



Goose Bay Military Family Resource Centre

COMMUNITY NEWS



L'automne : une saison propice aux liens

L'automne est dans l'air, apportant avec lui des brises fraîches, des feuilles colorées et des soirées chaleureuses. Pour les familles de militaires, cette saison peut être un moment privilégié pour profiter ensemble de moments simples, surtout lorsque des êtres chers sont loin, en mission. Qu'il s'agisse de se réunir autour d'un repas chaud, de faire une promenade parmi les feuilles d'automne ou de rester en contact à distance, les familles de militaires trouvent le moyen de profiter pleinement de la saison et de chérir le temps passé ensemble.

Restez en contact avec le MFRC

Si vous souhaitez participer aux programmes, ateliers ou autres activités du MFRC, veuillez envoyer votre adresse e-mail personnelle à Jessica Crane à l'adresse Jessica.crane@forces.gc.ca

En nous communiquant votre adresse e-mail, vous recevrez des informations sur les prochaines opportunités, notamment les déjeuners-conférences, les pauses-café, les ateliers et les autres services proposés par le MFRC. En restant inscrit sur notre liste de diffusion, vous êtes assuré de recevoir les annonces et les informations d'inscription dès leur publication, ce qui vous permettra de réserver votre place dans les ateliers et programmes les plus prisés.

A L'INTÉRIEUR:

- Programmes pour les enfants et les jeunes
- Ateliers
- Semaine des relations saines
- Services d'aide à la réorientation professionnelle

Coffrets Out of the Blue

Connaissez-vous quelqu'un qui aurait besoin d'un petit coup de pouce?

Nous avons tous besoin d'un peu de soutien supplémentaire de temps à autre — et vous connaissez peut-être quelqu'un qui aurait bien besoin d'un sourire aujourd'hui. Le CRFM aimerait contribuer à égayé sa journée en lui redonnant de l'énergie, en améliorant son humeur et en lui remontant le moral. Pour soutenir notre communauté, nous préparons des troussees spéciales « Out of the Blue » destinées à ceux qui pourraient avoir besoin d'un peu plus d'attention et d'encouragements.

Proposez un candidat

Nous sollicitons votre aide pour proposer la candidature d'une personne parmi les suivantes :

Un militaire

Un conjoint de militaire

Un enfant de militaire

Toutes les candidatures resteront confidentielles.

Courriel : jessica.crane@forces.gc.ca

Téléphone : 709-896-6900, poste 555-2155



Services de santé mentale

Où trouver de l'aide:

Pour bénéficier de services de counseling, les membres des Forces armées canadiennes et leurs familles peuvent s'adresser au MIR afin d'obtenir une prise en charge professionnelle. L'équipe du MIR peut également vous orienter vers des services de santé mentale pour enfants si nécessaire.

De plus, votre régime d'assurance de Canada Life peut couvrir toute une gamme de services de santé mentale, notamment le counseling et la thérapie.

Ressources communautaires à votre disposition:

Il existe de nombreuses ressources locales et nationales de confiance pour vous soutenir, vous et votre famille :

Labrador-Grenfell Health – Santé mentale et toxicomanie

709-897-2343

Évaluation confidentielle, counseling, intervention en cas de crise et orientation vers des services spécialisés

Centre de services de santé 27 des FC (Goose Bay)

709-896-6900, poste 555 7222

Soins médicaux primaires et services de santé pour les membres des FC

Libra House

709-896-8251

Conseil de la condition féminine de Mokami

709-896-3484

Défense des droits, programmes et soutien pour la sécurité et le bien-être des femmes

Centre d'amitié du Labrador / Banque alimentaire

709-896-8302

Soutien communautaire, programmes culturels et aide alimentaire

Services de justice familiale

709-896-7941

Médiation, soutien parental et services liés à la séparation et à la garde des enfants

NL HealthLine

811 ou 1-888-709-2929

Conseils de santé gratuits et confidentiels prodigués par des infirmières diplômées

Aumônier de la 5e Escadre

709-896-7474

Conseils confidentiels et accompagnement spirituel pour tous, quelle que soit la confession religieuse

The Journey Project

1-709-217-6824

Accompagnement juridique gratuit et adapté aux traumatismes, ainsi qu'une aide à la navigation dans le système pour les victimes de violences sexuelles ou de violences conjugales

