



Family Matters

North Bay MFRC

VOLUME 11, ISSUE 1

Spring 2021

Programs & Events



The Online Art Hive with Sara Skipper

Hosted by the North Bay MFRC

Anyone who is part of the 22 Wing Community (military members, veterans, spouses & children of all ages)

Saturday's from April 10th-June 26th. 2021 1:30-3:30pm over Zoom

Drop in virtually any time during the time slot Max 10 participants/session Registration per week is required! To register email Shannon.northbaymfrc@gmail.com



Coffee Connections is time set aside for military spouses to get together for a fun relaxing morning of sharing stories and experiences, meeting new friends, learning new skills or just having a break.

We meet Friday mornings

from 9:30 - 11am virtually over Zoom

April

- 16 NO COFFEE CONNECTIONS April Break 23 NO COFFEE CONNECTIONS PD Day
- 30 Coffee Chat

May

- 7 Gardening Chat
- 14 Coffee Chat
- 21 Camping Chat
- 28 Coffee Chat

- 4 NO COFFEE CONNECTIONS PD Day
- 11 Summer Plans
- 18 Coffee Chat—END OF SEASON

For more information or to register please contact Amanda Patenaude by email at: Amanda.northbaymfrc@gmail.com



April Is the Month of the Military Child

The official flower of the Military child is the Dandelion. Why? The plant puts down roots almost anywhere, and it's almost impossible to destroy. It's an unpretentious plant, yet good looking. It's a survivor in a broad range of climates. Military children bloom everywhere the winds carry them. They are hardy and upright. The roots are strong, cultivated deeply in the culture of the military, planted swiftly and surely. They're ready to fly in the breezes that take them to new adventures, new lands, and new friends.

Experts say that military children are well-rounded, culturally aware, tolerant, and extremely resilient. Military children have learned from an early age that home is where their hearts are, that a good friend can be found in every corner of the world and in every color, and that education doesn't just come from school. They live history. They learn that to survive means to adapt, that when the door closes one chapter of their life opens up to a new and exciting adventure full of new friends and new experiences.

-Author unknown

In celebration of the Month of the Military Child, we will be posting an activity each week on our Facebook page. Be sure to follow us at:

https://www.facebook.com/nbmfrc

At the end of the month everyone that has participated in the activities will be put in a draw for an awesome MFRC Swag Bag!!





Interested in becoming a Board Member for the MFRC?

Our Board of Directors currently has openings for civilians from military families! If you're the spouse or parent of a serving CAF or USAF member who wants to get involved please consider requesting an application. We strive to have balanced representation from all parts of our community, and are mandated to have 51% non-serving military family members as Board members. The Board is comprised of volunteers who are responsible for the governance of our organization. By joining this Board you will learn how to set policies, help determine the needs of local military families, make strategic plans and much more! The Board meets monthly via Zoom.

For further details or to express your interest in joining, please reach out to the Board by email at: bodnbmfrc@gmail.com



Just For Us

Just For Us is group directed, promoting emotional health and wellness. A fun, safe place where you feel accepted empowered and inspired!

We meet virtually using the Zoom platform on Tuesday's from 9:30-11:30am and Wednesday's from 7-9pm

April

9:30-11:30am

Tuesday 13 NO JUST FOR US - April Break

Tuesday 20 Creative Writing

Tuesday 27 Book Club Discussion – Not Bad People

May

9:30-11:30am

Tuesday 4 Mindful Movement

Tuesday 11 Candle Making

Tuesday 18 Journaling
Tuesday 25 Book Club Discussion – Adrift

June

9:30-11:30am

Tuesday 1 Mindful Movement

Garden Craft Tuesday 8

Tuesday 15 Summer Party – End of Session

7-9pm

Wednesday 14 NO JUST FOR US - April Break

Wednesday 21 DIY Bulletin Board

Wednesday 28 Book Club - Nearly Normal

7-9pm

Wednesday 5 Candle Making

Wednesday 12 Journaling

Wednesday 19 Mindful Movement

Wednesday 26 Book Club – Not Bad People

7-9pm

Wednesday 2 Garden Craft

Wednesday 9 Mindful Movement

Wednesday 16 Summer Party - End of Session

For more information or to register please contact Amanda Patenaude by email at: Amanda.northbaymfrc@gmail.com

Spouses Night In

Spouses Night In! We plan and host an evening once a month virtually using the Zoom platform. This event is open to all military spouses.

Join us for an evening in!!

Thursday April 22nd 7-9pm Decorative Tray Class

Thursday May 20th 7-9pm Virtual Tea Party

Thursday June 17th 7-9pm Murder Mystery Party

All supplies are delivered to your door

To register or for more information about these events contact Amanda Patenaude by email at: Amanda.northbaymfrc@gmail.com

*All Activities, Locations, and Dates are subject to change. Every effort will be made for notification of such changes.

Looking for programs and activities in the North Bay area? Check out these websites...

City of North Bay - www.cityofnorthbay.ca

North Bay Downtown Improvement Area - www.downtownnorthbay.ca

Tourism North Bay - www.tourismnorthbay.com

North Bay Heartbeat - www.northbayheartbeat.com

North Bay-Mattawa Conservation Authority - www.nbmca.on.ca

Capitol Centre - www.capitolcentre.org

West Nipissing - www.westnipissingouest.ca

Ontario Parks - www.ontarioparks.com



The staff at the North Bay MFRC are working from home and are still available to offer support and provide virtual programming to families during this difficult time. We will update on our Facebook page when our facility reopens and you can access services on site again. Thank you for your understanding.



North Bay Military Family Resource Centre BOARD OF DIRECTORS

Welcome from your MFRC Board of Directors

Greetings,

The change of season brings a sense of excitement and anticipation. We look forward to warmer weather, outdoor activities and summer holidays, especially after a cold, long lockdown winter.

Welcome to all those who are joining our North Bay military community. Please keep in mind that the MFRC can assist you as you become familiar with your new home. Don't hesitate to phone, email or drop by if you have any questions or concerns, pandemic restrictions permitting!. Find out what's happening locally – look for fun ways to keep the kids busy, call LWCC to register for summer activities early!

