

## Bienvenue dans la grande famille des Forces armées canadiennes

Un de vos proches s'est enrôlé, sa vie va changer et peut-être la vôtre aussi.  
C'est le rôle du Centre de ressources pour les familles des militaires (CRFM) de vous appuyer dans cette transition et ce, à travers tous les moments de votre vie.

Nous offrons de nombreux services bilingues, confidentiels et majoritairement gratuits à travers nos nombreux centres situés partout au Canada. Nous nous adaptons à la clientèle et à la région. Nous connaissons vos besoins car nous comprenons bien le mode de vie militaire.

### Voici nos quatre grands secteurs

- L'enfance
- L'emploi et l'éducation
- La jeunesse
- L'intervention, la séparation et la réunion.

Voici quelques exemples de services et d'activités (chaque CRFM peut avoir une offre différente) :

- Aide à la recherche d'emploi
- halte-garderie
- Ateliers vie militaire 101
- Ateliers préscolaires
- opportunités de bénévolat et de réseautage
- Activités sociales
- cours de langue seconde
- etc.

\*Ces derniers sont des exemples et peuvent ne pas être offerts dans tous les CRFMs ainsi, nous vous encourageons fortement à communiquer avec votre CRFM afin de connaître les services qui s'offrent à vous. Si vous êtes amené à déménager, vous devrez vous référer au CRFM le plus près de votre domicile.

## Contactez-nous afin d'en apprendre plus !

### CRFM de la région de Montréal

#### Centre de la famille de St-Hubert

4815 Chemin de la Savane, Saint-Hubert, QC, J3Y9G1  
450-462-8777, ext 6810  
Lundi au vendredi de 8h00 à 16h30

#### Centre de la famille de St-Jean-sur-Richelieu à la Garnison Saint-Jean

25 Grand Bernier Sud, Bâtiment 178, Saint-Jean-sur-Richelieu, QC, JOJ 1R0  
450-358-7099, ext 7955  
Lundi au vendredi de 8h00 à 16h30

#### Bureau Satellite administratif à la Garnison Longue-Pointe

6550 Hochelaga, Bâtisse 214, local 114, Montréal, QC, H1N 1X9  
514-252-2777, ext. 4984  
Lundi et mardi de 7h00 à 15h00

#### Sherbrooke

Manège militaire Colonel Gaétan Côté, MBE, ED, CD

info.crfm@forces.gc.ca

## ÉCOLE DE LEADERSHIP ET DE RECRUES DES FORCES CANADIENNES (ELRFC)

Pour toutes questions concernant le déroulement de l'entraînement de base des recrues, la transmission de colis ainsi que la graduation à l'École de leadership et de recrues des forces Canadiennes (ELRFC), référez-vous au: <https://www.canada.ca/fr/ministere-de-fense-nationale/services/avantages-militaires/education-formation/instruction-de-base/ecole-de-recrues.html>

## RESSOURCES INFORMATIONNELLES EN LIGNE

Pour des informations concernant les forces armées canadiennes: [www.forces.gc.ca](http://www.forces.gc.ca)

Pour des informations concernant les services aux familles : [www.connexionfac.ca](http://www.connexionfac.ca)

Télécharger le guide de l'expérience militaire pour la famille: **Rendez-vous au bas de la page du site web [www.connexionfac.ca](http://www.connexionfac.ca)**

## INSCRIPTION À L'INFOLETTRE MENSUELLE

Nous vous invitons à vous inscrire à notre infolettre mensuelle afin de recevoir toutes les informations concernant nos services, ateliers, cours, événements à venir et plus encore; Pour vous inscrire, il vous suffit de vous rendre sur notre site internet ([www.connexionfac.ca/Region-Montreal](http://www.connexionfac.ca/Region-Montreal)) sous l'onglet *Connectez-moi* ou bien, sur notre page Facebook @CRFMMFRCMTL

## GROUPE FACEBOOK DES PROCHES DE NOUVEAUX MILITAIRES

Groupe facebook s'adressant aux familles de nouveaux militaires de la Région de Montréal permettant d'échanger avec d'autres individus de la communauté et de rester informé.  
<https://www.facebook.com/groups/466154543919591/>

## LIGNE D'INFORMATION POUR LES FAMILLES 24/7

La Ligne d'information pour les familles est un service confidentiel, personnel, bilingue et gratuit qui offre de l'information, du soutien, des références, de la réassurance et de la gestion de crise à la communauté militaire.

