

# Programmes et services de BIEN-ÊTRE ET DÉVELOPPEMENT

Dans ces pages, vous retrouverez l'édition 2006 du tableau regroupant les programmes et services offerts au sein du Secteur en BIEN-ÊTRE ET DÉVELOPPEMENT. Ce tableau constitue un élément-clé de la stratégie de communication du SQFT/FOI(Est) établie conformément à l'OSQ 13-22 pour mieux faire connaître ces programmes et services. Les trois premières sections de ce tableau sont identifiées par les couleurs de notre logo de BIEN-ÊTRE ET DÉVELOPPEMENT soit le rouge, le jaune et le bleu. Ces couleurs sont toujours attribuées respectivement à la Santé, la Vie sociale et professionnelle



et le Développement. Dans la dernière section du tableau, nous avons ajouté les Autres services afin de fournir un éventail plus complet qui inclut les services administratifs disponibles. Cette section verte couvre donc les services tels la solde, les caissiers, le logement, l'alimentation, etc. Il est à noter que les programmes et services en BIEN-ÊTRE ET DÉVELOPPEMENT identifiés par un triangle (▲) dans le tableau sont ceux dont le numéro de téléphone est aussi inscrit sur la « Carte du soldat » produite et distribuée par le QG SQFT/FOI(Est).



Service	Description	Téléphone et emplacement			Disponibilité des services			
		Montréal	Saint-Jean	Valcartier	Reg. Res. Classe C & B (A)	Res A	Res B	Civ
<b>Santé</b>								
Cliniques médicales	5 jours/semaine.	(514) 252-2777, poste 4916, Edifice 193	(450) 358-7099, poste 7680, Edifice 150 - Réception Hôpital	(418) 844-5000, poste 5705 ou 5787 CSV, Edifice 109	●	Urgence seulement	●	(Outre-mer seulement)
Programme - soutien pour trauma et stress opérationnels (PSTSO)	Soutien aux militaires qui vivent un stress important après un déploiement.	(418) 844-5000, poste 5802	(450) 358-7099, poste 6575, Méga, local B-132	(418) 844-5000, poste 4612 ou 7373 CSV, Edifice 109	●	●	●	●
Services psychosociaux	Psychologues, psychiatres, spécialistes en travail social, etc.	(514) 252-2777, poste 4923, Edifice 193 1 <sup>er</sup> étage	(450) 358-7099, poste 6236, Edifice 150, local 205	(418) 844-5000, poste 5802 CSV, Edifice 109	●	●	●	(Outre-mer seulement)
Centre de prévention du suicide	Service d'écoute et de consultation pour les personnes aux prises avec des pensées suicidaires ou ayant un proche aux prises avec des pensées suicidaires.	(514) 723-4000	(450) 348-6300	(418) 844-5000, poste 5802 CSV, Edifice 109 ou (418) 683-4588, 8180, boul Pierre-Bertrand, Québec	●	●	●	●
Centre anti-poison du Québec	Ligne accessible en tout temps en cas d'empoisonnement.		1-800-463-5060		●	●	●	●
Ligne info-santé des FC	Médical et dentaire. Service de consultation téléphonique avec un ou une spécialiste de la santé. Bilingue, 24 heures sur 24.		1-877-633-3368		●	●	●	●
Service d'aide et information - santé mentale	Référence en matière de santé mentale: Psychologie, gestion du stress, etc.	(514) 252-2777, poste 4919 ou 4916, Edifice 193 1 <sup>er</sup> étage	(450) 358-7099, poste 6236, Edifice 150, local 205	(418) 844-5000, poste 4612 ou 4604 CSV, Edifice 109	●	●	●	Familles de militaires seulement
Programme de soutien aux blessés	Services confidentiels d'accompagnement pour les militaires faisant face à une possibilité de libération médicale par l'entremise de rencontre avec un gestionnaire de cas et/ou un conseiller en orientation de carrière et/ou un conseiller à la transition du MAC.	CTCM (450) 358-7099, poste 7308, Méga, A-135		CTCM (418) 844-7705, Edifice 534 (Académie)	●	●	●	●
Gestionnaire de cas	Ce programme est conçu pour aider les membres des FC aux prises avec des problèmes médicaux. Les gestionnaires de cas sont des infirmières qui vous informent et vous guident afin d'obtenir des services de santé militaires et civils, des compensations d'invalidité et autres services disponibles afin d'assurer la continuité des soins.	(514) 252-2777, poste 4916, Edifice 193	(450) 358-7099, poste 6499, Edifice 150	(418) 844-5000, poste 3896, CSV, Edifice 109	●	●	●	●
