



# Family Matters

## North Bay MFRC

VOLUME 13, ISSUE 3

Fall 2023

### Programs & Events

www.northbaymfrfc.ca

www.cfmws.ca

North Bay MFRC



TIME	EVENTS	LOCATION
1400-1700 hrs	Community Vendors & Information Displays	Fitness Centre Gym
1400-1700 hrs	Inflatable Maze and Game Arena	Fitness Centre Parking Lot
1400-1700 hrs	Evercool Ice Cream Truck	Fitness Centre Parking Lot
1400-1700 hrs	MFRC Open House	MFRC/CRFM
1400-1700 hrs	22 Wing Community Scavenger Hunt <small>*Scavenger Hunt directions can be picked up at the front desk.</small>	Fitness Centre
1400-1700 hrs	Face Painting, Crafts & Games	MFRC
1400-1700 hrs	Reptile Camp	Fitness Centre Parking Lot
1400-1700 hrs	Shooting Club Open House	Shooting Club
1530-1630 hrs	Teen Intro to Weight & Cardio	Fitness Centre Gym
1730-2300 hrs	TGI Saturday	Ayr Mess
1830-2030 hrs	Family Movie: "Elemental" <small>*Popcorn and drinks will be available for purchase.</small>	22 Wing Theatre

This event is hosted for 22 Wing Community Members, CAF, USAF, DND, Veterans and their families.

#### The MFRC is on Instagram!

Meet us at Wing Welcome  
Saturday September 9th 2-5pm!  
Take a photo in our MFRC photo frame for your chance to win a prize!

@northbaymfrfc



### North Bay Military Family Resource Centre Annual General Meeting 2023



Local military and veteran community members and their spouses are invited to attend the North Bay Military Family Resource Centre's Annual General Meeting

The meeting will be held virtually and in person on the evening of Tuesday September 26<sup>th</sup>, 2023 at 7:00pm

Blue Room - AYR Mess  
Dress: Business Casual

Desserts and refreshments served; cash bar  
Childcare available if requested; pre-registration required

RSVP by email: [Northbaymfrfc@gmail.com](mailto:Northbaymfrfc@gmail.com)

Must pre-register before September 19<sup>th</sup>

For more information call 705-494-2011 ext 2053

The Bylaws and Constitution of the North Bay MFRC have been updated.

If you would like a chance to review the changes, the new version and more information can be found on the MFRC website at: <https://www.northbaymfrfc.ca/wp-content/uploads/2023/08/Constitution-and-Bylaws-Policy-North-Bay-MFRC-2023-DRAFT.pdf>

Join us and learn about our accomplishments in 2022/2023. Your participation is important to the future of the MFRC!

www.northbaymfrfc.ca

www.cfmws.ca

North Bay MFRC



Teens! 13-18 Years

Join us Friday and Saturday evenings from 6pm-10pm.  
Drop in and see what we have to offer, enjoy some games, crafts and meet some new people!



Friday  
Saturday  
Nights



6PM-10PM



19 Market St.  
Back Entrance

The Teen Centre is on Instagram!  
Find us @ nb\_teencentre

The North Bay MFRC presents...

## Building Blocks

Begins October 4, 2023  
5:30pm-7pm

for children 8-12yrs at the Chapel Annex  
This 6 week program is an evidence-based social skills program using Lego building blocks to assist in the development of communication and appropriate social interaction.

Spaces are **LIMITED!**  
Please register before  
Friday, September 29th

For more info or to register contact  
Diane Sarrazin-Dubeau  
at 705-494-2011 ext 2056 or  
Diane.northbaymfrfc@gmail.com



**Who:** 22 Wing Military dependants  
ages 13-17 years old

**Cost:** \$45 Military teens \*

**Where:** Vaughn ON

**Departure:** 7am SHARP!

**Return:** 11:00pm

Limited spots are available must pay at time of registration.  
Please register before September 8th. For more information or  
to register please contact Shannon Mason at  
Shannon.northbaymfrfc@gmail.com

\*Military teens are allowed to bring a (1) friend with them if they desire. The cost for the non-military teen ticket is \$50



## EMERGENCY CHILDCARE PROVIDER

THE NORTH BAY MFRC IS LOOKING FOR AN EMERGENCY FAMILY CARE PROVIDER. THE IDEAL CANDIDATE WOULD BE WILLING TO PROVIDE CARE IN THEIR HOME ON THE RARE OCCASION WHEN EMERGENCIES ARISE DURING THE DAY, EVENING, AND/OR OVERNIGHT HOURS. REASONABLY CLOSE PROXIMITY TO THE BASE PREFERRED.

FOR MORE INFORMATION PLEASE CONTACT  
DIANE SARRAZIN-DUBEAU AT  
705-494-2011 EXT 2056  
OR DIANE.NORTHBAYMFRFC@GMAIL.COM





**MILITARY FAMILY PARENT AND CHILD PLAYGROUP**

Join the MFRC and Nipissing Early ON Educators for "Power Play"

Give your child a head start by...

- Enhancing healthy early brain development.
- Expand imagination and creativity
- Opportunity to create, invent, reason and problem solve.
- Learn social skills as they negotiate with peers and resolve conflict.
- Build resilience to enable them to cope with new situations, manage stress and adapt to change.

The weekly Playgroup sessions are held on Tuesday mornings from 9-11am at the Chapel Annex

For information, contact your MFRC Parent Support Navigator, Diane at 705-494-2011 ext 2056 or by email Diane.northbaymfr@gmail.com

**Coffee Connections**

**NOTE: NEW DAY AND TIMES**

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 will meet in person on Thursday evenings from 7-8:30pm. See the activity schedule below.**

**September**  
NO COFFEE CONNECTIONS

**October**  
5 Coffee Chat at Starbucks -2021 Algonquin Ave.

**November**  
2 Coffee Chat at Twiggs - 595 Cartier St.

**For more info or to register please contact the MFRC Front Desk at 705-494-2011 ext 2053**

**Spouses Night Out**

Spouses Night Out is once a month. We plan and host an evening out at a local restaurant, theatre or community event of interest. This event is open to all Military spouses. Participants are responsible for their own expenses unless otherwise stated.

