



5e ESCADRE GOOSE BAY

GUIDE D'INFORMATION

À l'intérieur :

SE RENDRE

RESSOURCES COMMUNAUTAIRES

RENSEIGNEMENTS SUR LES ÉCOLES

ET PLUS ENCORE!



HISTOIRE DE HVGB

La ville d'Happy Valley-Goose Bay (HVGB), considérée comme étant le « noyau du Labrador », est située à l'extrême ouest du lac Melville, un long lac salé qui s'étend sur 210 kilomètres à l'intérieur de la mer du Labrador. Les pittoresques montagnes enneigées Mealy se trouvent d'un côté du lac, alors qu'une plaine vallonnée se trouve de l'autre. La population est d'environ 8 500 personnes.

Le commerce des fourrures est à l'origine de l'arrivée des colons au centre du Labrador, où la chasse et le trappage étaient un mode de vie. La Compagnie de la Baie d'Hudson a établi des liens avec les trappeurs, en achetant leurs fourrures et en leur offrant un nouveau mode de vie. D'autres personnes étaient tout de même attirées par le corridor central en raison de son abondance de poissons, d'animaux sauvages, de bois, de sols riches et sa saison de croissance plus longue.

La base de la force aérienne Goose Bay a été construite sur un large plateau sablonneux près de l'embouchure de la rivière Goose pendant les premières années de la Deuxième Guerre mondiale. La région a été sélectionnée en raison de son emplacement stratégique et de sa capacité à soutenir les opérations militaires à l'étranger. Après une construction qui a duré seulement 79 jours, les pistes de 2,1 km étaient prêtes à recevoir un avion. Au cours de la guerre, des milliers d'avions sont passés par Goose Bay, qui est devenu l'escale du Atlantic Ferry Command afin d'atterrir et de refaire le plein. La guerre a été un moment déterminant dans l'histoire, non seulement pour la région du lac Melville, mais pour l'ensemble du Labrador. Plus récemment, la base offre toujours le soutien et la coordination des exercices de vols tactiques pour les groupes militaires internationaux, comme NORAD.

Les membres de la famille Perrault sont arrivés des communautés côtières du Labrador pour travailler avec l'entreprise de construction McNamara afin de construire la base de la force aérienne Goose Bay. Ils se sont d'abord établis au ruisseau Otter en 1942, mais les autorités ont indiqué qu'ils étaient trop près de la base aérienne proposée et devaient se déplacer à au moins 8 km de la base. Le nouveau site s'appelait Refugee Cove jusqu'en 1955, moment où la communauté a été rebaptisée Happy Valley.

Le district de voirie de Goose Bay a été établi en 1970, et à ce moment incluait Spruce Park et les logements du ministère canadien des Transports. En 1973, par contre, la majorité de la base était également incluse. La ville de Happy Valley-Goose Bay a été créée en 1973 et possédait toutes les installations d'une ville moderne; écoles, églises, hôtels, barbiers, police et caserne de pompiers.



LE DRAPEAU

La partie supérieure en blanc représente la neige qui a une influence sur la culture et le mode de vie des Labradoriens plus que tout autre élément. La partie inférieure en bleu représente les eaux du Labrador, qui servent à les transporter et à les soutenir. La partie centrale en vert représente la terre nourricière. Cette partie est plus mince que les deux autres, car le climat nordique du Labrador offre des étés plus courts. La brindille possède une croissance de deux années, pour représenter le passé et le futur du Labrador. La croissance plus courte à la base de la brindille représente les épreuves du passé, alors que la croissance à l'extrémité est plus longue pour représenter l'espoir qu'ont les Labradoriens dans le futur. Les trois branches représentent les trois nations fondatrices du Labrador; les Innus, les Inuits et les colons blancs. Les trois branches qui émergent d'une seule tige représentent l'unité des peuples distincts dans la fraternité de l'humanité.

LE VOYAGE ULTIME EN VOITURE

Pour atteindre la route Translabradorienne, vous devez traverser la frontière entre le Québec et le Labrador. Vous pouvez voyager à partir de deux directions différentes; soit à partir de Baie-Comeau, au Québec, en suivant la route 389 Nord, ou en prenant un traversier à partir de l'île de Terre-Neuve pour traverser le détroit de Belle Isle vers Blanc-Sablon, au Québec, puis aller vers l'est le long de la côte atlantique.

RENSEIGNEMENTS IMPORTANTS AVANT DE PARTIR!

La réception cellulaire tout au long the la route Translabrador (« Trans Labrador Highway ») est limité aux environs des municipalités. Attendez-vous à de de longues périodes sans services téléphoniques. Il est possible de louer un téléphone satellite pour votre aise et sécurité à divers endroits (voir page 3)..Les seuls grands centres de soins de santé sur la route sont à Baie-Comeau, Labrador City et Goose Bay, et sont espacés de plus de 800 km. Il y a de petites cliniques/des postes de soins infirmiers dans chaque communauté, si vous avez besoin d'aide.

Assurez-vous de faire le plein :

- Route 389 à Manic-Cinq et au Relais Gabriel;
- Route 500 à Labrador City, Churchill Falls et Goose Bay;
- Route 510 à Port Hope Simpson.

Ces endroits possèdent une aire de repos, de l'hébergement et de la nourriture. N'oubliez pas d'apporter de l'eau, du papier hygiénique et de l'insectifuge pour le voyage.

Règles de la route

Les gros camions ont toujours la priorité.

Gardez toujours vos lumières allumées en conduisant pour que les autres conducteurs puissent vous voir à travers la poussière. Gardez vos phares et vos feux arrière propres afin qu'ils soient visibles.

N'arrêtez JAMAIS sur les ponts, les collines ou dans les courbes. Restez sur le côté droit de la route et regardez régulièrement dans votre rétroviseur.

Si vous voyez des animaux sauvages, déplacez-vous vers un endroit sécuritaire avant d'arrêter.

Ralentissez lorsque vous croisez un véhicule, dans une direction ou dans l'autre, pour réduire les chances de recevoir une roche dans votre pare-brise.

RENSEIGNEMENTS SUR LES ROUTES

En route vers Goose Bay

Pour obtenir les conditions routières de la route 500 Translabradorienne, veuillez appeler le ministère des Travaux publics, des Services et des Transports au 709-896-7888 afin d'écouter une mise à jour enregistrée des conditions de la route.

Pour obtenir les conditions routières de la route 389 au Québec, veuillez appeler Transport Québec au 1-888-355-0511 ou visitez le site Web <https://www.quebec511.info/fr/Diffusion/EtatReseau/Route.aspx?id=389>

PRENDRE LA ROUTE

ROUTE 510 – ÎLE DE TERRE-NEUVE

*Vérifiez les routes et les conditions à l'avance

*Nous recommandons de transporter un pneu de recharge et un bidon d'essence

Blanc-Sablon, Québec à Red Bay, Terre-Neuve-et-Labrador

Distance : 86 km

Surface : route pavée

Services dans la ville : essence, nourriture, soins médicaux, hébergement, réparations, magasinage, artisanat

*Le long de la route - Forteau

Les services à Forteau incluent : essence, nourriture, soins médicaux, hébergement, réparations automobiles, magasinage, artisanat

De Red Bay à Lodge Bay

Distance : 74 km

Surface : route pavée

Services dans la ville : nourriture, essence, magasinage

Services le long de la route : aucun

Lodge Bay à Port Hope Simpson

Distance : 62 km

Surface : route pavée

Services dans la ville : essence, nourriture, soins médicaux, hébergement, réparations automobiles, magasinage, artisanat

Services le long de la route : détour pour aller à Mary's Harbour (à 2 km de la route)

Port Hope Simpson à Cartwright Junction

Distance : 187 km

Surface : route pavée

*Le détour pour Cartwright est de 96 km à partir de la route principale

Services à Cartwright – essence, nourriture, soins médicaux, réparations automobiles, artisanats

Aucune toilette avant Goose Bay

Cartwright Junction à Happy Valley-Goose Bay

Distance : environ 298 km

Surface : route pavée

Services : aucun service avant Happy Valley-Goose Bay

RENSEIGNEMENTS SUR LES TRAVERSIERS

Vers la route 510 de North Sydney, Nouvelle-Écosse, vers Port aux Basques,

Terre-Neuve

Marine Atlantique

Site Web : <http://www.marineatlantic.ca/>

Vers la route 510 de Sainte-Barbe, Terre-Neuve, vers Blanc-Sablon, Québec,

Site Web : <https://www.gov.nl.ca/tw/ferryservices/schedules/j-pollock/>

Vers la route 500 (par le Québec et Labrador City), de Matane à Baie-Comeau, Québec

La route bleue au Québec

Site Web : <https://www.traversiers.com/fr/nos-traverses/>



Des téléphones satellites sont disponibles lorsque vous voyagez sur la route Translabradorienne et peuvent être empruntés gratuitement pendant 24 heures selon le principe du premier arrivé, premier servi. Afin d'emprunter un téléphone satellite, un permis de conduire valide de Terre-Neuve-et-Labrador ou une carte de crédit est requis. Si le téléphone est endommagé ou s'il n'est pas retourné après 24 heures, des frais de 875 \$ seront portés à votre carte de crédit.

