



PROGRAMMES ET SERVICES POUR LES MOIS DE JUILLET, AOÛT ET SEPTEMBRE

Centre de ressources des familles militaires d'Edmonton



Table des matières et coordonnées

CRFM d'Edmonton	3
Déménagements	4
Santé mentale	5
Absences	6-7
Services de garde	8
Enfants et jeunes	9
Commanditaires et donateurs	10
Programmes du CRFM	11
Événement familial pour les déploiements	12
Programmes pour les absences	13
Programmes pour enfants et jeunes	14-15
Programme libre pour les jeunes	16
Programmes pour adultes	17
Programmes pour les parents/familles	18-19

Centre de ressources des familles militaires

Édifice 161, avenue Mons, Lancaster Park
Téléphone : 780-973-4011, poste 6300
Télécopieur : 780-973-1401
information@mfrcedmonton.com
Facebook et Instagram: @EdmontonMFRC

Heures d'ouverture :

Lundi au vendredi : 9h à 16h45
Fermé les fins de semaine et jours fériés

Heures d'ouverture de la garderie du CRFM :

Lundi au vendredi : 6h45 à 17h30
Fermée les fins de semaine et jours fériés

Coordonnées du CRFM

Ligne principale de la base 780-973-4011 plus ext.
Bureau d'information/réception 6300
Garderie 6307
Conseillère familiale pour les déménagements 6385
Conseillère familiale pour les absences 6304
Service de garde d'urgence 6300
Services linguistiques 5081
Développement des fonds, bénévolat 2285
Santé mentale et bien-être 6300
Emploi et besoins spéciaux 7048
Coordonnatrice pour les familles des vétérans 6324
Officier de liaison avec les familles 2480
Conseillère familiale pour les services de garde 6380

CRFM d'Edmonton

Le Centre de ressources des familles militaires (CRFM) offre des programmes, des services et du soutien en santé mentale aux familles de militaires faisant face aux trois défis uniques attachés au style de vie militaire.

- **Déménagements** - quitter ou arriver dans une nouvelle communauté
- **Absences** - soutien avant, pendant et après une absence
- **Transitions** - quitter la vie militaire pour la vie civile et devenir une famille de vétéran

À Edmonton, nous offrons également des services de garderie et des programmes spécifiques tels que des programmes pour les jeunes.

Qui servons-nous?

Le CRFM d'Edmonton accueille toute personne en lien avec un membre militaire (membres de la Force régulière, la réserve, les vétérans et les membres vétérans libéré.es pour raison médicale) incluant:

- Tous types de familles – avec ou sans enfants
- Conjoint.es, petit.es ami.es, partenaires
- Enfants et personnes dépendantes des membres militaires
- Parents, grands-parents, frères et sœurs

Beaucoup de nos programmes sont également offerts aux familles de la communauté de la Défense, comprenant les familles endeuillées, personnel civil du MND et personnel des CRFM/PSP.

Chaque programme indiquera l'éligibilité.

Au sujet du CRFM

Nous sommes un organisme charitable sans but lucratif qui est géré par un conseil d'administration constitué de personnes bénévoles. Au moins 51% des membres du conseil sont des membres de la famille d'un membre servant à temps plein dans les Forces armées canadiennes.

Nous suivons le programme de services pour les familles de militaires et des vétérans qui souligne les soutiens spécifiques offerts aux familles de militaires et financés par les Services aux familles militaires, une division de SBMFC.

Nous avons pour mission de soutenir les familles de militaires pour les aider à faire face aux défis uniques liés au style de vie militaire au travers de programmes et services qui les rendent plus fortes et résilientes.

Gardez le contact

Obtenez des mises à jour sur les programmes et services et profitez ainsi de tout ce que nous avons à offrir!

Facebook ou Instagram: [@EdmontonMFRC](#)
Page Facebook en français: [@CRFMEdmonton](#)
Site web: SBMFC.ca/Edmonton/CRFM

Recevez toute l'information grâce à notre infolettre

Inscrivez-vous à notre infolettre bi hebdomadaire pour en savoir plus sur nos nouveaux programmes, les rabais et les offres spéciales pour les familles militaires!

Visitez SBMFC.ca/Edmonton/CRFM et cliquez sur le lien pour vous abonner. Vous pourrez vous désabonner à tout moment.

Déménagements

Soutien dans la réinstallation des familles

Du jour où vous recevez votre message d'affectation au moment où vous arrivez et vous installez dans votre nouveau chez vous, le CRFM est là pour vous aider à rendre ce changement le plus facile possible.

Contactez-nous si vous avez des questions. Notre personnel bilingue vous répondra et préparera une trousse d'informations qui répondra aux besoins spécifiques de votre famille.

- Appelez au 780-973-4011, poste 6300
- Envoyez un courriel à information@mfrcedmonton.com
- Venez nous voir en personne

Nous pouvons vous aider à trouver vos marques dans votre nouveau chez vous

Accéder à de nouveaux services

Nous pouvons vous référer à des liens et ressources qui vous permettront de trouver plus simplement des services tels que:

- Nouveaux médecins/cliniques médicales
- Permis de conduire de l'Alberta et cartes de santé
- Services publics privatisés
- Écoles pour vos enfants
- Services de garde

Soutien dans la recherche d'emploi ou l'ouverture d'une entreprise

- Aide pour trouver les options en matière d'éducation et de formation dans la région d'Edmonton
- Aide à la demande de subventions pour la recertification, formation ou éducation d'un conjoint.e/partenaire pour l'emploi ou l'entrepreneuriat

Trouver des services pour les besoins spéciaux

Il existe un large éventail de ressources pour les personnes à besoins spéciaux et les gardiens d'enfants et d'adultes avec des besoins spéciaux. Nous pouvons vous offrir:

- Références vers des agences communautaires
- Information sur les services locaux et les occasions de rencontrer d'autres personnes dans des situations similaires
- Accès à des options de financement pour les frais d'évaluation, de thérapie et/ou de services spécialisés

Services en français

- Nous offrons des formations en anglais et en français pour les membres adultes (18 ans et plus)
- Information pour accéder aux services francophones dans la communauté
- Trouver des services offerts en français

Les options de formations linguistiques sont évaluées sur la base du cas par cas afin de vous offrir l'option qui répondra au mieux aux besoins de votre famille.

