



Family Matters North Bay MFRC

VOLUME 13, ISSUE 4 Winter 2023/2024



The eagerly anticipated winter break is almost upon us. As we prepare for the season's celebrations, we would like to take a moment to say Thank You! to everyone who has been involved with our MFRC this past year. For our volunteers, especially our Board of Directors, thank you for sharing so much of your time and talent with us. For our partners, in both the military and civilian community, especially our 22 Wing Command Team and Honorary Colonels, thank you for your collaboration and advocacy.

We accomplish so much for military and veteran families in our area because of your engagement, generosity, and enthusiasm. Finally, thank you to the families who have come to us for support, services, and attended our events this past year. We are grateful for your trust in us. We are honoured to play a part in the wellbeing of our military, and you are the reason we love what we do!

We are wishing everyone safe travels as you enjoy visits with friends and family. We hope you find time to celebrate, and time to rest, as we look forward to the finale of 2023 and welcome in 2024.

Enjoy your holidays and Happy New Year! Sincerely, Tessa and the team at the MFRC





Jingle All the Way Instructions

Military members register children on the DWAN in the "Jingle All the Way" folder on the Common (G) Drive or by using link to be provided in future 22 Wing All. Each child 17 years of age or younger is eligible to receive a FREE gift from Santa; gifts will be reimbursed at a maximum amount of \$20.

If the military member is away or not able to register on the DWAN please call the MFRC for assistance at 705-494-2011 ext. 2053

Registration closes Monday December 4th, 2023

Starting November 28th - December 7th, 2023 from 9 am-3 pm presents can be dropped off on site at the MFRC.

Families will be reimbursed with cash if receipts for proof of purchase are provided.

Presents need to be:

completely wrapped; if you have more than one child in your family please use the same paper/bags labelled clearly specifying the first and last name of the child for whom it is intended.

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.northbaymfrc@gmail.com

Coffee Connections

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

Coffee Connections is having a little face lift! Spouses are invited for free coffee or tea On Thursday's from 7pm to 9pm in the MFRC Lower level.

January 11th, February 1st & March 7th

For more info or to register please contact Danielle Fortin at 705-494-2011 ext 2026 or Danielle.northbaymfrc@gmail.com

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 and veteran spouses. Participants are responsible for their own expenses unless otherwise stated.

Join us for an evening out!!

Thursday December 7th 7-9pm Holiday Party - MFRC Lower Level (Register before Dec. 4th)
Thursday January 25th Rock Climbing with PSP! Timing TBD
Thursday February 15th Couples Cooking Class - Location and time TBD
Thursday March 21st Dinner and a Movie (Location, Timing and feature film TBA)

To register or for more information about these events please contact Danielle Fortin at 705-494-2011 ext 2026 or Danielle.northbaymfrc@gmail.com

*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!

This program is free and open to all military and veteran spouses, see the activity schedule below.

December 10-11:30am at the MFRC Lower Level (unless otherwise posted)

Monday 4 Tree ornament decorating

February 10-11:30am at the

10-11:30am at the MFRC Lower Level (unless otherwise posted)
Monday 26 Bath bomb making

January 10-11:30am at the MFRC Lower Level (unless otherwise posted)

Monday 15 Needle point art

March

10-11:30am at the MFRC Lower Level (unless otherwise posted)
Monday 11 DIY Mugs

For For more info or to register please contact Danielle Fortin at 705-494-2011 ext 2026 or Danielle.northbaymfrc@gmail.com

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

members and spouses of the 22 Wing Community! Spots are limited. To take advantage of this fall feature, please contact: Stacey Byers at Stacey.northbaymfrc@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!



Want to learn a language? Voulezvous apprendre URDG Language Research Development Group Want to learn a language? Voulezvous apprendre langue?

Learn or Enhance Your French or English This WINTER!

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 members.

