



Goose Bay Military Family Resource Centre

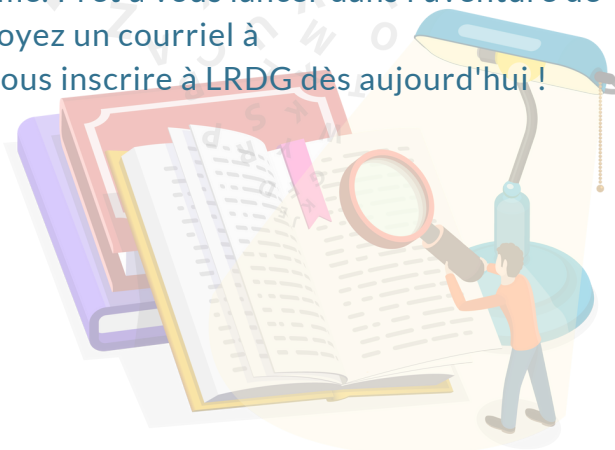
COMMUNITY NEWS



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 !



A L'INTÉRIEUR:

- Petit-déjeuner d'appréciation des militaires
- Semaine des anciens combattants
- Le programme HOPE
- Ateliers

Faits saillants sur la communauté

Ce mois-ci, le point fort de la communauté est le Lawrence O'Brien Arts Centre, un centre artistique dynamique depuis son ouverture en 2009. Situé à côté du Mealy Mountain Collegiate, le Centre accueille une variété de spectacles, y compris des concerts scolaires, des artistes locaux et des artistes invités venant de loin. Pour obtenir une liste complète des événements, visitez le site Web du Centre à l'adresse www.obrienartscentre.ca ou retrouvez-le sur Facebook sous le même nom. Ne manquez pas de jeter un coup d'œil à leurs prochains spectacles passionnants !





Petit-déjeuner d'appréciation des militaires

Le CRFM aimerait inviter tous les membres des FAC, les vétérans et les Rangers à un déjeuner GRATUIT pour montrer notre appréciation de votre service !

Le jeudi 7 novembre
De 9 h 30 à 11 h 00
Centre communautaire
du CRFM

Veuillez vous inscrire en appelant
le 896-6900 poste 555-6060

***Nous vous
remercions***

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.

Semaine des anciens combattants

La Semaine des anciens combattants est l'occasion pour les Canadiens de rendre hommage et de réfléchir aux sacrifices consentis par ceux qui ont servi dans l'armée. Cette semaine d'observation culmine le jour du Souvenir, le 11 novembre, lorsque nous rendons hommage aux soldats tombés au combat et à tous les anciens combattants. Partout au Canada, des communautés organiseront des cérémonies et des activités qui donneront l'occasion aux familles des militaires de se réunir et de célébrer les contributions des anciens combattants. Joignez-vous à nous pour reconnaître leur courage et leur engagement envers notre pays.

