



Goose Bay Military Family Resource Centre

COMMUNITY NEWS



Déjeuner-conférence avec Cathy Hoyles, animatrice de la Fondation pour la ménopause de Terre-Neuve-et-Labrador.

Venez vous renseigner sur la ménopause ou sur la façon dont vous pouvez aider une personne qui traverse cette période.

Ouvert aux hommes, aux femmes et aux enfants accompagnés d'un adulte. Le 1er décembre à midi, inscription obligatoire - le déjeuner et le dessert seront fournis.

Veuillez nous informer de toute restriction alimentaire.

Inscrivez-vous en envoyant un courriel à Amanda.mogridge@forces.gc.ca ou en appelant le 896 6900, poste 555 6060.

A L'INTÉRIEUR:

- Déjeuner-conférence
- Programme de paniers des Fêtes
- Service postal pendant les fêtes
- Premiers secours en santé mentale



Programme de paniers des Fêtes – Les demandes sont maintenant acceptées

Le CRFM de Goose Bay souhaite rappeler à notre communauté militaire que le programme de paniers des Fêtes est actuellement ouvert aux demandes. Ce programme est conçu exclusivement pour les militaires, et tous les membres sont invités à y participer. Il n'y a pas de limite au nombre de participants, et le fait de présenter une demande ne réduit pas la possibilité pour un autre membre de recevoir de l'aide.

Le programme de paniers des Fêtes est un petit geste de soutien à l'intention de notre communauté militaire pendant la période des Fêtes, qui offre une aide pour les dépenses alimentaires de Noël.

Montants des cartes-cadeaux :

100 \$ – Membres célibataires ou couples

200 \$ – Familles (célibataires ou couples) avec 1 ou 2 enfants

300 \$ – Familles avec 3 enfants ou plus

Un court formulaire de demande est requis cette année. Si vous souhaitez accéder au formulaire ou avez besoin d'aide pour le remplir, veuillez contacter Amanda, assistante sociale du CRFM, ou l'aumônier. Amanda peut remplir le formulaire à votre place si nécessaire.

N'hésitez pas à demander de l'aide pour remplir le formulaire. Nous sommes là pour aider tous les membres qui souhaitent participer à le faire.

L'équipe du CRFM GBM vous souhaite de joyeuses fêtes !

Tirage au sort de la newsletter

Comment participer :

Pour participer au tirage au sort de ce mois-ci, il suffit d'envoyer un e-mail à amanda.mogridge@forces.gc.ca avec le mot « décembre ».

C'est tout. Pas de formulaire, pas de lien, juste un e-mail.

Toutes les personnes qui envoient un e-mail participent automatiquement au tirage au sort pour gagner l'une des ressources suivantes :

Talking for Kids – 200 sujets de conversation pour aider les adultes à communiquer avec les enfants.

Talking Points: Resilience – 200 suggestions pour créer des liens pendant les périodes de changement.

Talking Points for Teens – 200 sujets de conversation pour communiquer avec les adolescents.

Feelings in a Flash – 100 cartes sur l'intelligence émotionnelle pour les enfants de 6 ans et plus.

The Set Boundaries Deck – Un outil pour exprimer des limites saines et améliorer les relations.



DÉCEMBRE 2025

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 en temps, et vous connaissez peut-être quelqu'un qui aurait besoin d'un sourire aujourd'hui. Le CRFM souhaite aider à redonner de l'énergie à quelqu'un, à améliorer son humeur ou, plus généralement, à lui remonter le moral. Nous avons décidé de soutenir notre communauté en préparant des « colis surprise ».

Nous avons besoin de votre aide pour désigner un militaire, un conjoint de militaire ou un enfant de militaire ! Nous souhaitons garder cette initiative confidentielle. Veuillez donc envoyer les noms ou les demandes de nomination à amada.mogridge@forces.gc.ca ou appeler le 896 6900, poste 555 6061.