**Join us for an evening out!!**

**Thursday September 21<sup>st</sup> 7-9pm Paint Night at Twiggs - 595 Cartier St.**

**Thursday October 19<sup>th</sup> Halloween Activity - Save the date! More info to follow.**

**Thursday November 16<sup>th</sup> 6-9pm Declutter Workshop**

**To register or for more information about these events please contact The MFRC Front Desk at 705-494-2011 ext 2053**

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



**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 will meet in person or virtually using the Zoom platform, see the activity schedule below.**

**September**  
10-11:30am at the MFRC Lower Level (unless otherwise posted)  
Monday 11 Welcome Session  
Monday 25 Craft Day

**October**  
10-11:30am at the MFRC Lower Level (unless otherwise posted)  
Monday 9 NO JUST FOR US - Thanksgiving Day  
Monday 23 Halloween Craft

**November**  
10-11:30am at the MFRC Lower Level (unless otherwise posted)  
Monday 6 Games Day  
Monday 20 Painting Day

**For more information or to register please contact the MFRC Front Desk at 705-494-2011 ext 2053**

[www.northbaymfrfc.ca](http://www.northbaymfrfc.ca)

[www.cfmws.ca](http://www.cfmws.ca)

North Bay MFRC



Discover how you can support a loved one experiencing stress anxiety.



Based on Dr Stuart Shanker's Self Reg research you will:

- Enhance your relationships by better understanding your loved one's stress levels
- Explore ways that will help you lower your own stress levels
- Realize how your personal stress affects others

For more information, please contact the North Bay MFRC at 705-404-2011 ext 2053 or email our Navigator, Diane Sarrazin-Dubeau at [Diane.northbaymfrfc@gmail.com](mailto:Diane.northbaymfrfc@gmail.com)



**Attention members and families posted in this Active Posting Season (APS):**

Our MFRC is proud to partner with the Rotary Club of North Bay-Nipissing to offer you their 2023 Sustainable Businesses Passport as part of our Welcome Services.

This Business Passport includes discounts, coupons, and promotions to 30 local businesses all committed to the 17 sustainable development goals as determined by the United Nations.

This is a great way to familiarize yourself with the local community after relocation, and support the Rotary initiative to build an accessible playground.

The cost of the book has been covered by the MFRC and has a combined value exceeding \$300.

**If you would like one, please contact our Welcome Services Navigator Diane Sarrazin-Dubeau at [Diane.northbaymfrfc@gmail.com](mailto:Diane.northbaymfrfc@gmail.com) or call the MFRC at 705-494-2011 x2053.**



**Want to learn a language? Voulez-vous apprendre une langue?**



**Learn or Enhance Your French or English This FALL!**

Our LRDG course is scheduled to begin in early October.

In partnership with LRDG (Language Research Development Group) you will learn French from the comfort of your home. The program is divided into 15 modules which require an average of 30-60 hours to complete each one.

In addition, approximately ten hours of tutor support is available for each module. LRDG compares with the Canadian government's ABC levels and participates in the Military Spousal Employment Network. This course is available to CF, USAF and veteran family dependants.

If you believe you have the time to commit to this extensive course, please contact Diane Sarrazin-Dubeau at 705-494-2011 ext 2056 or email [Diane.northbaymfrfc@gmail.ca](mailto:Diane.northbaymfrfc@gmail.ca).



Have you ever considered couples counselling but wasn't sure if it was right for you? Do you feel uncomfortable sharing with your partner? Are you ready to take your relationship to the next level?

The Hold Me Tight online program applies 30 years of sound research and practice to create a deep understanding of love relationships.

This program includes:

- Insightful video clips from relationship and attachment science experts
- Teaching pieces directly from a licensed clinical marriage therapist
- Video clips of couples working through their own versions of Hold Me Tight online and,
- Check in questionnaires to gage your progress.

This program is available free of charge to military members and spouses of the 22 Wing Community! Spots are limited. To take advantage of this fall feature, please contact: Stacey Byers at [Stacey.northbaymfrfc@gmail.com](mailto:Stacey.northbaymfrfc@gmail.com)

To find out more information about the Hold me Tight program and Dr. Sue Johnson, please visit: <https://holdmetightonline.com/>



**HOLD ME TIGHT - SEVEN CONVERSATIONS FOR A LIFETIME OF LOVE ONLINE COUPLE'S COUNSELLING**

**THE MOST SUCCESSFUL APPROACH TO BUILDING LOVING RELATIONSHIPS!**

**FOR ONLINE ACCESS, CONTACT:**

NORTH BAY  
MILITARY FAMILY RESOURCE CENTRE  
39 STERLING AVE.  
705-494-2011 X 2053  
northbaymfrfc.ca | cfmws.ca



## ENJOY OUR ME! (MINDFUL ENRICHMENT) SPACE

A WARM, QUIET PLACE FOR YOU TO ENJOY:



- YOGA
- JOURNALLING
- WHITE NOISE MACHINE
- MEDITATION/MINDFUL PRACTICE
- LIGHT THERAPY LAMPS

AVAILABLE: MON-FRI 9 A.M. TO 3 P.M.  
(CLOSED FOR HOLIDAYS).

FOR ACCESS, PLEASE VISIT THE MFRC



## 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](mailto:bodnbmfrc@gmail.com)**

## Looking for programs and activities in the North Bay area?

### Check out these websites...

City of North Bay - [www.cityofnorthbay.ca](http://www.cityofnorthbay.ca)

North Bay Downtown Improvement Area - [www.downtownnorthbay.ca](http://www.downtownnorthbay.ca)

Tourism North Bay - [www.tourismnorthbay.com](http://www.tourismnorthbay.com)

North Bay Heartbeat - [www.northbayheartbeat.com](http://www.northbayheartbeat.com)

North Bay-Mattawa Conservation Authority - [www.nbmca.on.ca](http://www.nbmca.on.ca)

Capitol Centre - [www.capitolcentre.org](http://www.capitolcentre.org)

West Nipissing - [www.westnipissingouest.ca](http://www.westnipissingouest.ca)

Ontario Parks - [www.ontarioparks.com](http://www.ontarioparks.com)



SEPTEMBER 2023

VOLUME 5

# Mental Health Check-In With the North Bay MFRC



## Coping with Back-to-School Anxiety

It's back to school season! The excitement of getting to see friends again, new teachers, new classrooms, new school clothes. Wow how fun! For many, however, the start of the new school year can bring about some feelings of anxiety. The thought of new things, and changes in routine can invoke a sense of uncertainty. Children may complain of a sore stomach during the first few days of school. Some may try to refuse to go to school all together. These are all very common occurrences. This article will offer some tips for caregivers to support their children in coping with school anxiety.

