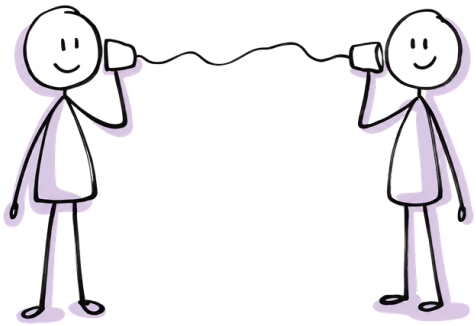
Goose Bay Military Family Resource Centre

COMMUNITY NEWS

Restez en contact avec le MFRC

Si vous souhaitez participer aux programmes, ateliers ou autres activités du MFRC, veuillez envoyer votre adresse e-mail personnelle à Jessica Crane à l'adresse Jessica.crane@forces.gc.ca

En nous communiquant votre adresse e-mail, vous recevrez des informations sur les prochaines opportunités, notamment les déjeuners-conférences, les pauses-café, les ateliers et les autres services proposés par le MFRC. En restant inscrit sur notre liste de diffusion, vous êtes assuré de recevoir les annonces et les informations d'inscription dès leur publication, ce qui vous permettra de réserver votre place dans les ateliers et programmes les plus prisés.



A L'INTÉRIEUR:

- Mercredi du bien-être (NL Health Services)
- Hold Me Tight
- Formation en langues étrangères
- Programme de soutien scolaire pour les enfants d'âge scolaire

Coffrets Out of the Blue

Connaissez-vous quelqu'un qui aurait besoin d'un petit coup de pouce?

Nous avons tous besoin d'un peu de soutien supplémentaire de temps à autre — et vous connaissez peut-être quelqu'un qui aurait bien besoin d'un sourire aujourd'hui. Le CRFM aimerait contribuer à égayer sa journée en lui redonnant de l'énergie, en améliorant son humeur et en lui remontant le moral.

Pour soutenir notre communauté, nous préparons des trousses spéciales « Out of the Blue » destinées à ceux qui pourraient avoir besoin d'un peu plus d'attention et d'encouragements.

Proposez un candidat

Nous sollicitons votre aide pour proposer la candidature d'une personne parmi les suivantes :

Un militaire

Un conjoint de militaire

Un enfant de militaire

Toutes les candidatures resteront confidentielles.

Courriel : jessica.crane@forces.gc.ca

Téléphone : 709-896-6900, poste 555-2155

Vous venez d'arriver?

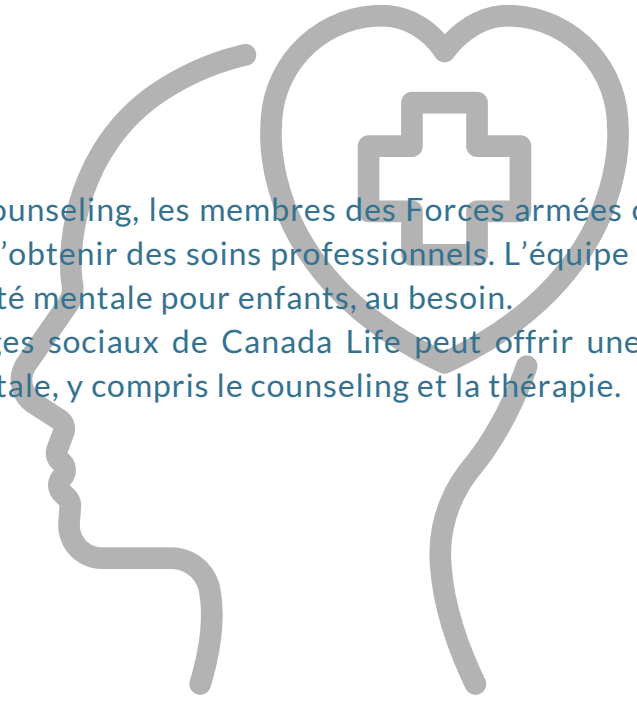
Avez-vous récemment été affecté à la 5e Escadre de Goose Bay? Si oui, avez-vous déjà visité le CRFM?
Si ce n'est pas le cas, passez au CRFM de Goose Bay pour une visite d'accueil, rencontrez notre équipe et recevez une trousse de bienvenue! Nous sommes situés au 564, chemin Rivers et sommes ouverts du lundi au vendredi, de 8 h à 16 h 30.
Nous avons hâte de vous rencontrer et de vous souhaiter la bienvenue au sein de notre communauté!

