

JIGGS & REELS

LA VOIX DE LA COMMUNAUTÉ DE LA SFC ST. JOHN'S

Volume X, n° 3

Juillet, août et septembre 2010

Dans ce numéro :

Programmes pour les enfants 2-3

Soutien au déploiement 4

Prévention et intervention 5

Bienvenue Susan Way 5

Information et références 6

Programmes pour les jeunes 7

Bienvenue Nick Whelan 7

Activités communautaires 8-9

Promotion de la santé 10

Nouvelles de nos bénévoles 11

CP, S et L 12-13

Le point sur l'AGA 14

Cadets de la Marine 14

Article sur le rôle parental 15

Cuisine de rêve 16

Si vous désirez un service en français, veuillez communiquer avec le MFRC, au 570-4636.

Nous vous orienterons vers une association francophone.

Points d'intérêt particuliers :

Programme Roots of Empathy

Barbecue sur la plage

Journée d'activités communautaires

Bienvenue Susan et Nick

Résultats du concours Cuisine de rêve

Fête de cuisine *Appuyons nos troupes* du CRFM

Environ 200 membres de la collectivité se sont joints à nous le 3 juin 2010 pour appuyer les membres de nos familles, nos fils, nos filles, nos amis et nos proches qui sont actuellement en service en Afghanistan et dans d'autres régions du monde. Tout le monde a passé une excellente soirée, amusante et décontractée, dans une atmosphère de fête de cuisine digne d'une véritable tradition terre-neuvienne! Le programme de la soirée comprenait notamment des divertissements et un tirage de prix de rénovation d'une cuisine d'une valeur de 10 000 \$.

À propos des divertissements...

Les Walsh

La famille Walsh appuie le Centre de ressources pour les familles des militaires de St. John's depuis environ une dizaine d'années. En 2002, Ron et Gerard jouaient régulièrement pour les groupes de soutien au déploiement du CRFM. Gerard, officier – Génie construction de la station, et Ron, un retraité des FC, comprenaient parfaitement ce que vivaient les membres du groupe et pouvaient ainsi atténuer leur stress en offrant leur musique. De là, la relation avec le CRFM s'est affermie, et Ron et Gerard ont animé chaque fête de cuisine et soirée *Appuyons nos troupes*. En 2008, le CRFM de St. John's les a nommés bénévoles de l'année.

Nous avons eu le privilège de compter sur la famille Walsh au grand complet dans de nombreuses activités du CRFM : Ron, Gerard, Michelle, Greg, John et Ray Walsh, gagnant du prix Stompin' Tom Connors de l'Association de la musique de la Côte est (AMCE) en 2009. Qu'il s'agisse des spectacles comme les « Walsh », les « frères Walsh » ou le groupe de « La famille de Ray Walsh », on peut être assuré d'une soirée de musique terre-neuvienne traditionnelle

amusante et divertissante. Nous sommes très fiers qu'ils se soient produits une fois encore cette année.

Photo prise par : Mike Bruff

La formation tambour Music Collection de Mount Pearl...

La formation tambour Music Collection de Mount Pearl est un groupe de percussionnistes qui offrent une musique de fanfare au rythme des tambours et des prestations statiques dans une diversité de styles musicaux. La musique que joue la formation tambour s'inspire fortement de la musique des corps de tambour américains qu'on entend souvent à l'occasion des défilés et des manifestations sportives. Les styles de musique que joue la formation tambour comprennent principalement la musique militaire et latine, le jazz et le rock. Le programme de la formation tambour a commencé en 2003 comme un projet de groupe à court terme que le professeur de percussion Bryan Efford dirigeait pour ses étudiants en tambour. L'âge des membres du groupe actuel varie entre 11 et 17 ans. La formation tambour joue régulièrement dans la région métropolitaine de St. John's, et elle a reçu le prix de la meilleure fanfare lors du défilé de Noël du centre-ville en 2009!

À propos de notre programme d'entraide des conjoints des militaires en déploiement...

Les services au déploiement offerts par le Centre de ressources pour les familles des militaires de St. John's visent à améliorer les capacités de disponibilité à des affectations des membres des Forces canadiennes (FC) (Force régulière, Force de réserve) et, en collaboration avec divers partenaires, à permettre aux familles des FC de gérer efficacement les problèmes liés à la préparation, au déploiement et à la réinsertion en fournissant et en coordonnant des services d'éducation, de sensibilisation et d'assistance de manière proactive pendant les trois phases d'un déploiement. Pour de plus amples renseignements sur les activités *Appuyons nos troupes* ou les autres programmes et(ou) services au déploiement que nous offrons, veuillez communiquer avec la coordonnatrice au déploiement du CRFM, Danette Chaytor, au 570-4548.

