



Goose Bay Military Family Resource Centre

COMMUNITY NEWS



Faits saillants sur la communauté

Faits saillants de la communauté Avez-vous profité de pistes de motoneige lisses cet hiver ? Vous pouvez remercier les bénévoles du Grand River Snowmobile Club (GRSC) pour cela ! Fondé en 1998, le GRSC est un club incorporé sans but lucratif qui se consacre à l'établissement d'un réseau de sentiers de niveau national dans la région du lac Melville supérieur. Pour utiliser ces sentiers, vous devez vous procurer un laissez-passer saisonnier, que vous pouvez obtenir au début de l'hiver par l'entremise des PSP. Le GRSC organise également des événements et partage des informations locales. Pour en savoir plus, visitez sa page Facebook : « Grand River Snowmobile Club.

Ateliers à venir

Le CRFM offre une variété d'ateliers pour adultes et est toujours désireux d'inclure de nouvelles compétences et de nouvelles idées. Pour participer ou partager vos idées, communiquez avec Jessica au poste 2155 ou par courriel à jessica.crane@forces.gc.ca.

Ateliers à venir

- 10 mars : Emspired par Emily Best
- Le 20 mars : Black Spruce Company



Matinées-café

Inscrivez à votre agenda nos matinées café mensuelles au CRFM ! C'est une merveilleuse occasion d'établir des liens avec les voisins et d'en apprendre davantage sur notre communauté. Les enfants sont les bienvenus ! Notre prochain café matinal aura lieu le mercredi 19 mars.



Formation aux langues secondes

LRDG Pour l'amour du français MD / For the Love of English™ est un programme en ligne conçu pour vous aider à améliorer vos compétences en français ou en anglais. Avec 16 modules interactifs alignés sur les niveaux de langue A, B et C du gouvernement du Canada, ce cours flexible est disponible 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7 sur ordinateur et tablette. Adaptez votre expérience d'apprentissage à votre emploi du temps, à votre rythme et à votre lieu de résidence. Prêt à commencer ? Envoyez un courriel à jessica.crane@forces.gc.ca pour vous inscrire au LRDG dès aujourd'hui!

A L'INTÉRIEUR:

- Parrains et marraines
- Le chemin vers la préparation mentale (R2MR)
- Soutien social aux victimes de stress opérationnel (SSVSO)
- Hold Me Tight

Parrains et marraines

Le CRFM est à la recherche de conjoints de militaires intéressés à devenir des parrains de conjoints pour aider à accueillir les familles qui sont affectées à Goose Bay. En tant que parrain ou marraine, vous communiquerez par courriel avec un conjoint ou une conjointe de militaire avant son arrivée et lui fournirez de l'information, des conseils et de l'amitié. Il peut être intimidant de déménager dans un endroit isolé. La création d'un réseau de conjoints de militaires peut donc faciliter la transition vers Goose Bay et la rendre plus excitante. Si vous êtes intéressé, veuillez communiquer avec jessica.crane@forces.gc.ca.



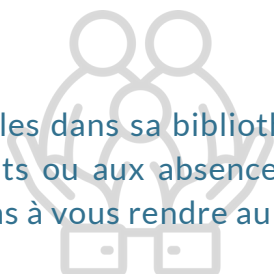
Le Programme pour la famille des anciens combattants

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 les familles 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. Il les aide à s'y retrouver dans le processus complexe de libération, les défis qui peuvent se présenter et l'impact parfois inattendu sur le 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 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.

Soins de relève

Le CRFM a de nouveaux livres disponibles dans sa bibliothèque de prêt. Ces livres ont pour but d'aider les enfants à s'adapter aux déploiements ou aux absences prolongées. Si vous souhaitez consulter ou emprunter l'un de ces livres, n'hésitez pas à vous rendre au CRFM!



Le chemin vers la préparation mentale (R2MR)

<https://r2mrfamily.ca/>

Le site web R2MR pour la vie de famille est conçu pour apporter le programme R2MR à l'ensemble de l'équipe de la Défense et à leurs familles. Les compétences enseignées dans le cadre du programme R2MR s'appliquent à tous les domaines de notre vie, et ce site web permet donc d'accéder aux informations et aux stratégies de base du programme R2MR qui se concentrent davantage sur les aspects individuels de la performance et du bien-être et moins sur les aspects opérationnels.

Le programme « En route vers la préparation mentale

Le programme « En route vers la préparation mentale » (R2MR) offre une formation sur la résilience et la santé mentale aux membres des Forces armées canadiennes (FAC) tout au long de leur carrière.

Formation des familles

Le programme aide également les membres de la famille à gérer le stress de la vie militaire, y compris les déploiements.

Formation au déploiement

Des formations sont proposées avant et après le déploiement. La formation avant le déploiement aide les membres des FAC à se préparer à un nouvel environnement, tandis que la formation après le déploiement vise à les préparer à faire les ajustements nécessaires lorsqu'ils rentrent chez eux.



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 : gmbmfrsocialworker@hotmail.com

Avery sera ravie de vous aider !

Soutien aux familles des militaires déployés

Est-ce que vous ou quelqu'un que vous connaissez avez un être cher qui est déployé? Le Centre de ressources pour les familles des militaires de Goose Bay est là pour soutenir les familles du Labrador dont un membre des Forces armées canadiennes (FAC) est déployé. Nous offrons du soutien avant, pendant et après les déploiements.