Créer de nouvelles amitiés et explorer votre nouvelle communauté

- Trouver des programmes auprès du CRFM, des PSP ou dans la communauté
- Découvrir des événements, attractions et festivals locaux
- Faire une demande de subvention pour un club, une activité ou un sport pour un conjoint.e/enfant lors de la première année d'affectation

Ressources du CRFM pour les déménagements

Trousse de pré affectation

Nos trousse de pré affectation vous permettront de vous familiariser avec Edmonton et ses alentours avant votre arrivée, choisir le quartier dans lequel vous voulez vivre et ce à quoi vous attendre.

Trousse de bienvenue

Les trousse de bienvenue pour célibataires, familles, nouveau-nés (0-12 mois) sont disponibles en anglais et en français pour les familles de membres présentement en service et peuvent être récupérées au CRFM.

Manuel de bienvenue à la BFC d'Edmonton

Notre manuel de bienvenue possède des informations utiles pour chaque étape de votre voyage, vous sauvant ainsi le travail d'effectuer les recherches vous-même. Rendez-vous au CRFM pour obtenir une copie.

Trousse de réinstallation des Services aux familles militaires

Le CRFM d'Edmonton est un site pilote qui offre aux familles réaffectées une trousse créée par les Services aux familles militaires. Cette trousse vous permettra de faciliter votre départ et de garder toutes les informations importantes en un seul endroit. Nous avons aussi des ressources utiles pour vous aider, vous et votre famille dans votre déménagement.

Soutien en santé mentale et bien-être

Notre équipe de santé mentale et bien-être comprend les aspects de la vie militaire et offre du soutien confidentiel à tous les membres de la famille vivant des moments difficiles.

Pour accéder à nos services de santé mentale et bien-être:

- Appelez au 780-973-4011, poste 6300 et demandez à parler à la personne en charge
- Envoyez un courriel à intake@mfrcedmonton.com
- Venez nous voir en personne

Nous pouvons vous aider

Trouver des ressources

Accédez à des ressources utiles qui vous soutiendront dans votre:

- Parentalité
- Relation
- Communication
- Bien-être personnel

Consultation à court terme

Le CRFM offre des consultations confidentielles et à court terme aux membres des familles de militaires et de vétérans.

Les séances sont:

- Offertes en personne, en ligne ou par téléphone
- Concentrées sur la solution
- Plus efficaces lorsque les défis sont identifiés en premier lieu

Soutien en cas de crise

Lorsqu'une crise survient, le CRFM est là pour vous mettre en relation avec:

- Des ressources
- Un service de garde d'urgence (voir page 8 pour plus de détails)
- Des programmes disponibles pour les familles militaires
- Des ressources pour vous aider avec votre bien-être personnel

Programmes de santé mentale

Nous offrons des programmes pour soutenir votre santé mentale et votre bien-être tels que :

- Renforcement des relations
- Techniques d'adaptation
- Deuil et perte chez les enfants
- Groupes de soutien

Soutien de transition de la vie militaire vers la vie civile

Aide dans la gestion d'une maladie, une blessure ou un décès

Les membres des familles faisant face à la maladie, une blessure ou le décès d'un membre militaire peuvent consulter l'officier de liaison avec les familles pour obtenir des consultations gratuites à court terme incluant:

- Des consultations individuelles
- Du soutien à trouver différents programmes et services

Programme pour les familles des vétérans

Le CRFM peut aider dans la transition de la vie en service actif vers le statut de vétéran en soutenant les membres des FAC sortis pour raison médicale et les vétérans sortis pour raisons médicale et leurs familles en les aidant dans :

- La complexité du processus de libération
- Les défis qui peuvent survenir
- Les impacts qui peuvent toucher le bien-être social, émotionnel et financier
- L'accès aux programmes, soutien et services éducatifs et préventifs dans la communauté

Contactez le CRFM pour obtenir une séance privée et pour obtenir une copie du journal des familles de vétérans.

Vous avez besoin d'aide? Nous sommes là pour vous. Contactez-nous pour accéder à nos services confidentiels en santé mentale. Pas de liste d'attente. Contactez-nous du lundi au vendredi de 9h à 16h30 à intake@mfrcedmonton.com ou 780-973-4011, poste 6300.

Absences

Soutien durant les absences

Déploiements, exercices, entraînements - planifiées ou dernière minute, à l'étranger ou au Canada, les absences d'un membre de la famille peuvent devenir stressantes.

Le CRFM offre plusieurs ressources pour aider les familles avant, pendant et après une absence. Pour en savoir plus:

- Visitez SBMFC.ca/Services-de-Soutien/Deploiement
- Appelez au 780-973-4011, poste 6304
- Écrivez à deployment@mfrcedmonton.com

Infolettre du déploiement

Notre infolettre trimestrielle regroupe les programmes, les événements et les informations spécifiques aux déploiements. Pour vous abonner, visitez SBMFC.ca/Services-de-Soutien/Deploiement et suivez le lien.

Programmes de déploiement

Apprenez à vous préparer, vous épanouir et rester en contact durant les différentes phases de déploiement grâce à ces programmes :

- Pause-café
- S'épanouir et survivre
- Relations solides
- Ateliers parentaux



Avant une absence

Les familles qui se préparent vivront moins d'inquiétudes si des défis apparaissent. L'équipe du CRFM peut aider les familles en partageant des ressources disponibles et en prévoyant des obstacles potentiels.