Voici les endroits où emprunter ou retourner un téléphone satellite :

Churchill Falls – Hôtel Height of Land
709-925-3211 heightoflandhotel@gmail.com

Happy Valley-Goose Bay, Hôtel North Two
709-896-3398 hotelnorth@nf.aibn.com

Happy Valley-Goose Bay, Royal Inn & Suites 709-896-2456
info@royalinnandsuites.ca

Port Hope Simpson, Hôtel Alexis
709-960-0228 hotelalexis@gmail.com

L'Anse-au-Clair, Northern Light Inn
709-931-2332 northernlight@nf.sympatico.ca

B N L Enterprises, Red Bay
709-920-2002

Labrador Rental Store, Charlottetown
709 949-0332

OTTAWA - GOOSE BAY

En respectant les limites de vitesse et en arrêtant le plus possible, ce voyage peut prendre jusqu'à 4 jours. La distance totale de ce déplacement prend environ 37 à 38 heures. Ce voyage, par contre, peut être fait en deux longues journées ou trois journées relativement faciles avec des arrêts à Québec et Wabush/Labrador City, si les routes sont en bonne condition et si les conditions climatiques sont favorables. Vous pourriez être retardé par le traversier au nord-est de Québec vers Baie-Comeau. La seule colline qui pourrait être problématique est celle à la base de Manic-Cinq. Cette colline est gravie par un chemin de terre en lacets qui peut être emprunté par tout type de véhicule. Nous vous conseillons de garder un œil sur votre moteur qui pourrait surchauffer, vos freins et/ou les chaussées glissantes. Nous rappelons aux automobilistes de respecter les limites de vitesse en vigueur et de prendre le temps de ralentir en croisant des véhicules sur la route. Pour écouter un message enregistré sur les conditions actuelles de la route, composez le 709-896-7888. **À noter que les compagnies de location de voiture ne loueront pas un véhicule qui empruntera la route 500.**

ROUTE 389 – DE QUÉBEC

2e itinéraire *Veuillez vérifier les routes et les conditions routières

Baie-Comeau à Manic-Cinq

Distance : 214 km

Surface : route pavée

Durée du trajet : 3 heures

Vitesse moyenne : 70 à 90 km/h

Services : essence (diesel disponible), téléphone, restaurant, camping, hébergement au Motel Energy

Téléphone : 418-584-2301, télécopieur : 418-584-2302

Manic-Cinq à Gagnon (lieu d'intérêt seulement, aucun service disponible)

Distance : 175 km

Surface : 101km route de gravier/ 74 km route pavée

Durée du trajet : 2 heures et 30 minutes, vitesse moyenne : 70 km/h

Services : essence, restaurant, hébergement au Relais Gabriel, à 100 km de Manic-Cinq

(route 389 – km 316), Rivière-aux-Outardes (Québec) G5C 2S8

REMARQUE : Entre le Relais Gabriel et Gagnon, il y a 3 ponts, dont 2 qui sont uniquement à sens unique.

Gagnon à Fire Lake

Distance : 89 km

Surface : route pavée

Durée du trajet : 1 heure, vitesse moyenne : 90 km/h,

Services : aucun

Fire Lake à Mont Wright

Distance : 67 km

Surface : gravier, route étroite et sinuueuse

Durée du trajet : 1 heure et 30 minutes, vitesse moyenne : 50 km/h; la prudence est de mise aux passages à niveau

Services : aucun

Mont Wright à Labrador City/Wabush

Distance : 40 km

Surface : route pavée

Durée du trajet : 30 minutes, vitesse moyenne : 80 km/h,

À Labrador City/Wabush

Services : tous les principaux services



Labrador City à Churchill Falls

Distance : 238 km

Surface : route pavée

Durée du trajet : environ 2 à 3 heures, limite de vitesse : 80 km/h

Services : aucun sur la route

À Churchill Falls

Services : nourriture, essence, réparations, hébergement, buanderie, services bancaires, magasinage, bureau de poste, soins médicaux

Churchill Falls à Happy Valley-Goose Bay

Distance : 288 km

Surface : route pavée

Durée du trajet : environ 3 à 4 heures, limite de vitesse : 80 km/h

Services : aucun sur la route



Churchill Falls, NL
Photo Courtesy of CBC

LE CENTRE DE RESSOURCES POUR LES FAMILLES DES MILITAIRES DE GOOSE BAY

C.P. 69, STATION C

564, chemin Rivers

Happy Valley-Goose Bay, NL

A0P 1C0

gbmfrc@nf.sympatico.ca

<https://sbmfc.ca/>

Téléphone : 709-896-6900 poste 555-6060

Numéro sans frais de soutien aux déploiements : 1-866-711-6677

Télécopieur : 709-896-6916

Heures d'ouverture

lundi au vendredi

8 h à 16 h 30

Heures d'ouverture de la garderie

lundi au vendredi

7 h 45 à 16 h 30

Pour nous joindre, composez le 709-896-6900 puis l'un des postes suivants :

Réception.....	555-6060
Directeur(trice) général(e)	555-2154
Service de garde en cas d'urgence.....	555-2154
Gestionnaire de bureau.....	555-2167
Coordonnateur(trice) du programme pour les familles des vétérans/ du soutien à la séparation et à la réunion des familles.....	555-2157
Coordonnateur(trice) de l'engagement communautaire/des bénévoles	555-2155
Coordonnateur(trice) des communications/événements spéciaux	555-2159
Coordonnateur(trice) au développement des enfants et des jeunes, et du soutien parental.....	555-2430
Travailleur(se) social(e)/prévention, soutien et intervention	555-6061



PROGRAMMES et SERVICES

Information et éducation/sensibilisation

Accueil et orientation

Renseignements

Programmes éducatifs

·soutien au rôle parental

·psychoéducatif

·déploiements

·finances, etc.

Développement personnel

Intervention

-Counseling

- psychosocial

-emploi, etc.

-Service de garde en cas d'urgence

-Soutien en situation de crise

-Officier de liaison auprès de la famille

Aiguillage et soutien/services

Soutien aux déploiements

Programme pour les familles des vétérans

Aiguillage vers des services communautaires

Services d'aide à l'emploi

Soutien éducatif

Intégration communautaire

Activités pour les enfants et les jeunes

Aiguillage vers des soins de santé

Rayonnement

Évaluation des besoins des familles

Service de garde occasionnel

Transférabilité entre provinces



VETERANS & FAMILIES
FAMILLES & VÉTÉRANS

Programme pour les familles des vétérans

Le Programme pour les familles des vétérans est financé par Anciens Combattants Canada en partenariat avec les Services de bien-être et moral des Forces canadiennes. Les Services aux familles des militaires (une division des Services de bien-être et moral des Forces canadiennes) se sont alliés aux centres de ressources pour les familles des militaires afin d'offrir des services aux militaires en voie de libération pour des raisons médicales et aux vétérans libérés pour des raisons médicales ainsi qu'à leur famille à travers le Canada.

Un(e) coordonnateur(trice) du Programme pour les familles des vétérans est disponible à chaque centre de ressources pour les familles des militaires au Canada afin d'appuyer la transition des militaires en voie de libération pour des raisons médicales et des vétérans libérés pour des raisons médicales et leur famille de partout au Canada vers la vie après le service militaire.

Quitter les Forces armées canadiennes peut être difficile pour les militaires et leur famille, et ce l'est encore plus lorsque la libération découle d'un trouble médical. Lorsqu'un membre des Forces armées canadiennes entreprend la transition vers la vie civile, il devient un vétéran, ce qui a également des répercussions sur sa famille. La raison d'être du Programme pour les familles des vétérans est de faciliter cette transition en offrant des renseignements et des services d'aiguillage, des programmes de transition spécialisés et certains programmes traditionnels offerts par l'entremise des centres de ressources pour les familles des militaires.

Le Programme pour les familles des vétérans offre des avantages aux militaires en voie de libération pour des raisons médicales et aux vétérans libérés pour des raisons médicales et leur famille, en les aidant à se retrouver dans le processus complexe de libération, les difficultés qui peuvent survenir et les conséquences parfois imprévues sur le bien-être social, émotionnel et financier. Les programmes et services visent toujours à satisfaire les besoins individuels, et cherchent à trouver des solutions et du soutien. Le Programme pour les familles des vétérans peut améliorer d'autres services fournis par le Groupe de transition des Forces armées canadiennes, par Anciens Combattants Canada et par d'autres organisations dans la communauté locale.

PROGRAMMES et SERVICES

VOICI QUELQUES COMPOSANTES DU PROGRAMME POUR LES FAMILLES DES VÉTÉRANS :

Les programmes et ressources suivants sont offerts aux militaires en voie de libération pour des raisons médicales, aux vétérans libérés pour des raisons médicales, ainsi qu'à leur famille à travers le Canada.

Ressources au sujet des blessures de stress opérationnel pour les aidants naturels

- Fournit de l'information sur les blessures de stress opérationnel (BSO), l'effet que celles-ci peuvent avoir sur les aidants naturels, et les stratégies pour y faire face;
- Offre du soutien aux aidants qui soutiennent un être cher souffrant d'une BSO;
- Une ressource en ligne qui peut être consultée individuellement;
- En partenariat avec Anciens Combattants Canada, le Groupe de santé Royal Ottawa et le gouvernement fédéral.

Premiers soins en santé mentale pour la communauté des vétérans

- Formation visant l'amélioration des compétences et de la confiance pour offrir les premiers soins en santé mentale tout en réduisant la stigmatisation et en favorisant la reconnaissance des problèmes de santé mentale communs;
- Séances de groupe animées;
- Adaptée à la communauté des vétérans et à ceux qui les soutiennent;
- Offert en partenariat avec la Commission de la santé mentale du Canada.

Journal des familles des vétérans

- Outil visant à faciliter la navigation du système et l'identification des besoins;
- Comprend un plan de soins prolongés pour la famille ainsi que divers outils et feuilles de travail.

Programme Couples Overcoming PTSD Everyday (COPE)

- À l'intention des couples voulant mieux comprendre le trouble de stress post-traumatique et comment il peut affecter leur relation et la famille;
- Acquerrez des capacités et des habiletés d'adaptation afin de pouvoir gérer le trouble de stress post-traumatique.

Programme « Shifting Gears »

- Vise à aider les membres de la famille à voir la transition vers la vie post-service comme un moment de croissance et de développement.



1-800-866-4546

Ligne d'information pour les familles

La Ligne d'information pour les familles est un service confidentiel, personnalisé, bilingue et gratuit permettant à la communauté militaire d'obtenir de l'information, du soutien, de l'aiguillage, du réconfort ainsi que de l'aide en cas de crise. Vous pouvez compter sur nos conseillers professionnels et attentionnés. La Ligne d'information pour les familles soutient les membres des Forces armées canadiennes, les vétérans et les membres de leur famille immédiate et élargie. Nous sommes à l'écoute en tout temps.

Appelez la Ligne d'information pour les familles au 1-800-866-4546 ou, si vous préférez, envoyez un courriel à FIL-LIF@cfmws.ca. Visitez www.sbmfc.ca pour plus d'information.

Pour plus d'information, veuillez communiquer avec Jennifer Saunders, coordonnatrice du programme pour les familles des vétérans au 709-896-6900, poste 555-2157.