The role of the Board of Directors is to provide leadership to our organization. The MFRC could not function as a non-profit organization without the governance provided by our volunteer Board of Directors. Being a board member is an opportunity to learn new skills and make a positive contribution to our community while at the same time sharing your own education, skills and talents. As volunteers they give a precious resource - their time. Their dedication and willingness to donate their time and talents are very much appreciated and valued.

Farewell and good luck to all those in our community who are leaving CFB North Bay. It is always difficult to say goodbye to so many of our friends each year. Best wishes for a bright and successful future. May you find happiness, health and prosperity wherever you go.

Thank you for your continued support.

~ MFRC Board of Directors



EXECUTIVE OF THE BOARD

Chair ~ Lauren Lunn Vice-Chair ~ Ulrich Weyh Treasurer ~ Brad Arsenault Secretary ~ Carmen Earle

MEMBERS AT LARGE

Danette Weyh Rob Graham Sue Rushton Marg McGlynn Sarah Billard

EX-OFFICIO – NON-VOTING MEMBERS

MFRC Deputy Director ~ Donat Roussy **Wing Representative** ~ Maj Rebecca Peitzsche

Interested in becoming a Board Member?
For more information please reach out to the Board by email at: bodnbmfrc@qmail.com



Amanda Patenaude

Personal Enrichment and Welcome Services Coordinator Coordonnatrice à l'enrichissement personnel et services de bienvenue 705-494-2011 ext/poste 2066 email/courriel: Amanda.northbaymfrc@gmail.com

Personal Enrichment Programs

Our program is designed with you in mind. It provides you with learning and social opportunities, which in turn, enhance your life while living in the North Bay area.

We offer special events throughout the year for individuals, couples and families.

The program goal is to provide adults with learning and self-care opportunities that are directly related towards the enhancement of the quality of life of military families.

The following initiatives are but a few examples of what we have offered to date under our Personal Enrichment Programs:

- Just For Us Workshops
- Mindfulness Workshops
- Coffee Connections
- Spouses Night Out
- Military Spouse Appreciation Events Gardening
- Cottage Weekend Wellness Retreat
- Shopping Trips out-of-town
- Christmas Cookie Exchange
- Downtown Historical Walk and Haunted Hike

Welcome Services

Our goal is for you to have a fun and satisfying experience in North Bay, complete with fulfilling programs and activities in our community.

The North Bay MFRC supports military families transitioning into their new community. The Welcome Services Coordinator works with families to provide the information required to integrate into the community before, during and after a posting. Our welcome packages provide information and links to useful community, municipal and provincial resources, including housing, healthcare, tourism, education and employment. We offer the RCAF Family Support Program which establishes meaningful connections with families in their new community through the help of volunteers.

We would be happy to meet you and help make your time here the best it can be. It would be our pleasure to get to know you and ensure we are meeting your unique needs as a military family.



Family Liaison/Social Worker Travailleur social de liaison avec les familles

Family Liaison/Social Worker

"Supporting the families of ill and injured Canadian Forces personnel and the families of the fallen."

The Family Liaison Officer is an MFRC social worker who is located within the Transition Centre, connecting both Centres to ensure that the widest variety of support is offered to families of CF personnel who are coping with an illness, injury or special need.

The Family Liaison Officer is available to help families cope with all phases of the CF member's recovery, rehabilitation and reintegration, whether he or she is returning to service or transitioning through the release process. Family Liaison Officers also provide tailored assistance to the families of the fallen, including professional counselling and referrals to appropriate civilian resources.

Family Liaison Officer services are free of charge, and are delivered by experienced professionals who understand the challenges of the CF lifestyle.

If you're in a situation where you're feeling as though you do not know which direction to take, contact the Family Info Line at 1-800-866-4546. It's confidential and it's free!



Diane Sarrazin-Dubeau Deployment, Parent Support and Second Language Coordinator Coordonnatrice en déploiement, soutien parental et formation en langue seconde 705-494-2011 ext/poste 2056 email/courriel: Diane.Sarrazin-Dubeau@forces.gc.ca Diane.northbaymfrc@gmail.com

Deployment Support

The North Bay Military Family Resource Centre is here to provide support to Canadian Forces families experiencing separation while the member is required to spend time away from home for an extended period. This includes courses, taskings, IR and overseas deployments. Our services support families of Regular Force members, families of Reservists and their extended families through the stages of pre-deployment, deployment, reunion, and reintegration.

- We offer pre-deployment education
- We help families to manage the challenges and circumstances associated with CF-related separation and reunion by offering support, raising awareness and empowering them to access relevant programs and services
- We assist families to prepare for the challenges they may encounter before, during and after separation
- We connect family members with each other, with other families and with the community
- We offer support to families dealing with a crisis either before, during or after periods of separation
- We provide regular monthly telephone support through our Warmline Calls
- ROAD TO MENTAL READINESS (R2MR) TRAINING An educational deployment training offered to spouses one-on-one or in a group setting

Parent Support

Whether your child is an infant, preschooler, school age or teen you are never alone. As a parent we have numerous responsibilities to ensure that our child reaches their full potential.

Our services include:

- Triple P (Positive Parenting Program)
- Information and Referral
- Parent Resource Library
- Child Care and School Support
- Advocacy Support

- Family Care Plan and Emergency Child Care Plan support
- Sensory Library
- Military Family Parent and Child Playgroup
- Child Care Registry
- Regular articles in the MFRC Newsletter, Wing Newspaper `The Shield'

Second Language Training

The North Bay MFRC Second Language Training Program offered to military spouses, dependents (18+) and DND employees is meant to meet your learning goals while making the experience of learning a second language enjoyable. English and French language training is offered throughout the year using on-line instruction (Rosetta Stone) or in class sessions. If you are interested in expanding your knowledge, call our Second Language Coordinator today!