Association d'information juridique publique de Terre-Neuve-et-Labrador

709-896-5235

Informations juridiques, ressources et sensibilisation du public gratuites

Lignes d'écoute et de soutien 24 h/24, 7 j/7

Kids' Help Phone

1-800-668-6868 | Envoyez « 686868 » par SMS

Ligne d'aide par SMS pour les enfants de militaires

Envoyez « CAFKIDS » par SMS au 686868

Ligne d'aide d'urgence en cas d'agression sexuelle (Terre-Neuve-et-Labrador)

1-800-726-2743

Ligne d'aide d'urgence en santé mentale (Terre-Neuve-et-Labrador)

1-888-737-4668

Soutien par les pairs CHANNAL

1-855-753-2560

Ligne d'information pour les familles

1-800-866-4546

Programme d'aide aux membres des Forces canadiennes

1-800-268-7708

Vous n'êtes pas seul(e)

Nous comprenons que les changements dans les systèmes d'accompagnement ou les périodes de transition puissent sembler difficiles à gérer. N'oubliez pas que vous pouvez toujours compter sur notre aide et que nous sommes là pour vous accompagner.

Si vous avez des questions ou si vous avez besoin d'aide pour accéder à ces services, veuillez contacter le MFRC au 709-896-6900, poste 555 6060, et nous veillerons à ce que vous soyez orienté vers l'aide dont vous avez besoin.

Votre bien-être reste notre priorité.



Renforcez votre lien — depuis le confort de votre domicile

Vous souhaitez approfondir votre relation et renforcer le lien affectif avec votre partenaire ? Le MFRC a le plaisir de vous proposer un accès en ligne au programme « Hold Me Tight » : une expérience éprouvée, fondée sur la recherche, conçue pour aider les couples à se rapprocher et à évoluer ensemble.

Grâce à ce programme en ligne, vous et votre partenaire pourrez :

- Renforcer votre lien émotionnel
- Découvrir des outils pratiques pour résoudre les conflits
- Réduire le stress, l'anxiété et le sentiment de déconnexion
- Renforcer votre confiance en vous et améliorer votre conscience de soi

Grâce à son format virtuel flexible, vous pouvez suivre le programme à votre rythme, dans le confort et l'intimité de votre domicile. Cela en fait une excellente option pour les personnes ayant un emploi du temps chargé, celles vivant dans des régions éloignées ou isolées, comme Goose Bay, ainsi que pour toute personne ne pouvant pas assister à des séances en présentiel.

Offre spéciale

Nous disposons également d'un nombre limité d'exemplaires du livre « Hold Me Tight » à offrir. Que vous préfériez disposer d'un support papier ou que vous souhaitiez compléter le programme en ligne, il vous suffit de nous faire savoir si vous êtes intéressé(e).

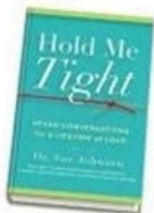
Pour en savoir plus, rendez-vous sur : <https://holdmetightonline.com>

Remarque : le programme en ligne n'est actuellement disponible qu'en anglais.

Si vous souhaitez participer ou si vous avez des questions, n'hésitez pas à nous contacter. Contactez Jessica à l'adresse jessica.crane@forces.gc.ca ou au 709-896-6900, poste 555-2155.

