























































APERÇU DES SERVICES OFFERTS AUX SOLDATS - OVERVIEW OF SERVICES AVAILABLE TO CF MEMBERS

Service	Description	Téléphone et emplacement			Disponibilité des services			
		Montréal	Saint-Jean	Valcartier	Reg. Res. Classe C	Res A	Res B	Civ
Santé / Health								
 Cliniques médicales / Medical Clinics	Du lundi au vendredi de 7 h 30 à 16 h. Samedi et dimanche de 9 h à 10 h / Monday to Friday from 7:30 am to 4 pm. Saturday and Sunday from 9:00 to 10 am	514 252-2777 poste / ext. 4951 Bât / Bldg 193	450 358-7099 poste / ext. 7680 Bât / Bldg 150	418 844-5000 poste / ext. 8147 Bât / Bldg 109	●	Urgence seulement/ Emergency only	●	(Outre- mer seulement /Overseas only)
 Programme - soutien pour trauma et stress opérationnels (PSTSO) / Operational Trauma & Stress Support Centre	Soutien aux militaires qui vivent un stress important après un déploiement. / Support for members experiencing significant stress following a deployment.	418 844-5000, poste / ext. 5802	450 358-7099, poste / ext. 6575 Méga, local B-132	418 844-5000 poste / ext. 4612 ou 7373 CSV, Bât / Bldg 109	●	●	●	
 Services psychosociaux / Psychosocial Services	Psychologues, psychiatres, travailleurs sociaux / Psychologists, psychiatrists, social workers	514 252-2777 poste / ext. 4668 Bât / Bldg 193	450 358-7099 poste / ext. 6720 Bât / Bldg 150	418 844-5000 poste / ext. 5802 Bât / Bldg 109	●	●	●	(Outre- mer seulement /Overseas only)
 Centre de prévention du suicide / Suicide Prevention Centre	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. / 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 poste/ext. 5802 CSV, Bât / Bldg 109 ou/ou 418 683-4588 8180, boul Pierre-Bertrand, Québec	●	●	●	●
 Centre anti-poison du Québec / Poison Control Centre Quebec	Ligne accessible en tout temps en cas d'empoisonnement. / Line accessible at all times in the event of poisoning.	1-800-463-5060			●	●	●	●
 Ligne info-santé des FC / CF Health Info Line	Médical et dentaire. Service de consultation téléphonique avec un ou une spécialiste de la santé. Bilingue, 24 heures sur 24. / Medical & dental telephone consultation service with a health specialist. Bilingual, 24 hours a day.	1-877-633-3368			●	●	●	
 Service d'aide et information en santé mentale / Mental health assistance and information service	Références en matière de santé mentale : psychologie, gestion du stress, etc. / Mental health referrals: psychological problems, stress management, etc.	514 252-2777 poste / ext. 4668 Bât / Bldg 193	450 358-7099 poste / ext. 6720 Bât / Bldg 150	418 844-5000 poste / ext. 5802 et / and 5194 Bât / Bldg 109	●		●	Familles de militaires seulement / Military families only
 Service de soutien administratifs aux blessés / Casualties administrative support	Service d'information et d'administration pour militaires blessés ou malades. L'équipe de l'Unité interarmées de soutien du personnel - Région du Québec offre des réponses et un accompagnement se rapportant à l'administration des pertes militaires. / Information and administrative services given to all ill or injured military personnel. The Joint Personnel Support Unit - Quebec Region offers answers and follow-ups when dealing with casualty administrative support.	UISP - Région du Québec / JPSU - Quebec Region CISP Saint-Jean / IPSC St-Jean 450 358-7099, poste / ext. 5180 320 boul. du Séminaire Nord Saint-Jean-sur-Richelieu		UISP - Région du Québec / JPSU - Quebec Region CISP Valcartier / IPSC Valcartier 418 844-5000, poste / ext. 8282 Bât. / Bldg 534, Garnison Valcartier Garrison	●	●	●	
