

# PROGRAMMES ET SERVICES POUR LES MOIS DE JANVIER, FÉVRIER ET MARS

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
Programmes pour les absences .....	12
Programme libre pour les jeunes .....	13
Programmes pour enfants et jeunes .....	14-15
Programmes pour adultes .....	16-17
Programmes pour les parents/familles .....	18-19

## Centre de ressources des familles militaires

Édifice 161, avenue Mons, Lancaster Park  
Téléphone : 780-973-4011, poste 528-6300  
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 poste  
Bureau d'information/réception ..... 528-6300  
Garderie ..... 528-6307  
Conseillère familiale pour les déménagements... 528-6385  
Conseillère familiale pour les absences ..... 528-6304  
Service de garde d'urgence ..... 528-6300  
Services linguistiques ..... 528-5081  
Développement des fonds, bénévolat ..... 528-2285  
Santé mentale et bien-être ..... 528-6300  
Emploi et besoins spéciaux ..... 528-7048  
Coordonnateur pour les familles des vétérans ... 528-6324  
Officier de liaison avec les familles ..... 528-2480  
Conseillère familiale pour les services de garde ... 528-6380

# 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 libérés 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.

## Obtenez les informations

Obtenez des mises à jour sur les programmes et services du CRFM 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](http://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](http://SBMFC.ca/Edmonton/CRFM) et cliquez sur le lien pour vous abonner. Vous pourrez vous désabonner à tout moment.

# Déménagements

\*Pour les programmes : voir les pages 12 à 19

## 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 528-6300
- Envoyez un courriel à [information@mfrcedmonton.com](mailto: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 certification, formation ou éducation d'un.e 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 tuteur.es d'enfants et d'adultes ayant des besoins spéciaux. Nous pouvons vous offrir :

- Référencement 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.e 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. move.

## 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 528-6300 et demandez à parler à la personne en charge
- Envoyez un courriel à [intake@mfrcedmonton.com](mailto: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 dans la 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 pour trouver différents programmes et services

### Programmes 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 et vétérans libérés pour raison 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 recevoir 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](mailto:intake@mfrcedmonton.com) ou 780-973-4011, poste 528-6300.**

# Absences

\*Pour les programmes : voir les pages 12 à 19

## 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](http://SBMFC.ca/Services-de-Soutien/Deploiement)
- Appelez au 780-973-4011, poste 528-6304
- Envoyez un courriel à [deployment@mfrfcdmonton.com](mailto:deployment@mfrfcdmonton.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](http://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)

### Pré-déploiement

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.

## 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 d'une tablette pour la famille d'un membre en déploiement
- Livres pour enfants
- Informations utiles 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

\*Pour les programmes : voir les pages 12 à 19

## 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 au moment où 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 528-4813

## 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 encore.

### Suivis post-réintégration

Nous pouvons faire des suivis avec vous pour voir comment la réintégration se passe au sein de votre famille.

### 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](mailto:deployment@mfrcedmonton.com) ou appelez au 780-973-4011, poste 528-6304 pour obtenir une copie.



# Services de garde

\*Pour les programmes : voir les pages 12 à 19

## Garderie

La garderie agréée du CRFM offre un environnement inclusif et accueillant pour les 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 528-6300
- Envoyez un courriel à [information@mfrcedmonton.com](mailto: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 possède une liste de fournisseurs de service de garde et de ressources qui pourraient vous aider à trouver un centre privé ou agréé dans votre communauté.

Êtes-vous un fournisseur de services de garde ou un.e ado qui offre du gardiennage? Inscrivez-vous sur notre registre et le CRFM vous mettra en relation avec des familles à la recherche d'un service de garde ou d'un.e gardien.ne.

Pour savoir comment nous pouvons vous aider dans vos recherches ou pour vous inscrire sur notre registre :

- Appelez au 780-973-4011, poste 528-6380
- Envoyez un courriel à [ccnac@mfrcedmonton.com](mailto:ccnac@mfrcedmonton.com)
- Venez nous voir en personne

## Aide d'urgence pour obligations familiales (AUOF)

Votre famille a besoin d'aide avec un membre de la famille lors d'une 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 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 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 effectués par les Services aux familles des militaires ou votre CRFM local, mais pas les deux. L'utilisation de ces services est gratuite pour les familles militaires.