Programme de retour au travail (PRT)	Le PRT vise à améliorer la réadaptation des militaires blessés ou invalidés en raison de maladie ou d'accident. Par l'entremise du programme, les membres sont encouragés à réintégrer progressivement leur milieu de travail et ce, le plus tôt possible.	Les rendez-vous et la gestion se font à partir de la Garrison Valcartier, mais les rendez-vous ont lieu à la clinique médicale de la Garrison Montréal	Les rendez-vous et la gestion se font à partir de la Garrison Valcartier, mais les rendez-vous ont lieu à la clinique médicale de la Garrison Saint-Jean	(418) 844-5000, poste 4631 CSV, Edifice 109	●	●	●	●
Soutien social - Blessures stress opérationnel (SSBSO)	Service de soutien par des pairs à tous les militaires victimes de blessures causées par un stress opérationnel. Le service de soutien est également offert aux familles des militaires ayant subi ces blessures.	(514) 252-2777, poste 2502, Soutien aux familles: (450) 462-8777, poste 7099	(450) 358-7099, poste 6575, Soutien aux familles: (450) 462-8777, poste 7099, Méga, local B-132	Sainte-Foy (418) 648-5049, Soutien aux familles: (450) 462-8777, poste 7099	●	●	●	(Ils membres des familles des victimes seulement)
Promotion de la santé	Offre des programmes sous forme d'ateliers ou de présentation: sensibilisation et prévention des dépendances et du suicide, gestion du stress et des moments de colère, mieux-être en nutrition et alimentation sportive. Organise des kiosques, des campagnes mensuelles et la journée de la Santé.	(514) 252-2777, poste 2639 (Centre sportif)	(450) 358-7099, poste 7207 (Méga, K-227)	(418) 844-5000, poste 4677, Centre des sports	●	●	●	●
Régime de service de santé de la fonction publique	Régime d'assurance-maladie pour le personnel civil du MDN.		1-888-757-7427		●	●	●	●
Régime des soins dentaires des FC	Programme de soins dentaires. Également disponible hors Québec: 1-800-704-4007 (Great West).		1-800-663-2817		●	●	●	●
Croix bleue	Régime d'assurance-maladie militaire.	Facturation 1-888-261-4033, info 1-877-633-3368	Facturation 1-888-261-4033, info 1-877-633-3368	(418) 844-5000, poste 6482 CSV, Edifice 109	●	Lorsqu'en devoir seulement	●	●
<b>Vie sociale et professionnelle</b>								
Programmes et Services d'Anciens Combattants Canada (ACC)	Toute la gamme des services d'ACC offerts directement sur la Garrison.	CTCM (450) 358-7099, poste 7380, Méga, A-135		CTCM (418) 844-7705, Edifice 534 (Académie)	●	●	●	●
Prestations de retraite et bénéficiaires à la libération	Information sur la procédure de retraite des FC et sur les avantages sociaux à la suite de la libération.		1-800-267-0325		●	●	●	●

Service	Description	Téléphone et emplacement			Disponibilité des services			
		Montréal	Saint-Jean	Valcartier	Reg. Res. Classe C & B (A)	Res A	Res B	Civ
Services financiers de l'assurance-revenu militaire (SF RARM)	Préparation de budgets. Aide financière (CAFFC). Assurance/Impôt.	1-866-857-9595 (450) 357-9595; Edifice 213	1-866-857-9595 (450) 357-9595; Méga	1-866-857-9595 (418) 844-0111 100, rue Dubé Edifice 001 (CANEX)	●	●	●	●
Plan sports et loisirs	Gamme d'activités, de clubs et d'installations de sports et loisirs pour toute la famille.	(514) 252-2777, poste 2752, Centre sportif Longue-Pointe - accueil	(450) 358-7099, poste 7282, Méga; Gymnase - accueil	(418) 844-5000, poste 5226, Gymnase Edifice 516	●	●	●	●
Boutique Plein Air	Location d'équipement sport et plein air pour toutes les saisons.	(514) 252-2777, poste 2752, Centre sportif Longue-Pointe - accueil	(450) 358-7099, poste 6450, Gymnase au rez-de-chaussée	(418) 844-3272, Golf, boutique et ski de fond Centre Plein air Castor, Edifice 610	●	●	●	●
Ligne info pour les missions	Ligne sans frais de partout au Canada fournissant des renseignements d'actualité sur le développement de chaque mission des FC.		1-800-866-4546		●	●	●	●