### Compassion

The most useful tip for parents is to have compassion for children dealing with back-to-school anxiety. The start of any change will bring about some doubts and fears. Try to think back to when you were in school, or even when you started a new job, you probably had some feelings of anxiety as well.

### Validate

Encourage your child to share their fears. Then, often as parents we want to give reasons why they shouldn't be nervous. But what is most helpful in this situation is validating the reasons why they actually are nervous. One of the ways to do this is by switching the "but" to the "because". Example: Rather than saying "I know you're nervous but don't be, everything will be fine" try saying "I can see why you're nervous this morning, because it's your first day of school; new things can be scary". Next, try telling the child that most likely all the other children starting school today are feeling the exact same way as them. This is not to make them think that they actually should be nervous. Rather it is to show them that their feelings are normal, they are understood, and they are not alone.

### Go Over the Plan

If you and your child have a plan for the morning/day, go over it once again with the child. For example, parents will walk them into school and wait until the teacher comes to bring them to class. Go over the name of the child's teacher, educational assistant, etc.

<https://www.mcateepsychology.com/post/how-to-validate-your-child-s-emotions-and-help-them-with-self-regulation>

<https://www.anxietycanada.com/articles/helping-your-child-cope-with-back-to-school-anxiety/>

### Your local North Bay MFRC

39 Sterling Ave.  
Hornell Heights, POH 1P0  
705-494-2011 x 2053  
[northbaymfrc.ca](http://northbaymfrc.ca)  
[cfmws.ca](http://cfmws.ca)

For more information on the Prevention, Support, & Intervention programs at the MFRC visit:  
<https://www.northbaymfrc.ca/programs-services/prevention-support-intervention/>

  @nbmfrc

Vulnerability: it is not a weakness, it is our most accurate measure of courage. Vulnerability is not winning or losing. It's having the courage to show up when you can't control the outcome.

-Brené Brown

Find all of Brené Brown's books including her latest book "Atlas of the Heart" in the ME Space located in the 22 Wing Chapel Annex.

### Need assistance after hours?

CF Member Assistance Program: 1-800-268-7708

Family Information Line: 1-800-866-4546

24 Hour Crisis Line North Bay: 1-800-352-1141

Emergency Services: 911



NORTH BAY

**MFRC  
CRFM**

DE NORTH BAY



## North Bay Military Family Resource Centre BOARD OF DIRECTORS

Welcome from your MFRC Board of Directors

Greetings to all the new families arriving this summer!

The Board of Directors of the North Bay Military Family Resource Centre (MFRC) and the MFRC Staff extend warm wishes to you as you settle into your new home. The MFRC welcomes any opportunity to help you establish roots in our community. We have our Annual General Meeting coming up on September 26th. This event is your opportunity to meet Board members and learn about our accomplishments over the past year. Come join us!

The role of the Board of Directors is to provide leadership to our organization. Working quietly behind the scenes, Board members effect positive changes, growth and improvement in our programs and services. Volunteering for our Board of Directors is an opportunity to learn new skills, share your knowledge and talents and make a positive contribution to our community. As a Board member you will participate in the governance of the MFRC. If you are a civilian spouse of a military member and are interested in becoming a member of our Board, please stop by the MFRC for more information.

Thank you for your continued support.  
~ MFRC Board of Directors

### EXECUTIVE OF THE BOARD

**Chair** ~ Sue Rushton  
**Vice-Chair** ~ Ulrich Weyh  
**Treasurer** ~ Ulrich Weyh  
**Secretary** ~ Vacant

### MEMBERS AT LARGE

Marg McGlynn Allison Hughes  
Michelle Borger Tim Feick

### EX-OFFICIO – NON-VOTING MEMBERS

**MFRC Executive Director** ~ Tessa Clermont  
**Wing Representative** ~ Maj Karine Rondeau Lavante

### Interested in becoming a Board Member?

**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.**

**For more information please reach out to the Board by email at:**  
**[bodnbmfr@gmail.com](mailto:bodnbmfr@gmail.com)**





## Personal Enrichment Programs Programme d'enrichissement personnel

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
- Cottage Weekend Wellness Retreat
- Shopping Trips out-of-town
- Christmas Cookie Exchange
- Downtown Historical Walk and Haunted Hike
- Gardening Workshops

**For more information please contact MFRC at 705-494-2011 ext 2053**



## Welcome Services Services de bienvenue

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 Navigator 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.

**For more information please contact MFRC at 705-494-2011 ext 2053**



## Stacey Byers BSW, RSW

Family Liaison Officer, Social Worker

Travailleur social, officier de liaison des familles

705-494-2011 ext/poste 2138/2579 email/courriel: [Lindsay.northbaymfr@gmail.com](mailto:Lindsay.northbaymfr@gmail.com)

### 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 they are 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.**



### **Diane Sarrazin-Dubeau**

**Deployment, Parent Support and Second Language Navigator**

**Navigatrice en déploiement, soutien parental et formation en langue seconde**

**705-494-2011 ext/poste 2056 email/courriel: [Diane.Sarrazin-Dubeau@forces.gc.ca](mailto:Diane.Sarrazin-Dubeau@forces.gc.ca)  
[Diane.northbaymfr@gmail.com](mailto:Diane.northbaymfr@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. For more information, call our Second Language Navigator today!



## **Prevention Support and 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

**For more information please contact MFRC at 705-494-2011 ext 2053**





## Education Services Services d'aide en éducation

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

**For more information please contact MFRC at 705-494-2011 ext 2053**



## Volunteer Services Services aux bénévoles

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.

**For more information please contact MFRC at 705-494-2011 ext 2053**



## Donat Roussy

Office Manager, Information & Referral and Employment Navigator

Gérant de bureau, navigateur de l'information, référence et emploi

705-494-2011 ext/poste 2916

email/courriel: [Donat.Roussy@forces.gc.ca](mailto:Donat.Roussy@forces.gc.ca)

[Donat.northbaymfr@gmail.com](mailto:Donat.northbaymfr@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 & job bank websites
- Referrals to Community Partners

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



### Carrie Gray

Veteran Family Program Navigator  
 Navigatrice pour les familles des vétérans  
 705-494-2011 ext/poste 2578

email/courriel: [Carrie.Gray@forces.gc.ca](mailto:Carrie.Gray@forces.gc.ca)  
[vfcnorthbay2@gmail.com](mailto:vfcnorthbay2@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.



