

PROGRAMMATION

septembre 2025 à mars 2026



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



Canada



Inscrivez-vous à notre infolettre mensuelle !

crfmmfrcmtl.ca/fr/informations/infolettre-mensuelle

Accueillir – Soutenir – Rassembler !

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

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

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

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

Vous souhaitez en savoir plus sur nos services et nos activités ? Abonnez-vous à notre infolettre, rejoignez-nous sur les réseaux sociaux et dans le journal Servir et inscrivez-vous à nos activités via notre portail au crfmmfrcmtl.ca.

Les membres du conseil d'administration et l'équipe du CRFM sont très heureux de vous accueillir parmi nous.

FRANCINE HABEL
Directrice générale

Table des matières

| | |
|-------------------------------|----|
| Septembre | 3 |
| Octobre | 5 |
| Novembre | 8 |
| Décembre | 11 |
| Janvier | 12 |
| Février | 14 |
| Mars | 17 |
| Services virtuels | 19 |
| Programmation virtuelle | 20 |
| Services réguliers | 22 |

Suivez-nous sur nos réseaux sociaux !



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

Site Web : sbmfc.ca

Se connecter à notre portail Web : crfmmfrcmtl.ca



AVIS IMPORTANT

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

ENTREPRENEURS DE LA COMMUNAUTÉ

Les membres de famille de militaires et de vétérans qui sont entrepreneurs sont invités à se faire connaître lors de notre fête d'accueil. **Un minimum de 3 participants est requis.**

ÂGE : 16 ans et plus

DATE : samedi 13 septembre

LIEU : Garnison Saint-Jean

COÛT : gratuit

INSCRIPTION : du vendredi 1^{er} août au lundi 1^{er} septembre, sur le portail du CRFM

INTÉGRATION NOUVELLES FAMILLES - GRADUATION

Une matinée dédiée aux membres de la famille des recrues pour se rassembler, échanger et mieux comprendre le mode de vie militaire. Ce moment privilégié favorise le soutien mutuel entre les nouveaux membres de la communauté tout en découvrant les réalités et particularités du quotidien militaire. **Cette rencontre est bilingue !**

ÂGE : famille et proche parent du militaire

DATES :
• jeudi 4 septembre
• jeudi 25 septembre

HORAIRE : 9 h 30 à 11 h 30

LIEU : CRFM de Saint-Jean

COÛT : gratuit

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

FESTI-FÊTE D'ACCUEIL ARRIVÉE DES FAMILLES DANS LA RÉGION

En collaboration avec les PSP

C'est une occasion idéale pour souhaiter la bienvenue aux nouvelles familles de la région. Venez en grand nombre découvrir les services offerts par le CRFM et rencontrer d'autres familles militaires de la communauté. Toutes les familles de militaires, qu'elles soient nouvellement arrivées ou installées depuis plus longtemps, sont chaleureusement invitées à participer.

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

DATE : samedi 13 septembre

HORAIRE : 10 h 00 à 14 h 00

LIEU : Garnison Saint-Jean

COÛT : gratuit

INSCRIPTION : du lundi 14 juillet au samedi 31 août, sur le portail du CRFM



INTÉGRATION COMMUNAUTAIRE JEUNESSE

Ouverture des services

Afin de soutenir l'intégration des jeunes nouvellement arrivés et de favoriser la création de liens, ceux-ci sont invités à participer à des activités axées sur un mode de vie sain et actif, contribuant ainsi à renforcer leur sentiment d'appartenance à la communauté.

ÂGE : 5 à 17 ans

DATE : dans la semaine du lundi 15 septembre

HORAIRE : consulter l'horaire du CICJ pour les détails

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

COÛT : gratuit

INSCRIPTION : 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 24 septembre

HORAIRE : 18 h 30 à 20 h 30

LIEU : sur la plateforme Microsoft Teams

COÛT : gratuit

INSCRIPTION : jusqu'au lundi 22 septembre, sur le portail du CRFM

COURS DE LANGUE SECONDE

Session d'automne

À Saint-Jean-sur-Richelieu, à Saint-Hubert ou en virtuel, nous vous offrons l'opportunité de suivre gratuitement nos cours de langue seconde (français et anglais) ! Un minimum de 5 participants sera requis par groupe.

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

DATE : début des cours dans la semaine du lundi 22 septembre

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

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

INSCRIPTION : du vendredi 1^{er} août au jeudi 18 septembre, 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 25 septembre

HORAIRE : 18 h 00 à 20 h 00

LIEU : 700, rue Woodward, Sherbrooke, Québec, J1G 1W3

COÛT : gratuit

INSCRIPTION : jusqu'au lundi 22 septembre, 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 30 septembre** - Journée nationale de la vérité et de la réconciliation





ATELIER DE YOGA JEUNESSE

Permet à l'enfant d'explorer sa créativité dans une démarche thérapeutique pouvant offrir plusieurs bienfaits, tels que le développement de la croissance personnelle, la prise de conscience ou bien la résolution de problèmes liés à certaines situations personnelles difficiles, en lien avec la réalité de la vie militaire dans laquelle ils évoluent.

