



Goose Bay Military Family Resource Centre

# COMMUNITY NEWS



## Services de santé mentale pour les vétérans

Le Service d'aide d'ACC offre gratuitement un soutien psychologique à court terme avec un professionnel de la santé mentale. Lorsque vous contactez le Service d'aide d'ACC, vous parlez à un professionnel de la santé mentale. Il vous aidera à identifier vos besoins et vous orientera vers un professionnel de la santé mentale de votre région. Vous pouvez généralement obtenir un rendez-vous dans les cinq jours ouvrables. Vous pouvez bénéficier d'une heure à 20 heures de soutien confidentiel par le biais de ce service. Le nombre d'heures dépend de la nature, de la gravité et de l'urgence du problème. Pour un soutien immédiat, appelez le 1-800-268-7708 pour parler à un professionnel de la santé mentale dès maintenant.

## A L'INTÉRIEUR:

- Les absences liées au travail et votre famille
- Formation aux langues secondes
- Matinées-café
- Hold Me Tight

## Soins de relève

Soins de relève Le CRFM fournira 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 555-2157.

## Les absences liées au travail et votre famille

Toutes les absences liées au travail peuvent également être l'occasion d'un développement personnel, d'une réflexion et d'un renforcement de la communauté. Nous sommes là pour vous aider à traverser toutes les phases de votre absence liée au travail en vous fournissant des informations et des ressources.

Maintenir une routine pendant l'absence de votre proche peut être épuisant sur le plan émotionnel. Vous vous efforcez peut-être d'être fort pour votre proche et pour tous les autres amis et membres de la famille. Mais il est tout aussi important de ne pas oublier de prendre soin de vous. Votre proche aura besoin de vous tout au long de la période de déploiement. Il aura également besoin de vous lorsqu'il reviendra et se réadaptera à la vie familiale.

C'est une bonne idée de prévoir comment vous allez faire face à la distance et aux émotions fortes qui peuvent survenir au cours du déploiement. Il est essentiel de reconnaître et d'honorer vos sentiments. Créez un espace pour les exprimer. Vous pouvez le faire avec des amis de confiance, par écrit ou par tout autre moyen d'expression. Il est également essentiel de bien manger et de dormir suffisamment. En veillant à ce que ces deux éléments soient présents en abondance, vous pourrez lutter contre les effets néfastes du stress chronique sur votre organisme.

Il s'agit d'un marathon, pas d'un sprint. Vous devrez vous occuper de vos propres besoins et de ceux des autres. Si vous avez besoin de parler, n'hésitez pas à communiquer avec le CRFM Goose Bay.

## Ligne d'information pour les familles

Les hivers peuvent être longs et isolants au Labrador. Si vous avez besoin de parler, n'hésitez pas à le faire. La Ligne d'information familiale est là pour vous, n'importe quand et n'importe où.

Pourquoi utiliser la ligne d'information familiale ?

Pour obtenir des informations

- Nous fournissons des renseignements sur le ministère de la Défense nationale (MDN), les Forces armées canadiennes (FAC), le SMFC et les programmes, services et ressources communautaires locaux pertinents.
- Les conseillers évaluent les besoins des clients et les soumettent à un examen préliminaire.
- Nous maintenons un système d'information automatisé (opérations, navires, flashes d'information).

