



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
Événement joyeux du temps des fêtes	12
Programmes pour les absences	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 6300
Télécopieur : 780-973-1401
information@mfrcedmonton.com
Facebook et Instagram: @EdmontonMFRC

Heures d'ouverture :

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

Heures d'ouverture de la garderie du CRFM :

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

Coordonnées du CRFM

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

CRFM d'Edmonton

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

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

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

Qui servons-nous?

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

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

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

Chaque programme indiquera l'éligibilité.



Au sujet du CRFM

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

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

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

Obtenez les informations

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

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

Recevez toute l'information grâce à notre infolettre

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

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

Déménagements

*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 6300
- Envoyez un courriel à information@mfrcedmonton.com
- Venez nous voir en personne

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

Accéder à de nouveaux services

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

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

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

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

Trouver des services pour les besoins spéciaux

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

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

Services en français

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

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

Créer de nouvelles amitiés et explorer votre nouvelle communauté

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

Ressources du CRFM pour les déménagements

Trousse de pré affectation

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

Trousse de bienvenue

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

Manuel de bienvenue à la BFC d'Edmonton

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

Trousse de réinstallation des Services aux familles militaires

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

Soutien en santé mentale et bien-être

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

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

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

Nous pouvons vous aider

Trouver des ressources

Accédez à des ressources utiles qui vous soutiendront dans votre :

- Parentalité
- Relation
- Communication
- Bien-être personnel

Consultation à court terme

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

Les séances sont :

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

Soutien en cas de crise

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

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

Programmes de santé mentale

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

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

Soutien dans la transition de la vie militaire vers la vie civile

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

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

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

Programmes pour les familles des vétérans

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

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

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

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

Absences

*Pour les programmes : voir les pages 12 à 19

Soutien durant les absences

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

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

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

Infolettre du déploiement

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

Programmes de déploiement

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

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



Avant une absence

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

Remplir un formulaire d'information

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

Manuel de préparation

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

En route vers la préparation mentale (RVPM)

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

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

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

Pour les familles avec des enfants

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

Absences

*Pour les programmes : voir les pages 12 à 19

Durant une absence

Aide personnalisée

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

Gardez le contact

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

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

Envoyer du courrier d'encouragement

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

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

Lundi au vendredi | 9h30 à 16h

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

Après une absence

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

RVPM Post-déploiement

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

Suivis post-réintégration

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

L'importance du plan de garde familial

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

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

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

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

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



Services de garde

*Pour les programmes : voir les pages 12 à 19

Garderie

La garderie agréée du CRFM offre un environnement inclusif et accueillant pour les enfants entre 12 mois et cinq ans.

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

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

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

Soutien en services de garde

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

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

Registre des services de garde

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

Êtes-vous à la recherche d'un service de garde? Le CRFM 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 6380
- Envoyez un courriel à ccnac@mfrcedmonton.com
- Venez nous voir en personne

Aide d'urgence pour obligations familiales (AUOF)

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

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

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

Comment y avoir accès

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

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

Remboursement

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

Enfants et jeunes

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

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

Programmes requérant une inscription

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

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

Programme libre pour les jeunes

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

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

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

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

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

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



Commanditaires et donateurs

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

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

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

Pour faire une donation auprès du CRFM, veuillez visiter CanadaHelps.org ou prenez contact avec notre coordonnateur du développement des fonds à 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 événements permettent au CRFM d'offrir des programmes et des services qui augmentent la force et la résilience des familles militaires.

MERCI POUR VOTRE SOUTIEN



Programmes du CRFM

**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 6300
- En ligne à SBMFC.ca/Edmonton/ProgrammesCRFM

Modalités d'inscriptions

Politique de remboursement pour les programmes

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

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


Annulations des programmes

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

Jours fériés

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





Événement joyeux 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, création de cartes et d'ornements, chasse au trésor sur le thème de Noël et vous pourrez écrire votre lettre au Père Noël, le tout en compagnie d'autres familles de la communauté militaire. Les familles inscrites pourront aussi ramener un cadeau à la maison!

