

MANUEL DES PROGRAMMES POUR LES MOIS D'AVRIL, MAI ET JUIN

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
Événement familial de la journée du turquoise	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

Coordonnées du CRFM

Base Phone Number 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 francophones 528-5081
Développement des fonds 528-6324
Santé mentale et bien-être 528-6300
Emploi et handicaps 528-7048
Coordonnatrice 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
- 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 vers 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 en matière de handicap

Il existe un large éventail de ressources pour les personnes en situation de handicap et les tuteur.es d'enfants et d'adultes ayant des défis. 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.

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
- 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 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
- Appelez au 780-973-4011, poste 528-6304
- Envoyez un courriel à deployment@mfrcdmonton.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 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/tuteurs.es
- Ateliers sur les déploiements

Pour les familles avec des enfants

- Cartes cadeaux Build a Bear – Les enfants de parents déployés 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 parle des défis potentiels et des émotions les plus vécues 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 chargée du soutien aux familles et plus encore.



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.

Où déposer vos colis :

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

CRFM d'Edmonton : édifice 161, Mons avenue

Lundi au vendredi | 9h à 16h30

Fermé les fins de semaine et jours fériés

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 réintégration 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.

Guide de préparation au déploiement

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

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

Envoyez un courriel à deployment@mfrcedmonton.com ou appelez au 780-973-4011, poste 528-6304 pour obtenir une copie.

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
- 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
- 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 dirigerons 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
- 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.



Événement familial pour la journée du turquoise



Portez du turquoise pour célébrer nos enfants de militaires lors d'une journée pleine de bricolages, jeux, peinture sur visage, tatouages pailletés, une chasse au trésor pour gagner des **PRIX**, et bien plus !

18 AVRIL | 13H À 16H | CRFM

Inscription: En ligne, en personne ou en appelant au 780-973-4011, poste 528-6300

Offert aux familles des FAC, des vétérans et familles endeuillées



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 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

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 pré-déploiement - anglais

Comment se préparer à l'absence d'une personne chère? On parle des défis potentiels et des émotions les plus vécues par les familles lors de la préparation du déploiement d'un être aimé. Les familles qui se préparent vivront moins d'inquiétude et seront plus résilientes et plus fortes si des défis apparaissent. Les discussions porteront essentiellement sur les phases du déploiement, les stratégies d'adaptation, le soin de soi et plus encore.

8 avril | 18h à 19h30

* Service de garde disponible.
Inscriptions requises et espace limité.

Programme gratuit

Offert aux membres des familles des FAC de 18 ans et plus vivant une absence professionnelle imminente, courante ou récente

Op connexions - anglais

Venez créer des liens et un réseau de soutien parmi vos pairs dans la communauté militaire. Qui peut mieux vous comprendre que quelqu'un qui emprunte le même chemin? Partagez et découvrez des conseils pour vous épanouir lorsque vous gardez le fort durant une absence professionnelle.

Suivi à la maison | 22 avril | 18h à 19h30

Essentiels de soin de soi | 6 mai | 18h à 19h30

Soirée quiz | 25 juin | 18h à 19h30

Programme gratuit

* Service de garde disponible.
Inscriptions requises et espace limité.

Offert aux membres des familles des FAC de 18 ans et plus vivant une absence professionnelle imminente, courante ou récente

Relations solides

Les relations fortes, saines et sécurisantes peuvent aider les couples à mieux gérer le stress lié au style de vie militaire. Découvrez divers conseils et stratégies pour renforcer votre relation et vos liens, que vous soyez ensemble ou à des kilomètres de distance. Les sujets comprendront le cycle émotionnel d'un déploiement, la compréhension du langage de l'amour de l'autre et le maintien d'une communication saine durant les entraînements, les exercices, les déploiements et tout autre défi.

26 mai | 18h à 19h30

Programme gratuit

* Service de garde disponible.
Inscriptions requises et espace limité.

