

PROGRAMMATION

septembre 2023 à mars 2024



Centre de ressources pour
les familles des militaires

Région de Montréal

ACCUEILLIR • SOUTENIR • RASSEMBLER



Canada



Accueillir – Soutenir – Rassembler !

Voici enfin notre programmation automne et hiver 2023-2024! Toute l'équipe du Centre de ressources pour les familles des militaires de la région de Montréal vous a concocté 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.

Une grande souplesse d'adaptation est nécessaire aux familles de militaires qui sont confrontées à toutes sortes de 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 votre famille. Nous avons aussi maintenu les activités vedettes que vous affectionnez particulièrement pour le plus grand plaisir de tous.

Vous souhaitez en savoir plus sur nos services et nos activités? Abonnez-vous à notre infolettre ou rejoignez-nous sur les réseaux sociaux et dans le journal Servir. 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 | 7 |
| Novembre | 13 |
| Décembre | 17 |
| Janvier | 19 |
| Février | 22 |
| Mars | 26 |
| Services virtuels | 30 |
| Programmation virtuelle | 31 |
| Services réguliers | 32 |

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

Le Centre d'intégration communautaire jeunesse est fermé jusqu'aux portes ouvertes le **17 septembre 2023**.



AVIS IMPORTANT

Fermeture des points de services de Saint-Hubert, Montréal et Saint-Jean le **lundi 4 septembre 2023** - Fête du Travail.

Fête d'accueil

ARRIVÉE DES FAMILLES DANS LA RÉGION

Il s'agit de l'occasion idéale pour souhaiter la bienvenue aux nouvelles familles de la région ! Venez en grand nombre pour en connaître davantage sur les services offerts au Centre et pour rencontrer d'autres familles de militaires faisant partie de la communauté. Toutes les familles de militaire sont invitées à y participer que vous veniez ou non d'arriver dans la région.

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

DATE : samedi 9 septembre 2023

HORAIRE : 10 h 00 à 14 h 00

LIEU : Garnison Saint-Jean

COÛT : gratuit

PÉRIODE D'INSCRIPTION : du vendredi 14 juillet 2023 au mercredi 6 septembre 2023, sur le portail du CRFM

Cafés-Causeries

POUR SOUTENIR L'INTÉGRATION AU MODE DE VIE MILITAIRE

Voici une initiative afin de créer un réseau de soutien pour les nouvelles familles de militaires.

Une soirée où les membres de la famille des recrues peuvent se rencontrer pour discuter, se soutenir en tant que nouveaux membres de la communauté et en apprendre davantage sur le mode de vie militaire.

Ateliers bilingues.

ÂGE : pour la famille et plus proches parents du militaire

DATES :

- mercredi 13 septembre 2023
- mercredi 20 septembre 2023
- mercredi 27 septembre 2023

HORAIRE : 18 h 30 à 20 h 45

LIEU : CRFM de Saint-Jean

COÛT : gratuit

PÉRIODES D'INSCRIPTIONS :

les inscriptions sont ouvertes 1 mois à l'avance jusqu'au lundi précédent l'activité, sur le portail du CRFM. Un nombre minimal de personnes est requis





Porte ouverte du secteur Jeunesse

Pour soutenir l'intégration des nouveaux jeunes arrivants et créer des liens, ceux-ci sont invités à participer à des activités visant un mode de vie sain et actif pour favoriser le sentiment d'appartenance.

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

DATE : dimanche 17 septembre 2023

HORAIRE : 13 h 00 à 16 h 00

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

COÛT : gratuit

PÉRIODE D'INSCRIPTION : du mardi 1^{er} août 2023 au jeudi 14 septembre 2023, sur le portail du CRFM

Cours de langue seconde

FRANÇAIS ET ANGLAIS

À Saint-Jean-sur-Richelieu, à Saint-Hubert ou en virtuel, nous vous offrons l'opportunité de suivre nos cours de langue seconde gratuitement afin de développer ses habiletés en langue seconde pour mieux vivre la transition d'une région à l'autre !

ÂGE : conjoint(e)s de militaires et leurs enfants de 6 à 10 ans

DATE : début des cours de langue seconde durant la semaine du 18 septembre 2023

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

LIEU : CRFM Saint-Hubert ou Saint-Jean et/ou en ligne avec la plateforme ZOOM

COÛT : gratuit

PÉRIODE D'INSCRIPTION : du lundi 28 août 2023 au lundi 11 septembre 2023, sur le portail du CRFM

Activité d'intégration communautaire en anglais

BRUNCH & MINGLE

Un mardi par mois, réunissez-vous autour d'un brunch et d'un bon café. Cette activité tenue en anglais permet aux anglophones de bénéficier d'une activité dans leur langue, ainsi qu'aux francophones de pratiquer leur anglais.

ÂGE : conjoint(e)s de militaires et vétérans

DATE : mardi 19 septembre 2023

HORAIRE : 9 h 30 à 11 h 00

LIEU : CRFM de Saint-Jean

COÛT : gratuit

PÉRIODE D'INSCRIPTION : du jeudi 17 août 2023 au dimanche 17 septembre 2023, sur le portail du CRFM

Activité d'intégration Jeunesse 9-17 ans

INITIATION À L'APPLICATION « CLIC JEUNESSE »

« Clic Jeunesse » est une application bilingue, fait en collaboration avec de nombreux CRFM, qui s'adresse aux jeunes de famille de militaire. Il s'agit d'un endroit sécuritaire et supervisé où les jeunes échangent, s'amuse et s'instruisent. Également, cela permet aux jeunes de garder contact entre eux ou encore, de mieux se préparer à une réinstallation. 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 sur un ordinateur.

ÂGE : jeunes de 9 à 17 ans de militaires et vétérans

DATE : mercredi 20 septembre 2023

HORAIRE : 18 h 00 à 20 h 30. CICJ ouvert selon l'horaire régulier

LIEU : Centre d'intégration communautaire jeunesse et sur la plateforme « Clic Jeunesse »

COÛT : gratuit

PÉRIODE D'INSCRIPTION : du vendredi 1^{er} septembre 2023 au mercredi 20 septembre 2023, sur le portail du CRFM

Atelier de zoothérapie 9-17 ans

ABSENCE D'UN PROCHE

Le mode de vie militaire à ses réalités et ses enjeux. Que ce soit pour mieux composer avec l'absence ou reconnaître cette réalité, les projets réalisés permettent aux jeunes de s'épanouir et d'en apprendre un peu plus sur ces enjeux.

ÂGE : jeunes de 9 à 17 ans de militaires et vétérans

DATE : jeudi 21 septembre 2023

HORAIRE : 18 h 00 à 21 h 00. CICJ ouvert selon l'horaire régulier

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

COÛT : gratuit

PÉRIODE D'INSCRIPTION : du dimanche 20 août 2023 au mercredi 20 septembre 2023, sur le portail du CRFM

Activité d'intégration Jeunesse 9-17 ans

ACTIVITÉS SPORTIVES POUR APPRENDRE À SE CONNAÎTRE

Pour soutenir l'intégration des nouveaux jeunes arrivants et créer des liens, ceux-ci sont invités à participer à des activités visant un mode de vie sain et actif pour favoriser le sentiment d'appartenance.

ÂGE : jeunes de 9 à 17 ans de militaires et vétérans

DATE : vendredi 22 septembre 2023

HORAIRE : 18 h 00 à 20 h 00. CICJ ouvert selon l'horaire régulier

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

COÛT : gratuit

PÉRIODE D'INSCRIPTION : du vendredi 1^{er} septembre 2023 au vendredi 22 septembre 2023, sur le portail du CRFM





Atelier découverte

YOGA ET RELAXATION

Groupe de soutien pour l'absence et le déploiement

Cet atelier permet d'apprendre des exercices de respiration, de méditation et de yoga qui peuvent aider lors de moments difficiles en lien avec un déploiement. Cette activité est l'occasion pour les gens d'entrer en contact et de partager leurs conseils ainsi que leurs expériences en matière de déploiement ou de l'absence d'un militaire.

ÂGE : conjoint(e)s de militaires et plus proches parents

DATE : samedi 23 septembre 2023

HORAIRE : 14 h 00 à 15 h 30

LIEU : CRFM de Saint-Hubert

COÛT : gratuit

PÉRIODE D'INSCRIPTION :
du lundi 21 août 2023 au jeudi 21 septembre 2023, sur le portail du CRFM

Conseil du mois

Conçu par nos travailleurs sociaux, le conseil du mois répond à une mise en situation précise. Les intervenants du CRFM vous aident à consolider le lien familial. Nous vous proposons des solutions pour développer une relation saine et sans barrière avec vos enfants. Suivez-nous en ligne pour *Le conseil du mois* !

ÂGE : pour les parents

DATE : lundi 25 septembre 2023

LIEU : sur la page Facebook du CRFM, sur notre portail et sur notre site Web

COÛT : gratuit

Pièce de théâtre

« PROJET MONARQUES »

Sur scène, cinq artistes empruntent les mots de centaines de vétérans et vétéranes, de militaires et de leurs proches, pour verbaliser leurs ressentis. Cinq lignes de vie, autant d'histoires qui témoignent du quotidien de ces personnes, affectées de différentes manières par les blessures de stress opérationnel et par le syndrome de stress post-traumatique. Ouvert à la communauté civile et militaire. **En anglais seulement.**

ÂGE : communautés civile et militaire de 16 ans et plus

DATE : mercredi 27 septembre 2023

HORAIRE : 19 h 30 (la durée de la pièce est de 90 minutes sans entracte)

LIEU : Théâtre de la Ville de Longueuil, 180, rue Gentilly E., Longueuil

COÛT : 25\$ tout inclus

PÉRIODE D'INSCRIPTION :
en continu au
<https://theatredelaville-location.tuxedobillet.com/Location/piece-de-theatre-monarques>.

Atelier 5-12 ans

DES DEVOIRS ET LEÇONS, PAS PLATES !

Un atelier pour accroître le support aux jeunes en leur permettant de développer des stratégies et des outils pour la période de devoirs.

ÂGE : jeunes de 5 à 12 ans de militaires et vétérans

DATE : mercredi 27 septembre 2023

HORAIRE : 17 h 00 à 17 h 45. CICJ ouvert selon l'horaire régulier.

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

COÛT : gratuit

PÉRIODE D'INSCRIPTION :
du vendredi 25 août 2023 au lundi 25 septembre 2023, sur le portail du CRFM

Activité d'intégration communautaire

ATELIER DE MIXOLOGIE

Les participants ont l'occasion d'échanger et de faire de nouvelles rencontres dans une ambiance festive lors de cet atelier dirigé pendant lequel ils apprennent les bases de la mixologie en confectionnant 3 *mocktails*. **Activité bilingue.**

ÂGE : conjoint(e)s de militaires

DATE : jeudi 28 septembre 2023

HORAIRE : 19 h 00 à 20 h 30

LIEU : CRFM de Saint-Jean

COÛT : gratuit

PÉRIODE D'INSCRIPTION :
du vendredi 25 août 2023 au lundi 25 septembre 2023, sur le portail du CRFM

Reconnaissance des acquis et équivalence d'études

Vous avez acquis de l'expérience de travail et vous aimeriez que cela soit reconnu, afin d'obtenir un diplôme plus rapidement ? Vous avez un diplôme d'une autre province ou pays et vous recherchez de l'information pour débiter une démarche afin d'obtenir une équivalence ? Une courte présentation, suivi d'une période d'échanges, vous permet d'obtenir les outils nécessaires afin de débiter ces processus. **Présentation bilingue.**

ÂGE : conjoint(e)s de militaires

DATE : vendredi 29 septembre 2023

HORAIRE : 10 h 00 à 11 h 30

LIEU : en ligne avec la plateforme ZOOM

COÛT : gratuit

PÉRIODE D'INSCRIPTION :
du mercredi 13 septembre 2023 au mercredi 20 septembre 2023, sur le portail du CRFM





Occasion de connexion

CUEILLETTE DE POMMES (RIVE-NORD)

La cueillette de pommes se déplace sur la Rive-Nord afin de rejoindre nos familles de la Couronne Nord. Venez nous rencontrer pour en apprendre davantage sur nos services offerts tout au long de l'année et rencontrer les autres familles de militaire.

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

DATE : samedi 30 septembre 2023

HORAIRE : 11 h 00 à 13 h 00

LIEU : Verger La Magie de la Pomme, 925, Chemin Fresnière, Saint-Eustache

COÛT : gratuit

PÉRIODE D'INSCRIPTION :
du mardi 22 août 2023 au lundi 25 septembre 2023, sur le portail du CRFM

Art-thérapie pour les conjoint(e)s de militaire et les vétérans souffrant d'une BSO

Vivre avec la *blesseure de stress opérationnelle* (BSO) de notre conjoint comporte plusieurs défis! Ces ateliers d'art-thérapie offrent un lieu privé de partage d'expérience, de découverte, de connexion à soi et aux autres. Vous êtes invités, à travers différentes activités de création artistique, à explorer votre réalité. Ces ateliers sont offerts par des art-thérapeutes certifiées et professionnelles. Aucune connaissance artistique ou talent n'est requis! **Activité bilingue.**

6 ateliers où différents thèmes sont présentés. Il est possible de vous inscrire à tous les ateliers ou seulement à quelques-uns. Nous vous encourageons à être présent à tous les ateliers puisqu'il s'agit d'un processus.

