

# 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 la petite enfance .....	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 des services de la petite enfance du CRFM :

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

## Coordinnées du CRFM

Ligne principale de la base ..... 780-973-4011 plus poste  
Bureau d'information/réception ..... 528-6300  
Services de la petite enfance ..... 528-6307  
Conseiller familial 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 ..... 528-6324  
Santé mentale et bien-être ..... 528-6300  
Emploi et besoins spéciaux ..... 528-7048  
Coordonnateur.e pour les familles des vétérans ..... 528-5603  
Officier de liaison avec les familles ..... 528-2480

# 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 garde et des programmes spécifiques tels que des programmes pour les jeunes.

## Qui servons-nous?

Le CRFM d'Edmonton accueille toute personne liée à un membre militaire (Force régulière ou réserve, vétérans et 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, le personnel civil du MND et le personnel des CRFM/PSP.

*Chaque programme indiquera l'éligibilité.*

## Au sujet du CRFM

Nous sommes un organisme de bienfaisance sans but lucratif géré par un conseil d'administration constitué de bénévoles. Au moins 51% des membres du conseil font partie 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 SBEMFC.

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.

## 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](#)

## 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

\*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 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

### Accès 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, la formation ou l'éducation d'un.e conjoint.e/partenaire pour des raisons d'emploi ou d'entrepreneuriat

### Recherche de 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. Ce que nous pouvons 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

- Ressources en français et en anglais pour les enfants et les adultes
- Information pour entrer en contact avec la communauté francophone
- Recherche de services offerts en français

## Création de nouvelles amitiés et exploration de 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 cheminement, 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.

# Santé mentale

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

## Soutien en santé mentale et bien-être

Notre équipe de santé mentale et bien-être comprend les aspects de la vie militaire et offre un 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

### Accès à 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
- Centrées 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 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 libéré.es 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, formations - planifiées ou dernière minute, à l'étranger ou au Canada, les absences d'un membre de la famille peuvent être 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@mfrcedmonton.com](mailto:deployment@mfrcedmonton.com)

## Infolettre du déploiement

Notre infolettre trimestrielle regroupe les programmes, les événements spéciaux 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 :

- Op connexions
- Ateliers pour les parents/tuteur.es
- Ateliers sur les déploiements

## Pour les familles avec des enfants

- Cartes cadeaux Build a Bear – Les enfants de parents déployé.es peuvent recevoir une carte Build-a-Bear de 20\$. Tous les enfants (3 mois à 18 ans avec un parent en poste à Edmonton déployant à l'étranger) peuvent recevoir une carte par année (période de 12 mois).
- Aide pour que les enfants gardent le contact – Les enfants de membres en déploiement peuvent être éligibles à une subvention unique de 250\$ par famille pour l'achat d'une tablette/IPad durant un déploiement à l'étranger de 90 jours minimum grâce à Appuyons nos troupes.
- 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.

## 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.

## Atelier de préparation 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.



# 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.

### Service de suivis

Ce service 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 avoir reçu un formulaire d'information sur la famille afin de pouvoir joindre les membres de la famille. Ce formulaire peut être rempli par le membre ou un membre de la famille qui souhaite être en contact. Si vous ne recevez pas de nouvelles de notre part, faites-le-nous savoir.

### Envoi de 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

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) ouappelez au 780-973-4011, poste 528-6304 pour obtenir une copie.

## 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.

### Atelier de préparation Post-déploiement

On se concentre sur la réalité de la réintégration post-déploiement comme les défis et les émotions qui viennent avec cette transition. Nous parlerons de l'anticipation du retour à la maison, la réintégration et la stabilisation, le cycle émotionnel d'un déploiement et les stratégies d'adaptation.

### 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.



# Services de la petite enfance

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

## Centre des services de la petite enfance

Le Centre agréé de la petite enfance 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 au-delà de trois ans et est en constant changement. Il est recommandé aux parents de s'inscrire le plus tôt possible. Le Centre de la petite enfance du CRFM est également éligible aux subventions.

Pour connaître nos frais de garde actuels ou pour obtenir de l'information sur le Centre de la petite enfance 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

Grâce à leurs connaissances et leur expertise sur les services de garde dans la région, nos conseillers familiaux peuvent partager des outils, des ressources et de l'information avec les familles qui étudient leurs options et les aider 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 528-6314
- Envoyez un courriel à [childyouth@mfrcedmonton.com](mailto:childyouth@mfrcedmonton.com)
- Venez nous voir en personne

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

Votre famille a besoin d'aide 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.