Offert aux membres des familles des FAC de 18 ans et plus vivant une absence professionnelle imminente, courante ou récente

Telus World of Science

Faites briller votre imagination lors d'une journée remplie de découvertes au Telus World of Science! Les familles pourront explorer et expérimenter ensemble une multitude d'activités et d'expositions tout en créant des liens avec d'autres familles militaires de la communauté. Les activités comprendront l'accès à la zone santé, l'échange nature, la galerie S.P.A.C.E, le garage des sciences, arctic journey, CuriousCITY et plus! Les frais d'admission comprennent les billets pour le cinéma IMAX, pizza, collations et boissons.

3 mai | 10h à 13h

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

Offert aux familles des FAC en service vivant une absence professionnelle imminente, courante ou récente

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 d'avril

6 à 15 ans

1^{er} avril | 15h à 17h
1^{er} avril | 18h à 20h
2 avril | 15h à 17h
7 avril | 15h à 17h
8 avril | 15h à 17h
8 avril | 18h à 20h
9 avril | 15h à 17h
10 avril | 15h à 17h
13 avril | 15h à 17h
14 avril | 15h à 17h
15 avril | 15h à 17h
15 avril | 18h à 20h
16 avril | 15h à 17h
17 avril | 15h à 17h
20 avril | 15h à 17h
21 avril | 15h à 17h
22 avril | 15h à 17h
22 avril | 18h à 20h
23 avril | 15h à 17h
24 avril | 15h à 17h
27 avril | 15h à 17h
28 avril | 15h à 17h
29 avril | 18h à 20h
30 avril | 15h à 17h

9 à 17 ans

11 avril | 13h à 16h
12 avril | 13h à 16h
19 avril | 13h à 16h
25 avril | 13h à 16h
26 avril | 13h à 16h

Dates du mois de mai

6 à 8 ans

23 mai | 13h à 16h

6 à 15 ans

1^{er} mai | 15h à 17h
2 mai | 13h à 16h
4 mai | 15h à 17h
5 mai | 15h à 17h
6 mai | 15h à 17h
6 mai | 18h à 20h
7 mai | 15h à 17h
8 mai | 15h à 17h
11 mai | 15h à 17h
12 mai | 15h à 17h
13 mai | 15h à 17h
13 mai | 18h à 20h
14 mai | 15h à 17h
19 mai | 15h à 17h
20 mai | 15h à 17h
20 mai | 18h à 20h
21 mai | 15h à 17h
22 mai | 15h à 17h
25 mai | 15h à 17h
26 mai | 15h à 17h
27 mai | 15h à 17h
27 mai | 18h à 20h
28 mai | 15h à 17h
29 mai | 15h à 17h

9 à 17 ans

3 mai | 13h à 16h
9 mai | 13h à 16h
10 mai | 13h à 16h
24 mai | 13h à 16h
30 mai | 13h à 16h
31 mai | 13h à 16h

Dates du mois de juin

6 à 8 ans

20 juin | 13h à 16h

6 à 15 ans

2 juin | 15h à 17h
3 juin | 15h à 17h
3 juin | 18h à 20h
4 juin | 15h à 17h
5 juin | 15h à 17h
6 juin | 13h à 16h
8 juin | 15h à 17h
9 juin | 15h à 17h
10 juin | 15h à 17h
10 juin | 18h à 20h
11 juin | 15h à 17h
12 juin | 15h à 17h
15 juin | 15h à 17h
16 juin | 15h à 17h
17 juin | 15h à 17h
17 juin | 18h à 20h
18 juin | 15h à 17h
19 juin | 15h à 17h
22 juin | 15h à 17h
23 juin | 15h à 17h
24 juin | 15h à 17h
24 juin | 18h à 20h
25 juin | 15h à 17h
26 juin | 15h à 17h

9 à 17 ans

7 juin | 13h à 16h
13 juin | 13h à 16h
14 juin | 13h à 16h
21 juin | 13h à 16h
27 juin | 13h à 16h
28 juin | 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 !

Joue, mange, recommence – 2 avril | 18h à 20h

Soirée cinéma – 10 avril | 18h à 20h

Créations créatives – 23 avril | 18h à 20h

C’est parti ! – 30 avril | 18h à 20h

Soirée cinéma – 1^{er} mai | 18h à 20h

BINGO – 7 mai | 18h à 20h

Soirée jeux ! – 15 mai | 18h à 20h

Choisis ta propre aventure – 22 mai | 18h à 20h

Soirée cinéma – 5 juin | 18h à 20h

Esprits brillants – 11 juin | 18h à 20h

Choisis ta propre aventure – 19 juin | 18h à 20h

C’est parti ! – 25 juin | 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 !

