



Goose Bay Military Family Resource Centre

COMMUNITY NEWS



Anciens Combattants Canada

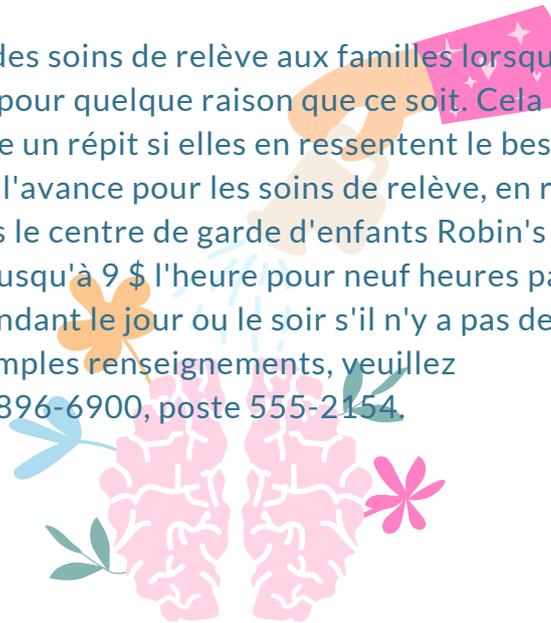
Voici comment nous vous aiderons, vous et votre famille, lorsque vous prendrez rendez-vous pour une entrevue de transition :

- Soutien pour déterminer vos besoins en matière de réadaptation
- Conseils et orientation sur les demandes de programmes et d'avantages d'ACC
- Orientation vers les gestionnaires de cas d'ACC et d'autres fournisseurs communautaires.

Pour en savoir plus : <http://ow.ly/bH9T50wAtCd>

Soins de relève

Soins de relève Le CRFM offre des soins de relève aux familles lorsqu'un militaire est déployé ou absent pour quelque raison que ce soit. Cela permet à ces familles de prendre un répit si elles en ressentent le besoin. Les familles doivent s'inscrire à l'avance pour les soins de relève, en raison du nombre limité de places dans le centre de garde d'enfants Robin's Nest. Le CRFM financera également jusqu'à 9 \$ l'heure pour neuf heures par semaine pour une gardienne pendant le jour ou le soir s'il n'y a pas de place dans la garderie. Pour de plus amples renseignements, veuillez communiquer avec Jennifer au 896-6900, poste 555-2154.

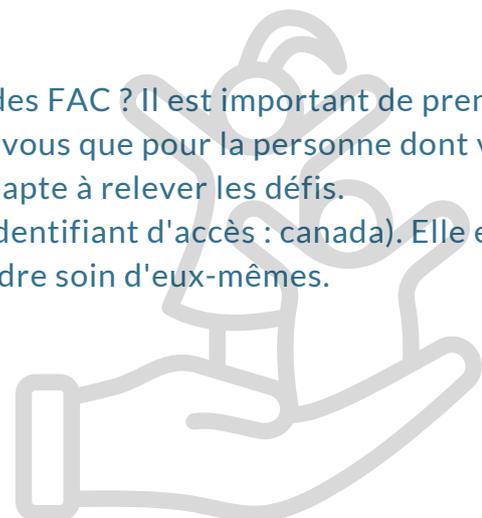


Pour les dispensateurs de soins

Vous prenez soin d'un ancien combattant ou d'un membre des FAC ? Il est important de prendre soin de vous. Les soins auto-administrés sont bénéfiques tant pour vous que pour la personne dont vous vous occupez. Ils vous rendent plus résilient, plus patient et plus apte à relever les défis.

Regardez la série de vidéos de LifeSpeak pour les aidants (identifiant d'accès : canada). Elle explore la façon dont les aidants peuvent trouver un équilibre et prendre soin d'eux-mêmes.