ÂGE : conjoint(e)s de militaires et vétérans

LIEU : 4928, rue Ambroise-Lafortune, Boisbriand

DATE : samedi 30 septembre 2023

HORAIRE : 10 h 00 à 12 h 00

COÛT : gratuit

PÉRIODE D'INSCRIPTION :
du mardi 1^{er} août 2023 au lundi 25 septembre 2023, sur le portail du CRFM





Occasion de connexion

CUEILLETTE DE POMMES (RIVE-SUD)

La cueillette de pommes se déplace sur la Rive-Sud afin de rejoindre nos familles de la Couronne Sud. Venez nous rencontrer pour en apprendre davantage sur nos services offerts tout au long de l'année et rencontrer les autres familles de militaire. Le CRFM vous offre le premier sac gratuitement.

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

DATE : dimanche 1^{er} octobre 2023

HORAIRE : 11 h 00 à 13 h 00

LIEU : Verger Pom-Nature, 1408, Chemin Ozias-Leduc, Mont-Saint-Hilaire

COÛT : premier sac de pommes gratuit (1 par famille)

PÉRIODE D'INSCRIPTION : du mercredi 23 août 2023 au lundi 25 septembre 2023, sur le portail du CRFM

Atelier d'art-thérapie

POUR LES 5-12 ANS

Un atelier pour accroître le soutien aux jeunes en leur permettant d'explorer leur créativité dans une démarche thérapeutique pouvant avoir plusieurs bienfaits sur leur croissance personnelle, leur prise de conscience ou la résolution de problème.

ÂGE : jeunes de 5 à 12 ans de militaires et vétérans

DATE : dimanche 1^{er} octobre 2023

HORAIRE : 10 h 00 à 11 h 30

LIEU : CRFM de Saint-Jean

COÛT : gratuit

PÉRIODE D'INSCRIPTION : du mardi 29 août 2023 au vendredi 29 septembre 2023, sur le portail du CRFM

Cafés-Causeries

POUR SOUTENIR L'INTÉGRATION AU MODE DE VIE MILITAIRE

Voici une initiative afin de créer un réseau de soutien pour les nouvelles familles de militaires.

Une soirée où les membres de la famille des recrues peuvent se rencontrer pour discuter, se soutenir en tant que nouveaux membres de la communauté et en apprendre davantage sur le mode de vie militaire.

Ateliers bilingues.

ÂGE : pour la famille et plus proches parents du militaire

DATES :

- mercredi 4 octobre 2023
- mercredi 11 octobre 2023
- mercredi 18 octobre 2023
- mercredi 25 octobre 2023

HORAIRE : 18 h 30 à 20 h 45

LIEU : CRFM de Saint-Jean

COÛT : gratuit

PÉRIODES D'INSCRIPTIONS :

les inscriptions sont ouvertes 1 mois à l'avance jusqu'au lundi précédent l'activité, sur le portail du CRFM. Un nombre minimal de personnes est requis





Art-thérapie pour les conjoint(e)s de militaire et les vétérans souffrant d'une BSO

Vivre avec la *blesure de stress opérationnelle* (BSO) de notre conjoint comporte plusieurs défis! Ces ateliers d'art-thérapie offrent un lieu privé de partage d'expérience, de découverte, de connexion à soi et aux autres. Vous êtes invités, à travers différentes activités de création artistique, à explorer votre réalité. Ces ateliers sont offerts par des art-thérapeutes certifiées et professionnelles. Aucune connaissance artistique ou talent n'est requis ! **Activité bilingue.**

6 ateliers où différents thèmes sont présentés. Il est possible de vous inscrire à tous les ateliers ou seulement à quelques-uns. Nous vous encourageons à être présent à tous les ateliers puisqu'il s'agit d'un processus.

ÂGE : conjoint(e)s de militaires et vétérans

LIEU :
944, rue Bégon,
Sherbrooke

DATES : les mercredis
• 4 octobre 2023
• 11 octobre 2023
• 18 octobre 2023
• 25 octobre 2023

HORAIRE :
18 h 15 à 20 h 15

COÛT : gratuit

PÉRIODE D'INSCRIPTION :
du mardi 1^{er} août 2023 au lundi 25 septembre 2023, sur le portail du CRFM

LIEU :
CRFM de Saint-Hubert

DATES : les jeudis
• 5 octobre 2023
• 12 octobre 2023
• 19 octobre 2023
• 26 octobre 2023

HORAIRE :
18 h 15 à 20 h 15

LIEU :
4928, rue Ambroise-Lafortune,
Boisbriand

DATES : les samedis
• 7 octobre 2023
• 14 octobre 2023
• 21 octobre 2023
• 28 octobre 2023

HORAIRE :
10 h 00 à 12 h 00

Activité d'intégration Jeunesse 9-17 ans

ATELIER ZEN : ART

Pour soutenir le développement personnel des jeunes, ceux-ci sont invités à participer à des activités visant la créativité et l'expression afin de favoriser le sentiment d'appartenance et les relations interpersonnelles. De plus, les ateliers zen permettent aux jeunes de miser sur de saines habitudes de vie pour promouvoir une bonne santé mentale et une diminution de l'anxiété vécue, que ce soit en lien avec les enjeux du mode de vie de militaire ou de la vie quotidienne.

ÂGE : jeunes de 9 à 17 ans de militaires et vétérans

DATE : mercredi 11 octobre 2023

HORAIRE : 18 h 30 à 20 h 30. CICJ ouvert selon l'horaire régulier

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

COÛT : gratuit

PÉRIODE D'INSCRIPTION :
du vendredi 1^{er} septembre 2023 au dimanche 1^{er} octobre 2023, sur le portail du CRFM

Atelier 5-12 ans

DES DEVOIRS ET LEÇONS, PAS PLATES !

Un atelier pour accroître le support aux jeunes en leur permettant de développer des stratégies et des outils pour la période de devoirs.

ÂGE : jeunes de 5 à 12 ans de militaires et vétérans

DATE : mercredi 4 octobre 2023

HORAIRE : 17 h 00 à 17 h 45

LIEU : CRFM Saint-Jean

COÛT : gratuit

PÉRIODE D'INSCRIPTION :
du samedi 2 septembre 2023 au lundi 2 octobre 2023, sur le portail du CRFM





Papa & Moi

ATELIER : APPRENDRE À FAIRE UN MAQUILLAGE D'HALLOWEEN

L'activité Papa & Moi est un moment qui permet et encourage 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 prendre un moment ensemble pour découvrir l'art du maquillage d'Halloween grâce à un professionnel.

ÂGE : enfant de 4 ans et plus accompagné de son père militaire ou vétéran

DATE : jeudi 12 octobre 2023

HORAIRE : 18 h 00 à 20 h 00

LIEU : CRFM de Saint-Jean

COÛT : gratuit

PÉRIODE D'INSCRIPTION :
du dimanche 10 septembre 2023 au
mardi 10 octobre 2023, sur le portail
du CRFM

Occasion de connexion

CUEILLETTE DE CITROUILLES (ESTRIE)

La cueillette de citrouilles se déplace vers l'Estrie afin de rejoindre nos familles de l'Est québécois. Venez nous rencontrer pour en apprendre davantage sur nos services offerts tout au long de l'année et rencontrer les autres familles de militaire. Le CRFM vous offre la première citrouille gratuitement. L'équipe du CRFM est là pour vous offrir de l'information sur nos services facilitant l'intégration des familles dans la région.

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

DATE : samedi 14 octobre 2023

HORAIRE : 11 h 00 à 13 h 00

LIEU : à déterminer

COÛT : première citrouille gratuite
(1 par famille)

PÉRIODE D'INSCRIPTION :
du dimanche 10 septembre 2023 au
mardi 10 octobre 2023, sur le portail
du CRFM

Création d'une jardinière en macramé

TISSER DES LIENS POUR BRISER L'ISOLEMENT

Groupe de soutien pour l'absence et le déploiement

Ce groupe de soutien est présenté sous forme d'atelier découverte. Les participants sont invités à apprendre à nouer une jardinière en macramé tout en partageant et tissant des liens avec les autres participants. Le tout accompagné de café et de grignotines! Vous repartez ensuite avec votre création, un cache-pot, une petite plante et de nouvelles connaissances!

ÂGE : conjoint(e)s, enfants et plus proches parents du militaire déployé

DATE : dimanche 15 octobre 2023

HORAIRE : 9 h 00 à 12 h 00

LIEU : CRFM de Saint-Hubert

COÛT : gratuit

PÉRIODE D'INSCRIPTION :
du mercredi 6 septembre 2023 au
vendredi 6 octobre 2023, sur le portail
du CRFM

Activité d'intégration Jeunesse 9-17 ans

TOURNOI DE BABYFOOT

Pour soutenir l'intégration des nouveaux jeunes arrivants et créez des liens, ceux-ci sont invités à participer à des activités visant le travail d'équipe.

ÂGE : jeunes de 9 à 17 ans de militaires et vétérans

DATE : vendredi 13 octobre 2023

HORAIRE : 18 h 00 à 21 h 00. CICJ ouvert selon l'horaire régulier

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

COÛT : gratuit

PÉRIODE D'INSCRIPTION :
du dimanche 1^{er} octobre 2023 au
samedi 14 octobre 2023, sur le portail
du CRFM



AVIS IMPORTANT

Fermeture des points de services de Saint-Hubert, Montréal et Saint-Jean
lundi 9 octobre 2023 –
Action de grâce.

SEMAINES DE SENSIBILISATION AUX RELATIONS SAINES

Tout au long des deux semaines de la sensibilisation aux relations saines, l'équipe consultative en violence familiale (ECVF) vous offre des activités de sensibilisation aux relations saines. Restez à l'affût pour ne rien manquer!

DATES : du lundi 16 octobre 2023 au vendredi 27 octobre 2023.





Activité d'intégration communautaire en anglais

BRUNCH & MINGLE

Un mardi par mois, réunissez-vous autour d'un brunch et d'un bon café. Cette activité tenue en anglais permet aux anglophones de bénéficier d'une activité dans leur langue, ainsi qu'aux francophones de pratiquer leur anglais.

ÂGE : conjoint(e)s de militaires et vétérans

DATE : mardi 17 octobre 2023

HORAIRE : 9 h 30 à 11 h 00

LIEU : CRFM de Saint-Jean

COÛT : gratuit

PÉRIODE D'INSCRIPTION :
du vendredi 15 septembre 2023 au dimanche 15 octobre 2023, sur le portail du CRFM

Vie militaire 101

VIRTUEL

Un atelier virtuel pour les membres de famille de militaire, pour apprendre davantage sur le mode de vie militaire et ses impacts. Tout en se soutenant en tant que nouveaux membres de la communauté, pour aider avec la transition de la vie civile à militaire. **Atelier offert en français.**

ÂGE : pour la famille et plus proches parents du militaire

DATE : mercredi 18 octobre 2023

HORAIRE : 18 h 45 à 20 h 45

LIEU : virtuel

COÛT : gratuit

PÉRIODE D'INSCRIPTION :
du samedi 16 septembre 2023 au lundi 16 octobre 2023, sur le portail du CRFM

Atelier de zoothérapie 9-17 ans

ABSENCE D'UN PROCHE

Le mode de vie militaire à ses réalités et ses enjeux. Que ce soit pour mieux composer avec l'absence ou reconnaître cette réalité, les projets réalisés permettent aux jeunes de s'épanouir et d'en apprendre un peu plus sur ces enjeux.

ÂGE : jeunes de 9 à 17 ans de militaires et vétérans

DATE : jeudi 19 octobre 2023

HORAIRE : 18 h 00 à 21 h 00. CICJ ouvert selon l'horaire régulier

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

COÛT : gratuit

PÉRIODE D'INSCRIPTION :
du mardi 19 septembre 2023 au mercredi 18 octobre 2023, sur le portail du CRFM

Secourisme / Gestion paramédicale

Ce cours vous permet d'acquérir des techniques de secourisme et de réanimation cardiorespiratoire (RCR) pour les bébés, les enfants et les adultes. À la fin du cours, vous obtenez votre carte de secourisme, attestant de votre formation.

ÂGE : conjoint(e)s et enfants de militaires de 14 ans et plus

DATES :
• mercredi 18 octobre 2023 en anglais
• vendredi 20 octobre 2023 en français

HORAIRE : 8 h 30 à 16 h 30

LIEU : sur TEAMS

COÛT : gratuit

PÉRIODE D'INSCRIPTION :
du lundi 25 septembre 2023 au lundi 2 octobre 2023, sur le portail du CRFM

Soirée de discussion virtuelle Jeunesse 9-17 ans

SUR LA PLATEFORME « CLIC JEUNESSE »

Les jeunes de 9-17 ans sont invités sur la plateforme « Clic Jeunesse » le 3e jeudi de chaque mois. Un professionnel sera présent, lors de chaque soirée, afin de discuter et d'aborder différents thèmes liés à l'adolescence.

ÂGE : jeunes de 9 à 17 ans de militaires et vétérans

DATE : jeudi 19 octobre 2023

HORAIRE : 18 h 30 à 19 h 30

LIEU : sur la plateforme « Clic Jeunesse »

COÛT : gratuit

PÉRIODE D'INSCRIPTION :
du mardi 19 septembre 2023 au jeudi 19 octobre 2023 sur le portail du CRFM. Le jeune doit avoir accès à l'application « Clic Jeunesse ».