**VETERANS & FAMILIES**  
**FAMILLES & VÉTÉRANS**



### Francesca Alexanian

Child Care Navigator  
 Navigatrice en services de garde  
 705-494-2011 ext/poste 2066

email/courriel: [Francesca.northbaymfrfc@gmail.com](mailto:Francesca.northbaymfrfc@gmail.com)

## Child Care Navigator

If you are unsure of how to start your search for child care, or which option might be best for you our Child Care Navigator can help you in your search and help you find child care opportunities that fit your unique needs. Child Care Navigators can provide CAF families with strategies and resources as they address the challenges of finding child care in North Bay and the surrounding area. The Child Care Navigator is a new initiative, available at the North Bay MFRC and four other MFRCs across Canada.

*"I am so glad  
 I live in a world  
 where there are  
 Octobers."*

*-Lucy Maud  
 Montgomery  
 "Anne of Green Gables"*





### Shannon Mason

Child, Youth and Teen Navigator

Navigatrice des programmes pour enfance et adolescence

705-494-2011 ext/poste 2026

email/courriel:

[Shannon.Mason@forces.gc.ca](mailto:Shannon.Mason@forces.gc.ca)

[Shannon.northbaymfr@gmail.com](mailto:Shannon.northbaymfr@gmail.com)

**For more information about the MFRC Youth and Teen Programs**

**Find us on Instagram @ [nb\\_teencentre](#)**

**or contact the Child, Youth & Teen Navigator**

**Shannon Mason by email at: [Shannon.northbaymfr@gmail.com](mailto:Shannon.northbaymfr@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



### Shara Hicks

Little Wings Childcare Centre Supervisor

Superviseure - Garderie Little Wings

705-494-2011 ext/poste 2668/2060

email/courriel: [supervisor.lwcc@gmail.com](mailto:supervisor.lwcc@gmail.com)



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

NORTH BAY  
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.cfmws.ca](http://www.cfmws.ca) or

[www.northbaymfrc.ca](http://www.northbaymfrc.ca)

  : [North Bay MFRC](http://North Bay MFRC)



## Hours of Operation

8:00 am - 4:00 pm Monday to Friday

## Mission Statement

To strengthen individuals and families through evolving programs to enrich the military community

## Vision Statement

An enriched and connected military community

## Values

**M**indful

**F**lexible

**R**eliable

**C**ompassionate

# MFSP

MILITARY FAMILY  
SERVICES PROGRAM



# PSFM

PROGRAMME DES SERVICES  
AUX FAMILLES DES MILITAIRES



# Les familles comptent

## CRFM de North Bay

VOLUME 13, ÉDITION 3 Automne 2023

### Programmes & événements

[www.northbaymfrfc.ca/fr](http://www.northbaymfrfc.ca/fr)

[www.sbmfc.ca](http://www.sbmfc.ca)

North Bay MFRC



**JOURNÉE D'ACCUEIL**  
LE 9 SEPTEMBRE 2023

HEURES	ÉVÉNEMENTS	LIEU
14h00-17h00	Vendeurs communautaires et kiosque d'information	Le gymnase du Centre de conditionnement physique
14h00-17h00	Labyrinthe et arène de jeu interactif gonflable	Stationnement du Centre de conditionnement physique
14h00-17h00	Camion de crème glacée Evercool	Stationnement du Centre de conditionnement physique
14h00-17h00	Journée portes ouvertes du CRFM	MFRFC/CRFM
14h00-17h00	Chasse au trésor communautaire de la 22 <sup>e</sup> Escadre <small>*Les instructions pour la chasse au trésor peuvent être obtenues à la réception.</small>	Centre de conditionnement physique
14h00-17h00	Peinture de visage, bricolage et des jeux	CRFM
14h00-17h00	Camp de reptile	Stationnement du Centre de conditionnement physique
14h00-17h00	Portes ouvertes du club de tir	Club de tir
15h30-16h30	Intro au poids et au cardio pour les adolescents	Le gymnase du Centre de conditionnement physique
17h30-23h00	DMC Samedi	Mess Ayr
18h30-20h30	Film familial: "Elemental" <small>Du popcorn et des boissons seront disponibles pour l'achat.</small>	Théâtre de la 22 <sup>e</sup> Escadre

Cet événement est organisé pour les membres de la communauté de la 22<sup>e</sup> Escadre: les membres de FAC, de FAEU, de MDN, des anciens combattants et de leurs familles.

#### Le CRFM est sur Instagram

Rencontrez-nous à Journée d'accueil  
Samedi 9 septembre de 14h à 17h  
Prenez une photo dans le cadre photo du CRFM  
et courez la chance de gagner un prix!

@northbaymfrfc



### Centre de ressources pour les familles militaires de North Bay Assemblée Générale annuelle 2023



Les militaires et les vétérans de la communauté locale et leurs conjoints sont invités à assister à l'Assemblée Générale annuelle Générale du Centre de ressources pour les familles militaires de North Bay

La rencontre aura lieu virtuellement et en personne  
mardi le 26 septembre, 2023 à 19h

#### Salon bleu - AYR Mess

Tenue: tenue d'affaires décontractée  
Desserts et rafraîchissements servis; bar payant  
Service de garde disponible; pré-inscription requise

RSVP par courriel: [Northbaymfrfc@gmail.com](mailto:Northbaymfrfc@gmail.com)

S'inscrire avant le 19 septembre

Pour plus d'information, appelez 705-494-2011  
poste 2053

Les statuts et la constitution du CRFM de North Bay ont été mis à jour.

Si vous voulez lire ces changements, la nouvelle version se trouve sur le site du CRFM de North

Bay : <https://www.northbaymfrfc.ca/wp-content/uploads/2023/08/Constitution-and-Bylaws-Policy-North-Bay-MFRC-2023-DRAFT.pdf>

Joignez-vous à nous et découvrez nos réalisations pour l'année 2022/2023  
Votre participation est importante pour l'avenir du CRFM!



[www.northbaymfrfc.ca/fr](http://www.northbaymfrfc.ca/fr)

[www.sbmfc.ca](http://www.sbmfc.ca)

North Bay MFRC



**CFRM**  
**NORTH BAY**  
**CENTRE DES ADOS**

Attentions les ados de 13 à 18 ans!  
Rejoignez-nous les vendredis et samedis soirs de 18h à 22h.  
Venez voir ce que nous avons à offrir, profitez des jeux, des activités et rencontrez de nouvelles personnes!