# Enfants et jeunes

*\*Pour les programmes : voir les pages 12 à 19*

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 les 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, l'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 528-6314
- Envoyez un courriel à [childyouth@mfrcdmonton.com](mailto:childyouth@mfrcdmonton.com)
- Venez nous voir en personne

Veillez 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](http://CanadaHelps.org) ou prenez contact avec notre département du développement des fonds à [funddev@mfrcedmonton.com](mailto:funddev@mfrcedmonton.com).

Le CRFM organise les principaux événements et campagnes de levées de fonds suivants grâce au soutien de ses partenaires communautaires, comme le Gala du ruban jaune et encan silencieux, et d'autres événements de tierces parties.

Les fonds récoltés lors de ces initiatives permettent au CRFM de continuer à offrir des programmes et des services qui solidifient la force et la résilience des familles militaires.

## MERCI POUR VOTRE SOUTIEN



# Programmes du CRFM

*\*Pour les programmes : voir les pages 12 à 19*

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](https://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 528-6300
- En ligne à [SBMFC.ca/Edmonton/programmesCRFM](https://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.



# 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 différentes façons de se préparer et faire face à une absence liée au travail.

Toiles et connexions – 24 janvier | 18h à 19h30

Souvenir en perles – 27 février | 18h à 19h30

Programme gratuit

Offert aux membres des familles des FAC de 18 ans et plus

## 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.

20 mars | 18h à 19h30

Programme gratuit

Offert aux membres des familles des FAC de 18 ans et plus

## 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.

For more information, please contact [deployment@mfrccdmonton.com](mailto:deployment@mfrccdmonton.com)

Programme gratuit

Offert aux membres des familles des FAC de 18 ans et plus



# 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@mfrcdedmonton.com](mailto:childyouth@mfrcdedmonton.com) avant de venir au programme.

## Dates du mois de janvier

### 6 à 8 ans

18 janvier | 13h à 16h  
25 janvier | 17h30 à 20h30

### 6 à 15 ans

6 janvier | 15h à 17h  
7 janvier | 15h à 17h  
8 janvier | 15h à 17h  
9 janvier | 15h à 17h  
10 janvier | 15h à 17h  
13 janvier | 15h à 17h  
14 janvier | 15h à 17h  
15 janvier | 15h à 17h  
16 janvier | 15h à 17h  
17 janvier | 15h à 17h  
20 janvier | 15h à 17h  
21 janvier | 15h à 17h  
22 janvier | 15h à 17h  
23 janvier | 15h à 17h  
24 janvier | 15h à 17h  
27 janvier | 15h à 17h  
28 janvier | 15h à 17h  
29 janvier | 15h à 17h  
30 janvier | 15h à 17h

### 9 à 17 ans

11 janvier | 13h à 16h & 17h30 à 20h30  
12 janvier | 13h à 16h  
18 janvier | 17h30 à 20h30  
19 janvier | 13h à 16h  
25 janvier | 13h à 16h  
26 janvier | 13h à 16h

## Dates du mois de février

### 6 à 8 ans

11 février | 13h à 16h  
22 février | 17h30 à 20h30

### 6 à 15 ans

3 février | 15h à 17h  
4 février | 15h à 17h  
5 février | 15h à 17h  
10 février | 15h à 17h  
11 février | 15h à 17h  
12 février | 15h à 17h  
13 février | 15h à 17h  
14 février | 15h à 17h  
18 février | 15h à 17h  
19 février | 15h à 17h  
20 février | 15h à 17h  
21 février | 15h à 17h  
24 février | 15h à 17h  
25 février | 15h à 17h  
26 février | 15h à 17h  
27 février | 15h à 17h  
28 février | 15h à 17h

### 9 à 17 ans

1<sup>er</sup> février | 17h30 à 20h30  
2 février | 13h à 16h  
8 février | 13h à 16h & 17h30 à 20h30  
9 février | 13h à 16h  
22 février | 13h à 16h  
23 février | 13h à 16h

## Dates du mois de mars

### 6 à 8 ans

1<sup>er</sup> mars | 13h à 16h  
2 mars | 17h30 à 20h30

### 6 à 15 ans

3 mars | 15h à 17h  
4 mars | 15h à 17h  
5 mars | 15h à 17h  
6 mars | 15h à 17h  
7 mars | 15h à 17h  
11 mars | 15h à 17h  
12 mars | 15h à 17h  
13 mars | 15h à 17h  
14 mars | 15h à 17h  
17 mars | 15h à 17h  
18 mars | 15h à 17h  
19 mars | 15h à 17h  
20 mars | 15h à 17h  
31 mars | 15h à 17h