Activité d'intégration Jeunesse 9-17 ans

ACTIVITÉS SPORTIVES POUR APPRENDRE À SE CONNAÎTRE

Pour soutenir l'intégration des nouveaux jeunes arrivants et créer des liens, ceux-ci sont invités à participer à des activités visant un mode de vie sain et actif pour favoriser le sentiment d'appartenance.

ÂGE : jeunes de 9 à 17 ans de militaires et vétérans

DATE : vendredi 20 octobre 2023

HORAIRE : 18 h 00 à 20 h 00. CICJ ouvert selon l'horaire régulier

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

COÛT : gratuit

PÉRIODE D'INSCRIPTION :
du dimanche 1^{er} octobre 2023 au vendredi 20 octobre 2023, sur le portail du CRFM





Activité d'intégration Jeunesse 5-12 ans

ACTIVITÉ TECHNO

Les jeunes de 5-12 ans sont invités à découvrir les nouvelles technologies. Au programme : robotique, circuit électrique et plus encore. L'objectif est de créer des liens entre les jeunes tout en s'amusant.

ÂGE : jeunes de 5 à 12 ans de militaires et vétérans

DATE : dimanche 22 octobre 2023

HORAIRE : 9 h 30 à 10 h 30. CICJ ouvert selon l'horaire régulier.

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

COÛT : gratuit

PÉRIODE D'INSCRIPTION :
du dimanche 1^{er} octobre 2023 au mercredi 18 octobre 2023, sur le portail du CRFM

Atelier Enfance 0-5 ans

LES ANIMAUX

Les enfants de 0-5 ans (places limitées) ou les enfants accompagnés de leurs parents sont invités à profiter d'un atelier sous le thème des animaux. Le tout est proposé dans le but de développer différentes sphères du développement chez le 0-5 ans.

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

DATES :

- mardi 24 octobre 2023 : CRFM de Saint-Hubert
- jeudi 26 octobre 2023 : CRFM de Saint-Jean

HORAIRE : 10 h 00 à 11 h 00 (arrivée des participants à compter de 9h45). Halte-garderie ouverte selon l'horaire régulier

COÛT : gratuit

PÉRIODE D'INSCRIPTION :

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

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

Sur le portail pour les parents accompagnés de leur enfant

Formation de premiers soins en santé mentale

VÉTÉRANS

Les Premiers soins en santé mentale pour la communauté des Vétérans sont les premiers secours offerts aux personnes en voie de développer un problème de santé mentale ou traversant une crise de santé mentale. Cette formation n'enseigne pas à devenir thérapeute ni intervenant. Elle permet aux membres de la communauté Vétérans d'être en mesure d'intervenir auprès d'une personne qui traverse une crise ou qui manifeste les premiers signes d'un trouble mental. **Formation offerte en anglais.**

ÂGE : membres des FAC en voie de libération pour raisons médicales, vétérans libérés pour raisons médicales et leurs familles

DATES : jeudi 26 octobre 2023 & vendredi 27 octobre 2023

HORAIRE : 8 h 30 à 12 h 30

LIEU : formation virtuelle

COÛT : gratuit

PÉRIODE D'INSCRIPTION :

du mercredi 6 septembre 2023 au vendredi 6 octobre 2023, sur le portail du CRFM





Occasion de connexion

HALLOWEEN

Voici une occasion de connecter avec d'autres familles de militaire et d'en apprendre davantage sur ce qu'offre votre CRFM. Déguisez-vous et amusez-vous dans une ambiance effrayante et familiale d'Halloween. Surprises et activités sur place pour toute la famille.

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

DATE : samedi 28 octobre 2023

HORAIRE : à déterminer

LIEU : à déterminer

COÛT : gratuit

PÉRIODE D'INSCRIPTION :
du lundi 18 septembre 2023 au mercredi 18 octobre 2023, sur le portail du CRFM

Conseil du mois

Conçu par nos travailleurs sociaux, le conseil du mois répond à une mise en situation précise. Les intervenants du CRFM vous aident à consolider le lien familial. Nous vous proposons des solutions pour développer une relation saine et sans barrière avec vos enfants. Suivez-nous en ligne pour *Le conseil du mois* !

ÂGE : pour les parents

DATE : lundi 30 octobre 2023

LIEU : sur la page Facebook du CRFM, sur notre portail et notre site Web

COÛT : gratuit

Atelier Enfance 0-5 ans

CUEILLETTE DE BONBONS

Les enfants de 0-5 ans qui sont inscrits à la halte-garderie ou les enfants accompagnés de leurs parents sont invités à venir faire la cueillette de bonbons annuelle dans la MÉGA structure. Informez-vous auprès de la coordonnatrice Enfance et Jeunesse pour plus de détails.

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

DATE : mardi 31 octobre 2023

HORAIRE : 9 h 00 à 12 h 00

LIEU : la MÉGA, Garnison Saint-Jean

COÛT : gratuit

PÉRIODE D'INSCRIPTION :
à partir du lundi précédent, selon les places disponibles
• Saint-Jean : 450 358-7099 #7955

Activité d'intégration Jeunesse 5-12 ans

HALLOWEEN

Pour soutenir l'intégration des nouveaux jeunes arrivants et créer des liens, ceux-ci sont invités à participer à des activités sous la thématique d'Halloween.

ÂGE : jeunes de 5 à 12 ans de militaires et vétérans

DATE : dimanche 29 octobre 2023

HORAIRE : 9 h 00 à 12 h 00 et 13 h 00 à 15 h 00. CICJ ouvert selon l'horaire régulier

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

COÛT : gratuit

PÉRIODE D'INSCRIPTION :
du vendredi 29 septembre 2023 au dimanche 29 octobre 2023, sur le portail du CRFM





Cafés-Causeries

POUR SOUTENIR L'INTÉGRATION AU MODE DE VIE MILITAIRE

Voici une initiative afin de créer un réseau de soutien pour les nouvelles familles de militaires.

Une soirée où les membres de la famille des recrues peuvent se rencontrer pour discuter, se soutenir en tant que nouveaux membres de la communauté et en apprendre davantage sur le mode de vie militaire. **Ateliers bilingues.**

ÂGE : pour la famille et plus proches parents du militaire

DATES :

- mercredi 1^{er} novembre 2023
- mercredi 8 novembre 2023
- mercredi 15 novembre 2023
- mercredi 22 novembre 2023
- mercredi 29 novembre 2023

HORAIRE : 18 h 30 à 20 h 45

LIEU : CRFM de Saint-Jean

COÛT : gratuit

PÉRIODES D'INSCRIPTIONS :

les inscriptions sont ouvertes 1 mois à l'avance jusqu'au lundi précédent l'activité, sur le portail du CRFM. Un nombre minimal de personnes est requis

Art-thérapie pour les conjoint(e)s de militaire et les vétérans souffrant d'une BSO

Vivre avec la *blessure de stress opérationnelle* (BSO) de notre conjoint comporte plusieurs défis! Ces ateliers d'art-thérapie offrent un lieu privé de partage d'expérience, de découverte, de connexion à soi et aux autres. Vous êtes invités, à travers différentes activités de création artistique, à explorer votre réalité. Ces ateliers sont offerts par des art-thérapeutes certifiées et professionnelles. Aucune connaissance artistique ou talent n'est requis ! **Activité bilingue.**

6 ateliers où différents thèmes sont présentés. Il est possible de vous inscrire à tous les ateliers ou seulement à quelques-uns. Nous vous encourageons à être présent à tous les ateliers puisqu'il s'agit d'un processus.

ÂGE : conjoint(e)s de militaires et vétérans

LIEU :

944, rue Bégon,
Sherbrooke

DATES : les mercredis

- 1^{er} novembre 2023
- 8 novembre 2023

HORAIRE :

18 h 15 à 20 h 15

COÛT : gratuit

PÉRIODE D'INSCRIPTION :

du mardi 1^{er} août 2023 au lundi 25 septembre 2023, sur le portail du CRFM

LIEU :

CRFM de Saint-Hubert

DATES : les jeudis

- 2 novembre 2023
- 9 novembre 2023

HORAIRE :

18 h 15 à 20 h 15

LIEU :

4928, rue Ambroise-Lafortune,
Boisbriand

DATE : samedi 4 novembre

2023

HORAIRE :

10 h 00 à 12 h 00





Activité d'intégration Jeunesse 9-17 ans

VISITE D'UN PARTENAIRE DE LA COMMUNAUTÉ

Que ce soit pour créer des moments d'échange entre les jeunes ou soutenir leur intégration au sein de notre région, les jeunes auront la chance de rencontrer divers acteurs de la communauté locale tout autant que de la communauté militaire.

ÂGE : jeunes de 9 à 17 ans de militaires et vétérans

DATE : jeudi 2 novembre 2023

HORAIRE : 18 h 00 à 20 h 30. CICJ ouvert selon l'horaire régulier

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

COÛT : gratuit

PÉRIODE D'INSCRIPTION :
du dimanche 1^{er} octobre 2023 au jeudi 2 novembre 2023, sur le portail du CRFM

Activité d'intégration Jeunesse 9-17 ans pour le Jour du Souvenir

VISITE D'UN VÉTÉRAN

Le mode de vie militaire à ses réalités et ses enjeux. Que ce soit afin d'appivoiser une éventuelle transition ou reconnaître le rôle des vétérans, les projets réalisés permettent aux jeunes de s'épanouir et d'en apprendre un peu plus sur ces enjeux.

ÂGE : jeunes de 9 à 17 ans de militaires et vétérans

DATE : mercredi 8 novembre 2023

HORAIRE : 18 h 30 à 19 h 30. CICJ ouvert selon l'horaire régulier

LIEU : Centre d'intégration communautaire jeunesse et sur la plateforme « Clic Jeunesse »

COÛT : gratuit

PÉRIODE D'INSCRIPTION :
du dimanche 1^{er} octobre 2023 au mercredi 8 novembre 2023, sur le portail du CRFM

Activité d'intégration Jeunesse 5-12 ans

FABRICATION DE CARTES DE NOËL POUR LES MILITAIRES DÉPLOYÉS PENDANT LE TEMPS DES FÊTES

Le mode de vie militaire à ses réalités et ses enjeux. Que ce soit pour mieux composer avec l'absence ou reconnaître cette réalité, les projets réalisés permettent aux jeunes de s'épanouir et d'en apprendre un peu plus sur ces enjeux.

ÂGE : jeunes de 5 à 12 ans de militaires et vétérans

DATE : dimanche 12 novembre 2023

HORAIRE : 9 h 00 à 12 h 00. CICJ ouvert selon l'horaire régulier

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

COÛT : gratuit

PÉRIODE D'INSCRIPTION :
du dimanche 1^{er} octobre 2023 au dimanche 12 novembre 2023, sur le portail du CRFM

Déjeuner-pyjama

CRÉATION DE CARTES POUR LE TEMPS DES FÊTES (OPÉRATION PÈRE-NOËL)

Dans une ambiance festive, venez fabriquer des cartes pour le temps des Fêtes pour les militaires déployés. Le CRFM fait, ensuite, parvenir les cartes aux militaires déployés.

ÂGE : conjoint(e)s, enfants et plus proches parents du militaire

DATE : dimanche 5 novembre 2023

HORAIRE : 9 h 00 à 12 h 00

LIEU : CRFM de Saint-Jean

COÛT : gratuit

PÉRIODE D'INSCRIPTION :
du samedi 30 septembre 2023 au mardi 31 octobre 2023, sur le portail du CRFM

Activité d'intégration Jeunesse 9-17 ans

FABRICATION DE CARTES DE NOËL POUR LES MILITAIRES DÉPLOYÉS PENDANT LE TEMPS DES FÊTES

Le mode de vie militaire à ses réalités et ses enjeux. Que ce soit pour mieux composer avec l'absence ou reconnaître cette réalité, les projets réalisés permettent aux jeunes de s'épanouir et d'en apprendre un peu plus sur ces enjeux.

ÂGE : jeunes de 9 à 17 ans de militaires et vétérans

DATE : jeudi 9 novembre 2023

HORAIRE : 18 h 00 à 21 h 00. CICJ ouvert selon l'horaire régulier

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

COÛT : gratuit

PÉRIODE D'INSCRIPTION :
du dimanche 1^{er} octobre 2023 au jeudi 9 novembre 2023, sur le portail du CRFM



AVIS IMPORTANT

Fermeture - Jour du Souvenir.

- Centre d'intégration communautaire jeunesse **samedi 11 novembre 2023**
- Centre de ressources pour les familles des militaires, région Montréal **lundi 13 novembre 2023**





Activité d'intégration communautaire en anglais

BRUNCH & MINGLE

Un mardi par mois, réunissez-vous autour d'un brunch et d'un bon café. Cette activité tenue en anglais permet aux anglophones de bénéficier d'une activité dans leur langue, ainsi qu'aux francophones de pratiquer leur anglais.