Groupe de soutien au déploiement (GSD)	Service 24/7 - personnalisé et confidentiel. Transmission de messages urgents et envois postaux aux troupes déployées; service d'écoute; accompagnement lors de voyage pour des raisons médicales. Références à des services ou intervenants spécialisés militaires et civils.	1-877-844-5607 Option 1 4815, chemin de la Savane Saint-Hubert	1-877-844-5607 Option 1 Edifice B-178 (local A-106)	1-877-844-5607 Option 2 Edifice 93	●	●	●	●
Centre de ressources pour les familles des militaires (CRFM, ou CFV à VA)	Services d'accueil et d'information; d'écoute et de consultation; activités/ateliers pour enfants, parents et développement personnel; service de garde d'urgence et de garde occasionnelle; activités sociales; cours de langues; aide à la recherche d'emploi.	Saint-Hubert (450) 462-8777, poste 8046 4815, chemin de la Savane Saint-Hubert	(450) 358-7099, poste 7355, Edifice 178	1-877-844-6060 (418) 844-6060, Edifice 93 Sainte-Foy; (418) 649-6505	●	●	●	●
Services de garde d'urgence	Pour trouver un ou une gardienne de dernière minute lors d'une situation d'urgence.	Saint-Hubert (450) 462-8777, poste 8043 1-877-844-5607 (soirs et fins de sem.)	(450) 358-7099, poste 7355 (soirs et fins de sem.)	Jour - (418) 844-6060, Soir, téléav. (418) 260-3225 24h/7	●	●	●	●
Aumônerie	Présence aux troupes et aux unités. Programmes d'éducation de la foi. Services religieux du dimanche. Aumônier en devoir.	(514) 252-2777, poste 4532, Edifice 193 Bureau 104 (450) 358-7099, Faire le «0» et demander l'aumônier en devoir	(450) 358-7152, Méga Bureau G-123 (450) 358-7099, Faire le «0» et demander l'aumônier en devoir	(418) 844-5473, Edifice 76 (418) 844-5777, Demander l'aumônier en devoir	●	Oui, s'il n'y a pas de chapelle dans l'unité	●	MDN et FNP
Programme d'aide aux membres des FC (PAMFC)	Service de consultation pour tous les problèmes familiaux, émotifs/psychologiques, financiers, ainsi que ceux reliés au travail, à la toxicomanie ou à la dépendance au jeu.		1-800-268-7708		●	●	●	●
Programme d'aide aux employés civils (PAE)	Représentants sur chaque Garrison qui offrent une relation d'aide au personnel civil.	QG SQFT/FOI(Est) (514) 252-2777, poste 4159	(450) 358-6777, poste 5919	(418) 844-5000, poste 6729	●	●	●	●
Bureau de la divulgation interne	Renseignements concernant le processus de divulgation interne au MDN et autres mécanismes permettant de résoudre les questions relatives aux actes fautifs.		1-866-236-4445		●	●	●	●
Ligne de secours du MDN/FC (harcèlement)	Écoute en ligne pour tout problème de harcèlement, de 9 h à 17 h, du lundi au vendredi.		1-800-290-0893		●	●	●	●
Centre de résolution de conflits (CRC)	Services liés au mode alternatif de résolution des conflits (MARC) en milieu de travail: consultation, médiation, facilitation, coaching, évaluation des besoins de groupe, intervention de groupe et formation en MARC.	(450) 358-7099, poste 6365, Méga Bureau C-103		(418) 844-5000, poste 5416, Edifice 534 (Académie) Bureau 141	●	●	●	●
Comité des griefs des FC	Suivi de griefs pour les membres des FC.		1-877-276-4193		●	●	●	●
Ombudsman du MDN	Représentant impartial du MDN lors de situations conflictuelles.		1-888-828-3626		●	●	●	●
Aide juridique militaire	Aide aux militaires ayant besoin de conseils légaux. (Uniquement pour les personnes qui ont été accusées d'avoir commis une infraction militaire.)		1-888-715-9636		●	●	●	●
Sélection du personnel	Concours internes de reclassement/changement de métier et d'intégration à des postes d'officiers.	CTCM (450) 358-7099, poste 7308, Méga, A-135		CTCM (418) 844-7705, Edifice 534 (Académie)	●	●	●	●
Orientation professionnelle	Services confidentiels d'orientation, de réflexion et de planification de sa carrière militaire.	CTCM (450) 358-7099, poste 7308, Méga, A-135		CTCM (418) 844-7705, Edifice 534 (Académie)	●	●	●	●
<b>Développement</b>								
Perfectionnement académique	Service d'information scolaire, programmes (cours et examens académiques offerts sur la Garrison/théâtre opérationnel) et de remboursement des frais de scolarité.	CTCM (450) 358-7099, poste 7308, Méga, A-135		CTCM (418) 844-7705, Edifice 534 (Académie)	●	●	●	●

