

PROGRAMMATION

Septembre 2026 à mars 2027



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



Canada



Accueillir – Soutenir – Rassembler !

Voici notre programmation pour automne et hiver 2025-2026 ! Toute l'équipe du Centre de ressources pour les familles des militaires de la région de Montréal a élaboré une nouvelle programmation qui, nous espérons, saura vous plaire. Les activités proposées ont pour but de créer des liens entre les familles, de rassembler la communauté et de renforcer le sentiment d'appartenance.

Un grand pouvoir d'adaptation est nécessaire aux familles de militaires qui sont confrontées à des diverses situations. Le CRFM ne cesse d'évoluer afin de s'ajuster aux nouvelles réalités de la vie.

Les activités, formations et ateliers variés que nous proposons répondent à vos besoins et favorisent votre intégration au sein de la communauté. Au fil des pages, découvrez les nouveaux services offerts pour soutenir vos familles. Nous avons aussi maintenu les activités vedettes que vous affectionnez particulièrement pour le plus grand plaisir de tous.

Cette programmation est offerte aux conjoint(e)s et enfants de militaires principalement. Nous vous laissons la consulter dans le confort de votre foyer.

Vous souhaitez en savoir plus sur nos services et nos activités ? Abonnez-vous à notre infolettre, rejoignez-nous sur les réseaux sociaux et dans le journal Servir et inscrivez-vous à nos activités via notre portail au crfmmfrcmtl.ca. Les membres du conseil d'administration et l'équipe du CRFM sont très heureux de vous accueillir parmi nous.


FRANCINE HABEL
 Directrice générale

Table des matières

Septembre	3
Octobre	5
Novembre	7
Décembre	9
Janvier	10
Février	11
Mars	13
Services et programmation réguliers	15
Services virtuels	16

Suivez-nous !



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

Se connecter à notre portail Web et s'inscrire à notre infolettre mensuelle :
crfmmfrcmtl.ca



FESTI-FÊTE D'ACCUEIL

Joignez-vous en grand nombre pour souhaiter la bienvenue aux familles militaires qui viennent de s'installer dans notre région! Venez profiter gratuitement d'une diversité de jeux, BBQ, jeux gonflables et d'activités à caractère militaire.

En cette occasion, prenez connaissance des services offerts au CRFM et PSP en visitant nos kiosques d'information et rencontrez d'autres familles militaires de la communauté.

Date : 12 septembre

Horaire : 10 h à 14 h

Lieu : Garnison Saint-Jean

Inscription : Jusqu'au 7 septembre



AVIS IMPORTANT

Fermeture des points de service
7 et 30 septembre

Colis solidaire

Mettons nos forces ensemble afin de préparer les colis solidaires qui partiront vers nos militaires déployés. Des boîtes, des cartes d'encouragement et autres mots inspirants seront disponibles pour vous sur place. Apportez ce que vous avez à ajouter aux colis pour soutenir le moral de vos proches et autres militaires déployés. Parce qu'ensemble, nous sommes plus fort!

Date : 17 septembre

Horaire : 18 h 30 à 20 h 30

Lieu : 700, rue Woodward, Sherbrooke, QC J1G 1W3

Inscription : Jusqu'au 15 septembre

Intégration communautaire jeunesse : Groupe de jeux

Offrez-vous un moment de répit pendant que vos enfants participent à des activités encadrées avec notre équipe d'éducatrices et d'animation.

Âge : Jeunes de 5-12 ans

Date : 20 septembre

Horaire : 9 h à 12 h

Lieu : CRFM de Saint-Jean

Inscription : Jusqu'au mercredi précédent l'activité

Cours de langue seconde (français et anglais)

À Saint-Jean-sur-Richelieu, à Saint-Hubert ou en virtuel, nous vous offrons l'opportunité de suivre nos cours de langue seconde gratuitement !

Âge : 16 ans et plus ainsi que les enfants de 6 à 10 ans

Dates :

- Session automne, début des cours semaine du 21 septembre 2026
- Session Hiver 2027, début des cours semaine du 19 janvier 2027

Lieu : Garnison Saint-Jean, CRFM Saint-Hubert et/ou en ligne

Inscriptions :

- Session automne : Du 3 août au 17 septembre 2026
- Session hiver : Du 1^{er} décembre au 4 janvier 2027



Vie militaire 101

Un atelier virtuel destiné aux membres de familles militaires, conçu pour mieux comprendre le mode de vie militaire et ses impacts. De manière à se soutenir mutuellement en tant que nouveaux membres de la communauté, cette activité offre un accompagnement précieux pour faciliter la transition de la vie civile à la vie militaire. **L'atelier est offert en anglais uniquement.**

Date : 22 septembre

Horaire : 18 h 30 à 20 h 30

Lieu : En virtuel

Inscription : Jusqu'au 21 septembre

Dîner-information : Transition de la vie militaire à la vie civile

Cette rencontre, organisée en collaboration avec des partenaires clés de la transition (Centre de transition, Anciens Combattants, SISIP et infirmières gestionnaires de cas), s'adresse aux conjoint(e)s qui vivent un processus de libération. Elle vise à mieux préparer les familles à la libération médicale du militaire en offrant une information claire, complète et rassurante sur les aspects administratifs, financiers et émotionnels de cette transition.

Date : 23 septembre

Heure : 11 h 45 à 13 h

Lieu : En ligne

Inscription : Jusqu'au 21 septembre

Conférence sur l'absence

Mieux accompagner les enfants (0-12 ans) pendant l'absence et le déploiement. Animée par Mélanie Bilodeau, psychoéducatrice, cette conférence propose des stratégies concrètes pour les phases avant, pendant et après l'absence, afin de soutenir le bien-être familial et renforcer les liens d'attachement.

Date : 24 septembre

Horaire : 19 h à 21 h

Lieu : En virtuel

Inscription : Jusqu'au 23 septembre

Disponible en rediffusion pendant 1 an.





Groupe de jeux : activité pour les 0-5 ans et les 6-12 ans (SHERBROOKE)

Offrez-vous un moment de répit pendant que vos enfants (0 à 12 ans) participent à des activités encadrées avec notre équipe d'éducatrices et d'animation. Une expérience sécuritaire et enrichissante qui favorise le plaisir et la socialisation.

Âge : Jeunes de 0-12 ans

Date : 3 octobre

Horaire : 9 h et 11 h 30

Lieu : Maison de la famille de Sherbrooke, 72, rue Victoria, Sherbrooke, QC, J1H 3H7

Inscription : Jusqu'au 1^{er} octobre

Intégration communautaire jeunesse : Groupe de jeux

Offrez-vous un moment de répit pendant que vos enfants participent à des activités encadrées avec notre équipe d'éducatrices et d'animation.

Âge : Jeunes de 5-12 ans

Dates :

- 4 octobre
- 18 octobre

Horaire : 9 h à 12 h

Lieu : CRFM de Saint-Jean

Inscription : Jusqu'au mercredi précédent l'activité

Atelier Les 7 habitudes des familles épanouies

Vous souhaitez dynamiser votre vie de famille? Cet atelier conçu en deux rencontres vous permettra de gagner des outils concrets visant le plein épanouissement malgré les défis liés au mode de vie militaire. Proactivité, vision, priorisation, relation, compréhension mutuelle, synergie, tout sera abordé pour faire en sorte d'aiguiser vos facultés de gagnant !