Prevention, Support & Intervention Prévention, soutien et intervention

Prevention, Support and Intervention

Prevention, Support and Intervention is a service designed to enhance the social and emotional well-being of CF families. We are able to assist our families by providing these confidential services free of charge, which may include:

- Referrals to appropriate agencies
- Education and resources
- Crisis Intervention
- Caring and compassionate emotional support and guidance
- Continued support and follow-up to ensure positive results

If you're in a situation where you're feeling as though you do not know which direction to take, contact the Family Info Line at 1-800-866-4546. It's confidential and it's free!



Pamela Lennips

Education and Volunteer Services Coordinator
Coordonnatrice en éducation et service de bénévolat
705-494-2011 ext/poste 2053 email/courriel: Pamela.Lennips@forces.gc.cc

Pameia.Lennips@forces.gc.ca Pamela.northbaymfrc@gmail.com

Education Services

Our objective is to offer spouses and dependents assistance and support for their continuing education needs.

Our services include:

- Explore career options
- Education and Training bulletin boards
- Learn new skills/update old ones DIY workshops
- Information on existing and new educational and training opportunities
- Assistance with scholarship and bursary opportunities unique to military families
- Browse our college & university course calendars
- Access continuing/distance education courses online
- Referrals to Community Partners for education related workshops

Our Education Services Coordinator will be pleased to make an appointment with you to further discuss your education or job training needs.

Volunteer Services

Volunteering is a great way to develop new skills, meet new friends and make a difference in someone's life. Whether you are available to volunteer a few days a week, or only once a year, we have a place for you in one or more of our program areas.

Our volunteer teams are:

Child, Youth and Teen

This team assists with programs, activities and special events for children, youth and teens ages 0-18 years. Some duties include: Clerical assistance, field trips and annual events.

Special Events

This team assists with large community events such as: Wing Welcome, Children's parties, MFRC Annual General Meeting and Volunteer Appreciation Events. Assistance is required with activities prior, during and after an event.

Helping Hands

This team assists with administrative projects such as mail outs, reception, researching information, photocopying and Welcome Packages.

MFRC Board of Directors

The Board is comprised of skilled volunteers who meet regularly and are responsible for the governance of the MFRC. You will learn how to set policies, survey the military community to determine its needs and make long-range plans.



Donat Roussy

Deputy Director, Information & Referral and Employment Coordinator
Directeur adjoint, coordinateur de l'information, référence et emploi
705-494-2011 ext/poste 2916 email/courriel: Donat.Roussy@forces.gc.ca
Donat.northbaymfrc@gmail.com

Employment Services

The MFRC's Employment Services offers military family members assistance and support as they enter/re-enter the workforce.

Our services include:

- Assessment of current skills developing a "plan of action"
- Creative résumé writing and upgrading assistance
- Developing effective cover letters
- Explore career options
- Employment Resource Library
- Latest job postings and job bank websites
- Referrals to Community Partners

Our Employment Service Coordinator will be pleased to make an appointment with you to further discuss your employment or job training needs.



Carrie Gray

Veteran Family Program Coordinator Coordonnatrice pour les familles des vétérans 705-494-2011 ext/poste 2578 email/o

email/courriel: <u>Carrie.Gray@forces.qc.ca</u> vfcnorthbay2@gmail.com



Lennea Mckee

Veteran Family Program Coordinator
Coordonnatrice pour les familles des vétérans
705-494-2011 ext/poste 2138 email/courriel: vfcnorthbay1@gmail.com

Veteran Family Program

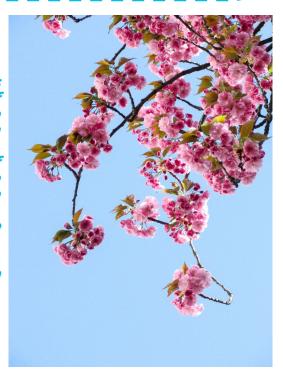
The Veteran Family Program extends the traditional Military Family Services Program (MFSP) to medically releasing and released Veterans and their families, while also offering specialized transition programs and services. When a Canadian Armed Forces (CAF) member makes the transition from active service to veteran status, their family does too. Releasing from the CAF can be challenging for members and families but even more so when the release is the result of a medical condition.

Enhanced information and referral services mean that we are here to help your family navigate the complex process of releasing, the challenges that may arise, and the sometimes unexpected impact on your social, emotional and financial wellbeing. Our programs, services and approach are always family centered, strengths based, empowering and solution focused.

The partnerships that have been developed through the Veteran Family Program enable us to bring you standardized and effective programs that have been thoroughly evaluated and are well matched to addressing the factors for successful transition. Exciting announcements are coming about programs and services offered through the Veteran Family Program-stay tuned!

When all the world appears to be in a tumult, and nature itself is feeling the assault of climate change, the seasons retain their essential rhythm. Yes, fall gives us a premonition of winter, but then, winter, will be forced to relent, once again, to the new beginnings of soft greens, longer light, and the sweet air of spring.

- Madeleine M. Kunin





Shannon Mason

Child, Youth and Teen Coordinator
Coordonnatrice des programmes pour enfance et adolescence
705-494-2011 ext/poste 2645/2053 email/courriel: Shannon.Mason@forces.gc.ca
Shannon.northbaymfrc@gmail.com

We are working hard to provide virtual programming for our Youth and Teens during this difficult time.

Please follow our Facebook page, North Bay MFRC to stay informed.

For more information about the MFRC Youth and Teen Programs
Find us on Instagram @ nb_teencentre
or contact the Child, Youth & Teen Coordinator
Shannon Mason by email at: Shannon.northbaymfrc@gmail.com

Child and Youth Programs

Special Events for children ages 0-12 years are held on occasion throughout the year; these may include: Easter, Halloween and Christmas

Fun Factory & Youth Corner

Fun Factory and Youth Corner programs are designed to support children in their communication and social development and allow kids to just have fun! Activities and events include: games, arts and crafts, baking and cooking skills, sports and recreation and much, much more!

Fun Factory is for ages 5-8 years old and Youth Corner is for ages 9-12 years old. Our sessions run from September to June, drop in fees may apply. All Members must be a dependant of the 22 Wing Community (DND/MFRC/PSP).