**1-800-866-4546 / [LIF@connexionFAC.ca](mailto:LIF@connexionFAC.ca) / <https://www.connexionfac.ca/Nationale/Restez-Branche/Ligne-d'information-pour-les-familles.aspx>**

**Réponses aux 12 questions fréquentes :** <https://www.connexionfac.ca/Nationale/Restez-Branche/Ligne-d'information-pour-les-familles/Les-12-questions-les-plus-frequentes.aspx>

Cordialement,

***Emmanuelle Plante***

**Agente à la promotion des services | Outreach Officer**

CRFM région de Montréal | MRFC Montreal region

Défense nationale | National Defence

**Saint-Hubert**

T 450 462-8777, poste 6804

F 450 462-6822

**Saint-Jean**

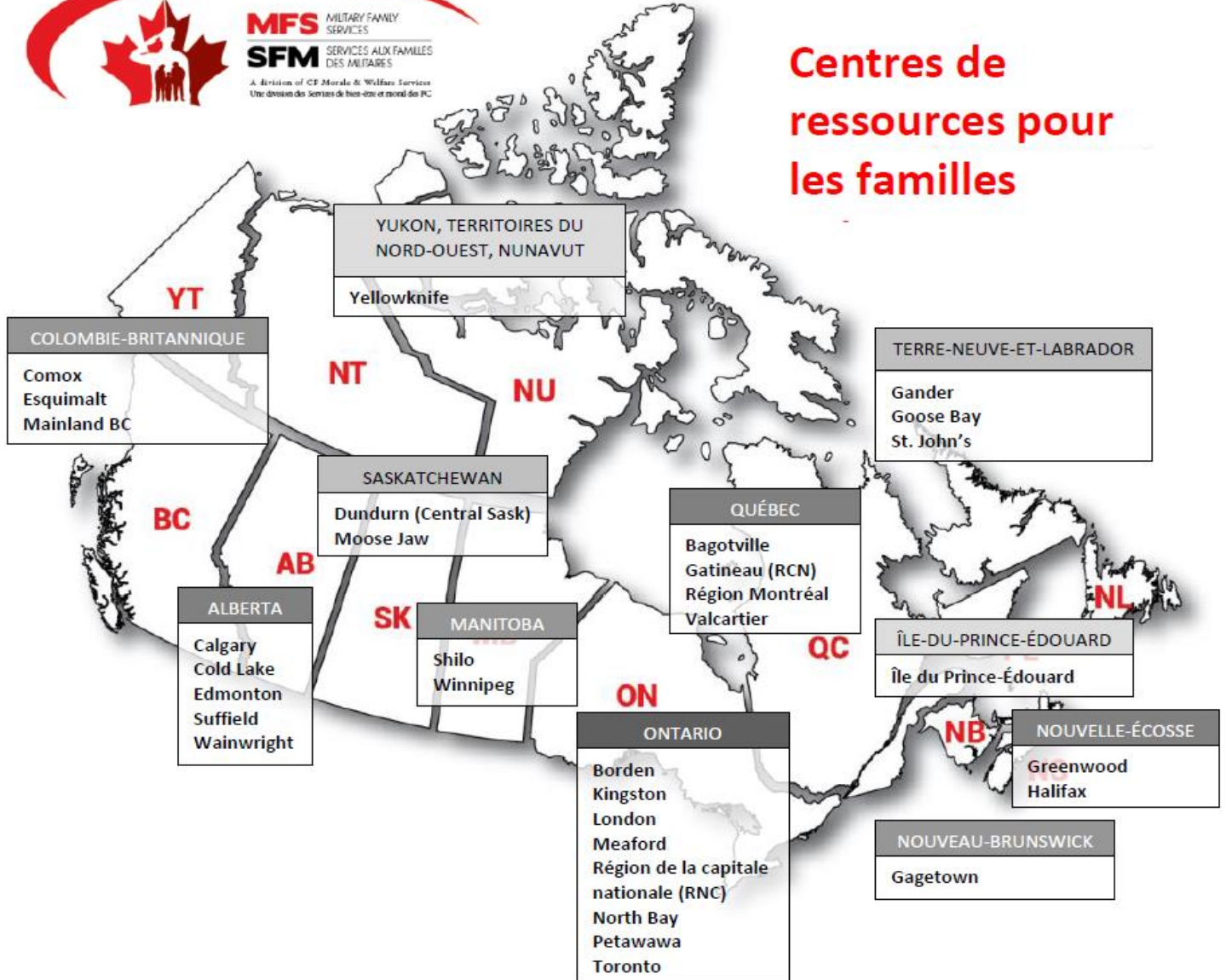
T 450 358-7099, poste 7712

F 450 358-7007

[Emmanuelle.Plante@forces.gc.ca](mailto:Emmanuelle.Plante@forces.gc.ca)



## Centres de ressources pour les familles



## Coordonnées des CRFMs

### QUÉBEC

#### **Montreal Region / Région de Montréal**

info.crfm@forces.gc.ca  
EN: www.cafconnection.ca/Montreal  
FR: www.connexionfac.ca/Region-Montreal  
Facebook : CRFM région de Montréal / MFRC Montreal Region

#### **St-Hubert**

4815 Chemin de la Savane, Saint-Hubert, QC, J3Y9G1  
450-462-8777, ext 6810

#### **St-Jean-sur-Richelieu**

25 Grand Bernier Sud, Saint-Jean-sur-Richelieu, QC,  
J0J 1R0  
450-358-7099, ext 7955

#### **Bureau Satellite de Longue-Pointe/Longue-Pointe Satellite Office**

6550 Hochelaga, Bâtisse 214, local 114, Montréal, QC,  
H1N 1X9  
514-252-2777, ext. 4984