Les familles devraient avoir 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 dirigerez vers d'autres services de soutien potentiels.

## Comment y avoir accès

Contactez le CRFM durant les heures d'ouverture pour discuter de votre besoin de service de garde d'urgence. Notre équipe de santé mentale et de bien-être 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.

# 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 mental.

## Programmes structurés

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)

## Programmes libres 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 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@mfrcedmonton.com](mailto:childyouth@mfrcedmonton.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, visitez [SBMFC.ca/Programme-libre-pour-les-jeunes](http://SBMFC.ca/Programme-libre-pour-les-jeunes).



# 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 sans but 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 besoin du soutien de leurs pairs ou aient besoin d'outils pour faire face à une absence.

Le 18 octobre dernier, le CRFM a organisé son 19<sup>ème</sup> Gala annuel du ruban jaune et encan silencieux. Merci à notre commanditaire de platine : Edmonton Salutes Committee; donateur d'or : Cox Charitable Foundation ; commanditaires d'argent : Commissionaires of Northern Alberta Division et le comté de Sturgeon ; et nos commanditaires de bronze : Associated Engineering AB LTD, la ville de Fort Saskatchewan, Funky Petals ; Fort Saskatchewan and Memories Funeral Home.

Merci à tous nos donateurs de l'encan silencieux et à toutes les personnes qui ont participé à l'événement. Votre soutien a rendu possible le succès de l'événement de cette année ! Votre générosité a aidé le CRFM dans sa mission d'offrir des programmes et des services essentiels pour soutenir les familles de militaires qui font face à des défis uniques liés au style de vie militaire.

Pour faire une donation auprès du CRFM, veuillez visiter [CanadaHelps.org](https://www.canadahelps.org) ou prenez contact avec notre département du développement des fonds à [funddev@mfrcedmonton.com](mailto:funddev@mfrcedmonton.com).

## 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](http://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](http://SBMFC.ca/Edmonton/programmesCRFM)

## Modalités d'inscription

### 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 dus 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 dus 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.

## Atelier de préparation Post-déploiement - anglais

Comment se préparer au retour d'un être cher ? On se concentre sur la réalité de la réintégration post-déploiement comme les défis et les émotions qui viennent avec cette transition. Nous parlerons de l'anticipation du retour à la maison, la réintégration et la stabilisation, le cycle émotionnel d'un déploiement et les stratégies d'adaptation et plus.

28 janvier | 18h à 19h30

\*Service de garde disponible pour les 1-5 ans.

Inscription obligatoire, espace limité.

Programme gratuit

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

## Op connexions - anglais

Ce programme est offert mensuellement et permet aux partenaires de membres militaires de créer des liens avec d'autres. 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

12 février | 18h à 19h30 | 10\$ par personne

Tenir un journal pour la pleine conscience de soi

4 mars | 18h à 19h30 | Programme gratuit

\*Service de garde disponible pour les 1-5 ans.

Inscription obligatoire, espace limité

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

## Atelier de préparation pré-déploiement - anglais

Comment se préparer à l'absence d'un être cher ? On se concentre sur les défis potentiels et les émotions qui sont les plus vécus par les familles lors de la préparation d'un déploiement ou d'une absence d'un être aimé. La préparation peut réduire le stress si quelque chose tourne mal et aide à renforcer votre résilience. Les discussions porteront essentiellement sur les phases du déploiement, les stratégies d'adaptation, le soin de soi et plus.

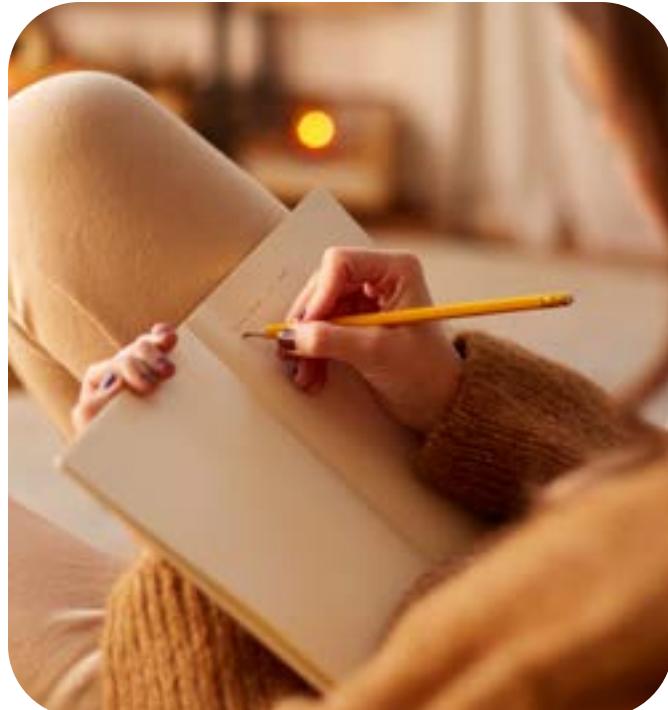
18 février | 18h à 19h30

\*Service de garde disponible pour les 1-5 ans.