Vous avez une idée pour un « Lunch & Learn »?

Nous sommes toujours en train de planifier notre prochain « Lunch & Learn » et nous aimerions beaucoup connaître votre avis! Sur quel sujet aimeriez-vous en savoir plus? Qu'il s'agisse d'une compétence pratique de la vie quotidienne, d'un sujet lié au bien-être, des ressources communautaires ou de tout autre sujet, nous sommes ouverts à toutes vos suggestions.
Envoyez vos idées à Jessica Crane à l'adresse jessica.crane@forces.gc.ca et aidez-nous à choisir des thèmes pour les prochains « Lunch & Learn » qui vous tiennent à cœur!

Mercredi du bien-être (NL Health Services)

Séances virtuelles gratuites tous les mercredis du mois d'août (les 5, 12, 19 et 26 août). La séance du 5 août portera sur l'accompagnement d'un proche atteint d'une maladie mentale et/ou d'une dépendance. Ces séances ont pour but d'offrir de l'information, des ressources pratiques et un soutien par les pairs.
Pour plus d'information : Mercredi du bien-être - NLHealthServices



Services de santé mentale

Où obtenir de l'aide
Pour bénéficier de services de counseling, les membres des Forces armées canadiennes et leurs familles peuvent s'adresser au MIR afin d'obtenir des soins professionnels. L'équipe du MIR peut également vous orienter vers des services de santé mentale pour enfants, au besoin.
De plus, votre régime d'avantages sociaux de Canada Life peut offrir une couverture pour toute une gamme de services de santé mentale, y compris le counseling et la thérapie.

Services de santé mentale

Où trouver de l'aide:

Pour bénéficier de services de counseling, les membres des Forces armées canadiennes et leurs familles peuvent s'adresser au MIR afin d'obtenir une prise en charge professionnelle. L'équipe du MIR peut également vous orienter vers des services de santé mentale pour enfants si nécessaire.

De plus, votre régime d'assurance de Canada Life peut couvrir toute une gamme de services de santé mentale, notamment le counseling et la thérapie.

Ressources communautaires à votre disposition:

Il existe de nombreuses ressources locales et nationales de confiance pour vous soutenir, vous et votre famille :

Labrador-Grenfell Health – Santé mentale et toxicomanie
709-897-2343
Évaluation confidentielle, counseling, intervention en cas de crise et orientation vers des services spécialisés

Centre de services de santé 27 des FC (Goose Bay)
709-896-6900, poste 555 7222
Soins médicaux primaires et services de santé pour les membres des FC

Libra House
709-896-8251
Conseil de la condition féminine de Mokami
709-896-3484
Défense des droits, programmes et soutien pour la sécurité et le bien-être des femmes

Centre d'amitié du Labrador / Banque alimentaire
709-896-8302
Soutien communautaire, programmes culturels et aide alimentaire

Services de justice familiale
709-896-7941
Médiation, soutien parental et services liés à la séparation et à la garde des enfants

NL HealthLine
811 ou 1-888-709-2929
Conseils de santé gratuits et confidentiels prodigués par des infirmières diplômées

Aumônier de la 5e Escadre
709-896-7474
Conseils confidentiels et accompagnement spirituel pour tous, quelle que soit la confession religieuse

The Journey Project
1-709-217-6824
Accompagnement juridique gratuit et adapté aux traumatismes, ainsi qu'une aide à la navigation dans le système pour les victimes de violences sexuelles ou de violences conjugales