PROGRAMMES et SERVICES

Soutien à la séparation et à la réunion des familles

L'objectif de notre programme de soutien aux déploiements est de fournir aux familles des ressources et du soutien qui répondent à leurs besoins avant, pendant et après un déploiement. Les séparations et les réunions familiales se produisent dans la plupart des lieux militaires, que ce soit en raison d'un déploiement, d'un entraînement ou autre. Si vous êtes un militaire sur le point de vivre une séparation ou une réunion, ou un proche d'un militaire, et que vous aimeriez profiter de nos services ou obtenir de plus amples renseignements sur ceux-ci, veuillez communiquer avec Holly Moores, coordonnatrice du soutien aux déploiements au 709-896-6900, poste 2157.

Le CRFM soutient toutes les familles du Labrador ayant des êtres chers servant dans les Forces armées Canadiennes.

Service d'approche, d'information, de soutien et d'aide aux familles des membres des FAC (forces régulières/de la Réserve) : ces services permettent d'améliorer l'état de préparation opérationnelle des militaires et contribuent au mieux-être des membres de leur famille avant, pendant et après les périodes de séparation. Nous offrons également un soutien aux parents des militaires célibataires de la force régulière/de la Réserve avant, pendant et après un déploiement.

Voici les objectifs des services de soutien aux déploiements :

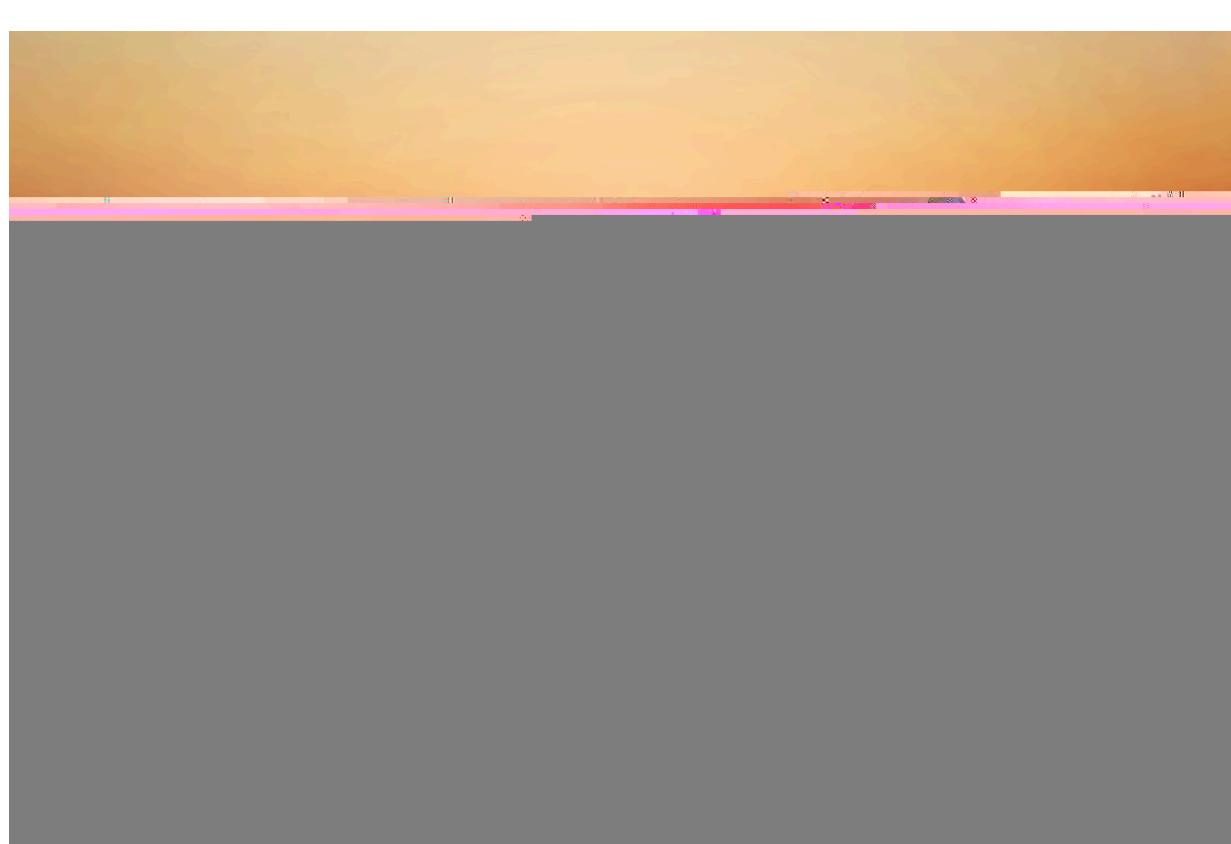
- Les familles connaissent les programmes et services conçus pour les aider à composer avec les séparations et les réunions liées aux missions des FAC, et y ont accès.
- Les familles sont conscientes des défis qu'elles peuvent rencontrer avant, pendant et après la séparation, et sont prêtes à les surmonter.
- Les familles ont la possibilité de se rencontrer et de se soutenir mutuellement durant les périodes de séparation. Les familles peuvent obtenir de l'aide en cas de situation de crise avant, pendant ou après les périodes de séparation.

Ce que nous faisons :

- Concevoir des trousseaux d'information sur le déploiement et aider les militaires et leur famille à se préparer à la séparation.
- Faire des appels de réconfort aux familles, selon leurs besoins.
- Préparer des activités qui permettent aux familles de se rencontrer.
- Fournir de l'information concernant les lignes directrices sur l'envoi de colis aux militaires déployés.
- Fournir aux familles un service de livraison de colis sans frais.
- Fournir un service de garde en cas d'urgence et de relève.

Le CRFM s'assure que les familles des militaires demeurent en contact avec les ressources/services de l'Escadre et de la communauté lors de l'absence du militaire. Lorsque les familles sont en contact avec la communauté, le sentiment de solitude et de stress souvent lié à des séparations prolongées est réduit.

Pour plus d'information, veuillez communiquer avec Jennifer Saunders au 709-896-6900, poste 555-2157, ouappelez notre ligne de soutien aux déploiements, sans frais, au 1-866-711-6677.



PROGRAMMES et SERVICES

Soutien social; blessures de stress opérationnel

Operational
Stress Injury
SOCIAL SUPPORT



SOUTIEN SOCIAL
Blessures Stress
Opérationnel

Le ministère de la Défense nationale travaille en partenariat avec Anciens Combattants Canada pour offrir des services de soutien social aux personnes ayant une blessure liée au stress opérationnel (SSBSO). Nos services s'ajoutent aux services en matière de santé mentale et de soutien familial qu'offrent les deux ministères.

Le programme de SSBSO fournit un réseau national de soutien par les pairs aux membres des Forces armées canadiennes et aux familles qui vivent avec une blessure liée au stress opérationnel (BSO).

Le réseau de SSBSO est coordonné par des pairs qualifiés et triés sur le volet qui ont eux-mêmes fait l'expérience d'une BSO et qui savent ce que c'est de vivre avec une BSO ou avec quelqu'un qui en souffre.

La confidentialité est un élément primordial de notre programme. Votre identité et les conversations que nous aurons seront maintenues confidentielles, sauf dans des situations de danger imminent pour une personne, dans des cas de violence ou d'abus envers un enfant ou s'il y a citation à comparaître.

Pourquoi un soutien par des pairs?

Si vous ou un membre de votre famille souffrez d'une BSO, il peut être difficile de trouver la voie vers le rétablissement. Le SSBSO vous donne accès à l'écoute compréhensive de vos pairs et à une communauté solidaire de personnes qui ont vécu des expériences comparables aux vôtres; il vous aide à établir des objectifs et vous oriente vers des ressources utiles qui peuvent vous aider.

Le fait d'éliminer les préjugés associés aux BSO et de fournir un soutien social a permis à de nombreux militaires, anciens combattants et membres de leur famille de demander l'aide dont ils avaient besoin et d'améliorer enfin leur vie.

Le SSBSO près de chez vous

Le réseau de SSBSO compte 63 employés à plus de 33 endroits au Canada. Les membres de l'équipe de SSBSO fournissent une direction et partagent leurs expériences personnelles et leurs connaissances pratiques de vivre avec une BSO.



PROGRAMMES et SERVICES

Programme d'aide aux membres des Forces canadiennes (PAMFC)

1-800-268-7708

Le PAMFC offre des services confidentiels de counseling à court terme, sur une base volontaire, afin d'aider les militaires et leur famille immédiate à résoudre bon nombre des facteurs de stress d'aujourd'hui qui se manifestent à domicile et au travail.

Admissibilité :

Force régulière – Les membres de la Force régulière et leur famille immédiate, y compris le conjoint et les enfants à charge, ont directement accès au service téléphonique de consultation du PAMFC en tout temps.

Force de réserve – Certains membres de la Force de réserve, Cadres des instructeurs de cadets (CIC), cadets, Rangers canadiens et membres de la famille des groupes précédents peuvent aussi avoir accès à ce service. Pour que les membres de la Force de réserve et les membres de leur famille soient entièrement admissibles à l'aide offerte dans le cadre de ce programme, la situation ou le problème pour lequel l'aide est demandée doit être directement lié au service dans les Forces armées canadiennes (FAC). En dépit de cette condition, toute personne de l'un de ces groupes peut communiquer avec les représentants du PAMFC et obtenir une évaluation initiale suivie d'un aiguillage adéquat.

Parents, frères et sœurs – Les parents, les frères et les sœurs des membres de la Force régulière et de la Force de réserve blessés ou qui meurent en service ont directement accès au service téléphonique de consultation du PAMFC en tout temps.

Cette ligne vous permet d'obtenir, tous les jours de l'année, 24 heures sur 24, les services d'un conseiller parfaitement bilingue ayant suivi une formation appropriée. Le rôle du conseiller offrant des services téléphoniques consiste à aiguiller le client vers un conseiller de pratique privée en vue de le rencontrer en personne, et à fournir des conseils par téléphone si le client est en crise.

Côte à côte : soutien pour les familles des militaires décédés

Nous ne sommes jamais préparés à la mort d'un proche. Dans les jours et les semaines qui ont suivi le décès, vous avez vraisemblablement reçu ce qui vous a semblé être une quantité déconcertante de renseignements ou vous vous êtes peut-être senti insuffisamment préparé pour la suite des choses.