The Hold Me *Tight*® PROGRAM

CONVERSATIONS for CONNECTION
A Relationship Education Group for Couples

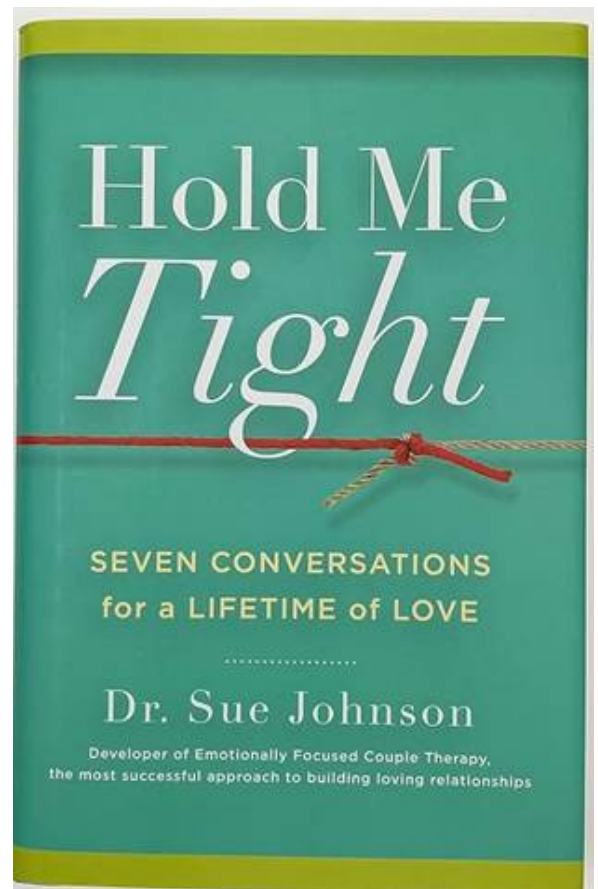


Based on the book

*Hold Me Tight: Seven Conversations
for a Lifetime of Love*

By: Dr. Sue Johnson

www.drsuejohnson.com



À l'honneur en octobre : la Semaine des relations saines

En octobre, nous mettons en vedette la Semaine des relations saines, dont le thème de cette année porte sur les relations et le bien-être émotionnel.

Les relations saines constituent un élément important de notre bien-être général. Qu'il s'agisse de nos relations avec notre partenaire, notre famille, nos amis, nos collègues ou notre communauté, des liens positifs et solidaires peuvent faire une différence significative dans la façon dont nous nous sentons, dont nous faisons face aux difficultés et dont nous menons notre vie quotidienne.

Du 13 au 16 octobre, je me rendrai dans chaque section pour rencontrer les membres et promouvoir le thème de ce mois-ci. J'apporterai du café, du thé, des collations, de l'information, des ressources et quelques autres petites attentions.

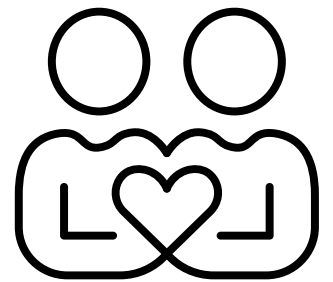
C'est tout simplement l'occasion de passer nous voir, de dire bonjour, de prendre un café ou une collation, et de jeter un coup d'œil à certaines des ressources mises à votre disposition et à celle de votre famille.

Vous y trouverez notamment de l'information sur :

- Les relations saines et la communication
- Les limites et le respect
- Le bien-être émotionnel
- Le soutien familial et communautaire
- Les ressources en matière de santé mentale et de bien-être
- Où trouver de l'aide lorsque vous ou une personne de votre entourage avez besoin de soutien

Pas de présentation, pas de rendez-vous et aucune pression — juste une occasion de créer des liens, de prendre une collation et de découvrir les ressources à votre disposition.

J'ai hâte de vous voir tous au cours de la semaine du 13 au 16 octobre! Si vous avez des questions, envoyez un courriel à Jessica.crane@forces.gc.ca



Vous avez une idée pour un « Lunch & Learn »?

Nous sommes toujours en train de planifier notre prochain « Lunch & Learn » et nous aimerions beaucoup connaître votre avis! Sur quel sujet aimeriez-vous en savoir plus? Qu'il s'agisse d'une compétence pratique de la vie quotidienne, d'un sujet lié au bien-être, des ressources communautaires ou de tout autre sujet, nous sommes ouverts à toutes vos suggestions.

Envoyez vos idées à Jessica Crane à l'adresse jessica.crane@forces.gc.ca et aidez-nous à choisir des sujets qui vous tiennent à cœur pour nos prochains « Lunch & Learn »!



Soirée parents-enfants : Fabriquer un ours en peluche

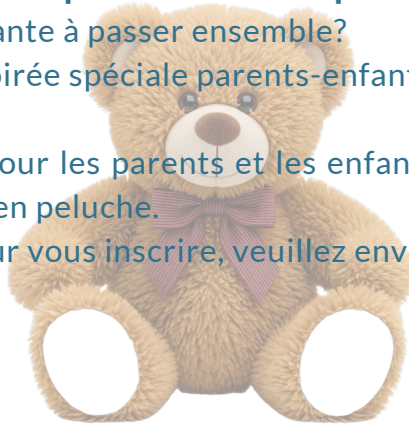
Vous cherchez une soirée amusante à passer ensemble?