ÂGE : conjoint(e)s de militaires et vétérans

DATE : mardi 14 novembre 2023

HORAIRE : 9 h 30 à 11 h 00

LIEU : CRFM de Saint-Jean

COÛT : gratuit

PÉRIODE D'INSCRIPTION :
du jeudi 12 octobre 2023 au dimanche 12 novembre 2023, sur le portail du CRFM

Soirée de discussion virtuelle Jeunesse 9-17 ans

SUR LA PLATEFORME « CLIC JEUNESSE »

Les jeunes de 9-17 ans sont invités sur la plateforme « Clic Jeunesse » le 3e jeudi de chaque mois. Un professionnel sera présent, lors de chaque soirée, afin de discuter et d'aborder différents thèmes liés à l'adolescence.

ÂGE : jeunes de 9 à 17 ans de militaires et vétérans

DATE : jeudi 16 novembre 2023

HORAIRE : 18 h 30 à 19 h 30

LIEU : sur la plateforme « Clic Jeunesse »

COÛT : gratuit

PÉRIODE D'INSCRIPTION :
du lundi 16 octobre 2023 au jeudi 16 novembre 2023, sur le portail du CRFM. Le jeune doit avoir accès à l'application « Clic Jeunesse »

Atelier de zoothérapie 9-17 ans

ABSENCE D'UN PROCHE

Le mode de vie militaire à ses réalités et ses enjeux. Que ce soit pour mieux composer avec l'absence ou reconnaître cette réalité, les projets réalisés permettent aux jeunes de s'épanouir et d'en apprendre un peu plus sur ces enjeux.

ÂGE : jeunes de 9 à 17 ans de militaires et vétérans

DATE : jeudi 16 novembre 2023

HORAIRE : 18 h 00 à 21 h 00. CICJ ouvert selon l'horaire régulier

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

COÛT : gratuit

PÉRIODE D'INSCRIPTION :
du dimanche 15 octobre 2023 au mercredi 15 novembre 2023, sur le portail du CRFM

Activité d'intégration Jeunesse 9-17 ans

ATELIER D'IMPROVISATION

Pour soutenir le développement personnel des jeunes, ceux-ci sont invités à participer à des activités visant la créativité et l'expression afin de favoriser le sentiment d'appartenance et les relations interpersonnelles.

ÂGE : jeunes de 9 à 17 ans de militaires et vétérans

DATE : vendredi 17 novembre 2023

HORAIRE : 18 h 30 à 21 h 00. CICJ ouvert selon l'horaire régulier

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

COÛT : gratuit

PÉRIODE D'INSCRIPTION :
du dimanche 1^{er} octobre 2023 au vendredi 17 novembre 2023, sur le portail du CRFM

Activité d'intégration Jeunesse 11-17 ans

SORTIE ADOS (RIVE-NORD)

Les sorties ados ont pour objectif de créer des liens entre les jeunes vivant les mêmes réalités. Profitez de cette occasion pour venir t'amuser avec nous.

ÂGE : jeunes de 11 à 17 ans de militaires et vétérans

DATE : samedi 18 novembre 2023

HORAIRE : 13 h 00 à 16 h 00

LIEU : TAG E-Karting & Amusement, 270, rue Sicard, Sainte-Thérèse

COÛT : gratuit

PÉRIODE D'INSCRIPTION :
du mardi 17 octobre 2023 au mercredi 15 novembre 2023, sur le portail du CRFM

Atelier d'art-thérapie POUR LES 5-12 ANS

Un atelier pour accroître le soutien aux jeunes en leur permettant d'explorer leur créativité dans une démarche thérapeutique pouvant avoir plusieurs bienfaits sur leur croissance personnelle, leur prise de conscience ou la résolution de problème.

ÂGE : jeunes de 5 à 12 ans de militaires et vétérans

DATE : dimanche 19 novembre 2023

HORAIRE : 10 h 00 à 11 h 30. CICJ ouvert selon l'horaire régulier

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

COÛT : gratuit

PÉRIODE D'INSCRIPTION :
du lundi 16 octobre 2023 au jeudi 16 novembre 2023, sur le portail du CRFM





Comprendre le système scolaire au Québec

Venez en apprendre plus sur les particularités du système scolaire québécois. La présentation est offerte en collaboration avec l'école St. Johns. Les étapes et les critères d'admissibilité à l'école anglaise de la province vous seront expliqués. De plus, vous pourrez poser toutes vos questions.
Présentation bilingue.

ÂGE : conjoint(e)s de militaires

DATE : vendredi 24 novembre 2023

HORAIRE : 10 h 00 à 11 h 30

LIEU : en ligne avec la plateforme ZOOM

COÛT : gratuit

PÉRIODE D'INSCRIPTION :
du mercredi 8 novembre 2023 au
mercredi 15 novembre 2023, sur le
portail du CRFM

Activité d'intégration Jeunesse 5-12 ans

ACTIVITÉ TECHNO

Les jeunes de 5-12 ans sont invités à découvrir les nouvelles technologies. Au programme : robotique, circuit électrique et plus encore. L'objectif est de créer des liens entre les jeunes tout en s'amusant.

ÂGE : jeunes de 5 à 12 ans de militaires et vétérans

DATE : dimanche 26 novembre 2023

HORAIRE : 9 h 30 à 10 h 30. CICJ ouvert selon l'horaire régulier

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

COÛT : gratuit

PÉRIODE D'INSCRIPTION :
du mercredi 1^{er} novembre 2023 au
vendredi 24 novembre 2023, sur le
portail du CRFM

Activité d'intégration communautaire

CONFECTION DE DÉCORATIONS DE NOËL

Les participants ont l'occasion d'échanger et de faire de nouvelles rencontres lors de l'atelier de confection d'une décoration de Noël dans une ambiance détendue. Tout le matériel nécessaire à la confection du projet est fourni.

ÂGE : conjoint(e)s de militaires

DATES ET LIEUX :

- mardi 28 novembre 2023 : Centre d'intégration communautaire jeunesse
- jeudi 30 novembre 2023 : CRFM de Saint-Jean

HORAIRE : 18 h 30 à 20 h 30

COÛT : gratuit

PÉRIODE D'INSCRIPTION :
du mardi 24 octobre 2023 au vendredi
24 novembre 2023, sur le portail du
CRFM

Activité d'intégration Jeunesse 9-17 ans

ACTIVITÉS SPORTIVES POUR APPRENDRE À SE CONNAÎTRE

Pour soutenir l'intégration des nouveaux jeunes arrivants et créer des liens, ceux-ci sont invités à participer à des activités visant un mode de vie sain et actif pour favoriser le sentiment d'appartenance.

ÂGE : jeunes de 9 à 17 ans de militaires et vétérans

DATE : vendredi 24 novembre 2023

HORAIRE : 18 h 00 à 20 h 00. CICJ ouvert selon l'horaire régulier

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

COÛT : gratuit

PÉRIODE D'INSCRIPTION :
du mercredi 1^{er} novembre 2023 au
vendredi 24 novembre 2023, sur le
portail du CRFM

Occasion de connexion

RASSEMBLEMENT DU TEMPS DES FÊTES

Rassemblez-vous, lors d'un événement magique du temps des Fêtes au zoo de Granby. Il s'agit d'un moment de rencontres, d'échanges et de partages entre les familles de militaire. Les petits et les grands auront la chance de rencontrer le père Noël et de profiter d'activités thématiques.

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

DATE : dimanche 26 novembre 2023

HORAIRE : 10 h 00 à 13 h 00 (suivi de la visite privée du pavillon de l'Asie)

LIEU : Zoo de Granby, 525, rue St-Hubert, Granby

COÛT : gratuit

PÉRIODE D'INSCRIPTION :
du samedi 21 octobre 2023 au mardi 21
novembre 2023, sur le portail du CRFM

Conseil du mois

Conçu par nos travailleurs sociaux, le conseil du mois répond à une mise en situation précise. Les intervenants du CRFM vous aident à consolider le lien familial. Nous vous proposons des solutions pour développer une relation saine et sans barrière avec vos enfants. Suivez-nous en ligne pour *Le conseil du mois* !

ÂGE : pour les parents

DATE : lundi 27 novembre 2023

LIEU : sur la page Facebook du CRFM, sur notre portail et notre site Web

COÛT : gratuit





AVIS IMPORTANT

FERMETURE - congé des Fêtes.

- Points de services de Saint-Hubert, Montréal et Saint-Jean, et les haltes-garderies, **du vendredi 22 décembre 2023 jusqu'au mardi 2 janvier 2024**
- Centre d'intégration communautaire jeunesse **du samedi 16 décembre 2023 jusqu'au mercredi 17 janvier 2024 inclusivement**

L'escale

LA TRANSITION VERS LE MODE DE VIE CIVIL

La transition comporte beaucoup d'enjeux et de changements. Nous vous proposons de prendre un temps d'arrêt. S'adressant autant aux couples qu'aux célibataires, il est question des stratégies de transition de la vie militaire à la vie civile. Ce week-end propose des ateliers psychosociaux qui vous permettent de réfléchir à la transition de la vie militaire à la vie civile. Une chance unique également d'échanger avec d'autres personnes qui vivent des enjeux similaires aux vôtres ! **Bilingue.**

ÂGE : 18 ans et plus (militaires et conjoints)

DATES : du vendredi 1^{er} décembre 2023 au dimanche 3 décembre 2023

HORAIRE : vendredi 10 h 00 à dimanche 12 h 00

LIEU : Auberge West Brome, 128, route QC-139, West Brome

COÛT : gratuit

PÉRIODE D'INSCRIPTION : du mardi 10 octobre 2023 au vendredi 10 novembre 2023, sur le portail du CRFM

Atelier Enfance 0-5 ans

CONTE DE NOËL

Dans le cadre de nos initiatives pour stimuler l'éveil à la lecture, venez vivre un conte animé de Noël. Cette activité s'adresse aux enfants de 0-5 ans (places limitées) ou les enfants accompagnés de leurs parents.

Activité en français.

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

DATES ET LIEUX :

- lundi 4 décembre 2023 : CRFM de Saint-Hubert
- mercredi 6 décembre 2023 : CRFM de Saint-Jean

HORAIRE : 10 h 00 à 11 h 00 (arrivée des participants à compter de 9 h 45). Halte-garderie ouverte selon l'horaire régulier

COÛT : gratuit

PÉRIODE D'INSCRIPTION :

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

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

Sinon sur le portail pour le parent accompagné de leur enfant

Cafés-Causeries

POUR SOUTENIR L'INTÉGRATION AU MODE DE VIE MILITAIRE

Voici une initiative afin de créer un réseau de soutien pour les nouvelles familles de militaires

Une soirée où les membres de la famille des recrues peuvent se rencontrer pour discuter, se soutenir en tant que nouveaux membres de la communauté et en apprendre davantage sur le mode de vie militaire. **Ateliers bilingues.**

ÂGE : pour la famille et plus proches parents du militaire

DATE : mercredi 6 décembre 2023

HORAIRE : 18 h 30 à 20 h 45

LIEU : CRFM de Saint-Jean

COÛT : gratuit

PÉRIODE D'INSCRIPTION :

du lundi 23 octobre 2023 au lundi 4 décembre 2023, sur le portail du CRFM. Un nombre minimal de personnes est requis





Activité d'intégration Jeunesse 9-17 ans

ATELIER PHOTO POUR VOIR LE MONDE SOUS UN NOUVEL ANGLE

Pour soutenir l'intégration des nouveaux jeunes arrivants et créer des liens, ceux-ci sont invités à participer à des activités visant le développement personnel pour favoriser le sentiment d'appartenance.

ÂGE : jeunes de 9 à 17 ans de militaires et vétérans

DATE : vendredi 8 décembre 2023

HORAIRE : 18 h 00 à 21 h 00. CICJ ouvert selon l'horaire régulier

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

COÛT : gratuit

PÉRIODE D'INSCRIPTION : du lundi 27 novembre 2023 au vendredi 8 décembre 2023, sur le portail du CRFM

Activité d'intégration communautaire en anglais

BRUNCH & MINGLE

Un mardi par mois, réunissez-vous autour d'un brunch et d'un bon café. Cette activité tenue en anglais permet aux anglophones de bénéficier d'une activité dans leur langue, ainsi qu'aux francophones de pratiquer leur anglais.

ÂGE : conjoint(e)s de militaires et vétérans

DATE : mardi 12 décembre 2023

HORAIRE : 9 h 30 à 11 h 00

LIEU : CRFM de Saint-Jean

COÛT : gratuit

PÉRIODE D'INSCRIPTION : du vendredi 10 novembre 2023 au dimanche 10 décembre 2023, sur le portail du CRFM

Activité d'intégration Jeunesse 9-17 ans

SOUPER DE NOËL

Pour soutenir l'intégration des nouveaux jeunes arrivants et créer des liens, ceux-ci sont invités à participer à des activités visant le développement personnel pour favoriser le sentiment d'appartenance.

ÂGE : jeunes de 9 à 17 ans de militaires et vétérans

DATE : vendredi 15 décembre 2023

HORAIRE : 18 h 00 à 23 h 00.

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

COÛT : gratuit

PÉRIODE D'INSCRIPTION : du vendredi 1^{er} novembre 2023 au mercredi 13 décembre 2023, sur le portail du CRFM

Activité d'intégration Jeunesse 5-12 ans

ACTIVITÉ DE NOËL

Pour soutenir l'intégration des nouveaux jeunes arrivants et créer des liens, ceux-ci sont invités à participer à des activités sous la thématique de Noël. Plusieurs activités vous attendent telles que la création d'un bricolage, la préparation d'un déjeuner collectif ainsi que les jeux extérieurs. En après-midi, un film de Noël et une collation spéciale sont au menu.

