



MFSP MILITARY FAMILY SERVICES PROGRAM PSFM PROGRAMME DES SERVICES AUX FAMILLES DES MILITAIRES

# Bienvenue à Regina!

du Centre de ressources pour les familles des militaires de Moose Jaw (CRFM)

Mise à jour: avril 2024



## Centre de ressources pour les familles des militaires de Moose Jaw

15<sup>e</sup> Escadre Moose Jaw  
CP 5000  
Moose Jaw, SK  
S6H 7Z8

Téléphone: 306-694-2273  
Télécopieur: 306-694-2845

Courriel: [registrations@moosejawmfr.ca](mailto:registrations@moosejawmfr.ca)

Site Internet: [www.sbmfc.ca/moosejaw](http://www.sbmfc.ca/moosejaw)

Facebook: [www.facebook.com/mfr.ca/moosejaw](http://www.facebook.com/mfr.ca/moosejaw)

Pour contacter un membre du personnel du CRFM, veuillez appeler le standard téléphonique de la 15e Escadre 306-694-2222 et choisir l'un des postes ci-dessous:

Directeur exécutif - poste 2274

Gestionnaire supérieure des opérations - poste 5315

Gestionnaire de bureau - poste 5320

Assistante aux services d'information / réception – 306-694-2273

Coordinatrice des services de soutien aux familles / Travailleuse sociale du CRFM - poste 2892

Navigatrice familiale – poste 5316

Navigateur familial (Services pour les jeunes) - 5324

Coordinatrice du programme pour les familles des vétérans (PFV) - poste 2694

Agente de liaison auprès des familles - poste 5542

Le CRFM de Moose Jaw adhère strictement au code de confidentialité des centres de ressources pour les familles de militaires. Toutes les informations personnelles ne doivent pas être utilisées ou divulguées à des fins autres que celles pour lesquelles elles ont été collectées, sauf avec le consentement de la personne ou tel que requis par la loi.

Remarque: Un exemplaire complet du Code de protection des renseignements personnels des centres de ressources pour les familles de militaires est disponible au bureau du CRFM de Moose Jaw ou sur notre site Web: [www.sbmfc.ca/moosejaw](http://www.sbmfc.ca/moosejaw)

Icônes provenant de [www.flaticon.com](http://www.flaticon.com)

*Nous avons fait tout notre possible pour nous assurer que les informations fournies dans ce paquet sont exactes; cependant, nous n'assumons aucune responsabilité pour les erreurs et / ou omissions.*

## Table des matières

<b>15<sup>e</sup> Escadre</b> .....	<b>2</b>
<b>À propos de la Saskatchewan</b> .....	<b>3</b>
<b>Informations sur les véhicules</b> .....	<b>3</b>
Immatriculation des véhicules .....	3
Permis de conduire .....	3
Code de la route .....	3
<b>Coordonnées pour les compagnies d'utilité publique</b> .....	<b>4</b>
<b>Recyclage</b> .....	<b>4</b>
<b>Clinique médicales et dentaires</b> .....	<b>5</b>
Hôpitaux .....	5
Cliniques sans rendez-vous.....	5
Ligne Info-Santé Saskatchewan .....	5
Carte d'assurance maladie de la Saskatchewan .....	6
Infirmières de santé publique .....	6
<b>Foyers et centres de garde d'enfants de Regina</b> .....	<b>6</b>
<b>Informations sur les écoles</b> .....	<b>6</b>
Conseils scolaires .....	6
<b>Centre de ressources pour les familles de militaires (CRFM)</b> .....	<b>7</b>
Restez connecté à votre CRFM! .....	7
Intégration à la communauté .....	8
Événements.....	9
Opportunités de bénévolat.....	9
Développement des enfants et des jeunes .....	11
Centre d'apprentissage pour les jeunes enfants.....	12
Garde d'enfants d'urgence .....	12
Programme pour les journées pédagogiques .....	13
Parents & Tout-petits .....	13
Centre des jeunes .....	13
Site Internet "One Stop Kid Shop" .....	14
Séparation et réunion des familles .....	15
Soutien à la garde d'enfants .....	16
Événements & Ressources .....	17
Courrier outremer .....	17
Ligne d'infos pour les familles .....	17
Services de santé mentale .....	18
Institut des familles solides.....	19
Programme pour les familles des vétérans .....	20
Le programme pour les familles des vétérans .....	21
Services .....	21
Ressources .....	21
<b>Ressources communautaires du CRFM</b> .....	<b>22</b>
<b>Notes</b> .....	<b>23</b>

# 15<sup>e</sup> Escadre

Bienvenue à Regina! Le centre de ressources pour les familles de militaires de Moose Jaw, situé à la 15<sup>e</sup> Escadre de Moose Jaw, est le CRFM le plus proche de votre nouvel emplacement. Pour cette raison, nous voulons nous assurer que vous êtes au courant de tous nos programmes et services, et nous vous invitons à les utiliser. Nous nous engageons à enrichir la vie des individus, des familles et de la communauté grâce à une action positive, à l'éducation et au soutien.

La 15<sup>e</sup> Escadre, située à Moose Jaw, est le centre d'entraînement du personnel navigant de l'ARC. L'Escadre comprend la 2<sup>e</sup> École de pilotage des Forces Canadiennes et le 431<sup>e</sup> Escadron de démonstration aérienne (Snowbirds) situés à Moose Jaw, SK et la 3<sup>e</sup> École de pilotage des Forces Canadiennes située à Portage La Prairie, MB. L'escadre est le site principal d'entraînement en vol de l'OTAN au Canada (NFTC) et de la formation d'entraînement au vol et des services de soutien (FEVS).