Joignez-vous à nous pour une soirée spéciale parents-enfants : Fabriquer un ours en peluche!

Le 1er octobre, de 18 h à 19 h.

C'est une excellente occasion pour les parents et les enfants de passer un moment privilégié ensemble tout en créant leur propre ours en peluche.

L'inscription est obligatoire. Pour vous inscrire, veuillez envoyer un courriel à Jessica.crane@forces.gc.ca.



Soins de relève

Soins de relève : Le CRFM offre des soins de relève aux familles lorsqu'un militaire est déployé ou absent pour quelque raison que ce soit. Cela permet à ces familles de prendre un peu de répit si elles en ressentent le besoin. Les familles doivent s'inscrire à l'avance pour bénéficier des services de relève, en raison du nombre limité de places à la garderie Robin's Nest. Le CRFM financera également jusqu'à 9 \$ l'heure, pour un maximum de neuf heures par semaine, les services d'une gardienne pendant la journée ou en soirée s'il n'y a pas de place disponible à la garderie. Pour plus d'information, veuillez communiquer avec Jennifer au 896-6900, poste 555-2157.

Services éducatifs MFS

Découvrez des ressources éducatives adaptées à votre déménagement en tant que famille de militaires, que vous changiez de province ou que vous vous prépariez à rentrer d'une affectation à l'étranger. Bénéficiez d'un soutien lorsque vous et vos enfants changez d'école ou avez besoin d'aide pour vous adapter à votre nouvel environnement scolaire. Trouvez des cours de formation en langue seconde et obtenez des renseignements destinés aux familles des Forces armées canadiennes sur la façon de présenter une demande d'admission à l'université, de planifier une année sabbatique, d'accéder à des informations sur les bourses d'études et les frais de scolarité, ainsi que de bénéficier de services de tutorat et de soutien à l'apprentissage à domicile.

Pour en savoir plus, visitez le site : www.cfmws.ca

Vous souhaitez amorcer une carrière après votre service dans les Forces armées? Bénéficiez de services d'orientation professionnelle, d'aide à la rédaction de votre curriculum vitae et de préparation aux entrevues pour vous aider à trouver un nouvel emploi.

Services de transition de carrière

Les Services de transition de carrière peuvent vous aider à trouver la carrière qui vous convient le mieux.

Au cours de votre service, vous avez acquis des compétences et des connaissances qui peuvent vous être utiles dans une nouvelle carrière. Vous travaillerez avec des conseillers qualifiés qui comprennent la transition que vous vivez – de la vie militaire à la vie civile.

Chaque fois que vous avez des besoins en matière de transition de carrière, ce service vous offre ce qui suit :

- des services de counseling en carrière en tête-à-tête
- de l'aide à la rédaction de votre curriculum vitae
- la préparation aux entrevues
- de l'aide à la recherche d'emploi

Pour en savoir plus, veuillez consulter le site : <https://veterans.gc.ca/en/education-and-jobs/find-new-job/career-transition-services>

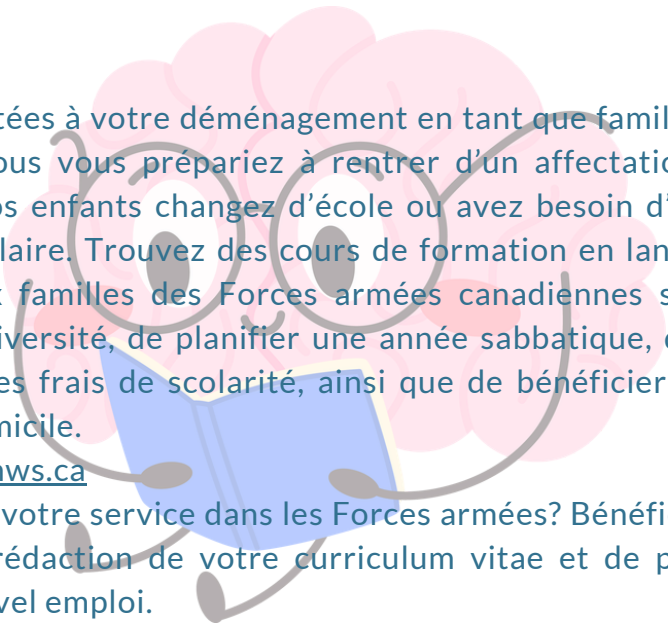
Demandes d'adhésion au programme « Soutenons nos troupes »