ÂGE : jeunes de 5 à 12 ans de militaires et vétérans

DATE : dimanche 10 décembre 2023

HORAIRE : 9 h 00 à 12 h 00 et 13 h 00 à 15 h 00. CICJ ouvert selon l'horaire régulier

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

COÛT : gratuit

PÉRIODE D'INSCRIPTION : du mercredi 1^{er} novembre 2023 au dimanche 10 décembre 2023, sur le portail du CRFM

Atelier de zoothérapie 9-17 ans

ABSENCE D'UN PROCHE

Le mode de vie militaire à ses réalités et ses enjeux. Que ce soit pour mieux composer avec l'absence ou reconnaître cette réalité, les projets réalisés permettent aux jeunes de s'épanouir et d'en apprendre un peu plus sur ces enjeux.

ÂGE : jeunes de 9 à 17 ans de militaires et vétérans

DATE : jeudi 14 décembre 2023

HORAIRE : 18 h 00 à 21 h 00. CICJ ouvert selon l'horaire régulier

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

COÛT : gratuit

PÉRIODE D'INSCRIPTION : du lundi 13 novembre 2023 au mercredi 13 décembre 2023, sur le portail du CRFM

Conseil du mois

Conçu par nos travailleurs sociaux, le conseil du mois répond à une mise en situation précise. Les intervenants du CRFM vous aident à consolider le lien familial. Nous vous proposons des solutions pour développer une relation saine et sans barrière avec vos enfants. Suivez-nous en ligne pour *Le conseil du mois* !

ÂGE : pour les parents

DATE : lundi 18 décembre 2023

LIEU : sur la page Facebook du CRFM, sur notre portail et notre site Web

COÛT : gratuit



AVIS IMPORTANT

OUVERTURE

- Centre d'intégration communautaire jeunesse, **à partir du mercredi 17 janvier 2024**, selon l'horaire établi.
- CRFM-Région de Montréal **le mercredi 3 janvier 2024**, selon l'horaire régulier.

Cours de langue seconde

FRANÇAIS ET ANGLAIS

À Saint-Jean-sur-Richelieu, à Saint-Hubert ou en virtuel, nous vous offrons l'opportunité de suivre nos cours de langue seconde gratuitement ! Ceci afin de développer ses habiletés en langue seconde pour mieux vivre la transition d'une région à l'autre !

ÂGE : conjoint(e)s de militaires et leurs enfants de 6 à 10 ans

DATE : début des cours de langue seconde dans la semaine du 15 janvier 2024

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

LIEU : CRFM de Saint-Hubert ou Saint-Jean et/ou en ligne avec la plateforme ZOOM

COÛT : gratuit

PÉRIODE D'INSCRIPTION : du lundi 4 décembre 2023 au dimanche 10 décembre 2023, sur le portail du CRFM

Soirée de discussion virtuelle Jeunesse 9-17 ans

SUR LA PLATEFORME « CLIC JEUNESSE »

Les jeunes de 9-17 ans sont invités sur la plateforme « Clic Jeunesse » le 3e jeudi de chaque mois. Un professionnel sera présent, lors de chaque soirée, afin de discuter et d'aborder différents thèmes liés à l'adolescence.

ÂGE : jeunes de 9 à 17 ans de militaires et vétérans

DATE : jeudi 18 janvier 2024

HORAIRE : 18 h 30 à 19 h 30

LIEU : sur la plateforme « Clic Jeunesse »

COÛT : gratuit

PÉRIODE D'INSCRIPTION : du lundi 18 décembre 2023 au jeudi 18 janvier 2024, sur le portail du CRFM. Le jeune doit avoir accès à l'application « Clic Jeunesse »

Déjeuner découverte

SE RECENTRER DE FAÇON COLORÉE
(CRÉATION DE MANDALAS)

Groupe de soutien pour l'absence et le déploiement

Les participants du groupe sont invités à partager un déjeuner où ils pourront échanger avec des gens qui vivent actuellement ou ont vécu l'absence d'un proche militaire au courant de la dernière année. Ensuite, une formatrice vous enseigne étape par étape, en commençant par son origine, la création d'un mandala. Vous repartirez le ventre rempli et la tête pleine d'idées !

ÂGE : conjoint(e)s, enfants et plus proches parents du militaire déployé

DATE : dimanche 21 janvier 2024

HORAIRE : 9 h 00 à 12 h 00

LIEU : CRFM de Saint-Jean

COÛT : gratuit

PÉRIODE D'INSCRIPTION : du dimanche 17 décembre 2023 au mercredi 17 janvier 2024, sur le portail du CRFM





Activité d'intégration Jeunesse 5-12 ans

PLAISIR D'HIVER

Pour soutenir le développement personnel des jeunes, ceux-ci sont invités à participer à des activités visant la créativité et la coopération afin de favoriser le sentiment d'appartenance et les relations interpersonnelles. De plus, l'atelier plaisir d'hiver permet de mettre de l'avant les saines habitudes de vie, en démontrant l'importance de l'activité physique.

ÂGE : jeunes de 5 à 12 ans de militaires et vétérans

DATE : dimanche 21 janvier 2024

HORAIRE : 9 h 00 à 12 h 00 et 13 h 00 à 15 h 00. CICJ ouvert selon l'horaire régulier

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

COÛT : gratuit

PÉRIODE D'INSCRIPTION : du vendredi 5 janvier 2024 au dimanche 21 janvier 2024, sur le portail de CRFM

Cafés-Causeries

POUR SOUTENIR L'INTÉGRATION AU MODE DE VIE MILITAIRE

Voici une initiative afin de créer un réseau de soutien pour les nouvelles familles de militaires

Une soirée où les membres de la famille des recrues peuvent se rencontrer pour discuter, se soutenir en tant que nouveaux membres de la communauté et en apprendre davantage sur le mode de vie militaire.

Ateliers bilingues.

ÂGE : pour la famille et plus proches parents du militaire

DATES :

- mercredi 24 janvier 2024
- mercredi 31 janvier 2024

HORAIRE : 18 h 30 à 20 h 45

LIEU : CRFM de Saint-Jean

COÛT : gratuit

PÉRIODES D'INSCRIPTIONS :

les inscriptions sont ouvertes 1 mois à l'avance jusqu'au lundi précédent l'activité, sur le portail du CRFM. Un nombre minimal de personnes est requis

Atelier de zoothérapie 9-17 ans

ABSENCE D'UN PROCHE

Le mode de vie militaire à ses réalités et ses enjeux. Que ce soit pour mieux composer avec l'absence ou reconnaître cette réalité, les projets réalisés permettent aux jeunes de s'épanouir et d'en apprendre un peu plus sur ces enjeux.

ÂGE : jeunes de 9 à 17 ans de militaires et vétérans

DATE : jeudi 25 janvier 2024

HORAIRE : 18 h 00 à 21 h 00. CICJ ouvert selon l'horaire régulier

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

COÛT : gratuit

PÉRIODE D'INSCRIPTION :

du vendredi 22 décembre 2023 au mercredi 24 janvier 2024, sur le portail du CRFM

Activité d'intégration communautaire en anglais

BRUNCH & MINGLE

Un mardi par mois, réunissez-vous autour d'un brunch et d'un bon café. Cette activité tenue en anglais permet aux anglophones de bénéficier d'une activité dans leur langue, ainsi qu'aux francophones de pratiquer leur anglais.

ÂGE : conjoint(e)s de militaires et vétérans

DATE : mardi 23 janvier 2024

HORAIRE : 9 h 30 à 11 h 00

LIEU : CRFM de Saint-Jean

COÛT : gratuit

PÉRIODE D'INSCRIPTION :

du jeudi 21 décembre 2023 au dimanche 21 janvier 2024, sur le portail du CRFM





Activité d'intégration Jeunesse 9-17 ans

ACTIVITÉS SPORTIVES POUR APPRENDRE À SE CONNAÎTRE

Pour soutenir l'intégration des nouveaux jeunes arrivants et créer des liens, ceux-ci sont invités à participer à des activités visant le développement personnel pour favoriser le sentiment d'appartenance.

ÂGE : jeunes de 9 à 17 ans de militaires et vétérans

DATE : vendredi 26 janvier 2024

HORAIRE : 18 h 00 à 20 h 00. CICJ ouvert selon l'horaire régulier

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

COÛT : gratuit

PÉRIODE D'INSCRIPTION : du vendredi 5 janvier 2024 au vendredi 26 janvier 2024, sur le portail du CRFM

Activité d'intégration Jeunesse 5-12 ans

ACTIVITÉ TECHNO

Les jeunes de 5 à 12 ans sont invités à découvrir les nouvelles technologies. Au programme : robotique, circuit électrique et plus encore. L'objectif est de créer des liens entre les jeunes tout en s'amusant.

ÂGE : jeunes de 5 à 12 ans de militaires et vétérans

DATE : dimanche 28 janvier 2024

HORAIRE : 9 h 30 à 10 h 30. CICJ ouvert selon l'horaire régulier

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

COÛT : gratuit

PÉRIODE D'INSCRIPTION : du vendredi 5 janvier 2024 au mercredi 24 janvier 2024, sur le portail du CRFM

Conseil du mois

Conçu par nos travailleurs sociaux, le conseil du mois répond à une mise en situation précise. Les intervenants du CRFM vous aident à consolider le lien familial. Nous vous proposons des solutions pour développer une relation saine et sans barrière avec vos enfants. Suivez-nous en ligne pour *Le conseil du mois* !

ÂGE : pour les parents

DATE : lundi 29 janvier 2024

LIEU : sur la page Facebook du CRFM, sur notre portail et notre site Web

COÛT : gratuit





Occasion de connexion

ACTIVITÉS FAMILIALES – CAMP FAMILIAL

Voici une occasion de connecter avec d'autres familles de militaire. Il s'agit d'un moment pour rencontrer d'autres familles faisant partie de la communauté, échanger et créer de nouveaux liens. Venez en famille dans l'un des plus beaux lieux du Québec afin de profiter d'activités hivernales durant tout un week-end. Vous devez inscrire chaque membre de la famille sur notre portail. **Les places sont limitées pour cette activité.**

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

DATE, HORAIRE et LIEU : détails à venir, restez à l'affût sur nos réseaux sociaux

COÛT : gratuit

PÉRIODE D'INSCRIPTION : détails à venir, restez à l'affût sur nos réseaux sociaux.

Activité d'intégration

Jeunesse 9-17 ans

VISITE D'UN PARTENAIRE DE LA COMMUNAUTÉ

Que ce soit pour créer des moments d'échange entre les jeunes ou soutenir leur intégration au sein de notre région, les jeunes ont la chance de rencontrer divers acteurs de la communauté locale tout autant que de la communauté militaire.

ÂGE : jeunes de 9 à 17 ans de militaires et vétérans

DATE : jeudi 1^{er} février 2024

HORAIRE : 18 h 00 à 21 h 00. CICJ ouvert selon l'horaire régulier

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

COÛT : gratuit

PÉRIODE D'INSCRIPTION : du vendredi 5 janvier 2024 au jeudi 1^{er} février 2024, sur le portail du CRFM

Atelier d'art-thérapie

POUR LES 5-12 ANS

Un atelier afin d'accroître le soutien aux jeunes en leur permettant d'explorer leur créativité dans une démarche thérapeutique pouvant avoir plusieurs bienfaits sur leur croissance personnelle, leur prise de conscience ou la résolution de problème.

ÂGE : jeunes de 5 à 12 ans de militaires et vétérans

DATE : dimanche 4 février 2024

HORAIRE : 10 h 00 à 11 h 30

LIEU : CRFM de Saint-Jean

COÛT : gratuit

PÉRIODE D'INSCRIPTION : du mardi 2 janvier 2024 au vendredi 2 février 2024, sur le portail du CRFM





Activité d'intégration communautaire

BINGO !

Une activité animée de bingo grâce à un animateur rigolo, favorisant les échanges dans une atmosphère ludique. Venez jouer avec nous et courez la chance de remporter l'un de nos nombreux prix !

ÂGE : conjoint(e)s de militaires

DATES ET LIEUX :

- mardi 6 février 2024 : Centre d'intégration communautaire jeunesse en français
- mercredi 7 février 2024 : CRFM de Saint-Jean en anglais

HORAIRE : 18 h 30 à 20 h 30

COÛT : gratuit

PÉRIODE D'INSCRIPTION :

du dimanche 31 décembre 2023 au mercredi 31 janvier 2024, sur le portail du CRFM

Atelier d'écriture 9-17 ans

SAINT-VALENTIN - LANGUE SECONDE

Le mode de vie militaire à ses réalités et ses enjeux. Que ce soit pour mieux composer avec la réinstallation ou reconnaître cette réalité, les projets réalisés permettent aux jeunes de s'épanouir et d'en apprendre un peu plus sur ces enjeux. Par cette activité, les jeunes sont invités à écrire une lettre d'amitié en utilisant leur langue seconde.