**Vendredi et samedi soirs**      **18h à 22h**  
**19 rue Market**  
**entrée de derrière**

**Le Centre des Ados est sur Instagram!**  
Trouve nous @ nb\_tencentre

**Building Blocks**

Commençant le 4 octobre 2023  
17h30 à 19h  
pour les enfants de 8 à 12 ans à l'annexe de la chapelle

Ce programme de 6 semaines est un programme de compétences sociales basé sur des preuves et qui utilise les blocs Lego pour aider au développement de la communication et de l'interaction sociale appropriée.

Places limitées,  
s'inscrire avant le vendredi 29 septembre

Pour plus d'info ou pour s'inscrire contactez Diane Sarrazin-Dubeau  
au 705-494-2011 poste 2056 ou  
Diane.northbaymfrfc@gmail.com

**MFRC** SOUTH BAY MILITARY FAMILY RESOURCE CENTRE The heart of the military  
**CRFM** CENTRE DE RESSOURCES POUR LES FAMILLES MILITAIRES DE NORTH BAY Au cœur des familles militaires

**Canada's Wonderland**

**SAMEDI 16 SEPTEMBRE**

**Qui :** Les personnes à charge des militaires de la 22e Escadre âgées de 13 à 17 ans

**Coût :** 45 \$ Adolescents militaires \*

**Lieu :** Vaughn (Ontario)

**Départ :** 7 h PRÉCISES !

**Retour :** 23 h 00

Les places sont limitées et doivent être payées au moment de l'inscription. Veuillez-vous inscrire avant le 8 septembre. Pour plus d'informations ou pour s'inscrire, veuillez contacter Shannon Mason au [Shannon.northbaymfrfc@gmail.com](mailto:Shannon.northbaymfrfc@gmail.com).

\*Les adolescents militaires peuvent être accompagnés d'un (1) ami s'ils le souhaitent. Le coût du billet pour les non-militaires est \$50

**AIDE RECHERCHÉE**

**FOURNISSEUR DE SERVICE DE GARDE D'URGENCE**

LE CRFM DE NORTH BAY EST À LA RECHERCHE D'UN FOURNISSEUR DE SERVICE DE GARDE D'URGENCE. LE CANDIDAT IDÉAL DEVRA FOURNIR LES SOINS À PARTIR DE SA MAISON DANS LES RARES OCCASIONS OÙ IL Y AURA URGENCE DURANT LA JOURNÉE, EN SOIRÉE ET /OU DURANT LA NUIT. PROXIMITÉ RAISONNABLE DE LA BASE SOUHAITÉE..

POUR PLUS D'INFORMATIONS, VEUILLEZ CONTACTER  
DIANE SARRAZIN-DUBEAU AU  
705-494-2011 POSTE 2056 OU  
DIANE.NORTHBAYMFRFC@GMAIL.COM



**LE GROUPE DE JEUX POUR PARENTS ET ENFANTS FAMILLE MILITAIRE**

Rejoignez-vous au CRFM et On y va du Nipissing pour "Power Play"

Donnez à votre enfant une longueur d'avance en...

- Améliorant le développement précoce du cerveau.
- Développant son imagination et sa créativité
- Lui offrant des possibilités de créer, inventer, raisonner et résoudre des problèmes.
- Apprenant des habiletés sociales pour négocier avec ses pairs et pour résoudre des conflits.
- Renforçant sa résilience pour lui permettre de faire face à de nouvelles situations, de gérer le stress et de s'adapter aux changements.

Les sessions hebdomadaires de Groupe de jeux ont lieu les mardis matin de 9h à 11h à l'annexe de la chapelle

Pour plus d'information, contactez votre navigatrices au soutien parental au CRFM, Diane au 705-494-2011 poste 2056 ou par courriel Diane.northbaymfr@gmail.com

**Café Connexions****NOTE: NOUVEL HORAIRE ET ENDROIT**

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 jeudis de 19h-20h30.**

**Voir le calendrier des activités ci-dessous.**

**Septembre**

PAS DE RENCONTRE

**Octobre**

5 Café causerie au Starbucks – 2021 avenue Algonquin

**Novembre**

2 Café causerie au Twiggs - 595 rue Cartier

**Pour plus d'info ou pour s'inscrire contactez la réception du CRFM au 705-494-2011 poste 2053**

**Soirée des épouses**

La soirée des époux/ses a lieu une fois par mois. Nous planifions ou nous sommes l'hôte d'une soirée dans un restaurant local, un cinéma ou pour une activité intéressante dans la communauté. Cet événement est offert à tous les époux/ses militaires. Les participants sont responsables de leurs propres dépenses à moins que le contraire soit mentionné.

**Rejoignez-vous à nous !!**

**Jeudi 21 septembre** de 19h à 21h Soirée peinture @ Twiggs - 595 rue Cartier

**Jeudi 19 octobre** Activité d'Halloween - Marquez la date à vos calendriers!  
Plus d'informations à suivre.

**Jeudi 16 novembre** de 18h à 21h Atelier de désencombrement

**Pour plus d'information ou pour s'inscrire à un de nos programmes, contactez la réception du CRFM au 705-494-2011 poste 2053**

*\*Toutes les activités, lieux et dates peuvent changer. Tous les efforts seront mis pour vous informer de ces changements.*

**Juste pour nous**

**Juste pour nous est un groupe dirigé promouvant la santé émotionnelle et le bien-être. Un endroit amusant et sûr où vous vous sentez accepté, en contrôle et inspiré.**

**Nous nous rencontrerons en personne ou virtuellement à l'aide de la plateforme Zoom, voir le calendrier des activités ci-dessous.**

**Septembre**

**10h-11h30 au sous-sol du CRFM (à moins d'avis contraire)**

Lundi 11 Session de bienvenue  
Lundi 15 Journée bricolage

**Octobre**

**10h-11h30 au sous-sol du CRFM (à moins d'avis contraire)**

Lundi 9 PAS DE JUSTE POUR NOUS  
– Jour de l'Action de grâce  
Lundi 23 Bricolage d' Halloween

**Novembre**

**10h-11h30 au sous-sol du CRFM (à moins d'avis contraire)**

Lundi 6 Journée de jeux  
Lundi 20 Peinture

**Pour plus d'info ou pour s'inscrire contactez la réception du CRFM au 705-494-2011 poste 2053**



Découvrez comment vous pouvez soutenir un proche qui souffre d'anxiété liée au stress.

