

PROGRAMMATION

Avril à août 2024



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



Canada



Inscrivez-vous à notre
infolettre mensuelle !

www.sbmfc.ca

Vous accueillir et vous soutenir pour créer des souvenirs !

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

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

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

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

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

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

FRANCINE HABEL
Directrice générale

Table des matières

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

Suivez-nous sur nos réseaux sociaux !



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

Se connecter à notre portail Web :
crfmmfrcmtl.ca



AVIS IMPORTANT

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



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

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

ÂGE : pour la famille et les proches parents du militaire

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

HORAIRE : 18 h à 20 h

LIEU : au CRFM de Saint-Jean

COÛT : gratuit

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

ZOO animation jeunesse 5 à 17 ans

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

ÂGE : 5 à 17 ans

DATE : jeudi 4 avril 2024

HORAIRE : 18 h à 21 h

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

COÛT : gratuit

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



Proud Military Family Child

Fier enfant de famille militaire





Atelier jeunesse

ACTIVITÉ TECHNO

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

ÂGE : 5 à 12 ans

DATE ET LIEU :

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

HORAIRE : 9 h à midi

COÛT : gratuit

PÉRIODES D'INSCRIPTION :

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

Occasion de connexions – – Papa & moi

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

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

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

DATE : jeudi 11 avril 2024

HORAIRE : 18 h à 21 h

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

COÛT : gratuit

PÉRIODE D'INSCRIPTION :

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

Préparation en douceur :

NAVIGUONS ENSEMBLE AVANT LE DÉPLOIEMENT D'UN PROCHE

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

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

DATES : mardi 16 avril 2024

HORAIRE : 18 h 30 à 20 h

LIEU : en ligne

COÛT : gratuit

PÉRIODE D'INSCRIPTION :

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

Atelier d'Art-thérapie

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

ÂGE : 5 à 12 ans

DATE : dimanche 14 avril 2024

HORAIRE : 10 h à 11 h 30

LIEU : CRFM de Saint-Jean

COÛT : gratuit

PÉRIODE D'INSCRIPTION :

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

Soirée de discussion virtuelle jeunesse 9 à 17 ans

SUR LA PLATEFORME « CLIC JEUNESSE »

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

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

ÂGE : 9 à 17 ans

DATE : jeudi 18 avril 2024

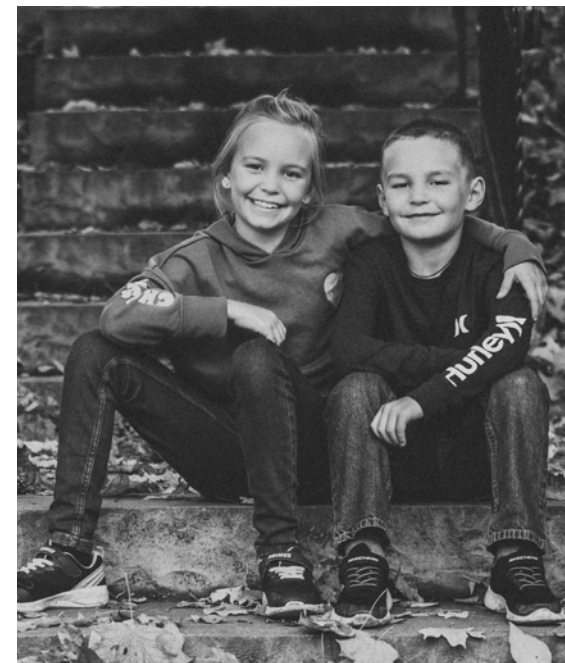
HORAIRE : 18 h 30 à 19 h 30

LIEU : sur la plateforme « Clic Jeunesse »

COÛT : gratuit

PÉRIODE D'INSCRIPTION :

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





Atelier d'Art-thérapie

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

ÂGE : 5 à 12 ans

DATE : dimanche 21 avril 2024

HORAIRE : 10 h à 11 h 30

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

COÛT : gratuit

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

Atelier d'éveil pédagogique

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

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

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

DATES ET LIEUX :

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

HORAIRE : 9 h à 11 h

COÛT : gratuit

INSCRIPTION :

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

Contacteur :

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

Activité d'intégration communautaire :

ATELIER DE SEMIS ET DE JARDINAGE

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

ÂGE : 18 ans et plus

DATE : jeudi 25 avril 2024

HORAIRE : 18 h 30 à 20 h 30

LIEU : CRFM de Saint-Jean

COÛT : gratuit

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

Le parcours scolaire au Québec

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

Cette rencontre est bilingue.