Samedi 7 décembre | 13h à 17h | CRFM

Offert aux familles des FAC en service

Pour plus d'information ou pour vous inscrire, présentez-vous à la réception ou appelez au 780-973-4011, poste 6300 durant les heures d'ouverture, ou visitez SBMFC.ca/Edmonton/ProgrammesCRFM

Programmes pour les absences

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

Pause-café - anglais

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

Créer des liens – 9 octobre | 18h à 19h30

Toiles et connexions – 13 novembre | 18h à 19h30

Atelier de techniques d'adaptation saines
11 décembre | 18h à 19h30

Programme gratuit

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

En route vers la préparation mentale (RVPM)

Pré-déploiement - anglais

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

20 novembre | 18h à 19h30

Programme gratuit

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

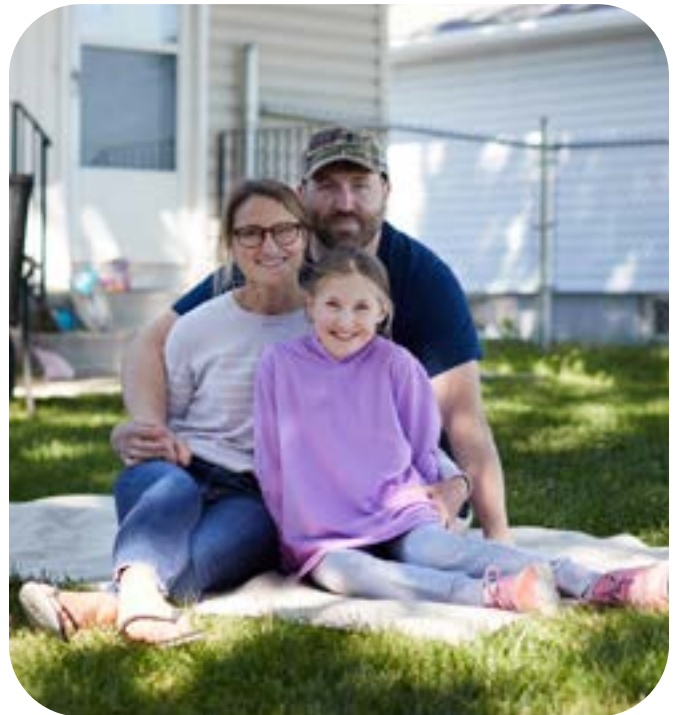
Get the Scoop - En primeur (séance d'information style familial) - anglais

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

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

Programme gratuit

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



Programmes pour enfants et jeunes

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

Groupe de soutien AAH pour les jeunes

Notre groupe AAH pour les jeunes offre un environnement sécuritaire et inclusif pour les jeunes de la communauté 2SLGBTQIA+ pour créer des liens entre eux et avec leurs alliés. Chaque session offrira aux jeunes de la communauté 2SLGBTQIA+ du soutien pour les aider à être plus confortable avec leur orientation sexuelle, leur identité de genre et/ou leur expression de genre.

Perles et grignotage – 2 octobre | 18h à 19h

Jeux et papotage – 6 novembre | 18h à 19h

Ginger Snap - 4 décembre | 18h à 19h

Programme gratuit

Offert aux jeunes de 11 à 15 ans appartenant aux familles des FAC, vétérans, communauté de la Défense et familles endeuillées

Zone d'exploration pour les jeunes

Veux-tu du fun et te faire de nouveaux amis? Découvre nos programmes pour les enfants qui te permettront de construire des amitiés, tes aptitudes sociales, la confiance en toi et encore plus