Les services de soutien personnalisés et professionnels ci-dessous vous sont offerts pour répondre à vos besoins, de la façon qui vous convient et au moment où ça compte le plus. Vous y avez droit en tout temps et aussi longtemps que nécessaire.

Voici les services auxquels vous avez accès :

- Séances d'accompagnement et de thérapie menées par des conseillers qualifiés pour les personnes en deuil;
- Garde d'enfants pendant votre deuil et autres services de soutien coordonnés par votre officier de liaison avec les familles et votre Centre de ressources pour les familles des militaires;
- Services d'information, d'aiguillage et de counseling bilingues et confidentiels offerts par la Ligne d'information pour les familles, accessible en tout temps;
- Soutien pastoral, consultation et intervention d'urgence par un aumônier militaire.



PROGRAMMES et SERVICES

Engagement et intégration communautaires

Les déménagements fréquents sont une réalité de la vie militaire et peuvent entraîner un sentiment d'isolement et de manque de connexion avec la communauté. Pour améliorer la qualité de vie au sein des FAC, la présente section fait la promotion de l'engagement personnel, familial et communautaire en offrant des services et des activités qui soutiennent l'intégration et l'interaction des individus et des familles.

Tous les programmes sont largement annoncés avant leur date de début, et les horaires sont planifiés pour répondre le plus possible aux besoins de la communauté. Des renseignements seront fournis sur le babillard communautaire, le site Web, par courriel, le bulletin de nouvelles du CRFM et Facebook.

Le développement dans ce domaine est continu. Si vous avez des suggestions d'ateliers ou de séminaires, ou aimeriez animer un atelier, veuillez composer le 709-896-6900 poste 6060.

Services d'accueil et d'orientation communautaire

Ce service souhaite la bienvenue et oriente les familles dans leur nouvelle communauté en leur offrant des renseignements pertinents au sujet des services et activités disponibles dans la communauté. Les interactions personnelles sont encouragées en permanence afin de faciliter les transitions.

- Comité de bienvenue
- Trousses de bienvenue
- Visites à domicile
- Armoire de prêts
- Visite du CRFM
- Séances d'information
- Semaine communautaire
- Jours communautaires et développement personnel
- Croissance et développement personnel

Renseignements et aiguillage

Les familles de militaires qui se déplacent continuellement d'un endroit à un autre doivent établir des liens efficacement et s'intégrer harmonieusement au sein d'une nouvelle communauté.

Les services d'information peuvent fournir aux personnes des réponses à leurs questions concernant les services et ressources disponibles par les biais des FAC, ainsi qu'au sein de la communauté. Peu importe l'information demandée, tous les appels demeurent confidentiels.

- Trousses de mutation
- www.connexionfac.ca
- Activités récréatives
- Liste d'entreprises et de services locaux
- Renseignements touristiques de la province
- Bulletin de nouvelles communautaires

Favoriser la croissance personnelle, l'acquisition

de compétences, ainsi que l'engagement social et communautaire. Les membres des familles ont des occasions de partager des expériences et de tisser des liens informels et cordiaux avec leurs pairs.

- Ateliers/cours d'artisanat/séance de formation
- Groupes de soutien
- Événements spéciaux (fête de quartier, jours communautaires, déjeuners communautaires, soirées sociales)
- Café matinal

Apprentissage Langue Seconde

Souhaitez-vous apprendre une langue seconde lors de votre passage à Goose Bay? Le CRFM peut vous aider en vous procurant une copie de Rosetta Stone afin que vous puissiez commencer dès maintenant. Ce service est offert gratuitement aux conjoint(e) militaires.

Des groupes de conversation anglaise peuvent être organisés dans le but de pratiquer selon l'intérêt.

PROGRAMMES et SERVICES

Développement des enfants et des jeunes, et soutien au rôle parental

Certains aspects de la vie militaire font en sorte que les familles doivent faire face au développement de leurs enfants et au rôle parental dans un contexte unique. La présente section des programmes est conçue pour fournir des services qui améliorent le bien-être des familles en favorisant des pratiques parentales positives et des mesures de soutien qui stimulent les soins et le développement des enfants et des jeunes.

Garderie Robin's Nest

La garderie Robin's Nest offre un service de garde à temps plein. Les heures d'ouverture sont du lundi au vendredi de 7 h 45 à 16 h 15. Un délai de grâce de quinze minutes est donné aux parents pour venir chercher leurs enfants. La garderie Robin's Nest offre également des programmes en avant-midi et en après-midi.

(Communiquez avec la garderie pour obtenir les coûts et la disponibilité de ces programmes.)

Les programmes suivants sont seulement offerts s'il y a des places disponibles :

Heures d'ouverture du programme en avant-midi, de 8 h 30 à 11 h 30

Heures d'ouverture du programme en après-midi, de 13 h à 16 h 15

Les programmes sont :

Trois avant-midi ou après-midi – lundi/mercredi/vendredi

Deux avant-midi ou après-midi – mardi/jeudi

Bienvenue Bébé

Les nouveaux bébés sont accueillis avec un sac de soins du CRFM. Les articles du sac sont choisis en fonction de la famille, mais peuvent inclure des couches, des lingettes, quelque chose pour la maman et les frères et sœurs, ainsi qu'un certificat cadeau pour une séance gratuite de soins au nourrisson.



PROGRAMMES et SERVICES

Connexions communautaires

Community Connections est un programme visant à créer une opportunité sociale pour TOUS les membres de la 5e Escadre. Des enfants aux adultes, Community Connections s'adresse à tous!

Il y aura des jouets et des activités pour les enfants et du café/conversation pour les adultes ! Nous demandons aux parents/gardiens de participer à la planification et à l'exécution des activités et de rester avec vos enfants afin qu'ils soient bien surveillés.

Il n'est pas nécessaire d'avoir des enfants pour participer!

Les mardis et jeudis sont au centre communautaire du CRFM.

Les lundis et mercredis sont au centre de conditionnement physique de la 5e escadre.

Tous les jours, de 9 h 30 à 11 h.

Septembre-juin

Connexions communautaires au gymnase

De l'exercice pour vos enfants et vous! Les lundis, mercredis et vendredis de 09:30 à 11:00 au gymnase de l'escadre. Des sessions informelles d'activités physiques où les parents s'entraînent à tour de rôle ou socialisent pendant que les enfants dépense de l'énergie sous la supervision d'un/des membres du groupe. De l'équipement de jeux adapté aux enfants est disponible.

Le club des enfants

Un programme amusant et social pour les enfants de 5 à 10 ans de l'armée et de l'équipe de défense. Il a lieu les 2e et 4e vendredis de chaque mois pendant l'année scolaire. Les enfants s'inscrivent avant le jeudi sur la page Facebook du CRFMG ou en contactant le CRFMG au 896-6900, poste 6060. Le prix d'entrée est de 5,00 \$.

Nuit de la jeunesse

Un programme amusant et social pour les jeunes militaires et les jeunes de l'équipe de défense âgés de 10 à 18 ans. Il a lieu les 2e et 4e mardis de chaque mois pendant l'année scolaire. Les enfants s'inscrivent avant le lundi sur la page Facebook du CRBMG ou en contactant le CRBMG au 896-6900, poste 6060. Le prix d'entrée est de 5,00 \$.



PROGRAMMES et SERVICES

Service de garde après l'école

Le service de garde après l'école est conçu pour offrir un service de garde au(x) parent(s) qui travaille(nt) ou qui retourne(nt) à l'école. C'est un programme ACTIF qui favorise le développement physique, émotif et social de l'enfant. Les enfants ont des périodes de jeux libres et participent à des jeux, des sports, des bricolages, etc. Les élèves sont transportés par le biais des autobus scolaires du conseil scolaire de Terre-Neuve-et-Labrador. L'ASP se déroule au centre communautaire du CRFM 3 jours par semaine, et au centre de conditionnement physique de la 5e Escadre 2 jours par semaine.

Le service est offert de 14 h 45 à 16 h 30, du lundi au vendredi pendant l'année scolaire.

Camps de jour

Lorsque les écoles sont fermées lors des congés scolaires (journées de perfectionnement professionnel/d'administration, etc.), le CRFM propose un camp de jour s'il y a assez d'intérêt et qu'il y a du personnel de disponible.



Camp de jour d'été

Le camp de jour d'été est un programme estival amusant et rempli d'action destiné aux enfants de 5 à 12 ans (les enfants doivent avoir terminé la maternelle). Les enfants participent à des sports et des jeux intérieurs et extérieurs, des bricolages, des activités scientifiques, des excursions, des journées à la plage et bien plus! Le camp est offert de 7 h 45 à 16 h 30 du lundi au vendredi, pendant les huit premières semaines des vacances d'été. La priorité est donnée dans l'ordre suivant : militaire/Équipe de Défense/anciens participants/public. Les dates et les périodes d'inscription sont annoncées par le biais d'un courriel et sur la page Facebook du CRFM de Goose Bay.

Camp de jour de la relâche

Un camp d'une semaine a lieu lors de la relâche scolaire au printemps. Les dates sont déterminées par le conseil scolaire de Terre-Neuve-et-Labrador. Ce camp est destiné aux élèves de la maternelle à 12 ans. Les enfants participent à différentes activités intérieures et extérieures tout au long de la semaine. Les dates et les périodes d'inscription sont annoncées par le biais d'un courriel et sur la page Facebook du CRFM de Goose Bay.

PROGRAMMES et SERVICES

Soirée Pré-ado

Pour Militaire / Équipe de Défense, enfants de 11-13 ans. Les jeudi de 18h à 20h au centre communautaire du MFRC

Soirée des jeunes

Une soirée destinée aux jeunes des militaires et de l'Équipe de Défense âgés 14 à 18 ans. Tous les mercredis de 18 h à 20 h au centre communautaire du CRFM. Les activités sont planifiées par les jeunes eux-mêmes.

Jumelage de jeunes

Ce programme aide les nouveaux jeunes à s'intégrer dans la communauté. Nous recherchons de jeunes parrains qui sont jumelés avec des jeunes d'âge semblable, ayant des intérêts communs, etc. Ils communiquent par courriel, échangent de l'information sur les écoles, la communauté, etc., et se rencontrent lorsque l'individu arrive « à Goose! » Nous demandons aux parrains intéressés de communiquer avec le CRFM pour que nous puissions ajouter leur nom à la liste.