Remplir un formulaire d'information

Le CRFM peut faire un suivi durant une absence. Il est possible de remplir un formulaire d'information pour que le CRFM prenne contact avec les membres de la famille – ce formulaire peut être soumis par le membre ou un membre de la famille.

Manuel de préparation

Obtenez les outils dont vous avez besoin pour vous préparer en cas d'absence! Notre manuel de préparation vous aidera au cas où votre famille viendrait à faire face à une situation d'urgence et que vous ayez besoin que quelqu'un prenne la relève.

En route vers la préparation mentale (RVPM)

On se concentre sur les défis potentiels et les émotions qui sont les plus vécus par les familles lors de la préparation du déploiement d'un être aimé. Les discussions porteront essentiellement sur les phases du déploiement, les stratégies d'adaptation, les informations de la personne régimentaire en charge du soutien aux familles et plus encore.

Get the Scoop - En primeur (séance d'information style familial)

Découvrez les programmes et services du CRFM au moment de vous préparer à une absence liée au travail.

**Peut être jumelé avec RVPM*

Pour les familles avec des enfants

- Cartes cadeaux Build a Bear - disponibles pour les membres en affectation à Edmonton et en déploiement à l'étranger
- Aide pour que les enfants restent en contact – une subvention Appuyons nos troupes à utiliser une seule fois par la famille pour l'achat d'un Ipad ou une tablette pour la famille d'un membre en déploiement
- Livres pour enfants
- Information utile sur les comportements à observer et conseils pour aider les enfants à faire face à une absence
- Ressources et manuels sur les sujets difficiles à aborder avec des enfants

Absences

Durant une absence

Aide personnalisée

Des défis inattendus peuvent survenir lors de l'absence d'un membre de la famille. Contactez-nous si vous avez besoin d'aide pour trouver des réponses ou des solutions.

Gardez le contact

Ce service personnalisé débute dès que nous recevons confirmation de la part de l'unité que le membre est parti en déploiement et peut se poursuivre sur une base régulière que vous aurez choisie. Nous devons absolument avoir reçu un formulaire d'information sur la famille afin de pouvoir vous joindre et vous offrir ce service.

Même si la personne régimentaire en charge du soutien aux familles confirme les déploiements, le CRFM n'est pas toujours informé qu'un membre est parti en déploiement. Si vous ne recevez pas de nouvelles de notre part, veuillez nous le laisser savoir.

Envoyer du courrier d'encouragement

Familles et proches peuvent envoyer gratuitement des colis aux personnes déployées à l'étranger. Pour bénéficier de ce service, tous les colis doivent être adressés à l'adresse de Belleville, ON et déposés au bureau de poste situé sur la base. Les colis déposés à d'autres bureaux de poste pour Belleville, ON, entraîneront des frais d'envoi

Bureau de poste de la base: GC 3 Div C (3 CDSG), édifice 181, Churchill avenue

Lundi au vendredi 9h30 à 16h

*Les heures peuvent varier. Appelez au 780-973-4011, poste 4813

Après une absence

Se retrouver après une absence peut créer de nouveaux défis alors que vous tentez conjointement de gérer les routines et les responsabilités.

RVPM Post-déploiement

Cette anticipation du retour du membre est excitante; cela peut également être angoissant et causer beaucoup de stress. Nous nous concentrerons sur l'anticipation du retour à la maison, retrouver la relation, les rôles à la maison et plus.

Suivis post-réintégration

Il est possible de communiquer avec nous sur demande si vous ressentez le besoin de vérifier l'état de votre famille après le retour

L'importance du plan de garde familial

Un plan de garde familial aide votre famille en votre absence et permet de rendre les situations inattendues plus facilement gérables.

Le fait de garder votre plan de garde familial à jour en indiquant les noms des personnes en mesure d'intervenir et de vous aider en cas de besoin, peut réduire le stress et les soucis, que vous ayez des enfants ou non.

Le plus petit détail peut rendre une série d'événements plus stressante qu'il ne faut.

Le manuel de préparation du CRFM d'Edmonton vous aide à penser à toutes ces choses qu'il vous faut connaître en cas d'urgence et au cas où vous auriez besoin de l'aide de quelqu'un.

Envoyez un courriel à deployment@mfrcedmonton.com ou appelez au 780-973-4011, poste 6304 pour obtenir une copie.



Services de garde

Garderie

La garderie agréée du CRFM offre un environnement inclusif et encourageant aux enfants entre 12 mois et cinq ans.

Il est très probable que les familles en Alberta doivent s'inscrire sur des listes d'attente lorsqu'elles souhaitent inscrire leurs enfants. Le CRFM possède une longue liste d'attente pouvant aller jusqu'à deux ou trois ans et est en constant changement. Il est recommandé aux parents de s'inscrire le plus tôt possible sur notre liste d'attente. La garderie du CRFM est également éligible aux subventions.

Pour connaître nos frais de garde actuels ou pour obtenir de l'information sur les services de garde du CRFM :

- Appelez au 780-973-4011, poste 6300
- Envoyez un courriel à information@mfrcedmonton.com
- Présentez-vous à la réception en personne

Soutien en services de garde

Le rôle de notre conseillère familiale pour les services de garde est un nouveau projet pilote qui offre du soutien aux familles militaires qui font face à des défis en matière de service de garde d'enfants.

Grâce à ses connaissances et son expertise sur les services de garde dans la région, elle peut partager des outils, des ressources et de l'information avec les familles qui étudient leurs options et les aide à trouver des programmes et des services qui répondront à leurs besoins spécifiques.

Registre des services de garde

Le registre des services de garde du CRFM est un outil très utile qui aide les familles militaires dans leur recherche d'un service de garde et les met en relation avec des fournisseurs de service dans la région d'Edmonton.

Êtes-vous à la recherche d'un service de garde? Le CRFM a une liste de fournisseurs de service de garde et des ressources qui pourraient vous aider à trouver un centre privé ou agréé dans votre communauté.