ÂGE : 5 à 12 ans

DATES ET LIEUX :

- dimanche 5 octobre au CRFM de Saint-Jean
- dimanche 12 octobre au CICJ, 40, rue la Vérendrye, Saint-Hubert

HORAIRE : 10 h 00 à 11 h 30

COÛT : gratuit

INSCRIPTIONS :

- du mardi 2 septembre au jeudi 2 octobre pour l'atelier du 5 octobre, sur le portail du CRFM
- du mardi 9 septembre au jeudi 9 octobre pour l'atelier du 12 octobre, sur le portail du CRFM

ACCOMPAGNER LES ENFANTS DANS LA PARENTALITÉ SÉCURISANTE - 0 à 12 ans

Conférence

Dans le cadre de la campagne sur les relations saines, l'Équipe consultative sur la violence organise une conférence animée par Mélanie Bilodeau, psychoéducatrice. Cette conférence abordera notamment l'identification des besoins sous-jacents aux comportements et réactions des enfants, une meilleure compréhension des enjeux liés aux pleurs, aux crises et aux situations d'opposition, ainsi que l'intégration de stratégies concrètes et adaptées, tenant compte à la fois de l'âge de l'enfant et du contexte spécifique des familles militaires. L'objectif est de favoriser une relation parent-enfant harmonieuse tout en renforçant la sécurité affective de l'enfant. **La conférence se déroulera en français.**

ÂGE : 18 ans et plus

LIEU : sur la plateforme Zoom

DATE : jeudi 9 octobre

COÛT : gratuit

HORAIRE : 18 h 30 à 21 h 00

INSCRIPTION : jusqu'au mardi 7 octobre, sur le portail du CRFM

ATELIER D'INTÉGRATION JEUNESSE

Gestion des émotions

L'atelier touchera les défis partagés par les enfants de familles militaires ainsi que la prévention de la violence et la sensibilisation à l'intimidation. Afin de favoriser le sentiment d'appartenance, nous encourageons les participants à venir également aux prochains ateliers. À noter que l'activité est axée sur le mouvement et qu'il n'est pas nécessaire d'avoir un talent ou un intérêt marqué pour l'expression corporelle, l'important c'est de bouger !

ÂGE : 9 à 17 ans

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

DATE : jeudi 9 octobre

COÛT : gratuit

HORAIRE : 18 h 30 à 20 h 00

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



AVIS IMPORTANT

Fermeture des points de service de Saint-Hubert, Montréal et Saint-Jean ainsi que du CICJ, le **lundi 13 octobre** - Action de Grâce





ATELIER 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 :

- mardi 14 octobre au CRFM de Saint-Hubert
- jeudi 16 octobre au CRFM de Saint-Jean

HORAIRE : 9 h 00 à 11 h 00

COÛT : selon le tarif en cours de la halte-garderie

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

ACTIVITÉ D'INTÉGRATION COMMUNAUTAIRE

Soirée de peinture et de gravure

Une occasion unique pour les conjoint(e)s de militaires et vétéran(e)s de tisser des liens avec d'autres membres de la communauté et de renforcer leur sentiment d'appartenance après la réinstallation. Lors de cette activité, vous aurez l'opportunité de créer votre toile à l'aide de différentes techniques de peinture et de gravure artistique, 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 militaires, réservistes et vétéran(e)s âgé(e)s de 18 ans et plus

DATE : jeudi 16 octobre

HORAIRE : 18 h 30 à 20 h 30

LIEU : CRFM de Saint-Jean

COÛT : gratuit

INSCRIPTION : jusqu'au lundi 13 octobre, sur le portail du CRFM

INTÉGRATION NOUVELLES FAMILLES - GRADUATION

Une matinée dédiée aux membres de la famille des recrues pour se rassembler, échanger et mieux comprendre le mode de vie militaire. Ce moment privilégié favorise le soutien mutuel entre les nouveaux membres de la communauté tout en découvrant les réalités et particularités du quotidien militaire. **Cette rencontre est bilingue !**

ÂGE : famille et proche parent du militaire

DATES :

- jeudi 16 octobre
- jeudi 30 octobre

HORAIRE : 9 h 30 à 11 h 30

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 pourront approfondir leur compréhension des stratégies de réponse aux défis liés au mode de vie militaire

ÂGE : 5 à 12 ans

DATES ET LIEUX :

- dimanche 19 octobre au CRFM de Saint-Jean
- dimanche 26 octobre au CICJ, 40, rue la Vérendrye, Saint-Hubert

HORAIRE : 13 h 00 à 16 h 00

COÛT : gratuit

INSCRIPTION : jusqu'au mercredi précédant l'activité, 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 français.

ÂGE : tous âges

DATE : mercredi 22 octobre

HORAIRE : 18 h 30 à 20 h 30

LIEU : sur la plateforme Microsoft Teams

COÛT : gratiuit

INSCRIPTION : jusqu'au lundi 20 octobre, sur le portail du CRFM

PRÉVENTION JEUNESSE

Atelier

L'atelier de prévention « L'ère des écrans » vise à sensibiliser les participants aux effets du temps d'écran prolongé, tout en encourageant un usage sain et équilibré des technologies dans leur vie quotidienne.

ÂGE : 9 à 17 ans

DATE : jeudi 23 octobre

HORAIRE : 19 h 00 à 20 h 30

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

COÛT : gratuit

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

MIEUX COMPRENDRE MON ENFANT POUR MIEUX LE GUIDER... MÊME QUAND C'EST DIFFICILE !