ÂGE : jeunes de 9 à 17 ans de militaires et vétérans

DATE : mercredi 7 février 2024

HORAIRE : 18 h 30 à 20 h 30. CICJ ouvert selon l'horaire régulier

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

COÛT : gratuit

PÉRIODE D'INSCRIPTION :

du vendredi 5 janvier 2024 au mercredi 7 février 2024, sur le portail du CRFM

Cafés-Causeries

POUR SOUTENIR L'INTÉGRATION AU MODE DE VIE MILITAIRE

Voici une initiative afin de créer un réseau de soutien pour les nouvelles familles de militaires.

Une soirée où les membres de la famille des recrues peuvent se rencontrer pour discuter, se soutenir en tant que nouveaux membres de la communauté et en apprendre davantage sur le mode de vie militaire.

Ateliers bilingues.

ÂGE : pour la famille et plus proches parents du militaire

DATES :

- mercredi 7 février 2024
- mercredi 14 février 2024
- mercredi 21 février 2024
- mercredi 28 février 2024

HORAIRE : 18 h 30 à 20 h 45

LIEU : CRFM de Saint-Jean

COÛT : gratuit

PÉRIODES D'INSCRIPTIONS :

les inscriptions sont ouvertes 1 mois à l'avance jusqu'au lundi précédent l'activité, sur le portail du CRFM. Un nombre minimal de personnes est requis

Atelier de discussion Jeunesse 14-16 ans

Pas toujours facile les relations amoureuses... Dans le cadre de la Saint-Valentin, nous t'invitons à une soirée chocolatée et à une discussion sous le thème des relations amoureuses avec d'autres jeunes vivant la même réalité que toi !

ÂGE : jeunes de 14 à 16 ans de militaires et vétérans

DATE : jeudi 8 février 2024

HORAIRE : 18 h 30 à 20 h 30

LIEU : CRFM de Saint-Jean

COÛT : gratuit

PÉRIODE D'INSCRIPTION :

du lundi 8 janvier 2024 au jeudi 8 février 2024, sur le portail du CRFM

Activité d'intégration Jeunesse 5-12 ans

FONDUE AU CHOCOLAT

Pour soutenir le développement personnel des jeunes, ceux-ci sont invités à participer à des activités visant l'ouverture et la diversité envers les autres membres de la communauté.

ÂGE : jeunes de 5 à 12 ans de militaires et vétérans

DATE : dimanche 11 février 2024

HORAIRE : 13 h 00 à 15 h 00. CICJ ouvert selon l'horaire régulier

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

COÛT : gratuit

PÉRIODE D'INSCRIPTION :

du vendredi 5 janvier 2024 au jeudi 8 février 2024, sur le portail du CRFM

Atelier pour les personnes de 17 à 24 ans

Pas toujours facile les relations amoureuses... Dans le cadre de la Saint-Valentin, nous t'invitons à venir parler de tes expériences avec d'autres jeunes et obtenir des trucs et suggestions ! **Activité bilingue.**

ÂGE : jeunes adultes de 17 à 24 ans de militaires et vétérans

DATE : mardi 13 février 2024

HORAIRE : 18 h 30 à 20 h 30

LIEU : en ligne, sur Teams

COÛT : gratuit

PÉRIODE D'INSCRIPTION :

du samedi 13 janvier 2024 au mardi 13 février 2024, sur le portail du CRFM





Formation premiers soins en santé mentale

VÉTÉRANS

Les Premiers soins en santé mentale pour la communauté des Vétérans sont les premiers secours offerts aux personnes en voie de développer un problème de santé mentale ou traversant une crise de santé mentale. Cette formation n'enseigne pas à devenir thérapeute ni intervenant, elle permet aux membres de la communauté Vétéran d'être en mesure d'intervenir auprès d'une personne qui traverse une crise ou qui manifeste les premiers signes d'un trouble mental. **Formation offerte en français.**

ÂGE : membres des FAC en voie de libération pour raisons médicales, vétérans libérés pour raisons médicales et leurs familles

DATES : jeudi 15 février 2024 et vendredi 16 février 2024

HORAIRE : 8 h 30 à 12 h 30

LIEU : formation virtuelle

COÛT : gratuit

PÉRIODES D'INSCRIPTIONS : du lundi 1^{er} janvier 2024 au jeudi 1^{er} février 2024, sur le portail du CRFM

Séance d'information emploi jeunesse 16-20 ans

Pour découvrir les programmes favorisant l'accès à l'emploi spécifiquement pour les jeunes et en apprendre plus sur les possibilités de travail avec les échanges étudiants internationaux.

ÂGE : jeunes adultes de 16 à 20 ans de militaires et vétérans

DATE : jeudi 15 février 2024

HORAIRE : 16 h 00 à 17 h 00

LIEU : En ligne, plateforme ZOOM

COÛT : gratuit

PÉRIODE D'INSCRIPTION : du jeudi 1^{er} février 2024 au jeudi 8 février 2024, sur le portail du CRFM

Atelier de discussion Jeunesse 11-13 ans

Pas toujours facile les relations amoureuses... Dans le cadre de la Saint-Valentin, nous t'invitons à une soirée chocolatée et à une discussion sous le thème des relations amoureuses avec d'autres jeunes vivant la même réalité que toi ! **Activité bilingue.**

ÂGE : jeunes de 11 à 13 ans de militaires et vétérans

DATE : jeudi 15 février 2024

HORAIRE : 18 h 30 à 20 h 30

LIEU : CRFM de Saint-Jean

COÛT : gratuit

PÉRIODE D'INSCRIPTION : du lundi 15 janvier 2024 au jeudi 15 février 2024, sur le portail du CRFM

Activité d'intégration Jeunesse 9-17 ans

BEACH PARTY !

Pour soutenir l'intégration des nouveaux jeunes arrivants et créer des liens, ceux-ci sont invités à participer à des activités visant le développement personnel pour favoriser le sentiment d'appartenance. Viens oublier l'hiver en participant à des activités dans une ambiance du sud.

ÂGE : jeunes de 9 à 17 ans de militaires et vétérans

DATE : vendredi 16 février 2024

HORAIRE : 18 h 00 à 22 h 00. CICJ ouvert selon l'horaire régulier

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

COÛT : gratuit

PÉRIODE D'INSCRIPTION : du jeudi 1^{er} février 2024 au vendredi 16 février 2024, sur le portail du CRFM

Activité d'intégration communautaire en anglais

BRUNCH & MINGLE

Un mardi par mois, réunissez-vous autour d'un brunch et d'un bon café. Cette activité tenue en anglais permet aux anglophones de bénéficier d'une activité dans leur langue, ainsi qu'aux francophones de pratiquer leur anglais.

ÂGE : conjoint(e)s de militaires et vétérans

DATE : mardi 20 février 2024

HORAIRE : 9 h 30 à 11 h 00

LIEU : CRFM de Saint-Jean

COÛT : gratuit

PÉRIODE D'INSCRIPTION : du jeudi 18 janvier 2024 au dimanche 18 février 2024, sur le portail du CRFM

Activité d'intégration Jeunesse 5-12 ans

ACTIVITÉ TECHNO

Les jeunes de 5 à 12 ans sont invités à découvrir les nouvelles technologies. Au programme : robotique, circuit électrique et plus encore. L'objectif est de créer des liens entre les jeunes tout en s'amusant.

ÂGE : jeunes de 5 à 12 ans de militaires et vétérans

DATE : dimanche 18 février 2024

HORAIRE : 9 h 30 à 10 h 30. CICJ ouvert selon l'horaire régulier

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

COÛT : gratuit

PÉRIODE D'INSCRIPTION : du dimanche 14 janvier 2024 au mercredi 14 février 2024, sur le portail du CRFM





Vie militaire 101

VIRTUEL

Un atelier virtuel pour les membres de famille de militaire, pour apprendre davantage sur le mode de vie militaire et ses impacts. Tout en se soutenant en tant que nouveaux membres de la communauté, pour aider avec la transition de la vie civile à militaire. **Atelier offert en français.**

ÂGE : pour la famille et plus proches parents du militaire

DATE : mercredi 21 février 2024

HORAIRE : 18 h 45 à 20 h 45

LIEU : virtuel

COÛT : gratuit

PÉRIODE D'INSCRIPTION :
du vendredi 19 janvier 2024 au lundi 19 février 2024, sur le portail du CRFM

Séance d'information emploi jeunesse 14-18 ans

Tu as un premier emploi et tu aimerais en apprendre un peu plus sur les normes du travail, cette rencontre est pour toi. Cette séance d'information permet de faciliter l'intégration au travail dans la région et échanger sur les réalités du marché du travail.

ÂGE : jeunes de 14 à 18 ans de militaires et vétérans

DATE : jeudi 22 février 2024

HORAIRE : 16 h 00 à 17 h 00

LIEU : En ligne, plateforme ZOOM et sur « Clic Jeunesse »

COÛT : gratuit

PÉRIODE D'INSCRIPTION :
du jeudi 1^{er} février 2024 au jeudi 8 février 2024, sur le portail du CRFM

Activité d'intégration Jeunesse 9-17 ans

ACTIVITÉS SPORTIVES POUR APPRENDRE À SE CONNAÎTRE

Pour soutenir l'intégration des nouveaux jeunes arrivants et créer des liens, ceux-ci sont invités à participer à des activités visant un mode de vie sain et actif pour favoriser le sentiment d'appartenance.

ÂGE : jeunes de 9 à 17 ans de militaires et vétérans

DATE : vendredi 23 février 2024

HORAIRE : 18 h 00 à 20 h 00. CICJ ouvert selon l'horaire régulier

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

COÛT : gratuit

PÉRIODE D'INSCRIPTION :
du jeudi 1^{er} février 2024 au vendredi 23 février 2024, sur le portail du CRFM

Soirée de discussion virtuelle Jeunesse 9-17 ans

SUR LA PLATEFORME « CLIC JEUNESSE »

Les jeunes de 9-17 ans sont invités sur la plateforme « Clic Jeunesse » le 3^e jeudi de chaque mois. Un professionnel sera présent, lors de chaque soirée, afin de discuter et d'aborder différents thèmes liés à l'adolescence.

ÂGE : jeunes de 9 à 17 ans de militaires et vétérans

DATE : jeudi 22 février 2024

HORAIRE : 18 h 30 à 19 h 30

LIEU : sur la plateforme « Clic Jeunesse »

COÛT : gratuit

PÉRIODE D'INSCRIPTION :
du lundi 22 janvier 2024 au jeudi 22 février 2024, sur le portail du CRFM. Le jeune doit avoir accès à l'application « Clic Jeunesse »

Atelier de zoothérapie 9-17 ans

ABSENCE D'UN PROCHE

Le mode de vie militaire à ses réalités et ses enjeux. Que ce soit pour mieux composer avec l'absence ou reconnaître cette réalité, les projets réalisés permettent aux jeunes de s'épanouir et d'en apprendre un peu plus sur ces enjeux.

ÂGE : jeunes de 9 à 17 ans de militaires et vétérans

DATE : jeudi 22 février 2024

HORAIRE : 18 h 00 à 21 h 00. CICJ ouvert selon l'horaire régulier

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

COÛT : gratuit

PÉRIODE D'INSCRIPTION :
du mardi 23 janvier 2024 au mercredi 21 février 2024, sur le portail du CRFM

Conseil du mois

Conçu par nos travailleurs sociaux, le conseil du mois répond à une mise en situation précise. Les intervenants du CRFM vous aident à consolider le lien familial. Nous vous proposons des solutions pour développer une relation saine et sans barrière avec vos enfants. Suivez-nous en ligne pour *Le conseil du mois* !

ÂGE : pour les parents

DATE : lundi 26 février 2024

LIEU : sur la page Facebook du CRFM, sur notre portail et et notre site Web

COÛT : gratuit





Activités Jeunesse 5-12 ans

ANIMATION DURANT LA SEMAINE DE RELÂCHE SCOLAIRE

Des activités sont proposées au point de service de Saint-Jean ainsi qu'au CICJ durant la semaine de relâche scolaire pour les jeunes de 5 à 12 ans. Sous forme d'ateliers en matinées ou en après-midis, les jeunes sont invités à participer. Restez à l'affût de nos publications pour les détails. De plus, des cours jeunesse sont offerts en ligne tels que "Gardien averti" et "Seul à la maison".

Activités bilingues.

ÂGE : jeunes de 5 à 12 ans de militaires et vétérans

DATE : semaine du 4 mars 2024

HORAIRE : à déterminer

LIEU : CRFM de Saint-Jean et au Centre d'intégration communautaire jeunesse

COÛT : gratuit

PÉRIODE D'INSCRIPTION :

du mardi 9 janvier 2024 au vendredi 9 février 2024, sur le portail du CRFM

Occasion de connexion

JOURNÉE DE LA FEMME

La journée de la femme est un incontournable pour les femmes de la communauté militaire. Chaque année, le CRFM propose une nouvelle activité afin de souligner l'importance des femmes dans la communauté militaire et leur permettre d'échanger ensemble.

ÂGE : militaires, conjointes de militaires & de vétérans

DATE : vendredi 8 mars 2024

HORAIRE : à déterminer

LIEU : CRFM de Saint-Jean

COÛT : gratuit

PÉRIODE D'INSCRIPTION :

du mardi 6 février 2024 au mercredi 6 mars 2024, sur le portail du CRFM

Atelier d'art-thérapie

POUR LES 5-12 ANS

Un atelier afin d'accroître le soutien aux jeunes en leur permettant d'explorer leur créativité dans une démarche thérapeutique pouvant avoir plusieurs bienfaits sur leur croissance personnelle, leur prise de conscience ou la résolution de problème.