YAC! Conseil consultatif des jeunes!

Nous espérons offrir plus de programmes aux jeunes de 12 à 18 ans. Selon le nombre de personnes et le niveau d'intérêt, nous aimerais créer un Conseil consultatif des jeunes. Ce Conseil permettrait aux jeunes de diriger et développer des programmes selon leurs propres besoins et intérêts. Il offrirait aux jeunes l'occasion de socialiser, d'accumuler de l'expérience comme bénévole et d'acquérir des compétences essentielles. Nous demandons aux adultes ou aux jeunes bénévoles qui aimeraient participer au Conseil consultatif des jeunes de communiquer avec le(a) coordonnateur(trice) au développement des enfants et des jeunes.

Développement de l'enfant et inclusion

Le CRFM reconnaît que chaque enfant est unique. Nous avons donc créé un programme pour aider les familles et les enfants à réussir dans tous les aspects de leur vie. Le coordinateur du développement de l'enfant et de l'inclusion travaillera avec votre enfant et évaluera, documentera et créera des programmes qui aideront l'enfant à atteindre les étapes et les objectifs de développement, y compris les compétences sociales et émotionnelles. Un environnement approprié au développement et inclusif sera fourni. Le coordinateur travaillera également avec les familles en leur offrant les ressources et les outils nécessaires pour soutenir leur enfant. Ce programme a pour but d'aider les enfants à franchir toutes les étapes de leur développement tout au long de leur vie.

Cours/ateliers pour les jeunes

Selon le nombre de participants et l'intérêt, le CRFM offre des cours aux jeunes. Le programme Seuls à la maison du Conseil canadien de la sécurité est conçu pour les enfants de 10 ans et plus. Ce programme enseigne aux enfants les compétences et connaissances requises pour être en sécurité et responsable lorsqu'ils sont seuls à la maison pour une courte période de temps. Nous offrons également le cours Je sais garder les enfants de l'Ambulance Saint-Jean aux enfants de 12 ans et plus. Ce programme met l'accent sur la sécurité, les premiers soins de base et comment réagir face aux urgences. Le CRFM effectue des annonces, compile une liste de participants intéressés et, si les chiffres sont suffisants, offre le programme (habituellement tôt en septembre).

Liste d'adolescents offrant des services de gardiennage

Les ados! Vous aimeriez faire un peu d'argent de poche? Pourquoi ne pas garder des enfants? Le CRFM compile une liste de gardiens et gardiennes dans la région. Les parents doivent signer un formulaire donnant leur permission pour que le nom de leur enfant soit ajouté à la liste. Pour ajouter un nom ou obtenir une copie de la liste, veuillez appeler au 709-896-6900, poste 6060.



PROGRAMMES et SERVICES

Registre des garderies

Le CRFM compile un registre de garderies pour les adultes qui désirent offrir un service de garde à leur domicile, ainsi qu'une liste de parents qui recherchent une garderie pour leur enfant. Pour ajouter votre nom ou obtenir une copie de la liste, veuillez appeler au 709-896-6900, poste 6060.

Veuillez noter que le CRFM ne fait aucune sélection des individus ni ne surveille les services de garde à domicile. Il est de la responsabilité du parent de sélectionner, passer en entrevue et choisir une personne qui correspond à ses besoins.

Pour obtenir plus d'information sur l'un des services de soutien aux enfants/jeunes/parents, veuillez communiquer avec le CRFM au 709-896-6900, poste 6060, ou envoyer un courriel à heather.mcowell@forces.gc.ca.

Plan de garde familial

Pourquoi en avoir un? Êtes-vous préparé dans l'éventualité d'une urgence? Avez-vous un plan de garde familial d'urgence? Nous encourageons les familles à rédiger un plan de garde familial d'urgence afin de réduire le stress supplémentaire de trouver un service de garde pour leur(s) enfant(s) lors d'une situation d'urgence. Le CRFM possède des plans de garde familial disponibles et peut vous aider à rédiger votre plan.

Service de garde de répit, occasionnel

Profitez des avantages d'un service de garde occasionnel. Ce programme offre aux familles des militaires un service de garde occasionnel destiné aux enfants de 6 semaines à 5 ans, leur permettant de faire des courses, de s'entraîner au gymnase ou simplement de se reposer! Les réservations doivent être effectuées 24 heures à l'avance et dépendent de la disponibilité du personnel.

Aide d'urgence pour obligations familiales (AUOF)

En situation de crise, nous comprenons que le soutien habituel peut ne pas être suffisant. Votre famille doit s'occuper d'un membre de la famille en situation d'urgence? Dans le cadre de la politique sur l'aide d'urgence pour obligations familiales, nous pouvons offrir du soutien financier aux familles des militaires afin de compenser les coûts qu'implique la prise en charge d'un membre de la famille.

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

Comment fonctionne le programme?

Si vous êtes en situation d'urgence et que vous avez besoin d'aide supplémentaire, vous pouvez joindre l'une des deux ressources suivantes :

Ligne d'information pour les familles (LIF) – accessible en tout temps.

Téléphone : 1-800-866-4546 (au Canada)

Téléphone : 00-800-771-17722(international)

Adresse électronique : FIL-LIF@cfmws.ca

Réception du CRFM : 709-896-6900, poste 6060

Personne à contacter en cas d'urgence :

709-897-7281 ou par courriel à

holly.moore@forces.gc.ca.

L'un de nos représentants vous posera certaines questions afin d'évaluer votre admissibilité à un soutien dans le cadre de la politique sur l'AUOF. Si vous êtes admissible à un soutien, ces responsables pourront vous informer davantage et vous indiquer un fournisseur de services local. Si vous ne remplissez pas les critères, ils vous dirigeront vers d'autres services de soutien. Si vous avez des questions, n'hésitez pas à communiquer avec nous! Nous sommes ici pour vous aider!

PROGRAMMES et SERVICES

Prévention, soutien et intervention

Le mode de vie militaire présente des défis uniques aux familles, y compris des déménagements fréquents et la séparation de la famille élargie. Le CRFM continue d'offrir un environnement communautaire favorable afin d'aider à minimiser les répercussions de ces facteurs de stress. Le CRFM aide les familles des militaires en les orientant vers les ressources communautaires pertinentes. Nous maintenons une base de données à jour sur les services communautaires et pouvons orienter les familles vers ces services de soutien, au besoin. Nous offrons un soutien confidentiel aux partenaires, aux enfants, à la famille élargie et aux amis du militaire, qui pourraient vivre une situation stressante. Une intervention à court terme et un soutien en situation de crise sont disponibles, ainsi qu'un soutien de suivi et continu.

La travailleuse sociale du CRFM de Goose Bay, Amanda Morgridge., travailleuse sociale autorisée, est disponible pour offrir des services de prévention, de soutien et d'intervention aux militaires, à leur famille et aux vétérans dans la communauté. Ayant grandi au sein d'une famille de militaire, Amanda comprend très bien les problèmes uniques découlant du style de vie militaire, et les respecte.

La travailleuse sociale du CRFM de Goose Bay peut vous offrir les services suivants :

Counseling à court terme

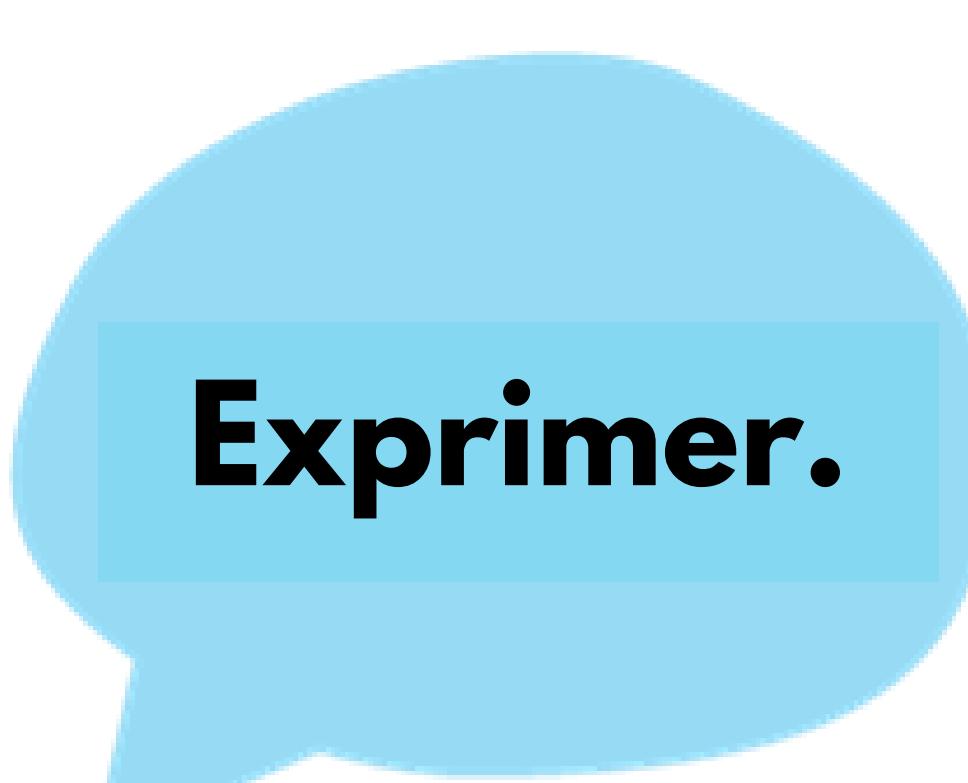
Des séances de counseling à court terme sont disponibles gratuitement. Les individus, les couples et/ou les familles peuvent communiquer avec la travailleuse sociale du CRFM en personne, par téléphone au 709-896-6900, poste 6061, pour prendre un rendez-vous.

Les domaines d'exercices habituels incluent :

- inquiétudes concernant la santé mentale
- défis dans une relation y compris une séparation et un divorce
- violence familiale ou sexiste
- chagrin et deuil
- santé et bien-être
- gestion du stress
- développement personnel
- traumatisme
- soutien au rôle parental



Accepter.



Exprimer.



Soutenir.

PROGRAMMES et SERVICES

Évaluation et aiguillage

Les services d'évaluation et d'aiguillage sont disponibles pour les individus et les familles ayant besoin de soins plus approfondis ou spécialisés. Les aiguillages peuvent être effectués vers des services de soutien dans la communauté militaire et civile.