<https://ow.ly/NAVe50TXZG6>



A L'INTÉRIEUR:

- Anciens Combattants Canada
- Faits saillants sur la communauté
- Enfance Et Jeunesse
- Travailleuse sociale du CRFM

Le Programme pour la famille des anciens combattants

Le Programme pour les familles des anciens combattants est financé par Anciens Combattants Canada, en partenariat avec les Services de bien-être et de moral des Forces canadiennes. Les Services aux familles des militaires (une division des Services de bien-être et de morale des Forces canadiennes) s'associent aux Centres de ressources pour les familles des militaires pour offrir des services aux membres des Forces armées canadiennes libérés pour des raisons médicales, aux vétérans libérés pour des raisons médicales et à leurs familles, partout au Canada. Un coordonnateur du Programme pour les familles des vétérans est disponible pour aider les membres des Forces armées canadiennes libérés pour des raisons médicales, les vétérans libérés pour des raisons médicales et leurs familles à faire la transition vers la vie après le service. La libération des Forces armées canadiennes peut être un défi pour les membres et les familles, mais elle l'est encore plus lorsque la libération est le résultat d'une situation médicale. Lorsqu'un membre des Forces armées canadiennes passe du service actif au statut d'ancien combattant, sa famille fait de même. Le Programme pour la famille des anciens combattants est là pour faciliter cette transition en offrant des services améliorés d'information et d'aiguillage, des programmes de transition spécialisés et certains des programmes traditionnels offerts par les Centres de ressources pour les familles des militaires. Le Programme pour les familles des anciens combattants s'adresse aux membres des Forces armées canadiennes libérés pour des raisons médicales, aux anciens combattants libérés pour des raisons médicales et à leurs familles en les aidant à s'y retrouver dans le processus complexe de libération, les défis qui peuvent se présenter et les répercussions parfois inattendues sur le bien-être social, affectif et financier. Les programmes et les services visent toujours à répondre aux besoins individuels et à trouver des solutions et du soutien. Le Programme pour les familles des anciens combattants peut compléter d'autres services offerts par le Groupe de transition des Forces armées canadiennes, Anciens Combattants Canada et d'autres organismes de la collectivité locale. Veuillez communiquer avec Jennifer au 896-6900, poste 555-2157, si vous cherchez de l'information ou si vous avez des questions au sujet du Programme pour la famille des anciens combattants.

Formation aux langues secondes

LRDG Pour l'amour du français MD / For the Love of English™ est un programme en ligne conçu pour améliorer votre compétence en français ou en anglais. Ce programme d'études complet comprend 16 modules alignés sur les niveaux linguistiques A, B et C du gouvernement du Canada. Accessible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, à la fois sur ordinateur et sur tablette, notre approche interactive garantit un apprentissage ciblé adapté à votre réussite. Grâce à la flexibilité, vous pouvez personnaliser votre parcours d'apprentissage en fonction de votre emploi du temps, de votre lieu de résidence et de votre rythme. Prêt à vous lancer dans l'aventure de l'apprentissage des langues ? Envoyez un courriel à jessica.crane@forces.gc.ca pour vous inscrire à LRDG dès aujourd'hui !

Faits saillants sur la communauté

Nous sommes heureux de vous faire part de certains événements importants qui se dérouleront en décembre :

Petit déjeuner communautaire du CRFM - 1er décembre

Fête de Noël des enfants du CRFM - 1er décembre

Illumination de l'arbre de Noël de Happy Valley Goose Bay - 5 décembre

Patinage du Père Noël des PSP - 5 décembre

Parade du Père Noël - 7 décembre

Nous espérons que vous passerez de merveilleuses fêtes en toute sécurité !



Enfance Et Jeunesse

Club des enfants et soirée des jeunes : Il n'y aura pas de club pour enfants ni de soirée pour les jeunes en décembre, mais nous reprendrons en janvier.

Programme d'activités périscolaires (ASP) :

- Le dernier jour du programme périscolaire est le jeudi 19 décembre.
- Le vendredi 20 décembre est une demi-journée pour les écoles, mais l'ASP sera fermé pour le nettoyage.