Basé sur les recherches « Self Reg » du Dr Stuart Shanker, vous pourrez

- Améliorer vos relations en comprenant mieux les niveaux de stress de votre proche.
- Explorer les moyens qui vous aideront à réduire votre propre niveau de stress.
- Réaliser comment votre stress personnel affecte les autres

Pour plus d'information, veuillez contacter le CRFM North Bay au 705-404-2011, poste 2053, ou envoyer un courriel à Diane Sarrazin-Dubeau, à [Diane.northbaymfrfc@gmail.com](mailto:Diane.northbaymfrfc@gmail.com)



## Attention membres et familles mutés en cette période active des affectations ( PAA):

Notre CRFM est fier d'être partenaire du club Rotary de North Bay-Nipissing pour vous offrir leur Passeport 2023 des entreprises durables dans le cadre de nos services de Bienvenue.

Le Passeport des entreprises comprend des rabais, des coupons et des promotions à 30 entreprises locales qui sont toutes engagées à atteindre les 17 objectifs de développement durable établis par les Nations Unis.

C'est une excellente façon de vous familiariser avec la communauté locale après votre déménagement et d'appuyer l'initiative du club Rotary pour construire un terrain de jeu accessible.

Le coût de ce livre est couvert par le CRFM et a une valeur de plus de 300 \$.

**Si vous voulez en obtenir un, veuillez contacter la navigatrice des Services de bienvenue, Diane Sarrazin-Dubeau à [Diane.northbaymfrfc@gmail.com](mailto:Diane.northbaymfrfc@gmail.com) ou appelez le CRFM au 705-494-2011 x2053.**



**Want to learn a language?**

**Voulez-vous apprendre une langue?**



**Etes-vous intéressé à apprendre l'anglais ou le français?**

Les cours d'anglais sont offerts régulièrement basé sur la pédagogie LRDG. Tous les modules ont la même structure et la même convivialité ; ils présentent tous des objectifs et du contenu pédagogique différents et deviennent graduellement de plus en plus difficile lorsque l'on passe des niveaux débutants

aux niveaux avancés. Chaque module contient 5 sections et est conçu de façon à permettre à l'apprenant de passer à travers toutes les facettes de compétences de la langue.

Communiquez avec notre navigatrice, Diane Sarrazin-Dubeau au 705-494-2011 poste 2056 ou par courriel [Diane.northbaymfrfc@gmail.ca](mailto:Diane.northbaymfrfc@gmail.ca).

Avez-vous déjà envisagé une thérapie de couple, mais vous n'êtes pas certain que cela vous convienne ? Vous avez du mal à partager avec votre conjoint ou conjointe ? Êtes-vous prêt ou prête pour les prochaines étapes de votre couple ?

Le programme en ligne « Hold Me Tight » est fondé sur 30 ans de recherche et de pratiques solides pour créer une compréhension approfondie des relations amoureuses.

Ce programme inclut :

- Des clips vidéo perspicaces d'experts en sciences des relations et de l'attachement
- Des clips vidéo d'un thérapeute certifié
- Des clips vidéo de couples travaillant sur leurs propres versions de « Hold Me Tight » en ligne et
- Des questionnaires pour évaluer vos progrès.

Ce programme est disponible gratuitement aux militaires et à leurs conjoints ou conjointes de la communauté de la 22e Escadre ! Les places sont limitées. Pour en savoir plus sur ce programme, veuillez contacter :

Stacey Byers au [Stacey.northbaymfrcc@gmail.com](mailto:Stacey.northbaymfrcc@gmail.com)

Pour en savoir plus sur le programme Hold me Tight et le Dr Sue Johnson, veuillez visiter :  
please visit: <https://holdmetightonline.com/>



**LE PROGRAMME  
« HOLD ME TIGHT -  
SEVEN CONVERSATIONS  
FOR A LIFETIME OF LOVE »  
THÉRAPIE DE COUPLE  
EN LIGNE**

**L'APPROCHE LA PLUS  
RÉUSSIE POUR CONSTRUIRE  
DES RELATIONS  
AMOUREUSES !**

**\*Veuillez noter que ce programme est  
disponible en anglais seulement\***

**POUR TOUTE INSCRIPTION**

NORTH BAY  
MILITARY FAMILY RESOURCE CENTRE  
39 STERLING AVE.  
705-494-2011 X 2053  
[northbaymfrcc.ca](http://northbaymfrcc.ca) | [cfmws.ca](http://cfmws.ca)



**PROFITEZ DE NOTRE ESPACE ME !  
(ENRICHISSEMENT CONSCIENT)**



**UN ENDROIT CHALEUREUX ET TRANQUILLE  
DONT VOUS POURREZ PROFITER :**

- YOGA
- JOURNAL DE RÉFLEXION
- MACHINE À BRUIT BLANC
- MÉDITATION
- LAMPES DE LUMINOThÉRAPIE

**DISPONIBLE: DU LUNDI AU VENDREDI  
9H-15H (FERMÉS LES FÉRIÉRS)  
POUR TOUT ACCÈS, VEUILLEZ VISITER  
LE CRFM**

NORTH BAY MFRC - 39 AVE STERLING | 705-494-2011 EXT. 2053







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

Notre conseil d'administration a 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'administration 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:**  
[\*\*bodnbmfrfc@gmail.com\*\*](mailto:bodnbmfrfc@gmail.com)

## **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](http://www.cityofnorthbay.ca)
- Centre-ville de North Bay - [www.downtownnorthbay.ca](http://www.downtownnorthbay.ca)
- Tourisme de North Bay - [www.tourismnorthbay.com](http://www.tourismnorthbay.com)
- North Bay Heartbeat - [www.northbayheartbeat.com](http://www.northbayheartbeat.com)
- Autorité de la conservation North Bay - [www.nbmca.on.ca](http://www.nbmca.on.ca)
- Centre Capitol - [www.capitolcentre.org](http://www.capitolcentre.org)
- Nipissing ouest - [www.westnipissingouest.ca](http://www.westnipissingouest.ca)
- Parcs Ontario - [www.ontarioparks.com](http://www.ontarioparks.com)

SEPTEMBRE 2023

## Bilan de santé mentale avec le CRFM de North Bay



### Faire face à l'anxiété de la rentrée scolaire

C'est la rentrée scolaire. Cela peut être une période excitante pour les enfants ainsi que les parents. L'excitation de revoir des amis, de nouveaux enseignants, de nouvelles salles de classe, de nouvelles tenues scolaires. Wow comme c'est amusant ! Pour beaucoup, cependant, le début de la nouvelle année scolaire peut provoquer des sentiments d'anxiété et de peur. La pensée de nouvelles choses et les changements de routine peuvent invoquer un sentiment d'incertitude. Les enfants peuvent se plaindre d'avoir mal au ventre les premiers jours d'école. Certains peuvent essayer de refuser d'aller à l'école tous ensemble. Ce sont tous des événements très communs. Cet article vise à offrir quelques conseils aux parents pour aider leurs enfants à faire face à l'anxiété de l'école.