Les services de la 15<sup>e</sup> Escadre de Moose Jaw comprennent :

- CANEX
- Bureau de poste
- Chappelle
- Arena Red Knight
- Piscine
- Centre d'entraînement
- Centre de fitness
- Deux aires de jeux
- Parc de squash
- Patinoire extérieure
- 175 résidences militaires privées
- 130 logements individuels
- Centre de ressources pour les familles de militaires
  - Centre d'apprentissage pour les jeunes enfants
  - Maison des jeunes



## À propos de la Saskatchewan

- La Saskatchewan est la province la plus ensoleillée du Canada. Elle reçoit entre 2000 et 2500 heures d'ensoleillement par année.
- La Saskatchewan est située dans le fuseau horaire du Centre du Canada. Nous ne changeons jamais l'heure.
- La taxe provinciale de la Saskatchewan est de 6%.
- Le nom Saskatchewan vient du mot amérindien « kisiskatchewan » qui veut dire « fleuve qui coule rapidement ». Plus de la moitié de la superficie de la Saskatchewan est couverte par des forêts.

## Informations sur les véhicules



### Immatriculation des véhicules

La Saskatchewan a un programme obligatoire d'immatriculation et d'assurance des véhicules. Lorsqu'un propriétaire de véhicule achète des plaques d'immatriculation, il achète également une assurance de base qui comprend une couverture pour les dommages causés à son propre véhicule, sous réserve d'une franchise de 700 \$. Consultez [www.sgi.sk.ca](http://www.sgi.sk.ca) pour plus d'informations.

### Permis de conduire

Les nouveaux résidents qui souhaitent conduire en Saskatchewan doivent obtenir un permis de conduire de la Saskatchewan dans les 90 jours suivant le déménagement dans la province ou à l'échéance de leur permis de conduire provenant de la province d'origine. Si vous avez un permis de conduire avec restrictions, vérifiez avec votre juridiction précédente puisque certaines restrictions peuvent avoir préséance sur cette condition.

« Saskatchewan Government Insurance » (SGI) est le principal assureur des véhicules en Saskatchewan. Tous les véhicules provenant d'une autre province doivent subir une inspection obligatoire. Pour de plus amples informations, comme les heures d'ouverture et l'emplacement, appelez le 1-844-855-2744 ou consultez le site Internet suivant : [www.sgi.sk.ca](http://www.sgi.sk.ca).

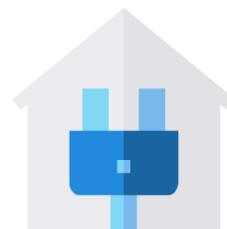
### Code de la route

Chaque province a des restrictions et des lois de circulation différentes. Par exemple, les systèmes de détection radar sont autorisés dans certaines provinces (comme la Saskatchewan), mais pas dans d'autres. De plus, la Saskatchewan a des restrictions concernant les vitres teintées non fabriquées en usine sur les véhicules. Veuillez consulter [www.iwfa.com](http://www.iwfa.com) pour obtenir des clarifications. Si vous avez des questions ou des préoccupations concernant les restrictions concernant les véhicules et les lois de la circulation, veuillez communiquer avec votre service de police provincial.

## Coordonnées pour les compagnies d'utilité publique

SaskEnergy Natural Gas	1-800-567-8899	<a href="http://www.saskenergy.com">www.saskenergy.com</a>
SaskPower (électricité)	1-888-757-6937	<a href="http://www.saskpower.com">www.saskpower.com</a>
Eau & Information sur les impôts	306-777-7000	<a href="http://www.regina.ca">www.regina.ca</a>
SaskTel	1-800-727-5835	<a href="http://www.sasktel.com">www.sasktel.com</a>
Shaw Cable	1-888-472-2222	<a href="http://www.shaw.ca">www.shaw.ca</a>
Bell	1-866-778-5529	<a href="http://www.bell.ca">www.bell.ca</a>
Access Communications	1-866-363-2225	<a href="http://www.myaccess.ca">www.myaccess.ca</a>

Adresse express @ [www.expressaddress.com](http://www.expressaddress.com) offre aux clients résidentiels un moyen pratique d'informer plusieurs organisations de la Saskatchewan de votre déménagement. Vous pouvez vous inscrire en même temps pour le téléphone, l'électricité, le gaz, l'eau / les égouts, les permis de conduire, le permis pour animaux de compagnie et l'immatriculation des véhicules.



## Recyclage

La ville de Regina offre un service de collecte de recyclage. Veuillez visiter le [www.regina.ca](http://www.regina.ca) pour tous les détails.

SARCAN Recycling accepte également une gamme d'articles recyclables et rembourse le dépôt initialement payé au moment de l'achat. Veuillez visiter [www.sarcana.ca](http://www.sarcana.ca) pour les heures et une liste des articles acceptés.

Locations de Sarcana:

1601 Angus St	306-359-3320
1421 Fleury St	306-569-8383
2636 Victoria Ave	306-347-2807
6175 Rochdale Blvd.	306-775-1055
2124A Grant Rd.	306-585-1060

## Clinique médicales et dentaires

### Comment puis-je trouver des informations sur un médecin ?

Vous pouvez trouver des informations sur l'adresse du cabinet d'un médecin, sa formation, ses qualifications, sa langue, sa spécialité, son autorisation d'exercer et ses antécédents disciplinaires en utilisant la boîte de recherche de médecin qui se trouve en haut à gauche du site Web suivant:

College of Physicians and Surgeons of Saskatchewan (CPSS) <https://www.cps.sk.ca/imis>

Pour trouver un dentiste acceptant de nouveaux patients, visitez: [www.saskdentists.com](http://www.saskdentists.com)

## Hôpitaux

Regina General Hospital

1440 – 14<sup>th</sup> Avenue

306-766-4444

Pasqua Hospital

4101 Dewdney Avenue

306-766-2222

Wascana Rehabilitation Centre

2180 - 23rd Avenue

306-766-5100

## Cliniques sans rendez-vous

Il existe un certain nombre de cliniques médicales sans rendez-vous à Regina. Visitez <http://www.rqhealth.ca/facilities/walk-in-clinics> pour une liste complète.