Offrez-vous un service de garde? Inscrivez-vous sur notre registre et le CRFM vous mettra en relation avec des familles en recherche de service de garde. Les familles recherchent un service pour les fins de semaine, la semaine et au mois.

Pour savoir comment nous pouvons vous aider dans vos recherches d'un service de garde ou pour vous inscrire sur notre registre :

- Appelez au 780-973-4011, poste 6380
- Envoyez un courriel à ccnac@mfrcedmonton.com
- Venez nous voir en personne

Aide d'urgence pour obligations familiales (AUOF)

Votre famille doit s'occuper d'un membre en situation d'urgence? Dans le cadre de la politique sur l'aide d'urgence pour obligations familiales (AUOF), nous pouvons offrir du soutien financier aux familles des militaires afin de compenser les coûts de prise en charge d'un membre de la famille.

Il est conseillé pour les familles militaires de posséder un plan de garde familial, malgré cela, des urgences peuvent survenir lorsque le plan n'est pas en mesure d'offrir une solution. L'AUOF fournit un soutien à court terme lorsque les autres ressources offertes par les FAC, SFM, et les rémunérations et avantages sociaux du directeur général sont insuffisants.

Si vous êtes éligibles, nous vous mettrons en relation avec un fournisseur de services local. Si vous n'êtes pas éligible, nous vous dirigerons vers d'autres services de soutien potentiel.

Comment y avoir accès

Contactez le CRFM durant les heures d'ouverture du bureau pour parler à un représentant concernant votre besoin de service de garde d'urgence. Notre conseillère familiale pour les services de garde vous posera une série de questions pour répondre aux exigences de la politique de l'AUOF.

Durant les fins de semaine, soirées et jours fériés, appelez la ligne d'info pour les familles au 1-800-866-4546 et demandez à parler à un représentant du service de garde d'urgence.

Remboursement

Selon votre situation, il est possible que vous ayez à payer le coût des services avant de recevoir votre remboursement. Les remboursements seront versés par les Services aux familles des militaires (SFM) ou votre CRFM local, mais pas les deux. L'utilisation de ces services est gratuite pour les familles des militaires.

Enfants et jeunes

Les programmes pour les jeunes du CRFM offrent un espace amusant et sécurisant pour les jeunes de 6 à 17 ans et leur permet de participer à des programmes structurés et libres qui aident à accroître leurs aptitudes sociales, physiques et leur bien-être.

Programmes requérant une inscription

Les jeunes peuvent participer à des programmes structurés comme des soirées cinéma, art et bricolage, sciences et jeux qui leur permettent de créer des amitiés, de renforcer leurs aptitudes sociales et leur confiance en eux par groupes d'âges :

- Coin connexions pour les enfants (6 à 8 ans)
- Zone d'exploration pour les jeunes (9 à 12 ans)
- Les ados en charge (13 à 17 ans)

Programme libre pour les jeunes

Les jeunes peuvent explorer et créer des relations positives avec leurs pairs en jouant aux jeux vidéo, avec les ordinateurs, du matériel d'art et de sciences, des jeux de société, le air hockey et bien plus. Les jeunes qui fréquentent nos programmes libres peuvent accéder à toutes les activités offertes dans notre Centre de la jeunesse.

Pour en apprendre davantage sur les programmes du CRFM pour enfants et adolescents:

- Appelez le 780-973-4011, poste 6314
- Envoyez un courriel à childyouth@mfrccdmonton.com
- Venez nous voir en personne

Veuillez noter que des frais peuvent s'appliquer pour certaines activités selon le programme.

Pour la santé et la sécurité de tout le monde, chaque personne qui fréquente un programme ou une activité pour les jeunes doit avoir rempli une trousse d'inscription aux programmes pour les jeunes. Cette trousse peut être réclamée auprès de notre conseillère familiale pour les enfants et adolescents.

Pour plus de renseignements sur les mises à jour, les horaires ou pour découvrir notre calendrier mensuel, suivez notre page Facebook @EdmontonMFRCYouth.



Commanditaires et donateurs

Au nom de l'équipe du CRFM, du conseil d'administration et des bénévoles, nous voulons dire MERCI à notre communauté de penser au CRFM.

Le CRFM est en mesure d'offrir des programmes et des services à nos familles et de répondre aux défis auxquels elles font face grâce à de généreuses donations et de solides partenariats avec la communauté.

En tant que seul organisme à but non lucratif mandaté comme fournisseur de services pour les familles militaires, nous sommes la force conjointe. Le CRFM joue un rôle important dans la vie des familles militaires, qu'elles souhaitent découvrir une nouvelle communauté, aient des besoins de soutien de leurs pairs ou qu'elles aient besoin d'outils pour faire face à une absence.

Pour faire une donation auprès du CRFM, veuillez visiter CanadaHelps.org ou prenez contact avec notre service de coordination du développement des fonds à funddev@mfrcedmonton.com.

Le CRFM organise ces événements et campagnes de levées de fonds grâce au soutien de ses partenaires communautaires tels que le Gala du ruban jaune et encan silencieux, ainsi que d'autres événements de tierces parties.

Les fonds récoltés lors de ces événements permettent au CRFM d'offrir des programmes et des services qui augmentent la force et la résilience des familles militaires.

MERCI POUR VOTRE SOUTIEN



Programmes du CRFM

Le CRFM offre des programmes qui aident les familles à faire face aux défis uniques liés à la vie militaire. Nos programmes évoluent afin de répondre aux besoins de la communauté, de ce fait, les programmes listés ci-dessous ne sont qu'un échantillon de ce que nous offrons.

Rendez-vous sur SBMFC.ca/Edmonton/programmesCRFM pour voir tous nos programmes disponibles.

