

PROGRAMMATION

Avril à août 2025



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



Canada




Inscrivez-vous à notre infolettre mensuelle !
crfmmfrcmtl.ca/fr/accueil

Accueillir – Soutenir – Rassembler !

Voici enfin notre programmation estivale ! 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 découvrir 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

Avril	3
Mai	6
Juin	9
Juillet	11
Août	12
Services virtuels	13
Programmation virtuelle	14
Services réguliers	16

Suivez-nous sur nos réseaux sociaux !



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

Se connecter à notre portail Web : crfmmfrcmtl.ca

Site internet : sbmfc.ca



Mois des enfants de militaire

GALA DE RECONNAISSANCE

Nous vous invitons à la 3e édition du Gala de reconnaissance des enfants de familles militaires, une occasion de rendre hommage à la résilience de nos jeunes. En effet, ces enfants font face à de nombreux défis, tels que la réinstallation, l'absence d'un parent ou les périodes de transition dans la carrière militaire d'un membre de la famille. Il est donc essentiel de souligner leur force et leur résilience. Venez célébrer cet événement spécial avec nous et revêtez vos plus beaux habits pour l'occasion !

ÂGE : enfants de militaires (forces réserve et régulière, vétérans) accompagnés de leurs parents

DATE : samedi 5 avril

HORAIRE : 15h30 à 21h00

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

COÛT : gratuit

INSCRIPTION : jusqu'au vendredi 28 mars, sur le portail du CRFM

Atelier de soutien créatif

Dans le cadre des activités d'intégration jeunesse, les ateliers créatifs visent à fournir aux jeunes des outils pratiques pour renforcer leur bien-être émotionnel, améliorer leurs relations interpersonnelles et faire face aux défis spécifiques liés au mode de vie militaire, tout en soutenant leur santé mentale. Grâce à des stratégies de gestion des émotions et à l'expression créative, les jeunes auront l'opportunité d'approfondir leurs connaissances et de développer des stratégies efficaces pour répondre aux défis liés au mode de vie militaire.

ÂGE : 5 à 12 ans

DATE : dimanche 6 avril

HORAIRE : 13h00 à 16h00

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

COÛT : gratuit

INSCRIPTION : jusqu'au mercredi précédent l'activité, sur le portail du CRFM

Activité d'intégration jeunesse

ATELIER DE BANDE-DESSINÉE

Dans le cadre des activités d'intégration jeunesse, les ateliers de création graphique et d'idéation offrent l'opportunité de concevoir une bande dessinée abordant les enjeux liés au mode de vie militaire. Ces ateliers visent à fournir aux jeunes des outils pratiques pour renforcer leur bien-être émotionnel, améliorer leurs relations interpersonnelles et faire face aux défis spécifiques liés au mode de vie militaire, tout en soutenant leur santé mentale. Grâce à des stratégies de gestion des émotions et à l'expression créative, les jeunes pourront développer des compétences pour mieux répondre aux défis auxquels ils sont confrontés.

ÂGE : 5 à 12 ans

DATE : dimanche 6 avril

HORAIRE : 10h00 à 11h30

LIEU : CRFM de Saint-Jean

COÛT : gratuit

INSCRIPTION : du jeudi 6 mars jusqu'au jeudi 3 avril, sur le portail du CRFM

Papas militaires

GROUPE DE PARTAGE ET D'APPRENTISSAGE SUR LA PATERNITÉ MILITAIRE

Le programme Papas militaires soutient les pères dans l'établissement de relations plus solides et saines avec leurs enfants, leurs familles et leurs réseaux de soutien. Spécifiquement conçu pour répondre aux enjeux du programme vise à améliorer la sécurité et le bien-être des familles et des enfants des militaires, contribuant ainsi à renforcer la préparation opérationnelle des membres des forces armées. Prendre note que ce programme est d'une **durée de 10 semaines**.

ÂGE : pères militaires

DATE : mardi 8 avril

HORAIRE : 9h30 à 12h00

LIEU : CRFM de Saint-Jean

COÛT : gratuit

INSCRIPTION : à partir du vendredi 7 mars jusqu'au mardi 1^{er} avril sur le portail du CRFM



Activité d'intégration communautaire

CRÉATION D'UN TERRARIUM

Une occasion unique pour les conjoint(e)s de militaires et de 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 votre propre terrarium de plantes 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**.

ÂGE : 18 ans et plus

DATE : jeudi 10 avril

HORAIRE : 18h30 à 20h30

LIEU : CRFM de Saint-Jean

COÛT : gratuit

INSCRIPTION : jusqu'au lundi 7 avril, sur le portail du CRFM

Absence et déploiement - Sherbrooke

RENCONTRE

Les périodes d'absence liées au service militaire représentent des défis importants pour les proches restés au pays. Cette soirée a pour objectif de rassembler les familles des militaires déployés, afin de créer un réseau de soutien entre pairs confrontés à la même réalité de l'éloignement d'un être cher. Ce sera également un moment privilégié pour échanger des informations pertinentes et des conseils visant à faciliter le quotidien de chacun durant cette période d'absence.

ÂGE : 18 ans et plus

DATE : jeudi 10 avril

HORAIRE : 18h00 à 20h00

LIEU : 700 rue Woodward, Sherbrooke, J1G 1W3

COÛT : gratuit

INSCRIPTION : jusqu'au lundi 7 avril, sur le portail du CRFM

Activité d'intégration jeunesse

ATELIER DE DANSE

L'atelier aborde les défis communs auxquels font face les enfants de familles militaires, ainsi que la prévention de la violence et la sensibilisation à l'intimidation. Dans le but de renforcer le sentiment d'appartenance et d'améliorer la gestion des émotions pour mieux faire face aux défis du mode de vie militaire, nous encourageons les jeunes à participer à cet atelier. Il est important de noter que cette activité est axée sur le mouvement, et il n'est pas nécessaire d'avoir des compétences particulières ou un intérêt spécifique pour la danse. L'essentiel est de bouger et de s'amuser ensemble !

ÂGE : 9 à 17 ans

DATES :

- jeudi 10 avril
- jeudi 17 avril

HORAIRE : 18h30 à 20h00

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

COÛT : gratuit

INSCRIPTION : jusqu'au mercredi précédent l'activité, sur le portail du CRFM

Café causerie

UN RÉSEAU DE SOUTIEN POUR LES FAMILLES DE MILITAIRES !