## Ligne Info-Santé Saskatchewan

### Ligne Info-Santé: 811

La ligne Info-Santé est un service téléphonique gratuit, confidentiel et offert 24/24. Des infirmières qualifiées donnent des conseils de santé ou de l'information immédiate et professionnelle. Elles peuvent également vous diriger vers la source de soin appropriée.



## Carte d'assurance maladie de la Saskatchewan

Tous les résidents de la Saskatchewan doivent s'inscrire eux-mêmes et leurs personnes à charge pour une carte Santé de la Saskatchewan afin de recevoir des prestations de santé. Composez le 1-800-667-7551 ou visitez [www.ehealthsask.ca](http://www.ehealthsask.ca).

## Infirmières de santé publique

Les infirmières sont disponibles pour les services que votre médecin n'offre pas (par exemple, la vaccination et les suivis de bébé).

Regina Qu'Appelle Health Region  
Public Health Services  
2110 Hamilton St.  
306-766-7777

## Foyers et centres de garde d'enfants de Regina

Pour obtenir la liste la plus récente des foyers et centres de garde agréées, visitez [www.saskatchewan.ca](http://www.saskatchewan.ca) et suivez les liens.

Toutes les installations autorisées par le ministère de l'Éducation, Direction de la petite enfance, auront une licence du ministère de l'Éducation. Les garderies familiales auront également un panneau de maison de garde familiale affiché dans une fenêtre.

## Informations sur les écoles

Si vous souhaitez obtenir des informations sur une école dans un quartier spécifique de Regina, veuillez consulter les ressources ci-dessous ou appelez-nous au 306-694-2273.

## Conseils scolaires

Regina Catholic School Division	<a href="http://www.rcsd.ca">www.rcsd.ca</a>	306-791-7200
Regina Public Schools	<a href="http://www.reginapublicschools.ca">www.reginapublicschools.ca</a>	306-523-3000
Prairie Valley School Division	<a href="http://www.pvsd.ca">www.pvsd.ca</a>	306-949-3366

# Centre de ressources pour les familles de militaires (CRFM)

Le Centre de ressources pour les familles de militaires de Moose Jaw s'est engagé à enrichir la vie des individus, des familles et de la communauté grâce à une action positive, à l'éducation et au soutien. Nous comprenons les nombreux facteurs de stress uniques imposés aux militaires et à leurs familles. Par conséquent, nous nous efforçons d'aider chacun à se sentir chez lui. Nous espérons sincèrement que tout au long de votre séjour ici vous vous tournerez vers votre CRFM pour améliorer votre qualité de vie. Nous vous encourageons à participer à la grande variété de programmes et de services que nous avons à offrir.

Nous sommes situés dans le bâtiment 80 de la 15<sup>e</sup> Escadre de Moose Jaw (relié au centre récréatif et au magasin Canex). Si vous n'êtes pas familier avec la 15<sup>e</sup> Escadre, veuillez appeler le 306-694-2273 et nous serons heureux de vous fournir des instructions.

Si vous recherchez des services et programmes familiaux à Regina, nous vous recommandons de contacter le service des familles de Regina, situé au 200-1440 Broadway Avenue. Visitez [www.familyserviceregina.com](http://www.familyserviceregina.com) ou appelez le 306-757-6675 pour plus d'informations.

## Restez connecté à votre CRFM!

### Venez nous voir au CRFM...



Nous sommes une équipe amicale et avons toujours le temps de discuter avec les membres de notre communauté



### Visitez notre site web...

[www.sbmfc.ca/moosejaw](http://www.sbmfc.ca/moosejaw)

### Suivez-nous sur Facebook...

Consultez notre page Facebook pour toutes les dernières informations et photos de nos événements



### Gardez un oeil sur notre enseigne électronique...

Le grand panneau en face du Canex. Vous ne pouvez pas le manquer!



### Inscrivez-vous pour recevoir notre infolettre électronique...

Vous souhaitez être ajouté à notre liste de distribution? Écrivez-nous à [registrations@moosejawmfc.ca](mailto:registrations@moosejawmfc.ca)