#### Compassion

Le conseil le plus utile pour les parents est d'avoir de la compassion pour les enfants aux prises avec l'anxiété de la rentrée scolaire. Le début de tout changement entraînera des doutes et des craintes. Essayez de repenser à l'époque où vous étiez à l'école, ou même au moment où vous avez commencé un nouvel emploi, vous avez probablement aussi ressenti de l'anxiété.

#### Valider

Il est important de valider les sentiments d'un enfant. Encouragez l'enfant à partager ses peurs. Ils peuvent avoir des problèmes spécifiques ou simplement une anxiété générale à propos de l'école. Ensuite, souvent en tant que parents, nous voulons donner des raisons pour lesquelles ils ne devraient pas être nerveux. Mais ce qui est le plus utile dans cette situation, c'est de valider les raisons pour lesquelles ils sont réellement nerveux. L'une des façons d'y parvenir est de remplacer le « mais » par le « parce que ». Exemple : plutôt que de dire « Je sais que tu es nerveux, mais ne le sois pas, tout ira bien », essayez de dire « Je comprends pourquoi tu es nerveux ce matin, parce que c'est ton premier jour d'école ou parce que c'est la première fois d'embarquer sur l'autobus, ou/et parce que vous avez un professeur différent cette année ». La prochaine étape qui peut être faite est de valider les sentiments de l'enfant en incluant d'autres enfants. Dire à l'enfant que très probablement tous les autres enfants qui commencent l'école aujourd'hui ressentent exactement la même chose qu'eux. Il ne s'agit pas d'effrayer encore plus l'enfant ou de lui faire croire qu'il devrait être nerveux. Il s'agit plutôt de leur montrer que leurs sentiments sont normaux, qu'ils sont compris et qu'ils ne sont pas seuls.

#### Revoir le plan

Si vous et votre enfant avez un plan pour la matinée/journée, revoyez-le une fois de plus avec l'enfant. Par exemple, les parents les accompagneront à l'école et attendront que l'enseignant vienne les amener en classe. Passez en revue qui est l'enseignant, l'assistant pédagogique, etc. de l'enfant.

<https://www.anxietycanada.com/articles/helping-your-child-cope-with-back-to-school-anxiety/>

#### Votre CRFM de North Bay

39 ave. Sterling  
Hornell Heights, POH 1P0  
705-494-2011 poste 2053  
<https://www.northbaymfr.ca/fr/>  
<https://sbmfc.ca/>

Pour plus d'information sur les programmes de  
Prévention, soutien, et intervention, visitez  
<https://www.northbaymfr.ca/fr/programmes-et-services/prevention-soutien-et-intervention/>



NUMÉRO 5

Vulnérabilité : ce n'est pas un signe de faiblesse, mais c'est notre mesure de courage la plus précise.

La vulnérabilité ce n'est pas de gagner ou perdre. C'est d'avoir le courage de se montrer quand vous ne pouvez pas contrôler le résultat.

- Brene Brown

Vous trouverez tous les livres de Brene Brown, y compris son dernier livre « Atlas of the Heart » dans l'espace ME! situé dans l'annexe de la chapelle de la 22e Escadre

### Besoin de l'aide en dehors des heures de travail?

Programme d'aide aux membres des FC:  
1-800-268-7708

Ligne d'information pour les familles:  
1-800-866-4546

Ligne de crise 24h  
North Bay: 1-800-352-1141

Services d'urgence: 911





## 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

Nous souhaitons la bienvenue à toutes les familles arrivées à North Bay au cours de l'été!

Le Conseil d'administration du Centre de ressources pour les familles militaires (CRFM) de North Bay ainsi que son personnel vous offrent leurs meilleurs vœux avec l'emménagement dans votre nouvelle demeure. Notre CRFM accepte toutes opportunités de vous aider à établir des liens dans notre communauté. Nous avons notre Assemblée générale annuelle et notre rencontre communautaire le 26 septembre. Cet événement est pour vous l'occasion de rencontrer les nouveaux membres du conseil et de découvrir nos réalisations de la dernière année au CRFM. Venez nous voir !

Le rôle du Conseil d'administration est de fournir un sens de leadership à notre organisation. Les membres du Conseil - travaillant souvent derrière la scène - veillent à effectuer des changements positifs, dans le but d'améliorer et de croître nos programmes et services. En servant comme bénévoles sur le Conseil d'administration, les membres acquièrent de nouvelles aptitudes, partagent leurs connaissances et talents et créent en somme une contribution positive envers la communauté. En tant que membre du Conseil, vous participerez activement à la gouvernance du CRFM. Si vous êtes un conjoint ou conjointe d'un (e) membre militaire, et vous êtes intéressé (e) à siéger au Conseil, veuillez nous voir au CRFM pour obtenir de plus amples renseignements.

Nous vous remercions sincèrement de votre appui continu.

~ Le conseil d'administration du CRFM



### EXÉCUTIF DU CONSEIL

**Présidente** ~ Sue Rushton

**Vice-président** ~ Ulrich Weyh

**Trésorier** ~ Ulrich Weyh

**Secrétaire** ~ Vacant

### MEMBRES DE LA COMMUNAUTÉ

Marg McGlynn Allison Hughes

Michelle Borger Tim Feick

### MEMBRES SANS DROIT DE VOTE

**Directrice générale** ~ Tessa Clermont

**Représentant de l'escadre** ~ Maj Karine Rondeau Lavante

### 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.**

**Pour plus de détails, n'hésitez pas à nous contacter à l'adresse suivante: [bodnbmfr@gmail.com](mailto:bodnbmfr@gmail.com)**





## Personal Enrichment Programs 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 événements 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
- Événements 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

**Pour plus d'info contactez le CRFM au 705-494-2011 poste 2053**



## Welcome Services Services de bienvenue

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

Le CRFM de North Bay soutient les familles militaires en transition dans leur nouvelle communauté. La navigatrice 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 agréables. Il nous ferait plaisir d'apprendre à vous connaître et de s'assurer que nous répondons aux besoins uniques des familles militaires.