Esprits joueurs – 3 octobre | 18h à 21h

Soirée cinéma de l'halloween – 11 octobre | 18h à 21h

Spooktaculaires esprits brillants – 24 octobre | 18h à 21h

Soirée jeux! – 7 novembre | 18h à 21h

Soirée cinéma – 15 novembre | 18h à 21h

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

BINGO – 28 novembre | 18h à 21h

Créations créatives de Noël – 5 décembre | 18h à 21h

Soirée cinéma du temps des fêtes – 13 décembre | 18h à 21h

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

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

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 – 4 octobre | 18h à 20h

Boo-tastique BNGO – 10 octobre | 18h à 20h

Spooktaculaires esprits brillants – 18 octobre | 18h à 20h

Soirée cinéma - 1^{er} novembre | 18h à 20h

C'est parti! – 8 novembre | 18h à 20h

Soirée jeux! – 14 novembre | 18h à 20h

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

Soirée cinéma du temps des fêtes – 6 décembre | 18h à 20h

Créations créatives de Noël – 19 décembre | 18h à 20h

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

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

Programme libre pour les jeunes

Les jeunes peuvent explorer, créer et construire des relations positives avec leurs pairs tout en jouant aux jeux vidéo, aux ordinateurs, avec le matériel d'art et de sciences, aux jeux de société, au air hockey et bien plus. Dans ce programme, les jeunes auront le choix de participer à toutes les activités offertes par le Centre de la jeunesse.

6 à 8 ans

19 octobre | 13h à 16h

26 octobre | 17h30 à 20h30

2 et 16 novembre | 13h à 16h

23 novembre | 17h30 à 20h30

14 décembre | 13h à 16h

9 à 17 ans

6, 20, 26 et 27 octobre | 13h à 16h

19 octobre | 17h30 à 20h30

2, 16 et 30 novembre | 17h30 à 20h30

3, 23, 24 et 30 novembre | 13h à 16h

1er, 8 et 15 décembre | 13h à 16h

14 décembre | 17h30 à 20h30

6 à 15 ans

12, 13, 14 et 15 novembre | 10h à 15h

Programme gratuit

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

Programmes pour enfants et jeunes

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

Sécurité – Seul.e à la maison - anglais

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

16 octobre | 17h30 à 19h30

20\$ par personne

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

Les ados en charge

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

17 et 25 octobre | 21 et 29 novembre | 12 et 20 décembre

18h à 21h | Programme gratuit

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

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 dans un espace sécuritaire pour partager leurs sentiments et apprendre des techniques d'adaptation tout en créant leur propre tableau sensoriel "à toucher". Découvrez comment cet outil peut stimuler les sens et aider à calmer l'esprit, diminuer l'anxiété et gérer les émotions trop grandes

19 octobre | 12h à 13h

Programme gratuit

Offert aux enfants de 6 à 8 ans des familles des FAC

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 et apprendre des techniques d'adaptation tout en créant leur propre tableau sensoriel "à toucher" et une boîte de soin de soi

19 et 26 novembre | 17h à 18h | virtuel

Programme gratuit

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

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.

2 décembre | 9h à 16h

40\$ par personne

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



Programmes pour adultes

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

Formation linguistique en français

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

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

Français débutant (niveau 3) | 19h10 à 20h10
Le lundi, du 30 septembre au 16 décembre

Français intermédiaire (niveau 6) | 18h à 19h
Le lundi, du 30 septembre au 16 décembre

Français débutant (niveau 3) | 13h à 14h
Le mardi, du 1^{er} octobre au 3 décembre

Français débutant (niveau 0) | 18h à 19h
Le mardi, du 1^{er} octobre au 3 décembre

Français débutant (niveau 1) | 18h à 19h
Le mercredi, du 2 octobre au 4 décembre

Groupe de conversation en français (niveaux 1 à 3)
19h à 20h | Le jeudi, du 4 octobre au 12 décembre

*sessions virtuelles de 10 semaines

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

Atelier sur la pleine conscience

Faites le premier pas vers une meilleure conscience de vous-même! Augmentez votre bien-être mental et apprenez à faire face aux facteurs de stress quotidiens et aux défis de la vie militaire grâce à la pleine conscience. Durant cet atelier d'une journée, vous apprendrez à utiliser des techniques pratiques de respiration, de l'imagerie guidée et de la relaxation pour réduire le stress, stimuler l'épanouissement, transformer le comportement et augmenter la confiance en soi. Notre équipe de santé mentale et de bien-être vous donnera des outils de stratégies d'adaptation, des ressources et des activités qui aident à soutenir un état d'esprit plus équilibré et résilient. Nous offrirons un dîner et des rafraîchissements.

