvcPersCRFMSoutienPsyStJean@forces.gc.ca](mailto:SvcPersCRFMSoutienPsyStJean@forces.gc.ca)  
Or by telephone at 450-358-7099, ext. 2917

## Courtesy Call and Reassurance CALL during Deployment

A confidential telephone service provided by the Psychosocial Counsellor to ensure that members' loved ones remain connected to base resources and community services during deployment, extended periods of duty and/or training.

**AGE:** All families who have a loved one who is deployed

**DATE:** Monday through Friday, 8:00 a.m. to 4:30 p.m.

**TIME:** Depending on availabilities

**LOCATION:** By telephone

**COST:** Free

**INFORMATION:**  
[SvcPersCRFMSoutienPsyStJean@forces.gc.ca](mailto:SvcPersCRFMSoutienPsyStJean@forces.gc.ca)  
or by telephone at 450-358-7099, ext. 2917

## Psychosocial Counselling

The MFRC offers psychosocial counselling. Our special care counsellors and social workers are here to provide support when you need it.

**AGE:** Members, spouses and their children

**DATE:** According to the MFRC schedule

**TIME:** Depending on availabilities

**LOCATION:** To be determined

**COST:** Free

**INFORMATION AND REGISTRATION:**  
[SvcPersCRFMSoutienPsyStJean@forces.gc.ca](mailto:SvcPersCRFMSoutienPsyStJean@forces.gc.ca)  
or by telephone at 450-358-7099, ext. 2917 (Saint-Jean) or 450-462-8777, ext. 6821 (Saint-Hubert)



## Mission Connection

### GLOBAL SOLIDARITY

The *Mission Connection: Global Solidarity* project sends cards of encouragement to our military members deployed overseas throughout the year. We invite you to take part in this initiative. These cards are a true source of comfort and remind the members that their efforts do not go unnoticed. They therefore feel connected to their community, and sending cards of encouragement is a testament to the solidarity and gratitude we feel toward them.

**AGE:** Everyone

**DATE:** Throughout the year

**TIME:** Throughout the year

**LOCATION:** Cards can be dropped off at the Saint-Hubert and Saint-Jean service locations in person during business hours or can be sent in by mail

**COST:** Free

**INFORMATION AND REGISTRATION:**  
[svcPersCRFMSoutienPsyStJean@forces.gc.ca](mailto:svcPersCRFMSoutienPsyStJean@forces.gc.ca)  
or by telephone at 450-358-7099, ext. 2917

## Operation

### "OUR CHRISTMAS WISHES"

As part of Operation "Our Christmas Wishes," elementary school students, members of the community and military family members are invited to create greeting cards with messages and drawings to thank the troops. The students will thus have an opportunity to reflect on the role of deployed soldiers, on the influence they have on them and how they are a source of inspiration. These cards will be enclosed in the packages sent to soldiers who are away from their families over the holidays. This year, the **MFRC must receive the cards by October 11th, 2024**, so that the packages can be delivered overseas for the holidays.



**AGE:** Everyone

**DATE:** Throughout the year

**TIME:** Throughout the year

**LOCATION:** Cards can be dropped off at the Saint-Hubert and Saint-Jean service locations in person during business hours or can be sent in by mail

**COST:** Free

**INFORMATION:**  
[svcPersCRFMSoutienPsyStJean@forces.gc.ca](mailto:svcPersCRFMSoutienPsyStJean@forces.gc.ca) or by telephone at 450-358-7099, ext. 2917

SAINT-HUBERT  
450-462-8777 #6810

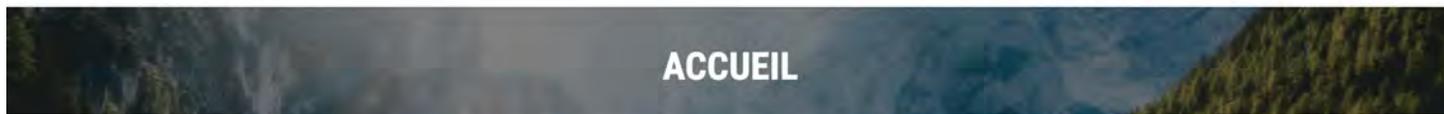
GARNISON SAINT-JEAN  
450-358-7099 #7955

CRFM  
Région de Montréal

MFRC  
Montreal Region

NOTRE ADRESSE COURRIEL  
[INFO.CRFM@FORCES.GC.CA](mailto:INFO.CRFM@FORCES.GC.CA)

ACCUEIL | INFORMATIONS | NOS SERVICES | PROJET | SERVICES 0-17 ANS | EMPLOI ET ÉDUCATION | INTERVENTION ET SOUTIEN À LA PARENTALITÉ | INTÉGRATION | FORMULAIRES MONARQUES



# The MFRC's portal, the place to register for all our activities and events!

## [crfmmfrcmtl.ca](http://crfmmfrcmtl.ca)



# Join us:

## Welcome and information

Saint-Jean : 450 358-7099, ext. 7955  
Saint-Hubert : 450 462-8777, ext. 6810  
Longue-Pointe : 514 252-2777, ext. 4984

## Psychosocial Support

Saint-Jean : 450 358-7099, ext. 2917  
Saint-Hubert : 450 462-8777, ext. 6821



**Military Family  
Resource Centre**  
Montreal Region

WELCOME • SUPPORT • UNITE



### SAINT-HUBERT

4815, de la Savane Road,  
Saint-Hubert (Quebec) J3Y 9G1  
Telephone : 450 462-8777, ext. 6810  
Fax : 450 462-6822

### MONTREAL

6550, Hochelaga Street,  
Building 214, local 129-1  
Montreal Garrison  
Montreal (Quebec) H1N 1X9  
Telephone : 514 252-2777, ext. 4984

### SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU

178, Falaise Street, Saint-Jean Garrison,  
Richelain (Quebec) J0J 1R0  
Telephone : 450 358-7099, ext. 7955  
Fax : 450 358-7007

### SHERBROOKE

41, King West Street, Suite 2,  
Sherbrooke (Quebec) J1H 1P1  
Telephone : 450 358-7099, ext. 2349



**Follow us on  
Facebook !**

Informations:

[info.crfm@forces.gc.ca](mailto:info.crfm@forces.gc.ca)

Portal:

[crfmmfrcmtl.ca](http://crfmmfrcmtl.ca)

Web Site:

[cfmws.ca](http://cfmws.ca)  
[sbmfc.ca](http://sbmfc.ca)



Canada