*Un petit colis inattendu
pour vous rappeler à quel
point vous êtes entouré
de soutien*

Coup de projecteur sur la communauté

Célébrez les fêtes de fin d'année avec ces événements communautaires à venir :

PSP Santa Skate (Arène) 4 décembre à 14 h

Illumination du sapin de Noël de la ville de HVGB 4 décembre à 17 h 30

Portes ouvertes de Noël du commandant d'escadre 5 décembre à 18 h

Défilé du Père Noël de la ville 6 décembre à 18 h

Fête de Noël de la 5e Escadre 12 décembre à 17 h

Meilleurs vœux pour les Fêtes

Tout le personnel du CRFM vous souhaite, à vous et à votre famille, un joyeux Noël et de joyeuses Fêtes ! Que vos Fêtes soient remplies de chaleur, de liens et de merveilleux souvenirs.



Ateliers au MFRC

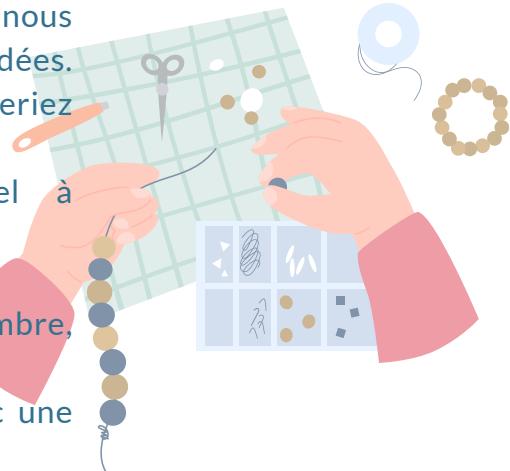
Le MFRC propose un large éventail d'ateliers pour adultes, et nous sommes toujours ravis de présenter de nouvelles compétences et idées. Vous avez une suggestion d'atelier ou quelque chose que vous aimeriez voir proposé ? N'hésitez pas à nous en faire part !

Contactez Jessica au poste 2155 ou envoyez un courriel à jessica.crane@forces.gc.ca pour partager vos idées ou vous impliquer.

Dernier atelier de 2025

Atelier de création de centres de table de Noël par Blue Spade 8 décembre, de 18 h 30 à 20 h 30

Créez un centre de table festif et terminez l'année en beauté avec une activité saisonnière amusante !



Formation en langue seconde - LRDG Pour l'amour du français MD / For the Love of English™

Vous souhaitez améliorer vos compétences en français ou en anglais ? LRDG est un programme linguistique en ligne, à suivre à votre rythme, qui comprend 16 modules complets alignés sur les niveaux linguistiques A, B et C du gouvernement du Canada. Accessible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, sur ordinateur et tablette, ce programme interactif s'adapte à vos besoins et à votre emploi du temps : apprenez n'importe quand, n'importe où !

Prêt à commencer ? Contactez Jessica à l'adresse jessica.crane@forces.gc.ca pour vous inscrire.

Café matinal

Venez nous rejoindre pour notre café-rencontre mensuel au CRFM !

C'est une excellente occasion de rencontrer vos voisins, d'en apprendre davantage sur notre communauté et de profiter d'une conversation amicale. Les enfants sont les bienvenus !

Prochain café-rencontre : mercredi 10 décembre



Programme pour les enfants et les jeunes

Il n'y aura pas de club pour enfants ni de soirée jeunesse au mois de décembre. Les programmes habituels reprendront en janvier.

Le dernier jour du programme parascolaire (ASP) sera le jeudi 18 décembre.

Remarque :

Le vendredi 19 décembre est une demi-journée d'école et aucun camp n'est proposé.

Il n'y aura pas d'ASP ni de camp d'une demi-journée le 4 décembre. Le PSP organisera un Santa Skate cet après-midi-là.

Nous vous rappelons que tous les frais liés à l'ASP doivent être réglés avant les vacances.

Et n'oubliez pas : la parade du Père Noël aura lieu le 6 décembre !

Le dernier jour pour Morning Hangout est le 11 décembre.



Conseil du mois pour les fêtes :

Noël peut être une période très chargée, en particulier pour les familles des militaires. N'oubliez pas de faire une pause, de respirer et de profiter des petits moments. Que vous fêtiez Noël ensemble ou à distance, le CRFM est là pour vous soutenir en vous offrant des ressources, une communauté et un peu plus de joie pendant les fêtes.