**Sherbrooke** (*Please reach out our St-Jean-sur-  
Richelieu Office for information about our  
programs*)

(*SVP Communiquer avec le bureau de St-Jean-  
sur-Richelieu pour plus d'information sur nos  
programmes*)

Manège militaire Colonel Gaétan Côté, MBE, ED, CD  
Alain Houle, (Travailleur social /Social worker)  
819-345-0929 Houle.A1@videotron.ca

#### **Bagotville**

info@crfmbagotville.com  
EN: www.cafconnection.ca/Bagotville  
FR: www.connexionfac.ca/Bagotville  
Facebook: CRFM Bagotville MFRC  
1775 rue Lucien-Lecompte, CP 280, B116 Alouette, QC,  
G0V 1A0  
418-677-7468

#### **Valcartier**

info@crfmv.com  
EN: www.cafconnection.ca/Valcartier  
FR: www.connexionfac.ca/Valcartier  
Facebook: Centre de la famille Valcartier  
Édifice 93, Place Vanier, Courcellette, QC, G0A 4Z0  
418-844-6060

### PEI/Î.-P.-É.

-  
pei@cafconnection.ca  
EN: www.cafconnection.ca/PEI  
FR: www.connexionfac.ca/PEI  
Facebook: PEI MFRC  
HMCS Queen Charlotte, 210 Water Street, Charlottetown,  
PE, C1A 9M5  
902-892-8999

### NEW BRUNSWICK/NOUVEAU-BRUNSWICK

-  
mfrcnb@gmail.com  
EN: www.cafconnection.ca/Gagetown  
FR: www.connexionfac.ca/Gagetown  
Facebook: MFRC Gagetown  
Gagetown Base, 45A St. Lawrence Ave., Oromocto, NB  
Canada, E2V 4J5  
506-422-3352

### NOVA SCOTIA/ NOUVELLE-ÉCOSSE

#### **Greenwood**

home@greenwoodmfr.ca  
EN: www.cafconnection.ca/Greenwood  
FR: www.connexionfac.ca/Greenwood  
Facebook: Greenwood Military Family Resource Centre  
24 School Road, Greenwood, NS, Canada, B0P 1N0  
902-765-5611