Une matinée durant laquelle les membres de la famille des recrues peuvent se rencontrer, échanger, se soutenir en tant que nouveaux membres de la communauté et en apprendre davantage sur le mode de vie militaire. **Ateliers bilingues.**

ÂGE : la famille et proches parents du militaire

DATES :

- Jeudi 10 avril
- Jeudi 24 avril

HORAIRE : 9h30 à 11h30

LIEU : CRFM de Saint-Jean

COÛT : gratuit

INSCRIPTION : jusqu'au lundi précédant l'activité, sur le portail du CRFM

Activité d'intégration jeunesse

ATELIER DE BANDE-DESSINÉE

Dans le cadre des activités d'intégration jeunesse, les ateliers de création graphique et d'idéation offrent l'opportunité de concevoir une bande dessinée abordant les enjeux liés au mode de vie militaire. Ces ateliers visent à fournir aux jeunes des outils pratiques pour renforcer leur bien-être émotionnel, améliorer leurs relations interpersonnelles et faire face aux défis spécifiques liés au mode de vie militaire, tout en soutenant leur santé mentale. Grâce à des stratégies de gestion des émotions et à l'expression créative, les jeunes pourront développer des compétences pour mieux répondre aux défis auxquels ils sont confrontés.

ÂGE : 5 à 12 ans

DATE : dimanche 13 avril

HORAIRE : 10h00 à 11h30

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

COÛT : gratuit

INSCRIPTION : du jeudi 13 mars jusqu'au jeudi 10 avril, sur le portail du CRFM



AVIS IMPORTANT

Fermeture des points de service de Saint-Hubert, Montréal et Saint-Jean le :

- vendredi 18 avril - Vendredi Saint;
- lundi 21 avril - Lundi de Pâques.

Atelier d'éveil pédagogique

Animés par les techniciennes en éducation spécialisée du CRFM, ces ateliers proposent des activités ludiques pour accompagner les enfants de 0 à 5 ans dans la gestion des défis liés au mode de vie militaire, tels que l'absence, les déménagements, la gestion des émotions et bien d'autres encore. Les places sont limitées en fonction des disponibilités à la halte-garderie.

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

DATES ET LIEUX :

- mercredi 23 avril au CRFM de Saint-Hubert
- jeudi 24 avril au CRFM de Saint-Jean

HORAIRE : 9h00 à 11h00

COÛT : gratuit

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

Atelier de soutien créatif

Dans le cadre des activités d'intégration jeunesse, les ateliers créatifs visent à fournir aux jeunes des outils pratiques pour renforcer leur bien-être émotionnel, améliorer leurs relations interpersonnelles et faire face aux défis spécifiques liés au mode de vie militaire, tout en soutenant leur santé mentale. Grâce à des stratégies de gestion des émotions et à l'expression créative, les jeunes auront l'opportunité d'approfondir leurs connaissances et de développer des stratégies efficaces pour répondre aux défis liés au mode de vie militaire.

Prévention jeunesse

ATELIER

Un atelier de prévention sur « Les effets des drogues » est organisé pour sensibiliser les participants aux conséquences de la consommation de substances et promouvoir des choix de vie sains.

ÂGE : 9 à 17 ans

DATE : jeudi 24 avril

HORAIRE : 19h00 à 20h30

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

COÛT : gratuit

INSCRIPTION : jusqu'au mercredi précédent l'activité, sur le portail du CRFM

Vétérans

SALON DES VÉTÉRANS

En collaboration avec la Fondation québécoise des vétérans, Réseau transition des vétérans et UN-NATO, le CRFM vous convit à la **Cinquième édition du Salon des vétérans**.

Venez découvrir des organismes qui offrent des services aux vétérans, aux militaires actifs et à leurs familles.

CLIENTÈLE : vétérans

DATE : samedi 26 avril

HORAIRE : 10h00 à 14h30

LIEU : Hôpital Sainte-Anne, 305 Boul Des Anciens-Combattants, Sainte-Anne-De-Bellevue, QC, H9X 1Y9

COÛT : gratuit

INSCRIPTION : aucune

Parcours scolaire au Québec

ATELIER DE PRÉPARATION

Vous prévoyez de déménager dans notre région prochainement et avez des questions sur l'éducation au Québec ? Le système scolaire au Québec diffère de celui d'autres régions. Il est donc essentiel, pour faciliter votre intégration dans la région, de vous informer à l'avance sur l'inscription de vos enfants afin de garantir un parcours scolaire optimal. L'atelier est ouvert à un minimum de 3 participants et un maximum de 15. Cette rencontre est **bilingue**.

ÂGE : 18 ans et plus

DATE : vendredi 25 avril

HORAIRE : 10h00 à 11h00

LIEU : en ligne avec la plateforme ZOOM ou Microsoft TEAMS

COÛT : gratuit

INSCRIPTION : du mardi 1er au jeudi 17 avril, sur le portail du CRFM

Services de garde (0 à 5 ans) au Québec

ATELIER DE PRÉPARATION

Vous déménagez prochainement dans notre région et vous avez des questions sur la recherche d'un service de garde ? Les démarches pour trouver un service de garde au Québec diffèrent de celles des autres provinces. Il est donc essentiel, pour faciliter votre intégration, de vous informer à l'avance sur son fonctionnement. L'atelier est ouvert à partir de 3 participants, avec un maximum de 15.

ÂGE : 18 ans et plus

DATE : lundi 28 avril

HORAIRE :

Français : 14h00 à 15h00
Anglais : 15h00 à 16h00

LIEU : en ligne avec la plateforme ZOOM ou Microsoft TEAMS

COÛT : gratuit

INSCRIPTION : à partir du mardi 1^{er} avril, sur le portail du CRFM





Activité d'intégration jeunesse

ATELIER DE DANSE

L'atelier aborde les défis communs auxquels font face les enfants de familles militaires, ainsi que la prévention de la violence et la sensibilisation à l'intimidation. Dans le but de renforcer le sentiment d'appartenance et d'améliorer la gestion des émotions pour mieux faire face aux défis du mode de vie militaire, nous encourageons les jeunes à participer à cet atelier. Il est important de noter que cette activité est axée sur le mouvement, et il n'est pas nécessaire d'avoir des compétences particulières ou un intérêt spécifique pour la danse. L'essentiel est de bouger et de s'amuser ensemble !