Minimum 3 participants / maximum 15

ÂGE : 18 ans et plus

DATE : vendredi 26 avril 2024

HORAIRE : 10 h à 11 h

LIEU : en ligne avec la plateforme ZOOM ou Microsoft TEAMS

COÛT : gratuit

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

Mois de l'enfant de militaires :

GALA DE RECONNAISSANCE

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

ÂGE : tous âges

DATE : samedi 27 avril 2024

HORAIRE : 17 h à 21 h

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

COÛT : gratuit

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





Cafés-causeries :

BIENVENUE AU RÉSEAU DE SOUTIEN POUR LES FAMILLES DE MILITAIRES

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

ÂGE : pour la famille et les proches parents du militaire

DATES :

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

HORAIRE : 18 h à 20 h

LIEU : au CRFM de Saint-Jean

COÛT : gratuit

PÉRIODES D'INSCRIPTION :

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

ZOO animation jeunesse 5 à 17 ans

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

ÂGE : 5 à 17 ans

DATE : jeudi 2 mai 2024

HORAIRE : 18 h à 21 h

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

COÛT : gratuit

PÉRIODE D'INSCRIPTION :

aucune, sur le portail du CRFM

Atelier jeunesse

ACTIVITÉ TECHNO

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

ÂGE : 5 à 12 ans

DATES ET LIEUX :

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

HORAIRE : 9 h à midi

LIEU : au CRFM de Saint-Jean

COÛT : gratuit

PÉRIODE D'INSCRIPTION :

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





Contes doux pour nos petits héros :

HISTOIRES DE DÉPLOIEMENT

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

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

DATES ET LIEUX :

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

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

COÛT : gratuit

INSCRIPTION :

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

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

Salons de l'emploi

VISITES DE GROUPE

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

Minimum 3 participants / maximum 15.

ÂGE : 18 ans et plus

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

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

COÛT : gratuit

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

Intégration jeunesse : Sortie ados (11 à 17 ans)

CÉRAMIC CAFÉ, GREENFIELD PARK

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

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

ÂGE : 11 à 17 ans

DATE : samedi 11 mai 2024

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

COÛT : gratuit

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

Transition apaisée :

EXPLORER LES PROCHAINS CHAPITRES ENSEMBLE

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

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

DATE : mardi 14 mai 2024

HORAIRE : 18 h 30 à 20 h

LIEU : sur la plateforme Microsoft Teams

COÛT : gratuit

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



Soirée de discussion virtuelle jeunesse 9 à 17 ans

SUR LA PLATEFORME « CLIC JEUNESSE »

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

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

ÂGE : 9 à 17 ans

DATE : jeudi 16 mai 2024

HORAIRE : 18 h 30 à 19 h 30

LIEU : sur la plateforme « Clic Jeunesse »

COÛT : gratuit

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

Occasion de connexions

Activité familiale :

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

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

Les places sont limitées pour cette activité.

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

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

LIEU : à déterminer

COÛT : gratuit

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

Le marché de l'emploi au Québec

EN MODE VIRTUEL

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

Minimum 3 participants / maximum 15.

ÂGE : 18 ans et plus

DATE : vendredi 17 mai 2024

LIEU : Rencontre virtuelle 10 h à 11 h

COÛT : gratuit

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

Atelier d'Art-thérapie

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

ÂGE : 5 à 12 ans

DATE : dimanche 19 mai 2024

HORAIRE : 10 h à 11 h 30

LIEU : CRFM de Saint-Jean

COÛT : gratuit

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





AVIS IMPORTANT

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

Atelier enfance 0 à 5 ans

ATELIERS DE CIRQUE AVEC CIRKAZ

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

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

DATES ET LIEUX :

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

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

COÛT : gratuit

INSCRIPTION :

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

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

Vie militaire 101

VIRTUELLE

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

ÂGE : tous âges

DATE : mercredi 22 mai 2024

HORAIRE : 18 h à 20 h

LIEU : CRFM de Saint-Jean

COÛT : gratuit

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

Atelier d'Art-thérapie

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

ÂGE : 5 à 12 ans

DATE : dimanche 26 mai 2024

HORAIRE : 10 h à 11 h 30

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

COÛT : gratuit

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





Atelier jeunesse

ACTIVITÉ TECHNO

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

ÂGE : 5 à 12 ans

DATES ET LIEUX :

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

HORAIRE : 9 h à midi

COÛT : gratuit

PÉRIODE D'INSCRIPTION :

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

Activité d'intégration communautaire :

ATELIER DE MIXOLOGIE

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

ÂGE : conjoint(e)s de militaires et vétérans

DATE : mardi 4 juin 2024

HORAIRE : 18 h 30 à 20 h 30

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

COÛT : gratuit

PÉRIODE D'INSCRIPTION :