Teen Programs

The Teen Centre located in our Community Centre at 19 Market Street is open to Teens aged 13-18 years whose parent or guardian work for 22 Wing. The centre offers Teens a safe friendly environment to socialize with friends, as well as the opportunity to challenge their intellectual and social skills. Throughout the year, various activities are planned and implemented that are sure to interest your teen.

They may include:

- Movies/Game nights
- Homework/Fitness nights
- Dances
- Annual Events: Canada's Wonderland
- Night Hawks (overnight event)
- Teen Council/Volunteer opportunities
- Life Skills Workshops
- Holiday Celebrations



Leanna Neault

Little Wings Childcare Centre Supervisor Superviseure - Garderie Little Wings 705-494-2011 ext/poste 2668/2060

email/courriel: <u>Leanna.Neault@forces.gc.ca</u> <u>Leanna.northbaymfrc@gmail.com</u>



Little Wings Childcare Centre is a non-profit organization, which supports military and civilian families living in the North Bay area. We are also governed by the Military Family Resource Centre's Board of Directors. Our centre is integrated and provincially licensed with the Ontario Ministry of Education, to care for children between the ages of 0 months to 12 years of age. At Little Wings we strive to provide a safe and secure environment while facilitating a range of learning opportunities that support and enhance the growth of each child. With the support of various community agencies we ensure that our "How Does Learning Happen" curriculum prepares your child to develop the social, emotional, and independent skills needed for school entry.

We offer:

- Full and part time child care
- Before and/or after school child care
- School Breaks, PD days, and Summer Mini Camps
- Registered Drop-In program for military dependents
- Extended hours in the morning
- Priority access for military families

MFRC

MILITARY FAMILY RESOURCE CENTRE

The heart of the military



CRFM

CENTRE DE RESSOURCES POUR LES FAMILLES MILITAIRES DE NORTH BAY

Au coeur des familles militaires

39 Sterling Avenue, Hornell Heights, ON P0H 1P0

Telephone: 705-494-2011 ext 2053

Toll Free: 1-866-472-9433 Fax: 705-494-2106

Website: www.CAFconnection.ca or

www.northbaymfrc.ca

Facebook/Twitter: North Bay MFRC

Hours of Operation 8:00 am - 4:00 pm Monday to Friday

Mission Statement

To provide programs and services that foster strong community and family relationships in response to the unique needs of military families throughout Northeastern Ontario.

Vision Statement

Fulfilling needs, evolving programs, enhancing military family life.

Values

Mindful Flexible

Reliable

Compassionate









Les familles comptent

CRFM de North Bay

VOLUME 11, ÉDITION 1 **Printemps 2021**

Programmes & évènements

La Ruche d'art en ligne par Sara Skipper

Présentée par le CRFM de North Bay

Toute personne faisant partie de la communauté de la 22e Escadre (membres militaires, vétérans, épouses et enfants de tous âge).

> Les samedis à partir du 10 avril au 26 juin 2021 13h30-15h30 via Zoom

Passez n'importe quand pendant la plage horaire Maximum de 10 participants/session Inscription par semaine obligatoire Pour s'inscrire, envoyer un courriel à Shannon.northbaymfrc@gmail.com

Café Connexions

Café Connexions est l'occasion pour les épouses militaires de prendre le temps de se rencontrer pour partager des histoires, des expériences, pour se faire de nouveaux amis, pour apprendre quelque chose de nouveau ou simplement pour prendre une pause.

Nos rencontres ont lieu les vendredi matin

9h30-11h en virtuel sur Zoom

- 16 PAS DE CAFÉ CONNEXIONS Congé d'avril 23 PAS DE CAFÉ CONNEXIONS Journée pédagogique
- 30 Causerie café

- Causerie jardinage
- 14 Causerie café
- 21 Causerie camping
- 28 Causerie café

- 4 PAS DE CAFÉ CONNEXIONS Journée pédagogique
- 11 Projets pour l'été18 Causerie café FIN DE LA SESSION

Pour plus d'informations ou pour s'inscrire contactez Amanda Patenaude au : Amanda.northbaymfrc@gmail.com



Avril est le mois de l'enfant militaire

La fleur officielle de l'enfant militaire est le pissenlit. Pourquoi? Parce que la plante s'enracine presque partout, et elle est presque impossible à détruire. C'est une plante sans prétention, mais belle. C'est une survivante dans un large éventail de climats. Les enfants militaires fleurissent partout où les vents les portent. Ils sont robustes et droits. Leurs racines sont fortes, cultivées dans la culture de l'armée, plantées rapidement et surement. Ils sont prêts à voler dans les brises qui les emportent pour de nouvelles aventures, de nouvelles terres et de nouveaux amis.

Les experts disent que l'enfant militaire est culturellement ouvert, tolérant et extrêmement résistant. Les enfants militaires ont appris dès leur jeune âge que la maison est là où les coeurs sont. Qu'un ami peut se trouver aux 4 coins du monde et dans toutes les couleurs. Que l'éducation ne vient pas seulement de l'école. Ils vivent l'histoire. Ils apprennent que pour survivre, le meilleur moyen est de s'adapter. Que chaque chapitre qui se ferme ouvre la porte sur de nouvelles aventures passionnantes.

Lors de la célébration du Mois des enfants militaires, nous vous offrons des activités chaque semaine que vous pouvez trouver sur notre page Facebook. Suivez-nous https://www.facebook.com/nbmfrc

À la fin du mois, tous ceux qui auront participé à une activité auront la chance de participer à un tirage au sort d'un formidable sac cadeau du CRFM!





Vous êtes intéressé à devenir membre du conseil d'administration du CRFM?