Les inscriptions seront ouvertes pour deux programmes importants destinés à soutenir les familles des militaires :

- Programme de remboursement des frais liés au handicap des enfants et des jeunes
- Programme national de remboursement des frais de tutorat

Qu'il s'agisse d'aider les enfants à accéder à des services de soutien spécialisés ou de leur offrir un soutien scolaire supplémentaire, ces programmes sont conçus pour aider les familles à s'épanouir.

Les périodes d'inscription débuteront le 15 octobre 2026 sur le site www.supportourtroops.ca.



Le Programme pour les familles des anciens combattants

Le Programme pour les familles des anciens combattants est financé par Anciens Combattants Canada, en partenariat avec les Services de bien-être et de moral des Forces canadiennes. Les Services aux familles des militaires (une division des Services de bien-être et de moral des Forces canadiennes) collaborent avec les Centres de ressources pour les familles des militaires afin d'offrir des services aux membres des Forces armées canadiennes libérés pour raisons médicales, aux anciens combattants libérés pour raisons médicales et à leurs familles partout au Canada. Un coordonnateur du Programme pour les familles des anciens combattants est disponible pour accompagner la transition vers la vie civile des membres des Forces armées canadiennes libérés pour raisons médicales, des anciens combattants libérés pour raisons médicales et de leurs familles. La libération des Forces armées canadiennes peut être difficile pour les membres et leurs familles, mais elle l'est encore plus lorsque cette libération est attribuable à des raisons médicales. Lorsqu'un membre des Forces armées canadiennes passe du service actif au statut d'ancien combattant, sa famille vit également cette transition. Le Programme pour les familles des anciens combattants vise à faciliter cette transition en offrant des services améliorés d'information et d'aiguillage, des programmes de transition spécialisés ainsi que certains des programmes traditionnels offerts par les Centres de ressources pour les familles des militaires. Le Programme pour les familles des anciens combattants vient en aide aux membres des Forces armées canadiennes libérés pour raisons médicales, aux anciens combattants libérés pour raisons médicales et à leurs familles en les aidant à s'y retrouver dans le processus complexe de la libération, à surmonter les défis qui peuvent se présenter et à faire face aux répercussions parfois inattendues sur leur bien-être social, émotionnel et financier. Les programmes et les services visent toujours à répondre aux besoins individuels et à trouver des solutions et du soutien. Le Programme pour les familles des anciens combattants peut compléter d'autres services offerts par le Groupe de transition des Forces armées canadiennes, Anciens Combattants Canada et d'autres organismes de la communauté locale. Veuillez communiquer avec Jennifer au 896-6900, poste 555-2157, si vous souhaitez obtenir de l'information ou si vous avez des questions au sujet du Programme pour les familles des anciens combattants.

Plan de garde d'enfants d'urgence

Un plan de secours solide peut rendre la vie militaire, souvent très chargée, moins stressante. Si votre mode de garde habituel venait à faire défaut, quel serait votre plan B?

Présentez les enfants aux personnes chargées de la garde d'urgence avant que le plan ne soit nécessaire, et remettez une copie à chacune d'entre elles.

La planification de la garde d'enfants d'urgence ne consiste pas tant à se demander « et si... » qu'à assurer votre tranquillité d'esprit.

Si vous vous préparez à l'avance, vous pouvez réduire l'anxiété liée à tout changement dans votre routine.

Votre plan fonctionnerait-il ce soir?

Élaborez ou mettez à jour votre plan de garde d'enfants d'urgence cette semaine afin de vous assurer que le reste de l'année se déroulera sans encombre.

Pour en savoir plus sur le plan de garde d'enfants d'urgence, veuillez consulter le site : <https://cfmws.ca/support-services/families/family-child-care-plans/tip-sheets/emergency-child-care-a-guide-to-being-prepared>



Enfants et adolescents

Programmes et activités à venir :

- Rencontres communautaires : les mardis et jeudis, de 9 h 30 à 11 h
- Club des enfants / Soirée des jeunes : le 2 octobre et le 30 octobre, de 17 h à 19 h
- Camp de jour pendant la journée de perfectionnement professionnel : le 5 octobre
- Camp de jour pendant la journée de perfectionnement professionnel : le 23 octobre



Ateliers

Le MFRC propose divers ateliers destinés aux adultes et cherche constamment à faire découvrir de nouvelles compétences et idées à la communauté.