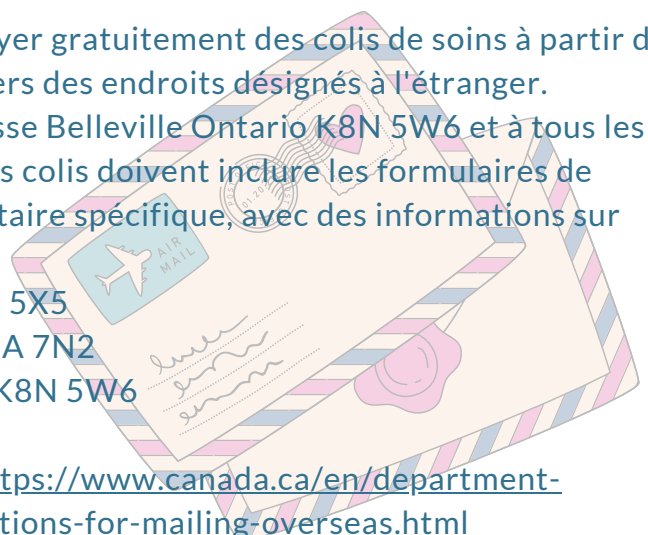


Service postal des Fêtes

Du 15 octobre 2024 au 15 janvier 2025, vous pourrez envoyer gratuitement des colis de soins à partir de n'importe quel point de vente au détail de Postes Canada vers des endroits désignés à l'étranger. Cette offre est limitée aux opérations desservies par l'adresse Belleville Ontario K8N 5W6 et à tous les navires canadiens déployés. Il est important de noter que les colis doivent inclure les formulaires de déclaration de douane appropriés et être adressés à un militaire spécifique, avec des informations sur son grade et sa mission.

- PO Box Numbers Station Forces 99000, Halifax NS B3K 5X5
- PO Box Numbers Station Forces 17000, Victoria BC, V9A 7N2
- Numéro de boîte postale Station Forces, Belleville ON, K8N 5W6
-

Pour les directives de Postes Canada, veuillez consulter : <https://www.canada.ca/en/departement-national-defence/services/contact-us/write-troops/instructions-for-mailing-overseas.html>



Le programme HOPE

Le programme HOPE offre un soutien vital par les pairs et une formation aux familles militaires endeuillées, en les aidant à faire face à la complexité du deuil. Comprenant que le deuil va au-delà de la tristesse - il affecte les émotions, les pensées et le bien-être général - le programme HOPE propose des stratégies d'adaptation et un soutien émotionnel pendant cette période difficile. Fondé en 2006 par des familles ayant vécu la perte d'un proche militaire, le programme met en relation des bénévoles formés et des personnes dans le besoin. Ces bénévoles, qui ont été confrontés à des pertes similaires, offrent un espace de compassion et de non-jugement pour partager leurs expériences et fournir des conseils. Pour plus d'informations, veuillez consulter le site

<https://cfmws.ca/support-services/families/bereavement-grief/hope-program>



La Légion royale canadienne

À l'occasion de la Semaine des anciens combattants qui aura lieu en novembre, j'ai voulu mettre en lumière la Légion royale canadienne et ce qu'elle fait. Fondée par des anciens combattants pour les anciens combattants, la Légion royale canadienne défend les intérêts et les avantages de tous ceux qui ont servi le Canada, peu importe le moment ou l'endroit. Elle représente et aide les anciens combattants, y compris les membres actifs des Forces armées canadiennes et de la GRC, ainsi que leurs familles. Leurs services sont disponibles gratuitement, quelle que soit l'appartenance à la Légion. Chaque année, la Légion appuie des milliers d'anciens combattants, ce qui a un impact positif important sur leur vie.

Contact local :

Filiale 51

172 Hamilton River Road

709-896-3447



LEGION

Nouveau à la 5e Escadre Goose Bay ?

Si vous êtes arrivé récemment, avez-vous eu l'occasion de visiter le CRFM ? Si ce n'est pas le cas, nous vous invitons à passer nous voir pour une visite de bienvenue, rencontrer notre personnel et recevoir votre trousse de bienvenue ainsi que des cadeaux ! Nous sommes situés au 564 Rivers Road, ouvert du lundi au vendredi de 8 h à 16 h 30. Nous nous réjouissons de vous rencontrer !



Matinées-café

N'oubliez pas d'inscrire 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 20 novembre et comprendra une présentation de Jennifer Saunders, notre coordonnatrice du Programme pour les familles des anciens combattants. Nous avons hâte de vous y voir !



Ateliers

Le CRFM offre une variété d'ateliers pour adultes et est toujours désireux d'inclure de nouvelles compétences et idées. Si vous avez un talent ou une compétence que vous aimeriez partager en tant qu'instructeur, nous aimerions l'entendre ! Nous sommes également ouverts aux suggestions de nouveaux ateliers ou cours que vous aimeriez voir apparaître. Pour participer ou partager vos idées, contactez Jessica au poste 2155 ou envoyez un courriel à jessica.crane@forces.gc.ca.