Association d'information juridique publique de Terre-Neuve-et-Labrador
709-896-5235
Informations juridiques, ressources et sensibilisation du public gratuites

Lignes d'écoute et de soutien 24 h/24, 7 j/7

Kids' Help Phone
1-800-668-6868 | Envoyez « 686868 » par SMS
Ligne d'aide par SMS pour les enfants de militaires
Envoyez « CAFKIDS » par SMS au 686868

Ligne d'aide d'urgence en cas d'agression sexuelle (Terre-Neuve-et-Labrador)
1-800-726-2743

Ligne d'aide d'urgence en santé mentale (Terre-Neuve-et-Labrador)
1-888-737-4668

Soutien par les pairs CHANNAL
1-855-753-2560

Ligne d'information pour les familles
1-800-866-4546

Programme d'aide aux membres des Forces canadiennes
1-800-268-7708

Vous n'êtes pas seul(e)

Nous comprenons que les changements au sein des réseaux de soutien ou les périodes de transition peuvent sembler difficiles à gérer. N'oubliez pas : de l'aide reste à votre disposition, et nous sommes là pour vous accompagner.

Si vous avez des questions ou si vous avez besoin d'aide pour accéder à ces services, veuillez contacter le MFRC au 709-896-6900, poste 555 6060, et nous veillerons à ce que vous soyez orienté vers le soutien approprié.

Votre bien-être reste notre priorité.

NRenforcez votre lien — depuis le confort de votre domicile

Vous souhaitez approfondir votre relation et renforcer le lien affectif avec votre partenaire ? Le MFRC a le plaisir de vous proposer un accès en ligne au programme « Hold Me Tight » : une expérience éprouvée, fondée sur la recherche, conçue pour aider les couples à se rapprocher et à évoluer ensemble.

Grâce à ce programme en ligne, vous et votre partenaire pourrez :

- Renforcer votre lien émotionnel
- Découvrir des outils pratiques pour résoudre les conflits
- Réduire le stress, l'anxiété et le sentiment de déconnexion
- Renforcer votre confiance en vous et améliorer votre conscience de soi

Grâce à son format virtuel flexible, vous pouvez suivre le programme à votre rythme, dans le confort et l'intimité de votre domicile. Cela en fait une excellente option pour les personnes ayant un emploi du temps chargé, celles vivant dans des régions éloignées ou isolées, comme Goose Bay, ainsi que pour toute personne ne pouvant pas assister à des séances en présentiel.