Inscription obligatoire, espace limité.

Programme gratuit

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



# Programme libre pour les jeunes

\* Trousse d'inscription pour les jeunes requise

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 pourront explorer, bâtir des relations avec leurs pairs et auront le choix de participer à toutes les activités offertes par le Centre de la jeunesse. Veuillez noter que les heures de jour NE sont PAS offertes durant les jours de fermeture de la division scolaire de Sturgeon et le centre sera fermé durant les longues fins de semaine fériées.

## Dates du mois de janvier

### 6 à 8 ans

24 janvier | 13h à 16h

### 6 à 15 ans

5 janvier | 15h à 17h

6 janvier | 15h à 17h

7 janvier | 15h à 17h

8 janvier | 15h à 17h

9 janvier | 15h à 17h

12 janvier | 15h à 17h

13 janvier | 15h à 17h

14 janvier | 15h à 17h

14 janvier | 18h à 20h

15 janvier | 15h à 17h

16 janvier | 15h à 17h

17 janvier | 13h à 16h

19 janvier | 15h à 17h

20 janvier | 15h à 17h

21 janvier | 15h à 17h

21 janvier | 18h à 20h

22 janvier | 15h à 17h

23 janvier | 15h à 17h

26 janvier | 15h à 17h

27 janvier | 15h à 17h

28 janvier | 15h à 17h

28 janvier | 18h à 20h

29 janvier | 15h à 17h

### 9 à 17 ans

10 janvier | 13h à 16h

11 janvier | 13h à 16h

18 janvier | 13h à 16h

25 janvier | 13h à 16h

31 janvier | 13h à 16h

## Dates du mois de février

### 6 à 8 ans

21 février | 13h à 16h

### 6 à 15 ans

2 février | 15h à 17h

3 février | 15h à 17h

4 février | 15h à 17h

4 février | 18h à 20h

7 février | 13h à 16h

9 février | 15h à 17h

10 février | 15h à 17h

11 février | 15h à 17h

11 février | 18h à 20h

12 février | 15h à 17h

13 février | 15h à 17h

17 février | 15h à 17h

18 février | 15h à 17h

18 février | 18h à 20h

19 février | 15h à 17h

20 février | 15h à 17h

23 février | 15h à 17h

24 février | 15h à 17h

25 février | 15h à 17h

25 février | 18h à 20h

26 février | 15h à 17h

27 février | 15h à 17h

### 9 à 17 ans

1<sup>er</sup> février | 13h à 16h

7 février | 13h à 16h

8 février | 13h à 16h

22 février | 13h à 16h

28 février | 13h à 16h

## Dates du mois de mars

### 6 à 8 ans

21 mars | 13h à 16h

### 6 à 15 ans

2 mars | 15h à 17h

3 mars | 15h à 17h

4 mars | 15h à 17h

4 mars | 18h à 20h

5 mars | 15h à 17h

6 mars | 15h à 17h

7 mars | 13h à 16h

10 mars | 15h à 17h

11 mars | 15h à 17h

11 mars | 18h à 20h

12 mars | 15h à 17h

13 mars | 15h à 17h

16 mars | 13h à 16h

17 mars | 15h à 17h

18 mars | 15h à 17h

18 mars | 18h à 20h

19 mars | 15h à 17h

20 mars | 15h à 17h

30 mars | 15h à 17h

31 mars | 15h à 17h

### 9 à 17 ans

1<sup>er</sup> mars | 13h à 16h

8 mars | 13h à 16h

15 mars | 13h à 16h

22 mars | 13h à 16h

28 mars | 13h à 16h

29 mars | 13h à 16h

# 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 !

Soirée jeux et quiz – 15 janvier | 18h à 20h

Soirée cinéma – 16 janvier | 18h à 20h

Soirée cinéma – 6 février | 18h à 20h

Créations créatives – 12 février | 18h à 20h

Tournoi jeux vidéo – 26 février | 18h à 20h

Soirée jeux ! – 27 février | 18h à 20h

Soirée cinéma – 6 mars | 18h à 20h

BINGO – 12 mars | 18h à 20h

Choisis ta propre aventure – 20 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 des familles endeuillées