ÂGE : 9 à 17 ans

DATE : jeudi 1^{er} mai

HORAIRE : 18h30 à 20h00

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

COÛT : gratuit

INSCRIPTION : jusqu'au mercredi précédant l'activité, sur le portail du CRFM



Café causerie

UN RÉSEAU DE SOUTIEN POUR LES FAMILLES DE MILITAIRES !

Une matinée durant laquelle les membres de la famille des recrues peuvent se rencontrer, échanger, se soutenir en tant que nouveaux membres de la communauté et en apprendre davantage sur le mode de vie militaire. **Ateliers bilingues.**

ÂGE : la famille et proches parents du militaire

DATES :

- jeudi 1^{er} mai
- jeudi 22 mai

HORAIRE : 9h30 à 11h30

LIEU : CRFM de Saint-Jean

COÛT : gratuit

INSCRIPTION : jusqu'au lundi précédant l'activité, sur le portail du CRFM

Atelier de soutien créatif

Dans le cadre des activités d'intégration jeunesse, les ateliers créatifs visent à fournir aux jeunes des outils pratiques pour renforcer leur bien-être émotionnel, améliorer leurs relations interpersonnelles et faire face aux défis spécifiques liés au mode de vie militaire, tout en soutenant leur santé mentale. Grâce à des stratégies de gestion des émotions et à l'expression créative, les jeunes auront l'opportunité d'approfondir leurs connaissances et de développer des stratégies efficaces pour répondre aux défis liés au mode de vie militaire.

ÂGE : 5 à 12 ans

DATE : dimanche 4 mai

HORAIRE : 13h00 à 16h00

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

COÛT : gratuit

INSCRIPTION : jusqu'au mercredi précédant l'activité, sur le portail du CRFM

Séance d'information

PRÉPARATION À L'ABSENCE D'UN PROCHE

Êtes-vous sur le point de vivre l'absence d'un être cher ? Participez à notre séance d'information pré-déploiement. Vous y découvrirez les défis associés à cette expérience ainsi que des stratégies pratiques pour gérer le départ et vivre l'absence. Vous aurez également l'occasion de vous informer sur les services offerts par le CRFM.

ÂGE : toute personne qui désire se préparer à l'absence d'un proche militaire

DATE : mardi 6 mai

HORAIRE : 18h00 à 19h30

LIEU : en ligne, avec la plateforme Microsoft TEAMS. Un lien vous sera envoyé par courriel la veille de la rencontre. **Veillez vérifier votre boîte de courriels indésirables!**

COÛT : gratuit

INSCRIPTION : du lundi 7 avril jusqu'au lundi 5 mai, sur le portail du CRFM



Contes doux pour nos héros

HISTOIRES DE DÉPLOIEMENT

Les tout-petits auront l'opportunité d'assister à la lecture de deux contes abordant la thématique du déploiement. Ces histoires sont un moyen de sensibilisation pour aider vos enfants à comprendre et à mieux surmonter le défi de l'absence. De leur côté, les parents recevront une trousse d'outils pratiques, conçue pour ouvrir le dialogue sur l'absence avec leurs enfants et ainsi faciliter l'adaptation au mode de vie militaire.

ÂGE : 0 à 5 ans, ainsi que les parents accompagnateurs

DATES ET LIEUX :

- mardi 6 mai au CRFM de Saint-Hubert
- jeudi 8 mai au CRFM de Saint-Jean

HEURE : 10h00 à 11 h00 (arrivée des participants à compter de 9h45)

COÛT : gratuit

INSCRIPTION : à partir du lundi précédent, selon les places disponibles pour le service lors de la halte-garderie à Saint-Hubert : 450 462-8777 p. 6810 et à 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 !



AVIS IMPORTANT

Fermeture des points de service de Saint-Hubert, Montréal et Saint-Jean
lundi 19 mai –
Fête des Patriotes.

Atelier de soutien créatif

Dans le cadre des activités d'intégration jeunesse, les ateliers créatifs visent à fournir aux jeunes des outils pratiques pour renforcer leur bien-être émotionnel, améliorer leurs relations interpersonnelles et faire face aux défis spécifiques liés au mode de vie militaire, tout en soutenant leur santé mentale. Grâce à des stratégies de gestion des émotions et à l'expression créative, les jeunes auront l'opportunité d'approfondir leurs connaissances et de développer des stratégies efficaces pour répondre aux défis liés au mode de vie militaire.

ÂGE : 5 à 12 ans

DATE : dimanche 11 mai

HORAIRE : 13h00 à 16h00

LIEU : CRFM de Saint-Jean

COÛT : gratuit

INSCRIPTION : jusqu'au mercredi précédent l'activité, sur le portail du CRFM

Ateliers d'éveil pédagogique

Animés par les techniciennes en éducation spécialisée du CRFM, ces ateliers utilisent des activités ludiques pour aider les enfants de 0 à 5 ans à surmonter les défis du mode de vie militaire, tels que l'absence, les déménagements, la gestion des émotions et bien plus encore. Les places sont limitées en fonction des disponibilités à la halte-garderie.

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

DATES ET LIEUX :

- mercredi 14 mai au CRFM Saint-Hubert
- jeudi 15 mai au CRFM de Saint-Jean

HORAIRE : 9h00 à 11h00 (arrivée des participants à compter de 9h45)

COÛT : gratuit

INSCRIPTION : à partir du lundi précédent, selon les places disponibles pour le service lors de la halte-garderie

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

Séance d'information

PRÉPARATION AU RETOUR D'UN PROCHE

Préparez-vous au retour de votre proche déployé grâce à notre séance d'information post-déploiement. Conçue spécialement pour les familles de militaires, cette session explore les défis liés au retour du militaire et offre des outils pour mieux vivre cette étape du post-déploiement, en facilitant l'adaptation à la réintégration après l'absence.

ÂGE : toute personne qui désire se préparer au retour d'un proche militaire

DATE : mardi 13 mai

HORAIRE : 18h00 à 19h30

LIEU : en ligne, avec la plateforme Microsoft TEAMS. Un lien vous sera envoyé par courriel la veille de la rencontre. **Veillez vérifier votre boîte de courriels indésirables !**

COÛT : gratuit

INSCRIPTION : du mardi 1^{er} avril au lundi 12 mai, sur le portail du CRFM

Parcours scolaire au Québec

ATELIER DE PRÉPARATION

Vous prévoyez de déménager dans notre région prochainement et avez des questions sur l'éducation au Québec ? Le système scolaire diffère de celui d'autres régions. Il est donc essentiel, pour faciliter votre intégration dans la région, de vous informer à l'avance sur l'inscription de vos enfants afin de garantir un parcours scolaire optimal. L'atelier est ouvert à un minimum de 3 participants et un maximum de 15. Cette rencontre est **bilingue**.