If you believe you have the time to commit to this extensive course, please contact Carrie Gray at 705-494-2011 ext 2578 or email vfcnorthbay2@gmail.com

PROFITEZ DE NOTRE **ESPACE ME!**

(Enrichissement conscient)

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

- · YOGA
- JOURNAL DE RÉFLEXION
- MACHINE À BRUIT BLANC
- MÉDITATION
- LAMPES DE LUMINOTHÉRAPIE

DISPONIBLE À L'ANNEXE DE LA **CHAPELLE DU LUNDI AU VENDREDI 9H-15H** (FERMÉS LES FÉRIÉRS)

POUR TOUT ACCÈS, VEUILLEZ **VISITER LE CRFM**

CRFM DE NORTH BAY - 39 AVE. STERLING 705-494-2011 POSTE 2053



MINDMASTERS 2

Developed by Dr Terry Orlick from the Children's Hospital of Eastern Ontario

STRESS MANAGEMENT TECHNIQUES FOR CHILDREN AGES 8-12 SESSION STARTS WEDNESDAY JANUARY 10 TO FEBRUARY 14, 2023

5:30PM-7PM

AT THE TEEN CENTRE - 19 MARKET ST.

COST: FREE

TO REGISTER PLEASE CALL THE MFRC FRONT DESK AT 705-494-2011 EXT 2053

PLEASE REGISTER EARLY AS SPACES ARE LIMITED.

REGISTRATION DEADLINE IS FRIDAY, JANUARY 5, 2023

FOR MORE INFORMATION PLEASE CONTACT DANIELLE FORTIN AT DANIELLE.NORTHBAYMFRC@GMAIL.COM









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!



Saturdau **Nights**



6PM-I0PM

19 Market St. **Back Entrance**

The Teen Centre is on Instagram! Find us @ nb teencentre



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.NORTHBAYMFRC@GMAIL.COM







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

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.nbmca.on.ca
West Nipissing - www.westnipissingouest.ca
Ontario Parks - www.ontarioparks.com

DECEMBER 2023

Mental Health Check-In

With the North Bay MFRC



Preparing for the Holidays

Although the winter holiday season can be fun and exciting, it can also bring about feelings of sadness, stress, anger, and anxiety. Often times when big crowds gather or feelings of loneliness arise, unhelpful coping strategies are utilized. If the holiday season is a time of negative emotions for you, consider creating a plan ahead of time. This way you feel more prepared to conquer the season.

Creating a plan

- If you're comfortable, ask a close friend, family member or counsellor to help you create the plan.
- Write down your triggers that will likely occur this year. Think back to past holidays. Example: big crowds, loud spaces, being alone, seeing toxic family members, alcohol consumption, Christmas songs, Christmas movies on TV, etc.
- Now that you have a list, think of some positive strategies you can use to cope with each trigger.
- Share the plan with someone.

Just because holidays often include gathering with friends and family; it is okay to take some time for yourself, whether that be sitting by yourself in your room, or going for a solo walk.

It is also okay to feel emotions such as sadness, anger, and hurt during a holiday. Continue to prioritize self-care and self-compassion.

If you are alone this holiday season, try making a to-do list of feel-good activities to complete.

There are also many community supports available.

Your local North Bay MFRC

39 Sterling Ave. Hornell Heights, POH 1PO 705-494-2011 x 2053 northbaymfrc.ca cfmws.ca

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







@nbmfrc

VOLUME 8

Try out a new recipe this holiday season! Here are some ideas to get you started.

Christmas cookies: https://www.recipetineats.com/chri stmas-cookies-vanilla-biscuits/

Christmas "Crack": https://www.dinneratthezoo.com/c hristmas-crack-saltine-toffee/

Snowman Dessert: https://www.atablefullofjoy.com/sn owman-dessert/

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 Military Family Resource Centre BOARD OF DIRECTORS

Welcome from your MFRC Board of Directors

Greetings,

The winter season is upon us and your MFRC is ready to help you make the most of it! The North Bay MFRC and the local community offer a wealth of activities throughout the winter for adults, children and families.

Take the time to review this newsletter for activities that interest you and watch for updates on our Facebook, Twitter and Instagram pages. You can also call or drop by the centre if you need more information.

Taking part in activities is a great way to meet new people and get involved in your community. It can also help chase away those winter blues! If you are looking for more, consider becoming a volunteer with the MFRC or applying for a seat on the Board of Directors. You can drop by the MFRC for an application form or call for more information.

Wishing you all the hope, wonder and joy that the season can bring! ~ MFRC Board of Directors



EXECUTIVE OF THE BOARD

Chair ~ Sue Rushton Vice-Chair ~ Allison Hughes Treasurer ~ Ulrich Weyh Secretary ~ Michelle Borger

MEMBERS AT LARGE

Marg McGlynn Tim Feick

EX-OFFICIO – NON-VOTING MEMBERS

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

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

For more info contact Danielle Fortin at: Danielle.northbaymfrc@gmail.com



Stacey Byers BSW, RSW

Family Liaison Officer, Social Worker Prevention, Support & Intervention Navigator Travailleur social, officier de liaison des familles Navigatrice en prévention, soutien et intervention 705-494-2011 ext/poste 2138/2579 email/courriel: Stacey.northbaymfrc@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.