## Zone d'exploration pour les jeunes

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

Soirée jeux et quiz – 15 janvier | 18h à 20h

Soirée cinéma – 23 janvier | 18h à 20h

Prendre soin de moi – 29 janvier | 18h à 20h

Créations créatives – 5 février | 18h à 20h

Soirée cinéma – 20 février | 18h à 20h

Soirée jeux ! – 27 février | 18h à 20h

BINGO ! – 5 mars | 18h à 20h

Soirée cinéma – 6 mars | 18h à 20h

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

Programme gratuit

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



# 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... c'est ton choix! Les jeunes auront libre choix de participer à toutes les activités offertes tout en s'amusant avec leurs pairs, en bâtiissant des amitiés, des compétences sociales, leur confiance en eux et bien plus.

22 et 30 janvier | 13 et 19 février | 13 et 19 mars

18h à 21h

Programme gratuit

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

21 février | 13h à 15h

20\$ par personne

Offert aux jeunes de 10 ans et plus des familles des FAC, des vétérans et des 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 d'absences professionnelles répétées 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. Les enfants doivent participer aux trois sessions. Parmi les activités il y aura de la fabrication de slime, peinture, méditation, jeux interactifs, mouvements du corps, yoga, et bien plus !

24 février, 3 et 10 mars | 18h à 19h30

Programme gratuit

Offert aux jeunes de 8 à 12 ans des familles des FAC



# Programmes pour adultes

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

## Espace communautaire

Vous cherchez un endroit pour vous détendre, créer, travailler ou juste relaxer ? Notre programme pour adultes offre un espace accueillant et flexible où vous pouvez venir réaliser un projet, entamer une conversation ou simplement profiter de l'endroit dans une ambiance détendue et sans pression. Que vous recherchez un endroit calme pour lire ou travailler, une occasion de rencontrer d'autres personnes ou simplement un endroit confortable pour vous détendre, ce programme libre offre une atmosphère propice à la détente que vous pouvez utiliser comme vous le souhaitez.

5 janvier | 2 février | 2 mars | 13h à 15h

9 janvier | 6 février | 6 mars | 18h à 20h

\*Service de garde disponible pour les 1-5 ans.  
Inscription obligatoire, espace limité.

Programme gratuit

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

French Connection – 10 janvier | 11h à 12h30

Lieu : Tim Hortons de la garnison d'Edmonton

French Connection – 14 février | 10h30 à 12h30

Lieu : Tim Hortons de la garnison d'Edmonton

Soirée cinéma pour le Mois de la francophonie

20 mars | 17h à 20h | CRFM

Programme gratuit

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

## Conversation Mix-Up - bilingue

Vous souhaitez pratiquer votre français ? Notre groupe de conversation hebdomadaire vous aidera à améliorer vos compétences linguistiques, à gagner en confiance, à interagir plus facilement en société et à nouer des liens avec les autres membres de la communauté. Que vous soyez novice, débutant, avancé ou entre les deux, tous les niveaux sont les bienvenus. Chaque session offrira aux participant.es la possibilité de se rencontrer dans un espace sûr et accueillant et de participer à des expériences d'apprentissage amusantes telles que des jeux, de la lecture, des jeux de rôle, des méli-mélo et bien plus encore!

13, 20 et 27 janvier | 12h à 13h

15, 22 et 29 janvier | 16h à 17h

3, 10, 17 et 24 février | 12h à 13h

5, 12, 19 et 26 février | 16h à 17h

3, 10 et 17 mars | 12h à 13h

5, 12 et 19 mars | 16h à 17h

Programme gratuit

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

Classe de poterie – 17 janvier | 13h à 16h

Classe de poterie – 18 janvier | 18h à 21h

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

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

La main à la pâte ! – 22 février | 10h à 12h

Lieu : Clareview Recreation Centre Kitchen

10\$ par personne

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

Expérience de jeu Activate – 8 mars | 13h à 15h

Lieu : Activate West Edmonton | 15\$ par personne

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

# Programmes pour adultes

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

## Atelier The Whole-Brain Child - anglais

L'atelier The Whole-Brain Child est conçu pour les familles avec des enfants allant de la naissance à l'adolescence et explique le développement du cerveau et comment ce développement affecte les émotions, le comportement et le développement de l'enfant. Durant cette séance d'une journée, vous apprendrez des stratégies simples et pratiques qui vous aideront à faire face aux défis quotidiens comme les émotions fortes ou les transitions difficiles et aideront votre enfant avec sa résilience, son renforcement émotionnel et ses capacités. Le dîner sera offert.

