

# PROGRAMMES ET SERVICES POUR LES MOIS D'OCTOBRE, NOVEMBRE ET DÉCEMBRE

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](mailto: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 du centre des services de garde d'enfants du CRFM :

Lundi au vendredi : 6h45 à 17h30  
Fermée 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  
Centre des services de garde d'enfants ..... 528-6307  
Conseillère familiale pour les déménagements ... 528-6385  
Conseillère familiale pour les absences ..... 528-2285  
Service de garde d'urgence ..... 528-6300  
Services francophones ..... 528-5081  
Développement des fonds ..... 528-6324  
Santé mentale et bien-être ..... 528-6300  
Emploi et besoins spéciaux ..... 528-7048  
Coordonnateur 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, personnel civil du MND et personnel des CRFM/PSP.

*Chaque programme indiquera l'éligibilité.*

## Au sujet du CRFM

Nous sommes un organisme de bienfaisance sans but lucratif qui est géré par un conseil d'administration constitué de personnes 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 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.

## 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 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 anglais/français pour enfants et 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 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

### 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.

You 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 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 528-2285
- 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 :

- Pause-café
- Relations solides
- 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 affecté.e 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.

## 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.

# 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 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) ou  
appelez au 780-973-4011, poste 528-2285  
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 sur la réintégration après le déploiement

On se concentre sur la réalité de la réintégration, y compris les défis et les émotions qui accompagnent souvent cette transition. Les discussions porteront notamment sur l'anticipation du retour à la maison, la réintégration et la stabilisation, le cycle émotionnel du 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 garde

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

## Centre des services de garde d'enfants

Le centre des services de garde d'enfants agréé du CRFM d'Edmonton, 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. Le centre des services de garde d'enfants 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

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 potentiel.

## Comment y avoir accès

Contactez le CRFM durant les heures d'ouverture pour parler à quelqu'un concernant 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.

## 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

\*For programs, see pages 12 - 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)

## 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 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 le site [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 des besoins de soutien de leurs pairs ou qu'elles aient besoin d'outils pour faire face à une absence.

Nous aimerais remercier le gouvernement de l'Alberta et Servus Credit Union pour leur soutien qui a rendu possible la tenue de notre Festival d'automne 2025. Votre générosité a aidé le CRFM à remplir sa mission, qui consiste à offrir des programmes et des services essentiels pour soutenir les familles de militaires qui font face aux défis uniques de la vie militaire.

Pour faire une donation auprès du CRFM, veuillez visiter [CanadaHelps.org](https://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](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 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

Participez à notre pause-café mensuelle pour discuter et construire votre réseau de soutien au sein de la communauté militaire. Qui d'autre peut mieux comprendre les hauts et les bas que les personnes qui avancent sur le même chemin ? Partagez et obtenez des conseils sur comment faire face aux responsabilités ménagères lors d'une absence reliée au travail.

### Pumpkin Spice & Everything Nice

16 octobre | 18h à 19h30

### Soirée BINGO

6 novembre | 18h à 19h30

\* Garde d'enfants disponible pour les enfants âgés de 1 à 5 ans. L'inscription est obligatoire et les places sont limitées.

Programme gratuit

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

## Atelier de préparation avant le déploiement - anglais

Êtes-vous prêt.e pour l'absence de votre proche ? Venez vous pencher sur les défis et les émotions que vous pourriez éprouver lorsque vous vous préparez à un déploiement ou à une absence prochaine. Vous pouvez réduire votre niveau de stress et renforcer votre résilience lorsque vous vous préparez à une situation inattendue. Les discussions porteront notamment sur ce à quoi s'attendre au cours des différentes phases du déploiement, les stratégies d'adaptation, le soin de soi et plus.

20 novembre | 18h à 19h30

\* Garde d'enfants disponible pour les enfants âgés de 1 à 5 ans. L'inscription est obligatoire et les places sont limitées.

Programme gratuit

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

## Atelier sur la réintroduction après le déploiement - anglais

Vous vous préparez au retour d'un proche ? Joignez-vous à nous pour discuter des réalités de la réintroduction après le déploiement, y compris les défis et les émotions qui accompagnent souvent cette transition. Les discussions porteront notamment sur l'anticipation du retour à la maison, la réintroduction et la stabilisation, le cycle émotionnel du déploiement, les stratégies d'adaptation et plus encore.

27 novembre | 18h à 19h30

Programme gratuit

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

## Get the Scoop - anglais

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

Pour plus de renseignements, veuillez contacter [deployment@mfrcedmonton.com](mailto:deployment@mfrcedmonton.com)

Programme gratuit

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



# 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 peuvent explorer, créer et construire des relations positives avec leurs pairs. Les jeunes 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 fermetures de la division scolaire de Sturgeon et le centre sera fermé durant les longues fins de semaine fériées.