Si vous possédez un talent ou une compétence que vous aimeriez partager en tant qu'animateur, n'hésitez pas à nous contacter! Nous sommes également ouverts à toute suggestion concernant de nouveaux ateliers ou cours que vous aimeriez voir proposés.

Pour vous impliquer ou partager vos idées, communiquez avec Jessica au poste 2155 ou par courriel à jessica.crane@forces.gc.ca.

Atelier de fabrication de pantoufles :

Les 21, 22, 28 et 29 octobre

De 18 h à 21 h



Vous venez d'arriver à la 5e Escadre de Goose Bay?

Si vous venez de vous installer à la 5e Escadre de Goose Bay, avez-vous déjà eu l'occasion de visiter le CRFM?

Si ce n'est pas le cas, nous vous invitons à venir nous rendre visite pour une visite guidée de bienvenue, rencontrer notre personnel et recevoir votre trousse de bienvenue.

Vous pouvez nous trouver à l'adresse suivante :

CRFM

564, chemin Rivers

Du lundi au vendredi

8 h – 16 h 30

Nous avons hâte de vous rencontrer et de vous souhaiter la bienvenue au sein de notre communauté!

BIENVENUE

Coup de cœur communautaire

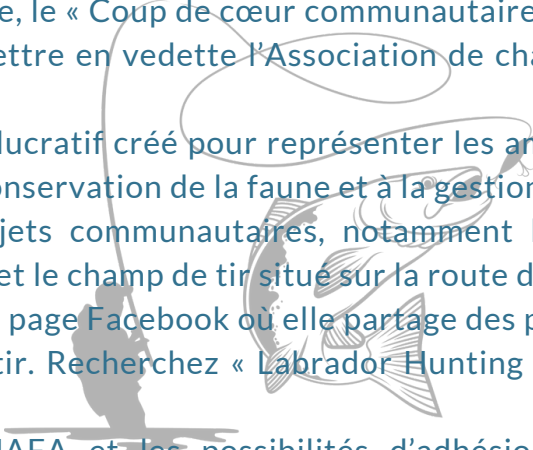
Avec l'ouverture de la saison de chasse, le « Coup de cœur communautaire » de ce mois-ci tombe à point nommé. Nous sommes heureux de mettre en vedette l'Association de chasse et de pêche du Labrador (LHAFA).

La LHAFA est un organisme sans but lucratif créé pour représenter les amateurs de plein air de tout le Labrador sur les questions liées à la conservation de la faune et à la gestion des ressources.

La LHAFA participe à plusieurs projets communautaires, notamment la mise à l'eau des bateaux, l'entretien des sentiers de motoneige et le champ de tir situé sur la route de North West River.

L'association dispose également d'une page Facebook où elle partage des photos, des renseignements et les heures d'ouverture du champ de tir. Recherchez « Labrador Hunting and Fishing Association » sur Facebook pour en savoir plus.

Pour plus d'informations sur la LHAFA et les possibilités d'adhésion, veuillez consulter le site www.lhafa.org.

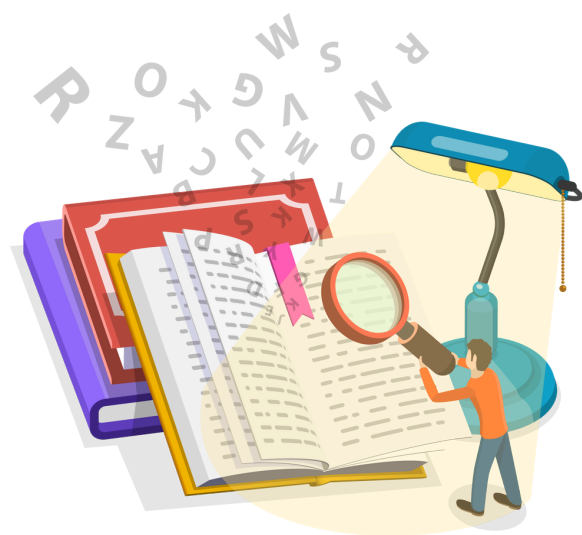


Formation en langues étrangères

Vous souhaitez améliorer vos compétences en français ou en anglais? Le programme LRDG – Pour l'amour du français MD / For the Love of English™ est une plateforme d'apprentissage linguistique en ligne captivante, conçue pour accompagner les apprenants de tous les niveaux. Composé de 16 modules structurés et alignés sur les normes linguistiques A, B et C du gouvernement du Canada, ce programme propose une approche complète et pratique du développement linguistique.

