

Recevez-vous le nouveau Réseau mensuel ?

En septembre dernier, le CRFM de Winnipeg a commencé à distribuer une version mensuelle du Réseau par courrier électronique et autres moyens électroniques. Ce changement a été apporté pour informer de façon plus opportune les familles de militaires des activités et des événements spéciaux offerts.

Nous espérons que vous avez trouvé ce nouveau format utile lors de votre planification pour assister à activités. Si vous ne recevez pas le bulletin mensuel, contactez-nous afin que nous puissions ajouter votre nom à la liste d'envoi électronique.

Le Réseau que vous tenez présentement entre vos mains, est maintenant un guide de programmes et sera distribué dans ce format en février et en septembre. Le guide des programmes offre des informations d'ordre générique concernant nos programmes et services. Les renseignements spécifiques des programmes sont disponibles dans les bulletins mensuels.

Un exemplaire du bulletin mensuel est inclus au centre du présent document.

Cet exemplaire met en valeur les types d'activités que le CRFM offre mensuellement. Vous trouverez aussi les bulletins mensuels sur le site Web du CRFM de Winnipeg, au www.mfrc.mb.ca et sur le site Web national des CRFMS au www.familyforce.ca. Un lien est également affiché sur notre page Facebook ; pour nous trouver sur Facebook, tapez Winnipeg Military Family Resource Centre dans l'outil de recherche.



À ne pas manquer en 2011!

Le CRFM de Winnipeg fait la fête tout au long de l'année. En l'honneur de notre 20e anniversaire, vous vous offrirons des raisons pour célébrer à tous les mois.

Assurez-vous de consulter le Réseau mensuel ou notre page Facebook pour une mise à jour de ces événements excitants.

Centre de ressources pour les familles militaires de Winnipeg

102, rue Comet
Winnipeg MB R3J 3Y5

(204) 833-2500 ext. 4500

Programmes pour enfants

Le programme pour enfants offre des programmes qui favorise le développement des enfants de 0 à 6 ans. Les programmes sont offerts dans les quartiers de St. James et de River Heights/Tuxedo. Nos locaux rencontrent des normes élevées en matière de sécurité, de la santé, de dotation et de programmation. Le personnel est formé en éducation à la petite enfance, en respiration cardio-respiratoire et en premiers soins.

PROGRAMMES PRÉSCOLAIRES

Une variété de programmes pour les enfants d'âge préscolaire est offerte durant l'année, tels « Mad Musicians », « Storybook Adventures » et les camps de jour Exploration durant l'été. Veuillez consulter le bulletin mensuel pour obtenir des précisions sur les programmes à venir :

« Mad Scientist » : avril 2011

« Countdown to Fun » : mai 2011

PRÉMATERNELLE

Ce programme d'apprentissage est basé sur le jeu et s'adresse aux bambins de 3 et 4 ans. Le programme de maternelle est licencié par le Manitoba Child Care Program, et rencontre des normes élevées pour la qualité des soins prodigués. Le programme de prématernelle est offert en anglais ainsi qu'en immersion française et est d'une durée de 10 mois. Les classes ont lieu en matinée ou en après-midi, de 2 ou 3 fois par semaine selon le programme choisi. Le coût est peu élevé et une subvention est disponible.

SERVICE DE GARDE OCCASIONNELLE

Un service de garde occasionnelle est offert pour les enfants de 12 mois à 5 ans. Les places sont limitées ; veuillez inscrire vos enfants à l'avance. Le service est offert le mardi matin pour les enfants âgés de 12 mois et plus et le jeudi en après-midi pour les enfants de 18 mois et plus.

GROUPES DE JEUX PARENTS/ENFANTS

Ces programmes permettent aux parents et à leurs enfants de rencontrer leurs pairs et favorisent le développement de l'enfant. Voilà quelques exemples de programmes inclus « Rock n' Read », « Alphabet Soup », « Wiggle Giggle et Munch ». Les programmes peuvent varier au cours de l'année. Veuillez consulter les bulletins d'information mensuels pour voir lesquels sont offerts.

Les programmes à venir inclus :

- « **Creative Tots** » : L'occasion pour les parents et leurs enfants d'explorer le monde des arts, la chanson, le mouvement et le jeu. Les jeudis matins durant toute l'année.
- « **Mother Goose** » : Venez explorer le plaisir des rimes et de la chanson. Les mardis en matinée, de janvier à juin.
- « **Kids in Motion** » : L'occasion de bouger au son de la musique et d'utiliser ses muscles pour jouer. Les mardis après-midis, de janvier à mars.

Surveillez le calendrier mensuel pour des événements spéciaux tout au long de l'année, tels que :

- Atelier - Histoires en sac : février 2011
- Atelier - Super Science : mars 2011
- Soirée de numératie en famille : avril 2011

Les parents peuvent emprunter les ressources suivantes :

- Trousse de langage gestuel
- Trousses d'activités pour apprentissage en bas âge
- Livres et DVDs ayant pour sujet le développement des enfants et le parentage.

Veuillez communiquer avec la coordonnatrice du programme pour enfants pour plus de détails sur la programmation actuelle ou pour discuter de vos commentaires et suggestions.