Les aiguillages sont habituellement recommandés pour les situations suivantes :

- counseling à long terme
- services psychiatriques, y compris l'évaluation et/ou le traitement de la santé mentale et des dépendances
- thérapie pour enfants et adolescents
- services juridiques
- conseils financiers
- services médicaux
- services de médiation
- groupes de soutien

Ateliers et séances d'information

Des ateliers et des séances d'information sont offerts pour différents sujets d'intérêt de la communauté.

Ces sujets peuvent inclure :

- problèmes ou défis dans le rôle parental
- prévention du suicide
- violence familiale
- santé mentale et dépendance
- problème d'estime de soi
- gestion du stress

Si vous avez des suggestions ou une demande d'atelier ou de séance d'information en particulier, veuillez communiquer avec le(la) travailleur(se) social(e) du CRFM.

La confidentialité et la confiance sont des composantes indispensables de tout programme de counseling. Il est très important d'aborder les problèmes ou inquiétudes relatifs à la confidentialité avec votre conseiller. Des limites existent à la confidentialité, et peuvent inclure :

- risque potentiel de se faire du mal (p. ex., risque de suicide)
- risque potentiel de faire du mal à une autre personne
- enfant victime d'abus ou de négligence
- témoignage en cour (p. ex., citation à comparaître)

Renseignements sur la communauté

Les numéros de poste sont accessibles en composant d'abord le numéro de l'opérateur de la base au **709-896-6900.**

Centre de ressources pour les familles des militaires de Goose Bay	564, chemin Rivers	poste 6060
Garderie Robin's Nest	564, chemin Rivers	poste 6060
Service de garde après l'école	564, chemin Rivers	poste 2430/6060

Programmes de soutien du personnel (PSP)

Gymnase de la base	poste 7708
Directeur adjoint des PSP	poste 7374

Clubs PSP/ Fitness, sports et exercices physiques	poste 3645
Coordonnateur des loisirs communautaires des PSP	poste 1945

Conseil communautaire	poste 7374
Club automobile (lorsque des bénévoles sont disponibles)	poste 7374
Atelier d'ébénisterie (lorsque des bénévoles sont disponibles)	poste 7374
Théâtre Arcturus	poste 7767
Ligne de cinéma	poste 7766
Canuck Club Mess	poste 7831

Services sur la base

Service d'incendie SERCO	poste 7333
Centre médical de la 5e Escadre (salle d'examen médical)	poste 7222
Musée militaire – 5e Escadre	poste 7266
Police militaire – situation non urgente	poste 7120
Aumônier de l'Escadre	poste 7336
Agence de logement des Forces canadiennes	poste 7940
Centre d'assistance Serco/accommodations	poste 6946
Épicerie du CANEX – Édifice 381	896-8243
Patrouille de citoyens – Police militaire	post 7118
Programme d'identification des enfants	poste 7118

Autres agences gouvernementales de soutien

Ligne d'information pour les familles, en tout temps	1-800-866-4546
Programme d'aide aux membres des Forces canadiennes (PAMFC)	1-800-268-7708
Programme d'aide aux membres des Forces canadiennes (ATS)	1-800-567-5803
Ombudsman	1-888-828-3626
SSBSO	1-800-883-6094
SISIP	1-800-267-6681
Le Centre (ministère de la Défense nationale)	1-800-883-6094
Service d'aide d'Anciens Combattants Canada	1-800-268-7708
Services pour les familles des vétérans	896-6900 poste 6060
Directeur – Gestion du soutien aux blessés	1-800-883-6094

Agences gouvernementales

Ville d'Happy Valley-Goose Bay – 212, chemin Hamilton River	896-3321
Postes Canada – « station C » code postal « A0P1C0 »	896-2771
Immatriculation des véhicules	896-5428
Pêches et Océans Canada – demandes de permis	896-6150
Ministère de l'Enseignement supérieur, des Compétences et du Travail (Department of Advanced Education, Skills & Labour)	896-8846
Bureau du député	896-2483
Services frontaliers/douanes	896-6907

Clubs

Légion royale canadienne	896-3447
Club Kinsmen	896-5553
Club des shriners de Lake Melville	896-8144
Club Kinettes	899-1798

Installations de loisirs

Club de golf Amaruk(saisonnier)	896-2112
Club de ski nordique Birch Brook (saisonnier)	896-0969
Aréna E.J. Broomfield	896-2269
Club de motoneige Grand River (saisonnier)	897-4323
Central Labrador YMCA	896-9622
Club de curling de Goose Bay	896-4062

Déplacements

Aéroport de Goose Bay	896-5445
Air Canada	896-2917
Compagnies aériennes provinciales	896-3553
Air Borealis	896-5521
Labrador Marine Inc. (côte du Labrador)	1-855-896-2262
Labrador Marine Inc. (détroit de Belle Isle)	1-866-535-2567
Harvey's Travel	896-3389
Mokami Travel	896-2477
Budget Canada (location de voiture)	896-2973
Destination Labrador	896-6507
Cooney's Taxi	896-3333

Réparations automobiles, carrosserie et vente de véhicules

Goose Bay Motors, 141, chemin Hamilton River	896-2973
Hillcrest Automotive Supplies, 7, chemin Hillcrest	896-4092
Labrador Motors (GM), promenade Loring	896-245
Cabot's Autobody, 7, rue Churchill	896-3095
NAPA pièces d'auto, 7, promenade Cherrywood	896-3987
All Wheel Drive, promenade Kelland	896-2500
The Repair Shop, 6, rue Tenth	896-5140
TM Auto, 77, rue Grenfell	896-3866
Lave-auto Happy Goose, 2 Burnwood	896-3177
Garage et bar à gaz O'Brien's 10, Sunday Hill, North West River	497-8272

Santé et soins médicaux

Hôpital Labrador-Grenfell Health, 27, chemin Hamilton River	897-2000
Santé publique	897-2331
Régime d'assurance-maladie de Terre-Neuve-et-Labrador	1-800-563-1557
Clinique de chiropractie Keating Family, 2, croissant Martin	896-8855
Clinique de massage thérapeutique Labrador, 33, promenade Johnny Hill Drive	896-3843
Clinique de physiothérapie Proactive Physio, 24, rue Bowell	896-7228
Pharmacie Warr's, 93, chemin Hamilton River	896-2963
Prescriptions Hamilton, 364, chemin Hamilton River	896-8418
Clinique vétérinaire Valley, 394, chemin Hamilton River	896-2627
Massothérapie de Labradorimuit	896-0099
Thérapie de Northern Reform	899-2291
Lifewise Mental Health Peer Services, Service de soutien aux pairs	1-833-753-5460 (FR)

Dentistes et optométristes

Clinique dentaire Labrador, 2, rue Bowell	
Clinique dentaire Gonsala, 6, rue Royal	
Clinique dentaire Northern Dental Inc, 358, chemin Hamilton River	
Clinique dentaire Hamilton River, 379, chemin Hamilton River	896-8999
Clinique dentaire Star, 342 Hamilton River Road	896-8700
Vogue Optical, 85, chemin Hamilton River	896-9668
	896-9791
	896-3200
	896-2466

Services

Bell Aliant – services publics	896-1130
Bell Aliant	1-888-214-7896
EastLink (St. John's)	1-888-345-1111
Labrador Specialty Services, 9, promenade Loring	896-6060
Rodger's Recycling, 15, rue Churchill	896-5041
Ville d'Happy Valley-Goose Bay, 212, chemin Hamilton River	896-3321
Postes Canada - station C (AOP1C0), 396, chemin Hamilton River	896-2771
HV-GB recycleurs, Rue Edmonton, Ancien aréna BFC (Base Forces Canadiennes)	https://hvgbrecyclers.wordpress.com
Facebook: HV-GB Recyclers	

Éducation

District scolaire anglophone de Terre-Neuve-et-Labrador - Bureau du Labrador, 16, Strathcona	896-2431
École primaire Peacock (anglophone), 9, rue Cabot	896-3896
École intermédiaire Queen of Peace (anglophone), 6, rue Green	896-5315
Collège Mealy Mountain (anglophone), 1, promenade Voisey	896-3366
École Boréale (francophone), 7, rue Cabot	896-0670
College of the North Atlantic (anglophone), 219, chemin Hamilton River	896-6300
Academy Canada (anglophone – éducation des adultes), 114, chemin Hamilton River	1-800-561-8000
Bibliothèque Upper Lake Melville	896-8045

Banques

Banque Scotia, 45, rue Grenfell	897-3000
Coopérative de crédit Eagle River, 328, chemin Hamilton River	896-8352
Banque Royale du Canada, 36, rue Grenfell	896-6510
guichet de la BRC à l'épicerie du CANEX	
Banque de Montréal, 215, chemin Hamilton River	896-4411
guichet de la BMO à l'épicerie du CANEX	

Épicerie et grossistes

Épicerie du CANEX, 381, boul. Banshee	896-8243
Coopérative Terrington, 1, promenade Abbott	896-5737
Northmart, 90, chemin Hamilton River	896-2921
Épicerie spécialisée Multi-foods, 43, chemin Aspen	896-3543
Grossiste Hamilton, Édifice 420	896-3347
Grossiste Goose Bay, 1, rue Broomfield	896-3364
Marché de fruits de mer Torngat, 155, chemin Hamilton River	896-3992
Grossiste Gilco, 157, chemin Hamilton River	896-4981
Spruce Meadow Farms LTD, #540, Route 520	897-5398
D4ace Farm, chemin Mudlake, Facebook: D4ace Farms	897-4753
MÓR Meats, 12, promenade Loring	899-3857



Boutiques de vêtements

CANEX de la BFC Goose Bay	896-8243
Riffs, 2, chemin Hillcrest	896-5350
North Mart, 90, chemin Hamilton River	896-2921
Northern Lights, 170, chemin Hamilton River	896-5939
Coopers Minipi, 499, chemin Hamilton River	896-2891
The Bargain Shop, 388, chemin Hamilton River	896-5429
Hometown Sports Excellence, 334, chemin Hamilton River	896-9701
Eclipse, 371, chemin Hamilton River	896-0831
Reitmans, 371, chemin Hamilton River	896-4656
Thrifty's, 43 , rue Grenfell	896-3484