 Gestionnaire de cas / Case Manager	Les gestionnaires de cas sont des infirmières qui informent et aident les membres des FC aux prises avec des problèmes médicaux. Elles les guident afin qu'ils obtiennent des services de santé militaires et civils, des prestations d'invaliderité et d'autres services. / The case managers are nurses who help CF members with a medical condition. They inform and guide them to military and civilian health care, disability compensation and other related resources.	514 252-2777 poste / ext. 4667 Bât / Bldg 193	450 358-7099 poste / ext. 6499 Bât / Bldg 150	418 844-5000 poste / ext. 3896 Bât / Bldg 109	●	●	●	
 Soutien social - Blessures stress opérationnel (SSBSO) / Operational Stress Injury Social Support (OSISS)	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. / Support service provided by peers to all CF members suffering from operational stress. This service is also offered to family members.	514 252-2777 poste / ext. 2502 Soutien aux familles/ Family Support 450 462-8777, poste/ext. 7099	450 358-7099, poste / ext. 6575 Soutien aux familles/ Family Support 450 462-8777, poste / ext. 7099 Méga, local B-132	Sainte-Foy 418 648-5049 Soutien aux familles/ Family Support (450) 462-8777, poste/ext. 7099	●	●	●	Familles de militaires seulement / Military families only
 Promotion de la santé / Health Promotion	Offre des programmes sous forme d'ateliers ou de présentations : sensibilisation et prévention des dépendances et du suicide, gestion du stress et des moments de colère, mieux-être en nutrition et alimentation sportive. / Programs are offered through workshops or presentations: addictions awareness, suicide prevention, stress and anger management, nutrition wellness and sport nutrition.	514 252-2777 poste / ext. 2639 Centre sportif / Sports centre	450 358-7099 poste / ext. 7207 Mega K-227	418 844-5000 poste / ext. 4677 Centre sportif / Sports centre	●	●	●	●
 Régime de service de santé de la fonction publique / Public Service Health Care Plan	Régime d'assurance-maladie pour le personnel civil du MDN. / Health insurance plan for DND civilian employees.	1-888-757-7427						●
 Régime des soins dentaires des FC / Canadian Forces Dental Care Plan	Programme de soins dentaires. Également disponible hors Québec: 1-800-704-4007 (Great West).	1-800-663-2617			●	●	●	●
 Croix bleue / Blue Cross	Régime d'assurance-maladie militaire / Military health insurance plan	Facturation / Billing 1-888-261-4033		Facturation / Billing 1-888-261-4033 418 844-5000 poste / ext. 6482 Bât / Bldg 109	●	En devoir seulement / While on duty only	●	
Vie sociale et professionnelle / Social and Professional Life								
 Programmes et services d'Anciens Combattants Canada (ACC) / Veterans Affairs Canada programs and services	Toute la gamme des services d'ACC offerts directement sur la Garnison. / Full range of services provided by VAC directly on the military base.	CTCM / MCTC 450 358-7099, poste / ext. 7308 Méga, A-135		CTCM / MCTC 418 844-7705 Bât / Bldg 534 (Académie)	●	●	●	
 Prestations de retraite et bénéfiques à la libération / Retirement Pension and Release Benefits	Information sur la procédure de retraite des FC et sur les avantages sociaux à la suite de la libération. Information on the CF retirement procedure and benefits following release.	1-800-267-0325			●	●	●	

APERÇU DES SERVICES OFFERTS AUX SOLDATS - OVERVIEW OF SERVICES AVAILABLE TO CF MEMBERS

Service	Description	Téléphone et emplacement			Disponibilité des services				
		Montréal	Saint-Jean	Valcartier	Reg. Res. Classe C	Res A	Res B	Civ	
 Services financiers de l'assurance-revenu militaire (SF RARM) / Financial Services - Service Income Security Pension Plan (FS SISIP)	Conseil financier, planification financière et assurance vie et invalidité / Financial Counselling, financial planning and life and disability insurance.	1-866-857-9595 450 357-9595	1-866-857-9595 450 357-9595; Méga J-218	1-866-857-9595 418 844-0111 100, rue Dubé Bât / Bldg 001 (CANEX)	•	•	•		