Conférence

Dans le cadre de sa campagne sur les relations saines, l'Équipe consultative sur la violence vous propose une conférence animée par Marie-Hélène Chalifour, psychoéducatrice. Destinée aux parents, cette conférence abordera diverses thématiques liées à l'éducation bienveillante et proposera des outils concrets pour intervenir avec respect et empathie au quotidien. Les participants seront amenés à réfléchir à l'importance du lien parent-enfant et recevront des pistes pour mieux comprendre les comportements de leur enfant, le développement du cerveau et la gestion des émotions chez les 0 à 12 ans. **La conférence se déroule en français.**

ÂGE : 18 ans et plus

DATE : jeudi 23 octobre

HORAIRE : 19 h 30 à 21 h 00

LIEU : sur la plateforme Zoom

COÛT : gratuit

INSCRIPTION : du dimanche 21 septembre jusqu'au mardi 21 octobre, sur le portail du CRFM

SÉANCE D'INFORMATION

Préparation à l'absence d'un proche militaire

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 : lundi 27 octobre

HORAIRE : 18 h 00 à 19 h 30

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

COÛT : gratuit

INSCRIPTION : du dimanche 28 septembre au dimanche 26 octobre, sur le portail du CRFM

INTÉGRATION COMMUNAUTAIRE JEUNESSE

Halloween

Afin de soutenir l'intégration des jeunes nouvellement arrivés dans la région et créer des liens significatifs entre eux, ceux-ci sont invités à participer à des activités sous la thématique de l'Halloween. Surprises et plaisir garanti ! Les enfants peuvent être costumés s'ils le souhaitent.

ÂGE : 5 à 12 ans

DATE : vendredi 31 octobre

HORAIRE : 18 h 00 à 21 h 00

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

COÛT : gratuit

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





À VOS AGENDAS

Le concours de décorations de portes des Unités Résidentiels de Logements organisé en partenariat avec l'Agence de logement des Forces canadiennes est de retour pour cette saison festive ! Surveillez vos courriels ainsi que nos réseaux sociaux pour en savoir davantage !

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 pourront approfondir leur compréhension des stratégies de réponse aux défis liés au mode de vie militaire.

ÂGE : 5 à 12 ans

DATES ET LIEUX :

- dimanche 2 novembre au CICJ, 40, rue la Vérendrye, Saint-Hubert
- dimanche 16 novembre au CRFM de Saint-Jean

HORAIRE : 13 h 00 à 16 h 00

LIEU : CRFM de Saint-Jean

COÛT : gratuit

INSCRIPTION : jusqu'au mercredi précédant l'activité, 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 servent de 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 4 novembre au CRFM de Saint-Hubert
- jeudi 6 novembre au CRFM de Saint-Jean

HORAIRE : 10 h 00 à 11 h 00 (arrivée des participants à compter de 9 h 45)

COÛT : selon le tarif en vigueur à la halte-garderie

INSCRIPTION : à partir du lundi 6 octobre, selon les places disponibles pour le service de halte-garderie. Saint-Hubert : 450 462-8777 poste 6810 Saint-Jean : 450 358-7099 poste 7955

*** Lors de l'inscription : si vous ne comptez pas accompagner votre enfant pour la durée de l'activité, veuillez l'inscrire directement à la halte-garderie de votre choix. Sinon, veuillez vous inscrire par notre portail en tant que parent accompagnateur.***





SÉANCE D'INFORMATION

Préparation au retour d'un proche militaire

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 4 novembre

HORAIRE : 18 h 00 à 19 h 30

LIEU : en ligne, via la plateforme Microsoft Teams. Un lien vous sera envoyé par courriel la veille de la rencontre. Veuillez vérifier votre boîte de courriels indésirables.

COÛT : gratuit

INSCRIPTION : du mercredi 1^{er} octobre au lundi 3 novembre, sur le portail du CRFM



ATELIER D'INTÉGRATION JEUNESSE

Gestion des émotions

L'atelier touchera les défis partagés par les enfants de familles militaires ainsi que la prévention de la violence et la sensibilisation à l'intimidation. Afin de favoriser le sentiment d'appartenance, nous encourageons les participants à venir également aux prochains ateliers. À noter que l'activité est axée sur le mouvement et qu'il n'est pas nécessaire d'avoir un talent ou un intérêt marqué pour l'expression corporelle, l'important c'est de bouger !

ÂGE : 9 à 17 ans

DATE : jeudi 6 novembre

HORAIRE : 18 h 30 à 20 h 00

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

COÛT : gratuit

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

ATELIER D'INTÉGRATION JEUNESSE

Le jour du Souvenir

Dans le cadre du programme d'intégration jeunesse 5 à 12 ans, et pour commémorer le sacrifice des militaires à travers le pays et au-delà du temps, des activités sont prévues pour souligner le jour du Souvenir.

ÂGE : 5 à 12 ans

DATE : dimanche 9 novembre

HORAIRE : 9 h 00 à 12 h 00

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

COÛT : gratuit

INSCRIPTION : jusqu'au samedi précédant l'activité, 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 11 novembre** - Jour du souvenir

ATELIER 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 :

- mardi 18 novembre au CRFM de Saint-Hubert
- jeudi 20 novembre au CRFM de Saint-Jean

HORAIRE : 9 h 00 à 11 h 00

LIEU : CRFM de Saint-Jean

COÛT : selon le tarif en cours de la halte-garderie

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



EMPLOI DANS LA FONCTION PUBLIQUE FÉDÉRALE

Atelier d'accompagnement

Cet atelier facilite la prise de contact avec les responsables des ressources humaines de la fonction publique fédérale. Il vous guide pas à pas dans le processus de candidature et vous partage des conseils pratiques pour valoriser votre profil et maximiser vos chances.