Service de jeux supervisés 0-5 ans et 6-12 ans disponible sur place pour la durée de l'atelier.

Dates :

- 17 octobre
- 24 octobre

Horaire : 9 h à 12 h

Lieu : Maison de la famille de Sherbrooke, 72, rue Victoria, Sherbrooke QC, J1H 3H7

Inscription : Jusqu'au 14 octobre

Ateliers d'éveil pédagogique

Afin de toujours mieux accompagner nos tous petits dans leur développement, nous avons fait appel aux TES du CRFM dans le but d'organiser des ateliers répartis sur l'année. Ces ateliers visent, par le biais d'activités ludiques, à accompagner les 0-5 ans au travers des défis du mode de vie militaire.

Une fiche d'accompagnement pourra être remise aux parents, ou via la plate-forme Cible Petite Enfance dans le journal de bord, afin qu'il puisse y avoir un prolongement de l'apprentissage à la maison.

Âge : Jeunes de 0-12 ans

Dates :

- 20 octobre
- 22 octobre

Horaire : 10 h à 11 h

Lieu : Halte-garderie du CRFM de Saint-Jean et halte-garderie du CRFM de Saint-Hubert

Date limite d'inscription : La veille de l'atelier

Inscription : Via les inscriptions standard de la halte-garderie



AVIS IMPORTANT

Fermeture des points de service
lundi 12 octobre

Centre d'intégration Communautaire Jeunesse 9 à 17 ans : Art

Cette activité d'exploration artistique invite les jeunes de 9 à 17 ans à découvrir différentes formes d'art dans un cadre dynamique, inclusif et stimulant.

Âge : Jeunes de 9-17 ans

Date : 21 octobre

Horaire : 18 h 30 à 20 h 30

Lieu : CICJ, 40, rue Vérendrye, Saint-Hubert

Vie militaire 101

Un atelier virtuel destiné aux membres de famille de militaires, conçu pour approfondir la compréhension du mode de vie militaire et de ses impacts. De manière à se soutenir mutuellement en tant que nouveaux membres de la communauté, cette activité propose un accompagnement précieux pour faciliter la transition de la vie civile à la vie militaire. **L'atelier est offert en français.**

Date : 21 octobre

Horaire : 18 h 30 à 20 h 30

Lieu : En ligne

Inscriptions : Jusqu'au 19 octobre

Activité d'intégration communautaire

Une occasion unique pour les conjoint(e)s de militaires et vétéran(e)s de tisser des liens avec d'autres membres de la communauté et de renforcer leur sentiment d'appartenance après la réinstallation. Lors de cette activité, vous aurez l'opportunité de rencontrer d'autres personnes vivant une situation similaire, et ce, dans une ambiance chaleureuse, conviviale et propice aux échanges.

Date : 21 octobre

Horaire : 18 h 30 à 20 h 30

Lieu : CRFM de Saint-Jean

Inscription : Jusqu'au 15 octobre

Soutien financier et opportunité d'emploi avec BMO, partenaire des familles militaires.

Séance d'information en deux volets, qui permet d'en apprendre plus sur les opportunités d'emploi à la BMO et sur le soutien financier et les avantages pour les familles de militaires.

En français :

- 22 octobre de 18 h 30 à 19 h 30, pour la séance aux jeunes (16 ans et +).
- 23 octobre de 9 h 30 à 10 h 30 pour la séance aux adultes.

En anglais :

- 29 octobre de 18 h 30 à 19 h 30, pour la séance aux jeunes (16 ans et +).
- 30 octobre de 9 h 30 à 10 h 30 pour la séance aux adultes.

Inscription : Jusqu'au 9 octobre

Lieu : En virtuel

Minimum 10 participants / Maximum 25 participants

Évènement d'Halloween

Rejoignez-nous pour une activité d'Halloween inoubliable, spécialement conçue pour les petits comme les grands !

Date : 24 octobre

Horaire : 13 h à 16 h

Lieu : Saint-Hubert, 34e Battalion, bâtiment M-196





Intégration communautaire jeunesse : Groupe de jeux

Offrez-vous un moment de répit pendant que vos enfants participent à des activités encadrées avec notre équipe d'éducatrices et d'animation.

Âge : Jeunes de 5-12 ans

Dates :

- 1^{er} novembre, *Activité spécial LEGO city*
- 15 novembre

Horaire : 9 h et 12 h

Lieu : CRFM de Saint-Jean

Inscription : Jusqu'au mercredi précédent l'activité

Groupe de jeux : activité pour les 0-5 ans et les 6-12 ans (SHERBROOKE)

Offrez-vous un moment de répit pendant que vos enfants (0 à 12 ans) participent à des activités encadrées avec notre équipe d'éducatrices et d'animation. Une expérience sécuritaire et enrichissante qui favorise le plaisir et la socialisation.

Âge : Jeunes de 0-12 ans

Date : 14 novembre

Horaire : 9 h à 11 h 30

Lieu : Maison de la famille de Sherbrooke, 72, rue Victoria, Sherbrooke, QC, J1H 3H7

Inscription : Jusqu'au 11 novembre

Centre d'intégration Communautaire Jeunesse 9 à 17 ans : Art

Cette activité d'exploration artistique invite les jeunes de 9 à 17 ans à découvrir différentes formes d'art dans un cadre dynamique, inclusif et stimulant.

Âge : Jeunes de 9-17 ans

Date : 18 novembre

Horaire : 18 h 30 à 20 h 30

Lieu : CICJ, 40, rue Vérendrye, Saint-Hubert

Ateliers d'éveil pédagogique

Afin de toujours mieux accompagner nos tous petits dans leur développement, nous avons fait appel aux TES du CRFM dans le but d'organiser des ateliers répartis sur l'année. Ces ateliers visent, par le biais d'activités ludiques, à accompagner les 0-5 ans au travers des défis du mode de vie militaire.

Une fiche d'accompagnement pourra être remise aux parents, ou via la plate-forme Cible Petite Enfance dans le journal de bord, afin qu'il puisse y avoir un prolongement de l'apprentissage à la maison.

Dates :

- 17 novembre
- 19 novembre

Horaire : 10 h à 11 h

Lieu : Halte-garderie du CRFM de Saint-Jean et halte-garderie du CRFM de Saint-Hubert

Date limite d'inscription : La veille de l'atelier

Inscription : Via les inscriptions standard de la halte-garderie

Prendre soin de ceux qui soutiennent - Bien-Être des conjoints/conjointes

Une journée dédiée au bien-être des partenaires de militaires et de vétéran(e)s, visant à échanger sur les émotions et les sentiments suscités par la maladie ou la blessure d'un militaire ou d'un vétéran. Le rôle de proche aidant y sera également abordé, permettant aux participants de mieux comprendre cette réalité et de se sentir outillés dans ce rôle.

Date : 28 novembre

Horaire : 10 h à 15 h

Inscription : jusqu'au 20 novembre

Atelier d'accompagnement en employabilité pour les emplois dans la fonction publique fédérale

Facilitant la mise en contact avec les responsables des ressources humaines de la fonction publique fédérale, l'atelier vous guide dans la démarche pour postuler à des emplois et vous donne des astuces pour mettre de l'avant votre candidature. Inscription obligatoire et une priorité sera accordée aux conjoint(e)s de militaires.