 Plan sports et loisirs / Sports & Recreation Plan	Gamme d'activités, de clubs et d'installations de sports et loisirs pour toute la famille. / A range of sports and recreation activities, clubs and facilities for the entire family.	514 252-2777, poste / ext. 2752 Centre sportif Longue-Pointe Sports Centre Reception	450 358-7099, poste / ext. 7262 Méga: Gym - Reception	418 844-5000, poste/ext. 5226 Gym Bât / Bldg 516	•	•	•	•	
 Boutique Plein Air / Outdoor Boutique	Location d'équipement sport et plein air pour toutes les saisons. / Sports and outdoor equipment rental for all year round activities	514 252-2777, poste / ext. 2752 Centre sportif Longue-Pointe Sports Centre Reception	450 358-7099, poste / ext. 6450 Gymnase au rez-de-chaussée Gymnasium 1st floor	418 844-3272 Golf, boutique et ski de fond Centre Plein air Castor, Bât / Bldg 610	•	•	•	•	
 Ligne info pour les missions / Mission Info Line	Ligne sans frais de partout au Canada fournissant des renseignements d'actualité sur le développement de chaque mission des FC. / Toll free line from anywhere in Canada for timely information on the progress of every CF mission across Canada.	1-800-866-4546			•	•	•	•	
 Groupe de soutien au déploiement (GSD) / Deployment Support Group (DSG)	Service 24/7 - confidentiel. Transmission de messages urgents et envois postaux aux troupes déployées; service d'écoute; accompagnement lors de voyage pour raisons médicales. Références à des services ou intervenants spécialisés. / Personal and confidential 24/7 service - confidential. Transmission of urgent messages. Counselling service. Accompaniment during travel for medical reasons. Referral to specialist specialists or personnel.	1-877-844-5607 Option 2 4815, chemin de la Savane Saint-Hubert	1-877-844-5607 Option 2 Bât / Bldg B-178 (local A-106)	1-877-844-5607 Option 1 Bât / Bldg 93	•	•	•	•	
 Centre de ressources pour les familles des militaires (CRFM) / Military Family Resource Centre (MFRC)	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. / 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.	Saint-Hubert 450 462-8777, poste / ext. 6810 4815, chemin de la Savane Saint-Hubert	450 358-7099, poste / ext. 7955 Bât / Bldg 178	1-877-844-6060 418 844-6060 Bât / Bldg 93 Sainte-Foy: 418 649-6505	•		•		
 Services de garde d'urgence / Emergency Childcare Service	Pour trouver un ou une gardienne de dernière minute lors d'une situation d'urgence. / Finding a caregiver at the last minute in an emergency situation.	Saint-Hubert 450 462-8777, poste / ext. 6810 1-877-844-5607 (soirs et fins de sem.) (evenings & weekends)	450 358-7099, poste / ext. 7955 1-877-844-5607 (soirs et fins de sem.) (evenings & weekends)	Jour/Day - 418 844-6060 Soir/Night: téléav./pager 418 260-3225 24h/7	•	•	•	•	
 Aumônerie / Chaplaincy	Présence aux troupes et aux unités. Programmes d'éducation de la foi. Services religieux du dimanche. Aumônier en devoir. / Available to troops and units; spiritual education program; Sunday religious service; Chaplain on duty.	514 252-2777, poste / ext. 4532 Bât / Bldg 193 Bureau 104 450 358-7099 Faire le «0» et demander l'aumônier en devoir / Dial «0» and ask for chaplain on duty	450 358-7152 Méga Bureau G-123 450 358-7099 Faire le «0» et demander l'aumônier en devoir / Dial «0» and ask for chaplain on duty	418 844-5473 Bât / Bldg 76 (418) 844-5777 Demander l'aumônier en devoir / Ask for chaplain on duty	•	Oui, s'il n'y a pas d'aumônier dans l'unité / Yes, if no chaplain in their unit	•	MDN et FNP	