#### **Halifax Region**

info@halifaxmfr.ca  
www.halifaxmfr.ca  
EN: www.cafconnection.ca/Halifax  
FR: www.connexionfac.ca/Halifax  
Facebook: Halifax & Region Military Family Resource  
Centre

#### **Halifax**

Piers Community Centre, WP106 Windsor Park,  
6393 Homefire Crescent, Halifax, NS, B3K 5X5  
902-427-7788

#### **Shearwater**

12 Wing Shearwater, SW Children's Centre 30,  
Building 14  
Shearwater, Provider Road, Shearwater, NS, B0J  
3A0  
902-720-1885

#### **Sydney**

Victoria Park, 1 Des Barres Street, Sydney, NS, B1P  
6Z2  
902-563-7100 ext. 7107

**Centre de ressources pour les familles des militaires – région de Montréal**  
**Military Family Resources Centre – Montreal Region**

**NEWFOUNDLAND AND LABRADOR /**  
**TERRE-NEUVE ET LABRADOR**

**Gander**

ganderCAFconnection@gmail.com  
EN: www.cafconnection.ca/Gander  
FR: www.connexioncaf.ca/Gander  
Facebook: Gander MFRC  
P.O. BOX 6000, Gander, NL A1V 1X1  
709-256-1703 ext. 1206

**Goose Bay**

ghmfr@nf.sympatico.ca  
EN: cafconnection.ca/Goose-Bay  
FR: connexioncaf.ca/Goose-Bay  
734 Chatham Street, Happy Valley Goose Bay, NL  
709-896-6900 ext 6060

**St. John's**

stjohnscafconnection@gmail.com  
EN : cafconnection.ca/St-John-s  
FR: connexionfac.ca/St-John-s  
Facebook: St John's MFRC  
145 Churchill Ave, St. John's, NL, Canada, A1A 0N9  
709-570-4636

**ONTARIO**

**Borden**

bordenfamilyresourcecentre@gmail.com  
EN: www.cafconnection.ca/Borden  
FR: www.connexionfac.ca/Borden  
Facebook: Borden MFRC  
28, Arnhem Road, building E-123, Borden, ON, L0M 1C0  
705-424-1200

**Southwestern Ontario (London)**

Brenda.Willsie@forces.gc.ca  
EN: www.cafconnection.ca/London  
FR: www.connexionfac.ca/London  
701 Oxford St. East, London, ON, N5Y 4T7  
Facebook: London Military Family Resource Centre  
519-660-5366

Hamilton Outreach : Donna Pickering  
905.972.4000 x6623  
Donna.pickering@forces.gc.ca

Windsor Outreach : Erin Jordan  
519-254-2535 x4501

**Thunder Bay– Winnipeg Satellite Office**

tbaymfr@tbaytel.net  
http://my.tbaytel.net/tbaymfr/frames.htm  
Facebook; Thunder Bay Military Family Resource Centre  
Building #2, 125 Algoma Street North, Thunder Bay, ON,  
P7A 4Z5  
807-345-5116

**National Capital Region, Gatineau-Ottawa**

info@mfr-ncr.ca  
EN: www.cafconnection.ca/National-Capital-Region  
FR: www.connexionfac.ca/Region-de-la-capitale-nationale

Facebook: MFRC NCR  
Twitter: @MFRNCNR  
Instagram: @MFRNCNR  
330 Croil Private, Building 471  
Ottawa, ON, K1V 1J1  
613-998-4888

Transitions Coordinator :  
Joanne, 613-990-4833, transition@mfr-ncr.ca

**Toronto MFRC**

info@TorontoMFRC.ca  
EN: www.cafconnection.ca/Toronto  
FR: www.connexionfac.ca/Toronto  
Facebook: Toronto MFRC  
5 Yukon Lane, Toronto, ON, M3K 0A1  
416-633-6200, ext 4311

**Meaford**

mfr.meaford@gmail.com  
EN: www.cafconnection.ca/Meaford  
FR: connexionfac.ca/Meaford  
Facebook: Military Family Resource Centre Meaford  
139152 Grey Rd 112, Building 208  
Meaford, Ontario, N4L 0A1  
519-538-1371 ext 6509