Les membres en déploiement sont encouragés à fournir les coordonnées de leur plus proche parent au CRFM le plus proche. Les membres des familles des membres des FAC sont également invités à communiquer directement avec le CRFM Goose Bay. Nous offrons une gamme de services de soutien et de ressources pour aider les familles à gérer les facteurs de stress uniques associés au mode de vie militaire et aux déploiements.

Si vous avez un proche qui sert dans les Forces armées et qui est déployé, veuillez communiquer avec Jennifer au 896-6900, poste 555-2155.

Soutien social aux victimes de stress opérationnel (SSVSO)

Est-ce que vous, ou d'autres personnes, vous considérez comme ayant :

- Difficultés de concentration / faible capacité d'attention
- Colère/agression incontrôlée
- Sentiment d'isolement
- Rage au volant
- Sentiment de perte de contrôle
- Pensées négatives



Le programme SSBSO comprend des membres des FAC, des anciens combattants et des membres de leurs familles dans plusieurs endroits au Canada qui offrent un mentorat, une expérience vécue de première main et une connaissance pratique de ce qu'est la vie avec un TSO. Parce que nous sommes des pairs (des personnes ayant vécu une expérience similaire), nous ne portons pas de jugement et nous pouvons vous accompagner dans votre cheminement. Notre programme est conçu pour les pairs, par les pairs. Si vous pensez que vous, ou un être cher, souffrez d'un TSO, il vous suffit de contacter un coordonnateur du SSBSO pour faire le premier pas.

Enfance Et Jeunesse

Club des enfants :

Les dates du Club des enfants sont encore à déterminer, alors surveillez les affiches qui vous donneront plus d'informations.

Soirée des jeunes :

Rejoignez-nous pour la soirée des jeunes le mardi 11 mars et le mardi 25 mars. Surveillez les affiches qui vous donneront plus de détails sur ces événements amusants !

Journées de camp de DP :

Il y aura trois journées de camp de perfectionnement en mars :

14 mars

17 mars

27 mars



Si vous souhaitez inscrire votre enfant, veuillez contacter Mary Kokol à l'adresse Mary.Kokol@forces.gc.ca ou appeler le 896-6900, poste 555-2430. Plus de détails sur les camps seront affichés à l'approche des dates.

Inscription au camp de vacances de printemps :

Les inscriptions au camp de vacances de printemps seront disponibles à la fin du mois. Restez à l'écoute pour plus de détails !

Community Connections - Journée piscine :

Community Connections organise une journée piscine tous les deux jeudis, de 10h00 à 11h00 au YMCA.

6 mars

20 mars

Cette journée est ouverte à tous ceux qui sont disponibles pour y participer. Venez vous élabousser avec votre communauté !

Restez à l'écoute pour d'autres mises à jour ! Nous espérons vous voir à ces événements passionnants en mars !

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.



Téléphones satellites disponibles

Vous partez bientôt en voyage ? Il n'y a pas de service cellulaire là où vous allez ? Le CRFM vous couvre ! Nous offrons maintenant un téléphone satellite pour vos besoins de voyage, et ce, tout à fait gratuitement. Vous n'avez qu'à passer nous voir, signer une renonciation et nous retourner le téléphone à votre retour en ville. C'est aussi simple que cela !

Pour plus d'informations, appelez-nous au 896-6900, poste 555-6060.

Veuillez noter que le téléphone satellite n'est disponible que pour les membres de la CAF.

MARS 2025

SUNDAY DIMANCHE	MONDAY LUNDI	TUESDAY MARDI	WEDNESDAY MERCREDI	THURSDAY JEUDI	FRIDAY VENDREDI	SATURDAY SAMEDI
						1
						2
2	3	4	5	6	7	8
	SORTIE MATINALE/TEMPS DE GYMNASTIQUE YOGA 6:30 MFRC	RENCONTRE DU MATIN	SORTIE MATINALE/TEMPS DE GYMNASTIQUE	RENCONTRE DU MATIN PISCINE DE LA YACA 10-11 ÉVÈNEMENT DE LA JOURNÉE INTERNATIONALE DE LA FEMME BIRCH BROOK		JOURNÉE INTERNATIONALE DE LA FEMME
9	10	11	12	13	14	15
	SORTIE MATINALE/TEMPS DE GYMNASTIQUE ATELIER DE POTERIE YOGA 6:30 MFRC	RENCONTRE DU MATIN NUIT DE LA JEUNESSE	SORTIE MATINALE/TEMPS DE GYMNASTIQUE DÉBUT DU CARNAVAL D'HIVER DES 5 AILES	RENCONTRE DU MATIN	CARNAVAL D'HIVER DES 5 AILES FINIS	PETIT DÉJEUNER COMMUNAUTAIRE SOEVO 9-11H JOURNÉE CARNAVAL GYMNASSE DE LA BASE 12-14H
16	17	18	19	20	21	22
	SORTIE MATINALE/TEMPS DE GYMNASTIQUE YOGA 6:30 MFRC	RENCONTRE DU MATIN	SORTIE MATINALE/TEMPS DE GYMNASTIQUE MATTINS CAFE 	RENCONTRE DU MATIN PISCINE DE LA YACA 10-11 ATELIER DES LUMINAIRES		
23	24	25	26	27	28	29
	SORTIE MATINALE/TEMPS DE GYMNASTIQUE YOGA 6:30 MFRC	RENCONTRE DU MATIN NUIT DE LA JEUNESSE	SORTIE MATINALE/TEMPS DE GYMNASTIQUE	RENCONTRE DU MATIN		
30	31					
	YOGA 6:30 MFRC					

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

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

Centre communautaire du CRFM. Entrée à 5\$

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

Matinée café 9:30-11:00 CRFM