Date : 20 novembre

Horaire : 9 h 30 à 11 h 30

Lieu : En ligne

Inscription : Jusqu'au 10 novembre

Minimum 10 participants / Maximum 25 participants

Rassemblement du temps des fêtes

Le CRFM a le plaisir de vous convier au Zoo de Granby pour un événement mémorable à l'occasion du temps des Fêtes. Cette activité constitue une belle occasion de rencontrer, d'échanger et de partager entre les familles de la communauté militaire, dans une ambiance chaleureuse et festive. Les petits comme les grands auront le privilège de rencontrer le père Noël et de participer à diverses activités thématiques conçues pour célébrer la magie de la saison. À la suite du repas, nous vous invitons à vous joindre à nous pour une visite exceptionnelle du Zoo, offrant une expérience unique et mémorable pour toute la famille.

Date : 22 novembre

Horaire : 10 h à 13 h 30

Lieu : Zoo de Granby

Inscription : Jusqu'au 15 novembre

On échange, on bricole, on décore - ça sent le temps des fêtes !

Dans une ambiance chaleureuse et conviviale, venez prêter main-forte à l'équipe du CRFM pour la décoration du site Woodward à Sherbrooke en vue des traditionnels dîners de la troupe du temps des Fêtes. Cette activité est une belle occasion de contribuer à la vie de la communauté militaire, de favoriser les échanges et de renforcer notre réseau de soutien.

Parce que c'est grâce à l'engagement de chacun que nous faisons une réelle différence, nous vous invitons à participer à ce moment de collaboration et de partage. Tout le matériel nécessaire sera fourni sur place.

Date : 26 novembre

Horaire : 18 h 30 à 20 h 30

Lieu : 700 Rue Woodward, Sherbrooke, QC J1G 1W3

Inscription : Jusqu'au 24 novembre





Dîner-information : Transition de la vie militaire à la vie civile

Cette rencontre, organisée en collaboration avec des partenaires clés de la transition (Centre de transition, Anciens Combattants, SISIP et infirmières gestionnaires de cas), s'adresse aux conjoint(e)s qui vivent un processus de libération. Elle vise à mieux préparer les familles à la libération médicale du militaire en offrant une information claire, complète et rassurante sur les aspects administratifs, financiers et émotionnels de cette transition.

Date : 1^{er} décembre

Horaire : 11 h 45 à 13 h

Lieu : En ligne

Inscription : Jusqu'au 29 novembre

Activité d'intégration communautaire : Confection d'un arrangement décoratif de Noël

Une occasion unique pour les conjoint(e)s de militaires et vétéran(e)s de tisser des liens avec d'autres membres de la communauté et de renforcer leur sentiment d'appartenance après la réinstallation. Lors de cette activité, vous aurez l'opportunité de créer une magnifique décoration de Noël à base de sapinage et d'éléments naturels, le tout dans une ambiance chaleureuse et conviviale, propice aux échanges. Vous repartirez non seulement avec de nouvelles connaissances, mais aussi avec une création unique. Tout le matériel nécessaire est fourni, et l'activité se déroule en format bilingue.

Dates et lieux :

- 2 décembre au CRFM de Saint-Hubert
- 3 décembre au CRFM de Saint-Jean

Horaire : 18 h 30 à 20 h 30

Inscription : Jusqu'au 26 novembre



AVIS IMPORTANT

Fermeture des points de service
du 18 décembre au 3 janvier
inclusivement



Intégration communautaire jeunesse : Groupe de jeux

Offrez-vous un moment de répit pendant que vos enfants participent à des activités encadrées avec notre équipe d'éducatrices et d'animation.

Âge : Jeunes de 5-12 ans

Date : 18 janvier

Horaire : 9 h à 12 h

Lieu : CRFM de Saint-Jean

Inscription : Jusqu'au mercredi précédent l'activité

L'escale - fin de semaine sur le thème de la transition vers le mode de vie civile

Vous êtes en processus de libération ou vous avez libéré. La transition comporte beaucoup d'enjeux et de changements. Nous vous proposons donc une fin de semaine dans un lieu champêtre afin de prendre un temps d'arrêt et de réfléchir à cette réalité. Adressée aux couples ou aux célibataires, cette fin de semaine propose des ateliers psychosociaux qui vous permettent de faciliter la transition de la vie militaire à la vie civile. Une chance unique d'échanger également avec d'autres personnes vivant des enjeux similaires aux vôtres !

Date : 22 janvier au 24 janvier

Horaire : Dès le vendredi 10 h au dimanche 12 h

Lieu : À déterminer

Inscription : Jusqu'au 6 janvier

Vie militaire 101

Un atelier virtuel destiné aux membres de familles militaires, conçu pour mieux comprendre le mode de vie militaire et ses impacts. En se soutenant mutuellement en tant que nouveaux membres de la communauté, cette activité offre un accompagnement précieux pour faciliter la transition de la vie civile à la vie militaire. **L'atelier est offert en anglais.**

Date : 26 janvier

Horaire : 18 h 30 à 20 h 30

Lieu : En ligne

Inscription : Jusqu'au 25 janvier



Groupe de soutien Papas Militaires

Le programme des Papas militaires aide les familles à établir des relations plus solides et plus saines avec leurs enfants, leurs familles et leurs réseaux de soutien. Axé sur le rôle parental dans le contexte militaire, le programme Papas Militaires s'efforce d'améliorer la sécurité et le bien-être des familles et des enfants des militaires, ce qui a pour effet de renforcer l'état de préparation opérationnelle des membres de l'armée.

Date : 20 janvier au 31 mars 2027

Horaire : 9 h à 12 h

Lieu : CRFM de St-Jean

Inscriptions : Jusqu'au 11 janvier





Intégration communautaire jeunesse : Groupe de jeux

Offrez-vous un moment de répit pendant que vos enfants participent à des activités encadrées avec notre équipe d'éducatrices et d'animation.

Âge : Jeunes de 5-12 ans

Dates :

- 8 février
- 22 février, LEGO city monde merveilleux de Minecraft

Horaire : 9 h à 12 h

Lieu : CRFM de Saint-Jean

Inscription : Jusqu'au mercredi précédent l'activité

Ateliers d'éveil pédagogique

Afin de toujours mieux accompagner nos tous petits dans leur développement, nous avons fait appel aux TES du CRFM dans le but d'organiser des ateliers répartis sur l'année. Ces ateliers visent, par le biais d'activités ludiques, à accompagner les 0-5 ans au travers des défis du mode de vie militaire.

Une fiche d'accompagnement pourra être remise aux parents, ou via la plate-forme Cible Petite Enfance dans le journal de bord, afin qu'il puisse y avoir un prolongement de l'apprentissage à la maison.

Dates :

- 9 février
- 11 février

Horaire : 10 h à 11 h

Lieu : Halte-garderie du CRFM de Saint-Jean et halte-garderie du CRFM de Saint-Hubert

Date limite d'inscription : La veille de l'atelier

Inscription : Via les inscriptions standard de la halte-garderie

Activité d'intégration communautaire

Une occasion unique pour les conjoint(e)s de militaires et vétéran(e)s de tisser des liens avec d'autres membres de la communauté et de renforcer leur sentiment d'appartenance après la réinstallation. Lors de cette activité, vous aurez l'opportunité de rencontrer d'autres personnes vivant une situation similaire, et ce, dans une ambiance chaleureuse, conviviale et propice aux échanges.