### 9 à 17 ans

1<sup>er</sup> mars | 17h30 à 20h30  
2 mars | 13h à 16h  
8 mars | 13h à 16h & 17h30 à 20h30  
9 mars | 13h à 16h  
16 mars | 13h à 16h  
22 mars | 13h à 16h & 17h30 à 20h30  
23 mars | 13h à 16h  
29 mars | 13h à 16h  
30 mars | 13h à 16h

# Programmes pour enfants et jeunes

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

## 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.

16 et 31 janvier | 20 et 28 février | 20 et 28 mars

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

## 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!

Soirée cinéma – 17 janvier | 18h à 20h

Esprits brillants – 23 janvier | 18h à 20h

Créations créatives – 6 février | 18h à 20h

Soirée cinéma – 14 février | 18h à 20h

BINGO – 27 février | 18h à 20h

Soirée cinéma – 7 mars | 18h à 20h

Choisis ta propre aventure – 14 mars | 18h à 20h

Soirée jeux! – 27 mars | 18h à 20h

Programme gratuit

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

## 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 3 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!

21 et 28 janvier, et 4 février | 18h à 19h30

Programme gratuit

Offert aux enfants de 8 à 12 ans des familles des FAC et des vétérans

## 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!

Soirée cinéma – 24 janvier | 18h à 21h

C'est parti! – 30 janvier | 18h à 21h

Choisis ta propre aventure/TGIF – 7 février | 18h à 21h

Créations créatives – 13 février | 18h à 21h

Soirée cinéma – 21 février | 18h à 21h

Esprits brillants – 6 mars | 18h à 21h

BINGO – 13 mars | 18h à 20h

Soirée cinéma – 21 mars | 18h à 21h

Programme gratuit

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

# Programmes pour enfants et jeunes

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

## 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 tuteurs.es.

12 février | 17h30 à 19h30

20\$ par personne

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

## iSTEP

Partons ensemble découvrir ce qu'est la résilience avec iStep. Ce programme de succès individuel par le renforcement des pairs - Individual Success Through Empowering Peers (iSTEP) - a été conçu pour les jeunes vivant avec un parent, présentement dans les Forces ou vétéran, souffrant d'une blessure liée au stress opérationnel. Grâce à des activités artistiques et des interactions amusantes, chaque jeune pourra développer ses compétences dans la résolution de problèmes et des stratégies d'adaptation avec ses pairs pour l'aider à renforcer sa résilience.

24 février au 7 avril | 17h30 à 19h

\*session de 6 semaines

Programme gratuit

Offert aux jeunes des familles des FAC et des vétérans de 9 à 12 ans qui ont un parent atteint de BSO

## 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. Veuillez noter que ce cours aura lieu lors d'une journée pédagogique de la division scolaire de Sturgeon Public.

10 mars | 9h à 16h

40\$ par personne

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



# Programmes pour adultes

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

## Formation linguistique en français

Aimeriez-vous apprendre ou améliorer vos connaissances en anglais ou français? Le CRFM offre des options de formations linguistiques en ligne afin d'aider les membres des familles militaires à acquérir ou à améliorer leurs compétences linguistiques en anglais ou français, à s'intégrer dans leur nouvelle communauté ou à améliorer leurs chances d'obtenir un emploi.

Nos programmes en langue seconde vous donneront la confiance et les outils dont vous avez besoin pour améliorer vos connaissances écrites et orales du français et de l'anglais en utilisant une combinaison de modules d'apprentissage en ligne et de conversations de groupes en format virtuel.

Français débutant (niveau 1) | 18h à 19h  
Le lundi du 13 janvier au 24 mars

Français débutant-avancé (niveau 7) | 18h à 19h  
Le lundi du 13 janvier au 24 mars

Français débutant (niveau 4) | 19h à 20h  
Le lundi du 13 janvier au 24 mars

Français débutant (niveau 1) | 18h à 19h  
Le mardi du 14 janvier au 18 mars

Français débutant (niveau 2) | 18h à 19h  
Le mercredi du 15 janvier au 19 mars

\*sessions virtuelles de 10 semaines

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

## 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. Notre groupe de conversation en français se rencontre une fois par mois les samedis à des endroits différents sur la base. Ce programme est offert aux personnes désireuses de converser en français. Les participant.es ont la charge de leurs boissons et nourriture.