## Dates du mois d'octobre

### 6 à 8 ans

18 octobre | 13h à 16h

### 6 à 15 ans

1<sup>er</sup> octobre | 15h à 17h

1<sup>er</sup> octobre | 18h à 20h

2 octobre | 15h à 17h

3 octobre | 15h à 17h

4 octobre | 13h à 16h

6 octobre | 15h à 17h

7 octobre | 15h à 17h

8 octobre | 15h à 17h

8 octobre | 18h à 20h

9 octobre | 15h à 17h

10 octobre | 15h à 17h

15 octobre | 15h à 17h

15 octobre | 18h à 20h

16 octobre | 15h à 17h

17 octobre | 15h à 17h

20 octobre | 15h à 17h

21 octobre | 15h à 17h

22 octobre | 15h à 17h

22 octobre | 18h à 20h

23 octobre | 15h à 17h

24 octobre | 15h à 17h

27 octobre | 15h à 17h

28 octobre | 15h à 17h

29 octobre | 15h à 17h

29 octobre | 18h à 20h

30 octobre | 15h à 17h

31 octobre | 15h à 17h

### 9 à 17 ans

5 octobre | 13h à 16h

19 octobre | 13h à 16h

25 octobre | 13h à 16h

26 octobre | 13h à 16h

## Dates du mois de novembre

### 6 à 8 ans

15 novembre | 13h à 16h

### 6 à 15 ans

1<sup>er</sup> novembre | 13h à 16h

3 novembre | 15h à 17h

4 novembre | 15h à 17h

5 novembre | 15h à 17h

5 novembre | 18h à 20h

6 novembre | 15h à 17h

7 novembre | 15h à 17h

17 novembre | 15h à 17h

18 novembre | 15h à 17h

19 novembre | 15h à 17h

19 novembre | 18h à 20h

20 novembre | 15h à 17h

21 novembre | 15h à 17h

24 novembre | 15h à 17h

25 novembre | 15h à 17h

26 novembre | 15h à 17h

26 novembre | 18h à 20h

27 novembre | 15h à 17h

28 novembre | 15h à 17h

### 9 à 17 ans

2 novembre | 13h à 16h

8 novembre | 13h à 16h

9 novembre | 13h à 16h

16 novembre | 13h à 16h

22 novembre | 13h à 16h

23 novembre | 13h à 16h

29 novembre | 13h à 16h

30 novembre | 13h à 16h

## Dates du mois de décembre

### 6 à 15 ans

2 décembre | 15h à 17h

3 décembre | 15h à 17h

3 décembre | 18h à 20h

4 décembre | 15h à 17h

5 décembre | 15h à 17h

8 décembre | 15h à 17h

9 décembre | 15h à 17h

10 décembre | 15h à 17h

10 décembre | 18h à 20h

11 décembre | 15h à 17h

12 décembre | 15h à 17h

13 décembre | 13h à 16h

15 décembre | 15h à 17h

16 décembre | 15h à 17h

17 décembre | 15h à 17h

17 décembre | 18h à 20h

18 décembre | 15h à 17h

19 décembre | 15h à 17h

### 9 à 17 ans

7 décembre | 13h à 16h

14 décembre | 13h à 16h

# Programmes pour enfants et jeunes

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

## Zone d'exploration des 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 !

Spooktaculaire créations créatives

2 octobre | 18h à 20h

Soirée cinéma de l'Halloween - 10 octobre | 18h à 20h

Esprits boooo...rillants - 16 octobre | 18h à 20h

Choisis ta propre aventure - 24 octobre | 18h à 20h

B-I-N-G-O ! - 6 novembre | 18h à 20h

Soirée cinéma - 21 novembre | 18h à 20h

Soirée cinéma du temps des Fêtes - 5 décembre | 18h à 20h

Créations créatives de Noël - 11 décembre | 18h à 20h

Choisis ta propre aventure - 12 décembre | 18h à 20h

Soirée jeux ! - 18 décembre | 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 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 de l'Halloween - 3 octobre | 18h à 20h

Spooktaculaires créations créatives

9 octobre | 18h à 20h

Esprits boooo...rillants - 23 octobre | 18h à 20h

Choisis ta propre aventure - 24 octobre | 18h à 20h

Soirée cinéma - 7 novembre | 18h à 20h

B-I-N-G-O ! - 27 novembre | 18h à 20h

Créations créatives de Noël - 4 décembre | 18h à 20h

Soirée cinéma du temps des Fêtes - 5 décembre | 18h à 20h

Choisis ta propre aventure

12 décembre | 18h à 20h

Soirée jeux ! - 18 décembre | 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

## Les ados en charge

Viens découvrir nos jeux vidéo, nos ordinateurs, le matériel d'art et de sciences, les jeux de société... c'est ton choix! Les jeunes seront libres de participer à n'importe quelles activités offertes dans le centre tout en s'amusant avec leurs pairs, en renforçant leurs relations, leurs aptitudes sociales, leur confiance en eux et bien plus.