Connexions communautaires :

- La dernière session aura lieu le lundi 9 décembre. Rejoignez-nous pour un petit-déjeuner de crêpes au CRFM !
- Veuillez informer Mary Kokol de toute allergie ou restriction alimentaire en la contactant à mary.kokol@forces.gc.ca.

Nous espérons que vous passerez d'excellentes vacances et nous vous donnons rendez-vous pour la nouvelle année !



Matinées-café

Le CRFM organise chaque mois une matinée café, qui offre une merveilleuse occasion de nouer des liens avec d'autres membres de la communauté. Tout le monde est le bienvenu, y compris les enfants ! Joignez-vous à nous le mardi 10 décembre pour une matinée café spéciale sur le thème de Noël, avec de délicieux toutons ! Nous avons hâte de vous y voir !



Travailleuse sociale du CRFM

Avery Brown, l'assistante sociale du CRFM, est là pour vous soutenir !

Avery sera disponible tous les lundis et possède une vaste expérience de travail avec des personnes de tous les sexes et de tous les âges.

Si vous avez des questions ou si vous avez besoin d'aide, n'hésitez pas à la contacter :

Téléphone : Poste 555-6061

Courriel : gbmfrsocialworker@hotmail.com

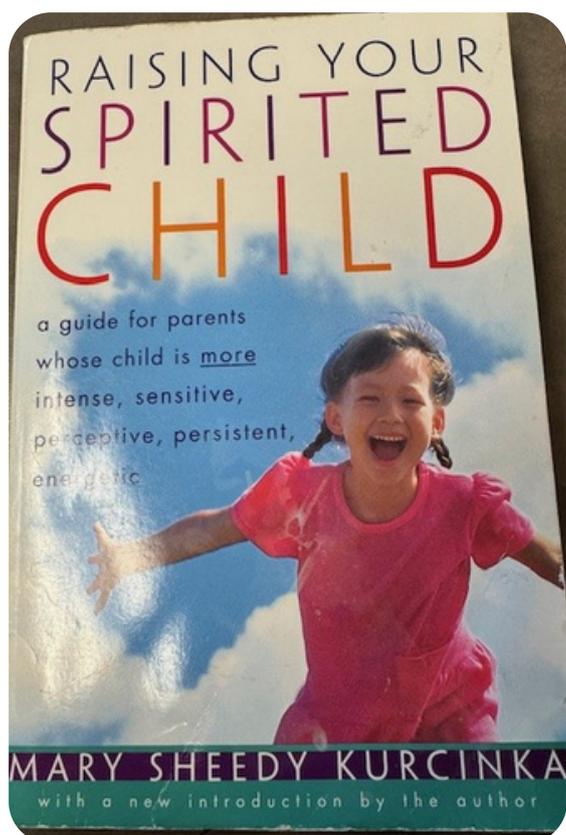
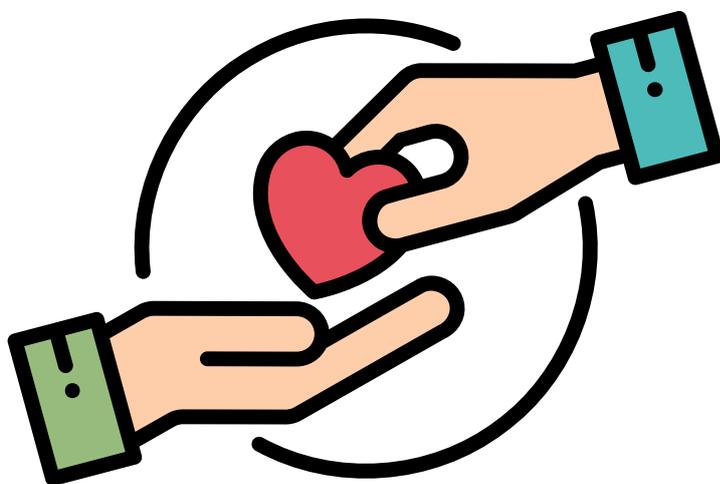
Avery sera ravie de vous aider !