La French connection – 11 janvier | 10h30 à 12h | CRFM

Festival du Canoë volant – 1<sup>er</sup> février | 17h30 à 21h  
Lieu : Cité francophone

Appréciation de la femme – 1<sup>er</sup> mars | 10h30 à 12h | CRFM

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? Participez à nos rencontres 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.

Allons aux quilles! – 18 janvier | 15h à 18h

Lieu : St. Albert Bowling & Rec Centre | 10\$ par personne  
Offert aux membres des familles des FAC de 18 ans et plus

Peinture sur verre – 2 février | 13h30 à 15h30

Lieu : Creative Cove | 10\$ par personne  
Offert aux membres des familles des FAC de 18 ans et plus

Accro du crochet – 4 mars | 18h30 à 20h30

Lieu : Clareview Recreation Centre | 5\$ par personne  
Offert aux membres des familles des FAC de 18 ans et plus





# Programmes pour adultes

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

## Premiers soins en santé mentale - anglais

Obtenez votre certification en premiers soins en santé mentale et augmentez votre confiance en vous et votre désir d'aider en apprenant à déchiffrer les signes et les traitements appropriés afin de mieux gérer les problèmes potentiels et émergeant en santé mentale.

Le programme de premiers soins en santé mentale pour la communauté des vétérans aide les membres de la communauté des vétérans avec des problèmes émergeant en santé mentale ou en situation de crise. Ce programme ne permet pas aux gens de devenir conseillers ou thérapeutes, et tout comme les premiers soins physiques, ce cours permet aux personnes côtoyant des membres de la communauté des vétérans d'identifier les signes de problèmes en santé mentale et à faire face efficacement aux crises.

25 et 26 mars | 9h à 17h | CRFM

Programme gratuit

Offert aux : les membres des FAC libéré.es pour raison médicale, vétérans libéré.es pour raison médicale, et leurs familles (libération ou en processus de libération 3B) sont prioritaires. Les familles des FAC, vétérans, communauté de la Défense et familles endeuillées peuvent participer s'il reste de la place

## Mise au point sur mesure pour les couples - français

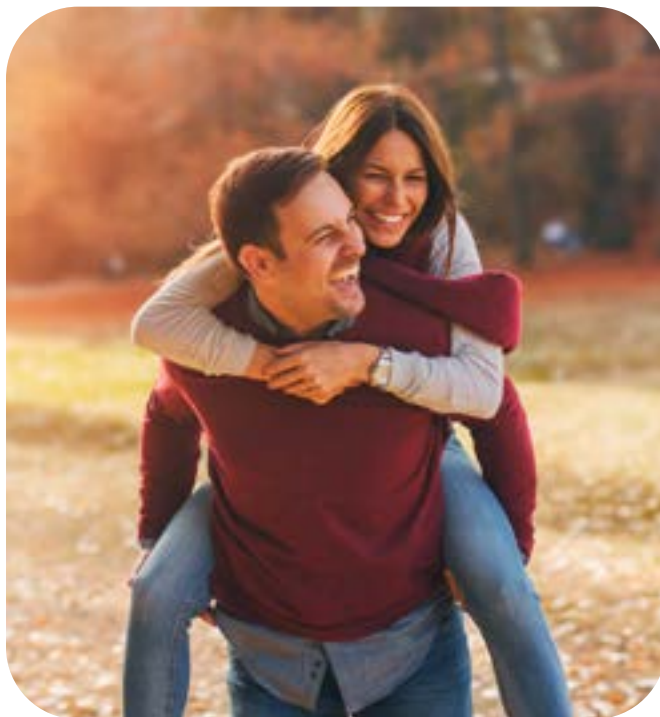
La conférence Mise au point sur mesure pour le couple a charmé des milliers de personnes jusqu'à ce jour! Présentée en français avec humour et passion par la docteure en psychologie, auteure et conférencière Danie Beaulieu, cette conférence sur l'amour et sur la vie de couple saura certainement vous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

Pour plus d'information, contactez  
[intake@mfrcedmonton.com](mailto: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.

## Jeux et café

Remplissez votre tasse! Venez rencontrer d'autres parents/tuteur.es 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/tuteur.es 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 13 janvier au 31 mars

9h30 à 12h | Programme gratuit

Offert aux parents / tuteur.es des familles des FAC et leurs enfants de 5 ans et moins

## 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 2<sup>ème</sup> 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.