L'inscription est obligatoire. Un minimum de 10 participants est requis et **la priorité sera accordée aux conjoint(e)s de militaires.**

ÂGE : 18 ans et plus

DATE : vendredi 21 novembre

HORAIRE : 9 h 30 à 11 h 30

LIEU : en ligne avec la plateforme Zoom

COÛT : gratuit

INSCRIPTION : du mardi 7 octobre au vendredi 7 novembre, sur le portail du CRFM

RASSEMBLEMENT DU TEMPS DES FÊTES

Grâce au CRFM, rassemblez-vous au Zoo de Granby lors d'un événement magique du temps des Fêtes ! Il s'agit d'un moment de rencontres, d'échanges et de partages entre les familles de militaires. Les petits et les grands auront la chance de rencontrer le père Noël et de profiter d'activités thématiques. Après le repas, joignez-vous à nous pour une visite toute particulière du Zoo !

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

DATE : dimanche 23 novembre

HORAIRE : 10 h 00 à 13 h 30

LIEU : Zoo de Granby, 1050 boul. David-Bouchard N, Granby, QC, J2H 0Y6

COÛT : gratuit

INSCRIPTION : du dimanche 12 octobre au dimanche 16 novembre, sur le portail du CRFM

INTÉGRATION NOUVELLES FAMILLES - GRADUATION

Une matinée dédiée aux membres de la famille des recrues pour se rassembler, échanger et mieux comprendre le mode de vie militaire. Ce moment privilégié favorise le soutien mutuel entre les nouveaux membres de la communauté tout en découvrant les réalités et particularités du quotidien militaire. **Cette rencontre est bilingue !**

ÂGE : famille et proche parent du militaire

DATE : jeudi 27 novembre

HORAIRE : 9 h 30 à 11 h 30

LIEU : CRFM de Saint-Jean

COÛT : gratuit

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





À VOS AGENDAS

Le concours de décorations de portes des Unités Résidentiels de Logements organisé en partenariat avec l'Agence de logement des Forces canadiennes est de retour pour cette saison festive ! Surveillez vos courriels ainsi que nos réseaux sociaux pour en savoir davantage !

INTÉGRATION NOUVELLES FAMILLES - GRADUATION

Une matinée dédiée aux membres de la famille des recrues pour se rassembler, échanger et mieux comprendre le mode de vie militaire. Ce moment privilégié favorise le soutien mutuel entre les nouveaux membres de la communauté tout en découvrant les réalités et particularités du quotidien militaire. **Cette rencontre est bilingue !**

ÂGE : famille et proche parent du militaire

DATE : jeudi 4 décembre

HORAIRE : 9 h 30 à 11 h 30

LIEU : CRFM de Saint-Jean

COÛT : gratuit

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

ACTIVITÉ D'INTÉGRATION COMMUNAUTAIRE

Confection de décoration de Noël

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

ÂGE : conjoint(e)s de militaires, réservistes et vétéran(e)s âgé(e)s de 18 ans et plus

DATE :

- mardi 2 décembre au CRFM de Saint-Hubert
- jeudi 4 décembre au CRFM de Saint-Jean

HORAIRE : 18h30 à 20h30

COÛT : gratuit

INSCRIPTION : jusqu'au mercredi 26 novembre, sur le portail du CRFM

INTÉGRATION JEUNESSE

Activités du temps des fêtes

Pour soutenir l'intégration des jeunes nouvellement arrivés dans notre communauté au cours de l'été et créer des liens, ceux-ci sont invités à participer à des activités sous la thématique du temps des fêtes.

ÂGE : 5 à 12 ans

DATE : vendredi 12 décembre

HORAIRE : 18 h 00 à 21 h 00

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

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



AVIS IMPORTANT

Fermeture des points de service de Saint-Hubert, Montréal et Saint-Jean ainsi que de ses haltes-garderies à compter **du lundi 22 décembre 2025 jusqu'au vendredi 2 janvier 2026 inclusivement**.

Le Centre d'intégration communautaire jeunesse sera également fermé à partir **du samedi 13 décembre 2025 jusqu'au mercredi 21 janvier 2026**.





AVIS IMPORTANT

Ouverture des points de service de Saint-Hubert, Montréal et Saint-Jean ainsi que du CICJ, **le lundi 5 janvier**

INTÉGRATION COMMUNAUTAIRE JEUNESSE

Ouverture des services

Afin de soutenir l'intégration des jeunes nouvellement arrivés et de favoriser la création de liens, ceux-ci sont invités à participer à des activités axées sur un mode de vie sain et actif, contribuant ainsi à renforcer leur sentiment d'appartenance à la communauté.

ÂGE : 5 à 17 ans

DATE : mercredi 21 janvier

HORAIRE : consulter l'horaire du CICJ pour les détails

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

COÛT : gratuit

INSCRIPTION : sur le portail du CRFM

INTÉGRATION NOUVELLES FAMILLES - GRADUATION

Une matinée dédiée aux membres de la famille des recrues pour se rassembler, échanger et mieux comprendre le mode de vie militaire. Ce moment privilégié favorise le soutien mutuel entre les nouveaux membres de la communauté tout en découvrant les réalités et particularités du quotidien militaire. **Cette rencontre est bilingue !**

ÂGE : famille et proche parent du militaire

DATES :
• jeudi 22 janvier
• jeudi 29 janvier

HORAIRE : 9 h 30 à 11 h 30

LIEU : CRFM de Saint-Jean

COÛT : gratuit

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

COURS DE LANGUE SECONDE

Session d'hiver

À Saint-Jean-sur-Richelieu, à Saint-Hubert ou en virtuel, nous vous offrons l'opportunité de suivre gratuitement nos cours de langue seconde (français et anglais) ! Un minimum de 5 participants sera requis par groupe.