Salons de coiffure/barbiers/instituts de beauté

The Hair Studio, 371, chemin Hamilton River	896-4400
Creative Curl, 386, chemin Hamilton River	896-2793
Kelly's Hair Salon, 8, Grand Street	896-9663
Birch Island Spa, 85, chemin Hamilton River	896-5300
Studio K, 217, chemin Hamilton River	896-7607
Beauty Valley Spa, 174C, chemin Hamilton River	896-0233
Salon Platinum, 68B Churchill St	217-2572

Restaurants et bistros

Mariner's Galley Restaurant, 25, promenade Loring	
Bentley's Beer Market, 97, chemin Hamilton River	896-9301
El Greco, 133, chemin Hamilton River	896-3583
Grafter's Pub & Eatery, 368, chemin Hamilton River	896-3473
Mary Brown's, 1, rue Churchill	896-3038
Pizza Delight, 91, chemin Hamilton River	896-2157
Trappers' Cabin Bar & Grill, 1, chemin Aspen	896-8338
A&W, 11A, promenade Loring	896-9522
Poulet Frit Kentucky (KFC), 337, chemin Hamilton River	896-4554
Subway, 11, promenade Loring	896-5777
Tim Hortons, 220, chemin Hamilton River	896-9777
Jungle Jim's, 382, chemin Hamilton River	896-5666
The Blazing IGLOO Pizza Place, 11, chemin Aspen	896-3388
Pep's Diner and Take Out, 21, rue Green	896-3098
Hong Kong Restaurant, 345, chemin Hamilton River	896-2543
Erwin's Asian Kitchen, Facebook: Erwin's Asian Kitchen	896-2558
The White Rabbit, Facebook: The White Rabbit	899-5499
Mamattuk, 2C, rue Tenth	thewhiterabbit7707@gmail.com
Athmandu, 345 Hamilton River Road	896-6262
MO's Cafe	896-2558
	897-7241

Boutiques, boutiques d'artisanat et galeries

PAWS/ Personal Touch Engraving/ The Quilted Goose, 331 Hamilton River Rd.	896-5590
Northern Lights Gift Shop, 170 Hamilton River Rd	896-5939
Slippers 'n Things, 55 Grenfell Street et 367 Hamilton River Road	896-5660
Terry's Tents & Craft Supplies, 326 Hamilton River Road	896-5000
The Birdhouse Garden Market, 164 Hamilton River Road	896-8400
Lu Designs, 4 Hamilton River Road	896-9292
Spruced Up Labrador, 343 Hamilton River Road	896-9044
Hamilton River Convenience & Creamery, 1 Hamilton River Road	896-7396
Pete Barrett Craft, 412 Northwest River Road	896-2766
Yellow Heart Company, Facebook : Yellow Heart Company.	<u>709-541-0422</u>
Site Web : http://yellowheartco.ca/	yellowheartco@gmail.com
Black Spruce Company, 3 Blake Drive,	709-217-8314
Site web : https://www.blacksprucecompany.com/	
The Carpet Man, 13 Aspen Rd.	<u>709-896-5960</u>
Inuky Glass Art & Engraving, 367 Hamilton River Road	899-5820
Otter Creek Coffee Co.	ottercreekcoffeeeco@gmail.com
Labradorian Printers Ltd	896-3804
North West River Heritage Craft Shop, North West River	497-8282
Centre d'interprétation de la rivière Northwest, North West River	497-8566

Photographies

Remember When Photography – Melisa Chaulk
Contacter à travers Facebook : [Remember When](#)

Becken Photography – Becca Willcott and Ken Poirier
Adresse du studio : 358, chemin, Hamilton River
Site internet : www.beckenphotography.com
Page Facebook : [Becken Photography](#)

Diamond Skull Photography - Krystal Cooper
Facebook : Diamond Skull Photography
E-mail : diamondskullphotography@gmail.com
Site web : <https://diamondskullphotog.wixsite.com/diamond-skull-photog>



Clubs, sports et loisirs

Cadets de l'armée, Corps de cadets 2945

Âge : 12 à 18 ans

Courriel : Brandon.Gillespie@cadets.gc.ca

Les Cadet de l'Armée participent à plusieurs entraînements aventureux, y compris des leçons pour s'orienter avec une carte et une boussole, faire du camping, du kayak, de l'escalade, de la randonnée, du vélo de montagne et du parachute. Les Cadets de l'Armée ont également des cours sur les traditions, et participent à différentes expéditions nationales et internationales qui mettent l'accent sur des entraînements aventureux comme le rafting en eau vive, l'équitation et le canotage d'aventure.

Cadets de l'Air, escadron 764

Âge : 12 à 18 ans

Point de contact : Brandon Gillespie

Courriel : Brandon.Gillespie@cadets.gc.ca

Les Cadets de l'Air participent à des activités liées aux vols, des entraînements de survie et d'aventure et ont la possibilité d'obtenir leur licence de pilote civil. Planer est l'un des aspects les plus populaires du programme des Cadets de l'Air, car il offre une base solide pour apprendre à piloter un appareil plus compliqué. Les camps d'été à travers le pays leur offrent l'occasion de voyager, toutes dépenses payées, tout en se faisant des amis et en acquérant des compétences qui seront utiles toute leur vie.

Centre des Arts Lawrence O'Brien

Tous âges confondus

Contact : Travis Ford

Facebook : Centre des arts Lawrence O'Brien

Billetterie : 709-896-4028 ou 709 896-4027

Lieu de spectacle géré par l'Eastern Labrador Arts Alliance. Il présente et accueille une variété de spectacles (musique, danse, théâtre) d'artistes locaux, nationaux et internationaux. La saison des spectacles s'étend de septembre à juin.

<http://www.obrienartscentre.ca>

Guides du Canada

Guides du Canada Les Guides du Canada sont un catalyseur pour l'autonomisation des filles. Dirigées par des femmes bénévoles, les Guides mettent les filles au défi de réaliser leur plein potentiel et de créer un monde meilleur pour les filles, par le biais du leadership et du service. L'inscription pour chaque année de Guidisme (septembre-août) a lieu sur notre site web en mai, mais l'inscription est disponible toute l'année. Les membres des Guides participent à la collecte de fonds sous la forme de vente de biscuits. Pour plus d'informations, visitez : www.girlguides.ca ouappelez : 1-800-565-8111. Contact local pour toutes les branches (Sparks, Embers, Guides, Pathfinders et Rangers) : Heather Brown (co-commissaire provinciale) Tél. : 709-899-5111 Courriel : nl-pc2@girlguides.ca

Contact local pour toutes les branches (Sparks, Brownies, Guides, Pathfinders et Rangers) :

Heather Brown (co-commissaire provinciale)

Tél. : 899-5111

Courriel : nl-dpc2@girlguides.ca

Scouts du Canada Castors/Louveteaux/Scouts

Âge : Castors 5 à 7 ans, Louveteaux 8 à 10 ans, Scouts 11 à 14 ans

Point de contact : Mike Mealy- 709-896-0365 ou Bill Smith – 709-896-7504

Les Scouts est une organisation nationale pour les garçons et les filles. Les inscriptions sont acceptées tout au long de l'année. La saison commence en septembre et se termine tôt en mai. Les enfants apprennent des compétences de coopération à tous les niveaux, vont faire du camping, travaillent sur des projets, et vendent du maïs soufflé et des pommes. Dans les Louveteaux, les enfants participent à un programme de récompenses avec des écussons. Nous encourageons toujours les adultes et les parents à faire du bénévolat en devenant des leaders.

Musique pour les jeunes enfants

Point de contact : Robyn Rumbolt

Téléphone : 709-897-5028

Courriel : keyedin.myc@gmail.com

Site Web : <https://www.myc.com/members/rquigley/>

Musique avec Allison

Un cours amusant de chant, de danse, de mouvement et d'instruments, conçu pour stimuler l'apprentissage de la musique. Les cours d'âge mixte permettent aux frères et sœurs de participer ensemble; l'âge pour participer aux cours est de nourrisson jusqu'au début de la maternelle!

Point de contact : Allison Brennan

Courriel : allison416@yahoo.com

Site Web : <https://themusicclass.com/TMC>

Troupe de danse Valley Danceworks

Âge : tous les âges

Point de contact : Tara Kennedy

Courriel : valleydancehvgb@gmail.com

Facebook : [Valley Danceworks Inc.](#)

Tél. : 709-896-0555

Ce programme propose différents styles de danse, de la maternelle à l'adulte.

Programme <<Let's Dance>>

Âge: 3+

Page Facebook: [Let's Dance HV-GB](#)

nom du contacte: Robyn Rumbolt

Courriel: letsdancehvgb@gmail.com

Il s'agit d'un programme de danse à but non lucratif et non compétitif situé à HVGB, qui propose des cours de danse abordables aux enfants âgés de 3 à 18 ans, ainsi que des cours pour adultes de plus de 18 ans. Let's Dance propose actuellement des cours de ballet, de danse moderne, de claquettes et des cours pour adultes qui ont lieu principalement le samedi matin ou le mardi soir. Chaque cours coûte 180 \$ par an, ce qui comprend 25 cours et un récital de fin d'année.

Club de gymnastique Labrador Lites

Emplacement: YMCA

Âge : Bambins et enfants d'âge scolaire

Facebook: [Labrador Lites Gymnastics Club](#)

Courriel: labradorlites@gmail.com



Coupe Labrador (soccer)

Âge : pour les 16 ans et plus (35 ans et plus pour les maîtres), un maximum de 12 joueurs par équipe y compris le gardien de but

Points de contact :

Janine Battcock - janinebattcock@hotmail.com

Page Facebook: [Lab Cup - Annual Soccer Tournament: Happy Valley Goose Bay](#)

Site Web : www.hvgbminorsoccer.ca

Un tournoi de soccer intérieur dans l'aréna de la ville.

Date : Mercredi au dimanche, lors de la première fin de semaine de juin.

Trois divisions : Hommes 16+, Femmes 16+, Hommes maîtres 35+

Ligue féminine de soccer

Âge : adulte

Coût : 100 \$

Point de contact : Heather Callahan

Courriel : h_nolan@hotmail.com

Page Facebook : Goose Bay Ladies Indoor Soccer

Une ligne de soccer intérieure avec 4 équipes, 12 joueuses/équipe. Les inscriptions sont habituellement à la fin septembre. Saison : octobre à la fin avril, qui se termine avec des séries éliminatoires. Vous êtes toutes les bienvenues dans cette ligue, que vous soyez une débutante ou une joueuse de soccer compétitive.