17 et 30 octobre | 20 et 28 novembre | 19 décembre

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 familles endeuillées

# Programmes pour enfants et jeunes

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

## 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.

12 novembre | 9h à 16h

40\$ par participant.e

Ouverts aux jeunes de 12 ans et plus des familles des FAC, des vétérans et familles endeuillées

## Mini camp d'entraînement aux techniques d'adaptation - anglais

Ce mini camps d'entraînement aux techniques d'adaptation est un programme éducatif interactif qui enseigne aux enfants plusieurs techniques d'adaptation en normalisant la compréhension que tout le monde vit des moments de stress et qu'il est acceptable de ressentir des émotions difficiles.

Les enfants se rencontreront virtuellement dans un espace sécuritaire pour partager leurs sentiments tout en participant à une activité amusante et créative.

18 et 25 novembre | 17h à 18h | Virtuel

Programme gratuit

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

## Seul.e à la maison - anglais

Est-ce que votre enfant est prêt.e à rester seul.e à la maison? Préparez votre enfant à être en sécurité lorsqu'iel est seul.e 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 rester en sécurité et responsable lorsqu'iel est seul.e à la maison pendant de courtes périodes et apaisera l'esprit des parents et des gardien.nes.

19 novembre | 17h30 à 19h30

20\$ par participant.e

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



# 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 simplement où il fait bon être ? 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 hebdomadaire sans animateur offre une atmosphère propice à la détente que vous pouvez utiliser comme vous le souhaitez.

3 octobre | 7 novembre | 12 décembre | 18h à 20h

6 octobre | 3 novembre | 1<sup>er</sup> décembre | 13h à 15h

\* Garde d'enfants disponible pour les enfants âgés de 1 à 5 ans. L'inscription est obligatoire et les places sont limitées.

Programme gratuit

Offert aux familles des FAC, des vétérans, de la communauté de la Défense 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 parmi d'autres francophones et venez découvrir les programmes et services disponibles dans la communauté.

La French Connection - 4 octobre | 13h à 15h

Faire briller la lumière du Souvenir

1<sup>er</sup> novembre | 13h à 15h

Fête Familiale et Festive - 13 décembre | 17h à 20h

Programme gratuit

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

## Eat Well

Morinville FCSS, en collaboration avec l'épicerie Sobeys de Morinville, vous présente le programme Eat Well Food ! Achetez un panier mensuel de qualité pour seulement 30\$ l'achat! Pour vous inscrire, visitez morinville.ca.

15 octobre | 19 novembre | 17 décembre

15h à 18h | 30\$ par commande

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

## Premiers soins en santé mentale pour la communauté des vétérans - anglais

Devenez certifié en premiers soins en santé mentale et augmentez votre confiance en soi 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.

16 et 17 octobre | 14h à 18h | Virtuel

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

## Rencontres communautaires

Voulez-vous rencontrer de nouvelles personnes dans la communauté ? Venez participer à nos rencontres communautaires mensuelles pour créer des amitiés, trouver du soutien, explorer des intérêts différents ou juste pour vous amuser ! Chaque mois nous nous rencontrons dans un endroit différent dans la région d'Edmonton pour participer à un événement de groupe ou une activité.

Escape Room - 19 octobre | 13h à 16h

Lieu : Time Escape | 20\$ par personne

Offerts aux adultes de 18 ans et plus des familles des FAC en service

On cuisine ! - 23 novembre | 16h à 18h

Lieu : Clareview Recreation Centre Kitchen | 10\$ par personne

Offerts aux adultes de 18 ans et plus des familles des FAC en service

Atelier de couronne des Fêtes - 7 décembre | 14h à 17h

Lieu : Enjoy Centre | 25\$ par personne

Offerts aux adultes de 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 sur la violence psychologique - anglais

La violence psychologique ne laisse pas toujours de cicatrices visibles, mais ses effets peuvent avoir des répercussions à long terme. Venez participer à notre atelier sans jugement, sûr et solidaire, qui aide les familles de militaires et de vétérans à reconnaître les signes de violence psychologique. Que vous soyez inquiet pour vous-même, votre partenaire ou un proche, nous créerons un espace sécuritaire pour apprendre, réfléchir et agir.

20 octobre | 18h à 20h

\* Garde d'enfants disponible pour les enfants âgés de 1 à 5 ans. L'inscription est obligatoire et les places sont limitées.