Service	Description	Téléphone et emplacement			Disponibilité des services			
		Montréal	Saint-Jean	Valcartier	Reg. Res. Classe C & B (A)	Res A	Res B	Civ
Conseil consultatif en psychologie industrielle	Éventail de services pour accompagner les gestionnaires et superviseurs dans la recherche de solutions aux problèmes liés au rendement, au travail d'équipe, à la relève ou au climat de travail par le biais de différents outils tels que sondages, évaluations psychométriques, ateliers de formation, etc.		CTCM (450) 358-7099, poste 7308, Méga, A-135	CTCM (418) 844-7705, Edifice 534 (Académie)	●	●	●	●
Centre d'apprentissage et de carrière (CAC)	Services consultatifs en matière de prestation de formation, à l'intention du personnel militaire et civil. Services consultatifs en matière de carrière à l'intention des civils.		(514) 252-2777, poste 2621, Garrison Montréal, Edifice 11 Sud		●	●	●	●
Salon Multi-défis	Activité annuelle axée sur le développement professionnel, le perfectionnement, la seconde carrière et la transition vers la retraite, à laquelle plus de 30 exposants et conférenciers sont invités. Activité organisée et publicisée annuellement par le CTCM		CTCM (450) 358-7099, poste 7308, Méga, A-135	CTCM (418) 844-7705, Edifice 534 (Académie)	●	●	●	●
Préparation à une seconde carrière	Services confidentiels d'aide à la seconde carrière sous forme de rencontres individuelles et/ou d'ateliers avec un conseiller en orientation de carrière militaire ou civil.		CTCM (450) 358-7099, poste 7308, Méga, A-135	CTCM (418) 844-7705, Edifice 534 (Académie)	●	●	●	●
<b>Autres services</b>								
Arrivées/Départs	Point de contact à l'arrivée des militaires. Aide au personnel muté à l'extérieur (demande de LF, vivres/logement).	(514) 252-2777, poste 4119, Edifice 193 2 <sup>e</sup> étage	(450) 358-7099, poste 6282, Méga, K-104	(418) 844-5000, poste 5653, Edifice 513	●	●	●	●
Libérations	Donner de l'information et calculer les droits à la libération.	(514) 252-2777, poste 4114, Edifice 193 2 <sup>e</sup> étage	(450) 358-7099, poste 749, Méga, K-155	(418) 844-5000, poste 5653, Edifice 513	●	●	●	●
Solde	Information sur le guide de solde. Délégations dans d'autres institutions financières.	(514) 252-2777, poste 4119, Edifice 193 2 <sup>e</sup> étage	(450) 358-7099, poste 6282, Méga, K-104	(418) 844-5000, poste 5653, Edifice 513	●	●	●	●
Solde de la Réserve	Réponse à toutes les questions concernant la solde des réservistes.		1-888-507-1111, option 3		●	●	●	●
Réclamations	Finalisation de réclamations. Remise d'avances sur réclamations.	(514) 252-2777, poste 4230, Edifice 193 2 <sup>e</sup> étage	(450) 358-7099, poste 6282, Méga, K-104	(418) 844-5000, poste 5653, Edifice 513	●	●	●	●
Caissier	Émission de chèques et de paiements en argent.	(514) 252-2777, poste 4813, Edifice 193 2 <sup>e</sup> étage	(450) 358-7099, poste 7275, Méga, K-104	(418) 844-5000, poste 5653, Edifice 513	●	●	●	●
Mouvement	Entreposage et démantèlement des M&E. Réception et envoi de matériel.	S/O	(450) 358-7099, poste 7415, Méga, K-116	(418) 844-5000, poste 6703, Edifice 513	●	●	●	●
Logement (Centres Exacta)	Logement pour le personnel permanent et de passage.	(514) 252-2777, poste 2395, Edifice 151	(450) 358-7099, poste 7415, Méga, K-116	(418) 844-5000, poste 5734, Edifice 513	●	●	●	●
Logement	Ligne des plaintes.		1-877-430-7070		●	●	●	●
Alimentation	Service de repas en salle à manger. Repas dispersés ou service de traiteur pour les réceptions officielles et non officielles.	(514) 252-2777, poste 2250, Edifice 151	(450) 358-7099, poste 7287, Réceptions: poste 7958, Méga	(418) 844-5000, poste 5003, Cuisine, Edifice 505	●	●	●	●
Dépôt central des dossiers (DCD)	Réception et distribution du courrier. Envoi de courrier militaire et personnel.	(514) 252-2777, poste 4272, Edifice 193 2 <sup>e</sup> étage	(450) 358-7099, poste 7257, Méga, K-104	(418) 844-5000, poste 5414, Edifice 200	●	●	●	●
Salle du courrier	Bureau de poste (interne et externe).	S/O	(450) 358-7099, poste 7317, Méga, K-203	(418) 844-5000, poste 7529, Edifice 200	●	●	●	●