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

DATE : début des cours dans **la semaine du lundi 19 janvier**

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

LIEU : Garnison St-Jean, CRFM St-Hubert et / ou en ligne avec la plateforme Zoom

INSCRIPTION : du lundi 1^{er} décembre 2025 jusqu'au vendredi 9 janvier 2026, sur le portail du CRFM





L'ESCALE - FIN DE SEMAINE SUR LE THÈME DE LA TRANSITION VERS LE MODE DE VIE CIVILE

Vous êtes en processus de libération ou vous avez déjà quitté la vie militaire ? Cette transition s'accompagne de nombreux défis et changements. Nous vous offrons une fin de semaine dans un cadre champêtre, propice à la réflexion et à la prise de recul face à cette nouvelle réalité. Destinée aux couples comme aux célibataires, cette fin de semaine propose des ateliers psychosociaux conçus pour faciliter votre passage de la vie militaire à la vie civile. Une occasion unique d'échanger avec d'autres personnes vivant des expériences similaires aux vôtres ! **Fin de semaine bilingue.**

ÂGE : 18 ans et plus

DATE : du vendredi 23 janvier au dimanche 25 janvier

HORAIRE : dès le vendredi 10 h 00 au dimanche 12 h 00

LIEU : à déterminer

COÛT : gratuit

INSCRIPTION : jusqu'au mercredi 7 janvier, sur le portail du CRFM. **Veillez noter que le nombre de places est limité; des critères de sélection ont donc été établis.**

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

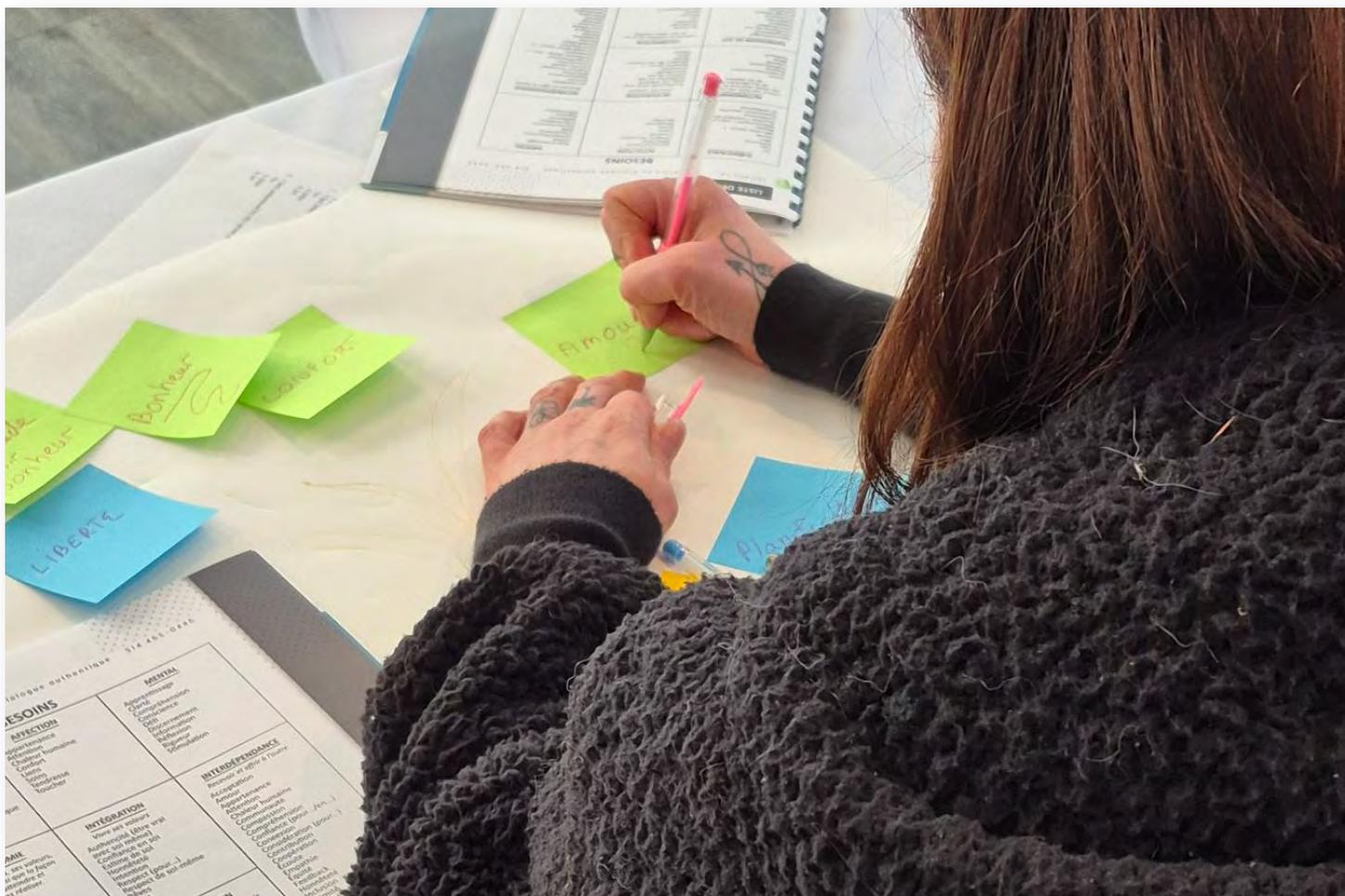
DATE : mercredi 28 janvier

HORAIRE : 18 h 30 à 20 h 30

LIEU : sur la plateforme Microsoft Teams

COÛT : gratuit

INSCRIPTION : jusqu'au lundi 26 janvier, 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 5 février