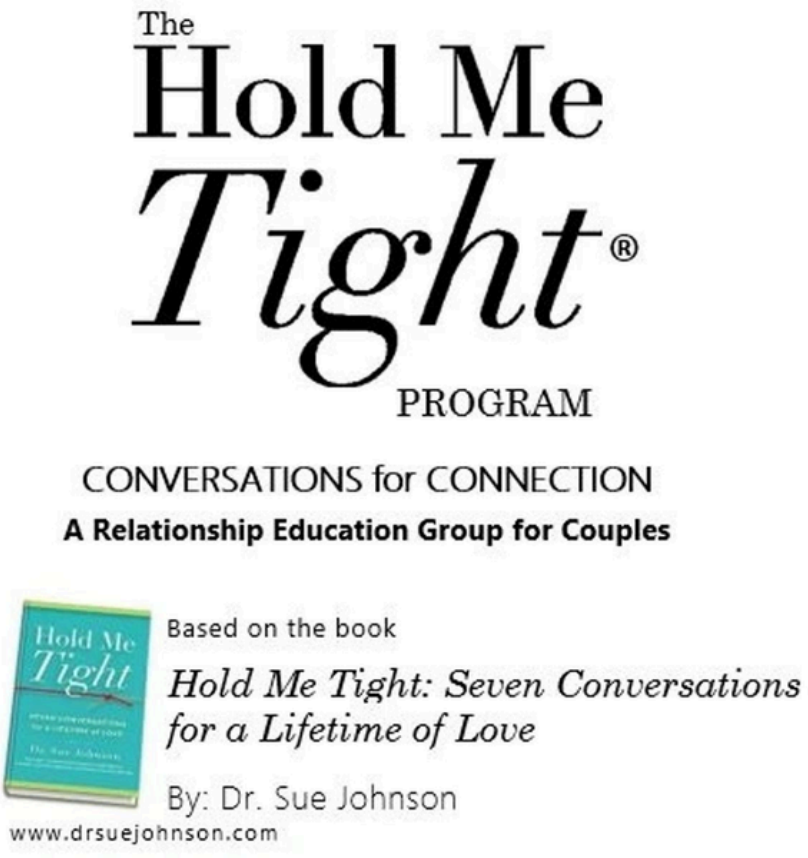
Offre spéciale

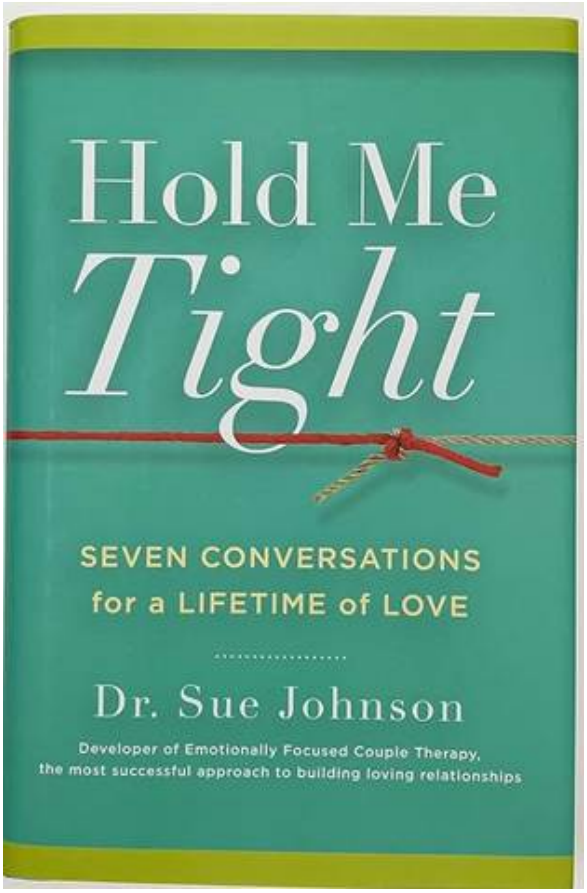
Nous disposons également d'un nombre limité d'exemplaires du livre « Hold Me Tight » à offrir. Que vous préfériez disposer d'un support papier ou que vous souhaitiez compléter le programme en ligne, il vous suffit de nous faire savoir si vous êtes intéressé(e).

Pour en savoir plus, rendez-vous sur : https://holdmetightonline.com

Remarque : le programme en ligne n'est actuellement disponible qu'en anglais.

Si vous souhaitez participer ou si vous avez des questions, n'hésitez pas à nous contacter. Contactez Jessica à l'adresse jessica.crane@forces.gc.ca ou au 709-896-6900, poste 555-2155.





Coup de projecteur sur une communauté : l'agriculture locale au Labrador

Cet été, célébrons le nombre croissant de fermes locales qui contribuent à l'approvisionnement en aliments frais et cultivés localement dans tout le Labrador. En achetant local, les résidents peuvent soutenir les agriculteurs de la région, renforcer nos collectivités et profiter de produits frais et de grande qualité.

Spruce Meadow Farms Ltd. – Une ferme locale dotée d'un magasin saisonnier proposant des légumes frais, des produits de serre, des fleurs, des herbes aromatiques et une variété d'autres produits alimentaires d'origine locale.

Black Spruce Farm – Une ferme familiale produisant des légumes frais, des baies, des œufs, du miel, des fleurs, des pâtisseries et des conserves. Elle organise également des activités saisonnières de cueillette libre pour la communauté.