Programmes pour parents

« A PARENT COMMUNITY »

Durant de programme de visites libres hebdomadaires, les parents discutent de sujets qui concernent les enfants de tous âges, dans une atmosphère détendue. Ce groupe de rencontre permet de partager ses connaissances et ses idées. Les tout-petits peuvent accompagner leur maman et un service de garde gratuit est offert pour les enfants de 18 mois à cinq ans.

« A PARENT GROUP »

Deux fois par mois, les parents explorent des idées éducatives et stimulantes pour leurs enfants. Un sujet différent est discuté à chaque rencontre. Les parents rencontrent d'autres parents, partagent leurs idées et créent des activités variées pour leurs enfants. Les tout-petits peuvent accompagner leur maman et un service de garde gratuit est offert pour les enfants de 18 mois à cinq ans.

UNE SORTIE POUR MAMAN

Une fois par mois, un groupe de mamans se rencontre pour une soirée sociale sur un thème choisi.

TRIPLE P - PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT PARENTAL POSITIF

Le Programme d'entraînement parental positif est un programme reconnu internationalement et approuvé par la province de Manitoba. Il existe autant de stratégies et de points de vue sur le parentage qu'il existe de parents. Triple P vise à faciliter la parentalité. Il est très utile pour certains parents et peut vous fournir des idées pour vous aider à relever les défis d'élever des enfants. Il existe trois façons d'accéder à l'information de Triple P ; nous offrons une série de séminaires pour parents, des séances individuelles et un atelier de groupe.

« KIDS HAVE STRESS TOO ! »

Le stress touche tout le monde, même les enfants. Ce cours est conçu pour enseigner aux parents les compétences nécessaires pour reconnaître les signes de stress et d'apprendre à votre enfant à réduire le niveau de stress dans leur vie.

PROGRAMMATION DE LA PÉRIODE DE RELÂCHE

Durant la période de relâche du printemps, le CRFM en partenariat avec les services communautaires, offre des programmes et des activités pour toute la famille.

Programmes Jeunesse et pour ados

COURS DE GARDIENS AVERTIS

Plusieurs fois par année, le cours de Gardiens avertis du Conseil canadien de la sécurité est offert au CRFM. Ce cours permet à l'enfant de développer les compétences nécessaires pour garder des enfants. Une fois les conditions du cours remplies, et avec la permission des parents, le nom de l'enfant pourra être ajouté à la liste de jeunes gardiens avertis du CRFM. L'enfant doit être âgé de 12 ans ou plus pour assister à ce cours.

SEUL À LA MAISON

Ce cours s'adresse aux enfants de 10 ans et plus qui devront demeurer de temps à autre, seul à la maison. Des discussions sur la sécurité, mesures d'urgence, préparation de repas et premiers soins leur donneront les connaissances nécessaires pour qu'ils se sentent en sécurité et confiants lorsque seuls. Les outils, les méthodes et les connaissances qu'ils acquerront seront des atouts inestimables pour le futur.

PROGRAMMATION DES SEMAINES DE RELÂCHE

Au cours des semaines de relâche, le CRFM et les services récréatifs de l'escadre offrent une programmation pour les jeunes et les ados. Vérifier l'édition du mois de mars du Réseau pour de plus amples informations.

LES PETITS CUISTOTS

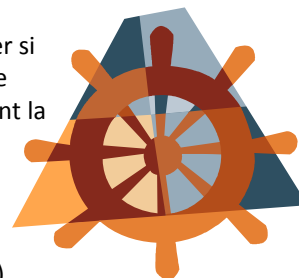
Incitez votre enfant à cuisiner. Grâce à ce programme, votre enfant apprendra à cuisiner de bons repas et des collations nutritives. Nous commençons avec les notions de base et progressons vers des repas plus compliqués. Nous défions l'enfant à se préparer, se salir et manger un bon petit repas tout en s'amusant. Ce programme est offert pour les adolescents et les jeunes.

PROGRAMME DE VISITES LIBRES

Le CRFM exploite deux centres Jeunesse : le Centre Jeunesse-sud est situé au cœur des logements résidentiels du côté sud de l'escadre, soit au 347 rue Doncaster. Le Centre Jeunesse-nord est situé au 102 rue Comet et est attaché à l'édifice administratif du CRFM. Chaque centre est équipé d'ordinateurs, de systèmes de jeux vidéo, de téléviseurs, de jeux de société, d'une table de baby-foot et d'une zone pour le bricolage. Les programmes de visites libres sont divisés en deux groupes – les jeunes du primaire et les ados. Au centre Jeunesse-sud, un programme de visites libres pour après l'école est offert pour les jeunes, du lundi au vendredi (sauf les jours fériés) ; un programme de visites libres pour les ados y est aussi offert deux fois par semaine. Au centre Jeunesse-nord, le programme de visites libres est offert trois fois par semaine pour les jeunes, suivi du programme pour les ados. La demande pour le programme de visites libres est utilisée pour déterminer les heures d'ouverture.

Une nuit au Musée du Manitoba

C'est l'occasion de confirmer si les objets exposés au musée prennent vraiment vie durant la nuit ! Les jeunes de la communauté auront la chance de passer la nuit au musée du Manitoba le printemps prochain (avril ou mai 2011).