14 janvier | 11 février | 11 mars | 9h30 à 12h

Programme gratuit

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

## Venez jouer - anglais

Amenez vos petits pour explorer, jouer et connecter avec d'autres familles dans un espace sécuritaire et accueillant. Les parents/tuteur.es 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.

14 et 28 janvier | 4, 11 et 18 février | 4, 11 et 18 mars

10h à 11h30 | 2\$ par famille

Offert aux parents / tuteur.es des familles des FAC et leurs enfants de 5 ans et moins

## Groupe de soutien des mamans - bilingue

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.

Nouvelle année, nouveaux objectifs  
15 janvier | 10h à 11h30

Petits pas de bébé à gros objectifs  
29 janvier | 18h à 19h30

Boîtes d'affirmation – 12 février | 10h à 11h30

Intellidanse – 26 février | 18h à 19h30

Empreintes de mains de bébé en fleur  
12 mars | 10h à 11h30

Résilience des tuteur.es – Atelier sur l'anxiété  
26 mars | 18h à 19h30

Programme gratuit

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

# Programmes pour les parents/familles

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

## 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.

Telus World of Science | 25 janvier | 10h à 13h

Lieu: Telus World of Science

10\$ par adulte, 5\$ par enfant (gratuit pour les 2 ans et moins)

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

Danse familiale | 7 février | 18h à 20h

Lieu : CRFM | 5\$ par famille

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

Journée cinéma en famille | 22 mars | 13h à 15h

Lieu : CRFM | 5\$ par famille

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

## Cours de premiers soins, RCR et DEA - anglais

Avez-vous besoin d'une certification en premiers soins, DEA et RCR? Ce cours de deux jours, offert en partenariat avec un formateur de l'Ambulance Saint-Jean, vous apprendra à réagir et à intervenir lors d'une urgence vitale jusqu'à ce qu'arrive de l'aide médicale professionnelle (étouffements, choc, perte de connaissance, saignements abondants, RCR pour adultes et réanimation pour nourrissons et enfants). Le formateur vous offrira aussi un bref aperçu d'éléments de santé mentale.

1<sup>er</sup> et 2 février | 8h à 17h

105\$ par personne

Offert aux membres adultes et jeunes de plus de 12 ans des familles des FAC, des vétérans, de la communauté de la Défense et familles endeuillées

## Achats et échanges

Venez échangez vos affaires légèrement usagées pour quelque chose de "neuf pour vous", le tout dans une expérience d'achats durable et gratuite. Les familles militaires et de vétérans pourront donner les biens dont elles n'ont plus besoin comme des vêtements, des jouets, des livres, des articles de maison ou de bricolage. Venez faire des trouvailles uniques tout en rencontrant d'autres familles, en économisant de l'argent et en réduisant le gaspillage dans un environnement amusant et éco-responsable.

Les personnes souhaitant participer peuvent décider de s'inscrire pour donner, acheter ou bien les deux. Veuillez nous laisser connaître votre choix au moment de l'inscription car les tables et l'espace sont limités.

\*Veuillez vous assurer que les objets que vous apportez et souhaitez échanger sont en bon état (propres, non brisés...). Tout objet brisé, abîmé ou taché ne sera pas accepté. Les personnes participant à l'activité Achats et échanges le font à leurs propres risques. Le CRFM n'est pas responsable de la condition ni de la qualité des objets. Tout objet non échangé ou non réclamé sera donné par le CRFM à un organisme de charité local.

8 mars | 13h à 15h

Programme gratuit

Offert aux familles des FAC, des vétérans et 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 tuteurs 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

*Célébrez le Mois de la Francophonie!*

# Cabane à sucre



**SAMEDI 15 MARS | 15H À 17H | CRFM**



Les familles pourront apprécier de la tire d'érable, boire du bon chocolat chaud, jouer à des jeux, faire des bricolages tout en écoutant de la bonne musique canadienne française, et aussi... rencontrer un trappeur français du 19<sup>ème</sup> siècle qui nous éduquera et nous montrera son énorme collection de l'époque de la traite de la fourrure. Soyez l'une des 200 premières personnes à vous inscrire pour obtenir une tire gratuite!

Pour plus de détails ou pour vous inscrire, visitez la réception du CRFM ou appelez au 780-973-4011, poste 528-6300 durant les heures d'ouverture ou allez sur notre site web à [SBMFC.ca/Edmonton/programmesCRFM](http://SBMFC.ca/Edmonton/programmesCRFM)

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