Programme gratuit

Open to: CAF, Veteran and Defence Community families

## Conversation Franco Fun - 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 et bien plus encore !

21 et 28 octobre | 12h à 13h

23 et 30 octobre | 16h à 17h

4, 18 et 25 novembre | 12h à 13h

6, 13, 20 et 27 novembre | 16h à 17h

2, 9 et 16 décembre | 12h à 13h

4 et 11 décembre | 16h à 17h

Programme gratuit

Offert aux 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 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 connaitre votre choix au moment de l'inscription car les tables et l'espace sont limités.

25 octobre | 13h à 15h

Programme gratuit

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

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

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

Pour plus d'information, contactez  
intake@mfrcedmonton.com

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

Programme gratuit

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

# Programmes pour les parents/familles

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

## Jeux et café

Rémplissez 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, 2 octobre au 18 décembre

9h30 à 12h | programme gratuit

Offert aux parents / tuteur.es des familles des FAC en service 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.

7, 14 et 21 octobre | 4 et 18 novembre | 2 et 9 décembre

10h à 11h30 | 2\$ par famille

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

## Clinique de vaccination pour enfants

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 3 et ensuite poste 2 et spécifiez que vous souhaitez que votre enfant soit examiné au CRFM.

14 octobre | 25 novembre | 9 décembre | 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 - 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. Rejoignez-nous pour cette série de six séances où nous nous concentrerons sur les domaines du bien-être pendant la grossesse avec des activités et des thèmes axés sur votre bien-être social, physique, environnemental, intellectuel, financier, spirituel, professionnel et émotionnel.

8 et 22 octobre | 5 et 19 novembre | 3 et 17 décembre

18h à 19h30

Programme gratuit

\* 6 semaines de séances en présentiel

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

## Familles connectées

Nos programmes de connexion pour les familles 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.

### Spooktaculaie journée cinéma en famille

25 octobre | 16h à 18h

Lieu : CRFM | 10\$ par personne

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

### Peinture sur céramique en famille

29 novembre | 11h à 13h

Lieu : Creative Cove | 10\$ par personne

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

### Événement quilles Fam-tastique

30 novembre | 14h à 16h

Lieu : St. Albert Bowling and Rec Centre | 5\$ par personne

Offert aux familles des FAC en service faisant l'expérience ou étant sur le point de vivre une absence professionnelle

# Programmes pour les parents/familles

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

## Faire briller la lumière du Souvenir

Le Jour du Souvenir est le temps où l'on honore le sacrifice et le service des membres des Forces armées canadiennes; qui ont rendu possible notre mode de vie et nos libertés dont nous jouissons.

Nous vous invitons à venir faire briller la lumière sur les vétérans Canadiens, les héros tombés au combat, nos membres militaires en service et leurs familles, et ceux qui dévouent leur vie en servant. Venez rencontrer votre communauté lors de cet atelier offert en personne ou virtuellement et créer une lanterne du Souvenir à dédier à une personne chère, un vétéran, une unité ou une bataille. Les personnes pourront garder la lumière du Souvenir allumée toute l'année, car le Jour du Souvenir, c'est tous les jours.

Si vous ne pouvez pas vous joindre à nous en personne au CRFM, nous vous invitons à participer à un éclairage virtuel communautaire en souvenir. Prenez une photo de vos lanternes illuminant vos maisons et partagez-les avec nous sur les réseaux sociaux.

1<sup>er</sup> novembre | 13h à 14h30

3 novembre | 18h30 à 20h

Programme gratuit

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

## Marché des Fêtes

Participez à notre marché des Fêtes pour une expérience de magasinage festive, pleine de joie et de trouvailles uniques. Pour vous aider à cocher votre liste de magasinage des Fêtes, notre marché regorge d'artisan.es locaux proposant des produits faits à la main, des cadeaux uniques, des friandises de saison et bien plus encore.

Venez faire vos achats localement, siroter un délicieux chocolat chaud et faire emballer vos cadeaux à notre kiosque d'emballage! De plus, plongez dans l'esprit des Fêtes en apprenant davantage sur le CRFM et profitez de l'occasion pour rencontrer d'autres membres de la communauté militaire.

22 novembre | 14h à 17h

Programme gratuit

\* Pour soumettre votre candidature en tant qu'artisan.e local.e, veuillez contacter [outreach@mfrcedmonton.com](mailto:outreach@mfrcedmonton.com)

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



# FÊTE *du temps des Fêtes*

Venez profiter d'une journée remplie d'activités amusantes qui vous transporteront vous et vos proches dans l'esprit festif des Fêtes. Créez des souvenirs mémorables grâce à notre photobooth digital et des activités comme la décoration de biscuits, des bricolages, la création d'ornements, une chasse au trésor sur le thème de Noël, le tout en compagnie d'autres familles de la communauté militaire. Les familles inscrites recevront également un cadeau à emporter à la maison!

*Samedi 6 décembre | 13h à 17h | 5\$ par famille*

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 en service, des vétérans, de la communauté de la Défense et familles endeuillées