### Appelez-nous...

Nous aimerions recevoir de vos nouvelles! Appelez-nous au 306-694-2273

### Regardez nos TV...

Il y a plusieurs téléviseurs sur le site de la base



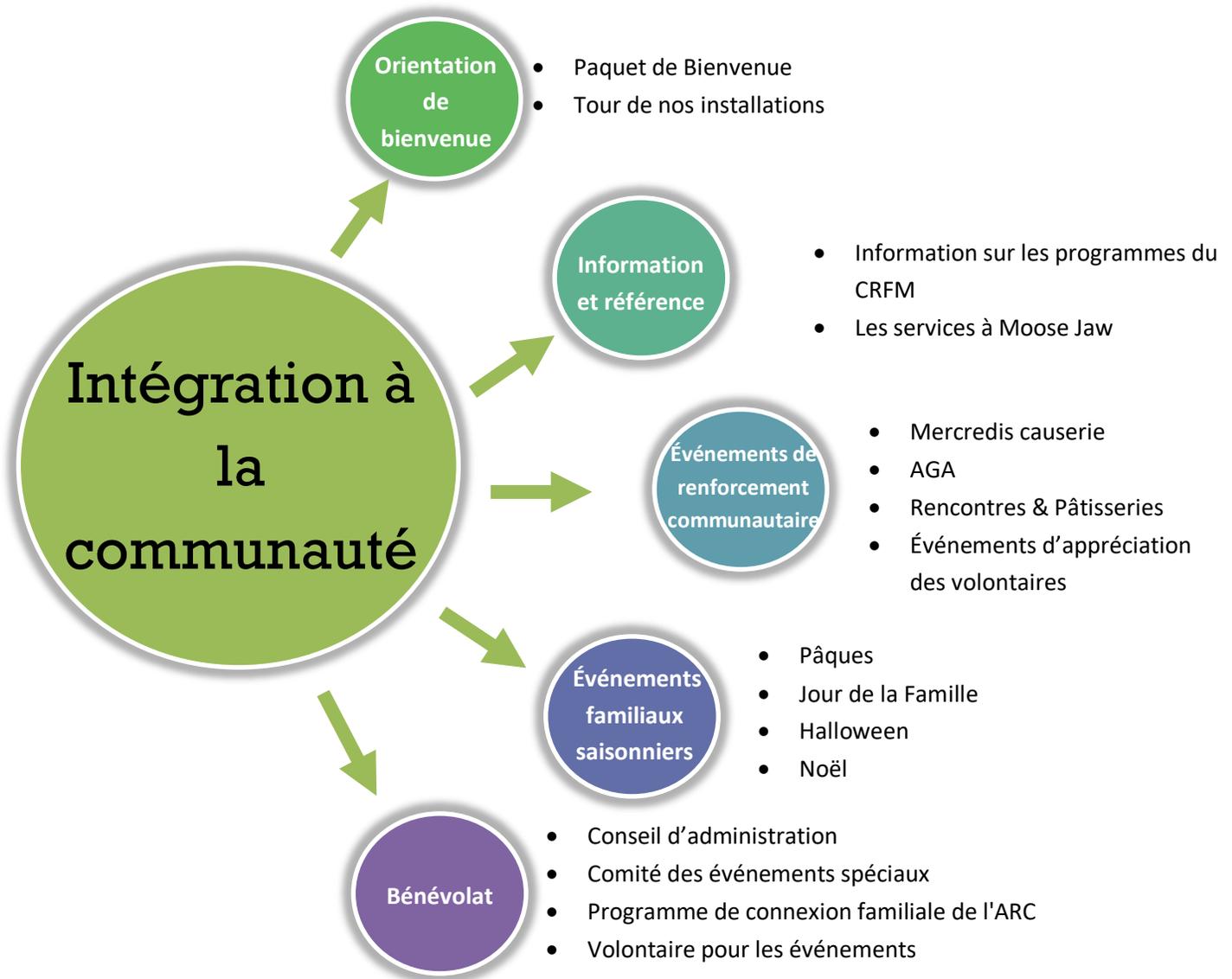
### Venez à l'un de nos évènements...

Découvrez ce qui se passe avec le personnel du CRFM lors de l'un de nos événements communautaires



# Intégration à la communauté

Navigatrice familiale  
306-694-2222 poste 5316



## Événements

Le CRFM organise plusieurs événements amusants tout au long de l'année, de nos mercredis causerie à nos grandes fêtes familiales saisonnières.

Restez à jour avec tous nos événements! Visitez notre site Web [www.sbmfc.ca/moosejaw](http://www.sbmfc.ca/moosejaw) ou inscrivez-vous pour recevoir nos courriels. Pour être ajouté à notre liste de distribution, envoyez un courriel à [registrations@moosejawmfc.ca](mailto:registrations@moosejawmfc.ca).

## Opportunités de bénévolat

**Le CRFM a besoin de vous!** Si vous voulez vous amuser, rencontrer de nouvelles personnes, acquérir de nouvelles compétences à ajouter à votre CV, nous avons des opportunités pour vous.

Nous croyons que faire du bénévolat ne devrait pas vous coûter de l'argent. Lorsque vous donnez votre temps précieux à notre centre, vos enfants de 5 ans et moins peuvent passer du temps dans notre centre d'apprentissage pour les jeunes enfants GRATUITEMENT!

Des opportunités de bénévolat sont toujours disponibles dans les domaines suivants:

### **Conseil d'administration**

Le conseil d'administration est l'autorité légale du CRFM et est responsable devant la communauté militaire. En tant que membre de ce conseil d'administration bénévole, un administrateur est responsable de la gouvernance efficace de l'organisation et de la communauté. Les membres du conseil d'administration fournissent des conseils, du soutien et des directives au directeur exécutif pour établir la politique globale et établir les objectifs à long terme du CRFM.

Le conseil d'administration est composé à 51% de conjoints militaires et le reste doit provenir de la communauté militaire et civile. En outre, plusieurs postes d'office (sans droit de vote) sont nommés pour leur expertise. Les bénévoles qui souhaitent faire partie du conseil d'administration doivent simplement s'intéresser aux travaux du CRFM et être disposés à participer à des réunions mensuelles pour discuter des enjeux actuels et actuels liés au CRFM.

### **Comité des événements spéciaux**

Le CRFM prévoit de nombreux événements spéciaux tout au long de l'année organisés par un groupe fantastique et dynamique de personnes qui sont toutes bénévoles! L'objectif principal de ce comité est de planifier, d'organiser, de livrer et d'évaluer des événements spéciaux pour le CRFM.

## Programme de connexion familiale de l'ARC

Nous avons besoin de conjoints de militaires pour bâtir un ARC plus résilient! Aidez à faciliter la transition pour les familles de militaires qui déménagent dans votre communauté et offrez un soutien pendant les déploiements. Si vous cherchez à faire une différence, il n'y a pas de meilleure opportunité.



**Pour plus de détails sur le bénévolat et l'intégration à l'équipe, appelez la navigatrice familiale au 306-694-2222 poste 5316 ou envoyez un courriel à [registrations@moosejawmfr.ca](mailto:registrations@moosejawmfr.ca).**