D4 Ace Farm – Située sur la route de Mud Lake, la ferme D4 Ace Farm produit des baies, des légumes de plein champ et de serre, des fleurs et des herbes aromatiques. La ferme est principalement en activité de mai à décembre.

Aldercroft Farm – Une petite ferme d'élevage qui vise à accroître la production locale de viande tout en soutenant l'éducation communautaire par le biais de visites occasionnelles de la ferme et d'activités éducatives.

Pye Centre for Northern Boreal Food Systems – En soutenant l'agriculture nordique par la recherche, l'éducation et l'innovation, le Centre joue un rôle important dans le renforcement des systèmes alimentaires locaux et la promotion d'une production alimentaire durable au Labrador.

Soutenez l'agriculture du Labrador en choisissant des produits cultivés localement chaque fois que c'est possible. Chaque achat contribue à renforcer notre système alimentaire local, soutient les agriculteurs qui travaillent fort et permet de garder des aliments frais et nutritifs sur nos tables.

Formation en langues étrangères

Vous souhaitez améliorer vos compétences en français ou en anglais? Le programme LRDG – Pour l'amour du français MD / For the Love of English™ est une plateforme d'apprentissage linguistique en ligne captivante, conçue pour accompagner les apprenants de tous les niveaux. Composé de 16 modules structurés et alignés sur les normes linguistiques A, B et C du gouvernement du Canada, ce programme propose une approche complète et pratique du développement linguistique.

Accessible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, tant sur ordinateur que sur tablette, LRDG vous permet d'apprendre à votre rythme, n'importe quand et n'importe où. Son format interactif s'adapte à vos besoins individuels, ce qui en fait une option d'apprentissage flexible et efficace.

Prêt à vous lancer? Communiquez avec Jessica Crane à l'adresse jessica.crane@forces.gc.ca pour vous inscrire dès aujourd'hui.

Matins Cafe

Joignez-vous à nous pour notre « Café du matin » mensuel au MFRC! C'est une excellente occasion de rencontrer d'autres membres de la communauté, de rester au courant des événements locaux et de profiter d'une ambiance détendue et accueillante. Les enfants sont toujours les bienvenus.

Prochains « Cafés du matin » : le mercredi 5 août et le mercredi 26 août

Programme de soutien scolaire – Aide financière destinée aux familles des membres des Forces armées canadiennes (FAC), visant à rembourser les frais liés aux services de soutien scolaire dans les matières du programme d'études.

En raison des circonstances particulières de la vie militaire, les transitions entre les programmes d'études et les interruptions dans la continuité de la scolarité constituent des obstacles importants pour les élèves d'âge scolaire issus de familles des Forces armées canadiennes (FAC).

Le Programme national de remboursement des frais de tutorat « Support Our Troops » offre un remboursement financier (jusqu'à un total de 1 500 $) pour les services de tutorat fournis aux enfants à charge d'âge scolaire des membres des Forces régulières et de la Réserve des FAC actuellement en service, afin d'atténuer les défis scolaires liés au mode de vie militaire nomade et à l'impact des interruptions sur la continuité de l'éducation des enfants à charge.

Ce programme est entièrement financé par des dons de bienfaisance; les demandes ne sont acceptées que tant que des fonds sont disponibles.

Les demandes de remboursement seront acceptées pendant les périodes de demande désignées ou jusqu'à ce que le montant maximal de financement pour la période de demande soit atteint, selon la première éventualité.

Période de demande 1 : du 15 juin 2026 à 6 h au 3 juillet 2026 à 16 h

Période de demande 2 : du 15 octobre 2026 à 6 h au 5 novembre 2026 à 16 h

Période de candidature 3 : du 15 février 2027 à 6 h au 5 mars 2027 à 16 h

Toutes les heures d'ouverture et de clôture des périodes de candidature sont indiquées en heure de l'Est (HE).