HORAIRE : 18 h 00 à 20 h 00

LIEU : 700, rue Woodward, Sherbrooke, Québec, J1G 1W3

COÛT : gratuit

INSCRIPTION : jusqu'au lundi 2 février, sur le portail du CRFM

INTÉGRATION NOUVELLES FAMILLES - GRADUATION

Une matinée dédiée aux membres de la famille des recrues pour se rassembler, échanger et mieux comprendre le mode de vie militaire. Ce moment privilégié favorise le soutien mutuel entre les nouveaux membres de la communauté tout en découvrant les réalités et particularités du quotidien militaire. **Cette rencontre est bilingue !**

ÂGE : famille et proche parent du militaire

DATES :

- jeudi 5 février
- jeudi 12 février

HORAIRE : 9 h 30 à 11 h 30

LIEU : CRFM de Saint-Jean

COÛT : gratuit

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

ATELIER D'INTÉGRATION JEUNESSE

Gestion des émotions

L'atelier touchera les défis partagés par les enfants de familles militaires ainsi que la prévention de la violence et la sensibilisation à l'intimidation. Afin de favoriser le sentiment d'appartenance, nous encourageons les participants à venir également aux prochains ateliers. À noter que l'activité est axée sur le mouvement et qu'il n'est pas nécessaire d'avoir un talent ou un intérêt marqué pour l'expression corporelle, l'important c'est de bouger !

ÂGE : 9 à 17 ans

DATE : jeudi 5 février

HORAIRE : 18 h 30 à 20 h 00

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

COÛT : gratuit

INSCRIPTION : jusqu'au mercredi 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 pourront approfondir leur compréhension des stratégies de réponse aux défis liés au mode de vie militaire.

ÂGE : 5 à 12 ans

DATES ET LIEUX :

- dimanche 8 février au CICJ, 40, rue la Vérendrye, Saint-Hubert
- dimanche 22 février au CRFM de Saint-Jean

HORAIRE : 13 h 00 à 16 h 00

COÛT : gratuit

INSCRIPTION : jusqu'au mercredi précédant l'activité, 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 français.**

ÂGE : tous âges

DATE : mercredi 11 février

HORAIRE : 18 h 30 à 20 h 30

LIEU : sur la plateforme Microsoft Teams

COÛT : gratuit

INSCRIPTION : jusqu'au lundi 9 février, 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 ont pour objectif d'offrir aux jeunes des outils concrets pour renforcer leur bien-être émotionnel, améliorer leurs relations interpersonnelles et faire face aux défis propres au mode de vie militaire, tout en soutenant leur santé mentale. À travers des stratégies de gestion des émotions et l'expression créative, ils développeront des compétences favorisant une meilleure adaptation aux situations qu'ils rencontrent.

ÂGE : 6 à 12 ans

DATES ET LIEUX :

- dimanche 8 février au CRFM de Saint-Jean
- dimanche 22 février au CICJ, 40, rue la Vérendrye, Saint-Hubert

HORAIRE : 10 h 00 à 11 h 30

COÛT : gratuit

INSCRIPTION :

- du lundi 5 janvier au jeudi 5 février pour l'atelier du 8 février, sur le portail du CRFM
- du dimanche 18 janvier au mercredi 18 février pour l'atelier du 22 février, sur le portail du CRFM

ACTIVITÉ D'INTÉGRATION COMMUNAUTAIRE

Confection d'un bracelet d'intention

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 bracelet d'intention 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 est **bilingue**.

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

DATE : mardi 10 février

LIEU : CRFM de Saint-Hubert

HORAIRE : 18 h 30 à 20 h 30

COÛT : gratuit

INSCRIPTION : du lundi 5 janvier au mercredi 4 février, sur le portail du CRFM



ATELIER 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 :

- mardi 17 février au CRFM de Saint-Hubert
- jeudi 19 février au CRFM de Saint-Jean

HORAIRE : 9 h 00 à 11 h 00

COÛT : selon le tarif en cours de la halte-garderie

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

Saint-Hubert : 450 462-8777 poste 6810

Saint-Jean : 450 358-7099 poste 7955

PRÉVENTION JEUNESSE

Atelier

Atelier de prévention ayant comme sujet les effets néfastes du tabac et du vapotage, tout en présentant de saines habitudes de vies.

ÂGE : 9 à 17 ans

DATE : jeudi 19 février

HORAIRE : 19 h 00 à 20 h 30

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

COÛT : gratuit

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





AVIS IMPORTANT

Fermeture du Centre d'intégration communautaire jeunesse du **lundi 2 mars jusqu'au dimanche 8 mars inclusivement** pour la semaine de relâche scolaire.

COURS JEUNESSE

Prêts à rester seuls

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

ÂGE : 9 à 13 ans

DATES :

- **Français :** mardi 3 mars de 8 h 30 à 16 h 00 - cours de 9 h 00 à 14 h 00, encadrement assuré le reste du temps
- **Anglais :** mercredi 4 mars de 8 h 30 à 16 h 00 - cours de 9 h 00 à 14 h 00, encadrement assuré le reste du temps

LIEU : CRFM de Saint-Jean

COÛT : gratuit

INSCRIPTION : du dimanche 23 novembre 2025 jusqu'au vendredi 6 février 2026, 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 pourront approfondir leur compréhension des stratégies de réponse aux défis liés au mode de vie militaire.