Agrippe ta lampe de poche et ton pyjama et dirige-toi vers le Musée du Manitoba ! Il y aura une visite au Centre des sciences, l'exploration des galeries du musée, un spectacle au planétarium, des histoires racontées près du tipi, et peut-être, l'occasion de faire une petite sieste. Un goûter de pizza et de jus est inclus, ainsi qu'un petit déjeuner léger. C'est du plaisir assuré ! On se voit là-bas ! Pour les enfants de 6 à 13 ans.

Vérifiez dans le bulletin d'information mensuel pour les détails ; pour recevoir le bulletin mensuel du Réseau, communiquez avec le CRFM au poste 4500 pour ajouter votre nom sur la liste d'envoi électronique.

ÉVÈNEMENTS/ACTIVITÉS SPÉCIALES

Tout au long de l'hiver et du printemps, nous offrirons des événements spéciaux pour les jeunes et les adolescents. Ces activités peuvent inclure, mais ne sont pas limitées aux représentations du Manitoba Theatre for Young People, jouets de hockey des Manitoba Moose, représentations du Manitoba Opera ou du Ballet royal de Winnipeg, des films, des parties de quilles et à des compétitions amusantes au gymnase.

CONSEIL DES JEUNES

Nous recherchons des jeunes intéressés à participer au Conseil des jeunes de l'Escadre. C'est l'occasion rêvée pour apporter ses idées dans la prestation de programmes pour les jeunes de l'Escadre. Le conseil se rencontre une fois par mois.

CAMPS DE JOUR - KIDVENTURES

Ce programme est offert à l'été pour les enfants de 5 à 12 ans. Il s'agit d'un camp de jour thématique hebdomadaire. Les détails de ce programme, y compris les thèmes hebdomadaires, seront disponibles à la fin du mois de mars. Notre programme offre un faible ratio enfant/personnel et comprend une variété d'activités de plein air et d'intérieur en fonction de tous les enfants. L'inscription pour Kidventures commencera à la mi-avril.

Service des bénévoles

Les bénévoles sont au cœur du Centre de ressources pour les familles de militaires



Les bénévoles du CRFM
Une aide à cœur ouvert !

Alors que nous entamons une nouvelle année, n'existe-t-il pas quelque chose de plus passionnant qu'un nouveau calendrier, avec tous ces espaces vides qui n'attendent qu'à se faire remplir ? Les possibilités sont illimitées ! Cette année, nous espérons que vous serez en mesure de remplir ces espaces avec des activités de bénévolat. Il y a plusieurs raisons pour faire du bénévolat, ainsi que de nombreux avantages. Le bénévolat est le véhicule parfait pour découvrir de nouveaux talents auxquels vous exceller ou pour développer une nouvelle compétence. C'est également une façon idéale d'explorer de nouveaux horizons, surtout si vous envisagez un changement de carrière. Vous pouvez renforcer vos missions personnelles et professionnelles en explorant de nouvelles opportunités, en élargissant vos horizons et en faisant de nouvelles expériences. Le bénévolat rassemble un large éventail de personnes de tous les milieux et vous permet de développer vos habiletés interpersonnelles. Fondamentalement, le bénévolat, c'est de donner son temps, de son énergie et de ses compétences librement pour aider les autres et faire un impact sur le bien-être des gens. Si vous désirez faire l'expérience de certains de ces avantages, venez me visiter et nous pourrions en discuter en personne !

Les activités ont recommencées, et il y a de nombreuses activités en fonction de tous les types de talents et intérêts. Nous espérons beaucoup vous voir aux activités et événements spéciaux du CRFM. C'est du temps bien consacré !

Opportunités de bénévolat

Café et conversation : Les bénévoles et tous ceux intéressés par le bénévolat au CRFM sont invités à passer à nos bureaux les mardis à 14 h. Ces rencontres permettent aux bénévoles de mieux se connaître, de partager leurs idées, de converser sur des sujets qui les touchent et de recevoir la formation nécessaire à leurs tâches.

Pause-café communautaire : La pause-café communautaire du CRFM a lieu le premier jeudi de tous les mois. On y offre de la nourriture, du plaisir et une variété de gens y assistent. Les bénévoles planifient l'événement, font l'achat et la préparation des aliments, ainsi que le nettoyage. Le rôle que joue les bénévoles dans cet événement mensuel est essentiel.

Soutien administratif : Les coordonnateurs de programmes font souvent appel aux bénévoles pour faire l'entrée de données ou autres tâches administratives, et notre réception est aussi un endroit très achalandé. Le CRFM visite aussi des établissements afin d'y vendre la marchandise de la Boutique des rubans jaunes.

Services pour enfants et pour parents : Ces services sont très populaires et il y existe plusieurs opportunités de bénévolat.

Réseau des nouveaux arrivants : Le Réseau des nouveaux arrivants vous permet de rencontrer des familles militaires établies récemment à Winnipeg, à mettre en valeur votre ville et tout ce qu'elle offre, ainsi que de présenter les programmes et les services offerts par le CRFM et la 17e Escadre. Le Réseau des nouveaux arrivants associe des bénévoles aux nouveaux arrivants pour faciliter la transition dans leur nouvelle communauté.