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 information and/or assistance with any of the above areas, please contact: Stacey Byers BSW, RSW 705-494-2011 ext 2138/2579 Stacey.northbaymfrc@gmail.com



Diane Sarrazin-Dubeau

Deployment, Parent Support and Welcome Services Navigator
Navigatrice en déploiement, soutien parental et et services de bienvenue
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"

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 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 information and/or assistance with any of the above areas, please contact:
Diane Sarrazin-Dubeau
705-494-2011 ext 2056
Diane.northbaymfrc@gmail.com



Donat Roussy

Business Manager, Information & Referral and Employment Navigator Gestionnaire des affaires, navigateur de l'information, référence et emploi 705-494-2011 ext/poste 2916 email/courriel: Donat.Roussy@forces email/courriel: Donat.Roussy@forces.qc.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" Employment Resource Library
- Creative résumé writing and upgrading assistance
- Developing effective cover letters
- Explore career options

- 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.



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

"Seeing is believing, but sometimes the most real things in the world are the things we

-The Polar Express





Carrie Gray

Veteran Family Program and Second Language Navigator Navigatrice pour les familles des vétérans et services de langue seconde 705-494-2011 ext/poste 2578 email/courriel: <u>Carrie.Gray@forces.gc.ca</u>

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.

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!



Francesca Alexanian

Child Care and Volunteer Services Navigator Navigatrice en services de garde et services de bénévoles 705-494-2011 ext/poste 2066 email/courriel: Francesca.northbaymfrc@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.

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.

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.



Danielle Fortin

Client Care Coordinator,
Personal Enrichment and Child, Youth & Teen Program Navigator
Coordonnatrice des soins aux clients et
navigatrice de l'enrichissement personnel et programmes pour enfance et jeunesse
705-494-2011 ext/poste 2026 email/courriel: Danielle.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

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



Shara Hicks

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

email/courriel: supervisor.lwcc@qmail.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



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 or

www.northbaymfrc.ca

f y ⊚: North Bay MFRC

Mangania Orthodor mail analogo

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

Mindful

Flexible

Reliable

Compassionate







Les familles comptent CRFM de North Bay

VOLUME 13, ÉDITION 4 Hiver 2023/2024



Les vacances d'hiver tant attendues sont presque arrivées. En se préparant pour les célébrations de la saison, nous aimerions prendre un moment pour dire MERCI à tous ceux qui se sont impliqués dans le CRFM au cours de l'année. Pour nos bénévoles, principalement ceux du conseil administratif, merci de partager autant de votre temps et de vos talents avec nous. À nos partenaires, de la communauté civile et militaire, spécialement l'équipe de commandement de la 22e Escadre et des colonels honoraires, merci de votre collaboration et de défendre nos intérêts. Nous accomplissons beaucoup de nos familles militaires et nos familles de vétérans dans notre région grâce à votre engagement, votre générosité et votre enthousiasme. Finalement, merci aux familles qui sont venues nous voir pour du soutien et des services et qui ont participé à nos évènements au cours de la dernière année. Nous sommes reconnaissants de votre confiance. Nous sommes honorés de jouer un rôle dans le bien-être de nos militaires et vous êtes la raison pour laquelle nous aimons ce que nous faisons

Nous souhaitons à tous de voyager en sécurité lors de vos visites chez vos parents et amis. Nous espérons que vous trouverez le temps de célébrer et de vous reposer, alors que nous attendons avec impatience la finale de 2023 et accueillons 2024.

Profitez des fêtes et Bonne année! Sincèrement, Tessa et l'équipe du CRFM.



VIVE LE VENT D'HIVER AU CRFM POUR VOIR LE PÈRE NOËL!

Dimanche, le 10 décembre 2023 pendant l'après-midi.