Soutien et orientation

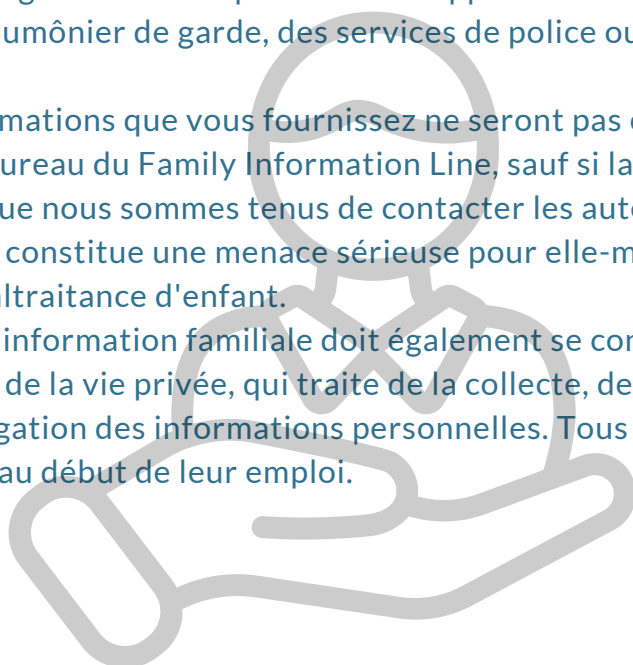
- Nous proposons des programmes tels que des conseils à court terme, des groupes de soutien, du coaching, un soutien émotionnel virtuel et des ateliers virtuels. Nous travaillerons avec vous pour développer un plan de soutien qui vous convienne, suivi d'une discussion sur les prochaines étapes. Il peut s'agir d'information, d'orientation, de soutien émotionnel ou de résolution de problèmes.
- Nous faisons référence aux programmes offerts par les Centres de ressources pour les familles des militaires (CRFM), les Services aux familles des militaires (SFM), les Services financiers du RARM, la Gestion de l'éducation des enfants, le Réseau d'emploi des conjoints de militaires, Support Our Troops, les PSP et bien d'autres encore.
- Nous trouvons des ressources pertinentes en utilisant les services ministériels des FAC et du MDN, comme les bibliothèques et les archives, les renseignements généraux du MDN, les salles d'attente des FC et ACC.
- Nous recherchons également des ressources dans votre communauté locale. Au besoin, nous pouvons vous mettre en contact avec ces ressources, comme un médecin, un professionnel de la santé mentale ou l'Association canadienne pour la santé mentale.
- Nous assurons la liaison linguistique et le suivi lorsque vous en avez besoin.
- Séances programmées - une occasion pour vous et votre famille de prendre rendez-vous avec le même conseiller à un moment qui vous convient. Cette nouvelle option permet également de choisir entre une séance par téléphone ou par vidéo, pour une ou plusieurs séances.

Soutien en cas de crise

- Nous pouvons vous aider à évaluer et à planifier les situations d'urgence.
- Si vous êtes en détresse, nous pouvons vous offrir un soutien immédiat.
- Laissez-nous vous aider à stabiliser la situation. Nous pouvons vous aider à trouver un service de garde d'enfants en cas d'urgence ou vous présenter à Support Our Troops pour obtenir une aide financière d'urgence, un aumônier de garde, des services de police ou des services médicaux.

Confidentialité

- Votre identité et les informations que vous fournissez ne seront pas communiquées à d'autres personnes en dehors du bureau du Family Information Line, sauf si la loi l'exige ou si vous en faites la demande. N'oubliez pas que nous sommes tenus de contacter les autorités compétentes lorsque nous pensons qu'une personne constitue une menace sérieuse pour elle-même ou pour autrui, et dans tous les cas de suspicion de maltraitance d'enfant.
- Le personnel de la ligne d'information familiale doit également se conformer aux exigences de la loi fédérale sur la protection de la vie privée, qui traite de la collecte, de la conservation, de l'utilisation, du stockage et de la divulgation des informations personnelles. Tous les employés doivent signer un accord de confidentialité au début de leur emploi.



## 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](mailto: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 !



## Ateliers

Le CRFM offre une variété d'ateliers pour adultes et est toujours à la recherche d'idées fraîches et de nouvelles compétences à incorporer. Si vous avez un talent ou une expertise que vous aimeriez partager en tant qu'instructeur, nous aimerions avoir de vos nouvelles ! Nous sommes également ouverts aux suggestions de nouveaux ateliers ou cours que vous aimeriez voir proposés. Pour participer ou faire part de vos idées, contactez Jessica au poste 2155 ou envoyez un courriel à [Jessica.crane@forces.gc.ca](mailto:Jessica.crane@forces.gc.ca).

## Matinées-café

Joignez-vous à nous pour nos matinées café mensuelles au CRFM ! Il s'agit d'une excellente occasion d'établir des liens avec vos voisins et d'en apprendre davantage sur notre communauté. Les enfants sont également les bienvenus ! Le prochain Coffee Morning aura lieu le 15 janvier - ne manquez pas le premier de 2025 !



## Enfance Et Jeunesse

Le programme après l'école débutera le lundi 6 janvier.

Le programme Community Connections reprendra le mardi 7 janvier à 9h30 et reviendra à son horaire normal, à savoir tous les mardis et jeudis.

Le Club des enfants aura lieu les 10 et 24 janvier, avec plus d'informations à venir dans la nouvelle année.

La soirée des jeunes aura lieu les 9 et 23 janvier, avec plus de détails dans la nouvelle année.