 Programme d'aide aux membres des FC (PAMFC) / Member Assistance Program (MAP)	Service de consultation pour tous les problèmes familiaux, émotifs et psychologiques, financiers, ainsi que ceux reliés au travail, à la toxicomanie ou à la dépendance au jeu. / 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			•	•	•		
 Programme d'aide aux employés civils (PAE) / Civilian Employee Assistance Program (EAP)	Représentants sur chaque Garnison qui offrent une relation d'aide au personnel civil. / A representative in each Garrison providing a helping relation to civilian personnel.	QG SQFT/FOI(Est) 514 252-2777, poste/ext. 4159	450 358-6777, poste/ext. 5919	418 844-5000, poste/ext. 6729				•	
 Bureau de la divulgation interne / Internal Disclosure Office	Renseignements concernant le processus de divulgation interne au MDN et autres mécanismes permettant de résoudre les questions relatives aux actes fautifs. / Information concerning the process of reporting wrongdoing in the workplace and other mechanism to resolve issues concerning wrongdoing.	1-866-236-4445			•	•	•	•	
 Ligne de secours du MDN/FC (harcèlement) / DND/CF Help Line (Harassment)	Écoute en ligne pour tout problème de harcèlement, de 9 h à 17 h, du lundi au vendredi. / Help line for harassment problems, available from 9 a.m. to 5 p.m., Monday to Friday.	1-800-290-0893			•	•	•	•	
 Centre de résolution de conflits (CRC) / Dispute Resolution Centre	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. / Mediation resources for dispute resolution.	450 358-7099, poste / ext. 6365 Méga Local C-103		418 844-5000, poste / ext. 5416 Bât / Bldg 534 (Académie) Local 141	•			•	
 Comité des griefs des FC / Canadian Forces Grievance Board	Suivi de griefs pour les membres des FC. / Processing of grievances from CF members.	1-877-276-4193			•		•		
 Ombudsman du MDN / DND Ombudsman	Représentant impartial du MDN lors de situations conflictuelles. / Impartial representative during situations of conflict within DND.	1-888-828-3626			•	•	•	•	
 Aide juridique militaire / Military Legal Aid	Aide aux militaires ayant besoin de conseils légaux. (Uniquement pour les personnes qui ont été accusées d'avoir commis une infraction militaire.) / Help for CF members requiring legal advice. (Only for persons accused of a service violation.)	1-888-715-9636			•	•	•		
 Sélection du personnel / Personnel Selection	Concours internes de reclassement/changement de métier et d'intégration à des postes d'officiers. / Internal competition for Reclassification/Remuster and Commissioning from the Ranks (CFR).	CSS / SSC 450 358-7099, poste / ext. 7308 Méga, A-135		CSS / SSC 418 844-7705 Bât / Bldg 534 (Académie)	•	•	•		
 Orientation professionnelle / Career Counselling	Services confidentiels d'orientation, de réflexion et de planification de sa carrière militaire. / Confidential military career orientation and planning services.	CSS / SSC 450 358-7099, poste / ext. 7308 Méga, A-135		CSS / SSC 418 844-7705 Bât / Bldg 534 (Académie)	•	•	•		
Développement / Development									
 Perfectionnement académique / Academic Development	Service d'information scolaire, programmes (cours et examens académiques offerts sur la Garnison/théâtre opérationnel) et de remboursement des frais de scolarité. / Academic information, programs (on Garrison and in-theatre academic courses and exams) and tuition fee reimbursement service.	CSS / SSC 450 358-7099, poste / ext. 7308 Méga, A-135		CSS / SSC 418 844-7705 Bât / Bldg 534 (Académie)	•	•	•		

APERÇU DES SERVICES OFFERTS AUX SOLDATS - OVERVIEW OF SERVICES AVAILABLE TO CF MEMBERS

Service	Description	Téléphone et emplacement			Disponibilité des services			
		Montréal	Saint-Jean	Valcartier	Reg. Classe C	Res A	Res B	Civ