Date : 10 février

Horaire : 18 h 30 à 20 h 30

Lieu : CRFM de Saint-Jean

Inscription : Jusqu'au 4 février

Vie militaire 101

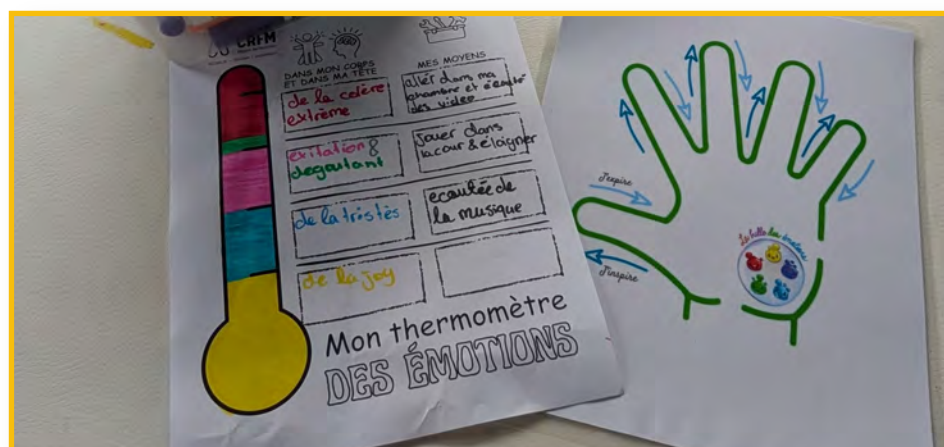
Un atelier virtuel destiné aux membres de famille de militaires, conçu pour approfondir la compréhension du mode de vie militaire et de ses impacts. En se soutenant mutuellement en tant que nouveaux membres de la communauté, cette activité propose un accompagnement précieux pour faciliter la transition de la vie civile à la vie militaire. **L'atelier est offert en français.**

Date : 10 février

Horaire : 18 h 30 à 20 h 30

Lieu : En ligne

Inscription : Jusqu'au 8 février



Renforcer la communication de couple après la libération médicale

Vous souhaitez renforcer la communication dans votre couple à la suite d'une libération médicale? Ce programme d'intervention brève est pour vous.

Dans un premier temps, les conjointes (civiles) auront un atelier d'une durée approximative de 2h30. Par la suite, les militaires/vétérans auront aussi un atelier d'une durée approximative de 2h30.

Pour compléter ce programme, une rencontre avec chaque couple sera prévue avec l'intervenant en mars 2027.

Dates et horaire :

- 13 février : 9 h à 12 h – atelier de groupe pour les conjoint.e (civile) seulement
- 20 février : 9 h à 12 h – atelier de groupe pour les militaires/vétérans seulement

Lieu : CRFM de Saint-Hubert

Inscription : Jusqu'au 1^{er} février

Critères de sélection : Militaire/vétérans en processus de libération médicale ou libéré pour des raisons médicales et leur conjoint.e. civil. Une entrevue avec chaque couple sera réalisée avant le début du programme.

Groupe de jeux : activité pour les 0-5 ans et les 6-12 ans (Sherbrooke)

Offrez-vous un moment de répit pendant que vos enfants (0 à 12 ans) participent à des activités encadrées avec notre équipe d'éducatrices et d'animation. Une expérience sécuritaire et enrichissante qui favorise le plaisir et la socialisation.

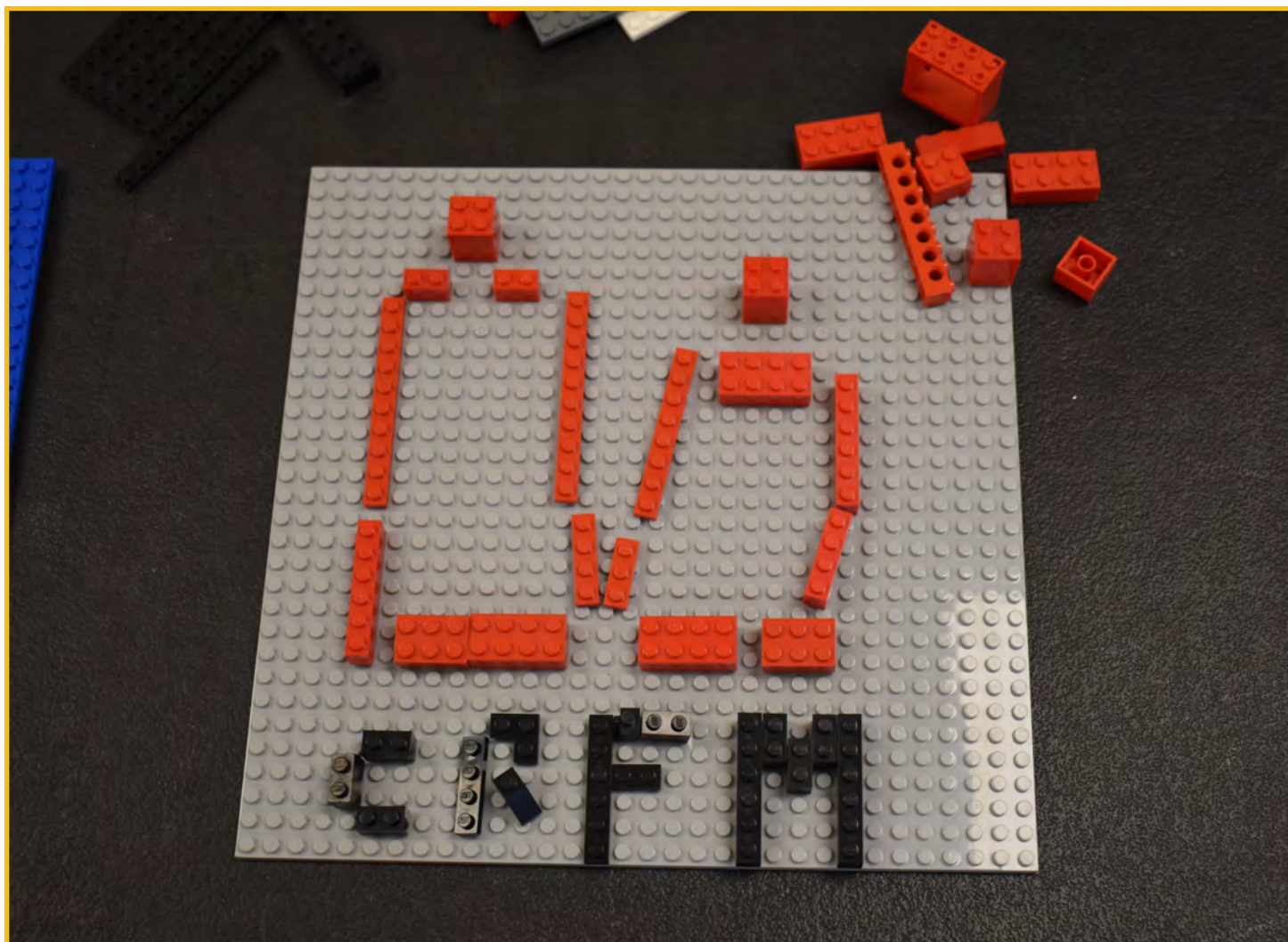
Âge : Jeunes de 0-12 ans

Date : 20 février

Horaire : 9 h à 11 h 30

Lieu : Maison de la famille, 72, rue Victoria, Sherbrooke QC, J1H 3H7

Inscription : Jusqu'au 17 février





Journée de la femme : Parler vrai dans un monde en mouvement

Nathalie Gervais propose des ateliers centrés sur la communication consciente dans le contexte particulier du mode de vie militaire. À travers une exploration approfondie des besoins et des façons de les combler, elle invite les participantes à examiner leurs choix en pleine conscience et à développer leur pouvoir d'appropriation face aux situations qu'elles vivent. Ses ateliers offrent un espace sécuritaire et bienveillant favorisant l'authenticité, la création de liens et le partage d'expériences. Nathalie fournit des outils concrets, applicables au quotidien, et anime ses ateliers en français et en anglais. L'atelier est réservé aux femmes de 18 ans et plus.