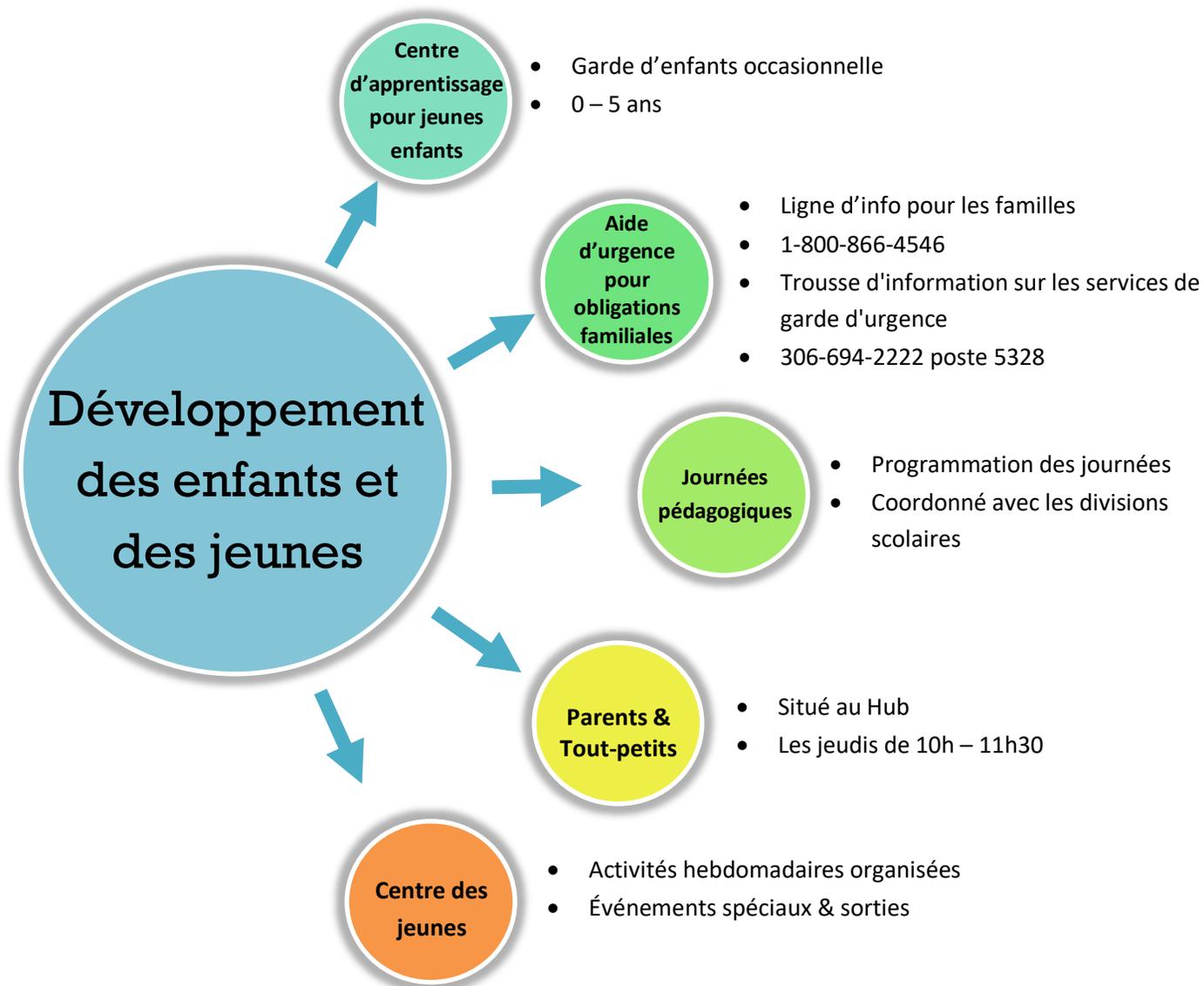
# Développement des enfants et des jeunes

Éducatrice principale du Centre d'apprentissage pour les jeunes enfants (ELC)

306-694-2222 poste 5318

Inscription au Centre d'apprentissage pour les jeunes enfants (ELC)

306-694-2222 poste 5318



## Centre d'apprentissage pour les jeunes enfants

Le CRFM de Moose Jaw exploite un centre d'apprentissage préscolaire offrant des services de garde occasionnels du lundi au vendredi.

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
9h00 – 12h00	9h00 – 12h00	9h00 – 12h00		9h00 – 12h00
			13h00-16h00	

### Tarifs de la garderie (À compter de juin 2022):

Membres militaires / associés:

**Nourrissons de 0 à 18 mois:** 15\$ par bloc de 3 heures

**Enfants de 18 mois et plus:** 12\$ par bloc de 3 heures

\*6\$ par enfant additionnel de la même famille, indépendamment de l'âge.



\*Veuillez noter: Le tarif régulier sera appliqué au plus jeune enfant, si plus d'un enfant est inscrit.

**Pour inscrire votre enfant à la garderie, veuillez appeler au 306-694-2222 poste 5318.**

## Garde d'enfants d'urgence

En temps de crise, les niveaux normaux de soutien peuvent ne pas suffire. Dans le cadre de la politique d'aide d'urgence pour les obligations familiales (AUOF), les Services de bien-être et moral des Forces canadiennes peuvent fournir aux familles militaires une aide financière pour aider à compenser les coûts associés aux soins d'un membre de la famille.

Selon la situation, vous devrez peut-être couvrir le coût des services à l'avance, mais vous serez remboursé. Les remboursements seront émis soit par les Services aux familles des militaires, soit par le CRFM, mais pas par les deux. L'utilisation de ces services est gratuite pour les familles militaires.

Si vous êtes en situation d'urgence et que vous avez besoin d'aide supplémentaire, vous pouvez joindre l'une des deux ressources suivantes:

**Ligne d'information pour les familles** – accessible 24/7

Téléphone: 1-800-866-4546 (au Canada)

Téléphone: 00-800-771-17722 (international)

Courriel: [lif@connexionfac.ca](mailto:lif@connexionfac.ca)

Pendant les heures normales de travail, vous pouvez également contacter le CRFM au 306-694-2273.

Vous serez guidé à travers une série de questions pour évaluer votre éligibilité à un soutien dans le cadre de la politique AUOF. Si vous avez droit à une assistance, vous recevrez plus d'informations ainsi qu'un fournisseur de services local. Si vous n'êtes pas admissible, ils vous redirigeront vers d'autres services d'assistance possibles.

## Programme pour les journées pédagogiques

Le CRFM offre des services de garde pendant les jours pédagogiques aux enfants de la maternelle à la 6e année. Le programme pour les journées pédagogiques fonctionne à partir du Centre des jeunes et offre des possibilités récréatives et sociales de qualité qui comprennent: activités thématiques; artisanat; activités dans l'eau (piscine); sports et activités culturelles.