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

Cafés-causeries :

BIENVENUE AU RÉSEAU DE SOUTIEN POUR LES FAMILLES DE MILITAIRES

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

ÂGE : pour la famille et les proches parents du militaire

DATE :

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

HORAIRE : 18 h à 20 h

LIEU : au CRFM de Saint-Jean

COÛT : gratuit

PÉRIODES D'INSCRIPTION :

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

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

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

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

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



AVIS IMPORTANT





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

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

ÂGE : 5 à 12 ans

DATE : dimanche 9 juin 2024

HORAIRE : à déterminer

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

COÛT : gratuit

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

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

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

ÂGE : 9 à 17 ans

DATE : vendredi 14 juin 2024

HORAIRE : à déterminer

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

COÛT : gratuit

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

Soirée de discussion virtuelle jeunesse 9 à 17 ans

SUR LA PLATEFORME « CLIC JEUNESSE »

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

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

ÂGE : 9 à 17 ans

DATE : jeudi 20 juin 2024

HORAIRE : 18 h 30 à 19 h 30

LIEU : sur la plateforme « Clic Jeunesse »

COÛT : gratuit

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

ZOO animation jeunesse 5 à 17 ans

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

ÂGE : 5 à 17 ans

DATE : jeudi 13 juin 2024

HORAIRE : 18 h à 21 h

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

COÛT : gratuit

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



AVIS IMPORTANT

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

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





AVIS IMPORTANT

Fermeture des points de services de Saint-Hubert, Montréal et Saint-Jean le **lundi 1^{er} juillet 2024** - Fête du Canada

Fermeture du Centre d'Intégration Communautaire Jeunesse le **lundi 1^{er} juillet 2024** - Fête du Canada

Cafés-causeries :

BIENVENUE AU RÉSEAU DE SOUTIEN POUR LES FAMILLES DE MILITAIRES

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

ÂGE : pour la famille et les proches parents du militaire

DATE :

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

HORAIRE : 18 h à 20 h

LIEU : CRFM de Saint-Jean

COÛT : gratuit

PÉRIODES D'INSCRIPTION :

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

Activités estivales au CICJ

(Centre d'Intégration Communautaire Jeunesse)

SEMAINE 1 À SEMAINE 5

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

ÂGE : 5 à 12 ans

DATES :

- Du mardi 2 juillet 2024 au vendredi 5 juillet (fermé le 1^{er} juillet),
- Du lundi 8 juillet 2024 au vendredi 12 juillet 2024,
- Du lundi 15 juillet 2024 au vendredi 19 juillet 2024,
- Du lundi 22 juillet 2024 au vendredi 26 juillet 2024,
- Du lundi 29 juillet 2024 au vendredi 2 août 2024.

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

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

COÛT : gratuit

PÉRIODE D'INSCRIPTION :

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

Soirée de discussion virtuelle jeunesse 9 à 17 ans

SUR LA PLATEFORME « CLIC JEUNESSE »

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

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

ÂGE : 9 à 17 ans

DATE : jeudi 18 juillet 2024

HORAIRE : 18 h 30 à 19 h 30

LIEU : sur la plateforme « Clic Jeunesse »

COÛT : gratuit

PÉRIODE D'INSCRIPTION :

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





Cafés-causeries :

BIENVENUE AU RÉSEAU DE SOUTIEN POUR LES FAMILLES DE MILITAIRES

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

ÂGE : pour la famille et les proches parents du militaire

DATES :

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

HORAIRE : 18 h à 20 h

LIEU : CRFM de Saint-Jean

COÛT : gratuit

PÉRIODES D'INSCRIPTION :

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

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

SEMAINE 6

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

ÂGE : 5 à 12 ans

DATES :

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

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

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

COÛT : gratuit

PÉRIODE D'INSCRIPTION :

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

Soirée de discussion virtuelle jeunesse 9 à 17 ans

SUR LA PLATEFORME « CLIC JEUNESSE »

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

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

ÂGE : 9 à 17 ans

DATE : jeudi 15 août 2024

HORAIRE : 18 h 30 à 19 h 30

LIEU : sur la plateforme « Clic Jeunesse »

COÛT : gratuit

PÉRIODE D'INSCRIPTION :

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





Cours jeunesse :

GARDIENS AVERTIS

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

ÂGE : jeunes de 11 à 15 ans

DATES ET HORAIRES :