Dates et lieux :

- 8 mars au CRFM de Saint-Hubert
- 10 mars CRFM de Saint-Jean

Horaire : 18 h à 20 h

Inscription : Jusqu'au 5 mars

Dîner-information : Transition de la vie militaire à la vie civile

Cette rencontre, organisée en collaboration avec des partenaires clés de la transition (Centre de transition, Anciens Combattants, SISIP et infirmières gestionnaires de cas), s'adresse aux conjoint(e)s qui vivent un processus de libération. Elle vise à mieux préparer les familles à la libération médicale du militaire en offrant une information claire, complète et rassurante sur les aspects administratifs, financiers et émotionnels de cette transition.

Date : 10 mars

Horaire : 11 h 45 à 13 h

Lieu : En ligne

Inscription : Jusqu'au 8 mars

Soirée conférence, causerie et créativité – Journée internationale des droits des femmes

Soyez des nôtres pour rencontrer en toute convivialité nos panélistes : vétérane, militaire et conjointe de militaire. Découvrez ces femmes inspirantes, les défis traversés, ainsi que leurs secrets pour se réaliser au travers. Une soirée aussi énergisante et que ressourçante. Vous repartirez donc avec une surprise confectionnée avec notre invitée mystère. Une belle façon de créer des liens et d'élargir votre réseau !

Date : 11 mars

Horaire : 18 h 30 à 21 h

Lieu : 700 Rue Woodward, Sherbrooke, QC J1G 1W3

Inscription : Jusqu'au 9 mars

Intégration communautaire jeunesse : Groupe de jeux

Offrez-vous un moment de répit pendant que vos enfants participent à des activités encadrées avec notre équipe d'éducatrices et d'animation.

Âge : Jeunes de 5- 12 ans

Dates :

- 15 mars
- 29 mars

Horaire : 9 h à 12 h

Lieu : CRFM de Saint-Jean

Inscription : Jusqu'au mercredi précédant l'activité



Ateliers d'éveil pédagogique

Afin de toujours mieux accompagner nos tous petits dans leur développement, nous avons fait appel aux TES du CRFM dans le but d'organiser des ateliers répartis sur l'année. Ces ateliers visent, par le biais d'activités ludiques, à accompagner les 0-5 ans au travers des défis du mode de vie militaire.

Une fiche d'accompagnement pourra être remise aux parents, ou via la plate-forme Cible Petite Enfance dans le journal de bord, afin qu'il puisse y avoir un prolongement de l'apprentissage à la maison.

Dates :

- 16 mars
- 18 mars

Horaires : 10 h à 11 h

Lieu : Halte-garderie du CRFM de Saint-Jean et halte-garderie du CRFM de Saint-Hubert

Inscription : Jusqu'à la veille de l'atelier

Activité d'intégration communautaire

Une occasion unique pour les conjoint(e)s de militaires et vétéran(e)s de tisser des liens avec d'autres membres de la communauté et de renforcer leur sentiment d'appartenance après la réinstallation. Lors de cette activité, vous aurez l'opportunité de rencontrer d'autres personnes vivant une situation similaire, et ce, dans une ambiance chaleureuse, conviviale et propice aux échanges.

Date : 24 mars

Horaires : 18 h 30 à 20 h 30

Lieu : CRFM de Saint-Jean

Inscription : Jusqu'au 18 mars

Semaine de relâche

COURS JEUNESSE

Programmation spéciale d'activité pour la semaine de relâche, restez à l'affût sur nos réseaux pour l'horaire disponible en janvier 2027

Gardiens avertis

Ce cours de gardiennage permet aux jeunes d'acquérir les connaissances afin de 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 compétences nécessaires pour prendre soins d'enfants plus jeunes qu'eux.

Âge : Jeunes de 11 à 15 ans

Lieu : En ligne

Prêts à rester seuls

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

Âge : Jeunes de 9 à 13 ans

Lieu : En présentiel

Expériences scientifiques avec Neurones Atomiques

Préparez-vous à découvrir le monde fascinant de la science en vous amusant ! Cette activité interactive est spécialement conçue pour les enfants de 5 à 12 ans, afin de stimuler leur curiosité naturelle et leur goût pour l'exploration.

Âge : Jeunes de 5 à 12 ans

Lieu:

- CICJ, 40, rue Vérendrye, Saint-Hubert
- CRFM de Saint-Jean

SERVICES ET PROGRAMMATION VIRTUELS



Services virtuels

Apprentissage d'une langue seconde

LRDG est un programme d'apprentissage des langues secondes (français ou anglais) que vous pouvez suivre de manière autonome et à votre propre rythme. Il est disponible tout au long de l'année.

Lieu : en ligne (plate-forme LRDG)

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 vous offre les services suivants :

- Assistance pour l'inscription sur la liste d'attente pour un médecin de famille;
- Un registre des cliniques sans rendez-vous disponibles;
- Une explication détaillée du fonctionnement du service *Bonjour Santé*.

Inscription ou information : envoyez un courriel au info.crfm@forces.gc.ca.



Programmation virtuelle - En ligne

Briller dans ta « solo » ou coparentalité

Cette formation adressée aux parents a pour but de fournir plusieurs solutions, trucs et stratégies qui permettent de trouver leur propre recette pour briller lorsqu'ils se retrouveront seul(e)s.

Apprivoisez la petite enfance les doigts dans le nez Navigating childhood - Your tool box to respectful parenting

Cette formation en ligne est destinée aux parents d'enfants de âgés de 0 à 10 ans, qui souhaitent mieux comprendre leurs enfants et vivre leur quotidien avec plus de confiance et de sérénité, tout en recevant un soutien pour la préparation familiale. Elle est offerte en anglais et en français.

Formation : Mise au point sur mesure pour le couple

Une formation en ligne dynamique et accessible, conçue pour aider les couples à mieux comprendre leur relation, renforcer leur complicité et raviver leur connexion. À travers des exemples concrets, de l'humour et des outils simples, cette formation offre un regard nouveau sur la communication, l'amour et la vie à deux. Formation offerte en français et sous-titrée en anglais.

Formation : Améliorer vos relations parents-adolescent

Les relations entre parents et adolescents peuvent être parmi les plus exigeantes, mais aussi les plus touchantes. Cette conférence dynamique, présentée par Danie Beaulieu, Ph.D., offre une foule d'outils concrets, simples et efficaces pour mieux naviguer les défis du quotidien. Avec humour et bienveillance, elle propose, aux parents d'adolescents, des stratégies pour vivre plus sereinement les étapes difficiles et enrichir la vie familiale.