ÂGE : 5 à 12 ans

DATES ET LIEUX :

- dimanche 8 mars au CICJ, 40, rue la Vérendrye, Saint-Hubert
- dimanche 22 mars au CRFM de Saint-Jean

HORAIRE : 13 h 00 à 16 h 00

COÛT : gratuit

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

ATELIER D'INTÉGRATION JEUNESSE

Gestion des émotions

L'atelier touchera les défis partagés par les enfants de familles militaires ainsi que la prévention de la violence et la sensibilisation à l'intimidation. Afin de favoriser le sentiment d'appartenance, nous encourageons les participants à venir également aux prochains ateliers. À noter que l'activité est axée sur le mouvement et qu'il n'est pas nécessaire d'avoir un talent ou un intérêt marqué pour l'expression corporelle, l'important c'est de bouger !

ÂGE : 9 à 17 ans

DATE : jeudi 12 mars

HORAIRE : 18 h 30 à 20 h 00

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

COÛT : gratuit

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



JOURNÉE INTERNATIONALE DES DROITS DES FEMMES

Atelier créatif

Dans le cadre de la Journée internationale des droits des femmes, cet atelier vous invite à une réflexion créative sur la féminité, à travers l'exploration des grands archétypes féminins universellement reconnus (par exemple : la Mère, la Mystique, l'Amante, la Jeune Fille, la Reine, etc.). Vous serez également conviées à créer un masque symbolisant votre propre vision de ce que signifie d'être une femme en 2025. Une belle occasion d'exprimer votre monde intérieur ! Tous les cœurs créatifs sont les bienvenus, aucun talent artistique n'est requis. **L'atelier est bilingue.**

ÂGE : femmes de la communauté militaires (vétérantes, conjointes, militaires, réservistes) âgées de 18 ans et plus

DATE : jeudi 12 mars

HORAIRE : 18 h 00 à 20 h 00

LIEU : CRFM de Saint-Jean

COÛT : gratuit

INSCRIPTION : du jeudi 12 février jusqu'au mercredi 11 mars, sur le portail du CRFM



ATELIER DE YOGA JEUNESSE

Permet à l'enfant d'explorer sa créativité dans une démarche thérapeutique pouvant offrir plusieurs bienfaits, tels que le développement de la croissance personnelle, la prise de conscience ou bien la résolution de problèmes liés à certaines situations personnelles difficiles, en lien avec la réalité de la vie militaire dans laquelle ils évoluent.

ÂGE : 5 à 12 ans

DATES ET LIEUX :

- dimanche 5 mars au CRFM de Saint-Jean
- dimanche 22 mars au CICJ, 40, rue la Vérendrye, Saint-Hubert

HORAIRE : 10 h 00 à 11 h 30

COÛT : gratuit

INSCRIPTIONS :

- du mardi jeudi 12 février jusqu'au jeudi 12 mars pour l'atelier du 15 mars, sur le portail du CRFM
- du jeudi 19 février jusqu'au jeudi 19 mars pour l'atelier du 22 mars, sur le portail du CRFM

ATELIER 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 :

- mardi 17 mars au CRFM de Saint-Hubert
- jeudi 19 mars au CRFM de Saint-Jean

HORAIRE : 9 h 00 à 11 h 00

COÛT : selon le tarif en cours de la halte-garderie

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

FORMATION DE PREMIERS SOINS EN SANTÉ MENTALE

Pour les vétérans

Le cours Premiers soins en santé mentale pour la communauté des vétérans outillent les gens à donner les premiers soins aux personnes qui traversent une crise ou qui manifeste les premiers signes d'un trouble mental. Cette formation n'enseigne pas à devenir thérapeute ni intervenant. Elle permet aux membres de la communauté des vétérans d'être en mesure d'intervenir de façon proactive devant toute situation nécessitant des secours en santé mentale. **Formation offerte en anglais seulement.**

ÂGE : 18 ans et plus

DATES : à déterminer

HORAIRE : 9 h 00 à 13 h 00

LIEU : formation virtuelle avec la plateforme Zoom

COÛT : gratuit

INSCRIPTION : date à venir, sur le portail du CRFM



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 (plateforme LRDG)

COÛT : gratuit

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

SOINS DE SANTÉ EN LIGNE

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

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

ÂGE : tous âges

COÛT : gratuit

INSCRIPTION OU INFORMATION : Envoyez 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 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 : 18 h 00 à 20 h 00

LIEU : en ligne

COÛT : gratuit

INSCRIPTION : en continu, sur le portail du CRFM

FORMATION EN LIGNE

Briller dans ta « solo » ou coparentalité

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

Formation offerte en français et en anglais.

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

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

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

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
(<https://holdmetightonline.com/register/>)

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.

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 (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. Veuillez 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 découvrant des astuces simples, et ce, avec humour! **Conférence offerte uniquement en français.**

ÂGE : pour les parents d'adolescents (une licence par famille)

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. Veuillez vérifier votre boîte de courriels indésirables.