Animateurs d'ateliers : Possédez-vous un talent, un passe-temps, un intérêt particulier à partager ? Si oui, nous devrions peut-être nous rencontrer pour planifier un événement pour notre communauté !

Le Conseil d'administration du CRFM de Winnipeg se rencontre une fois par mois pour discuter de questions relatives au CRFM de Winnipeg. Pour garantir que les besoins de notre communauté soient reflétés par le conseil, de 10 à 12 membres votants, dont la majorité sont conjoints de militaires.

Les opportunités énumérées ci-dessus ne sont que quelques-unes parmi lesquelles vous pouvez vous engager. Plusieurs activités et événements spéciaux ont lieu au courant de l'année ; ceux-ci sont détaillés dans les bulletins mensuels. Pour de plus amples informations concernant le programme de bénévolat au CRFM ou pour devenir bénévole, contactez Barbara Thuen, coordonnatrice du programme au 833-2500 poste 4519 ou Barbara.Thuen@forces.gc.ca

Programme de développement personnel

FORMATION DE LANGUE SECONDE –

Français et anglais

De nos jours, la connaissance d'une deuxième langue constitue une grande richesse. Le programme de cours de langues secondes consiste en des formations de 60 heures par session, soit d'une durée de 10 semaines. Enseignées par des professeurs compétents, les formations sont offertes à l'automne, à l'hiver et au printemps.

Pour s'inscrire ou obtenir de plus amples informations, veuillez contacter Mélanie Lyrette 833-2500 poste 4515.

GRUPE DES FEMMES FRANCOPHONES

Le groupe des femmes francophones est un groupe dynamique de femmes qui se rencontrent une ou deux fois par mois pour se divertir et parler en français. Les activités proposées sont diversifiées et tentent de rejoindre les intérêts de chacune. Les femmes de tous les milieux, civils et militaires, qui ont une bonne maîtrise du français, sont les bienvenues à se joindre au groupe.

Le groupe des femmes francophones permet aux nouvelles arrivantes qui parlent français de créer des liens dans la communauté et de rencontrer d'autres personnes qui ont vécues ou qui vivent les mêmes choses qu'elles. C'est aussi une belle occasion pour les habituées de se retrouver et de passer un moment en très bonne compagnie.

SORTEZ DE LA CASERNE

Les résidents de la caserne sont invités à s'arrêter au centre Jeunesse en soirée et durant la fin de semaine. Vous pourrez y utiliser les ordinateurs, vérifier vos courriels, relaxer ou jouer à des jeux électroniques. Le café sera chaud et la cantine sera ouverte.

ÉVÉNEMENTS ET ACTIVITÉS SPÉCIALES

Des activités spéciales pour les adultes de la communauté sont offertes durant l'automne et l'hiver. Ces activités peuvent inclure et ne sont pas limitées à des billets à prix réduit pour les joutes de hockey, des représentations du Ballet royal du Manitoba, des films ou des repas au restaurant. Nous en offrons pour tous les goûts.

« TRUE COLORS »

« True Colors » est une méthode facile et amusante qui aide à mieux se comprendre et à comprendre les autres. Cette méthode utilise quatre couleurs pour identifier quatre perspectives et personnalités distinctes.

ATELIERS VARIÉS

Le CRFM offre une variété d'ateliers en soirée, tels : l'entretien des voitures, une vie saine, la sensibilisation à la fraude, la sécurité, la sensibilisation à l'intimidation, la gestion du budget pour en énumérer quelques-uns.

Information et référence

Le programme d'information et référence permet aux familles de militaires de découvrir des programmes et des services communautaires qui peuvent les aider à faire la transition dans une nouvelle communauté. Vous trouverez de l'information générale sur notre site Web, www.mfrc.mb.ca ou www.familyforce.ca, ou en contactant la coordonnatrice du programme au 833-2500 poste 4506.

PROGRAMME DES NOUVEAUX ARRIVANTS

Le CRFM peut vous aider dès votre arrivée à Winnipeg. Nous vous offrons une trousse de bienvenue remplie d'informations sur le CRFM, la 17e Escadre, la ville et la province. À son arrivée à Winnipeg, le militaire doit se présenter au CRFM et remplir un formulaire d'arrivée pour les nouveaux arrivants. Ce formulaire permet au CRFM de fournir de l'information pertinente aux besoins de sa famille. Grâce à votre adresse courriel, le CRFM pourra vous faire parvenir de l'information concernant de nouveaux programmes et services, le bulletin mensuel du Réseau, des événements spéciaux et de temps à autre, des offres spéciales pour des billets gratuits ou à rabais.

ACTIVITÉS MENSUELLES POUR LES NOUVEAUX ARRIVANTS

Des activités mensuelles sont prévues afin que les personnes nouvellement arrivées à Winnipeg puissent se rencontrer et apprendre à mieux connaître leur ville d'adoption. Les activités passées ont inclus des événements

sportifs, des pizza-party, des visites aux musées et plus encore. N'oubliez pas de vérifier le bulletin mensuel Le réseau pour plus d'informations.