Pour en savoir plus, veuillez consulter le site : https://www.supportourtroops.ca/Get-Support/Education/Tutoring-Program

Programme de soutien scolaire pour les enfants d'âge scolaire

Tutorat personnalisé pour les jeunes liés aux Forces armées canadiennes

Ce programme offre un tutorat scolaire individuel en ligne aux enfants des familles des Forces armées canadiennes. L'objectif est d'aider les élèves à maintenir leur progression scolaire malgré les déménagements, les changements de programme d'études ou les transitions entre écoles. Le tutorat porte sur les matières de base et aide les élèves à renforcer leurs compétences, à se préparer aux examens ou à s'adapter à un nouveau programme d'études. Toutes les séances de tutorat sont dispensées en ligne par des enseignants certifiés par l'intermédiaire de Connect Education.

Pour en savoir plus, veuillez consulter le site : https://www.connect-education.com/mfs

Anciens Combattants Canada – Soutien en santé mentale

Le soutien en santé mentale est accessible d'un simple coup de fil.

Le Service d'assistance d'Anciens Combattants Canada (ACC) offre un soutien psychologique gratuit et à court terme dispensé par un professionnel de la santé mentale.

Lorsque vous communiquez avec le Service d'assistance d'ACC, vous parlerez à un professionnel de la santé mentale. Celui-ci vous aidera à cerner vos besoins et vous orientera vers un professionnel de la santé mentale de votre région. Vous pouvez généralement obtenir un rendez-vous dans un délai de cinq jours ouvrables.

Ce service vous permet de bénéficier d'un soutien confidentiel allant d'une à 20 heures. Le nombre d'heures dépendra de la nature, de la gravité et de l'urgence de la situation.

Pour obtenir un soutien immédiat, composez le 1-800-268-7708 afin de parler à un professionnel de la santé mentale dès maintenant.

Pour en savoir plus, veuillez consulter le site www.verterans.gc.ca

Cycle émotionnel du déploiement

Le déploiement affecte émotionnellement tant les militaires que leurs familles, et ce, à travers plusieurs étapes :

Avant le déploiement : Les sentiments d'anxiété et de tristesse s'intensifient à mesure que la séparation approche.

Pendant le déploiement : Les familles s'adaptent à de nouvelles routines, mais peuvent être confrontées à la solitude et au stress.

Après le déploiement : Les retrouvailles apportent de la joie, mais posent également des défis à mesure que chacun se réintègre.

Comprendre ces étapes aide les familles à faire face à la situation et à rester unies. Pour en savoir plus sur le cycle émotionnel du déploiement, visitez : https://cfmws.ca/support-services/deployment/emotional-cycle-of-deployment

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 profiter d'un moment de répit si elles en ressentent le besoin. Les familles doivent s'inscrire à l'avance pour bénéficier des services de relève, en raison du nombre limité de places à la garderie Robin's Nest. Le CRFM financera également jusqu'à 9 $ l'heure, pour un maximum de neuf heures par semaine, les services d'une gardienne pendant la journée ou en soirée s'il n'y a pas de place disponible à la garderie. Pour plus d'information, veuillez communiquer avec Jennifer au 896-6900, poste 555-2157.

Enfants et adolescents

La dernière journée du stage d'été « Summer Fun Day Camp » aura lieu le vendredi 21 août.

Les informations concernant les inscriptions au programme périscolaire seront disponibles ultérieurement. N'oubliez pas de consulter régulièrement notre page Facebook pour rester informés !

AOÛT 2026

SUNDAY DIMANCHE	MONDAY LUNDI	TUESDAY MARDI	WEDNESDAY MERCREDI	THURSDAY JEUDI	FRIDAY VENDREDI	SATURDAY SAMEDI
						1
2	3 JOUR FÉRIÉ MUNICIPAL MFRC FERMÉ	4	5 MATINS CAFE	6	7	8
0	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21 DERNIER JOUR DU STAGE D'ÉTÉ SUMMER FUN	22
23	24	25	26 MATINS CAFE	27	28	29
30	31					

AOÛT 2026

Matinée café 9:30-11:00 CRFM