Archives des recrues	Production de documents administratifs aux nouvelles recrues. Débuter la solde initiale des recrues.	S/O	(450) 358-7099, poste 6453	S/O	●	●	●	●
Archives	Accès à l'information. Préparation et mise à jour des documents administratifs.	(514) 252-2777, poste 4119, Edifice 193 2 <sup>e</sup> étage	(450) 358-7099, poste 6282, Méga, K-104	(418) 844-5000, poste 5653, Edifice 513	●	●	●	●
Bibliothèque	Accès à plus de 60 000 titres (volumes, vidéos, disques audio numériques, CD-ROM documentaires, DVD).		(450) 358-7099, postes 7509, 7130, 7557 et 7816. Méga, local D-200 http://bibliomet.saint-jean.mil.ca/	S/O	●	●	●	●
<b>Autres numéros utiles (sans frais)</b>								
Commission d'examen des plaintes concernant la police militaire ..... 1-800-632-0566								
Régime enregistré d'épargne-études (REEE) ..... 1-800-665-7700								
Régime de soins de santé de la fonction publique (RSSFP) ..... 1-888-757-7427								
Assistance lors de voyages (AMEX) ..... 1-800-477-9629								
Prestations de retraite ..... 1-800-267-0325								
* Service offert par le CRHM Mtl pour les réservistes appartenant au CIU 0130, 0812, 1177, 3010, 3380 et 3624.								

# WELL-BEING & DEVELOPMENT

## programs and services

In these pages, you will find the 2006 edition of the information table for the WELL-BEING & DEVELOPMENT programs and/or services offered to Area members. This table is part of the LFQA/JTF(East) communication strategy established in accordance with the QAO 13-22 and it is a key element to inform Area members about these programs and/or services. The red, yellow and blue colours of our WELL-BEING & DEVELOPMENT logo identify the first three sections of the table. These colours still represent Health, Social and

Professional Life and Personal Development respectively. In the last section of the table, «Other Services» were added in order to provide a more comprehensive listing and to include administrative services. Hence this green section covers services such as pay, cashiers, rations and quarters, etc. Please note that the telephone numbers for the programs and services identified by a ( ) triangle on the table can also be found on the Soldier's Card, which is produced and distributed by LFQA/JTF(East) HQ.



Service	Description	Phone Number and location			Service Availability			
		Montreal	Saint-Jean	Valcartier	Reg. Res. Classe C & B (A)	Res A	Res B	Civ
<b>Health</b>								
<b>Medical Clinics</b>	Open 5 days a week.	(514) 252-2777, ext. 4916 Bldg 193	(450) 358-7099, ext. 7680 Bldg 150	(418) 844-5000, ext. 5705 or 5787 CSV, Bldg 109	•	Emergency only	•	(Overseas only)
<b>Operational Trauma &amp; Stress Support Centre</b>	Support for members experiencing significant stress following a deployment.	(418) 844-5000, ext. 5802	(450) 358-7099, ext. 6575 Mega, local B-132	(418) 844-5000, ext. 5705 or 5787 CSV, Bldg 109	•	•	•	•
<b>Psychosocial Services</b>	Psychologists, psychiatrists, social work specialists, etc.	(514) 252-2777, ext. 4923 Bldg 193 1 <sup>st</sup> floor	(450) 358-7099, ext. 6236 Bldg 150, local 205	(418) 844-5000, ext. 5902 CSV, Bldg 109	•	•	•	(Overseas only)
<b>Suicide Prevention Centre</b>	Support and consultation service for people with suicidal thoughts or with a loved one with suicidal thoughts.	(514) 723-4000	(450) 348-6300	(418) 844-5000 ext. 5802 CSV Bldg 109 or 8180, Pierre-Bertrand Blvd, Quebec (418) 683-4588	•	•	•	•
<b>Poison Control Centre Quebec</b>	Line accessible at all times in the event of poisoning.	1-800-463-5060			•	•	•	•
<b>CF Health Info Line</b>	Medical & dental telephone consultation service with a health specialist. Bilingual, 24 hours a day.	1-877-633-3368			•	•	•	•
<b>Mental Health Assistance and Information Service</b>	Mental health referrals: psychological problems, stress management, etc.	(514) 252-2777, ext. 4919 or 4916 Bldg 193, 1 <sup>st</sup> Floor	(450) 358-7099, ext. 6236 Bldg 150 local 205	(418) 844-5000, ext. 4612 or 4604 CSV, Bldg 109	•	•	•	Military families only