 Conseil consultatif en psychologie industrielle / Industrial Psychology Consultation	Éventail de services pour aider 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, ateliers, etc. / 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, evaluations, workshops, etc.	CSS / SSC 450 358-7099, poste / ext. 7308 Méga, A-135		CSS / SSC 418 844-7705 Bât / Bldg 534 (Académie)	●	●	●	
 Centre d'apprentissage et de carrière (CAC) / Learning and Career Centre (LCC)	Services consultatifs en matière d'apprentissage et services de prestation de formation, à l'intention du personnel militaire et civil. Services consultatifs en matière de carrière à l'intention des civils. / Learning advisory services and training delivery services to both military and civilian personnel, and career advisory services to civilians.		514 252-2777, poste / ext. 2621 Garnison Montréal, Bât / Bldg 11 Sud/South		●	●	●	●
 Salon Multi-défis	Activité annuelle axée sur le développement professionnel, le perfectionnement, la seconde carrière et la transition vers la retraite. Plus de 30 exposants et conférenciers. Activité organisée et publicisée annuellement par le CTCM / MCTC / Annual event focusing on professional development, skills upgrading and retirement planning. Over 30 exhibitors and guest speakers. Activity organized and advertised annually by MCTC.	CSS / SSC 450 358-7099, poste / ext. 7308 Méga, A-135		CSS / SSC 418 844-7705 Bât / Bldg 534 (Académie)	●	●	●	●
 Préparation à une seconde carrière / Second Career Planning	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. / Confidential services for second career planning in the form of individual sessions with a career orientation counsellor (service member or civilian).	CSS / SSC 450 358-7099, poste / ext. 7308 Méga, A-135		CSS / SSC 418 844-7705 Bât / Bldg 534 (Académie)	●	●	●	
Autres services / Other Services								
 Arrivées/Départs / In/Out Clearance	Point de contact à l'arrivée des militaires. Aide au personnel muté à l'extérieur (demande de LF, vivres/logement). / Point of contact for newly arrived members. Assistance for members posted outside the region (MQ, R&Q requests).	514 252-2777, poste / ext. 4119 Bât / Bldg 193 2 ^e étage / 2 nd floor	450 358-7099, poste/ext. 6282 Méga, K-104	418 844-5000, poste / ext. 5135 Bât / Bldg 513	●	●	●	
 Libérations / Release	Donner de l'information et calculer les droits à la libération. / Information and calculation of release benefits.	514 252-2777, poste / ext. 4114 Bât / Bldg 193 2 ^e étage / 2 nd floor	450 358-7099, poste/ext. 7499 Méga, K-155	418 844-5000, poste / ext. 4914 Bât / Bldg 513	●	★	★	
 Solde / Pay	Information sur le guide de solde. Délégations dans d'autres institutions financières. / Information on pay guides. Deductions to other financial institutions.	514 252-2777, poste / ext. 4119 Bât / Bldg 193 2 ^e étage / 2 nd floor	450 358-7099, poste/ext. 6282 Méga, K-104	418 844-5000, poste / ext. 5653 Bât / Bldg 513	●	★	★	
 Solde de la Réserve / Reserve Pay	Réponse à toutes les questions concernant la solde des réservistes. / Answers to all questions related to Reserve Pay.		1-888-507-1111, option 3		●	●	●	
 Réclamations / Claims	Finalisation de réclamations. Remise d'avances sur réclamations. / Finalization of claims. Advance payments on claims.	514 252-2777, poste / ext. 4230 Bât / Bldg 193 2 ^e étage / 2 nd floor	450 358-7099, poste / ext. 6282 Méga, K-104	418 844-5000, poste / ext. 5464 Bât / Bldg 513	●	●	●	●
 Caissier / Cashier	Émission de chèques et de paiements en argent. / Issuance of cheques and cash payments.	514 252-2777, poste / ext. 4813 Bât / Bldg 193 2 ^e étage / 2 nd floor	450 358-7099, poste / ext. 7275 Méga, K-104	418 844-5000, poste / ext. 4110 Bât / Bldg 513	●		●	●
 Mouvement / Movement	Entreposage et démantèlement des M&E. Réception et envoi de matériel. / Storage and removal of F&E. Reception and shipping materiel.	S/O - N/A	450 358-7099, poste / ext. 7415 Méga, K-116	418 844-5000, poste / ext. 6703 Bât / Bldg 513	●			