Secourisme

Essentiel pour la sécurité des familles et un atout précieux dans la recherche d'emploi, ce cours vous permet d'apprendre les techniques de secourisme et de réanimation cardiorespiratoire (RCR) pour les bébés, les enfants et les adultes. Il est offert aux conjoint(e)s de militaires ainsi qu'aux enfants de militaires de 14 ans et plus. À la fin du cours, vous recevrez votre carte de secourisme, attestant de votre formation.

| Horaire : 8 h 30 à 16 h 30

Prêts à rester seuls

Ce cours de la Croix-Rouge permet aux jeunes d'acquérir les compétences nécessaires pour se garder seuls à la maison en toute sécurité. Les participants apprendront les techniques de base en secourisme ainsi que les compétences essentielles pour garantir leur sécurité lorsqu'ils sont seuls chez eux.

| Âge : 9 à 13 ans





Service de halte-garderie 0-5 ans

Le service de halte-garderie, un service occasionnel et temporaire, **permet de faciliter la transition ainsi que l'intégration pour l'enfant.**

Une programmation d'activités pour développer les habiletés sociales, la motricité fine, les sphères du développement global est prévue chaque jour.

Horaire :

Matin : de 7 h 45 à 12 h 30 et de 12 h 30 à 16 h 30

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

Pour Saint-Jean : 450-358-7099
poste 668-7955
Pour Saint-Hubert : 450 462-8777
poste 663-6810

Pour toute(s) autre(s) question(s), veuillez écrire à info.crfm@forces.gc.ca

Programme d'éveil à la lecture

Faites grandir le plaisir de lire chez votre enfant!

Grâce à notre service d'abonnement de livres pour enfants, offrez à votre tout-petit le bonheur de recevoir chaque mois un livre soigneusement sélectionné pour éveiller son intérêt pour la lecture et soutenir son développement.

Chaque mois, nos coordonnatrices Enfance et jeunesse choisissent une thématique inspirante autour de laquelle est sélectionné un livre adapté aux jeunes lecteurs. Afin d'enrichir l'expérience, chaque ouvrage est accompagné d'une fiche d'accompagnement conçue par nos techniciennes en éducation spécialisée (TES). Ces outils vous aideront à échanger avec votre enfant, à approfondir sa compréhension et à favoriser son apprentissage.

En vous inscrivant au programme, vous recevrez un livre par mois directement à la maison, dans la langue de votre choix (français ou anglais). Le programme se déroule de septembre à juin.

Toutes les familles qui s'inscriront lors de notre Festi-fête d'accueil du 12 septembre 2026 recevront un premier livre gratuitement.

Âge : Enfant de 5 ans et moins ne fréquentant pas l'école

Inscription : Avant le 5e jour du mois, places limitées, par le portail du CRFM. : avant le 5e jour du mois, places limitées, par le portail du CRFM.

Informations supplémentaires : Si l'inscription se fait avant le 5e 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 5 septembre, premier livre livré en octobre. Inscription le 8 septembre, premier livre livré en novembre). Vous êtes inscrit jusqu'à la fin du programme, soit jusqu'en juin 2027.

Programme soutien au développement en langue seconde

Les jeunes de 6 ans et plus pourront 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. Le programme est offert de septembre à juin.

Centre d'intégration Communautaire Jeunesse 5 à 12 ans

Un programme d'activités offert aux jeunes afin de créer un sentiment d'appartenance, soutenir l'intégration des enfants nouvellement arrivés dans la région et pour créer des liens avec les pairs vivant les réalités et impacts du mode de vie militaire. Nos animateurs dynamiques proposeront diverses activités animées, comme des jeux de groupe, des bricolages, des ateliers de cuisine, etc. Les activités sont offertes à tous les enfants de la communauté du CRFM de la région de Montréal.

Âge : Jeunes de 5-12 ans

Date : Les samedis et dimanches de septembre à juin. Suivez-nous sur Facebook pour connaître la programmation.

Lieu : CICJ, 40, rue Vérendrye, Saint-Hubert

Groupe de jeux : activité pour les 5-12 ans

Ce programme d'activités est conçu pour aider les jeunes à développer un sentiment d'appartenance et faciliter l'intégration des enfants nouvellement arrivés dans la région au sein d'un nouveau groupe. Il permet également de créer des liens avec des pairs partageant les réalités et les impacts du mode de vie militaire. Nos animateurs proposent une variété d'activités dynamiques, telles que des jeux de groupe, des bricolages, des ateliers de cuisine, et bien plus encore.

Âge : Jeunes de 5-12 ans

Date : D'octobre à juin (voir la programmation jeunesse pour les dates)

Horaire : De 9 h à 12 h et de 13 h à 16 h

Lieux : CRFM de Saint-Jean et au CICJ

Centre d'intégration Communautaire Jeunesse 9 à 17 ans

Les jeunes sont invités à créer des liens significatifs et à bâtir un réseau d'amitié avec d'autres qui vivent les réalités et les défis propres au mode de vie militaire. À travers une programmation variée comprenant des activités spéciales, des projets thématiques et des soirées d'intégration communautaire, ils ont l'occasion de partager leurs expériences, de développer de nouvelles compétences et de s'épanouir dans un environnement positif. Nos animateurs favorisent un climat inclusif et bienveillant où chacun trouve sa place, développe un sentiment d'appartenance et prend plaisir à retrouver ses pairs.

Âge : Jeunes de 9-17 ans

Date : Les mercredis, jeudis et vendredis de septembre à juin. Suivez-nous sur Facebook pour connaître la programmation.

Horaire : 18 h à 21 h 15

Lieu : CICJ, 40, rue Vérendrye, Saint-Hubert

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 : 14 ans et plus

Date : Lundi, mardi, jeudi et vendredi de 8 h à 16 h 30

Horaire : Selon les disponibilités, sur rendez-vous

Lieu : À déterminer ou en mode virtuel

Information et inscription :auprès de notre coordonnatrice Emploi et Éducation, ou par courriel à info.crfm@forces.gc.ca

Aide aux devoirs

Les jeunes sont invités à profiter du soutien et de l'accompagnement de l'équipe d'animation du CICJ. Cette offre de service vise à faciliter l'adaptation des jeunes vivant une réinstallation en leur offrant un environnement accueillant, stimulant et propice à la réussite.

Animée par l'équipe du CICJ, la période d'aide aux devoirs a pour objectif de soutenir les jeunes dans leur parcours scolaire grâce à un service de tutorat par les pairs. Les jeunes âgés de 5 à 12 ans peuvent bénéficier de l'aide offerte, tandis que ceux qui souhaitent s'impliquer bénévolement sont invités à faire connaître leur intérêt afin d'accompagner et d'encourager d'autres élèves du primaire.

En plus de favoriser la réussite scolaire, cette initiative contribue au développement de l'entraide, du leadership et du sentiment d'appartenance au sein de la communauté jeunesse. Les heures de bénévolat réalisées dans le cadre de ce programme sont admissibles au programme de reconnaissance bénévole du CRFM de la région de Montréal.

Les heures de bénévolat jeunesse sont admissibles au programme de reconnaissance bénévole du CRFM de la région de Montréal.

Âge : Jeunes de 5-12 ans

Date : Les mercredis de septembre à juin

Horaire : 16 h 30 à 18 h

Lieu : CICJ, 40, rue Vérendrye, Saint-Hubert

Salon de l'emploi - Visites en groupe

Venez visiter les foires de l'emploi avec la coordonnatrice Emploi et éducation et d'autres adultes 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 de 4 participants et un maximum de 30.