- Heures d'opération: 7:30 - 17:00
- Heures du programme: 9:00 - 16:00

Visitez le [www.sbmfc.ca/moosejaw](http://www.sbmfc.ca/moosejaw) pour plus de détails, incluant les coûts.

## Parents & Tout-petits

Venez au « ELC » pour rencontrer de nouvelles personnes, profiter de rafraîchissements et de collations pour les enfants, chanter des chansons, faire du bricolage et jouer avec votre enfant. Ce groupe d'accueil est pour les tout-petits et les enfants de 0 à 5 ans sont les bienvenus. Pendant les mois les plus chauds, ces séances peuvent avoir lieu à l'extérieur dans l'un des parcs de Bushell Park.

**Heures:** jeudi 10h-11h30

**Tarif:** Militaire *seulement* – 2\$ pour le premier enfant d'un an et plus et 1\$ pour tout enfant additionnel de la même famille.

## Centre des jeunes

Le Centre des jeunes est située dans le centre de loisirs. Il est équipé d'une table de baby-foot, de jeux vidéo, de fournitures de bricolage et bien plus encore. Un personnel qualifié organise et exécute le programme tout au long de l'année. Le programme hebdomadaire offre aux jeunes l'occasion de socialiser et de s'entraider.

Des activités sans inscription et des événements spéciaux sont prévus à chaque mois et annoncés à l'avance. Vous pouvez trouver le calendrier des programmes à [www.sbmfc.ca/moosejaw](http://www.sbmfc.ca/moosejaw). Les jeunes

peuvent s'inscrire à l'avance à tout événement auquel ils souhaitent participer. Le coût varie selon chaque activité.

**Centre des jeunes: 1<sup>e</sup> à 5<sup>e</sup> année**

- Mardi 18h – 20h

**Tarif**

- Militaires et membres associés – 2\$
- Enfants des membres militaires déployés – gratuits

**Site Internet “One Stop Kid Shop”**

Pour plus d'informations sur les activités familiales et les loisirs à Regina, visitez [www.OneStopKidShop.com](http://www.OneStopKidShop.com), une ressource en ligne pour les familles occupées de Regina et des environs. Trouvez des activités, des dates d'inscription en un coup d'œil, des camps, des idées de fêtes d'anniversaire, des informations prénatales, des événements autour de Regina et bien plus encore!

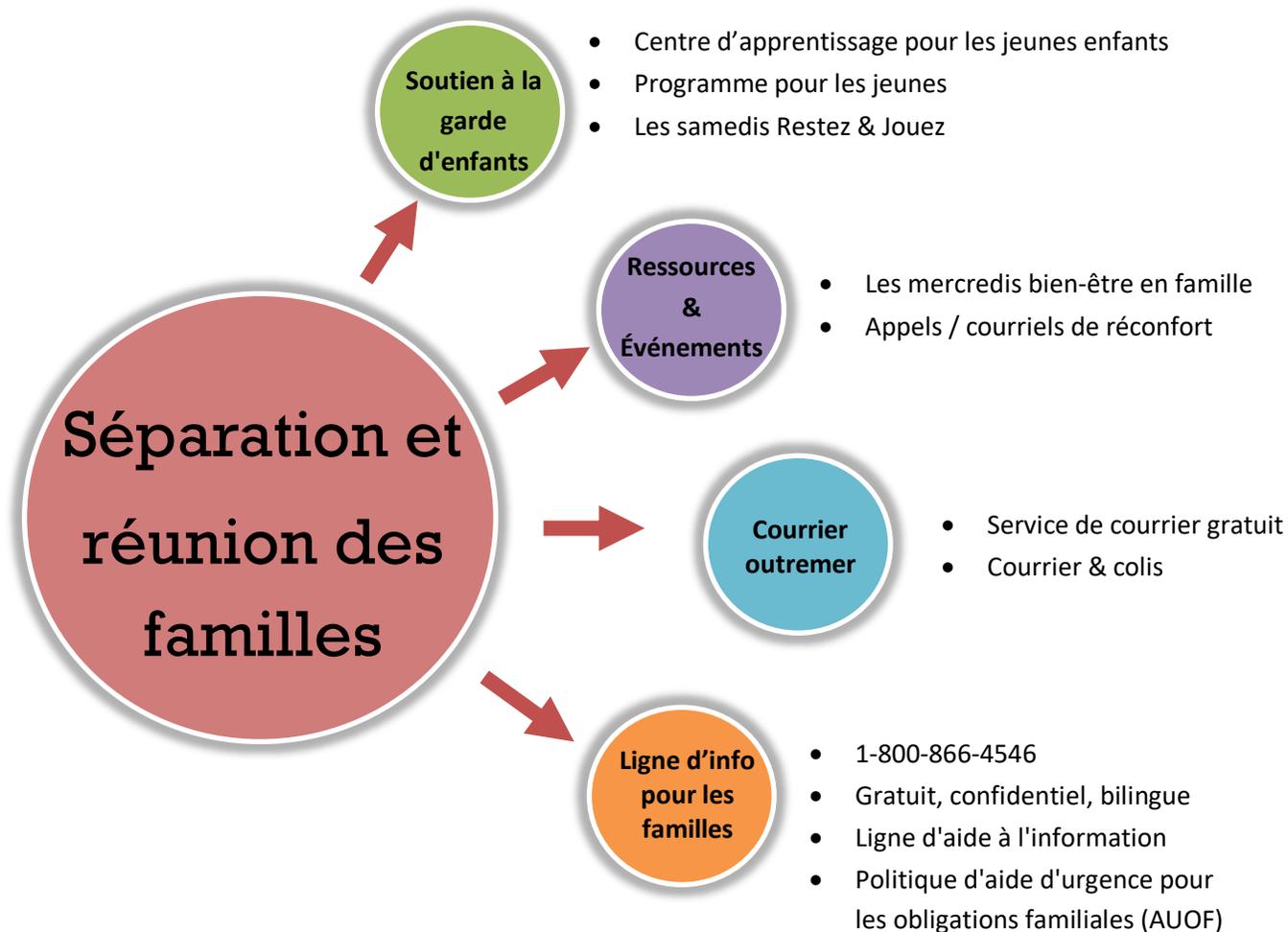
Il s'agit d'une ressource en ligne externe et le CRFM de Moose Jaw n'est pas responsable du contenu, de l'exactitude ou des pratiques de confidentialité de ce site Web ou des sites Web liés.