5 octobre | 9h à 16h

Programme gratuit

Offert aux familles des FAC, vétérans et familles endeuillées

Café Frenchy - bilingue

Venez jaser autour d'un café! Tissez des liens, bâtissez un réseau de soutien et pratiquez vos connaissances linguistiques en français et venez découvrir les programmes et services disponibles dans la communauté. Notre groupe de conversation en français se rencontre une fois par mois les samedis à des endroits différents sur la base. Ce programme est offert aux personnes désireuses de converser en français. Les participant.es ont la charge de leurs boissons et nourriture.

5 octobre | 2 novembre | 7 décembre | 10h30

Programme gratuit

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

À la découverte du labyrinthe de maïs d'Edmonton

19 octobre | 13h à 15h

Lieu : Edmonton Corn Maze

5\$ par personne ou 10\$ par famille

Offert aux membres des FAC et leur famille immédiate

On cuisine! – 1^{er} novembre | 18h à 20h

Lieu : Clareview Recreation Centre Kitchen

10\$ par personne

Offert aux familles des FAC (18 ans et plus)

Bricolage du temps des Fêtes – 1^{er} décembre | 14h à 17h

Lieu : Enjoy Centre | 15\$ par personne

Offert aux familles des FAC (18 ans et plus)

Premiers soins en santé mentale - anglais

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

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

25 novembre | 9h à 17h HST | 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.

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

Lundi et jeudi, du 3 octobre au 19 décembre

9h30 à 12h | Programme gratuit

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

Clinique de l'enfant en santé

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

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

8 octobre | 12 novembre | 10 décembre | 9h30 à 12h

Programme gratuit

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

Venez jouer - anglais

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

8, 22 et 29 octobre

5, 19 et 26 novembre

3 et 17 décembre

10h à 11h30 | 2\$ par famille

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

Groupe de soutien des mamans - bilingue

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

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

Sécurité des sièges de voiture en hiver

9 octobre | 18h à 19h30

Yoga maman et moi – 23 octobre | 10h à 11h30

Représentant IMAT/IPAR – 6 novembre | 18h à 19h30

Classe de nutrition pour bébés

20 novembre | 10h à 11h30

Soirée chandail affreux du temps des Fêtes

4 décembre | 18h à 19h30

Premier ornement de bébé – 18 décembre | 10h à 11h30

Programme gratuit

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

Programmes pour les parents/familles

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

Cours de premiers soins, RCR et DEA - anglais

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

19 et 20 octobre | 8h à 17h

105\$ par personne

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

Connexions familiales

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

Spooktaculaire journée cinéma | 26 octobre | 13h à 15h

Lieu : CRFM | 5\$ par famille

Offert aux familles des FAC, vétéran, communauté de la défense et familles endeuillées

Explorer librement en famille | 23 novembre | 13h à 15h

Lieu : CRFM | Programme gratuit

Offert aux familles des FAC, vétéran, communauté de la défense et familles endeuillées

Expérience de jeu Activate

14 décembre | 13h30 à 15h30 | 5\$ par famille

Lieu : Activate Edmonton West

Offert aux familles avec enfants de 10 ans et plus des FAC en service en situation d'absence professionnelle imminente, présente ou récente work-related absence

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.

2 novembre | 13 à 14h30 | CRFM

5 novembre | 17h30 | virtuel

7 novembre | 18h30 à 20h | CRFM

Programme gratuit

Offert aux familles des FAC, vétérans et familles endeuillées

Sécurité dans la garde d'enfants - anglais

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



PORTES OUVERTES

POUR LES PROGRAMMES POUR LES JEUNES

Venez découvrir notre espace vibrant dédié à la motivation, l'inspiration et la connexion des jeunes entre 6 et 17ans de notre communauté. Que vous recherchiez une place pour apprendre de nouvelles compétences, explorer votre créativité, jouer à des jeux, ou vous faire des amis, les programmes pour les jeunes répondent aux besoins de chacun.

Samedi 5 octobre | 13h à 16h | Centre de la jeunesse du CRFM

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