Service postal pendant les fêtes

Pour la vingtième année consécutive, Postes Canada offrira des services d'envoi de colis réguliers gratuits aux familles et aux amis des membres des FAC et du MDN déployés, du 14 octobre 2025 au 28 février 2026. Les colis seront livrés gratuitement depuis n'importe quel point de vente de Postes Canada vers les bases désignées des FAC, puis acheminés par le système postal des FAC vers les membres déployés à l'étranger. Postes Canada comprend à quel point ces messages sont importants pour remonter le moral des Canadiens et Canadiennes qui servent à l'étranger.

Postes Canada offre les services suivants :

La livraison gratuite de lettres pesant jusqu'à 500 g aux troupes déployées se poursuivra jusqu'au 31 décembre 2026.

Service gratuit de colis réguliers vers les missions désignées et les navires déployés du 14 octobre 2025 au 28 février 2026.

Ces envois sont acheminés à l'une des adresses de la station postale des Forces armées canadiennes à Belleville, en Ontario, et aux navires de la Marine royale canadienne à Halifax ou à Victoria, comme indiqué dans la section Adresses du CFPO.

Il est important de noter que les envois postaux doivent être adressés à un membre spécifique des FAC et inclure des informations sur son grade et sa mission. Ils doivent être apportés à un point de vente de Postes Canada pour être traités. Le courrier déposé dans les boîtes aux lettres publiques sans affranchissement ne sera pas distribué.

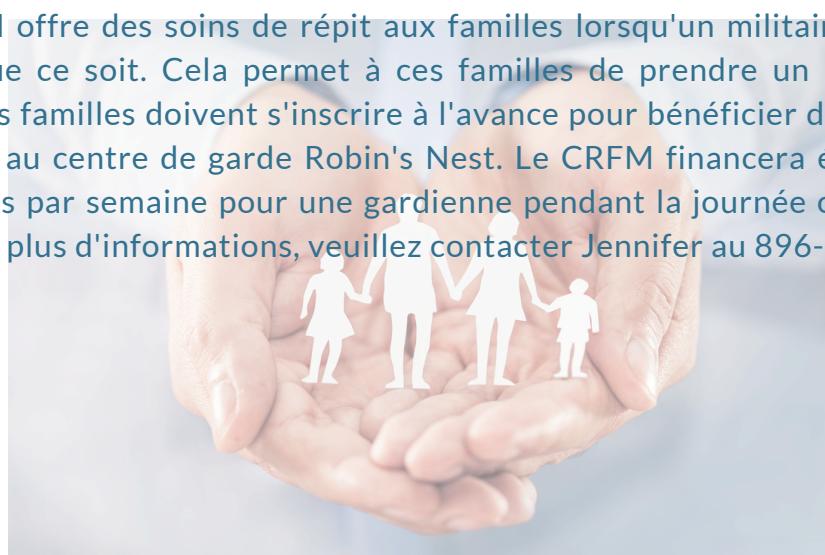
<https://www.canada.ca/en/department-national-defence/services/contact-us/write-troops/instructions-for-mailing-overseas.html>



A

Soins de répit

Soins de répit Le CRFM offre des soins de répit aux familles lorsqu'un militaire est déployé ou absent pour quelque raison que ce soit. Cela permet à ces familles de prendre un peu de repos si elles en ressentent le besoin. Les familles doivent s'inscrire à l'avance pour bénéficier des services de relève, car les places sont limitées au centre de garde Robin's Nest. Le CRFM financera également jusqu'à 9 \$ de l'heure pour neuf heures par semaine pour une gardienne pendant la journée ou le soir s'il n'y a pas de place à la garderie. Pour plus d'informations, veuillez contacter Jennifer au 896-6900, poste 555-2157.



Premiers secours en santé mentale

Nous dressons actuellement une liste d'intérêt pour une formation aux premiers secours en santé mentale destinée à la communauté des anciens combattants. Nous n'avons pas encore de dates précises, mais nous espérons l'organiser fin février ou début mars 2026.