Voici l'horaire spécifique pour les familles Pour suivre l'inscription :

Présenté par le Conseil communautaire de la 22e Escadre, Colonels honoraires, le CANEX et la Centre de ressources pour les familles militaires de North Bay



Directives pour l'évènement, Vive le vent d'hiver :

Les militaires inscrivent les enfants sur le DWAN dans le dossier Les minitaires inscrivent les enfants sur le DWAII dans le dossier « Jingle All the Way » sur lelecteur Common (G) ou en utilisant le lien qui sera fourni dans le futur. Chaque enfant âgé de 17 ans ou ns peut recevoir un cadeau GRATUIT du Père Noël ; les cadeaux

Si le militaire est absent ou n'est pas en mesure de s'inscrire sur le DWAN, veuillez appeler le CRFM pour obtenir de l'aide. #705-494-2011 poste. 2053

aux que les inscriptions soit complétée par le lundi, 4 décembre 2023

Du 28 novembre au 7 décembre 2023 à partir de 9 h à 15 h, les cadeaux peuvent être déposés au CRFM.

Les familles seront remboursées avec l'argent si des reçus comme preuve d'achat sont fournis.

Les cadeaux doivent être

Complètement enveloppé; si vous avez plus d'un enfant dans votre famille, veuillez utiliser le même papier/sacs. Étiqueté précisant clairement le prénom et le nom de l'enfant auquel il est destiné.



LE GROUPE DE JEUX POUR PARENTS ET ENFANTS FAMILLE MILITAIRE

Joignez-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 <mark>sessions h</mark>ebdomadaires 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.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.

Café connexions se refait une beauté!!
Les épouses sont invitées pour
partager un café ou thé
Jeudis de 19h à 21h
au sous-sol du CRFM

11 janvier, 1er février et 7 mars

Pour plus d'information ou pour s'inscrire, veuillez contacter Danielle Fortin au 705-494-2011 poste 2026 ou Danielle.northbaymfrc@gmail.com

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 évènement est offert à toutes les épouses militaires et les épouses de vétérans. Les participants sont responsables de leurs propres dépenses à moins que le contraire soit mentionné.

Jeudi 7 décembre de 19h à 21h pour le party des fêtes - au sous-sol du CRFM Jeudi 25 janvier l'escalade avec PSP! - l'heure est à déterminér Jeudi 15 février ateliers de cuisine - lieu et temps à déterminér Jeudi 21 mars souper et un film (Lieu, heure et film à déterminer)

Pour plus d'information ou pour s'inscrire à un de nos programmes, veuillez contacter Danielle Fortin au: Danielle.northbaymfrc@gmail.com

*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.

Décembre

10h-11h30 au sous-sol du CRFM (à moins d'avis contraire) Lundi 4 Décoration d'ornement d'arbre

Février

10h-11h30 au sous-sol du CRFM (à moins d'avis contraire) Lundi 26 Fabriquer des bombes de bain **Janvier**

10h-11h30 au sous-sol du CRFM (à moins d'avis contraire) Lundi 15 Faire du petit point

Mars

10h-11h30 au sous-sol du CRFM (à moins d'avis contraire) Lundi 11 Fabriquer des tasses

Pour plus d'info ou pour s'inscrire contactez Danielle Fortin au 705-494-2011 poste 2026 ou <u>Danielle.northbaymfrc@gmail.com</u>

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.



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

northbaymfrc.ca | cfmws.ca



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.northbaymfrc@gmail.com

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



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 a permettre à l'apprenant de passer à travers toutes les facettes de compétences de la langue.

Communiquez avec notre navigatrice, Carrie Gray au 705-494-2011 poste 2578 ou par courriel vfcnorthbay2@gmail.com

PROFITEZ DE NOTRE ESPACE ME!

(Enrichissement conscient)

UN ENDROIT CHALEUREUX ET TRANQUILLE DONT YOUS POURREZ PROFITER:

- · YOGA
- JOURNAL DE RÉFLEXION
- MACHINE À BRUIT BLANC
- MÉDITATION
- LAMPES DE LUMINOTHÉRAPIE

DISPONIBLE AU L'ANNEXE DE LA CHAPELLE DU LUNDI AU VENDREDI 9H-15H (FERMÉS LES FÉRIÉRS)

POUR TOUT ACCÈS, VEUILLEZ VISITER LE CRFM

CRFM DE NORTH BAY - 39 AVE. STERLING 705-494-2011 POSTE 2053



MINDMASTERS 2

Conçu par Dr Terry Orlick, de l'hôpital pour les enfants de l'est Ontario (CHEO)

TECHNIQUES DE GESTION DU STRESS POUR LES ENFANTS DE 8 À 12 ANS

LE PROGRAMME DÉBUTE LE 10 JANVIER JUSQU'AU 14 FÉVRIER 2023

17H30 À 19H

LIEU : CENTRE ADOS - 19 RUE MARKET COÛT: GRATUIT

POUR TOUTE INSCRIPTION, VEUILLEZ CONTACTER LE CRFM AU
705-494-2011 POSTE 2053

INSCRIVEZ-VOUS TÔT, LES PLACES SONT LIMITÉES!