Pour vous inscrire à un programme:

- Venez nous voir en personne au CRFM, édifice 161
- Par téléphone au 780-973-4011, poste 6300
- En ligne à SBMFC.ca/Edmonton/ProgrammesCRFM

Modalités d'inscriptions

Politique de remboursement pour les programmes

Cette politique s'applique à l'intérêt général des ateliers et des programmes. Certaines restrictions s'appliquent. Veuillez consulter les modalités d'entente de chaque programme pour connaître les politiques de remboursement spécifiques.

Les ateliers ou les programmes qui comportent des frais payables d'avance ne sont pas remboursables dû aux frais associés aux réservations de salles et/ou animateur.es et l'achat de matériel. Tous les retraits seront examinés au cas par cas.

Annulations des programmes

Les programmes offerts par le CRFM pourraient être annulés dû à un nombre insuffisant d'inscriptions. Tous les efforts seront faits pour informer les personnes inscrites rapidement et des options de transfert ou de remboursement seront proposées. Inscrivez-vous au moins une semaine avant la date de début de votre atelier ou programme pour éviter de mauvaises surprises.

Jours fériés

À moins d'un avis contraire, aucun programme ni atelier ne sera offert durant les jours fériés.



ÉVÉNEMENT FAMILIAL POUR LES DÉPLOIEMENTS

27 JUILLET 12H À 15H



Scannez pour
vous inscrire



Venez passer une journée dédiée aux familles militaires qui se préparent ou vivent déjà avec l'absence d'un être cher. Ensemble, nous créerons des moments de rires, de connexions et d'appréciation pour reconnaître les sacrifices, la résilience et l'inébranlable soutien de nos familles militaires.

Nous vous invitons à venir déguster des collations, des rafraîchissements, de la crème glacée et faire des bricolages tout en créant des liens avec d'autres familles de la communauté. Les activités comprendront l'écriture de messages dans une jarre, jouer avec de la slime dégoulinante, poser pour un caricaturiste, peinture sur visage et bien plus encore!

Inscription : en ligne, en personne ou en appelant au 780-973-4011, poste 6300

Offert aux membres des FAC présentement en services et leurs familles qui vivent une phase de déploiement ou une absence liée au travail

Programmes pour les absences

**Inscriptions requises. Inscrivez-vous de bonne heure, les places sont limitées.*

Pause-café - anglais

Ce programme est offert mensuellement et permet aux partenaires de membres militaires de créer des liens avec d'autres membres de la communauté. Les sujets de discussion seront basés sur les façons de se préparer et faire face à une absence liée au travail.

10 juillet | 14 août | 11 septembre | 18h à 19h30

Programme gratuit

Offert aux membres adultes (18 ans et plus) des familles des FAC

En route vers la préparation mentale (RVPM)

Pré-déploiement - anglais

Comment se préparer à l'absence d'une personne chère? On se concentre sur les défis potentiels et les émotions qui sont les plus vécus par les familles lors de la préparation du déploiement d'un être aimé. Les familles qui se préparent vivront moins d'inquiétudes si des défis apparaissent. Les discussions porteront essentiellement sur les phases du déploiement, les stratégies d'adaptation, les informations de la personne régimentaire en charge du soutien aux familles et plus encore.

Pour plus de renseignements, veuillez contacter deployment@mfrcedmonton.com

Programme gratuit

Offert aux membres adultes (18 ans et plus) des familles des FAC

En route vers la préparation mentale (RVPM)

Post-déploiement - anglais

Cette anticipation du retour du membre est excitante; cela peut également être angoissant et causer beaucoup de stress. Les familles qui se préparent vivront moins d'inquiétudes si des défis apparaissent. Nous nous concentrerons sur l'anticipation du retour à la maison, retrouver la relation, les rôles à la maison et plus.

Pour plus de renseignements, veuillez contacter deployment@mfrcedmonton.com

Programme gratuit

Offert aux membres adultes (18 ans et plus) des familles des FAC

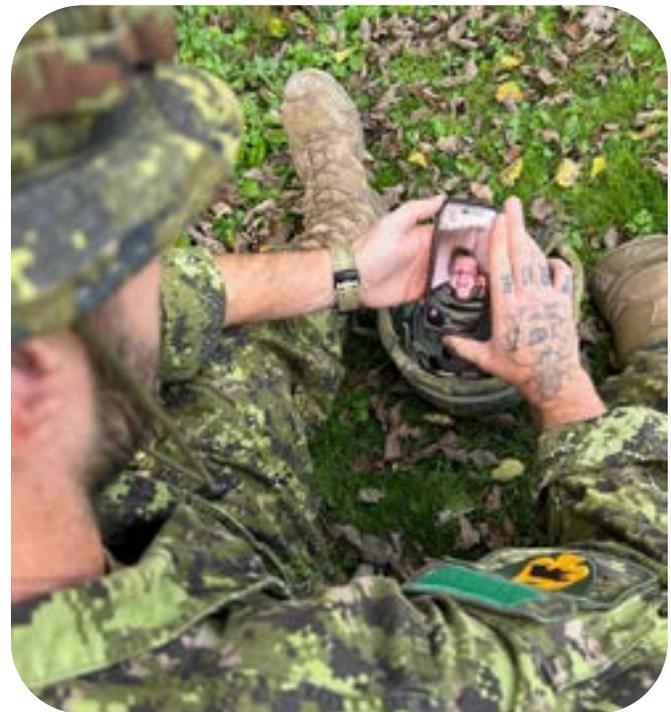
Get the Scoop - En primeur (séance d'information style familial) - anglais

Découvrez les programmes et services du CRFM au moment de vous préparer à une absence liée au travail.

Pour plus de renseignements, veuillez contacter deployment@mfrcedmonton.com

Programme gratuit

Offert aux membres adultes (18 ans et plus) des familles des FAC



Programmes pour enfants et jeunes

**Inscriptions requises. Inscrivez-vous de bonne heure, les places sont limitées.*

Coin connexions pour les enfants

Veux-tu t'amuser et te faire de nouveaux amis? Découvre nos programmes pour les enfants qui te permettront de construire des amitiés, tes aptitudes sociales, la confiance en toi et encore plus!