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 : 8 h 30 à 16 h 30

LIEU : en ligne

COÛT : gratuit

INSCRIPTION : en continu, sur le portail du CRFM

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 : hiver 2026

LIEU : en ligne

COÛT : gratuit

INSCRIPTION : consulter la programmation pour plus de détails

CLIC JEUNESSE

Plateforme virtuelle de services jeunesse 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





HALTES-GARDERIES Service de haltes-garderies temporaire 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 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 : enfants (de militaires et vétéran(e)s) âgés de 0 à 5 ans, n'ayant pas commencé la maternelle

Horaire :

- **Matin** : 7 h 45 à 12 h 30
- **Après-midi** : 12 h 30 à 16 h 30

Coût : selon le tarif en vigueur

Pour une réservation ou pour voir les disponibilités, veuillez écrire à info.crfm@forces.gc.ca ou 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

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

DATE : si l'inscription se fait avant le 10^{ème} jour du mois, le premier livre est reçu le mois suivant. Sinon, veuillez compter 2 mois avant la réception du premier livre (ex. : inscription avant le 5 septembre, premier livre 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 HABILITÉS 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 un an, couvrant de 10 à 12 numéros, 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.



PAPAS MILITAIRES

Groupe de partage et d'apprentissage sur la paternité militaire

Le programme **Papas militaires** vise à soutenir les pères dans l'établissement de relations plus solides, saines et durables avec leurs enfants, leur famille et leur réseau de soutien. Spécifiquement conçu pour répondre aux défis du rôle parental dans un contexte militaire, ce programme contribue à renforcer le sentiment de sécurité et le bien-être des enfants et des familles militaires, tout en soutenant la préparation opérationnelle des membres des Forces armées canadiennes.

Ce programme s'échelonne sur une période de 10 semaines.

ÂGE : pères militaires

DATE : selon la programmation du secteur

HORAIRE : 9 h 30 à 12 h 00

LIEU : CRFM de Saint-Jean

COÛT : gratuit

INSCRIPTION : restez à l'affût, sur le portail du CRFM

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 attractive est disponible pour les jeunes intéressés.

ÂGE : 9 à 17 ans

HORAIRE : selon l'horaire mensuel du CICJ

LIEU : CICJ, 40, rue 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

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 dimanche 21 septembre

HORAIRE ET LIEUX : 9 h 30 à 12 h 00

- 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.*

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 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.





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

DATE : selon l'horaire mensuel du CICJ

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

COÛT : gratuit

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

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 8 h 00 à 16 h 30

HORAIRE : selon les disponibilités, sur rendez-vous

LIEU : à déterminer ou en mode virtuel

COÛT : gratuit

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

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 17 ans*

HORAIRE : selon l'horaire mensuel du CICJ

LIEUX : CICJ, 40, rue 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*

SALON 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. **Un minimum de 4 participants et un maximum de 30.**

ÂGE : 18 ans et plus

DATE : tout au long de l'année

LIEUX : différentes régions

COÛT : gratuit

INSCRIPTION : en continu, 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 qu'à des jeux vidéo de coopération.

ÂGE : 9 à 17 ans

DATE : à compter du mercredi 17 septembre

HORAIRE : 18 h 00 à 21 h 00

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

COÛT : gratuit

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

ENGAGEMENT COMMUNAUTAIRE

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

ÂGE : 18 ans et plus

HORAIRE ET LIEUX :

- les mardis de 9 h 00 à 11 h 30 au CRFM de Saint-Hubert
- les jeudis de 9 h 00 à 11 h 30 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 18 h 30 à 21 h 00

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

COÛT : gratuit

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

SERVICE D'ÉDUCATION SPÉCIALISÉE

Soutien familial (parents et enfants de 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 8 h 00 à 16 h 30

HORAIRE : selon les disponibilités

LIEU : à déterminer

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

SOUTIEN 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 d'en parler, nous sommes à l'écoute grâce à notre service confidentiel et bilingue.

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

DATE : du lundi au vendredi de 8 h 00 à 16 h 30

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



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



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

INFORMATION :

SvcPersCRFMSoutienPsyStJean@forces.gc.ca
ou par téléphone : 450 358-7099
poste 2911

SOUTIEN AUX FAMILLES EN SITUATION DE MALADIE, BLESSURE OU DEUIL

L'**Officier de liaison avec les familles** (OLF) est un travailleur social spécialisé dont le mandat est d'offrir un accompagnement aux familles de militaires malades, blessés, en voie de libération médicale, ainsi qu'aux familles endeuillées. L'OLF soutient les familles dans l'identification de leurs besoins à travers des rencontres ponctuelles ou un suivi d'intervention psychosociale. Ces rencontres, offertes en présentiel, par vidéoconférence ou par téléphone, s'adressent aux enfants, aux adolescents et aux adultes, que ce soit en individuel, en couple ou en famille.

Les interventions peuvent porter sur divers enjeux, notamment :

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

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

Groupes d'information, de soutien et d'intervention

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

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

CRFM MFRC
Région de Montréal Montréal Region

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

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

ACCUEIL

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

crfmmfrcmtl.ca



SERVICES DE SOUTIEN PSYCHOSOCIAL

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

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

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

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

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

Saint Hubert : 450 462-8777 poste 6821

Saint-Jean : 450 358-7099 poste 2917

SvcPersCRFMSoutienPsyStJean@forces.gc.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

Accueil psychosocial

Saint-Jean : 450 358-7099 poste 2917

Saint-Hubert : 450 462-8777 poste 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 poste 6810
Télécopieur : 450 462-6822

MONTRÉAL

6550, rue Hochelaga
Bâtiment 214, local 129-1
Garnison Montréal
Montréal (Québec) H1N 1X9
Téléphone : 514 252-2777 poste 4984

SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU

178, rue Falaise
Garnison Saint-Jean
Richelain (Québec) JOJ 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 !**

Renseignements :
info.crfm@forces.gc.ca

Portail : crfmmfrcmtl.ca

Site internet : sbmfc.ca



Canada