Ateliers à venir :

Fabrication de mitaines - 14, 18, 25 et 28 novembre
Fabrication de savon - 20 et 21 novembre

Enfance Et Jeunesse

Club des enfants

Le club enfants se réunira les 15 et 29 novembre. Veuillez noter qu'il n'y aura pas de club pour enfants en décembre ; les sessions reprendront en janvier.

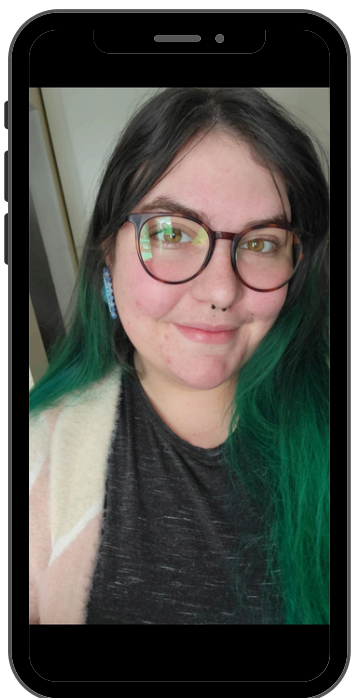
Nuits de la jeunesse

Pour compenser l'absence de la session d'octobre, nous prévoyons d'organiser trois soirées pour les jeunes en novembre. Deux dates sont prévues pour les 21 et 28 novembre, et une date supplémentaire est à confirmer. Il n'y aura pas de soirées pour les jeunes en décembre ; elles reprendront en janvier.

Gardez un œil sur notre page Facebook principale pour les mises à jour, les détails et les liens d'inscription pour le Club des enfants et les Nuits de la jeunesse !

Spécial TGIF en famille

Le 22 novembre, nous nous associons aux PSP pour organiser un TGIF familial spécial en l'honneur de la Journée internationale de l'enfance.



Nouveau travailleur social

Le CRFM a une nouvelle travailleuse sociale ! Avery Brown se joint à nous à titre de travailleuse sociale et est très enthousiaste à l'idée de commencer à travailler avec les gens de la communauté ! Avery travaillera tous les lundis et a de l'expérience avec les personnes de tous les sexes et de tous les âges. Si vous avez des questions particulières, Avery est disponible par courriel ou par téléphone aux postes 555-6061 et gbmfrcsocialworker@hotmail.com.



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

Ce dont nous nous souvenons. Écrit par Lesley Anne Airth.

« Il n'y a pas de réponses faciles pour expliquer la guerre à un enfant. Lesley, à travers ses nouvelles, a offert une référence douce et personnelle pour entamer ces conversations importantes. J'espère que ces histoires trouveront un écho chez les enfants qui les liront, non seulement pour trouver un moyen de briser ce cycle de la nature humaine, mais aussi pour faire connaître les souffrances et les sacrifices consentis par tous ceux qui sont touchés par la guerre ».