Joue, mange, recommence – 2 avril | 18h à 20h

Créations créatives – 9 avril | 18h à 20h

Soirée cinéma – 17 avril | 18h à 20h

C’est parti ! – 30 avril | 18h à 20h

Soirée cinéma – 8 mai | 18h à 20h

BINGO ! – 14 mai | 18h à 20h

Choisis ta propre aventure – 22 mai | 18h à 20h

Soirée jeux ! – 28 mai | 18h à 20h

Esprits brillants – 4 juin | 18h à 20h

Soirée cinéma – 12 juin | 18h à 20h

Choisis ta propre aventure – 19 juin | 18h à 20h

C’est parti ! – 25 juin | 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

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 bâtissant des amitiés, des compétences sociales, leur confiance en eux et bien plus.

Soirée quiz – 16 avril | 18h à 20h

Le choix des ados – 24 avril | 18h à 20h

Le choix des ados – 21 mai | 18h à 20h

Soirée cinéma – 29 mai | 18h à 20h

Prendre soin de moi – 1^{er} juin | 18h à 20h

Le choix des ados – 26 juin | 18h à 20h

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

Programmes pour enfants et jeunes

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

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

Ce mini camp 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 dans un espace sécuritaire pour partager leurs sentiments tout en participant à une activité amusante et créative. Chaque personne pourra créer son propre "monstre d'inquiétudes", un outil qui les aidera à pratiquer la respiration profonde et à confier leurs inquiétudes à leur monstre. Lorsque nous apprenons à respirer profondément pour calmer notre esprit et laisser s'élever les inquiétudes pour un temps, ces émotions paraissent moins grandes et moins épouvantées.

2 mai | 11h30 à 13h

Programme gratuit

Offert aux jeunes de 6 et 7 ans des familles des FAC

Sécurité – Seul.e à la maison - anglais

Préparez votre enfant à être en sécurité sans avoir d'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.

6 mai | 17h30 à 19h30

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

Ce mini camp 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 et apprendre des techniques d'adaptation tout en participant à une activité créative.

2 et 9 juin | 18h30 à 19h30 | Virtuel

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.

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, des méli-mélo et bien plus encore!

7,9,14,16,21,23,28 et 30 avril | 12h à 13h

5,7,12,14,19,21,26 et 28 mai | 12h à 13h

2,4,9,11,16 et 18 juin | 12h à 13h

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.

11 avril | 9 mai | 6 juin | 10h30 à 12h30

Lieu : Tim Hortons de la garnison d'Edmonton

Programme gratuit

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

Chemins vers l'épanouissement - session d'intervention en petite enfance pour les enfants ayant des défis - anglais

Venez participer à une présentation offerte par Transitions sur leur programme de services aux familles et intervention en petite enfance. Ce programme a pour objectif d'aider votre enfant à atteindre son plein potentiel et à accroître sa capacité à s'épanouir.

Les parents/gardiens d'enfants et de jeunes ayant des défis avec leur développement de la naissance jusqu'à 3 ans ½ découvriront comment mieux comprendre le développement de leur enfant, comment construire des compétences essentielles, découvrir des ressources importantes et obtenir du soutien pour l'accès à des services de répit, des aides communautaires et de soins personnels et/ou des consultations liées au travail ou au comportement.

15 avril | 18h30 à 19h30

* Service de garde disponible.
Inscriptions requises et espace limité.

Programme gratuit

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

Série sur le bien-être

Rechargez votre esprit et votre corps dans notre série sur le bien-être. Chaque séance est conçue pour inspirer le soin de soi, la création de liens et la croissance personnelle. Vous obtiendrez des compétences pratiques d'adaptation, vous lierez des liens mentaux, physiques et spirituels avec vous-même, et partirez avec l'intention de prendre soin de votre bien-être.

Explorez votre fenêtre de tolérance grâce à l'art
20 avril | 18h à 19h30

Bain de son
16 juin | 18h à 19h30

* Service de garde disponible.
Inscriptions requises et espace limité.