Nous espérons que vous avez tous passé d'excellentes vacances et nous nous réjouissons de vous revoir bientôt !



### 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](mailto: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 », un programme pour couples conçu pour améliorer les relations et favoriser des liens émotionnels plus forts. Le programme propose des stratégies pratiques pour la résolution des conflits, la réduction de la dépression et de l'anxiété et l'amélioration de l'image de soi. Il s'agit notamment du seul programme dont il a été prouvé qu'il augmentait la satisfaction de la relation et créait un lien plus sûr entre les partenaires.

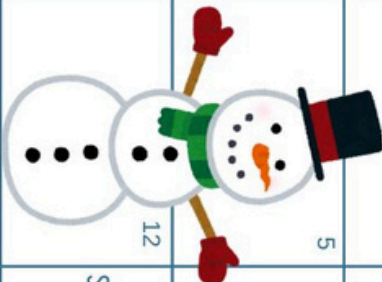

La version en ligne permet aux couples d'accéder au contenu du programme dans le confort de leur foyer et de le suivre à leur propre rythme. Ce format virtuel est particulièrement avantageux pour les couples vivant dans des régions éloignées ou isolées, comme Goose Bay, ou pour ceux qui ne sont pas en mesure d'assister à des séances en personne.

Pour plus d'informations sur le programme, visitez le site <https://holdmetightonline.com>. \*Veuillez noter que le programme virtuel n'est actuellement disponible qu'en anglais. Si vous souhaitez participer ou si vous avez des questions, veuillez contacter [jennifer.saunders@forces.gc.ca](mailto:jennifer.saunders@forces.gc.ca).



**Bienvenue dans la nouvelle année,** période de nouveaux départs, d'espoir renouvelé et de possibilités illimitées. Alors que nous entamons ce nouveau chapitre, retenons les leçons du passé tout en regardant vers l'avenir avec optimisme et détermination. C'est l'occasion de se fixer des objectifs significatifs, d'entretenir nos relations et de poursuivre nos rêves avec courage et détermination. Puisse cette année apporter croissance, joie et opportunités à tous, en nous rappelant que chaque jour est une chance de créer quelque chose d'extraordinaire. Nous vous souhaitons une année lumineuse et épanouissante !

# JANVIER 2025

| SUNDAY<br>DIMANCHE  | MONDAY<br>LUNDI                            | TUESDAY<br>MARDI         | WEDNESDAY<br>MERCREDI  | THURSDAY<br>JEUDI                        | FRIDAY<br>VENDREDI | SATURDAY<br>SAMEDI |
|---|--|--------------------------|--|--|--------------------|--------------------|
|   |  |                          | 1<br>JOUR DE L'AN<br>CRFM FERMÉ  | 2  | 3                  | 4                  |
| 5<br> | 6<br>CRFM OUVERT                           | 7<br>RENCONTRE DU MATIN  | 8<br>SORTIE MATINALE/TEMPS DE GYMNASTIQUE  | 9<br>RENCONTRE DU MATIN<br>CLUB ENFANTS  | 10<br>CLUB ENFANTS | 11                 |
| 12<br>SORTIE MATINALE/TEMPS DE GYMNASTIQUE  | 13<br>SORTIE MATINALE/TEMPS DE GYMNASTIQUE | 14<br>RENCONTRE DU MATIN | 15<br>SORTIE MATINALE/TEMPS DE GYMNASTIQUE<br>MATTINS CAFE  | 16<br>RENCONTRE DU MATIN                 | 17<br>CLUB ENFANTS | 18                 |
| 19<br>SORTIE MATINALE/TEMPS DE GYMNASTIQUE  | 20<br>SORTIE MATINALE/TEMPS DE GYMNASTIQUE | 21<br>RENCONTRE DU MATIN | 22<br>SORTIE MATINALE/TEMPS DE GYMNASTIQUE   | 23<br>RENCONTRE DU MATIN<br>CLUB ENFANTS | 24<br>CLUB ENFANTS | 25                 |
| 26<br>SORTIE MATINALE/TEMPS DE GYMNASTIQUE  | 27<br>SORTIE MATINALE/TEMPS DE GYMNASTIQUE | 28<br>RENCONTRE DU MATIN | 29<br>SORTIE MATINALE/TEMPS DE GYMNASTIQUE   | 30<br>RENCONTRE DU MATIN                 | 31<br>CLUB ENFANTS |                    |

JANVIER 2025

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