Hold Me Tight

Les Services aux familles des militaires ont fourni au CRFM des licences virtuelles pour le programme " Hold Me Tight ". Le programme " Tiens-moi bien " est un programme de couple qui peut améliorer votre relation en renforçant votre lien, fournir des conseils sur la résolution des conflits, des conseils pour réduire la dépression et l'anxiété, renforcer votre image de soi et le programme " Tiens-moi bien " est le seul programme qui a été trouvé pour améliorer la satisfaction de la relation et favoriser un lien plus sûr. La version en ligne permet aux couples d'accéder au contenu du programme depuis leur domicile et de travailler à leur propre rythme.

Pour en savoir plus sur ce programme, veuillez consulter le site <https://holdmetightonline.com>.

Le programme virtuel permet également de soutenir les couples qui vivent dans des endroits isolés, comme Goose Bay, ou qui ne sont pas en mesure d'assister aux services en personne. *Veuillez noter que le programme virtuel n'est actuellement disponible qu'en anglais. Si vous souhaitez participer à ce programme ou obtenir de plus amples informations, veuillez contacter jennifer.saunders@forces.gc.ca.

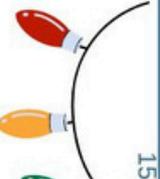
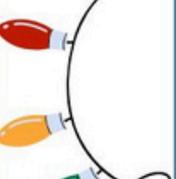
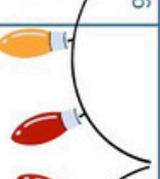
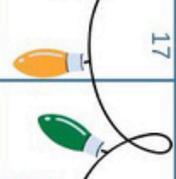
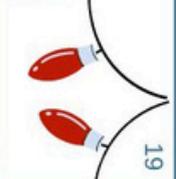
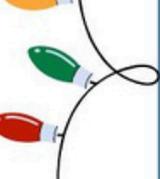


Bibliothèque de prêt

Élever un enfant plein d'entrain par Mary Sheedy Kurcinka

- Comprendre les traits de caractère de votre enfant - et les vôtres
- Planifier le succès avec un programme simple en quatre étapes
- Découvrir le pouvoir des étiquettes positives - plutôt que négatives
- Faire face aux crises de colère et aux explosions lorsqu'elles se produisent.
- Développer des stratégies pour gérer les repas, l'heure du coucher, les vacances, l'école et bien d'autres situations.

DÉCEMBRE 2024

SUNDAY DIMANCHE	MONDAY LUNDI	TUESDAY MARDI	WEDNESDAY MERCREDI	THURSDAY JEUDI	FRIDAY VENDREDI	SATURDAY SAMEDI
1	2	3	4	5	6	7
	SORTIE MATINALE/TEMPS DE GYMNASTIQUE	RENCONTRE DU MATIN	SORTIE MATINALE/TEMPS DE GYMNASTIQUE	RENCONTRE DU MATIN 5 PSP PATIN DU PÈRE NOËL CÉRÉMONIE D'ILLUMINATION DE L'ARBRE DE LA VILLE		PARADE DES PÈRES NOËL DE LA VILLE
8	9	10	11	12	13	14
	SORTIE MATINALE/TEMPS DE GYMNASTIQUE	MATINS CAFE 				
15	16	17	18	19	20	21
						
22	23	24	25	26	27	28
	CRFM FERMÉ		LE JOUR DE NOËL	LE LENDEMAIN DE NOËL		
29	30	31				
	CRFM FERMÉ 					

DÉCEMBRE 2024

Club des enfants de 18 à 20 heures. Pour les 5 à 11 ans.

Centre communautaire du CRFM. Entrée à 5\$.

Préadolescents/adolescents de 18 à 20 heures. 11-18 ans.

Centre communautaire du CRFM. Entrée à 5\$

Rencontre du matin Lun & Mer 9:30-11:00 Centre de conditionnement physique de la 5e Aile

Rencontre du matin Mardi et Jeudi de 9:30 à 11:00 Centre communautaire du CRFM

Matinée café 9:30-11:00 CRFM