Quand : les jeudis soir, entre 18 h et 21 h (les jeux à 18h30 ou 19h30).

Lake Melville Soccer Club

Âge : 3 à 18 ans

Courriel : hvgsoccer@hotmail.com

Site Web : www.hvgvminorsoccer.ca

Page Facebook : HVGB Minor Soccer Association

Ligue récréative et ligue des étoiles. La ligue récréative se rencontre une fois par semaine à l'aréna E.J. Broomfield. Les inscriptions pour la ligue récréative sont en mars au centre sportif Labrador Training Center. Les parties ont lieu d'avril à juin, et la saison se termine par un gros festival de soccer à la fin de l'année. L'événement pour terminer l'année est une journée de soccer, de plaisir et de bouffe à l'extérieur. La ligue des étoiles est divisée en groupes – moins de 10 ans pour les garçons et les filles, moins de 15 ans pour les garçons et les filles, et moins de 18 ans pour les garçons et les filles. Les équipes de la ligue des étoiles compétitionnent dans une coupe junior du Labrador contre des équipes provenant d'autres régions du Labrador.

Club compétitif de badminton

Quand : lundi au jeudi, de 12 h à 13 h,

Point de contact : Perry Trimper - perry.trimper@gmail.com

Club de judo de Goose Bay

Point de contact : Mike Montague – 709-899-4951 ou mike_nwr@yahoo.ca

Saison : septembre à mai

Coût : 220 \$, plus le coût de votre judogi

Page Facebook : [Goose Bay Judo Club](#)

Volleyball mixte

Durée : Les jours et les heures varient en fonction des personnes intéressées.

Emplacement : YMCA

Jeux non compétitifs. Des compétences de base en volley-ball sont requises.

Club de curling de Goose Bay

Âge : tous les âges

Page Facebook : [Goose Bay Curling Club](#)

Courriel : goosebaycurlingrentals@gmail.com

Situé au 126, rue Edmonton (en face du centre sportif Labrador Training Centre). Location, ligues régulières et tournois à l'improviste!

Programme « Fierce for Fitness – pour les personnes qui s'identifient à elle »

Où : en virtuel & en présentiel

Quand : tout au long de l'année

Instructeur : Jeannine Chaulk

Page Facebook : [Fierce for Fitness](#)

SEED Yoga & Flora

Coût : Cours de 60 minutes - 12\$ par personne

 Cours de 45 minutes - 11\$ par personne

 Cours de 30 minutes - 9.50\$ par personne

Contact : seedyyogaflora@gmail.com

Facebook / Instagram : [SEED Yoga](#)

Ondreya est une instructeur de yoga certifié. En ce moment, elle offre les classes de yoga Hatha, Yin, prénatal et réparatrice ainsi que de la méditation et du travail sur la respiration. Les classes sont tenu en ligne et en personne durant l'été. Les classes sont pour tous les niveaux d'expérience.

Aréna commémoratif E.J. Broomfield

Opéré par la ville d'Happy Valley-Goose Bay – surface de hockey pleine grandeur également utilisée pour le patinage, le hockey, le soccer, le hockey en salle, le ballon sur glace, ainsi que d'autres sports et événements communautaires. Situé au 2, rue Churchill.

Association de hockey mineur de Lake Melville (LMMXH)

Âge : 17 ans et moins

Point de contact : Craig Penney

Courriel : aylward_penney@hotmail.com

Page Facebook : [Lake Melville Xtreme Minor Hockey](#)

L'association de hockey mineur de Lake Melville est une ligue de hockey récréative et compétitive pour les enfants de tous les âges. Il y a six différentes divisions, selon l'âge des enfants, incluant – U7, U9, U11, U13, U15, U18. Hockey féminin Moins de 11 ans et plus.

Ligue masculine de hockey récréatif

Saison : fin septembre à la mi-avril

Coûts : 425 \$ inscription + 150 \$ (dépôt remboursable pour les maillots/chaussettes)

Point de contact : Perry Eddy: perryjeddy@gmail.com

Emplacement : aréna E. J. Broomfield (2, rue Churchill)

Quand : Dimanche - 20h00, 21h00, 22h00

Mardi - 20h30 & 21h30

Patin libre

Emplacement : aréna E. J. Broomfield

Coût : 3 \$

Quand : du lundi au vendredi de 12 h à 13 h, les vendredis de 20 h à 21 h, les dimanches de 14 h à 15 h

Veuillez communiquer avec l'aréna pour obtenir plus d'information.

Ligue de ballon sur glace pour femmes & hommes

Coût : 150 \$ (et vous devez vendre un livret de billets pour la ligue)

Points de contact : Janine Battcock - janinebattcock@hotmail.com

Saison : Octobre-avril avec un tournoi le premier week-end de mars.

Horaire : dimanche soir - 19 heures

Ligue junior de ballon sur glace - dimanche à 18 heures

Endroit : Aréna E J Broomfield (2, rue Churchill)

Club de patinage artistique Snowflake

Emplacement: E.J. Broomfield Arena

Facebook: [Snowflake Figure Skating Club](#)

Âge : 3 - d'âge scolaire

Terrains de softball

Entretenus par la ville de Happy Valley-Goose Bay

Situés au parc Husky et au RecPlex de la rue Ikey

Téléphone : 896-2269/2871

Balle molle masculine en balle lente

Coût : 40

Contact Info : Krieran Roach

Une ligue amusante de 7 équipes avec 120 joueurs qui se termine par des séries éliminatoires.

Saison : Habituellement de la 2e semaine de juin à la mi-septembre Terrain de balle molle Mealy Mountain Collegiate.

Page Facebook : Ligue masculine de softball : Happy Valley-Goose Bay

Ligue de balle molle des dames Molson

Lieu : Parc Husky (près de l'aréna E J Broomfield)

Coût : 80

Contact : Stacey Ramey et Katrina Anderson

Courriel : ladiessoftball@gmail.com

Une ligue amusante à laquelle tout le monde peut se joindre, peu importe le niveau d'habileté. Elle se termine par des éliminatoires.

Saison : Généralement de la 2e semaine de juin à la mi-septembre.

Heure : Lundi et mercredi soirs (habituellement à 18h15 ou 20h)

Ligue de baseball mineur Lake Melville

Page Facebook : [Lake Melville Minor Ball League](#)

Une petite ligue de baseball pour les enfants âgés de 4 à 15 ans au cours des mois d'été.

Ligue de basket-ball de Goose Bay

Contact Info : Calvin Morgan 899-6022

Davin Dishart 899-0909

Courriel : goosebaybasketball@gmail.com

Page Facebook : Labrador Basketball League

Lieu : Mealy Mountain Collegiate

Saison : octobre-avril

Ligue junior de basketball - HVGB Junior NBA

Page Facebook: [HVGB JR NBA](#)

Courriel: hvgbjrnba@gmail.com

numéro de téléphone: 899-3080

Quand : Dimanche 16h00 - 17h00

Localisation: Peacock Primary School

Club de golf Amaruk

Âge : tous les âges

Point de contact : 709-896-2112

Courriel : amarukgolfclub@yahoo.com

Page Facebook : Amaruk Golf and Sports Club

Un terrain de golf public de 6 300 verges, 9 trous, par 71.

Emplacement : 327, chemin Hamilton River.

Saisonnier.

Club de course Trappers

Âge : tous les âges

Point de contact : president@traplinemarathon.ca

Page Facebook : [Trappers Running Club](#)

Le club de course Trappers (TRC) est membre de l'association athlétique de Terre-Neuve-et-Labrador (NLAA). Les principaux objectifs du TRC sont de favoriser la course et un mode de vie sain, de faire la promotion du Labrador en tant qu'endroit unique pour courir, et d'encourager et d'investir dans le développement de tous les aspects du sport qu'est la course.

Le TRC encourage les coureurs de tous les niveaux d'endurance, de vitesse, de distance et d'expérience à courir ensemble dans un environnement favorable et stimulant par le biais de différentes activités sociales/de course.

Birch Brook

Page Facebook : [Birch Brook Nordic Ski club](#)

Réception du chalet : 709-896-0696

Courriel : info@birchbrook.ca

Allez faire de la raquette ou du ski de fond sur des pistes entretenues!

Situé sur le chemin North West River.

Vélo Labrador

Page Facebook : [Bike Labrador](#)

Un groupe local de vélo qui organise des sorties de groupe dans la région de Goose Bay.

Ligue de fléchettes pour adultes

Légion royale canadienne au 709-896-3447

Programme d'été des services de Parcs et Loisirs

Âge : 5 à 11 ans, et 12 à 15 ans

Point de contact : Directeur des loisirs

Tél. : 709-896-8524

Les services de Parcs et Loisirs offrent des programmes d'été de juillet à août. Les coûts en moyenne varient selon le nombre d'événements spéciaux auxquels participe votre enfant. Ils offrent des activités comme des sorties à la plage, et des visites de la caserne d'incendie et du poste de police.

Central Labrador YMCA

Adresse : 2, Corporal O'Quinn Boulevard

Tel: 896-9622

www.ymcanl.com/labrador/central-labrador-ymca/

Le Central Labrador YMCA offre une variété de services pour tous les âges. Par ailleurs, le YMCA détient la seule piscine publique de Goose Bay.

Parc pour planches à roulettes et vélos BMX

Maintenu par la ville d'Happy Valley-Goose Bay

Téléphone : 709-896-2269/2871

Terrain de soccer

Maintenus par la ville d'Happy Valley-Goose Bay

Situés au complexe récréatif de la rue Ikey

Téléphone : 709-896-2269/2871

Le parc Kinsmen, le terrain de jeux Steve et les autres terrains de jeux sont maintenus par la ville d'Happy Valley-Goose Bay.

Téléphone : 709-896-2269/2871

Le centre de mise en forme de la 5e Escadre offre des cours de mise en forme, une salle de poids, une salle d'entraînement, un court de squash, un gymnase, des sports sur l'heure du dîner, et des vestiaires avec saunas.

Téléphone : 709-896-6900 poste 7708.