Intégrations Nouvelle Famille- mâtiné avant la Graduation

Un avant-midi où les membres de la famille des recrues peuvent s'unir pour discuter et en apprendre davantage sur le mode de vie militaire. Tout en se soutenant mutuellement en tant que nouveaux membres de la communauté et en apprenant à quoi ressemble la mode de vie militaire.

Date : Les jeudis matin avant les graduations

Horaire : 9 h 30 à 11 h 30

Lieu : À la garnison de Saint-Jean

Date limite d'inscription : Lundi précédant la graduation.

Matinées d'engagement communautaire

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 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 d'engagement communautaire, sur réservation seulement.

Horaires et lieux :

- Les mercredis 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

Inspection : Auprès de nos agentes à l'Intégration communautaire

Service d'éducation spécialisée : Soutien parental et 0 à 17 ans

Le soutien que nous offrons aux les parents et enfants de familles de militaires est un accompagnement personnalisé et spécialisé, axé sur la dynamique familiale, la communication et l'intervention auprès des enfants. Les consultations en éducation spécialisée ont pour objectif de fournir aux parents les outils nécessaires, de les soutenir et de les informer sur l'éducation de leurs enfants et leur développement.

Horaire : Du lundi au vendredi de 8 h à 16 h 30

Période d'inscription : en continu, au SvcPersCRFMSoutienPsyStJean@forces.gc.ca ou par téléphone : 450 358-7099, poste : 668-2917 (Saint-Jean)

Services psychosociaux - Prévention, soutien et intervention

Le secteur Prévention, soutien et intervention offre un accompagnement psychosocial humain, sécurisant et sans jugement aux familles militaires et aux réservistes. Que ce soit pour du stress, des difficultés relationnelles, des enjeux émotionnels, des défis parentaux ou simplement un besoin de parler, notre équipe est là pour vous écouter, vous guider et vous outiller. Nos services incluent des consultations individuelles, familiales ou conjugales, des ateliers de prévention adaptés aux réalités du milieu militaire et réserviste, ainsi qu'un programme de jumelage pour briser l'isolement. Chaque intervention est personnalisée et vise à renforcer votre bien être et celui de votre famille.

Horaire : Du lundi au vendredi de 8 h à 16 h 30

Inspection : par courriel au SvcPersCRFMSoutienPsyStJean@forces.gc.ca ou par téléphone : 450 358-7099 poste : 668-2917

Soirées causerie et créativité

Chaque lundi, les bénévoles du CRFM accueillent les membres de notre communauté dans un climat propice aux échanges et à la création de liens. Venez prendre un café ou une tasse de thé avec nous! Si le cœur vous en dit, apportez votre projet artistique (tricot, peinture, dessin, couture, etc.). Du matériel de base est disponible sur place. Une machine à découper (Circuit Maker) est également mise à votre disposition. Profitez de cette opportunité pour vous initier à cet outil fort pratique.

Horaire : Les lundis de 18 h 30 à 21 h

Lieu : CICJ, 40, rue Vérendrye, Saint-Hubert

Informations : Auprès de nos agentes à l'Intégration communautaire

Consultation soutien parental et intervention enfance 0-17 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 leur développement.

Horaire : Du lundi au vendredi de 8 h à 16 h 30

Inspection : par courriel au SvcPersCRFMSoutienPsyStJean@forces.gc.ca ou par téléphone : 450 358-7099 (Saint-Jean)



Services offerts pendant l'absence

Soutien émotionnel et accompagnement personnalisé :

- Accompagnement individuel
- Soutien d'un intervenant
- Appels de courtoisie
- Appels de réconfort durant le déploiement et au retour
- Soutien en lien avec l'absence ou la réunion avec un membre militaire
- Accès aux services de travailleurs sociaux et éducatrices spécialisées (en présentiel ou en téléconférence)

Ressources et outils pratiques

- Trousse « Prêts pour l'absence »
- Outils et livres sur le déploiement

Services pour la famille

- Envoi de colis via nos points de services (Saint-Hubert, Saint-Jean-sur-Richelieu, Montréal, Sherbrooke)
- Service de garde de dernier recours
- Possibilité d'obtenir un avant-midi de répit par semaine à la halte-garderie, selon la disponibilité.

Rencontres de préparation à l'absence

Rencontres individuelles personnalisées afin d'accompagner les proches dans la préparation à l'absence, répondre aux questions et inquiétudes, tout en ouvrant la discussion sur les enjeux vécus pendant celle-ci.

Les rencontres se font à travers l'année, selon les besoins des familles, le tout en présentiel ou en rencontre virtuelle. Contactez le secteur absence pour prendre rendez-vous au 450-358-7099 668-2911 ou au SvcPersInfoAbsenceCRFM@forces.gc.ca

Rencontres de préparation au retour de l'absence

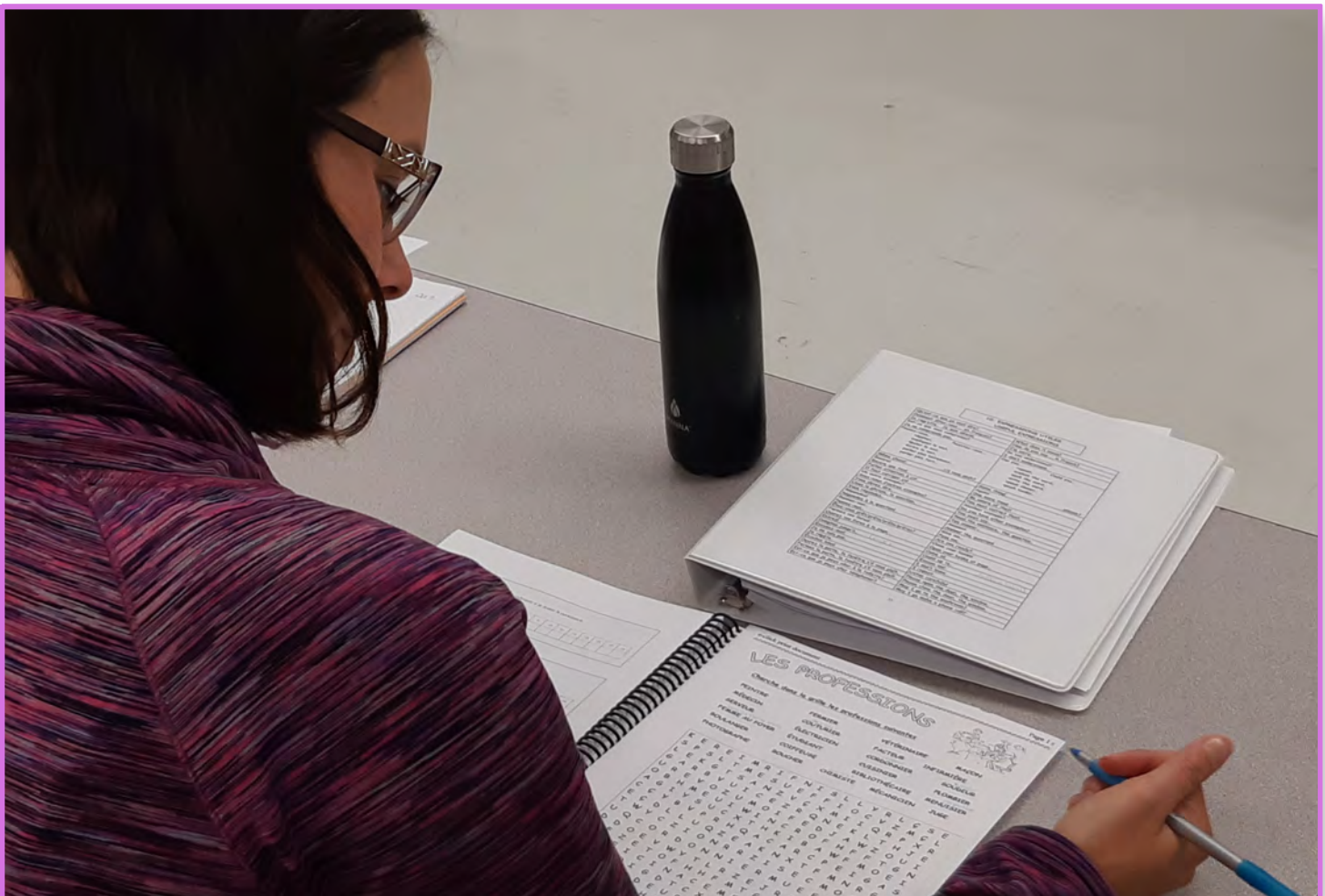
Rencontres individuelles personnalisées afin d'accompagner les proches dans la préparation au retour d'absence, répondre aux questions et inquiétudes, tout en ouvrant la discussion sur les enjeux vécus pendant la réintégration.