31 janvier | 9h à 16h

\*Service de garde disponible pour les 1-5 ans.

Inscription obligatoire, espace limité.

Programme gratuit

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

## Atelier pour les besoins spéciaux

Participez à une présentation animée par Shine Beyond Limits sur les concepts clés du développement socio-émotionnel pour les familles avec des enfants à besoins spéciaux. Cette séance sera présentée par des ergothérapeutes et des thérapeutes comportementaux et comprendra des stratégies pratiques pour soutenir le bien-être général, les relations et les victoires à la maison et à l'école de votre enfant. Les parents/tuteur.es pourront poser des questions et créer des liens avec d'autres familles, partager leurs expériences et agrandir leur communauté.

25 février | 18h30 à 19h30

\*Service de garde disponible pour les 1-5 ans.

Inscription obligatoire, espace limité.

Programme gratuit

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

## Achats et échanges

Venez acheter et échanger avec nous! Échangez vos objets légèrement usagés avec d'autres "neufs pour vous", le tout dans une expérience d'achats durable et gratuite. Les familles pourront amener les objets 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 militaires, en sauvant de l'argent et en réduisant le gaspillage dans un environnement amusant et éco-responsable.

14 mars | 15h à 17h

Programme gratuit

Offert aux adultes (18 ans et plus) des familles des FAC en service, des vétérans, de la communauté de la Défense et des familles endeuillées

## 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 émergents 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 émergeants 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 de faire face efficacement aux crises.

16 et 17 mars | 9h à 17h

Programme gratuit

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

# 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, 12 janvier au 30 mars

9h30 à 12h | programme gratuit

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

## 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'emphasis sur le développement chez les jeunes enfants et pourront aussi créer des rapprochements sociaux avec d'autres.

13 et 20 janvier | 2, 10 et 17 février | 3, 10 et 17 mars

10h à 11h30 | 2\$ par famille

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 2ème mardi du mois au CRFM d'Edmonton. Les vaccins sont gratuits pour les nourrissons et les enfants résidant en Alberta et sont administrés selon le calendrier de vaccinations d'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 3 puis poste 2 et spécifiez que vous souhaitez que votre enfant soit examiné au CRFM.

13 janvier | 10 février | 10 mars

9h30 à 12h

Programme gratuit

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

## Groupe de soutien grossesse – série

### "Prenez soin de vous"

Prenez le temps de prendre soin de vous pendant votre grossesse en explorant tous les aspects de votre santé dans un espace accueillant et chaleureux. Venez participer à cette série de six séances dans lesquelles nous nous concentrerons sur les domaines du bien-être après la grossesse avec des activités et des thèmes axés sur votre bien-être social, physique, environnemental, intellectuel, financier, spirituel, professionnel et émotionnel.

14 et 28 janvier | 11 et 25 février | 11 et 25 mars

10h à 12h

Programme gratuit

\*Session en personne de 6 semaines

Offert aux adultes de 18 ans et jeunes de 13 à 17 ans enceintes des familles des FAC, des vétérans, de la communauté de la Défense et des familles endeuillées

## 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.

Événement quilles fam-tastiques – 24 janvier | 14h à 16h

Lieu : St. Albert Bowling and Rec Centre

10\$ par personne

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

Danse familiale – 13 février | 17h30 à 19h30

Lieu : CRFM | 5\$ par famille

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

Peinture sur céramique en famille – 21 mars | 11h à 13h

Lieu : Creative Cove | 10\$ par personne

Offert aux jeunes de 6 ans et plus et leurs parents/tuteur.es des familles des FAC en service, des vétérans et des familles endeuillées

# Programmes pour les parents/familles

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

## Cours de premiers soins, RCR et DEA

### niveau C- 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 l'arrivée 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.

28 février et 1er mars | 8h à 17h

120\$ par personne

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



Célébrez le Mois de la  
Francophonie avec le CRFM !

# Cabane à sucre



Célébrez la magie de la cabane à sucre canadienne ! Les familles pourront vivre l'expérience d'une cabane à sucre au CRFM.

Venez déguster une délicieuse tire d'érable, du popcorn et un bon chocolat chaud et jouer à des jeux, marcher en raquettes dans la neige et créer des bricolages inspirés de la francophonie en écoutant de la musique canadienne française



SAMEDI 14 MARS | 14H À 17H | CRFM

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