VEUILLEZ-VOUS INSCRIRE AVANT LE VENDREDI 5 JANVIER 2023

POUR PLUS D'INFORMATION, VEUILLEZ COMMUNIQUER Avec danielle fortin au Danielle.northbaymfrc@gmail.com





Attentions les ados de 13 à 18 ans! Rejoignez-nous les vendredis et samedis soirs de 18h00 à 22h00. Venez voir ce que nous avons à offrir, profitez des jeux, des activités et rencontrez de nouvelles



Vendredi et samedi soirs

l8 à 22h

19 Market St. entrée de derrière

Le Centre des Ados est sur Instagram! Trouve nous @ nb_teencentre



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.NORTHBAYMFRC@GMAIL.COM







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'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: bodnbmfrc@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
Centre-ville de North Bay - www.downtownnorthbay.com
Tourisme de North Bay - www.northbayheartbeat.com
North Bay Heartbeat - www.northbayheartbeat.com
Autorité de la conservation North Bay - www.nbmca.on.ca
Centre Capitol - www.nbmca.on.ca
Nipissing ouest - www.westnipissingouest.ca
Parcs Ontario - www.ontarioparks.com

DÉCEMBRE 2023

Bilan de santé mentale

avec le CRFM de North Bay



Préparation des vacances

Bien que la saison des vacances d'hiver puisse être amusante et excitante, elle peut aussi provoquer des sentiments de tristesse, de stress, de colère et d'anxiété. Souvent, lorsque de grandes foules se rassemblent ou que des sentiments de solitude surviennent, des stratégies d'adaptation inutiles sont utilisées. Si la saison des fêtes est une période d'émotions négatives pour vous, envisagez de créer un plan à l'avance. De cette façon, vous vous sentez mieux préparé à conquérir la saison.

Création d'un plan

- Si vous êtes à l'aise, demandez à un ami proche, à un membre de votre famille ou à un conseiller de vous aider à créer le plan.
- Notez vos déclencheurs qui se produiront probablement cette année.
 Repensez aux vacances passées. Exemple: grandes foules, espaces bruyants, être seul, voir des membres toxiques de la famille, consommation d'alcool, chansons de Noël, films de Noël à la télévision, etc.
- Maintenant que vous avez une liste, pensez à quelques stratégies positives que vous pouvez utiliser pour faire face à chaque déclencheur.
- Partagez le plan avec quelqu'un.

Tout simplement parce que les vacances incluent souvent des rassemblements avec des amis et de la famille ; il est normal de prendre du temps pour soi, que ce soit en étant assis seul dans sa chambre ou en se promenant seul.

Il est également acceptable de ressentir des émotions telles que la tristesse, la colère et la douleur pendant les vacances. Continuez à donner la priorité aux soins personnels et à l'autocompassion.

Si vous êtes seul en cette saison des fêtes, essayez de faire une liste de choses à faire pour vous sentir bien.

De nombreux soutiens communautaires sont également disponibles.

Votre CRFM de North Bay

39 ave. Sterling Hornell Heights, POH 1PO 705-494-2011 poste 2053 https://www.northbaymfrc.ca/fr/ https://sbmfc.ca/ Pour plus d'information sur les programmes de Prevention, soutien, et intervention, vistez https://www.northbaymfrc.ca/fr/programmes-etservices/prevention-soutien-et-intervention/







VOLUME 8

Essayez une nouvelle recette en cette période des fêtes!

Voici quelques idées pour vous aider à démarrer.

Biscuits de Noël:
https://www.recipetineats.com/christ
mas-cookies-vanilla-biscuits/

Christmas « Crack » : https://www.dinneratthezoo.com/christmas-crack-saltine-toffee/

Dessert bonhomme de neige
https://www.atablefullofjoy.com/sno
wman-dessert/

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

Salutations,

L'hiver approche à grand pas et au CRFM nous sommes prêts à vous aider à en profiter au maximum. Le CRFM de North Bay et la communauté locale offrent une variété d'activités tout au long de l'hiver pour les adultes, les enfants et les familles.