La formation durera deux jours complets et vous recevrez un certificat à l'issue de celle-ci. Une fois les dates fixées, nous contacterons toutes les personnes inscrites sur la liste pour leur communiquer les détails de l'inscription.



Le Programme pour les familles des vétérans

Le Programme pour les familles des vétérans est financé par Anciens Combattants Canada, en partenariat avec les Services de bien-être et de soutien des Forces canadiennes. Les Services aux familles des militaires (une division des Services de bien-être et de soutien des Forces canadiennes) s'associent aux Centres de ressources pour les familles des militaires afin d'offrir des services aux membres des Forces armées canadiennes libérés pour raisons médicales, aux vétérans libérés pour 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 raisons médicales, les vétérans libérés pour raisons médicales et leurs familles à faire la transition vers la vie après le service. La libération des Forces armées canadiennes peut être difficile pour les membres et leurs familles, mais elle l'est encore plus lorsque la libération est due à des raisons médicales. Lorsqu'un membre des Forces armées canadiennes passe du service actif au statut de vétéran, sa famille fait de même. Le Programme pour les familles des anciens combattants est là pour faciliter cette transition en fournissant des services améliorés d'information et d'orientation, 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 vétérans vient en aide aux membres des Forces armées canadiennes libérés pour raisons médicales, aux vétérans libérés pour raisons médicales et à leurs familles en les aidant à naviguer dans le processus complexe de la libération, à relever les défis qui peuvent se présenter et à faire face aux répercussions parfois inattendues sur leur bien-être social, émotionnel 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 vétérans peut compléter d'autres services offerts par le Groupe de transition des Forces armées canadiennes, Anciens Combattants Canada et d'autres organismes de la communauté locale. Veuillez contacter Jennifer au 896-6900, poste 555-2157, si vous souhaitez obtenir des informations ou si vous avez des questions sur le Programme pour les familles des vétérans.

Soutien aux familles des militaires pendant les fêtes : la ligne d'information pour les familles

Les fêtes peuvent être une période joyeuse, mais pour de nombreuses familles de militaires, elles s'accompagnent également de défis particuliers : déploiements, affectations loin des êtres chers et stress lié à cette période de l'année. La ligne d'information pour les familles (FIL) est là pour vous aider à traverser cette période.

Comment la FIL vous aide pendant les fêtes

Un soutien confidentiel et adapté au milieu militaire, assuré par des conseillers qui comprennent les réalités de la vie militaire.

Des conseils pour gérer le stress lié au déploiement, la séparation familiale et les défis émotionnels.

Des informations fiables sur les services, les avantages et les programmes saisonniers destinés aux familles des militaires.

Accessible partout, que vous soyez sur la base, loin de chez vous ou en visite chez votre famille.

Vous n'êtes jamais seul

La FIL est à la disposition des membres des FAC, des anciens combattants et de leurs familles tout au long de la période des fêtes, de jour comme de nuit.

 1-800-866-4546

 FIL-LIF@cfmws.com

Nous souhaitons à notre communauté militaire paix, force et solidarité pendant cette période des fêtes.



DÉCEMBRE 2025

DECEMBRE 2025

SUNDAY DIMANCHE	MONDAY LUNDI	TUESDAY MARDI	WEDNESDAY MERREDI	THURSDAY JEUDI	FRIDAY VENDREDI	SATURDAY SAMEDI
1	2	3	4	5	6	
		ILLUMINATION DES ARBRES DE LA VILLE		DÉFILE DU PÈRE NOËL DANS LA VILLE		
	8	9	10	11	12	13
	SORTIE MATINALE/TEMPS DE RENCONTRE DU MATIN	SORTIE MATINALE/TEMPS DE GYMNASTIQUE	RENCONTRE DU MATIN			
	GYMNASTIQUE	MATINS CAFÉ				
	ATELIER					
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
	MFRC FERMÉ	VEILLE DE NOËL	JOUR DE NOËL	LENDemain DE NOËL		
28	29	30	31			
	MFRC FERMÉ	RÉVEILLON DU NOUVEL AN				



Club pour enfants, de 17 h à 19 h. Pour les enfants âgés de 5 à 11 ans. Centre communautaire du CRFM. Entrée : 5 \$.

Soirée jeunesse 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