RÉSEAU DES NOUVEAUX ARRIVANTS

Le Réseau des nouveaux arrivants associe un(e) bénévole à une famille nouvellement arrivée. Le programme a pour but d'aider les gens à se familiariser à la région avec l'aide d'une personne qui demeure, travaille et est engagé dans sa communauté. Nos bénévoles reçoivent une formation et possèdent de vastes connaissances concernant Winnipeg et ses trésors. Si vous venez d'arriver à Winnipeg, ou si vous voulez participer à ce programme en tant que bénévole, contactez la coordonnatrice du programme.



ON EST SUR LE WEB !

Vous trouverez le CRFM de Winnipeg sur Facebook (tapezr Winnipeg Military Family Resource Centre dans l'outil de recherche) et devenez un supporteur !

Programme emploi-éducation

À la recherche d'un emploi ?

Se trouver du travail est une occupation à temps plein ! De la recherche à la rédaction d'une lettre de présentation et d'un CV, vous aurez plusieurs défis à relever. De plus, vous prendrez plusieurs décisions qui auront un impact sur le processus de planification de carrière.

Le Service de l'emploi et de l'éducation du CRFM peut vous aider ! Les ressources disponibles dans notre centre de documentation sur les carrières et les sites Web concernant le sujet peuvent vous orienter durant votre cheminement.

Vous y trouverez de l'information considérable sur un grand nombre de choix de carrières, les tendances du marché du travail et la formation de carrières ainsi que les stratégies de recherche d'emploi et ateliers offerts.

Pour rencontrer le coordonnateur du programme, composez le 833-2500 poste 4511 ou par courriel à :

John.bailey@forces.gc.ca

Les détails des ateliers offerts se trouvent dans le bulletin mensuel du Réseau.

J'espère pouvoir vous assister dans votre recherche d'emploi ou avec vos besoins éducationnels.

John Bailey, coordonnateur

Le développement du portfolio et vous!

Lorsque nous pensons à un portfolio, souvent des créations d'artistes ou de mannequins qui démontrent leur travail nous viennent en tête. Une collection de photos magnifiques qui rend hommage à leur talent professionnel; quelque chose qui peut être facilement regardé et jugé par un œil intéressé, que ce soit quelqu'un qui veut commanditer une œuvre d'art ou un agent qui cherche un look « nouveau ».

Le portfolio est très intéressant pour l'artiste ou le mannequin, mais que ce passe-t-il si vous ne faites pas partie de ces métiers ? Quel est votre passé en matières d'éducation, d'emploi, de talents, d'aptitudes et d'expériences ? Avez-vous commencé un diplôme universitaire ou collégial, ou encore, que votre emploi fut interrompu par des circonstances dont vous n'aviez pas le contrôle ?

Créer un portfolio est une opportunité, spécialement pour les membres des familles militaires qui ont obtenu leur éducation dans d'autres provinces, qui ont une formation non complétée, qui ont interrompu leur emploi ou qui ressentent le désir de prendre les rennes et développer de nouveaux buts.

Alors vous vous demandez ce qu'est un portfolio et comment vous pouvez l'utiliser?

Un portfolio est un fichier gardé dans un cartable, un dossier ou une pochette – à propos des accomplissements, des réussites – de ce qu'une personne sait et peut faire.

Le développement d'un portfolio personnel devient de plus en plus nécessaire pour les individus qui cherchent à prendre contrôle sur leur futur alors que nous vivons dans un temps où les choses changent constamment.

Le portfolio procure une base solide à partir de laquelle des décisions peuvent être prises et des actions spécifiques peuvent être entreprises. Il peut servir à une variété d'objectifs incluant l'éducation, la vie personnelle et le développement de carrière. Le développement du portfolio est une importante

composante d'un processus connu comme le « Prior Learning Assessment and Recognition, PLAR » (Évaluation et reconnaissance des apprentissages).

Rappelez-vous que l'apprentissage n'est pas toujours fait en salle de classe. D'autres sources informelles et non conventionnelles d'apprentissage et de connaissances sont importantes : telles que les voyages, le bénévolat, le travail, élever une famille, et les passe-temps. Pourquoi ne pas prendre le temps d'identifier, documenter et chercher à faire reconnaître toutes les aptitudes et connaissances que vous avez appris à maîtriser au cours de votre vie ?

Le développement d'un portfolio est essentiellement un processus de réflexion qui requiert l'investissement de votre temps et énergie avec le soutien et l'encouragement de votre guide de portfolio. Le résultat majeur du processus pour les candidats qui ont du succès est la création d'un portfolio qui peut être utilisé pour différents buts (éducation, emploi, développement personnel) selon les objectifs que vous vous serez fixés.

Le développement d'un portfolio peut être pour vous si vous avez :

- Diplômes, certificats, degrés d'une autre province ou pays.
- Crédits non complétés au secondaire, collège ou université.
- Expérience et formation (compétences et connaissances) dans un ou plusieurs environnements de travail.
- Un besoin de consolider vos compétences et connaissances pour créer une base solide pour planifier votre futur.
- Le désir d'utiliser vos expériences en vue de bâtir un plan de carrière plutôt que de mettre le focus sur un emploi.
- Incertain par rapport à ce que vous devriez/pourriez faire
- Si vous avez répondu oui à n'importe quelle des énoncés ci-haut, il serait bénéfique de vous joindre à nous pour une session d'information et obtenir plus de détails à propos des pré requis et bénéfices du processus de développement du portfolio.

Pour informations, contactez John Bailey au poste 4511.