Extravaganza extérieur – 4 juillet | 18 à 20h

Soirée cinéma – 12 juillet | 18h à 20h

C'est parti! – 25 juillet | 18h à 20h

Soirée jeux – 1^{er} août | 18h à 20h

Soirée cinéma – 9 août | 18h à 20h

BINGO – 23 août | 18h à 20h

Créations créatives – 29 août | 18h à 20h

Esprits brillants – 6 septembre | 18h à 20h

Soirée cinéma – September 13 | 6 - 8pm

Créations créatives – 26 septembre | 18h à 20h

**Les programmes peuvent avoir un frais de 2\$ par participant*

Offert aux jeunes de 6 à 8 ans des familles des FAC, des vétérans, de la communauté de la Défense et familles endeuillées

Zone d'exploration pour les jeunes

Veux-tu du fun et te faire de nouveaux amis? Découvre nos programmes pour les enfants qui te permettront de construire des amitiés, tes aptitudes sociales, la confiance en toi et encore plus! Il est possible de participer sans inscription, cependant il est préférable de s'inscrire.

BINGO – 5 juillet | 18h à 21h

Créations créatives – 11 juillet | 18h à 21h

Soirée cinéma – 19 juillet | 18h à 21h

C'est parti! – 2 août | 18h à 21h

Extravaganza extérieur – 8 août | 18 à 21h

Soirée cinéma – 16 août | 18h à 21h

Créations créatives – 22 août | 18h à 21h

Soirée jeux - 5 septembre | 18h à 21h

Esprits brillants – 20 septembre | 18h à 21h

Soirée cinéma – 20 septembre | 18h à 21h

**Les programmes peuvent avoir un frais de 2\$ par participant*

Offert aux jeunes de 9 à 12 ans des familles des FAC, des vétérans, de la communauté de la Défense et familles endeuillées

Les ados en charge

Viens jouer aux jeux vidéo, aux ordinateurs, faire de l'art ou découvrir le matériel de sciences, des jeux de société ou le hockey sur air... C'est ton choix! Les jeunes auront libre choix de participer à toutes les activités offertes tout en s'amusant avec leurs pairs, en bâtissant des amitiés, des compétences sociales, leur confiance en eux et bien plus.

18 et 26 juillet | 15 et 30 août | 19 et 27 septembre

18h à 21h | Programme gratuit

Offert aux jeunes de 13 à 17 ans des familles des FAC, de vétérans, de la communauté de la Défense et familles endeuillées

Sécurité – Seul.e à la maison - anglais

Est-ce que votre enfant peut rester sans surveillance à la maison? Préparez votre enfant à être en sécurité sans avoir un adulte à la maison durant ce programme interactif d'une durée de deux heures. On y aborde les notions de sécurité, de premiers soins et de confort à travers des jeux et des mises en situation. Ce cours est offert par le biais du Conseil Canadien de la sécurité et aidera votre enfant à rester en sécurité et responsable sans supervision à la maison pendant de courtes périodes et apaisera l'esprit des parents et des gardien.nes.

21 août | 17h30 à 19h30

20\$ par personne

Offert aux jeunes de 10 ans et plus des familles des FAC, des vétérans et familles endeuillées

Programmes pour enfants et jeunes

**Inscriptions requises. Inscrivez-vous de bonne heure, les places sont limitées.*

Camp d'entraînement aux techniques d'adaptation - anglais

Les enfants des familles de militaires font face à des défis uniques à cause de déménagements fréquents ou de l'absence répétée pour le travail d'un membre de la famille. Le camp d'entraînement aux techniques d'adaptation est un programme de groupe interactif qui aide les enfants à mieux gérer les situations ou les sentiments difficiles.

Dans ce cours de trois semaines, les enfants seront dans un espace sécuritaire dans lequel ils pourront partager leurs sentiments et participer à des activités qui leur permettront de mettre en pratique plusieurs stratégies d'adaptation. À la fin de ce cours, les enfants auront créé leur propre trousse d'adaptation à emporter à l'aide de tout ce qu'ils auront appris tout au long du programme. Parmi les activités il y aura de la fabrication de slime, de la peinture, de la méditation, des jeux interactifs, de la danse, du yoga et bien plus

17, 24 septembre et 1^{er} octobre | 16h à 17h15

Programme gratuit

Offert aux enfants de 8 à 12 ans des familles des FAC, des vétérans et de la communauté de la Défense

Cours de gardien.nes averti.es - anglais

Apprenez à devenir des gardien.nes responsables avec le programme du Conseil canadien de la sécurité, qui vous enseignera les compétences de base pour les situations d'urgence et comment prendre soins de nourrissons et de jeunes enfants.

21 septembre | 9h à 16h | 40\$ par personne

Offert aux jeunes de 12 ans et plus des familles des FAC

Prémamanuelle

Notre programme offre un environnement d'apprentissage par le jeu qui stimule la curiosité naturelle, la croissance et le développement des enfants. L'art, la musique, l'heure de conte, des sorties éducatives et des activités physiques font partie de la programmation.