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

LIEU : en ligne

COÛT : gratuit

INSCRIPTION :

avant le samedi 10 août, sur le portail du CRFM

Vie militaire 101

VIRTUELLE

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

ÂGE : tous âges

DATE : mercredi 21 août 2024

HORAIRE : 18 h à 20 h

LIEU : CRFM de St-Jean

COÛT : gratuit

PÉRIODE D'INSCRIPTION :

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

Cours de langue seconde

FRANÇAIS ET ANGLAIS

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

Minimum 5 participants / maximum 15 participants par groupe

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

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

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

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

INSCRIPTION :

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

Cours jeunesse :

PRÊTS À RESTER SEULS

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

ÂGE : jeunes de 9 à 13 ans

DATES ET HORAIRES :

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

LIEU : en ligne

COÛT : gratuit

INSCRIPTION :

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





Apprentissage d'une langue seconde en ligne

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

ÂGE : 18 ans et plus

LIEU : en ligne, Plate-forme d'apprentissage

COÛT : gratuit

Soins de santé en ligne

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

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

ÂGE : pour tous

COÛT : gratuit

INSCRIPTION OU INFORMATION :
envoyer un courriel à l'adresse suivante :
info.crfm@forces.gc.ca





Formation en ligne

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

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

Formation offerte en anglais.

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

DATE : en cours, 10 licences disponibles

HORAIRE : N/A

LIEU : en ligne

COÛT : gratuit

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

Formation en ligne

APPRIVOISER LE DÉVELOPPEMENT SEXUEL DE LA PETITE ENFANCE À LA PRÉADOLESCENCE

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

Formation offerte en français.

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

DATE : offerte depuis septembre 2023

HORAIRE : N/A

LIEU : formation en ligne

COÛT : gratuit

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

Webinaire

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

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

Programme offert uniquement en anglais.

ÂGE : pour les couples

DATE : en cours

HORAIRE : N/A

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

COÛT : gratuit

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

**NOUVEAUTÉ DÈS
CE PRINTEMPS**

Formation en ligne

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

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

ÂGE : pour les parents

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

HORAIRE : N/A

LIEU : en ligne

COÛT : gratuit

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

Online Workshop

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

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

Formation offerte en anglais.

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

DATE : depuis le lundi 18 septembre 2023

HORAIRE : N/A

LIEU : formation en ligne

COÛT : gratuit

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





Conférence

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

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

Conférence offerte uniquement en français.

ÂGE : pour les couples

DATE : en cours

HORAIRE : N/A

LIEU : conférence en ligne

COÛT : gratuit

PÉRIODE D'INSCRIPTION :

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

Conférence

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

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

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

Conférence offerte uniquement en français.

ÂGE : pour les parents d'adolescents

DATE : en cours

HORAIRE : N/A

LIEU : conférence en ligne

COÛT : gratuit

PÉRIODE D'INSCRIPTION :

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





Ateliers 0-5 ans

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

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

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



Horaire :

Ateliers : 7 h 45 à 12 h

Dîner : 12 h à 13 h

Halte-garderie : 13 h à 16 h 30

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

Pour Saint-Jean :

450 358-7099 poste : 7955

Pour Saint-Hubert :

450 462-8777 poste : 6810

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

Programme d'éveil à la lecture

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

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

DATE : si l'inscription se fait avant le 10^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 livré en octobre. Inscription après le 10 septembre, premier livre livré en novembre). Vous êtes inscrit jusqu'à la fin du programme en **juin 2024**

COÛT : gratuit

PÉRIODE D'INSCRIPTION : avant le 10^e jour du mois, places limitées, sur le portail du CRFM

Programme soutien au développement en langue seconde

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

ÂGE : jeunes de 6 ans et plus

COÛT : gratuit

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



Intégration communautaire 5-12 ans

À SAINT-JEAN

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

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

DATE : tous les dimanches, jusqu'en juin 2024

HORAIRE : 9 h à 11 h 30

LIEU : au CRFM de Saint-Jean

COÛT : gratuit

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

Intégration communautaire 5-12 ans

À SAINT-HUBERT

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

ÂGE : enfants de 5 à 12 ans

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

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

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

COÛT : gratuit

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

Intégration communautaire jeunesse 9-17 ans

À SAINT-HUBERT

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

ÂGE : jeunes de 9 à 17 ans

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

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

COÛT : gratuit

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

Clic jeunesse

PLATEFORME VIRTUELLE DE SERVICES
JEUNESSE 9-17 ANS

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

ÂGE : jeunes de 9 à 17 ans

DATE : selon l'horaire de la programmation du secteur

HORAIRE : voir sur nos plateformes pour le calendrier

LIEU : plateforme virtuelle « Clic Jeunesse »