Programme emploi-éducation

Les ateliers suivants sont offerts durant l'année. Veuillez communiquer avec le coordonnateur du programme d'emploi et d'éducation pour de plus amples informations ou pour réserver une session.

« True Colors »

Comprendre son type de personnalité est la première étape pour vous aider à identifier vos choix de carrières ! Identifiez vos forces et vos talents personnels. Découvrez quel genre de travail correspond le mieux à vos aptitudes.

« Career Cruising »

Un outil informatisé pour vous aider à explorer en profondeur votre choix de carrière et pour développer votre portfolio. C'est un instrument très utile si vous cherchez le cheminement à suivre pour prendre une décision éclairée.

Lettres de présentation

Mettez l'accent sur le travail que vous cherchez. Découvrez de nouvelles idées pour la rédaction et l'amélioration de votre lettre de présentation.

Le marché caché de l'emploi - conseils et outils

Cet atelier vous aidera à comprendre les tendances au travail et la dynamique du marché du travail. Découvrez quels métiers sont recherchés et lesquels sont à éviter dans un marché du travail en constante métamorphose. Recherchez la carrière ou l'industrie qui vous intéresse et découvrez comment accéder au marché caché de l'emploi.

Un CV efficace

Au cours de cet atelier, vous découvrirez les différents types de CV, et comment rédiger un CV efficace. Nous vous aiderons à identifier vos compétences polyvalentes pour les mettre en évidence sur votre CV.

Préparation à l'entrevue

Réviser vos techniques d'entrevue ! Comparez les différents types et styles d'entrevue et pratiquez vos réponses à des questions spécifiques. Apprenez la raison de l'utilisation de ces questions par les employeurs. Votre groupe de travail ainsi que l'animateur vous fourniront des commentaires constructifs sur votre pratique d'entrevue.

Services francophones

Nouvellement arrivé à Winnipeg?

Au CRFM, vous trouverez une multitude de services en français pour vous et votre famille. Afin de les découvrir, nous vous offrons une visite personnalisée avec la coordonnatrice des services francophones. C'est pour vous l'opportunité de poser des questions et de vous informer sur le CRFM afin de connaître ses services ainsi que les autres services francophones offerts dans votre communauté. À votre arrivée, ou lors de votre visite pour l'achat de votre maison, venez nous visiter ou contactez Mélanie Lyrette au 833-2500 poste 4515. Les enfants sont les bienvenus à participer à notre rencontre.

Au plaisir de vous rencontrer!

Groupe des femmes francophones

Le groupe des femmes francophones est un groupe dynamique de femmes qui se rencontrent une ou deux fois par mois pour se divertir et parler en français. Les activités proposées sont diversifiées et tentent de rejoindre les intérêts de chacune. Les femmes de tous les milieux, civils et militaires, qui ont une bonne maîtrise du français sont les bienvenues à se joindre au groupe.

Le groupe des femmes francophones permet aux nouvelles arrivantes qui parlent français de créer des liens dans la communauté et de rencontrer d'autres personnes qui ont vécu ou qui vivent les mêmes choses qu'elles. C'est aussi une belle occasion pour les habituées de se retrouver et de passer un moment en très bonne compagnie. Surveillez les activités à venir!

Liste de distribution électronique des services en français.

Si vous souhaitez être au courant de ce qui se passe dans la communauté francophone et que vous désirez obtenir régulièrement de l'information sur les offres d'emploi en français, les activités des femmes et des familles francophones, les ateliers et les promotions offertes au CRFM, vous pouvez faire partie de la liste de distribution électronique des services en français. Vous n'avez qu'à donner votre adresse courriel à la coordonnatrice afin qu'elle vous ajoute sur la liste et vous recevrez toutes ces informations électroniquement.

Des services francophones à découvrir ...

Le CPEF de l'école Roméo-Dallaire

Le Centre de la petite enfance et de la famille (CPEF) de l'école française Roméo-Dallaire est un centre pour la communauté francophone qui offre des programmes et des services pour répondre aux besoins des jeunes enfants et leurs familles. Si vous désirez de l'information sur la programmation ou sur le Centre, communiquez avec Nathalie Gendron, coordonnatrice du CPEF au 831-1060 ou cpefromeodallaire@atrium.ca.

Le Centre Soleil

Le Centre-Soleil inc. est un centre d'apprentissage localisé à l'école Roméo-Dallaire. Leur service de garde en français est offert aux enfants de 2 à 5 ans pour le programme préscolaire, ainsi qu'aux enfants d'âge scolaire qui fréquentent l'école Roméo-Dallaire. Le Centre-Soleil inc. a présentement quelques places de disponibles pour les enfants de 2 à 5 ans. Pour de plus amples renseignements, contactez le 889-4097.

Services au déploiement - force régulière et réserve

Toute absence de 30 jours et plus causée par les exigences militaires (p. ex. cours de formation, missions, devoirs temporaires ou déploiement outre-mer) est considérée un déploiement et autorise les membres de la famille à participer aux programmes et de recevoir les services du CRFM liés au déploiement.

Tout le personnel militaire déployé doit se présenter au CRFM avant leur départ.

Les programmes et services au déploiement offert par le CRFM sont conçus pour vous aider à gérer avec succès les défis causés par les séparations et les réunions.