 Logement (Centres Exacta) / Accommodation (Exacta Centres)	Logement pour le personnel permanent et de passage. / Lodging for permanent and visiting personnel.	514 252-2777, poste / ext. 2395 Bât / Bldg 151	450 358-7099, poste / ext. 7804 Méga, K-116	418 844-5000, poste / ext. 5734 Bât / Bldg 513	●	●	●	●
 Logement / Accommodation	Ligne des plaintes. / Complaints Hotline.		1-888-459-2342		●		●	●
 Alimentation / Food Services	Service de repas en salle à manger. Repas dispersés ou service de traiteur pour les réceptions officielles et non officielles. / Dining room service dispersed meals or catered service for official functions.	514 252-2777, poste / ext. 2250 Bât / Bldg 151	450 358-7099, poste / ext. 7287; Réceptions: Bât / Bldg Méga	418 844-5000, poste / ext. 5003 Cuisine-Kitchen, Bât / Bldg 505	●	●	●	●
 Dépôt central des dossiers (DCD) / Central Registry	Réception et distribution du courrier interne. Envoi de courrier militaire et personnel. / Sorting & distribution of internal mail. Mailing of military and personal mail.	514 252-2777, poste / ext. 4272 Bât / Bldg 193 2 ^e étage / 2 nd floor	450 358-7099, poste / ext. 7257 Méga, K-104	418 844-5000, poste / ext. 5414 Bât / Bldg 200	●	●	●	●
 Bureau de poste / Post Office	Tous les services de Poste Canada et cases postales. / All Canada Post services and post office boxes.	S/O - N/A	450 358-7099, poste / ext. 7317 Méga, K-203	418 844-5000, poste / ext. 4999 Bât / Bldg 200	●	●	●	●
 Salle de courrier / Mail Room	Courrier militaire officiel (interne et externe). / Official military mail (internal and external).	S/O - N/A	450 358-7099, poste / ext. 7317 Méga, K-203	418 844-5000, poste / ext. 5591 Bât / Bldg 200				
 Archives des recrues / Recruit Records	Production de documents administratifs aux nouvelles recrues. Débiter la solde initiale des recrues. / Production of administrative documents for new recruits. Initiation of recruit pay.	S/O - N/A	450 358-7099, poste / ext. 7317 Méga, K-203	418 844-5000, poste / ext. 5591 Bât / Bldg 200				
 Archives / Records	Accès à l'information. Préparation et mise à jour des documents administratifs. / Access to information. Preparation and updating of administrative documents.	514 252-2777, poste / ext. 4119 Bât / Bldg 193 2 ^e étage / 2 nd floor	450 358-7099, poste / ext. 6282 Méga, K-104	418 844-5000, poste / ext. 5653 Bât / Bldg 513	●	★	★	
 Bibliothèque / Library	Accès à plus de 60 000 titres (volumes, vidéos, disques audio-numériques, CD-ROM documentaires, DVD). / Access to 60 000 documents books, videos, compact discs, documentary on CD-ROM, DVD).		450 358-7099, postes / ext. 7509, 7130, 7557 et 7816. Méga, local D-200 http://biblionet.saint-jean.mil.ca/	S/O - N/A	●	●	●	●
Autres numéros utiles (sans frais) Other useful toll-free numbers (toll free)								
Commission d'examen des plaintes concernant la police militaire 1-800-632-0566			Prestations de retraite 1-800-267-0325			Help line while travelling (AMEX) 1-800-477-9629		
Régime enregistré d'épargne-études (REEE) 1-800-665-7700			Commission d'examen des plaintes concernant la police militaire 1-800-632-0566			Retirement benefits 1-800-267-0325		
Régime de soins de santé de la fonction publique (RSSFP) 1-888-757-7427			Registered Education Savings Services Plan (RESP) BMO Graduation 1-800-665-7700			* Service offert par le CRHM MIL pour les réservistes appartenant au CIU 0130, 0812, 1177, 3010, 3380 et 3624 / Service provided MHRM MIL to reservists belonging to UICs 0130, 0812, 1177, 3010, 3380 and 3624		
Assistance lors de voyages (AMEX) 800-477-9629			Public Service Health Service Plan (PSHSP) 888-757-7427					