Accessible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, tant sur ordinateur que sur tablette, LRDG vous permet d'apprendre à votre rythme, n'importe quand et n'importe où. Son format interactif s'adapte à vos besoins individuels, ce qui en fait une option d'apprentissage flexible et efficace.

Prêt à vous lancer? Communiquez avec Jessica Crane à l'adresse jessica.crane@forces.gc.ca pour vous inscrire dès aujourd'hui.



Matins Cafe

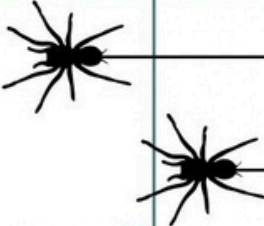
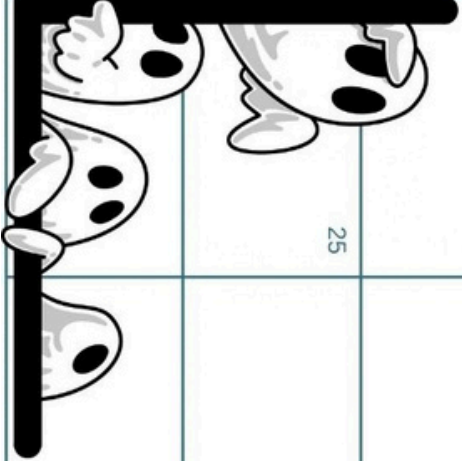
N'oubliez pas de noter dans votre agenda nos café-rencontres mensuels au MFRC!

C'est une excellente occasion de créer des liens avec vos voisins, de faire de nouvelles connaissances et d'en apprendre davantage sur notre communauté. Les enfants sont également les bienvenus!

Notre prochain café-rencontre aura lieu le mercredi 21 octobre.



OCTOBRE 2026

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
				1 ATELIER DE FABRICATION D'OURS EN PELUCHE	2 CLUB DES ENFANTS / SOIRÉE DES JEUNES	3
4	5 CAMP PD	6 LIENS AVEC LA COMMUNAUTÉ AFRC	7	8 LIENS AVEC LA COMMUNAUTÉ AFRC	9	10
11	12 JOYEUX Action de Gracie! AFRC FERRÉ	13 LIENS AVEC LA COMMUNAUTÉ AFRC	14	15 LIENS AVEC LA COMMUNAUTÉ AFRC	16	17 
18	19	20 LIENS AVEC LA COMMUNAUTÉ AFRC	21 MATINS CAFE  ATELIER DE FABRICATION DE PANTOUFLES	22 LIENS AVEC LA COMMUNAUTÉ AFRC ATELIER DE FABRICATION DE PANTOUFLES	23 CAMP PD	24 FÊTE D'HALLOWEEN POUR LES ENFANTS CANUCK CLUB DE 10 H À 12 H
25 	26	27 LIENS AVEC LA COMMUNAUTÉ AFRC	28 ATELIER DE FABRICATION DE PANTOUFLES	29 LIENS AVEC LA COMMUNAUTÉ AFRC ATELIER DE FABRICATION DE PANTOUFLES	30 CLUB DES ENFANTS / SOIRÉE DES JEUNES	31 JOYEUX HALLOWEEN! 

Club pour enfants, de 17 h à 19 h. Pour les enfants âgés de

5 à 11 ans. Centre communautaire du CRFM. Entrée : 5 \$.

Soirée jeunesse, de 18 h 30 à 20 h 30. Pour les 11 à 18 ans.

Liens communautaires Mardi et Jeudi de 9:30 à 11:00 Centre communautaire du CRFM

Matinée café 9:30-11:00 CRFM

Centre communautaire du CRFM.

Entrée : 5 \$.