ÂGE : 18 ans et plus

DATE : jeudi 15 mai

HORAIRE : 10h00 à 11h00

LIEU : en ligne avec la plateforme ZOOM ou Microsoft TEAMS

COÛT : gratuit

INSCRIPTION : du mardi 1^{er} au jeudi 17 avril, sur le portail du CRFM



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.**

ÂGE : tous âges

DATE : mercredi 21 mai

HORAIRE : 18h30 à 20h30

LIEU : sur la plateforme Microsoft TEAMS

COÛT : gratuit

INSCRIPTION : jusqu'au lundi 19 mai, sur le portail du CRFM

Le marché de l'emploi au Québec

ATELIER EN MODE VIRTUEL

Vous déménager dans notre région prochainement et vous serez à la recherche d'un emploi? Grâce à cet atelier, vous découvrirez les opportunités d'emploi dans la région, apprendrez à rédiger un curriculum vitae et pourrez poser vos questions concernant l'employabilité pour obtenir des réponses précises et utiles. L'atelier est ouvert à un minimum de 3 participants et un maximum de 15. Cette rencontre est **bilingue**.

ÂGE : 18 ans et plus

DATE : vendredi 23 mai

HORAIRE : 10h00 à 11h00

LIEU : en ligne avec la plateforme ZOOM ou Microsoft TEAMS

COÛT : gratuit

INSCRIPTION : du jeudi 1^{er} au jeudi 15 mai, sur le portail du CRFM

Vétérans : Projet Synergie

GROUPE FOCUS

Les anciens participants du projet L'Escale sont invités à prendre part à une retraite de co-construction. L'objectif est de partager leurs expériences personnelles et de contribuer à la création d'outils et de services visant à renforcer le soutien à la transition, tout en améliorant les ateliers proposés dans le cadre de L'Escale. Ce groupe de discussion comprendra également des ateliers spécifiquement axés sur l'adaptation des conjoint(e)s et la manière dont ils/elles vivent le processus de transition.

ÂGE : anciens participants de L'Escale, vétérans, membres en voie de libération et leurs conjoint(e)s

DATE ET HORAIRE : du vendredi 23 mai à 9h30 au samedi 24 mai à 16h00

LIEU : Auberge West Brome, 128, QC-139, West Brome, QC, JOE 2P0

COÛT : gratuit, mais les frais de déplacement sont à la charge des participants

INSCRIPTION : du mercredi 9 avril au vendredi 9 mai, sur le portail du CRFM

Services de garde (0 à 5 ans) au Québec

ATELIER DE PRÉPARATION

Vous déménagez prochainement dans notre région et vous avez des questions sur la recherche d'un service de garde? Les démarches pour trouver un service de garde au Québec diffèrent de celles des autres provinces. Il est donc essentiel, pour faciliter votre intégration, de vous informer à l'avance sur son fonctionnement. L'atelier est ouvert à partir de 3 participants, avec un maximum de 15.

ÂGE : 18 ans et plus

DATE : lundi 26 mai

HORAIRE :
Français : 14h00 à 15h00
Anglais : 15h00 à 16h00

LIEU : en ligne avec la plateforme ZOOM ou Microsoft TEAMS

COÛT : gratuit

INSCRIPTION : à partir du mardi 1^{er} avril, sur le portail du CRFM

Retraite pour adolescents

Dans le cadre de cette retraite de fin de semaine, nous invitons les adolescents âgés de 12 à 17 ans à participer à une série d'activités visant à favoriser le sentiment d'appartenance chez les jeunes issus de familles de militaires de la région de Montréal. Ce moment privilégié permettra aux jeunes de nouer des liens avec leurs pairs dans le but de lutter contre l'isolement des adolescents de familles militaires. Ils auront l'occasion de prendre part à des activités sportives et à des ateliers pratiques conçus pour leur fournir des outils ainsi que des stratégies d'adaptation afin de mieux gérer le stress lié au mode de vie militaire. Cette initiative est rendue possible grâce au soutien de Lockheed Martin.

ÂGE : 12 à 17 ans

DATES : du vendredi 30 mai au dimanche 1^{er} juin

HEURE : à déterminer

LIEU : Centre de Villégiature Jouvence, 131 Chemin de Jouvence, Orford, QC, J1X 6R2

COÛT : gratuit

INSCRIPTION : du lundi 28 avril au vendredi 23 mai, sur le portail du CRFM





Activité d'intégration communautaire

CRÉATION D'UNE COURONNE DÉCORATIVE EN FLEURS SÉCHÉES

Une occasion unique pour les conjoint(e)s de militaires et de vétérans 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 votre propre couronne de fleurs séchées 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**.

ÂGE : conjoint(e)s de militaire (18 ans et plus)

DATE : mardi 3 juin

HORAIRE : 18h30 à 20h30

LIEU : CRFM de Saint-Hubert

COÛT : gratuit

INSCRIPTION : jusqu'au vendredi 30 mai, sur le portail du CRFM



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.

ÂGE : tous âges

DATE : mercredi 11 juin

HORAIRE : 18h30 à 20h30

LIEU : sur la plateforme Microsoft TEAMS

COÛT : gratuit

INSCRIPTION : jusqu'au lundi 9 juin, sur le portail du CRFM

Café causerie

UN RÉSEAU DE SOUTIEN POUR LES FAMILLES DE MILITAIRES !

Une matinée durant laquelle les membres de la famille des recrues peuvent se rencontrer, échanger, se soutenir en tant que nouveaux membres de la communauté et en apprendre davantage sur le mode de vie militaire. **Ateliers bilingues.**

ÂGE : la famille et proches parents du militaire

DATES :

- jeudi 12 juin
- jeudi 26 juin

HORAIRE : 9h30 à 11h30

LIEU : CRFM de Saint-Jean

COÛT : gratuit

INSCRIPTION : jusqu'au lundi précédant l'activité, sur le portail du CRFM

Activité de clôture du CICJ

Cette activité offre aux jeunes qui quittent la région l'opportunité de faciliter leur départ en laissant un souvenir positif de leur passage au sein de notre communauté. Il s'agit d'un rituel de départ conçu pour accompagner les jeunes dans les transitions liées au mode de vie militaire et à la réinstallation.