COÛT : gratuit

INSCRIPTION :
en continu, sur le portail du CRFM





Bénévolat jeunesse 9-17 ans CICJ

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

ÂGE : jeunes de 9 à 17 ans

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

HORAIRE : 18 h à 21 h

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

COÛT : gratuit

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

Bénévolat jeunesse 9-17 ans CRFM DE SAINT-JEAN

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

ÂGE : jeunes de 9 à 17 ans

DATES : à déterminer

HORAIRE : à déterminer

LIEU : au CRFM de Saint-Jean

COÛT : gratuit

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

Comité consultatif jeunesse

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

ÂGE : jeunes de 9 à 17 ans

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

HORAIRE : 18 h à 21 h

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

COÛT : gratuit

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

Aide aux devoirs 5-12 ans

EN MODE VIRTUEL OU AU CICJ

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

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

ÂGE : jeunes de 5 à 12 ans

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

HORAIRE : 16 h 30 à 18 h

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

COÛT : gratuit

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

Consultation en information scolaire ou professionnelle

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

ÂGE : jeunes de 14 ans et plus

DATES : lundi, mardi, jeudi et vendredi

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

LIEU : à déterminer ou en mode virtuel

COÛT : gratuit

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



Groupe d'intégration

MATINÉES BÉNÉVOLES

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

ÂGE : 18 ans et plus

HORAIRES ET LIEUX :

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

COÛT : gratuit

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

Soirées créatives

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

ÂGE : 18 ans et plus

HORAIRE : les mardis de 18 h 30 à 21 h

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

COÛT : gratuit

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

Soutien parental et intervention enfance 0 à 17 ans

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

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

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

HORAIRE : selon les disponibilités

LIEU : à déterminer

PÉRIODE D'INSCRIPTION :

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

Soutien moral durant le déploiement d'un proche militaire

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

ÂGE : pour toutes les familles ayant un proche déployé

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

HORAIRE : selon les disponibilités

LIEU : téléphonique

COÛT : gratuit

INFORMATION : svcPersCRFM.SoutienPsyStJean@forces.gc.ca ou par téléphone : 450 358-7099 poste : 2917

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

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

ÂGE : pour toutes les familles ayant un proche déployé

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

HORAIRE : selon les disponibilités

LIEU : téléphonique

COÛT : gratuit

INFORMATION : svcPersCRFM.SoutienPsyStJean@forces.gc.ca ou par téléphone : 450 358-7099 poste : 2917

Consultation psychosociale

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

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

DATE : selon l'horaire du CRFM

HORAIRE : selon les disponibilités

LIEU : à déterminer

COÛT : gratuit

INFORMATION ET INSCRIPTION :

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



Mission connexion

GLOBALEMENT SOLIDAIRES

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

ÂGE : pour tous

DATE : tout au long de l'année

HORAIRE : tout au long de l'année

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

COÛT : gratuit

INFORMATION ET INSCRIPTION :

svcPersCRFMSoutienPsyStJean@forces.gc.ca
ou par téléphone :
450 358-7099 poste : 2917

Opération

« NOS VŒUX POUR NOËL »

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



ÂGE : pour tous

DATE : tout au long de l'année

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

COÛT : gratuit

INFORMATION ET INSCRIPTION :

svcPersCRFMSoutienPsyStJean@forces.gc.ca ou par téléphone : 450 358-7099 poste : 2917

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



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

[ACCUEIL](#) [INFORMATIONS](#) [NOS SERVICES](#) [PROJET](#) [SERVICES 0-17 ANS](#) [EMPLOI ET ÉDUCATION](#) [INTERVENTION ET SOUTIEN À LA PARENTALITÉ](#) [INTÉGRATION](#) [FORMULAIRES](#)
MONARQUES

ACCUEIL

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

crfmmfrcmtl.ca

Pour nous joindre :

Accueil et information

Saint-Jean : 450 358-7099 # 7955

Saint-Hubert : 450 462-8777 # 6810

Longue-Pointe : 514 252-2777 #4984

Accueil psychosocial

Saint-Jean : 450 358-7099 # 2917

Saint-Hubert : 450 462-8777 # 6821



Centre de ressources pour
les familles des militaires

Région de Montréal

ACCUEILLIR • SOUTENIR • RASSEMBLER



SAINT-HUBERT

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

MONTRÉAL

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

SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU

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

SHERBROOKE

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



**Suivez-nous sur
Facebook !**

facebook.com/CRFMMFRCMTL

Renseignements :
info.crfm@forces.gc.ca

Portail :
crfmmfrcmtl.ca

Site internet :
sbmfc.ca
cfmws.ca



Canada