**Pour plus d'info contactez le CRFM au 705-494-2011 poste 2053**



## Stacey Byers BSW, RSW

Family Liaison Officer, Social Worker

Travailleur social, officier de liaison des familles

705-494-2011 ext/poste 2138/2579 email/courriel: [Lindsay.northbaymfr@gmail.com](mailto:Lindsay.northbaymfr@gmail.com)

### 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 et du 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 counseling professionnel et de l'orientation vers des ressources civiles adéquates.

**Les services de l'officier de liaison avec les familles sont offerts gratuitement par des professionnels expérimentés qui comprennent les défis qu'impose le mode de vie militaire.**



### Diane Sarrazin-Dubeau

Deployment, Parent Support and Second Language Navigator

Navigatrice en déploiement, soutien parental et formation en langue seconde

705-494-2011 ext/poste 2056 email/courriel: [Diane.Sarrazin-Dubeau@forces.gc.ca](mailto:Diane.Sarrazin-Dubeau@forces.gc.ca)  
[Diane.northbaymfr@gmail.com](mailto:Diane.northbaymfr@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 (Pratiques 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 sensorielle
- 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 secondes

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 Stone ou en salle de classe. Si vous êtes intéressé à élargir vos connaissances, contactez notre navigatrice des langues secondes dès maintenant.



## Prevention Support and 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 continu et un suivi pour assurer des résultats positifs
- Éducation et ressources
- Intervention en situations de crise

**Pour plus d'info contactez le CRFM au 705-494-2011 poste 2053**



## Education Services 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

**Pour plus d'info contactez le CRFM au 705-494-2011 poste 2053**



## Volunteer Services 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 événements spéciaux pour les enfants, jeunes et ados de 0 à 18 ans. Quelques tâches incluent : tâches administratives, sorties éducatives et événements annuels.

### Équipe d'événements 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 événements d'appréciation des bénévoles.

De l'aide est nécessaire avant, durant et après les événements.

### 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 d'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 et préparer des plans à long terme.

**Pour plus d'info contactez le CRFM au 705-494-2011 poste 2053**



## Donat Roussy

Office Manager, Information & Referral and Employment Navigator

Gérant de bureau, navigateur de l'information, référence et emploi

705-494-2011 ext/poste 2916

email/courriel: [Donat.Roussy@forces.gc.ca](mailto:Donat.Roussy@forces.gc.ca)

[Donat.northbaymfr@gmail.com](mailto:Donat.northbaymfr@gmail.com)

## 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 navigateur 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 Gray

Veteran Family Program Navigator  
 Navigatrice pour les familles des vétérans  
 705-494-2011 ext/poste 2578

email/courriel: [Carrie.Gray@forces.gc.ca](mailto:Carrie.Gray@forces.gc.ca)  
[vfcnorthbay2@gmail.com](mailto:vfcnorthbay2@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.



**VETERANS & FAMILIES**

**FAMILLES & VÉTÉRANS**



### Francesca Alexanian

Child Care Navigator  
 Navigatrice en services de garde  
 705-494-2011 ext/poste 2066

email/courriel: [Francesca.northbaymfr@gmail.com](mailto:Francesca.northbaymfr@gmail.com)

## Navigatrice en services de garde

Si vous n'êtes pas certain comment commencer votre recherche de service de garde ou quelle option est la meilleure pour vous, notre navigatrice des Services de garde peut vous aider dans votre recherche et vous aider à trouver des possibilités de services de garde qui répondent à vos besoins. Les navigateurs en services de garde peuvent fournir aux familles des FAC des stratégies et des ressources pour relever les défis reliés à la recherche de service de garde dans la région de North Bay et des environs. Le navigateur en service de garde est une nouvelle initiative disponible au CRFM de North Bay et dans quatre autres CRFM à travers le Canada.

*"Un sourire coûte moins cher  
 que l'électricité, mais donne  
 autant de lumière."*

*- L'abbé Pierre*





### Shannon Mason

Child, Youth and Teen Navigator

Navigatrice des programmes pour enfance et adolescence

705-494-2011 ext/poste 2026

email/courriel:

[Shannon.Mason@forces.gc.ca](mailto:Shannon.Mason@forces.gc.ca)

[Shannon.northbaymfr@gmail.com](mailto:Shannon.northbaymfr@gmail.com)

**Pour plus d'information concernant les Programmes enfance et adolescence, vous pouvez nous trouver sur Instagram @ [nb\\_teencentre](#) ou en contactant la navigatrice des programmes pour enfance et adolescence, Shannon Mason par courriel: [Shannon.northbaymfr@gmail.com](mailto:Shannon.northbaymfr@gmail.com)**

### Programmes pour enfance et jeunesse

Les événements 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<sup>e</sup> 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 intéresseront votre adolescent(e).

Elles peuvent inclure :

- Soirées de films ou de jeux
- Soirées de devoirs d'école ou d'exercice physique
- Danses
- Événements 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



### Shara Hicks

Little Wings Childcare Centre Supervisor

Superviseure - Garderie Little Wings

705-494-2011 ext/poste 2668/2060

email/courriel:

[supervisor.lwcc@gmail.com](mailto:supervisor.lwcc@gmail.com)



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 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

NORTH BAY  
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.sbmfc.ca](http://www.sbmfc.ca) ou

[www.northbaymfrc.ca/fr](http://www.northbaymfrc.ca/fr)

  : [North Bay MFRC](http://www.northbaymfrc.ca/fr)



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

## Notre mission

Consolider les individus et les familles à  
travers des programmes en évolution  
pour enrichir les familles militaires.

## Déclaration

Une communauté enrichie et liée.

## Nos valeurs

**C**onscient

**R**esponsable

**F**lexible

**M**éthodique

**MFSP**  
MILITARY FAMILY  
SERVICES PROGRAM



**PSFM**  
PROGRAMME DES SERVICES  
AUX FAMILLES DES MILITAIRES