ÂGE : 9 à 17 ans

DATE : vendredi 13 juin

HORAIRE : 18h00 à 21h00

LIEU : CICJ, 40 rue Vérendrye, Saint-Hubert

COÛT : gratuit

INSCRIPTION : du lundi 12 mai jusqu'au lundi 9 juin, sur le portail du CRFM





Activité de clôture du CICJ

Cette activité offre aux jeunes qui quittent la région l'opportunité de faciliter leur départ en laissant un souvenir positif de leur passage au sein de notre communauté. Il s'agit d'un rituel de départ conçu pour accompagner les jeunes dans les transitions liées au mode de vie militaire et à la réinstallation.

ÂGE : 5 à 12 ans

DATE : dimanche 15 juin

HORAIRE : 9h00 à 12h00 et 13h00 à 16h00

LIEU : CICJ, 40 rue Vérendrye, Saint-Hubert

COÛT : gratuit

INSCRIPTION : du mardi 13 mai jusqu'au vendredi 13 juin, sur le portail du CRFM

Assemblée générale annuelle

Venez découvrir les dernières nouvelles de votre CRFM ! Lors de cette assemblée, nous vous remettrons notre rapport annuel et vous présenterons un survol de l'année écoulée au sein de notre organisme. C'est une excellente occasion de vous impliquer et de contribuer activement à la vie communautaire de votre CRFM !

ÂGE : toutes les familles

DATE : à déterminer

HORAIRE : à déterminer

LIEU : à déterminer

COÛT : gratuit

INSCRIPTION : jusqu'à la veille de l'assemblée, sur notre portail du CRFM



AVIS IMPORTANT

Fermeture des points de service de Saint-Hubert, Montréal et Saint-Jean ainsi que du CICJ **le mardi 24 juin** - Fête nationale du Québec



AVIS IMPORTANT

Le Centre d'Intégration Communautaire Jeunesse (CICJ) sera fermé durant la **semaine du lundi 16 juin et ouvrira lors de la semaine du dimanche 22 juin.** Veuillez également noter que les services réguliers du CICJ seront en pause à partir du **lundi 16 juin.**

Cours jeunesse

GARDIENS AVERTIS

Ce cours de gardiennage permet aux jeunes d'acquérir les compétences nécessaires pour devenir des gardiens d'enfants responsables et pour apprendre à se garder seul à la maison. Les participants y découvriront les techniques de base en secourisme ainsi que les compétences essentielles pour s'occuper d'enfants plus jeunes qu'eux.

ÂGE : 11 à 15 ans

DATES :

Anglais : samedi 21 juin de 8h30 à 15h30 (arrêt de 11h30 à 12h30)

Français : dimanche 22 juin de 8h30 à 15h30 (arrêt de 11h30 à 12h30)

LIEU : en ligne

COÛT : gratuit

INSCRIPTION : avant le mercredi 21 mai, 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 seul à la maison en toute sécurité. Les participants y découvriront les techniques de base en secourisme et développeront les compétences essentielles pour assurer leur bien-être et leur sécurité lorsqu'ils sont seuls à la maison.

ÂGE : 9 à 13 ans

DATES :

• **Anglais :** samedi 28 juin de 9h00 à 14h00 (arrêt de 11h00 à 12h00)

• **Français :** dimanche 29 juin de 9h00 à 14h00 (arrêt de 11h00 à 12h00)

LIEU : en ligne

COÛT : gratuit

INSCRIPTION : avant le mercredi 28 mai, sur le portail du CRFM





AVIS IMPORTANT

Fermeture des points de service de Saint-Hubert, Montréal et Saint-Jean ainsi que du CICJ le **mardi 1^{er} juillet** - Fête du Canada

Activités estivales au CICJ

SEMAINES 1 à 5

Cet été, le Centre d'Intégration Communautaire Jeunesse sera ouvert selon un horaire établi, offrant des activités stimulantes et intéressantes pour les enfants de 5 à 12 ans, en demi-journée (AM et/ou PM). L'inscription se fera par semaine, à partir du mercredi précédant la semaine d'activités. Veuillez noter que nous ne prenons pas en charge la période du dîner.

ÂGE : 5 à 12 ans

DATES :

- lundi 30 juin au vendredi 4 juillet (fermé le 1^{er} juillet)
- lundi 7 juillet au vendredi 11 juillet
- lundi 14 juillet au vendredi 18 juillet
- lundi 21 juillet au vendredi 25 juillet
- lundi 28 juillet au vendredi 1^{er} août

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

LIEU : CICJ, 40 rue Vérendrye, Saint-Hubert

COÛT : gratuit

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





Activités estivales au CICJ

SEMAINES 6 et 7

Cet été, le Centre d'Intégration Communautaire Jeunesse sera ouvert selon un horaire établi, offrant des activités stimulantes et intéressantes pour les enfants de 5 à 12 ans, en demi-journée (AM et/ou PM). L'inscription se fera par semaine, à partir du mercredi précédant la semaine d'activités. Veuillez noter que nous ne prenons pas en charge la période du dîner.

ÂGE : 5 à 12 qui fréquentent l'école

DATES :

- lundi 4 août au vendredi 8 août
- lundi 11 août au vendredi 15 août

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

LIEU : CICJ, 40 rue Vérendrye, Saint-Hubert

COÛT : gratuit

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

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 ! **Minimum 5 participants et un maximum 15 par groupe.**

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

DATE : la semaine du lundi 22 septembre

HORAIRE : selon les groupes, possibilité de jour ou de soir

LIEU : CRFM St-Jean, CRFM St-Hubert et/ou en ligne avec la plate-forme ZOOM

INSCRIPTION : du vendredi 1er août au jeudi 18 septembre, sur le portail du CRFM



AVIS IMPORTANT

Le CICJ sera fermé le **samedi 16 août** et rouvrira ses portes en septembre. Restez connectés pour plus d'informations à venir !





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.

ÂGE : 18 ans et plus

LIEU : en ligne (plate-forme LRDG)

COÛT : gratuit

INSCRIPTION OU INFORMATION :
inscription tout au long de l'année, sur le portail du CRFM

Soins de santé en ligne

ACCOMPAGNEMENT

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 :

- 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*.