Les rencontres se font à travers l'année, selon les besoins des familles, le tout en présentiel ou en rencontre virtuelle. Contactez le secteur absence pour prendre rendez-vous au 450-358-7099 #668-2911 ou au SvcPersInfoAbsenceCRFM@forces.gc.ca

Opération Père Noël

Envoi de cartes de Noël à nos troupes déployées pour le temps des fêtes.

Information : SvcPersInfoAbsenceCRFM@forces.gc.ca ou par téléphone : (450) 358-7099, poste 668-2911



SOUTIEN AUX FAMILLES EN SITUATION DE MALADIE, BLESSURE OU DEUIL

L'**Officier de liaison avec les familles (OLF)** est un travailleur social spécialisé dont le mandat est d'offrir un accompagnement aux familles de militaires malades, blessés, en voie de libération médicale, ainsi qu'aux familles endeuillées.

L'OLF soutient les familles dans l'identification de leurs besoins à travers des rencontres ponctuelles ou un suivi d'intervention psychosociale. Ces rencontres, offertes en présentiel, par vidéoconférence ou par téléphone, s'adressent aux enfants, aux adolescents et aux adultes, que ce soit en individuel, en couple ou en famille.

Les interventions peuvent porter sur divers enjeux, notamment :

- Le deuil
- L'adaptation à la maladie ou aux blessures
- L'épuisement émotionnel ou professionnel
- Tout autre défi psychosocial lié à l'état de santé ou à la perte d'un membre des Forces armées canadiennes

De plus, nous mettons à votre disposition une variété de ressources pour vous soutenir incluant des documents informatifs tels que des brochures, des guides pratiques et des sites web fiables, soigneusement sélectionnés pour répondre à vos besoins. Nous vous orientons également vers des organismes partenaires qui offrent des services complémentaires, afin de vous assurer un accompagnement global. Enfin, nous vous proposons des conseils concrets et adaptés à votre réalité, pour vous aider à prendre des décisions éclairées et progresser à votre rythme.

Groupes d'information, de soutien et d'intervention

Des groupes sont également offerts aux proches de militaires vivant avec une **blessure de stress opérationnel (BSO)**. Ces groupes permettent d'échanger, de s'informer et d'être mieux outillé pour faire face au quotidien.

Pour vous inscrire sur la liste d'intérêt ou obtenir plus d'information, n'hésitez pas à communiquer avec nous.

Services de soutien psychosociaux

L'Accueil psychosocial du CRFM de la région de Montréal est le point de contact initial pour obtenir une première évaluation de vos besoins en lien avec une situation que vous, votre couple ou un membre de votre famille traversez.

Par la suite, vous serez orienté vers nos services d'intervention (travailleurs sociaux et éducatrices spécialisées). Au besoin, une référence vers une ressource communautaire adaptée pourra également vous être proposée, selon la nature de votre demande.

L'intervenante à l'Accueil psychosocial vous offre une écoute bienveillante, un soutien personnalisé et une orientation vers les services et ressources qui peuvent réellement vous aider, et ce, en toute confidentialité.

Chaque famille est unique et fait face à ses propres défis. Sachez que vous n'êtes pas seul(e). Il suffit d'un appel ou d'un courriel pour amorcer une démarche.

Pour plus d'informations ou pour toute question, n'hésitez pas à contacter l'intervenante à l'Accueil psychosocial :

Saint Hubert : 450-462-8777 poste 663-6821
Saint-Jean : 450-358-7099 poste 668-2917
SvcPersCRFMSoutienPsyStJean@forces.gc.ca

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



NOTRE ADRESSE COURRIEL
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](#) [GUIDE DE L'UTILISATEUR](#)

ACCUEIL

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

crfmmfrcmtl.ca



UN NOUVEAU DÉPART, ENSEMBLE



VETERANS & FAMILIES
FAMILLES & VÉTÉRANS



CRFM
Région de Montréal

ACCUEILLIR • SOUTENIR • RASSEMBLER



CRFM
Région de Montréal

12-17 ans

RETRAITE ADOS

HIVER ET ÉTÉ
DATE À VENIR
Restez à l'affût!



GRATUIT
BILINGUE

Information: info.crfm@forces.gc.ca

LOCKHEED MARTIN

FORCES ARMÉES
CANADIENNES
**La force
conjointe**
Military Services
Strength Behind
the Uniform



Canada

0-6 ans

Grandir ensemble dans mon cocon

Un livret pour accompagner votre enfant pendant l'absence



Ce nouveau projet vise à aider les familles des militaires avec une série de livrets d'accompagnement vivant une période d'absence liée au service.

Adaptés à différents groupes d'âge et aux réalités de chaque membre de la famille, ces outils offrent de l'information, des activités et des pistes de réflexion pour mieux comprendre, exprimer et traverser les défis vécus lors d'une absence.

Vous vivez présentement ou prochainement une situation d'absence ?
Écrivez-nous au SvcPersInfoAbsenceCRFM@forces.gc.ca



Accueil et information :

Saint-Jean : 450 358-7099 # 668-7955

Saint-Hubert : 450 462-8777 # 663-6810

Longue-Pointe : 514 252-2777 # 663-4984

Accueil psychosocial :

Saint-Jean : 450 358-7099 # 668-2917

Saint-Hubert : 450 462-8777 # 663-6821



SAINT-HUBERT

4815, chemin de la Savane

Saint-Hubert (Québec) J3Y 9G1

Téléphone : 450 462-8777 # 663-6810

MONTREAL

6550, rue Hochelaga

Bâtiment 214, local 114-1,

Garnison Montréal,

Montréal (Québec) H1N 1X9

Téléphone : 514 252-7777 # 663-4984

SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU

178, rue Falaise

Garnison Saint-Jean

Richelain (Québec) J0J 1R0

Téléphone : 450 358-7099 # 668-7955

SHERBROOKE

700 Woodward,

Sherbrooke (Québec) J1G 1W3

Téléphone : 450 358-7099 # 668-2349



**Suivez-nous sur
Facebook !**

facebook.com/CRFMMFRMCTL/

Renseignements :

info.crfm@forces.gc.ca

Portail et inscriptions : crfmmfrcmtl.ca

Site internet : sbmfc.ca