ÂGE : jeunes de 5 à 12 ans de militaires et vétérans

DATE : dimanche 10 mars 2024

HORAIRE : 10 h 00 à 11 h 30. CICJ ouvert selon l'horaire régulier

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

COÛT : gratuit

PÉRIODE D'INSCRIPTION :

du mercredi 7 février 2024 au jeudi 7 mars 2024, sur le portail du CRFM



Activité d'intégration Jeunesse 5-12 ans

LEGO SUPER MARIO

Le mode de vie militaire à ses réalités et ses enjeux. Que ce soit pour mieux composer avec l'absence ou reconnaître cette réalité, les projets réalisés permettent aux jeunes de s'épanouir et d'en apprendre un peu plus sur ces enjeux.

ÂGE : jeunes de 5 à 12 ans de militaires et vétérans

DATE : dimanche 10 mars 2024

HORAIRE : 13 h 00 à 15 h 00. CICJ ouvert selon l'horaire régulier

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

COÛT : gratuit

PÉRIODE D'INSCRIPTION : du lundi 5 février 2024 au mardi 5 mars 2024, sur le portail du CRFM

Activité d'intégration communautaire

ATELIER DE BIEN-ÊTRE & YOGA

Accordez-vous une pause bien méritée et venez expérimenter avec nous des techniques de pleine conscience, de méditation et de yoga. Vous repartirez avec des outils pour faire face au stress de la vie courante et l'anxiété parfois causée par le mode de vie des familles de militaires.

ÂGE : conjoint(e)s de militaires

DATE : mardi 12 mars 2024

HORAIRE : 18 h 30 à 20 h 30

LIEU : CRFM de Saint-Jean

COÛT : gratuit

PÉRIODE D'INSCRIPTION : du samedi 10 février 2024 au dimanche 10 mars 2024, sur le portail du CRFM

Papa & Moi

ATELIER DE FABRICATION D'UN BÂTON DE LA PAROLE

L'activité Papa & Moi est un moment qui permet et encourage 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 fabriquer un bâton de la parole. Vous pourrez par la suite l'inclure dans vos conversations familiales. Plusieurs activités au rendez-vous.

ÂGE : enfant de 4 ans et plus accompagné de son père militaire ou vétéran

DATE : samedi 16 mars 2024

HORAIRE : 9 h 30 à 11 h 30

LIEU : Maison des peuples autochtones, 510, montée des Trente, Mont-Saint-Hilaire

COÛT : gratuit

PÉRIODE D'INSCRIPTION : du mercredi 7 février 2024 au jeudi 7 mars 2024, sur le portail du CRFM

Activité d'intégration Jeunesse 5-12 ans

CABANE À SUCRE

Pour soutenir l'intégration des nouveaux jeunes arrivants et créer des liens, ceux-ci sont invités à participer à des activités visant le développement personnel pour favoriser le sentiment d'appartenance.

ÂGE : jeunes de 5 à 12 ans de militaires et vétérans

DATE : dimanche 17 mars 2024

HORAIRE : 9 h 00 à 12 h 00. CICJ ouvert selon l'horaire régulier

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

COÛT : gratuit

PÉRIODE D'INSCRIPTION : du vendredi 1^{er} mars 2024 au mardi 12 mars 2024, sur le portail du CRFM

Activité d'intégration communautaire en anglais

BRUNCH & MINGLE

Un mardi par mois, réunissez-vous autour d'un brunch et d'un bon café. Cette activité tenue en anglais permet aux anglophones de bénéficier d'une activité dans leur langue, ainsi qu'aux francophones de pratiquer leur anglais.

ÂGE : conjoint(e)s de militaires et vétérans

DATE : mardi 19 mars 2024

HORAIRE : 9 h 30 à 11 h 00

LIEU : CRFM de Saint-Jean

COÛT : gratuit

PÉRIODE D'INSCRIPTION : du samedi 17 février 2024 au dimanche 17 mars 2024, sur le portail du CRFM

Cafés-Causeries

POUR SOUTENIR L'INTÉGRATION AU MODE DE VIE MILITAIRE

Voici une initiative afin de créer un réseau de soutien pour les nouvelles familles de militaires.

Une soirée où les membres de la famille des recrues peuvent se rencontrer pour discuter, se soutenir en tant que nouveaux membres de la communauté et en apprendre davantage sur le mode de vie militaire. **Ateliers bilingues.**

ÂGE : pour la famille et plus proches parents du militaire

DATES :

- mercredi 20 mars 2024
- mercredi 27 mars 2024

HORAIRE : 18 h 30 à 20 h 45

LIEU : CRFM de Saint-Jean

COÛT : gratuit

PÉRIODES D'INSCRIPTIONS : les inscriptions sont ouvertes 1 mois à l'avance jusqu'au lundi précédent l'activité, sur le portail du CRFM. Un nombre minimal de personnes est requis

Soirée de discussion virtuelle Jeunesse 9-17 ans

SUR LA PLATEFORME « CLIC JEUNESSE »

Les jeunes de 9-17 ans sont invités sur la plateforme « Clic Jeunesse » le 3e jeudi de chaque mois. Un professionnel sera présent, lors de chaque soirée, afin de discuter et d'aborder différents thèmes liés à l'adolescence.

ÂGE : jeunes de 9 à 17 ans de militaires et vétérans

DATE : jeudi 21 mars 2024

HORAIRE : 18 h 30 à 19 h 30

LIEU : sur la plateforme « Clic Jeunesse »

COÛT : gratuit

PÉRIODE D'INSCRIPTION :

du mercredi 21 février 2024 au jeudi 21 mars 2024, sur le portail du CRFM. Le jeune doit avoir accès à l'application « Clic Jeunesse »

Atelier de zoothérapie 9-17 ans

ABSENCE D'UN PROCHE

Le mode de vie militaire à ses réalités et ses enjeux. Que ce soit pour mieux composer avec l'absence ou reconnaître cette réalité, les projets réalisés permettent aux jeunes de s'épanouir et d'en apprendre un peu plus sur ces enjeux.

ÂGE : jeunes de 9 à 17 ans de militaires et vétérans

DATE : jeudi 21 mars 2024

HORAIRE : 18 h 00 à 21 h 00. CICJ ouvert selon l'horaire régulier

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

COÛT : gratuit

PÉRIODE D'INSCRIPTION :

du mardi 20 février 2024 au mercredi 20 mars 2024, sur le portail du CRFM

Séance d'information

COMMENT APPLIQUER SUR DES OFFRES D'EMPLOI À LA FONCTION PUBLIQUE FÉDÉRALE ?

Saviez-vous que chaque année, la Fonction publique fédérale recrute des milliers de Canadiens provenant de partout au pays? Venez optimiser vos chances d'obtenir un emploi à la Fonction publique fédérale en assistant à cette séance d'information offerte par un employé de la Commission de la Fonction publique du Canada. Inscription obligatoire. **La priorité sera donnée aux conjoint(e)s de militaire.**

ÂGE : conjoint(e)s & membres de la famille d'un(e) militaire (18 ans et plus)

DATE : vendredi 22 mars 2024

HORAIRE : 9 h 30 à 11 h 30

LIEU : en ligne sur la plateforme ZOOM

COÛT : gratuit

PÉRIODE D'INSCRIPTION :

du mardi 5 mars 2024 au mardi 12 mars 2024, sur le portail du CRFM

Activité d'intégration Jeunesse 9-17 ans

ACTIVITÉS SPORTIVES POUR APPRENDRE À SE CONNAÎTRE

Pour soutenir l'intégration des nouveaux jeunes arrivants et créer des liens, ceux-ci sont invités à participer à des activités visant un mode de vie sain et actif pour favoriser le sentiment d'appartenance.

ÂGE : jeunes de 9 à 17 ans de militaires et vétérans

DATE : vendredi 22 mars 2024

HORAIRE : 18 h 00 à 20 h 00. CICJ ouvert selon l'horaire régulier

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

COÛT : gratuit

PÉRIODE D'INSCRIPTION :

du vendredi 1^{er} mars 2024 au jeudi 21 mars 2024, sur le portail du CRFM

Activité d'intégration Jeunesse 11-17 ans

SORTIE ADOS (ESTRIE)

Les sortie ados ont pour objectif de créer des liens entre les jeunes vivant les mêmes réalités. Profitez de cette occasion pour venir t'amuser avec nous.

ÂGE : jeunes de 11 à 17 ans de militaires et vétérans

DATE : samedi 23 mars 2024

HORAIRE : début de l'activité à 13 h 00

LIEU : Combat d'Archers, 1519, rue King E., Sherbrooke

COÛT : gratuit

PÉRIODE D'INSCRIPTION :

du vendredi 23 février 2024 au vendredi 15 mars 2024, sur le portail du CRFM

Activité d'intégration Jeunesse 5-12 ans

ACTIVITÉ TECHNO

Les jeunes de 5 à 12 ans sont invités à découvrir les nouvelles technologies. Au programme : robotique, circuit électrique et plus encore. L'objectif est de créer des liens entre les jeunes tout en s'amusant.

ÂGE : jeunes de 5 à 12 ans de militaires et vétérans

DATE : dimanche 24 mars 2024

HORAIRE : 9 h 30 à 10 h 30. CICJ ouvert selon l'horaire régulier

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

COÛT : gratuit

PÉRIODE D'INSCRIPTION :

du vendredi 1^{er} mars 2024 au mercredi 20 mars 2024, sur le portail du CRFM

Conseil du mois

Conçu par nos travailleurs sociaux, le conseil du mois répond à une mise en situation précise. Les intervenants du CRFM vous aident à consolider le lien familial. Nous vous proposons des solutions pour développer une relation saine et sans barrière avec vos enfants. Suivez-nous en ligne pour *Le conseil du mois* !

ÂGE : pour les parents

DATE : lundi 25 mars 2024

LIEU : sur la page Facebook du CRFM, sur notre portail et notre site Web

COÛT : gratuit

Activité d'intégration Jeunesse 9-17 ans

VISITE D'UN PARTENAIRE DE LA COMMUNAUTÉ

Que ce soit pour créer des moments d'échange entre les jeunes ou soutenir leur intégration au sein de notre région, les jeunes ont la chance de rencontrer divers acteurs de la communauté locale tout autant que de la communauté militaire.

ÂGE : jeunes de 9 à 17 ans de militaires et vétérans

DATE : jeudi 28 mars 2024

HORAIRE : 18 h 00 à 21 h 00. CICJ ouvert selon l'horaire régulier

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

COÛT : gratuit

PÉRIODE D'INSCRIPTION : du vendredi 1^{er} mars 2024 au jeudi 28 mars 2024, sur le portail du CRFM

Activité de reconnaissance du bénévolat Jeunesse 9-17 ans

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 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 de militaires et vétérans

DATE : vendredi 29 mars 2024

HORAIRE : à déterminer

LIEU : à déterminer

COÛT : gratuit

PÉRIODE D'INSCRIPTION : le jeune doit être un bénévole actif pour participer à cette activité





Rosetta Stone

APPRENTISSAGE D'UNE LANGUE SECONDE

Le CRFM offre des licences pour de la formation en ligne avec le programme Rosetta Stone. 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, il est uniquement disponible pour les conjoint(e)s de militaire, en nombre restreint. Contactez le service d'emploi et éducation pour des renseignements ou pour vous inscrire. À noter, il y a parfois une liste d'attente pour ce service.

ÂGE : conjoint(e)s de militaires

LIEU : en ligne, Plateforme Rosetta Stone

COÛT : gratuit

PÉRIODE D'INSCRIPTION :
en continu, 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 offre des solutions :

- aide à l'inscription sur la liste d'attente pour un médecin de famille
- registre des coordonnées de cliniques sans rendez-vous
- fonctionnement de *Bonjour Santé*
- licences pour le service de télémédecine (selon évaluation)

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

COÛT : gratuit

INSCRIPTION :

SvcPersCRFMSoutienPsyStJean@forces.gc.ca

ou par téléphone :

450 358-7099 # 2917 (Saint-Jean) ou

450 462-8777 # 6821 (Saint-Hubert)





Formation en ligne

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

Une formation en ligne pour les parents souhaitant mieux comprendre leur enfant et naviguer avec confiance et légèreté au quotidien. **Formation offerte en français et en anglais.**

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

DATE : en continu

HORAIRE : en continu

LIEU : formation 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

Une formation pour les parents d'enfants de 2 à 10 ans pour les outiller à accompagner leurs enfants dans un développement psychosexuel sain et une image positive de soi. **Formation offerte en français.**

ÂGE : pour les parents militaires et vétérans, formation axée sur les enfants âgés entre 2 et 10 ans

DATE : en continu

HORAIRE : à compter du lundi 18 septembre 2023

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.**

www.academieimpact.com/fr/formations/pour-tous/special-st-valentin/

ÂGE : pour les couples de militaires et de vétérans

DATE : en continu

HORAIRE : en continu

LIEU : conférence en ligne

COÛT : gratuit

PÉRIODE D'INSCRIPTION :
en continu, sur le portail du CRFM afin de recevoir un code de gratuité. Prévoyez un léger délai pour l'obtention du code par courriel. Une licence par couple

Webinaire

HOLD ME TIGHT

Basé sur le modèle d'intervention brève de thérapie de couple, ce programme en ligne a montré 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 compte au total 8 chapitres que vous pouvez compléter à votre rythme. **Programme offert uniquement en anglais.**

ÂGE : pour les couples de militaires et de vétérans

DATE : en continu

HORAIRE : en continu

LIEU : programme en ligne offert au lien suivant :
www.holdmetightonline.com/register/

COÛT : gratuit

PÉRIODE D'INSCRIPTION :
en continu, sur le portail du CRFM afin de recevoir un code de gratuité. Prévoyez un léger délai pour l'obtention du code par courriel

Conférence

AMÉLIORER VOS RELATIONS PARENTS-ADOLESCENTS

Formatrice: Danie Beaulieu, Ph.D.