ÂGE : pour tous

COÛT : gratuit

INSCRIPTION OU INFORMATION :
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 destinée aux parents 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. **Formation offerte en anglais et en français.**

ÂGE : pour les parents, formation axée sur les enfants âgés de 0 à 10 ans

DATE : en cours

HORAIRE : N/A

LIEU : en ligne

COÛT : gratuit

INSCRIPTION : en continu, sur le portail du CRFM

Webinaire

HOLD ME TIGHT - QUI SONT CES COUPLES HEUREUX ?

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

ÂGE : pour les couples (une licence par couple)

DATE : en cours

LIEU : en ligne (holdmetightonline.com/register/)

COÛT : gratuit

INSCRIPTION : en continu, sur le portail du CRFM. Vous recevrez par la suite un code de gratuité. **Veillez vérifier votre boîte de courriels indésirables.**

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 offre des outils pour accompagner leurs enfants dans un développement psychosexuel sain tout en gardant une image positive de soi. **Formation offerte en français.**

ÂGE : pour les parents, formation axée sur les enfants âgés de 2 à 10 ans

DATE : en cours

LIEU : en ligne

COÛT : gratuit

INSCRIPTION : en continu, sur le portail du CRFM

Formation en ligne

BRILLER DANS TA «SOLO» OU COPARENTALITÉ

Cette formation s'adresse aux parents et elle 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.

ÂGE : pour les parents

DATE : à compter du mardi 1^{er} avril

LIEU : en ligne

COÛT : gratuit

INSCRIPTION : en continu, sur le portail du CRFM



Formation en ligne

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 adolescents

DATE : en cours

LIEU : en ligne

COÛT : gratuit

INSCRIPTION : en continu, sur le portail du CRFM

Conférence

MISE AU POINT SUR MESURE POUR LE COUPLE

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 ! **Activité offerte uniquement en français.**

ÂGE : pour les couples (une licence par couple)

DATE : en cours

LIEU : en ligne

COÛT : gratuit

INSCRIPTION : en continu, sur le portail du CRFM. Vous recevrez par la suite un code de gratuité. **Veillez vérifier votre boîte de courriels indésirables.**





Conférence

AMÉLIORER VOS RELATIONS PARENTS-ADOLESCENTS

Formatrice : Danie Beaulieu, Ph.D.
Cette conférence abonde « d'énergie parentale » et des techniques faciles à appliquer. Utilisez-vous de stratégies simples et efficaces pour affronter les situations du quotidien. Apprenez 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 astuces simples, et ce, avec humour ! **Conférence offerte uniquement en français.**

ÂGE : pour les parents (une licence par famille)

DATE : en cours

LIEU : en continu, en ligne

COÛT : gratuit

INSCRIPTION : en continu, sur le portail du CRFM. Vous recevrez par la suite un code de gratuité. **Veuillez vérifier votre boîte de courriels indésirables.**

Cours jeunesse

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 les compétences nécessaires pour prendre soins d'enfants plus jeunes qu'eux.

ÂGE : 11 à 15 ans

DATE : 21 et 22 juin 2025

LIEU : en ligne

COÛT : gratuit

INSCRIPTION : consulter la programmation pour plus de détails

Cours jeunesse

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

DATE : 28 et 29 juin 2025

LIEU : en ligne

COÛT : gratuit

INSCRIPTION : consulter la programmation pour plus de détails

Clic jeunesse

PLATEFORME VIRTUELLE DE SERVICES JEUNESSE ÂGÉS DE 9 À 17 ANS

« Clic Jeunesse » est une application bilingue destinée aux jeunes de familles militaires. Regroupant plusieurs CRFM, elle offre un espace sécurisé et supervisé où les jeunes peuvent échanger, s'amuser et s'instruire. Elle permet également de maintenir le contact avec d'autres jeunes qu'ils ont dû quitter lors des déménagements. Pour accéder à l'application, il suffit de s'inscrire sur le portail du CRFM, puis de la télécharger sur un téléphone intelligent, une tablette ou un ordinateur.

ÂGE : 9 à 17 ans

DATE : selon l'horaire de la programmation du secteur

HORAIRE : voir sur nos plateformes pour le calendrier

LIEU : plateforme virtuelle

COÛT : gratuit

INSCRIPTION : en continu, sur le portail du CRFM.

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. **Un minimum de 12 participants est requis.**

ÂGE : 14 ans et plus

DATE : à déterminer

HORAIRE : 8h30 à 16h30

LIEU : en ligne (Teams)

COÛT : gratuit

INSCRIPTION : en continu, sur le portail du CRFM





Haltes-garderies 0 à 5 ANS

Le service de haltes-garderies, offert de manière **occasionnelle et temporaire**, est disponible du lundi au vendredi, de 7 h 45 à 16 h 30, aux points de service de Saint-Jean et de Saint-Hubert. Ce service est conçu pour soutenir les familles confrontées à la réinstallation, à l'absence d'un membre de la famille, ainsi qu'à tous les autres défis liés au mode de vie militaire. Il offre un accès à un accompagnement adapté pour les aider à faire face à ces réalités.

Service de haltes-garderies transitoires

Le service de garde transitoire est **temporaire** et d'une **durée maximale de 3 mois**. Il permet aux familles récemment arrivées dans la région de poursuivre leurs recherches pour trouver une place en service de garde (privé ou public). Ce service constitue une solution de courte durée pour répondre à cet enjeu.

Clientèle visée : enfant âgé de 0 à 5 ans, n'ayant pas commencé la maternelle (vétérans et militaires)

Horaire :

Matin : 7h45 à 12h30

Après-midi : 12h30 à 16h30

Coût : selon le tarif en vigueur

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 faire une réservation.

Saint-Jean : 450-358-7099 poste 7955

Saint-Hubert : 450 462-8777 poste 6810

Pour toute question, veuillez écrire à 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 ! Cette initiative a été créée afin de soutenir l'éveil à la lecture chez les enfants de 0 à 5 ans et de contribuer ainsi à leur future réussite éducative. En vous inscrivant à ce programme, un livre vous est envoyé mensuellement à la maison, selon la langue choisie (anglais ou français). Ce programme est disponible de septembre à juin. **Places limitées.**

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

DATE : si l'inscription se fait avant le 10^e 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 expédié en octobre. Inscription après le 10 septembre, premier livre expédié en novembre). Vous êtes inscrits jusqu'à la fin du programme en juin 2026.