Notre conseil d'administration à deux postes vacants pour des civils de familles militaires. Si vous êtes un/e époux/se ou un parent du membre en service des FAC ou USAF qui veut s'impliquer, n'hésitez pas à nous demander un formulaire de candidature. Nous nous efforçons d'avoir une représentation équilibrée de toutes les parties de notre collectivité et nous avons le mandat d'avoir 51 % de membres de la famille des militaires qui ne sont pas en service à titre de membre du conseil. Le conseil d'admi nistration est composé de bénévoles qui sont responsables de la gouvernance de notre organisation. En vous joignant à notre conseil, vous apprendrez à mettre en place des politiques, à aider à déterminer les besoins des familles militaires de la région, à fournir une planification stratégique et plus encore! Nos rencontres auront lieu via Zoom.

Pour plus de détails ou pour exprimer votre intérêt à vous joindre à notre conseil, n'hésitez pas à nous contacter à l'adresse suivante:

bodnbmfrc@gmail.com



Juste pour nous

Juste pour nous est un groupe dirigé, favorisant la santé et le bien-être émotifs. Un endroit sécuritaire, où vous vous sentirez en contrôle et inspiré!

Nous nous rencontrerons virtuellement sur Zoom Mardi de 9h30 à 11h30 et Mercredi de 19h à 21h

9h30 à 11h30

Mardi 13 PAS DE JUSTE POUR NOUS - Congé d'avril

Mardi 20 Écriture créative

Mardi 27 Club de lecture – Not Bad People

9h30 à 11h30

Mardi 4 Mouvement Pleine conscience

Fabrication de chandelle Mardi 11

Mardi 18 Journal personnel

Mardi 25 Club de lecture – Adrift

Juin

9h30 à 11h30

Mardi 1 Mouvement Pleine conscience

Mardi 8 Bricolage de jardin

Mardi 15 Fête d'été – fin de la session

19h à 21h

Mercredi 14 PAS DE JPN- Congé d'avril
Mercredi 21 Tableau d'affichage à faire soi-même
Mercredi 28 Club de lecture — Nearly Normal

19h à 21h

Mercredi 5 Fabrication de chandelle

Mercredi 12 Journal personnel

Mercredi 19 Mouvement Pleine conscience Mercredi 26 Club de lecture – Not Bad People

19h à 21h

Mercredi 2 Bricolage de jardin Mercredi 9 Mouvement Pleine conscience Mercredi 16 Fête d'été – fin de la session

Pour plus d'informations ou pour s'inscrire contactez Amanda Patenaude au : Amanda.northbaymfrc@gmail.com

Soirée des épouses

La soirée des épouses a lieu une fois par mois en virtuel sur Zoom. Cet évènement est offert à toutes les épouses militaires.

Joignez-vous à nous !!

Jeudi 22 avril de 19h à 21h Plateau décoratif en verre

Jeudi 20 mai de 19h à 21h Thé virtuel

Jeudi 17 juin de 19h à 21h Soirée meurtre et mystère

Tout le matériel sera livré à votre porte

Pour s'inscrire ou pour plus d'information concernant ces évènements contactez Amanda Patenaude au: Amanda.northbaymfrc@gmail.com

*Toutes nos activités, les lieux de rencontres ainsi que les dates prévues, peuvent changer dû aux facteurs imprévus. Nous ferons notre possible pour vous aviser de tout changement.

Vous cherchez des programmes ou activités dans la région de North Bay? Jetez un coup d'œil à ces sites ...

Ville de North Bay - www.cityofnorthbay.ca

Centre-ville de North Bay - www.downtownnorthbay.ca

Tourisme de North Bay - www.tourismnorthbay.com

North Bay Heartbeat - www.northbayheartbeat.com

Autorité de la conservation North Bay - www.nbmca.on.ca

Centre Capitol - www.capitolcentre.org

Nipissing ouest - www.westnipissingouest.ca

Parcs Ontario - www.ontarioparks.com



Le personnel du CRFM de North Bay travaille à partir de la maison et est toujours disponible pour vous offrir le soutien et fournir une programmation virtuelle aux familles durant ces temps difficiles. Nous ferons des mises à jour sur notre page Facebook concernant la réouverture de nos bureaux et quand vous aurez de nouveau accès aux services sur place. Merci de votre compréhension.



Centre de ressources pour les familles militaires de North Bay CONSEIL D'ADMINISTRATION

Mots de bienvenue du Conseil d'administration du CRFM de North Bay

Salutations,

Avec le changement de saison, on dirait qu'il y a de l'excitation et de l'anticipation dans l'air. Nous accueillons à bras ouverts le temps plus chaud, surtout après un long hiver, pour s'engager dans des activités à l'extérieur et planifier des vacances d'été!

Nous souhaitons la bienvenue aux gens nouvellement arrivés à la communauté militaire de North Bay. Veuillez noter que le CRFM est à votre disposition pour vous aider à vous familiariser avec votre nouvelle demeure, alors n'hésitez surtout pas à communiquer soit par téléphone ou par courriel ou même à passer faire un tour, pour obtenir des renseignements ou partager des inquiétudes. Venez apprendre ce qui se déroule dans la communauté, découvrez nos activités pour garder vos enfants occupés et communiquez avec la garderie Little Wings pour inscrire vos enfants dans nos activités cet été!

Le rôle du Conseil d'administration du CRFM est de fournir du leadership auprès de notre organisation. Le centre ne pourrait pas fonctionner en tant qu'organisme à but non-lucratif sans la gouvernance des bénévoles siégeant sur le conseil. Faire ce genre de travail bénévole, offre une occasion parfaite pour apprendre de nouvelles aptitudes et contribuer à la communauté tout en partageant votre éducation, expérience de travail et de la vie ainsi que vos talents avec d'autres. Ces bénévoles nous offrent une ressource précieuse: leur temps! Nous apprécions leur engagement et leur bonne volonté d'aider et d'offrir leur temps.

Au revoir et bonne chance à ceux et celles qui nous quittent. Quoiqu'il soit toujours difficile de voir nos amis et amies partir, nous penserons à vous et vous souhaitons un futur rempli de succès, bonheur, bonne santé et prospérité. Nous vous remercions sincèrement de votre appui continuel.