« Les relations parent-ado sont parmi les plus exigeantes, les plus éprouvantes, mais aussi les plus émouvantes. Il n'y a personne comme un parent pour connaître son enfant. Parfois, de nouveaux outils sont les bienvenus. Une conférence remplie d'« énergie parentale » et de trucs applicables. Outillez-vous de stratégies simplement 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 vous offrant une soirée remplie de trucs simples et d'humour. » **Conférence offerte uniquement en français.**

www.academieimpact.com/fr/formations/pour-tous/ameliorer-relations-parents-adolescents/

ÂGE : pour les parents militaires et vétérans d'adolescents

DATE : en continu

HORAIRE : en continu

LIEU : conférence en ligne

COÛT : gratuit

PÉRIODE D'INSCRIPTION :
en continu, sur le portail afin de recevoir un code de gratuité. Prévoyez un léger délai pour l'obtention du code par courriel. Une licence par famille

Formation en ligne

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

Cette formation aide les parents à ouvrir la conversation sur les relations amoureuses, le sexe et le consentement avec leurs enfants tout en recevant du soutien à la préparation familiale. **Formation offerte en anglais.**

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

DATE : à compter du lundi 18 septembre 2023

HORAIRE : en continu

LIEU : formation en ligne

COÛT : gratuit

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





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, les sphères du développement global sont offerts tous les matins. Le service est disponible du lundi au vendredi de 7 h 45 à 12 h 00 à Saint-Hubert et à Saint-Jean.

Le service de halte-garderie, qui est un service occasionnel et temporaire, reste disponible entre 13 h 00 et 16 h 30 aux points de services de Saint-Jean et de Saint-Hubert. Il est aussi possible d'inscrire son enfant pour l'heure du dîner.

Horaire :

Ateliers : 7 h 45 à 12 h 00

Dîner : 12 h 00 à 13 h 00

Halte-garderie : 13 h 00 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 une réservation.

Pour Saint-Jean : 450 358-7099 # 7955

Pour Saint-Hubert : 450 462-8777 # 6810

Pour toute(s) autre(s) question(s), veuillez écrire à info.crfm@forces.gc.ca ou appelez au 450 358-7099 # 7955 (Saint-Jean) ou 450 462-8777 # 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 0-5 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 au programme, un livre est envoyé mensuellement à la maison selon la langue choisie (anglais ou français).

ÂGE : enfant de militaires ou vétérans de 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. Vous êtes inscrit jusqu'à la fin du programme soit **jusqu'en juin 2024**

COÛT : gratuit

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

Programme de développement des habiletés en langue seconde

Les jeunes de 6 ans et plus peuvent recevoir un abonnement annuel à un magazine selon la langue seconde afin de les soutenir dans leur apprentissage linguistique. L'abonnement est automatiquement pour 1 an soit de 10 à 12 numéros tout dépendamment du magazine. Le programme de développement des habiletés en langue seconde est réalisé en collaboration avec la Fondation RBC.

ÂGE : jeunes de 6 ans et plus de militaires et vétérans

COÛT : gratuit

PÉRIODE D'INSCRIPTION : en continu, se fait sur le portail du CRFM, la réception du premier magazine sera vers la fin du mois suivant votre inscription





Intégration communautaire Jeunesse 9-17 ans

À SAINT-HUBERT

Les jeunes sont invités à créer des liens d'amitié favorisant la création d'un réseau de jeunes connaissant les réalités et défis du mode de vie militaire. Une offre de service regroupant des activités spéciales, des projets sur des thématiques touchant les défis du mode de vie des familles de militaire ainsi que des soirées d'intégration communautaire. Nos animateurs créent un milieu d'appartenance au sein duquel les jeunes s'identifient et aiment se retrouver.

ÂGE : jeunes de 9 à 17 ans de militaires et vétérans

DATE ET HORAIRE : Pour plus d'informations, consultez notre calendrier mensuel de la programmation Jeunesse sur notre page Facebook

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

COÛT : gratuit

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

Intégration communautaire Jeunesse 5-12 ans

À SAINT-HUBERT

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

ÂGE : jeunes de 5 à 12 ans de militaires et vétérans

DATE : La fin de semaine. Pour plus d'informations, consultez notre calendrier mensuel de la programmation Jeunesse sur notre page Facebook

HORAIRE : 9 h 00 à 12 h 00 et de 13 h 00 à 15 h 00

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

COÛT : gratuit

PÉRIODE D'INSCRIPTION : avant le vendredi précédent l'activité, sur le portail du CRFM

Consultation en information scolaire

Rencontre et soutien en information scolaire. Contacter le service d'emploi éducation pour davantage de renseignements.

ÂGE : 15 ans et plus de militaires et vétérans

DATE : Selon l'horaire du CRFM

HORAIRE : selon les disponibilités, sur rendez-vous

LIEU : à déterminer ou en virtuel

COÛT : gratuit

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

Consultation professionnelle en employabilité

Service individuel et personnalisé en démarche de recherche d'emploi. Contacter le service d'emploi éducation pour davantage de renseignements.

ÂGE : 15 ans et plus de militaires et vétérans

DATE : Selon l'horaire du CRFM

HORAIRE : selon les disponibilités, sur rendez-vous

LIEU : à déterminer ou en virtuel

COÛT : gratuit

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

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 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 de militaires et vétérans

DATE : à déterminer

HORAIRE : à déterminer

LIEU : CRFM de Saint-Jean

COÛT : gratuit

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

« Clic Jeunesse »

PLATEFORME DE SERVICES JEUNESSE
VIRTUEL 9-17 ANS

« Clic Jeunesse » est une application bilingue, regroupant plusieurs CRFM, qui s'adresse aux jeunes de famille de militaire. 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, lors des réinstallations. 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. « Clic Jeunesse » est réalisé en collaboration avec la Fondation La Patrie Gravée sur le cœur.

ÂGE : jeunes de 9 à 17 ans de militaires et vétérans

DATE : selon l'horaire de la programmation du secteur

HORAIRE : voir sur nos plateformes pour le calendrier

LIEU : plateforme virtuelle « Clic Jeunesse »

COÛT : gratuit

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





Groupe d'intégration

MATINÉES BÉNÉVOLES

Dans une atmosphère conviviale favorisant 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 individuels. Joignez-vous à nous! La halte-garderie est offerte gratuitement à vos enfants d'âge préscolaire pendant la période de bénévolat, sur réservation seulement.

ÂGE : conjoint(e)s de militaire et vétérans

HORAIRES :

- les mardis de 9 h 00 à 11 h 30 :
CRFM de Saint-Hubert
- les jeudis de 9 h 00 à 11 h 30 :
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 la création des liens entre les participants, les bénévoles du CRFM accueillent les membres de notre communauté chaque mardi. Les participants sont invités à apporter leur projet artistique (tricot, peinture, dessin, couture, etc.). Du matériel de base ainsi qu'un cartable d'inspiration sont aussi disponibles sur place afin de vous aider à trouver votre prochain projet. Une Cricut Maker (machine à découper) est également mise à votre disposition, une opportunité de s'initier à cet outil fort pratique.

ÂGE : conjoint(e)s de militaires

HORAIRE : les mardis de 18 h 30 à 21 h 00

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

COÛT : gratuit

PÉRIODE D'INSCRIPTION :
sur le portail du CRFM, jusqu'au jour même

Consultation 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 leur développement.

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

DATE : selon l'horaire du CRFM

HORAIRE : selon les disponibilités

LIEU : Saint-Jean, Saint-Hubert, Montréal et en ligne

COÛT : gratuit

PÉRIODE D'INSCRIPTION :
en continu, au
svcPersCRFMSoutienPsyStJean@forces.gc.ca
ou par téléphone :
450 358-7099 # 2917 (Saint-Jean) ou
450 462-8777 # 6821 (Saint-Hubert)

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, vétérans, conjoint(e)s et leurs enfants

DATES : selon l'horaire du CRFM

HORAIRE : selon les disponibilités

LIEU : Saint-Jean, Saint-Hubert, Montréal ou en ligne

COÛT : gratuit

INFORMATION ET INSCRIPTION :
svcPersCRFMSoutienPsyStJean@forces.gc.ca
ou par téléphone :
450 358-7099 # 2917 (Saint-Jean) ou
450 462-8777 # 6821 (Saint-Hubert)

Bénévolat jeunesse 9-17 ans

AU 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 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 de militaires et vétérans

DATES :

- mercredi 18 octobre 2023
- mercredi 15 novembre 2023
- mercredi 13 décembre 2023
- mercredi 24 janvier 2024
- mercredi 14 février 2024
- mercredi 13 mars 2024

HORAIRE : 18 h 00 à 21 h 00

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

COÛT : gratuit

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

Soutien pendant l'absence

Offert aux familles dont un proche est actuellement absent pour cause de service militaire. Un intervenant formé est là pour vous, que vous soyez à la recherche de services spécifiques ou que vous ayez simplement besoin de parler.

ÂGE : conjoint(e)s et enfants, ainsi qu'au plus proches parents d'un(e) militaire

DATE : selon l'horaire du CRFM.

HORAIRE : selon les disponibilités

LIEU : Saint-Jean, Saint-Hubert, Montréal et en ligne

COÛT : gratuit

INFORMATION ET INSCRIPTION :
svcPersCRFMSoutienPsyStJean@forces.gc.ca
ou par téléphone :
450 358-7099 # 2917 (Saint-Jean) ou
450 462-8777 # 6821 (Saint-Hubert)



Intégration Jeunesse 5-12 ans

AU CRFM DE SAINT-JEAN

Les activités pour les jeunes de 5 à 12 ans ont pour objectif de briser l'isolement chez les jeunes, favoriser la discussion entre les jeunes et les animateurs présents et créer des liens entre les jeunes vivant les mêmes réalités. Ouvert tous les dimanches matin, nous vous attendons pour des activités différentes à chaque semaine. Activités technos, activités sportives, activités artistiques et plus encore.

ÂGE : jeunes de 5 à 12 ans de militaires et vétérans

DATE : à compter du dimanche 24 septembre 2023

HORAIRE : 9 h 00 à 11 h 30

LIEU : CRFM de Saint-Jean

COÛT : gratuit

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

Aide aux devoirs 5-12 ans VIRTUELLE OU AU CICJ

Les jeunes sont invités à profiter du soutien de nos animateurs(trices) au CICJ. Par cette offre de service, l'équipe d'animation souhaite aider les jeunes vivant la réinstallation. Un service de tuteur, par et pour les pairs, peut aussi être disponible en s'inscrivant sur le portail. Les jeunes âgés entre 12 et 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 de militaires et vétérans

DATE : chaque mercredi soir, à compter du 27 septembre 2023

HORAIRE : 16 h 30 à 18 h 00

LIEU : Centre d'intégration communautaire jeunesse, ou de manière virtuelle en utilisant la plateforme « Clic Jeunesse »

COÛT : gratuit

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

Comité consultatif jeunesse 9-17 ans

Le comité consultatif jeunesse se réunit, en mode hybride pour discuter 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 : jeunes de 9 à 17 ans de militaires et vétérans

DATES :

- jeudi 28 septembre 2023
- jeudi 26 octobre 2023
- jeudi 23 novembre 2023
- jeudi 22 février 2024
- jeudi 21 mars 2024

HORAIRE : 18 h 00 à 21 h 00

LIEU : Centre d'intégration communautaire jeunesse et en ligne sur la plateforme « Clic Jeunesse ».

COÛT : gratuit

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

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

CRFM MFRC
Région de Montréal

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 !
www.crfmmfrcmtl.ca



Pour nous joindre :

Accueil et information

Saint-Jean : 450 358-7099 # 7955
Saint-Hubert : 450 462-8777 # 6810
Montréal : 514 252-2777 # 4984
courriel : info.crfm@forces.gc.ca

Accueil psychosocial

Saint-Jean : 450 358-7099 # 2917
Saint-Hubert : 450 462-8777 # 6821
courriel : svcPersCRFMSoutienPsyStJean@forces.gc.ca



Centre de ressources pour
les familles des militaires
Région de Montréal

ACCUEILLIR • SOUTENIR • RASSEMBLER



SAINT-HUBERT

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

MONTRÉAL

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

SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU

178, rue Falaise,
Garnison Saint-Jean
Richelain (Québec) J0J 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 !**

Renseignements :
info.crfm@forces.gc.ca

Portail : www.crfmmfrcmtl.ca

Sites internet : www.sbmfc.ca
www.cfmws.ca



Canada