COÛT : gratuit

INSCRIPTION : avant le 10^{ème} jour du mois, sur le portail du CRFM





Programme de soutien du développement des habiletés en langue seconde

Les jeunes de 6 ans et plus reçoivent un abonnement annuel à un magazine dans leur langue seconde, afin de soutenir leur apprentissage linguistique. L'abonnement est valide pendant une année scolaire, selon le magazine. Ce programme est disponible de septembre à juin. **Places limitées.**

ÂGE : 6 ans et plus

COÛT : gratuit

INSCRIPTION : en continu, sur le portail du CRFM. Vous recevez le premier magazine vers la fin du mois suivant votre inscription.

Aide aux devoirs 5 à 12 ans

EN MODE VIRTUEL OU AU CICJ

Animée par l'équipe du CICJ, la période d'aide aux devoirs a comme objectif de soutenir les jeunes vivant la réinstallation par le biais d'un service de tuteur, pour et par les pairs. Les jeunes âgés de 12 à 17 ans qui souhaitent s'impliquer bénévolement pour aider d'autres jeunes du niveau primaire sont invités à faire connaître leur intérêt. Le programme est disponible en personne au CICJ ainsi que sur la plateforme « Clic Jeunesse ».

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

ÂGE : 5 à 12 ans*

HORAIRE : selon l'horaire mensuel du CICJ

LIEU : CICJ, 40, rue de la Vérendrye, Saint-Hubert ou en ligne sur la plateforme « Clic Jeunesse »

COÛT : gratuit

INSCRIPTION : en continu, sur le portail du CRFM

*Les enfants de 5 ans doivent avoir débuté la maternelle préalablement

Intégration communautaire jeunesse 9 à 17 ans

SAINT-HUBERT

Les jeunes sont invités à tisser des liens d'amitié afin de créer un réseau de camaraderie entre ceux qui partagent les réalités et les défis du mode de vie militaire. Cette offre de services propose des activités spéciales, des projets abordant des thématiques liées aux défis de ce mode de vie, ainsi que des soirées d'intégration communautaire. Nos animateurs veillent à créer un environnement propice à l'appartenance, où les adolescents se sentent connectés et aiment se retrouver.

ÂGE : 9 à 17 ans

DATE : à partir du mercredi 17 septembre

HORAIRE : selon l'horaire mensuel du CICJ

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

COÛT : gratuit

INSCRIPTION : en continu, jusqu'à la veille pour les activités spéciales, sur le portail du CRFM

Pour plus d'informations concernant l'horaire hebdomadaire, consultez le calendrier mensuel. Pour avoir accès aux dernières nouvelles et prendre contact avec nos animateurs, rendez-vous sur la page Facebook du CICJ.

Intégration communautaire jeunesse 5 à 12 ans

SAINT-HUBERT ET SAINT-JEAN

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 : 5 à 12 ans fréquentant l'école*

DATE : à partir du samedi 20 septembre

HORAIRE ET LIEUX :

- CICJ : selon l'horaire mensuel
- CRFM de Saint-Jean : horaire à déterminer

COÛT : gratuit

INSCRIPTION : en continu, jusqu'à la veille pour les activités spéciales, sur le portail du CRFM

Pour plus d'informations concernant l'horaire hebdomadaire, consultez le calendrier mensuel. Pour avoir accès aux dernières nouvelles et prendre contact avec nos animateurs, rendez-vous sur la page Facebook du CICJ.

*Les enfants de 5 ans doivent avoir débuté la maternelle afin d'utiliser les services jeunesse.

Bénévolat jeunesse

Le bénévolat est une valeur 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 est disponible pour les jeunes intéressés.

ÂGE : 9 à 17 ans

HORAIRE : selon l'horaire mensuel du CICJ

LIEU : CICJ, 40, rue de la Vérendrye, Saint-Hubert ou en ligne sur la plateforme « Clic Jeunesse »

COÛT : gratuit

INSCRIPTION : en continu, jusqu'à la veille pour les activités spéciales, sur le portail du CRFM



Mercredi geek

Pour cette soirée, on propose aux jeunes de développer des liens avec leurs pairs et les animateurs en échangeant sur les dernières tendances et en jouant à une panoplie de jeux de société ainsi que des jeux vidéo de coopération.

ÂGE : 9 à 17 ans

DATE : à compter du mercredi 17 septembre

HORAIRE : 18h00 à 21h00

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

COÛT : gratuit

INSCRIPTION : jusqu'à la veille de l'activité, sur le portail du CRFM

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 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 :

- les mardis de 9h00 à 11h30 au CRFM de Saint-Hubert
- les jeudis de 9h00 à 11h30 au CRFM de Saint-Jean

COÛT : gratuit

INSCRIPTION : auprès de nos agentes à l'intégration communautaire

Soirée 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. 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 dans la création de votre prochain projet. Une machine à découper (Cricut Maker) 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 lundis de 18h30 à 21h00

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

COÛT : gratuit

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

Service d'éducation spécialisée

SOUTIEN PARENTAL ET 0 À 17 ANS

Le soutien que nous offrons aux familles 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.

ÂGE : pour les parents et enfants de familles de militaires

DATE : du lundi au vendredi de 8h00 à 16h30

HORAIRE : selon les disponibilités

LIEU : à déterminer

COÛT : gratuit

INSCRIPTION :

SvcPersCRFMSoutienPsyStJean@forces.gc.ca

ou par téléphone :

450 358-7099, poste 2917 (Saint-Jean) ou 450 462-8777, poste 6821 (Saint-Hubert)

Comité consultatif jeunesse

Le comité consultatif jeunesse se réunit le dernier jeudi de chaque mois. Autour d'un souper offert par le CRFM, on discute des enjeux des services jeunesse, des besoins des enfants et des jeunes, on planifie des activités thématiques et on s'amuse tout en développant de nouvelles habiletés en leadership.

ÂGE : 9 à 17 ans

HORAIRE : selon l'horaire mensuel du CICJ

LIEU : CICJ, 40, rue de la Vérendrye, Saint-Hubert ou en ligne sur la plateforme « Clic Jeunesse »

COÛT : gratuit

INSCRIPTION : jusqu'à la journée précédant l'activité, sur le portail du CRFM

Soutien moral pendant l'absence d'un proche militaire

Ce soutien est offert aux familles dont un proche est actuellement absent en raison du service militaire. Que vous soyez à la recherche de services spécifiques ou que vous ayez simplement besoin de parler, nous sommes à l'écoute grâce à notre service confidentiel et bilingue.