~ Le conseil d'administration du CRFM



EXÉCUTIF DU CONSEIL

Présidente ~ Lauren Lunn Vice-présidente ~ Ulrich Weyh Trésorier ~ Brad Arsenault Secrétaire ~ Carmen Earle

MEMBRES DE LA COMMUNAUTÉ

Danette Weyh Rob Graham Sue Rushton Marg McGlynn Sarah Billard

MEMBRES SANS DROIT DE VOTE

Directeur adjoint ~ Donat Roussy **Représentant de l'escadre** ~ Maj Rebecca Peitzsche

Pour plus de détails ou pour exprimer votre intérêt à vous joindre à notre conseil, n'hésitez pas à nous contacter à l'adresse suivante: bodnbmfrc@gmail.com



Amanda Patenaude

Personal Enrichment and Welcome Services Coordinator
Coordonnatrice à l'enrichissement personnel et services de bienvenue
705-494-2011 ext/poste 2066 email/courriel: Amanda.northbaymfrc@gmail.com

Programme d'enrichissement personnel

Notre programme a été conçu en fonction de vous. Il vous offre apprentissage et opportunités sociales, qui en retour améliorent votre vie durant votre séjour dans la région de North Bay. Nous offrons des évènements spéciaux tout au long de l'année pour les célibataires, les couples et les familles. L'objectif de ce programme est de fournir aux adultes des opportunités d'apprentissage et d'autonomie qui sont directement liées avec l'amélioration de la qualité de vie des familles militaires.

Les initiatives suivantes sont quelques exemples de ce qui a été offert jusqu'à maintenant avec nos programmes d'enrichissement personnel :

- Ateliers Juste pour nous
- Programme pleine conscience
- Café Connexions
- Sorties en soirée des épouses
- Évènements d'appréciation des épouses militaires
- Retraite de fin de semaine de bien-être au chalet
- Sortie de magasinage à l'extérieur de la ville
- Échange de biscuits de Noël
- Marche et visite des lieux hantés du centre-ville historique de North Bay
- Jardinage

Services de bienvenue

Notre but est pour vous d'avoir du plaisir et une expérience enrichissante à North Bay, complète avec d'épanovissants programmes et activités dans notre communauté.

Le CRFM de North Bay soutient les familles militaires en transition dans leur nouvelle communauté. La coordonnatrice des services de bienvenue fournit l'information nécessaire pour bien s'intégrer dans la communauté avant, pendant et après une mutation. Notre trousse de bienvenue fournit l'information et les liens utiles dans la communauté, les ressources municipales et provinciales y compris le logement, les soins de santé, le tourisme, l'éducation et l'emploi.

Nous serions ravis de vous rencontrer et de vous aider à rendre votre séjour ici des plus agréable. Il nous ferait plaisir d'apprendre à vous connaître et de s'assurer que nous répondons aux besoins uniques des familles militaires.



Family Liaison/Social Worker Travailleur social de liaison avec les familles

Travailleur social de liaison avec les familles

"Responsable de l'appui envers les familles des Forces canadiennes qui ont des membres soit blessés, malades ou décédés"

L'officier de liaison avec les familles est un travailleur social du CRFM situé au Centre de transition, et sert de lien entre les deux centres pour assurer que toute la gamme de services disponibles soit offerte aux familles des membres des FC faisant face à une maladie, une blessure ou ayant des besoins spéciaux. L'officier de liaison avec les familles est à la disposition des familles pour les aider à gérer toutes les phases de la réadaptation, de la réintégration au moment du retour en service ou de la transition après la libération. L'officier de liaison avec les familles offre également de l'aide personnalisée aux familles des militaires tombés au combat; ces services incluent du counselling professionnel et de l'orientation vers des ressources civiles adéquates.

Les services de l'officier de liaison avec les familles son gratuits et sont offerts par des professionnels d'experience qui comprennent les défis du style de vie militaire.

Si vous êtes dans une situation difficile et vous ne savez plus quel chemin prendre, appelez le ligne d'info pour les familles au 1-800-866-4546. C'est confidentiel et gratuit!



Diane Sarrazin-Dubeau

Deployment, Parent Support and Second Language Coordinator
Coordonnatrice en déploiement, soutien parental et formation en langue seconde
705-494-2011 ext/poste 2056 email/courriel: Diane.Sarrazin-Dubeau@forces.gc.ca
Diane.northbaymfrc@gmail.com

Déploiement

Le CRFM est ici pour fournir le soutien aux familles des Forces canadiennes qui traversent une séparation pendant que l'époux (-se) doit passer du temps loin de la maison pour une période prolongée en raison d'un cours, de tâches IR et de déploiement outre-mer. Nos services sont disponibles pour les familles des Forces régulières, les réservistes et leurs familles élargies à travers les étapes de pré-déploiement, déploiement, réunion et réintégration.

- Nous offrons une formation sur le pré-déploiement
- Nous aidons les familles à passer à travers les défis et les circonstances associés ou liés à la séparation et à la réunion de la famille en offrant soutien, en les sensibilisant et en les habilitant à accéder à des programmes et des services appropriés.
- Nous aidons les familles à se préparer aux défis qu'elles auront à rencontrer avant, pendant et après la séparation.
- Nous rapprochons les membres d'une même famille, les uns aux autres, à d'autres familles et à la communauté.
- Nous offrons du soutien aux familles qui traversent une crise que ce soit avant, pendant et après la période de séparation.
- Nous offrons un appui téléphonique chaque mois avec la ligne de réconfort Warmline.
- En route vers la préparation mentale (RVPM)- un programme de formation en déploiement offert aux époux/ses en format individuel ou de groupe.

Soutien Parental

Que votre enfant soit un bébé, d'âge préscolaire, d'âge scolaire ou adolescent(e), vous n'êtes jamais seul (e). Comme parent, vous avez beaucoup de responsabilités pour assurer que votre enfant atteigne son plein potentiel.