**Kingston**

kmfr@forces.gc.ca  
EN: www.cafconnection.ca/Kingston  
FR: www.connexionfac.ca/Kingston  
Facebook: Kingston MFRC  
32 Lundys Lane, Kingston, ON, K7K 5G2  
613-541-5010 ext 5195

**Trenton**

info@trentonmfr.ca  
EN: www.cafconnection.ca/Trenton  
FR: www.connexionfac.ca/Trenton  
Facebook : Trenton Military Family Resource Centre  
50 Rivers Drive East, Trenton, ON, K0K 3W0  
613-965-3575

**North Bay**

mfr@forces.gc.ca  
Website: http://www.northbaymfr.ca/  
EN: www.cafconnection.ca/North-Bay  
FR: www.connexionfac.ca/North-Bay  
Facebook: Northbay MFRC  
39 Sterling Avenue, Hornell Heights, North Bay, ON, P0H  
1P0  
705-494-2011 ext 2053, Toll Free: 1-866-472-9433

**Petawawa**

isa.pmfr@bellnet.ca  
EN: https://www.cafconnection.ca/Petawawa  
FR: https://www.connexionfac.ca/Petawawa  
Facebook: Petawawa Military Family Resource Centre  
12 Reichwald Cres., Petawawa, ON, K8H 1J4  
613-687-7587



**Centre de ressources pour les familles des militaires – région de Montréal**  
**Military Family Resources Centre – Montreal Region**

**MANITOBA**

**Winnipeg**

winnipeg@cafconnection.ca  
EN: www.cafconnection.ca/Winnipeg  
FR: www.connexionfac.ca/Winnipeg  
Facebook: Winnipeg MFRC  
102 Comet Street, Winnipeg, MB, R3J 3Y5  
204-833-2500 ext. 4500

**Shilo**

shilo.mfrc@outlook.com  
EN: www.cafconnection.ca/Shilo  
FR: connexionfac.ca/Shilo  
Facebook: Shilo MFRC  
P.O. Box 5000 Stn Main, Bldg T-114, Shilo, MB, R0K 2A0  
204-765-3000 ext. 3352

**SASKATCHEWAN**

**Central Saskatchewan**

kendra.bessey@forces.gc.ca  
EN: www.cafconnection.ca/Central-Saskatchewan  
FR: www.connexionfac.ca/Central-Saskatchewan  
Facebook: Central Saskatchewan Military Family Resource Centre  
Building 100, Detachment Dundurn, Canada  
306-492-2135 ext 4266

**Moose Jaw**

moosejaw@cafconnection.ca  
EN: www.cafconnection.ca/Moose-Jaw  
FR: www.connexionfac.ca/Moose-Jaw  
Facebook: Moose Jaw MFRC  
15 Wing, Building 80, Moose Jaw, SK, S6H 7Z8  
306-694-2273

**ALBERTA**

**Calgary**

info@calgarymfrc.ca  
www.calgarymfrc.ca  
EN: www.cafconnection.ca/Calgary  
FR: www.connexionfac.ca/Calgary  
Facebook: CMFRC-Calgary Military Family Resource Centre  
4225 Crowchild Trail SW, Calgary, Alberta, T3E 1T8  
403-410-2320 x3590

**Lethbridge MFRC**

337 Stubb Ross Rd, Lethbridge, Alberta, T0K 0T0

**Red Deer MFRC**

4402 55 Street, Red Deer, Alberta, T4N 2H1

**Suffield**

cfbsuffieldmfrc@gmail.com  
EN: www.cafconnection.ca/Suffield  
FR: www.connexionfac.ca/Suffield  
Facebook: CFB Suffield Military Family Resource Centre  
R35 Dugway Drive, Ralston, AB, T0J 2N0  
403-544-5567

**Edmonton**

information@mfrcedmonton.com  
EN: www.cafconnection.ca/Edmonton  
FR: www.connexionfac.ca/Edmonton  
Facebook: Edmonton Garrison Military Family Resource Centre  
Building 161, Mons Ave, Edmonton, Lancaster Park, AB, T0A 2H0  
780-973-4011 ext 6300