**Pour plus de détails sur les services pour les enfants et les jeunes, appelez réception au 306-694-2273 ou envoyez un courriel à [registrations@moosejawmfr.ca](mailto:registrations@moosejawmfr.ca).**

# Séparation et réunion des familles

Coordinatrice des services de soutien aux familles  
306-694-2222 poste 2892



## Soutien à la garde d'enfants

La monoparentalité pendant de longues périodes peut être un peu difficile et parfois une pause peut être nécessaire. Lorsque le membre militaire s'absente, les familles peuvent accéder à une variété de services. Toutes les familles qui vivent une absence en raison d'une formation ou d'un déploiement sont admissibles à ces programmes.

### **Programme pour les jeunes enfants (ELC)**

Les familles des membres déployés sont éligibles à recevoir un bloc de 3 heures de garde d'enfants gratuit par semaine au ELC (de 0 à 5 ans) en plus d'un bloc de 3 heures de garde d'enfants à moitié prix par semaine. Veuillez appeler le 306-694-2222 poste 5318 pour inscrire votre enfant au ELC et informer le personnel que vous souhaitez bénéficier de ce service.

### **Programme du Centre des jeunes**

Pendant la durée de la formation ou du déploiement, les enfants (de la 1<sup>ère</sup> à la 6<sup>e</sup> année) sont invités à participer gratuitement aux activités du Centre des jeunes! Vous pouvez vous référer à la section développement des enfants et des jeunes dans le paquet de bienvenue pour plus de détails.

### **Samedi Restez & Jouez**

Ce programme de garde d'enfants est offert un samedi par mois au ELC ou à la maison des jeunes. Le programme est gratuit pour les enfants des membres des FAC déployés. Une préinscription est requise en appelant au ELC au 306-694-2222 poste 5318.

### **Politique d'aide d'urgence pour les obligations familiales**

Si vous êtes en situation d'urgence et que vous avez besoin d'aide supplémentaire, vous pouvez joindre l'une des deux ressources suivantes:

[Ligne d'information pour les familles](#) – accessible 24/7

Téléphone: 1-800-866-4546 (au Canada)

Téléphone: 00-800-771-1722 (international)

Courriel: [lif@connexionfac.ca](mailto:lif@connexionfac.ca)



Pendant les heures normales de travail, vous pouvez également contacter le CRFM au 306-694-2273.

Vous serez guidé à travers une série de questions pour évaluer votre éligibilité à un soutien dans le cadre de la politique AUOF. Si vous avez droit à une assistance, vous recevrez plus d'informations ainsi

qu'un fournisseur de services local. Si vous n'êtes pas admissible, ils vous redirigeront vers d'autres services d'assistance possibles.

## Événements & Ressources

### Les mercredis bien-être en famille

Une fois par mois, le CRFM offre aux conjoints des membres déployés une soirée de congé et une chance de se détendre et de socialiser avec d'autres conjoints dans une situation similaire. Ce programme est normalement offert le mercredi de 17h à 19h au CRFM. Les enfants de tous âges sont les bienvenus avec leurs parents et des services de garde sont fournis. Visitez [www.sbmfc.ca/moosejaw](http://www.sbmfc.ca/moosejaw) pour la date du prochain mercredi bien-être en famille.

### Appels / courriels de réconfort

Les familles en situation de déploiement peuvent s'inscrire pour recevoir des appels téléphoniques ou des courriels amicaux de la part de la coordinatrice des services de soutien aux familles. Si vous souhaitez que nous maintenions un contact téléphonique régulier avec vous pendant la formation ou le déploiement, faites nous le savoir!

### Courrier outremer

La famille et les amis des membre des Forces canadiennes peuvent envoyer gratuitement des lettres et des colis aux membres déployés. Vous pouvez déposer vos colis au CRFM. Des informations spécifiques, y compris les exigences et les restrictions, sont disponibles à [www.forces.gc.ca/fr/write-to-the-troops/mailling-instructions.page](http://www.forces.gc.ca/fr/write-to-the-troops/mailling-instructions.page).



### Ligne d'infos pour les familles

La ligne d'infos pour les familles (LIF) est un service confidentiel, personnel, bilingue et gratuit offrant des informations, du soutien, des références, du réconfort et de l'aide à la gestion de crise à la communauté militaire. Pourquoi appeler ou envoyer un courriel à la ligne d'infos pour les familles? Parce qu'ils comprennent votre style de vie militaire. Ils ont des ressources et veulent vous soutenir. Leur aide est toujours gratuite. Ils sont là pour vous quand c'est difficile et il vous suffit de parler. Ils sont également là pour vous aider à trouver des réponses aux questions qui surviennent à la suite de votre vie militaire. Appelez au **1-800-866-4546** 24 heures par jour, 7 jours par semaine.