Lundi, mercredi et vendredi matin

Du 9 septembre 2024 au 27 juin 2025 | 9h à 11h30

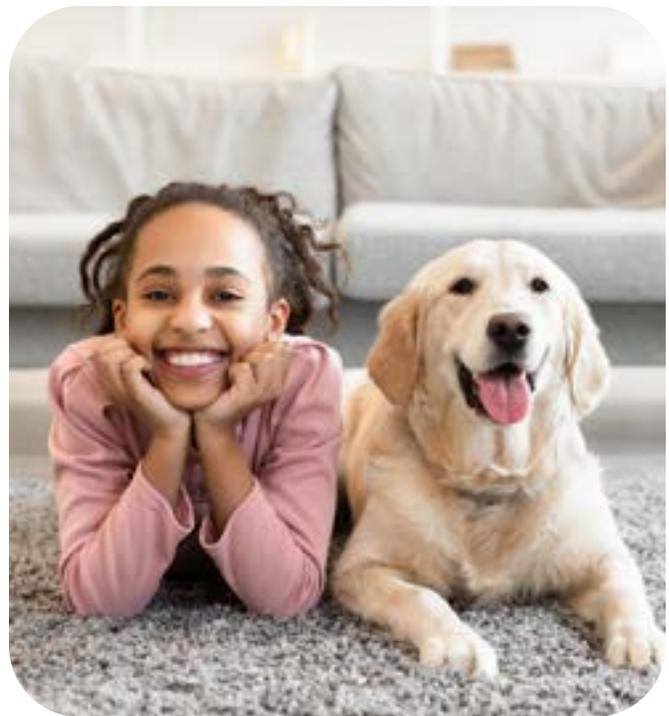
Lundi, mercredi et vendredi après-midi

Du 9 septembre 2024 au 27 juin 2025 | 13h à 15h30

154.50\$ par mois, par enfant

Offert aux familles des FAC, des vétérans, de la communauté de la Défense et aux familles endeuillées

*Subventions disponibles en fonctions de l'éligibilité



Programme libre pour les jeunes

**Inscriptions requises. Inscrivez-vous de bonne heure, les places sont limitées.*

Le programme libre pour les jeunes du CRFM offre un environnement sain et accueillant aux jeunes des familles militaires, de vétérans et de la communauté de la Défense entre 6 et 17 ans. Les jeunes peuvent explorer, créer et construire des relations positives avec leurs pairs tout en jouant aux jeux vidéo, aux ordinateurs, avec le matériel d'art et de sciences, aux jeux de société, au air hockey et bien plus. Dans ce programme, les jeunes auront le choix de participer à toutes les activités offertes par le Centre de la jeunesse.

Les jeunes devront s'enregistrer à leur arrivée et un parent/tuteur.e devra remplir la trousse d'inscription pour les jeunes. Sauvez du temps et téléchargez la trousse d'inscription puis envoyez-là à childyouth@mfrfcdmonton.com avant de venir au programme.

Dates du mois de juillet

6 à 8 ans

6 juillet | 13h à 16h
20 juillet | 13h à 16h

6 à 15 ans

2 juillet | 10h à 15h
4 juillet | 10h à 15h
9 juillet | 10h à 15h
11 juillet | 10h à 15h
16 juillet | 10h à 15h
18 juillet | 10h à 15h
23 juillet | 10h à 15h
25 juillet | 10h à 15h
30 juillet | 10h à 15h

13 à 17 ans

6 juillet | 17h30 à 20h30
7 juillet | 13h à 16h
13 juillet | 13h à 16h
14 juillet | 13h à 16h
20 juillet | 17h30 à 20h30
21 juillet | 13h à 16h
27 juillet | 13h à 16h
28 juillet | 13h à 16h

13 à 17 ans

13 juillet | 17h30 à 20h30
27 juillet | 17h30 à 20h30

Dates du mois d'août

6 à 8 ans

17 août | 13h à 16h

6 à 15 ans

1^{er} août | 10h à 15h
6 août | 10h à 15h
8 août | 10h à 15h
13 août | 10h à 15h
15 août | 10h à 15h
20 août | 10h à 15h
22 août | 10h à 15h
27 août | 10h à 15h

13 à 17 ans

10 août | 13h à 16h
11 août | 13h à 16h
17 août | 17h30 à 20h30
18 août | 13h à 16h
24 août | 13h à 16h
25 août | 13h à 16h

13 à 17 ans

10 août | 17h30 à 20h30
24 août | 17h30 à 20h30

Dates du mois de septembre

6 à 8 ans

7 septembre | 10h à 16h
21 septembre | 10h à 16h

13 à 17 ans

7 septembre | 17h30 à 20h30
8 septembre | 13h à 16h
15 septembre | 13h à 16h
21 septembre | 17h30 à 20h30
22 septembre | 13h à 16h

Programmes pour adultes

**Inscriptions requises. Inscrivez-vous de bonne heure, les places sont limitées.*

Café Frenchy - bilingue

Venez jaser autour d'un café! Tissez des liens, bâtissez un réseau de soutien et pratiquez vos connaissances linguistiques en français et venez découvrir les programmes et services disponibles dans la communauté.

6 juillet | 10 août | 7 septembre | 10h30

Programme gratuit

Offert aux familles des FAC, des vétérans, de la communauté de la Défense et familles endeuillées

Rencontres communautaires

Souhaitez-vous rencontrer de nouvelles personnes dans la communauté? Venez participer à nos rencontres communautaires mensuelles pour faire de nouvelles rencontres, trouver du soutien, découvrir différentes choses ou pour simplement avoir du fun! Chaque mois nous nous rencontrerons dans un endroit différent dans la région d'Edmonton pour participer à des événements ou des activités de groupes.

Expérience U-Pick Flower – 28 juillet | 11h à 14h

Lieu : Ferme Birchwood Meadows Flower Farm

10\$ par personne

Offert aux adultes (18 ans et plus) des familles des FAC

Expérience U-Pick Flower – 16 août | 18h à 21h

Lieu : Ferme Birchwood Meadows Flower Farm

10\$ par personne

Offert aux adultes (18 ans et plus) des familles des FAC

Classe de poterie – 21 et 22 septembre | 18h à 21h

Lieu : St. Albert Place | 15\$ par personne

Offert aux adultes (18 ans et plus) des familles des FAC

Mise au point sur mesure pour les couples - français

La conférence Mise au point sur mesure pour le couple a charmé des milliers de personnes jusqu'à ce jour! Présentée en français avec humour et passion par la docteure en psychologie, auteure et conférencière Danie Beaulieu, cette conférence sur l'amour et sur la vie de couple saura certainement vous séduire, vous divertir... et vous enrichir !