Notre programme inclut :

- Triple P (Pratigues Parentales Positives)
- Information et références
- Bibliothèque de ressources pour les parents
- Soutien de service de garde et scolaire
- Support de sensibilisation

- Plan de garde familiale et soutien du plan de garde en cas d'urgence
- Bibliothèque sensoriellle
- Groupe de jeu enfant et parent militaire
- Registre de service de garde
- Articles habituels dans le bulletin de nouvelles du CRFM et le journal de la base "Le Bouclier"

Enseignement en langues seconds

Le programme d'enseignement des langues secondes du CRFM de North Bay est offert aux époux/ses et aux personnes à charge de 18 ans et + du personnel militaire ainsi qu'aux employés du MDN et est conçu pour atteindre vos objectifs d'apprentissage tout en rendant l'expérience d'apprendre une langue seconde agréable. Des cours de français et d'anglais sont offerts tout au long de l'année avec le programme en ligne Rosetta Stones est disponible ou en cours virtuel. Si vous êtes intéressé à élargir vos connaissances, contactez notre coordonnatrice des langues secondes dès maintenant.



Prevention, Support & Intervention Prévention, soutien et intervention

Prévention, soutien et intervention

Prévention, soutien et intervention est un service mis en place pour améliorer le bien-être social et émotionnel de nos familles militaires. Nous pouvons aider vos familles en offrant les services suivants :

- De l'appui émotionnel et une direction encouragée avec compassion
- Des recommandations à des agences communautaires
- De l'appui continuel et un suivi pour assurer des résultats positifs
- Éducation et ressources
- · Intervention en situations de crise

Si vous êtes dans une situation difficile et vous ne savez plus quel chemin prendre, appelez le ligne d'info pour les familles au 1-800-866-4546. C'est confidentiel et gratuit!



Pamela Lennips

Education and Volunteer Services Coordinator
Coordonnatrice en éducation et service de bénévolat
705-494-2011 ext/poste 2053 email/courriel: Pamela.Lennips@forces.gc.ca

Pamela.northbaymfrc@gmail.com

Services d'aide en éducation

Notre objectif est d'offrir aux épouses et aux personnes à charge l'aide et le soutien dont ils ont besoin. Nous offrons les services suivants:

- Exploration des choix de carrière
- Babillard de l'éducation et formation
- Apprentissage ou la mise à jour de vos habiletés
- Information concernant les nouvelles options en éducation et formation
- Aide avec les possibilités de bourses d'études uniques aux familles militaires
- Calendriers des cours collégiaux et universitaires
- Accès aux cours en ligne et à l'éducation permanente
- Références aux partenaires communautaires pour les ateliers en éducation

Notre coordonnatrice au service d'aide en éducation se fera un plaisir de prendre rendez-vous avec vous pour discuter de vos besoins en éducation et formation.

Services aux bénévoles

Le bénévolat est une excellente façon de développer de nouvelles habiletés, de rencontrer de nouvelles personnes et de faire la différence dans la vie de quelqu'un. Que vous soyez disponible quelques jours par semaine ou seulement quelques fois par année, nous avons une place pour vous dans un de nos programmes.

Voici une liste de nos équipes de bénévoles:

Enfance, jeunesse et adolescence

Cette équipe aide avec les programmes, activités et évènements spéciaux pour les enfants, jeunes et ados de 0 à 18 ans. Quelques tâches incluent : tâches administratives, sorties éducatives et évènements annuels.

Equipe d'évènements spéciaux

Cette équipe aide la communauté avec des activités telles que : le Bienvenue de l'escadre, les fêtes d'enfants, l'assemblée générale annuelle du CRFM et les évènements d'appréciation des bénévoles. De l'aide est nécessaire avant, durant et après les évènements.

Coup de main

Cette équipe aide aux projets administratifs : les envois postaux, la réception, la recherche d'information, les photocopies et les brochures de bienvenue.

Conseil d'administration du CRFM

Le conseil administration est composé de bénévoles qualifiés qui se rencontrent régulièrement et qui sont responsables de la gouvernance du CRFM. Vous apprendrez comment établir des politiques, sonder la communauté militaire pour déterminer ses besoins etpréparer des plans à long terme.



Donat Roussy

Deputy Director, Information & Referral and Employment Coordinator
Directeur adjoint, coordinateur de l'information, référence et emploi
705-494-2011 ext/poste 2916 email/courriel: Donat.Roussy@forces.gc.ca

<u>Donat.Roussy@forces.gc.ca</u> <u>Donat.northbaymfrc@gmail.com</u>

Service à l'emploi

Le service à l'emploi du CRFM offre aux membres des familles militaires l'aide et le soutien dont ils ont besoin lors de leur entrée ou retour sur le marché du travail.

Nous offrons les services suivants:

- Évaluation de vos habiletés pour développer un plan d'action
- Technique pour écrire un CV et une lettre de présentation efficace
- Exploration des choix de carrière
- Bibliothèque de ressources à l'emploi
- Les derniers emplois offerts et les sites de guichets à l'emploi
- Références aux partenaires communautaires

Notre coordinateur au service d'aide en emploi se fera un plaisir de prendre rendez-vous avec vous pour discuter de vos besoins en emploi et formation.



Carrie Grav

Veteran Family Program Coordinator Coordonnatrice pour les familles des vétérans 705-494-2011 ext/poste 2578 email/courr

email/courriel: Carrie.Gray@forces.gc.ca vfcnorthbay2@gmail.com



Lennea Mckee

Veteran Family Program Coordinator
Coordonnatrice pour les familles des vétérans
705-494-2011 ext/poste 2138 email/courriel: vfcnorthbay1@gmail.com

Le programme pour les familles des vétérans

Le Programme pour les familles des vétérans élargit son traditionnel Programme des services aux familles militaires, aux militaires en cours de libération, aux vétérans libérés ainsi qu'à leurs familles tout en offrant également des programmes et services de transition spécialisés. Lorsqu'un membre des FAC fait la transition d'un service actif vers un statut de vétéran, la famille en fait tout autant. Prendre sa libération peut être un défi pour le membre et sa famille, mais ce défi peut être d'autant plus grand si la libération est en raison d'un problème de santé.