Programme gratuit

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

Programmes pour adultes

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

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.

Quiz et bingo pour le Mois des enfants de militaires

24 avril | 18h à 19h30

Lieu : CRFM | programme gratuit

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

Cibles et mini golf de Snow Valley

23 mai | 13h à 15h

Lieu : Snow Valley Target & Mini Golf

5\$ par personne

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

Parc de Elk Island – 19 juin | 19h à 20h30

Lieu : Parc national Elk Island

5\$ par personne ou 10\$ par famille

Offert aux familles des FAC en service (tous âges)

Série sur la résilience des gardiens - anglais

Recherchez-vous des stratégies pour gérer votre stress et aider avec votre bien-être en tant que gardien.ne ? Venez participer à cette série en partie sur la résilience des gardiens. Vous obtiendrez des outils pour construire votre résilience, améliorer la compréhension de vous-même et mettre en place des pratiques de soins durables.

Moments de colère, isolement et solitude

13 mai | 17h30 à 19h30

Anxiété et vie authentique

27 mai | 17h30 à 19h30

Construire de meilleures limites et résilience

10 juin | 17h30 à 19h30

* Service de garde disponible.

Inscriptions requises et espace limité.

Programme gratuit

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

Séance d'information - Bienvenue à Edmonton - anglais

Avez-vous reçu une récente affectation à Edmonton ? Que vous soyez en train de planifier votre déménagement ou que vous soyez déjà ici, nous vous invitons à participer à notre séance d'information virtuelle pour découvrir la variété de soutien et de ressources disponibles pour vous aider à vous installer dans votre nouvelle communauté. Nous parlerons de soins de santé, finances, écoles, services de garde, éducation, emploi et bien plus !

31 mai | 15h à 16h30 | virtuel

Programme gratuit

Offert aux membres de 18 ans et plus des familles des FAC en service, des vétérans, de la communauté de la Défense et des 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

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 bricolage, un coin pour les rafraîchissements et une aire de jeux extérieure (lorsque le temps le permet).

Lundi et jeudi, 2 avril au 29 juin

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

7, 14 et 21 avril | 5, 12 et 19 mai | 2, 9 et 16 juin

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 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.

14 avril | 12 mai | 9 juin | 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. Venez participer à cette série de cinq 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.

16 et 20 avril | 14 et 28 mai | 11 juin

18h à 19h30

Programme gratuit

* Session en personne de 5 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

Familles connectées

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.

Soirée souper cinéma en famille pour le Mois des enfants de militaires

25 avril | 16h à 18h | Lieu : CRFM

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

Peinture sur céramique en famille – 27 juin | 11h à 13h

Lieu : Creative Cove | 10\$ par personne

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

Programmes pour les parents/familles

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

Marché d'été des artisans

Venez découvrir notre marché d'été des artisans pour une expérience de magasinage unique !

Notre marché regroupera des artisans locaux appartenant à la communauté militaire qui vendront des produits faits main, des cadeaux uniques, des friandises de saison et plus !

Venez acheter local, déguster de la bonne limonade, prendre une collation rafraîchissante et jouer à des jeux extérieurs tout en apprenant davantage sur le CRFM et en créant des liens avec d'autres membres de la communauté militaire.

13 juin | 13h à 16h

Inscriptions non nécessaires

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

* Vous souhaitez faire partie de nos vendeurs ?

Contactez outreach@mfrfcdmonton.com.

Date limite d'application : 25 mai 2026.

10\$ par kiosque.



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





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, qu'elles aient besoin du soutien de leurs pairs ou qu'elles aient besoin d'outils pour faire face à une absence.

Merci à Fountain Head Tattoo de St. Albert pour leur donation de 2 000\$ récoltée lors de leur journée de levée de fonds annuelle pour le jour du Souvenir. Votre générosité a permis au CRFM de pouvoir continuer à offrir des programmes et des services aux familles des militaires qui font face aux défis uniques liés au style de vie militaire.

Pour faire une donation auprès du CRFM, visitez le site web CanadaHelps.org ou contactez notre coordonnatrice du développement des fonds à funddev@mfrcedmonton.com.

MERCI POUR VOTRE SOUTIEN