Prenez le temps de jeter un coup d'oeil à notre bulletin de nouvelles pour des activités qui vous intéressent et surveillez nos mises à jour sur notre page Facebook, Twitter et Instagram.

Prendre part à ces activités est une agréable façon de rencontrer de nouveaux gens et de vous impliquer dans votre communauté. Cela peut aussi aider à chasser la déprime hivernale! Si vous en voulez davantage, vous devriez devenir bénévole avec le CRFM ou être membre du conseil d'administration. Venez nous voir ou appelez-nous pour plus d'information ou pour un formulaire d'application.

Que la saison des fêtes puisse vous apporter espoir, merveille et joie.

~ Le Conseil d'administration du CRFM de North Bay



EXÉCUTIF DU CONSEIL

Présidente ~ Sue Rushton Vice-président ~ Allison Hughes Trésorier ~ Ulrich Weyh Secrétaire ~ Michelle Borger

MEMBRES DE LA COMMUNAUTÉ

Marg McGlynn Tim Feick

MEMBRES SANS DROIT DE VOTE

Directrice générale ~ Tessa Clermont **Représentant de l'escadre** ~ Maj Karine Rondeau Lavaute

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: bodnbmfrc@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 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

Pour plus d'info contactez Danielle Fortin à: Danielle.northbaymfrc@gmail.com



Stacey Byers BSW, RSW Family Liaison Officer, Social Worker Prevention, Support & Intervention Navigator Travailleur social, officier de liaison des familles Navigatrice en prévention, soutien et intervention 705-494-2011 ext/poste 2138/2579 email/courriel: Stacey.northbaymfrc@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.

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

Pour de l'aide ou de l'information concernant les points mentionnés plus haut, contactez:

Stacey Byers BSW, RSW 705-494-2011 poste 2138/2579 Stacey.northbaymfrc@gmail.com



Diane Sarrazin-Dubeau

Deployment, Parent Support and Welcome Services Navigator
Navigatrice en déploiement, soutien parental et et services de bienvenue
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 (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 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"

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 agréable. Il nous ferait plaisir d'apprendre à vous connaître et de s'assurer que nous répondons aux besoins uniques des familles militaires.

Pour de l'aide ou de l'information concernant les points mentionnés plus haut, contactez:

Diane Sarrazin-Dubeau
705-494-2011 poste 2056

705-494-2011 poste 2056 Diane.northbaymfrc@gmail.com



Donat Roussy

Business Manager, Information & Referral and Employment Navigator
Gestionnaire des affaires, navigateur de l'information, référence et emploi
705-494-2011 ext/poste 2916 email/courriel: Donat.Roussy@forces.gc.ca
Donat.northbaymfrc@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.



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

"Que la paix et la joie de Noël vivent en vos coeurs pendant toute l'année."

-Anonyme





Carrie Gray

Veteran Family Program and Second Language Navigator Navigatrice pour les familles des vétérans et services de langue seconde 705-494-2011 ext/poste 2578 email/courriel: <u>Carrie.Gray@forces.gc.ca</u> 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. FAMILLES & VÉTÉRANS

Enseignement en langues secondesLe 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 lanques secondes dès maintenant.



Francesca Alexanian

Child Care and Volunteer Services Navigator Navigatrice en services de garde et services de bénévoles 705-494-2011 ext/poste 2066 email/courriel: Francesca.northbaymfrc@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 meilleures 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.

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.

Équipe d'évènements spéciauxCette 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.

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 administratif 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.



Danielle Fortin

Client Care Coordinator,
Personal Enrichment and Child, Youth & Teen Program Navigator
Coordonnatrice des soins aux clients et
navigatrice de l'enrichissement personnel et programmes pour enfance et jeunesse

705-494-2011 ext/poste 2026 email/courriel: <u>Danielle.northbaymfrc@gmail.com</u>

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 intéresseront 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

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, Danielle Fortin par courriel: Danielle.northbaymfrc@gmail.com



Shara Hicks

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

email/courriel: 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



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 ou

www.northbaymfrc.ca/fr

North Bay MFRC



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

Conscient
Responsable
Flexible
Méthodique