De l'information améliorée et de meilleurs services de références signifient que nous sommes ici pour aider votre famille à naviguer à travers le complexe processus de libération, les défis qui peuvent survenir et les effets inattendus sur votre vie sociale, émotive et votre bien-être financier. Nos programmes, nos services et notre approche sont centrés sur la famille.

Le partenariat qui a été développé grâce au Programme pour les familles des vétérans nous permet de vous offrir des programmes uniformisés et efficaces qui ont été bien évalués et qui permettent une transition réussie. Nous aurons bientôt de nouvelles et excitantes annonces concernant le Programme pour les familles des vétérans. Restez à l'écoute!

Le temps a laissé son manteau De vent, de froidure et de pluie, Ét s'est vêtu de broderie, De soleil luisant, clair et beau.

Il n'y a bête, ni oiseau Qu'en son jargon ne chante ou crie : "Le temps a laissé son manteau."

> Rivière, fontaine et ruisseau Portent en livrée jolie, Gouttes d'argent d'orfèvrerie, Chacun s'habille de nouveau : Le temps a laissé son manteau.

> > - Charles d'Orléans





Shannon Mason

Child, Youth and Teen Coordinator
Coordonnatrice des programmes pour enfance et adolescence
705-494-2011 ext/poste 2645/2053 email/courriel: Shannon.Mason@forces.gc.ca
Shannon.northbaymfrc@gmail.com

Nous travaillons fort pour offrir une programmation virtuelle à nos jeunes et nos ados durant ces temps difficiles. Suivez notre page Facebook, North Bay MFRC pour rester informés.

Pour plus d'information concernant les Programmes enfance et adolescence, vous pouvez nous trouver sur Instagram @ nb_teencentre ou en contactant la coordonnatrice des programmes pour enfance et adolescence, Shannon Mason par courriel: Shannon Mason par courriel: Shannon.northbaymfrc@qmail.com

Programmes pour enfance et jeunesse

Les évènements spéciaux ont lieu à l'occasion pendant l'année pour les enfants âgés de 0 à 12 ans peuvent inclure: Fête de Pâques, fête d'Halloween, fête de Noël

Atelier d'amusement « Fun Factory » et Coin Jeunesse « Youth Corner »

Les programmes Fun Factory et le coin des jeunes sont conçus pour soutenir les enfants avec leur communication, leur développement social et de permettre aux jeunes de simplement avoir du plaisir! Nous avons des activités telles que : des jeux, du bricolage, de la cuisine, des sports, des activités récréatives et plus encore! Fun Factory est pour les enfants de 5 à 8 ans et le Coin des jeunes est pour ceux âgés de 9 à 12 ans. Nos sessions se déroulent de septembre à juin. Tous les membres doivent être personnes à charge de la communauté de la 22e Escadre (MDN, CRFM, PSP)

Programmes pour adolescence

Le Centre pour Ados, situé dans le Centre communautaire au 19 rue Market, est ouvert aux adolescents(es) de 13-18 ans dont les parents ou gardiens travaillent à la 22^e Escadre. Le centre offre aux adolescents(es) un environnement amical et sécuritaire pour rencontrer leurs amis(es) ainsi que l'opportunité de stimuler leurs aptitudes intellectuelles et sociales.

Pendant l'année, plusieurs activités sont organisées qui ne manqueront pas d'intéresser votre adolescent(e). Elles peuvent inclure :

- Soirées de films ou de jeux
- Soirées de devoirs d'école ou d'exercice physique
- Danses
- Évènements annuels: voyage à Canada's Wonderland

- Night Hawks (activités pendant toute la nuit)
- Opportunités pour être bénévole auprès du Conseil du Centre pour Ados
- Ateliers de dynamique de la vie
- Célébrations de Fêtes



Leanna Neault

Little Wings Childcare Centre Supervisor Superviseure - Garderie Little Wings 705-494-2011 ext/poste 2668/2060

email/courriel: <u>Leanna.Neault@forces.qc.ca</u> <u>Leanna.northbaymfrc@gmail.com</u>



La Garderie Little Wings est une organisation sans but lucratif qui soutient les familles civiles et militaires de North Bay et des environs. Nous sommes sous la gouvernance du Conseil administratif du Centre de ressources pour les familles militaires. Notre garderie est intégrée et accréditée par le Ministère de l'éducation de l'Ontario. La Garderie Little Wings s'efforce à fournir un environnement sain et sécuritaire tout en permettant des occasions d'apprentissage qui mettent en valeur et améliorent la vie de l'enfant. Avec le soutien de diverses agences de la communauté nous nous assurons que notre curriculum « How does learning happen » prépare votre enfant à développer ses habiletés sociales, émotives et d'indépendance qui sont requises pour son entrée à l'école.

Nous offrons:

- Service de garde à temps plein ou partiel
- Service de garde avant et/ou après l'école
- Vacances d'école, journées pédagogiques et mini-camps d'été
- Programmes occasionnels
- Heures prolongées le matin
- Accès en priorité aux familles militaires

MFRC

MILITARY FAMILY RESOURCE CENTRE

The heart of the military



CRFM

CENTRE DE RESSOURCES POUR LES FAMILLES MILITAIRES DE NORTH BAY

Au coeur des familles militaires

39 avenue Sterling, Hornell Heights, Ontario, P0H 1P0

Téléphone: 705-494-2011 poste 2053

Sans Frais: 1-866-472-9433 Télécopieur: 705-494-2106

Site Internet: www.connexionFAC.ca ou

www.northbaymfrc.ca/fr

Facebook/Twitter: North Bay MFRC



Heures d'ouverture 8h-16h du lundi au vendredi

Notre mission

Notre mission est de fournir des programmes et services qui encouragent de solides liens entre la communauté et la famille, en réponse aux besoins uniques des familles militaires du Nord-Est de l'Ontario.

Déclaration

Nous voulons répondre aux besoins, élaborer de nouveaux programmes et améliorer la vie des familles militaires.

Nos valeurs

Conscient Responsable Flexible Méthodique