<b>Casualty Support Program</b>	Confidential accompaniment services for soldiers who face a potential medical release from CF, with a case manager and/or career orientation counsellor (service member or civilian) and/or a transition counsellor.	MCTC (450) 358-7099, ext. 7308 Mega A-135		MCTC (418) 844-7705 Bldg 534	•	•	•	•
<b>Case Manager</b>	This program is designed to help CF members with a medical condition. The Case Managers are Nurses who inform and guide you to access military and civilian health care, disability compensation or other related resources to ensure continuity of care.	(514) 252-2777, ext. 4916 Bldg 193	(450) 358-7099, ext. 6499 Bldg 150	(418) 844-5000, ext. 3896 CSV, Bldg 109	•	•	•	•
<b>Return to work program (RTW)</b>	The aim of the RTW program is to facilitate the rehabilitation of all military personnel injured or invalidated by an illness or accident. Members are encouraged to reinstate progressively their work place as soon as possible.	Appointments and administration through Valcartier Garrison, but appointment are at Montreal Medical Clinic	Appointments and administration through Valcartier Garrison, but appointment are at Saint-Jean Medical Clinic	(418) 844-5000, ext. 4531 Centre de santé Valcartier, Bldg 109	•	•	•	•
<b>Operational Stress Injury Support (OSISS)</b>	Support service provided by peers to all CF members suffering from operational stress. This service is also offered to family members.	(514) 252-2777 ext. 2502 Family Support (450) 462-8777, ext. 7099	(450) 358-7099, ext. 6575 Family Support (450) 462-8777, ext. 7099 Mega, local B-132	Sainte-Foy (418) 648-5049 Family Support: (450) 462-8777, ext. 7099	•	•	•	(To military Members only)
<b>Health Promotion</b>	Programs are offered through workshops or presentations: addictions awareness, suicide prevention, stress and anger management, nutrition wellness and sport nutrition. We organize stands, monthly campaigns and the Health day.	(514) 252-2777, ext. 2538 Sport centre	(450) 358-7099, ext. 7207 Mega K-227	(418) 844-5000 ext. 4677 Sport centre	•	•	•	•
<b>Public Service Health Care Plan</b>	Health insurance plan for DND civilian employees.	1-888-757-7427			•	•	•	•
<b>Canadian Forces Dental Care Plan</b>	Dental care plan. Also available outside Quebec: 1-800-704-4007 (Great West)	1-800-863-2817			•	•	•	•
<b>Blue Cross</b>	Military health insurance plan.	Billing 1-888-261-4033 Info 1-877-633-3368 1-877-633-3368	Billing 1-888-261-4033 Info 1-877-633-3368 (418) 844-5000, ext. 6492 CSV, Bldg 109	•	While on duty only	•	•	•
<b>Social and Professional Life</b>								
<b>Veterans Affairs Canada programs and services</b>	Full range of services provided by VAC directly on the military base.	MCTC (450) 358-7099, ext. 7380 Mega A-135		MCTC (418) 844-7705 Bldg 534	•	•	•	•
<b>Retirement Pension and Release Benefits</b>	Information on the CF retirement procedure and benefits following release.	1-800-267-0325			•	•	•	•

Service	Description	Phone Number and location			Service Availability			
		Montreal	Saint-Jean	Valcartier	Reg. Res. Classe C & B (A)	Res A	Res B	Civ
<b>Financial Services - Service Income Security Pension Plan (FS SISIP)</b>	Budgeting; financial assistance (CFPAF); insurance/taxes	1-866-857-9595 (450) 357-8595 Bldg 213	1-866-857-9595 (450) 357-8595 Mega	1-866-857-9595 (418) 844-0111 100, Dubé St. Bldg 001 (CANEX)	•	•	•	•
<b>Sports &amp; Recreation Plan</b>	A range of sports and recreation activities, clubs and facilities for the entire family.	(514) 252-2777, ext. 2752 Longue-Pointe Sports Centre Reception	(450) 358-7099, ext. 7262 Mega Gymnasium Reception	(418) 844-5000, ext. 5226 Gym, Bldg 516	•	•	•	•
<b>Outdoor Boutique</b>	Sports and outdoor equipment rental for all year round activities	(514) 252-2777, ext. 2752 Reception	(450) 358-7099, ext. 6450 Gymnasium (1 <sup>st</sup> floor)	(418) 844-3272 Centre plein air Castor Bldg 610	•	•	•	•