Nous vous encourageons à utiliser les programmes ou services identifiés ci-dessous ou sur notre site Web au : www.mfrc.mb.ca/french/deployment.html



PRÉDÉPLOIEMENT

- Trousse d'informations
- Séances d'information concernant le départ – rencontres individuelles ou de groupe pour vous préparer au déploiement et conseils pour traiter le stress causé par le déploiement
- Ressources d'âge approprié pour les enfants – activités pour les adieux, guerre, travail des militaires, style de vie des familles militaires
- Plan de garde familiale – Êtes-vous prêt ? Si non, contactez la travailleuse sociale du CRFM qui vous assistera à préparer votre plan de garde.

PENDANT LE DÉPLOIEMENT

Comme une famille militaire, vous êtes admissible à participer à tous les programmes du CRFM ; cependant, ceux détaillés ci-dessous ont été conçus spécifiquement pour les familles dont le militaire est déployé :

- Ateliers
- Réseau de soutien durant le déploiement – rencontres mensuelles dans une atmosphère détendue, pour partager ses expériences avec d'autres gens vivants des expériences similaires
- Bulletin d'information mensuel et offres spéciales – par courriel
- Système de vidéoconférence avec écran de 36" pour ceux qui n'ont pas accès à une Webcam. Communication face à face, en temps réel, avec votre être cher.
- Station postale – information postale, boîtes, papier brun d'emballage, ruban adhésif et étiquette
- Bibliothèque de ressources
- Service de counselling
- Service de garde de répit en cas d'urgence
- Service de garde pour les familles de militaires déployés – demandez de plus amples détails sur ce programme qui offre un remboursement pour des soins de garde à la maison.

APRÈS LE DÉPLOIEMENT

- Séances d'information concernant la réunion et la réintégration – rencontre individuelle ou en groupe, pour adoucir le retour du militaire au foyer
- Ressources concernant la réunion
- Rubans jaunes – passez au CRFM pour ramasser des rubans jaunes pour décorer votre foyer pour le retour à la maison du militaire.

Pour de plus amples informations, arrêtez-vous au CRFM ou contactez la coordonnatrice du programme, Dana Glover, au 833-2500 poste 4507 ou à dana.glover@forces.gc.ca

Programme de counselling familial

Le CRFM de Winnipeg vous offre les services d'une travailleuse sociale qui peut vous aider dans les domaines suivants :

COUNSELLING À COURT TERME

Nous offrons un service de counselling confidentiel et à court terme pour les militaires et leurs familles. Ce service a pour objectif d'améliorer le bien-être social et émotionnel de la famille. Les sujets abordés peuvent varier et ne sont pas limités à : style de vie militaire, divorce et séparation, parentage, décès et perte, traumatisme et santé mentale.

INFORMATION ET RÉFÉRENCE

Nous offrons de l'information sur les agences communautaires de la région. Nous pouvons aussi vous aider à accéder à une variété de ressources communautaires.

SERVICES DES BESOINS SPÉCIALISÉS

Nous pouvons vous aider à déterminer les besoins spéciaux que nécessite votre famille ainsi que l'accès aux services gouvernementaux et privés dans la région de Winnipeg, tels que : système éducationnel, soins de garde et système de santé.

ATELIERS ET GROUPES DE SOUTIEN

Durant l'année, nous offrons une variété d'ateliers portant sur la santé émotionnelle et le bien-être. Selon le besoin, nous offrons aussi des groupes de soutien où les familles militaires peuvent se rencontrer dans une atmosphère agréable et discuter d'expériences semblables. Renseignez-vous dans le Réseau mensuel ou contactez le CRFM pour les ateliers à venir.

RESSOURCES

Des ressources telles que : feuillets d'informations, publications du gouvernement, guides et manuels sont disponibles sur des sujets variés. Nous sommes heureux d'assembler une trousse d'informations pertinentes aux besoins de votre famille.

PANIER DE NOËL

Le CRFM travaille en partenariat avec le Programme de partage de la 17e Escadre pour préparer des paniers de Noël.

Le CRFM et le Programme de partage comprennent que la saison des Fêtes peut être difficile pour certaines familles. Si votre famille éprouve des difficultés financières et a besoin d'un coup de pouce durant la saison des Fêtes, contactez la travailleuse sociale du CRFM. Tous les appels sont confidentiels.

Pour informations sur les programmes ci-haut, contactez la travailleuse sociale du CRFM au 833-2500 poste 4512.

SERVICE DE GARDE DE RELÈVE EN CAS D'URGENCE ET SERVICE DE GARDE D'URGENCE

Qu'est-ce que le Service de garde de relève en cas d'urgence ?

Le Service de garde de relève en cas d'urgence a pour but de contribuer au mieux-être des familles des membres des FC en déploiement. Le but du service est d'atténuer temporairement le stress lié à la garde d'enfant pendant qu'un plan de garde à long terme pour la famille est conçu et mis en place.

Quelle est la définition de « déploiement » ?

Pour les besoins du CRFM, un déploiement est une période de séparation familiale de plus de 30 jours.

Dois-je avoir un plan de garde à long terme si mon conjoint est déployé ?