**Pour plus de détails sur les services de soutien aux familles, appelez la coordinatrice des services de soutien aux familles au 306-694-2222 poste 2892 ou envoyez un courriel à [registrations@moosejawmfc.ca](mailto:registrations@moosejawmfc.ca).**

# Services de santé mentale

Agente de liaison auprès des familles (ALF)  
306-694-2222 poste 5542

Travailleuse sociale du CRFM  
306-694-2222 poste 2892



L'agente de liaison auprès des familles (ALF) est une travailleuse sociale du CRFM qui fait partie du centre de transition des FAC. L'ALF relie les deux centres pour garantir une plus grande variété de soutien aux militaires et à leurs familles L'ALF fournit une variété de support gratuit, y compris:

- Conseils confidentiels individuels et familiaux couvrant un large éventail de domaines - traumatismes; dépendances; questions relationnelles; conflits parentaux; adaptation au changement; croissance personnelle; chagrin et perte; équilibre travail / vie personnelle.
- Renvois vers des services de santé mentale pour adultes et enfants et des programmes communautaires
- Accès à des programmes éducatifs et préventifs
- Soutien de proximité aux familles de la Saskatchewan
- Soutien aux crises
- Aide pour les demandes de financement d'urgence
- Soutien aux soignants et aux familles prises avec des blessures, des maladies et des pertes (comme les traumatismes liés au stress opérationnel)
- Soutien aux familles du personnel militaire libéré pour des raisons médicales
- Soutien aux familles des militaires décédés

### Institut des familles solides

Vos enfants ou adolescents ont-ils entre 3 et 17 ans? Ont-ils des problèmes de comportement ou d'anxiété? L'Institut des familles solides est une société sans but lucratif qui fournit des services aux enfants et aux familles qui cherchent de l'aide sur la santé mentale et d'autres problèmes ayant une incidence sur la santé et le bien-être. Ils fournissent des soins aux familles en temps opportun, en enseignant des compétences grâce à leur approche unique de coaching à distance et en soutenant les familles par téléphone et Internet dans le confort et l'intimité de leur propre maison. L'Institut des familles solides offre des soins axés sur la famille et adaptés à leurs besoins.

Ils peuvent aider à soulager des sentiments comme l'anxiété ou la colère qui surviennent en raison des défis de la vie militaire, en particulier lors des déploiements et des séparations d'entraînement.



**Pour plus de détails sur les services de santé mentale, veuillez appeler l'ALF au 306-694-2222 poste 5542 ou la travailleuse sociale du CRFM au 306-694-2222 poste 2892 ou envoyez un courriel à [registrations@moosejawmfr.ca](mailto:registrations@moosejawmfr.ca).**

# Programme pour les familles des vétérans

Coordinatrice du programme pour les familles des vétérans  
306-694-2222 poste 2694



## Le programme pour les familles des vétérans

Le programme pour les familles des vétérans (PFV) est une initiative entre les Anciens combattants du Canada et les Services aux familles des militaires. Le PFV est un service bilingue qui offre du soutien aux vétérans libérés pour des raisons médicales et à leurs familles afin d’avoir une transition plus efficace à la vie civile.

### Services



**Cours de premiers soins en santé mentale** - Un cours basé sur des preuves qui enseigne aux participants à identifier, comprendre et réagir aux signes de maladie mentale et de troubles liés à la toxicomanie.

**Prendre soin du proche aidant** – Un cours en ligne qui fournit des informations sur les traumatismes liés au stress opérationnel (TSO) ainsi que des outils d'auto-prise en charge pour les aidants naturels qui aident des personnes vivant avec un TSO.



**C.O.P.E** – Un programme psychopédagogique et de conseils en groupe pour les anciens combattants des FAC et leur conjoint qui sont aux prises avec les effets du trouble de stress post-traumatique (TSPT).

**Ateliers financiers SISIP** – Des séances d'information financière pour aider les vétérans et leurs familles à régler leurs problèmes financiers à l'approche de leur sortie et de leur transition à l'extérieur des FAC.



### Ressources



**Ligne d’infos pour les familles** – Les conseillers formés de la [ligne d’infos pour les familles](#) offrent des informations confidentielles et bilingues et un soutien en cas de crise, 24 heures par jour et 7 jours par semaine. Ils peuvent aider les membres actifs, les anciens combattants libérés ainsi que leurs familles à accéder aux ressources. Pour parler directement à quelqu'un pour toute question concernant le PFV, vous pouvez contacter la ligne d'infos pour les familles au 1-800-866-4546.

**Journal pour les familles des vétérans** - [Le journal pour les familles des vétérans](#) est un outil conçu pour aider les militaires libérés pour raisons médicales et anciens combattants ainsi que leurs familles dans leur transition de la vie militaire à la vie civile. Le journal est unique à chaque famille, car il sert de source d'information et de référence pour les documents sur lesquels vous pouvez compter lorsque vous passez de membre des FAC à vétéran.



**Zone des proches aidants** - Élaborée par Anciens combattants Canada, la [zone des proches aidants](#) propose une suite d'outils à la disposition des proches aidants, notamment une bibliothèque, une communauté de partage, un soutien aux entraîneurs et une liste de services et de ressources.



Pour plus de détails sur les services aux vétérans, veuillez appeler la coordinatrice du programme pour les familles des vétérans au 306-694-2222 poste 2694 ou envoyer un courriel à [registrations@moosejawmfc.ca](mailto:registrations@moosejawmfc.ca).

## Ressources communautaires du CRFM

### Cours de langue seconde

Le CRFM offre un programme d'apprentissage des langues en ligne afin de fournir une aide supplémentaire aux personnes intéressées par l'apprentissage d'une deuxième langue. Le programme national LRDG pour l'apprentissage du français est "Pour l'amour du français" et "For the love of English" pour l'apprentissage de l'anglais.

<https://sbmfc.ca/services-de-soutien/etudes/formation-linguistique>



### Aide à la carrière

CarrièrePRO+ propose un accompagnement en gestion de carrière virtuel et confidentiel et met directement en contact les partenaires des militaires avec un accompagnateur en gestion de carrière professionnel pour un soutien personnalisé en transition de carrière, en perfectionnement et en recherche d'emploi.

<https://sbmfc.ca/services-de-soutien/emploi/perfectionnement-professionnel/carrierepro>

Le Réseau d'emploi des conjoints de militaires (RECM) est une plateforme en ligne qui relie les employeurs partenaires ayant une présence pancanadienne aux partenaires/conjoints militaires à la recherche d'opportunités d'emploi.

<https://sbmfc.ca/services-de-soutien/emploi/recherche-d%E2%80%99emploi>



Pour plus d'informations sur les ressources ci-dessus, veuillez appeler au 306-694-2273.