<b>Mission Info Line</b>	Toll free line from anywhere in Canada for timely information on the progress of every CF mission across Canada.	1-800-866-4546			•	•	•	•
<b>Deployment Support Group (DSG)</b>	Personal and confidential 24/7 service - personalized et confidential. Transmission of urgent messages. Counselling service. Accompaniment during travel for medical reasons. Referral to specialist specialists or personnel, military and civilian.	1-877-844-5607 Option 1 4815, chemin de la Savane Saint-Hubert	1-877-844-5607 Building B-178 (local A106)	1-877-844-5607 Option 2 Building 93	•	•	•	•
<b>Military Family Resource Centre (MFRFC) (CFV - Valcartier)</b>	Information and referral; support and consultation; workshops and activities for children, parents and personal development; emergency childcare service; occasional childcare service; social activities; language courses; employment assistance.	Saint-Hubert (450) 462-8777, ext. 8046 4815, chemin de la Savane Saint-Hubert	(450) 358-7099, ext. 7955 Bldg 178	1-877-844-6060 (418) 844-6060 building 93, Sainte-Foy : (418) 649-6505	•	•	•	•
<b>Emergency Childcare Service</b>	Finding a caregiver at the last minute in an emergency situation.	Saint-Hubert (450) 462-8777, ext. 8043 1-877-844-5607 (evenings & weekends)	(450) 358-7099, ext. 7955 (evenings & weekends)	Day - (418) 844-6060 Night - Pager (418) 260-3225 24/7	•	•	•	•
<b>Chaplaincy</b>	Available to troops and units; spiritual education program; Sunday religious service; Chaplain on duty.	(514) 252-2777, ext. 4532 Bldg 193 local 104	(450) 358-7152 Mega, local G-123	(418) 844-5473 Catholic Chapel Bldg 76	•	•	•	DND & NFP
<b>Member Assistance Program (MAP)</b>	Consultation service for all family, emotional/psychological and financial problems, as well as those related to work, drug abuse or gambling.	1-800-268-7708			•	•	•	•
<b>Civilian Employee Assistance Program (EAP)</b>	A representative in each Garrison providing a helping relation to civilian personnel.	LFQA/JTF (East) HQ (514) 252-2777, ext. 4159	(450) 358-6777, ext. 5919	(418) 844-5000 ext. 6729	•	•	•	•
<b>Internal Disclosure Office</b>	Information concerning the process of reporting wrongdoing in the workplace and other mechanism to resolve issues concerning wrongdoing.	1-866-236-4445			•	•	•	•
<b>DND/CF Help Line (Harassment)</b>	Help line for harassment problems, available from 9 a.m. to 5 p.m., Monday to Friday.	1-800-290-0893			•	•	•	•
<b>Dispute Resolution Centre</b>	Mediation resources for dispute resolution.	(450) 358-7099, ext. 6365 Mega, local C-103	(418) 844-5000, ext. 5416 Academie, Bldg 534 local 141	•	•	•	•	
<b>Canadian Forces Grievance Board</b>	Processing of grievances from CF members.	1-877-276-4193			•	•	•	•
<b>DND Ombudsman</b>	Impartial representative during situations of conflict within DND.	1-888-828-3626			•	•	•	•
<b>Military Legal Aid</b>	Help for CF members requiring legal advice. (Only for persons accused of a service violation.)	1-888-715-9636			•	•	•	•
<b>Personnel Selection</b>	Internal competition for Reclassification/Remuster and Commissioning from the Ranks (CFR).	MCTC (450) 358-7099, ext. 7308 Mega A-135	MCTC (418) 844-7705 Bldg 534	•	•	•	•	
<b>Career Counselling</b>	Confidential military career orientation and planning services.	MCTC (450) 358-7099, ext. 7308 Mega A-135	MCTC (418) 844-7705 Bldg 534	•	•	•	•	
<b>Development</b>								
<b>Academic Development</b>	Academic information, programs (on Garrison and in-theatre academic courses and exams) and tuition fee reimbursement service.	MCTC (450) 358-7099, ext. 7308 Mega A-135	MCTC (418) 844-7705 Bldg 534	•	•	•	•	

Service	Description	Phone Number and location			Service Availability			
		Montreal	Saint-Jean	Valcartier	Reg. Res. Classe C & B (A)	Res A	Res B	Civ
<b>Industrial Psychology Consultation</b>	Wide range of services to assist managers and supervisors in search of solutions to problems related to performance, team work or the work environment via various tools such as surveys, psychometric evaluations, workshops, etc.	MCTC (450) 358-7099, ext. 7308 Mega A-135	MCTC (418) 844-7705 Bldg 534	•	•	•	•	