Il est avantageux pour la famille de développer un plan de garde qui reconnaît les besoins de la famille lorsque le militaire est au loin. Il est important de maintenir une routine pour les soins de garde d'enfants tels la garderie et/ou les programmes d'avant et après l'école. Il est aussi recommandé de garder à portée de la main, une liste de contacts pour la garde de vos enfants.

Qu'est-ce que le Service de garde d'urgence ?

Le but du Service de garde en cas d'urgence est de soutenir la disponibilité opérationnelle des membres des FC si leur plan de garde échoue durant des circonstances inhabituelles. Ce service sert à appuyer et à ajouter au plan de garde pour la famille.

Comment le Service de garde en cas d'urgence peut-il aider ma famille ?

Voici quelques exemples de circonstances durant lesquelles le Service de garde en cas d'urgence peut vous aider :

- Le plan de garde pour la famille échoue ;
- Le militaire doit être au travail et son conjoint/fournisseur de service de garde est malade ;
- Lorsqu'un militaire monoparental ou lorsque les deux parents sont militaires et que les devoirs militaires font en sorte que le fournisseur de garde habituel n'est pas disponible ;
- Lorsqu'un enfant est malade, que le fournisseur de service de garde habituel n'est pas disponible et que la présence au travail du militaire est critique aux opérations militaires.

Qui dois-je contacter pour le Service de garde de relève en cas d'urgence ?

Composez le 833-2500 poste 4500 durant les heures normales d'affaires. En dehors de ces heures, contactez l'agence Complete Care au 949-5090.

Programme de counselling familial

FAMILY LIAISON SERVICES

Êtes-vous préoccupé par la maladie ou par les blessures d'un militaire ou d'un vétéran ?

Connie demeure à Saskatoon, et est la mère d'un réserviste des FC âgé de 22 ans. Il y a six mois, il s'est brisé plusieurs os au pied lors d'un accident durant une période de formation. Il a encore de la difficulté à marcher et est retourné demeurer chez ses parents. Connie est d'avis que son fils est beaucoup plus irritable que par le passé et qu'il ne passe pas beaucoup de temps avec ses amis.

Greg est le nouveau partenaire de Julie, un vétéran des FC. Il ne connaît rien du militaire ; il sait que Julie voit un psychologue pour une blessure de stress opérationnel. Il recherche de l'information sur ce type de blessure et comment il peut aider Julie.

John est un militaire en transition des FC en raison d'une blessure au dos. Il est divorcé, mais est demeuré près de ses enfants adultes. Sa fille Jennie reconnaît qu'il est parfois confondu par la bureaucratie qu'il rencontre, et elle veut savoir où son père peut recevoir des réponses compréhensibles à ses questions.

Si vous êtes proche de quelqu'un qui souffre d'une maladie ou d'une blessure physique ou mentale et vous vous demandez comment obtenir les réponses à vos questions. Vous pouvez bénéficier de connaître toutes les ressources et les services disponibles pour vous et votre famille. Vous trouverez peut-être utile de discuter de ce que vous pouvez faire pour vous garder, ainsi que les autres membres de votre famille, en bonne santé tout en soutenant l'être cher.

L'officier de liaison avec les familles est une travailleuse sociale qui travaille en étroite collaboration avec le Centre intégré de soutien au personnel. Si vous souhaitez discuter de vos préoccupations, veuillez communiquer avec :

Laurie-Anne Johnson, MSW RSW
Travailleuse sociale/Officier de liaison pour les familles
Centre de ressources pour les familles militaires
Centre intégré de soutien au personnel
Édifice 63
CP 17000 Scc. Forces, Winnipeg, MB, R3J 3Y5
(204) 833-2500 poste 4478
laurie.johnson2@forces.gc.ca

La Garderie du CRFM

630 ch. Wihuri, Winnipeg MB R3J 3Y5

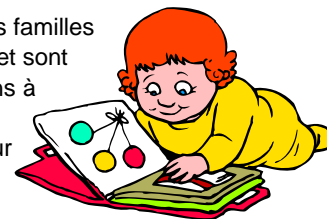
Notre garderie est un organisme sans but lucratif, sous les auspices du CRFM, certifié pour la garde des enfants âgés de six mois à 12 ans. La priorité est donnée aux enfants de familles militaires, des employés du ministère de la Défense nationale et des réservistes. Les enfants fréquentant les écoles Roméo-Dallaire, Strathmillan, Bannatyne, ou Golden Gate peuvent être transportés de la garderie à l'école, et vice-versa, par la division scolaire.

Notre philosophie et nos buts

Chaque enfant a le droit d'être traité avec respect dans un environnement sain, sécuritaire et stimulant où il a l'avantage de se développer physiquement, mentalement, socialement et émotionnellement grâce à des programmes

de qualité. Les besoins des familles sont pris en considération et sont soutenus par l'offre de soins à temps plein ou à temps partiel et par des soins pour les enfants ayant des besoins particuliers. La

garderie doit offrir non seulement des soins aux enfants, mais aussi des ressources de coopération et un système de soutien pour les enfants, les parents et les membres de son personnel. En communiquant constamment avec la communauté, la garderie offre une stabilité et des services de qualité.



Pour plus d'informations, communiquez avec Lois Johnson, Directrice de la garderie, au 837-3626.