ÂGE : pour les familles vivant l'absence d'un proche

DATE : du lundi au vendredi de 8h00 à 16h30

HORAIRE : selon les disponibilités

LIEU : par téléphone ou en personne, selon les disponibilités

COÛT : gratuit

INFORMATION :

SvcPersInfoAbsenceCRFM@forces.gc.ca

ou par téléphone :

450 358-7099, poste 2911 (Saint-Jean) ou 450 462-8777, poste 6818 (Saint-Hubert)



Consultation en information scolaire ou professionnelle

Ce service individuel et personnalisé est proposé pour les personnes en 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 8h00 à 16h30

HORAIRE : 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.

Appel de courtoisie et de réconfort durant l'absence de proche

Ce service téléphonique confidentiel est disponible pendant toute la durée de l'absence. Il vise à garantir que les familles de militaires reçoivent un soutien continu avant, pendant et après le déploiement, le service prolongé et/ou la formation du militaire.

ÂGE : pour toutes les familles vivant l'absence d'un proche

DATE : du lundi au vendredi de 8h00 à 16h30

HORAIRE : selon les disponibilités

LIEU : par téléphone

COÛT : gratuit

INFORMATION : SvcPersInfoAbsenceCRFM@forces.gc.ca ou par téléphone : 450 358-7099, poste 2911 (Saint-Jean) ou 450 462-8777, poste 6818 (Saint-Hubert)

Salons de l'emploi

VISITES EN GROUPE

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

ÂGE : 18 ans et plus

DATE : tout au long de l'année

LIEU : différentes régions

COÛT : gratuit

INSCRIPTION : en continu, sur le portail du CRFM

Mission connexion

GLOBALEMENT SOLIDAIRES

Le projet *Mission Connexion : Globalement Solidaires* permet l'envoi de cartes d'encouragement à nos militaires déployés tout au long de l'année. Nous vous invitons à participer à cette initiative, qui offre un véritable réconfort à nos soldats, leur rappelant que leurs efforts ne sont pas oubliés. Ces cartes créent un lien précieux entre les militaires et leur communauté, et témoignent de la solidarité et de la gratitude que nous leur vouons.

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 : SvcPersInfoAbsenceCRFM@forces.gc.ca ou par téléphone : 450 358-7099, poste 2911 (Saint-Jean) ou 450 462-8777, poste 6818 (Saint-Hubert)

Opération Père Noël

Dans le cadre de l'opération « Je te dis merci », les élèves des écoles primaires, les membres de la communauté ainsi que les familles des militaires sont invités à créer des cartes de vœux avec des messages et des dessins pour exprimer leur gratitude envers les troupes. Cette initiative permet aux élèves de réfléchir au rôle essentiel des soldats en mission, à l'impact qu'ils ont et à la manière dont ils servent de source d'inspiration. Les cartes seront envoyées dans les colis destinés aux soldats, afin de leur apporter un peu de réconfort pendant la période des Fêtes, loin de leurs proches.

ÂGE : pour tous

DATE : tout au long de l'année, mais nous devons recevoir les cartes au CRFM **avant le vendredi 10 octobre**

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

INSCRIPTION : svcPersCRFMSoutienPsyStJean@forces.gc.ca ou par téléphone : 450 358-7099, poste 2911 (Saint-Jean) ou 450 462-8777, poste 6818 (Saint-Hubert)



Information et soutien pour la santé mentale, soutien à la maladie, aux blessures et au deuil

L'OLF (Officier de liaison avec les familles) soutient les familles des militaires malades, blessés ou endeuillés. Il leur fournit également des informations, du soutien et peut organiser des séances d'intervention psychosociale pour les enfants, les adolescents et les adultes. Ces rencontres abordent divers enjeux tels que le deuil, l'adaptation à la maladie ou aux blessures, l'épuisement professionnel, ainsi que d'autres défis émotionnels et psychologiques rencontrés par le personnel militaire et leurs proches.

Blessures de stress opérationnel (BSO)

Un groupe d'intervention et de soutien dans le cas d'un BSO (blessure de stress opérationnel) du parent peut être organisé pour les jeunes âgés de 6 à 12 et les rencontres seront d'une durée de 8 semaines. Pour les adultes âgés de 18 ans et plus, ces rencontres s'étaleront sur une durée de 6 semaines.

Un service d'intervention et de consultation psychosociale est à votre disposition et est offert aux enfants, adolescents ainsi qu'aux adultes. Ces consultations peuvent se dérouler en individuel, en couple ou en famille.

Services de soutien psychosociaux

Le CRFM offre des consultations psychosociales. Nos travailleurs sociaux sont là pour vous soutenir chaque fois que 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 :
svcPersCRFMSoutienPsyStJean@forces.gc.ca
 ou par téléphone :
 450 358-7099, poste 2917 (Saint-Jean) ou
 450 462-8777, poste 6821 (Saint-Hubert)

INFORMATION :

svcPersCRFMSoutienPsyStJean@forces.gc.ca ou par téléphone :
 450 358-7099, poste 2917 (Saint-Jean) ou 450 462-8777, poste 6821 (Saint-Hubert)

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



NOTRE ADRESSE COURRIEL
INFO.CRFM@FORCES.GC.CA

[ACCUEIL](#) [INFORMATIONS](#) [ABSENCE](#) [NOS SERVICES](#) [SERVICES 0-17 ANS](#) [EMPLOI ET ÉDUCATION](#) [INTERVENTION ET SOUTIEN](#) [INTÉGRATION](#) [FORMULAIRES](#)

ACCUEIL

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

crfmmfrcmtl.ca

Pour nous joindre :

Accueil et information

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

courriel : info.crfm@forces.gc.ca

Accueil psychosocial

Saint-Jean : 450 358-7099 poste : 2917
Saint-Hubert : 450 462-8777 poste : 6821

courriel : svcPersCRFMSoutienPsyStJean@forces.gc.ca



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, poste : 6810
Télécopieur : 450 462-6822

MONTREAL

6550, rue Hochelaga
Bâtiment 214, local 114
Garnison Montréal
Montréal (Québec) H1N 1X9
Téléphone : 514 252-2777, poste : 4984

SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU

178, rue Falaise, Garnison Saint-Jean
Richelain (Québec) J0J 1R0
Téléphone : 450 358-7099, poste : 7955
Télécopieur : 450 358-7007

SHERBROOKE

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



**Suivez-nous sur
Facebook !**

facebook.com/CRFMMFRCMTL/

Renseignements :

info.crfm@forces.gc.ca

Portail : crfmmfrcmtl.ca

Site internet : sbmfc.ca



Canada