<b>Learning and Career Centre (LCC)</b>	Learning advisory services and training delivery services to both military and civilian personnel, and career advisory services to civilians.	(514) 252-2777, ext. 2621 Montreal Garrison, building 11 - South			•	•	•	•
<b>Salon Multi-défis</b>	Annual event focusing on professional development, skills upgrading and retirement planning, to which over 30 exhibitors and guest speakers are invited.	Activity organized and advertised annually by MCTC			•	•	•	•
<b>Second Career Planning</b>	Confidential services for second career planning in the form of individual sessions with a career orientation counsellor (service member or civilian).	MCTC (450) 358-7099, ext. 7308 Mega A-135	MCTC (418) 844-7705 Bldg 534	•	•	•	•	
<b>Other Services</b>								
<b>In/Out Clearance</b>	Point of contact for newly arrived members. Assistance for members posted outside the region (M.O, R&Q requests).	(514) 252-2777, ext. 4119 Bldg 193, 2 <sup>nd</sup> Floor	(450) 358-7099, ext. 6262 Mega, K-104	(418) 844-5000, ext. 5653 Bldg 513	•	•	•	•
<b>Release</b>	Information and calculation of release benefits.	(514) 252-2777, ext. 749 Bldg 193, 2 <sup>nd</sup> Floor	(450) 358-7099, ext. 7275 Mega, K-155	(418) 844-5000, ext. 5653 Bldg 513	•	•	•	•
<b>Pay</b>	Information on pay guides. Deductions to other financial institutions.	(514) 252-2777, ext. 4119 Bldg 193, 2 <sup>nd</sup> Floor	(450) 358-7099, ext. 6262 Mega, K-104	(418) 844-5000, ext. 5653 Bldg 513	•	•	•	•
<b>Reserve Pay</b>	Answers to all questions related to Reserve Pay.	1-888-507-1111, option 3			•	•	•	•
<b>Claims</b>	Finalization of claims. Advance payments on claims.	(514) 252-2777, ext. 4230 Bldg 193, 2 <sup>nd</sup> Floor	(450) 358-7099, ext. 6262 Mega, K-104	(418) 844-5000, ext. 5653 Bldg 513	•	•	•	•
<b>Cashier</b>	Issuance of cheques and cash payments.	(514) 252-2777, ext. 4813 Bldg 193, 2 <sup>nd</sup> Floor	(450) 358-7099, ext. 7275 Mega, K-104	(418) 844-5000 ext. 6703 Bldg 513	•	•	•	•
<b>Movement</b>	Storage and removal of F&E. Reception and shipping materiel.	N/A			•	•	•	•
<b>Accommodation (Exact Centres)</b>	Lodging for permanent and visiting personnel.	(514) 252-2777, ext. 2395 Bldg 151	(450) 358-7099, ext. 7207 Mega	(418) 844-5000, ext. 5734 Bldg 513	•	•	•	•
<b>Accommodation</b>	Complaints Hotline.	1-877-430-7070			•	•	•	•
<b>Food Services</b>	Dining room service dispersed meals or catered service for official functions.	(514) 252-2777, ext. 2250 Bldg 151	(450) 358-7099, ext. 7207 Reception; ext. 7958 Mega	(418) 844-5000, ext. 5003 Cuisine, Bldg 505	•	•	•	•
<b>Central Registry</b>	Mail reception & distribution. Posting of military and personal mail.	(514) 252-2777, ext. 4272 Bldg 193, 2 <sup>nd</sup> Floor	(450) 358-7099, ext. 7257 Mega, K-104	(418) 844-5000 ext. 5414 Bldg 200	•	•	•	•
<b>Post Office</b>	Post Office (internal and external mail).	N/A			•	•	•	•
<b>Recruit Records</b>	Production of administrative documents for new recruits. Initiation of recruit pay.	N/A			•	•	•	•
<b>Records</b>	Access to information. Preparation and updating of administrative documents.	(514) 252-2777, ext. 4119 Bldg 193, 2 <sup>nd</sup> Floor	(450) 358-7099, ext. 6262 Mega, K-104	(418) 844-5000, ext. 5653 Bldg 513	•	•	•	•
<b>Library</b>	Access to 60 000 documents books, videos, compact discs, documentary on CD-ROM, DVD).	(450) 358-7099, ext. 7508, 7130, 7557 and 7816. Mega, D-200 Intranet address: http://biblionet.saint-jean.mil.ca/	N/A		•	•	•	•
<b>Other useful toll-free numbers</b>								
Commission d'examen des plaintes concernant la police militaire ..... 1-800-632-0566								
Registered Education Savings Services Plan (RESP) BMO Graduation ..... 1-800-665-7700								
Public Service Health Service Plan (PSHSP) ..... 1-888-757-7427								
Help line while travelling (AMEX) ..... 1-800-477-9629								
Retirement benefits ..... 1-800-267-0325								