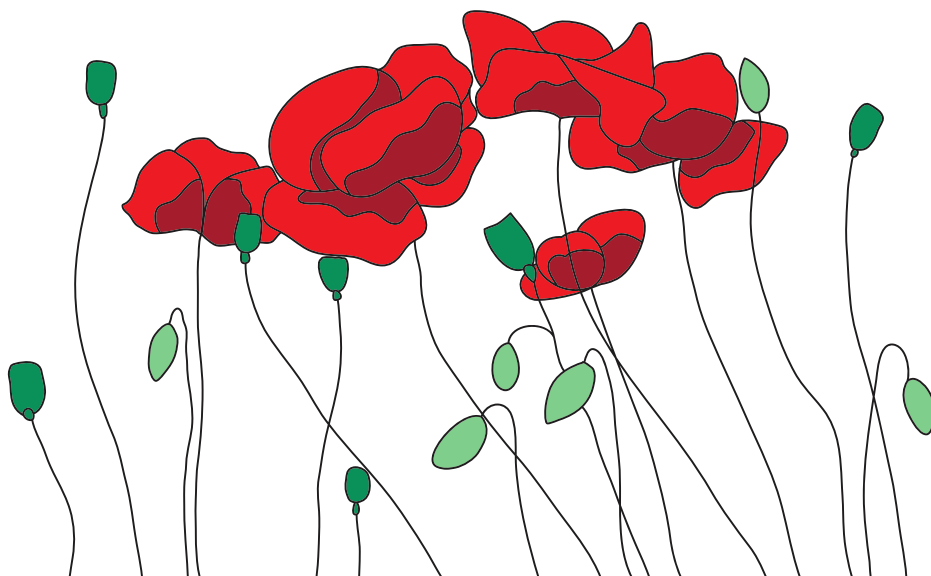
Au champ d'honneur

Par John McCrae


Au champ d'honneur, les coquelicots soufflent
Entre les croix, rangée après rangée,
Qui marquent notre place ; et dans le ciel
Les alouettes, toujours vaillantes, s'envolent
A peine entendues au milieu des canons.

Nous sommes les morts. Il y a peu de temps
Nous avons vécu, senti l'aube, vu le coucher du soleil
briller,
Aimé et aimé, et maintenant nous reposons,
dans les champs de Flandre.

Nous nous disputons avec l'ennemi :
A vous, de nos mains défaillantes, nous jetons
Le flambeau, à vous de le porter haut.
Si vous rompez la foi avec nous qui mourons
Nous ne dormirons pas, même si les coquelicots
poussent
Dans les champs de Flandre.



NOVEMBRE 2024

SUNDAY DIMANCHE	MONDAY LUNDI	TUESDAY MARDI	WEDNESDAY MERCREDI	THURSDAY JEUDI	FRIDAY VENDREDI	SATURDAY SAMEDI
3	4	5	6	7	8	9
	SORTIE MATINALE/TEMPS DE GYMNASTIQUE	RENCONTRE DU MATIN	SORTIE MATINALE/TEMPS DE GYMNASTIQUE	PETIT DEJEUNER D'APPRECIATION MILITAIRE 9:30 MFRC		
10	11	12	13	14	15	16
JOURNÉE DU SOUVENIR CRFA FERMÉ 	RENCONTRE DU MATIN	RENCONTRE DU MATIN	SORTIE MATINALE/TEMPS DE GYMNASTIQUE	RENCONTRE DU MATIN ATELIER DE FABRICATION DE AITAINES	CLUB DES ENFANTS	DATE LIMITE DE COMMANDE DU CHOCOLAT PURDYS
17	18	19	20	21	22	23
SORTIE MATINALE/TEMPS DE GYMNASTIQUE ATELIER DE FABRICATION DE AITAINES	SORTIE MATINALE/TEMPS DE GYMNASTIQUE ATELIER DE FABRICATION DE AITAINES	RENCONTRE DU MATIN	SORTIE MATINALE/TEMPS DE GYMNASTIQUE MATTINS CAFE ATELIER DE FABRICATION DE SAVON	RENCONTRE DU MATIN NUIT DE LA JEUNESSE ATELIER DE FABRICATION DE SAVON	JOURNÉE INTERNATIONALE DE L'ENFANCE TGI	
24	25	26	27	28	29	30
	SORTIE MATINALE/TEMPS DE GYMNASTIQUE ATELIER DE FABRICATION DE AITAINES	RENCONTRE DU MATIN	SORTIE MATINALE/TEMPS DE GYMNASTIQUE	RENCONTRE DU MATIN NUIT DE LA JEUNESSE ATELIER DE FABRICATION DE AITAINES	CLUB DES ENFANTS	



NOVEMBRE 2024

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