Pour plus d'information, contactez

intake@mfrcedmonton.com

*Ce cours est offert en ligne et peut être complété à votre propre rythme

Programme gratuit

Offert aux familles des FAC, des vétérans et aux familles endeuillées



Programmes pour les parents/familles

**Inscriptions requises. Inscrivez-vous de bonne heure, les places sont limitées.*

Venez jouer - anglais

Amenez vos petits pour explorer, jouer et connecter avec d'autres familles dans un espace sécuritaire et accueillant. Les parents/gardien.nes participeront avec leurs enfants à des activités amusantes qui mettent l'emphase sur le développement chez les jeunes enfants et pourront aussi créer des rapprochements sociaux avec d'autres.

2, 9 et 16 juillet | 13 et 20 août | 10, 17 et 24 septembre

10h à 11h30 | 2\$ par famille

Offert aux parents / gardien.nes des familles des FAC et leurs enfants de 5 ans et moins

Groupe de soutien des mamans - anglais

Venez participer à notre groupe de soutien bi-hebdomadaire destiné aux femmes enceintes ou avec un nouveau-né. Venez rencontrer et partager avec d'autres mamans dans un espace sécuritaire et accueillant et bâtissez un cercle social. Nous offrirons de l'information, des ressources, des conseils et des présentations de la part de l'équipe en santé mentale. Nous recevrons aussi des sage-femmes, des consultant.es en lactation ou des nutritionnistes qui aideront à la santé mentale de la maman et du bébé.

Santé pour deux, ce programme gratuit est également offert aux femmes enceintes jusqu'à ce que le bébé soit âgé de deux ans. Nous offrirons également des ressources comme de la vitamine D pour le bébé et des vitamines prénatales.

Physiothérapie avec Nest – 3 juillet | 10h à 11h30

Capture de la magie de la maternité
17 juillet | 17h à 19h30

Réunion de poussettes – 31 juillet | 10h à 11h30

Porte-bébé – 11 septembre | 18h à 19h30

Matinée création – 25 septembre | 10h à 11h30

Programme gratuit

Offert aux familles des FAC, des vétérans, de la communauté de la Défense et familles endeuillées



Programmes pour les parents/familles

**Inscriptions requises. Inscrivez-vous de bonne heure, les places sont limitées.*

Jeux et café

Remplissez votre tasse! Venez rencontrer d'autres parents/gardien.nes et permettre à vos enfants de jouer ensemble. Notre programme ouvert et gratuit Jeux et café offre une belle occasion de passer du temps avec vos enfants (0-5 ans) et de rencontrer des parents/gardiens dans la communauté militaire. Vous trouverez un coin pour lire des histoires, des tables de bricolages, un coin pour les rafraîchissements et une aire de jeux extérieure (lorsque le temps le permet).

Lundi et jeudi, du 4 juillet au 26 septembre

9h30 à 12h | Programme gratuit

Offert aux parents / gardien.nes des familles des FAC et leurs enfants de 5 ans et moins

Connexions familiales

Nos programmes de connexions familiales sont conçus pour encourager le soutien entre pairs dans un espace sécuritaire où les familles et les enfants peuvent créer des liens les uns avec les autres. Le CRFM est un environnement accueillant pour les enfants de tout âge et un excellent moyen pour les familles de rencontrer ou de retrouver d'autres familles et de passer du bon temps.

Journée cinéma pour les familles | 6 juillet | 13h à 15h

Lieu : CRFM 5\$ par famille

Offert aux familles des FAC en service

Journée peinture sur poterie parents et ados

24 août | 13h à 15h

Lieu : Creative Cove | 10\$ par personne

Offert aux jeunes de 12 ans et plus et leurs parents appartenant aux familles des FAC en service

Clinique de l'enfant en santé

Les services de santé de l'Alberta (AHS) offrent des services de vaccination et d'éducation en santé aux familles militaires de Lancaster Park chaque 2ème mardi du mois au CRFM d'Edmonton. Les vaccins sont gratuits pour les nourrissons et les enfants résidants en Alberta et sont administrés selon le calendrier de vaccinations de AHS. La vaccination est recommandée pour les nourrissons dès l'âge de 2 mois.

Pour prendre rendez-vous pour une vaccination ou pour parler à un(e) infirmier(ère) de santé publique, veuillez appeler directement le centre de santé publique de Morinville au 780-342-2600, poste 2 et spécifiez que vous souhaitez que votre enfant soit examiné au CRFM.

9 juillet | 13 août | 10 septembre | 9h30 à 12h

Programme gratuit

Offert aux familles des FAC, des vétérans, de la communauté de la Défense et aux familles endeuillées

Sécurité dans la garde d'enfants - anglais

Quels sont les signes à observer si un enfant est malade? Comment créer un environnement sûr à l'intérieur et à l'extérieur de la maison? Apprenez tout cela et plus encore dans ce cours gratuit offert par l'Ambulance Saint-Jean qui aide les parents et les gardien.nes à assurer la sécurité des jeunes enfants.

*Ce cours est offert en ligne et peut être complété à votre propre rythme

Programme gratuit

Offert aux familles des FAC, des vétérans, de la communauté de la Défense et familles endeuillées

FESTIVAL D'AUTOMNE

NOURRITURE • FESTIVITÉS • AMUSEMENT

14 SEPTEMBRE | 13H À 16H

Les membres des FAC, vétérans, communauté de la Défense et leurs familles qui s'inscrivent à l'événement recevront un coupon de nourriture à utiliser auprès d'un des camions de nourriture de rue.

Pour vous inscrire, scannez le code QR, venez nous voir en personne ou appelez au 780-973-4011, poste 6300 avant le vendredi 6 septembre