**Cold Lake**

coldlake@cafconnection.ca  
EN: www.cafconnection.ca/Cold-Lake  
FR: www.connexionfac.ca/Cold-Lake  
Facebook: 4 Wing MFRC-Coldlake  
4 Wing MFRC, Building 674 Kingsway Road  
Cold Lake, AB, T9N 2C3  
780-594-6006

**Wainwright**

info@wainwrightmfrc.ca  
EN: www.cafconnection.ca/Wainwright  
FR: www.connexionfac.ca/Wainwright  
Facebook: Wainwright MFRC  
Building 400, Hillside Road, Denwood, AB, T0B1B0  
780-842-1363 x1253

**BRITISH COLOMBIA /**  
**COLOMBIE-BRITANNIQUE**

**Mainland BC - Vancouver Office**

info@bcmfrc.com  
EN: www.cafconnection.ca/Mainland-BC  
FR: www.connexionfac.ca/Mainland-BC  
Facebook: MFRC-Mainland BC  
1755 West 1st Avenue, Vancouver, BC V6J 0G7  
604-225-2520 ext 2518

**Esquimalt**

emfrc@shaw.ca  
www.esquimaltmfrc.com  
EN: www.cafconnection.ca/Esquimalt  
FR: www.connexionfac.ca/Esquimalt  
Facebook: Esquimalt Military Family Resource Centre  
MFRC, CFB Esquimalt, PO Box 17000 Station Forces,  
Victoria, BC, V9A7N2  
250-363-2640, Toll Free: 1-800-353-3329

**Comox**

info@comoxmfrc.ca  
EN: www.cafconnection.ca/Comox  
FR: www.connexioncaf.ca/Comox  
Facebook: Comox MFRC  
19 Wing Fitness & Community Centre, P.O. Box 310  
1575 Military Row, Lazo, BC, V0R 2K0  
250-339-8290

**NORTHERN TERRITORIES /**  
**TERRITOIRES DU NORD-OUEST**

**Yellowknife**

info.northof60.mfrc@northwestel.net

EN: [www.cafconnection.ca/Yellowknife](http://www.cafconnection.ca/Yellowknife)  
 FR: [www.connexionfac.ca/Yellowknife](http://www.connexionfac.ca/Yellowknife)  
 5124 54th Street, Yellowknife, NT

864-873-0700, ext 6845

## Services aux familles des militaires à l'étranger

LOCATION	EMAIL CONTACT
Elmendorf, ALASKA	<a href="mailto:mfs.elmendorf@cfmws.com">mfs.elmendorf@cfmws.com</a>
Oahu, HAWAII	<a href="mailto:mfs.hawaii@cfmws.com">mfs.hawaii@cfmws.com</a>
Oak Harbor, WASHINGTON For Whidbey Island Families	<a href="mailto:mfs.whidbey@cfmws.com">mfs.whidbey@cfmws.com</a>
Tacoma, WASHINGTON	<a href="mailto:mfs.jblm@cfmws.com">mfs.jblm@cfmws.com</a>
Colorado Springs, COLORADO	<a href="mailto:mfs.coloradosprings@cfmws.com">mfs.coloradosprings@cfmws.com</a>
Oklahoma City, OKLAHOMA	<a href="mailto:mfs.tinker@cfmws.com">mfs.tinker@cfmws.com</a>
Panama City, FLORIDA	<a href="mailto:mfs.tyndall@cfmws.com">mfs.tyndall@cfmws.com</a>
Washington DC at Canadian Embassy	<a href="mailto:mfs.washington@cfmws.com">mfs.washington@cfmws.com</a>
Crownsville, MARYLAND	<a href="mailto:mfs.maryland@cfmws.com">mfs.maryland@cfmws.com</a>
Rome, NEW YORK	<a href="mailto:mfs.rome@cfmws.com">mfs.rome@cfmws.com</a>
OUTREACH, US	<a href="mailto:mfs.outreach@cfmws.com">mfs.outreach@cfmws.com</a>