Page 2 Jiggs & Reels

Programmes pour les enfants

Jardin d'enfants du CRFM :

Le jardin d'enfants du Centre de ressources pour les familles des militaires est ouvert tous les mardis et jeudis, de 9 h 30 à 11 h 30.

Rappels importants

- Pendant les mois de **juillet** et **août** le jardin d'enfants est dirigé par les parents.
- Il y aura en **septembre (la date sera annoncée)** une **marche et course amicale familiale**. Nous attendons avec impatience de voir enfants, parents, grands-parents et autres participer à cette activité amusante. D'autres détails seront annoncés en septembre 2010.

Marche et poussette :

Vous êtes parent d'un jeune enfant, d'un bébé ou même des deux et vous trouvez difficile d'aller régulièrement vous promener dehors? Eh bien, nous avons la solution : participez à nos activités « Marche et poussette » tous les mercredis dans la salle d'exercice (gymnase) **de 13 h 30 à 15 h**.

Le programme Marche et poussette offre aux parents une bonne occasion d'échapper au froid, de marcher avec leurs jeunes enfants et d'avoir une vie plus saine. Musique entraînante et bonne compagnie : motivation assurée! Quelle excellente façon de commencer un mercredi! Nous espérons vous y voir. Pour en savoir plus, composez le 570-4636 et demandez Krista.

N'hésitez pas à venir marcher avec nous!

Halte-garderie

Vous avez besoin d'un peu de temps sans les enfants pour aller chez le médecin, faire des courses ou simplement vous détendre à la maison? Venez nous confier vos enfants. Ce programme vous est offert deux fois par mois, de 9 h à 12 h au CRFM. Les frais sont

de 6 \$ pour un enfant et de 3 \$ par enfant additionnel, par séance et par famille. Consultez le calendrier mensuel pour connaître les dates ou appelez le CRFM au 570-4636. Comme les places sont limitées, vous devez vous inscrire et payer à l'avance!

Dates de la halte-garderie :

Les 17 et 24 septembre

Services de prêt

Service de prêt d'équipement

Des amis ou des membres de votre famille viennent en visite? Rendez leur séjour encore plus agréable en empruntant du matériel de garderie au CRFM. Ils vous seront reconnaissants de leur éviter d'avoir à les apporter.

Exemples d'articles :

- Sièges d'auto, rehausseurs
- Poussettes, balancelles
- Lits de bébé, parcs pour enfants, trotteurs

Installation de sièges d'auto

Le CRFM a le plaisir d'offrir les services d'une technicienne qualifiée en installation de sièges d'auto. Krista O'Toole a réussi la formation nécessaire et détient à présent une qualification de l'organisme Kids In Safe Seats (KISS) pour installer ces accessoires essentiels. Pour faire appel à ses services, veuillez communiquer avec le CRFM.

Pour en savoir plus, visitez le site Web de KISS à l'adresse suivante :

www.kidsinsafeseats.ca.

Garderie pendant les activités du CRFM

Vous voulez participer à une conférence du CRFM dans la journée, mais vous avez des enfants? Pas de problème! Le Centre offre un service de garderie sur place à l'occasion des conférences, des ateliers et des présentations. Vous pouvez profiter de ce service tant que vous demeurez dans le bâtiment. Comme la capacité d'accueil de la garderie est limitée, vous devez vous inscrire au préalable pour réserver votre place. Les places sont attribuées selon le principe du premier arrivé, premier servi.

Besoins spéciaux

Au CRFM, nous essayons d'en apprendre le plus possible sur les nouveautés locales en matière de besoins spéciaux. Si nous n'avons pas l'information, nous essaierons de l'obtenir. Nous sommes heureux d'offrir l'accessibilité aux personnes en fauteuil roulant. Notre centre de documentation compte un vaste éventail de ressources sur les besoins spéciaux et les organismes de soutien. Si vous avez besoin d'aide ou de renseignements, appelez-nous. Nous sommes à votre service!

Questions d'ordre scolaire

La Commission scolaire possède un site Web qui répondra à vos questions :

www.esdnl.ca. Vous pouvez y accéder par l'ordinateur de la salle auxiliaire.

Page 2 Jiggs & Reels

Programme Roots of Empathy

« Je souhaite que bébé Aidan grandisse et devienne une bonne personne. »

Citation d'un élève de quatrième année qui a fréquenté l'école primaire Virginia Park au cours de l'année scolaire 2009-2010.

Je n'avais jamais entendu parler du programme Roots of Empathy avant que Krista (O'Toole) me demande si j'aimerais y participer avec mon bébé Aidan, alors âgé de deux mois. Honnêtement,

cela semblait amusant et, comme un service de garde d'enfants était offert pour mon bébé, c'était une occasion intéressante pour Aidan et moi de passer ensemble du temps de qualité. En fin de compte, cela a été beaucoup plus.

Le programme Roots of Empathy a pour mission de « créer des sociétés civiles à visage humain et pacifiques en développant l'empathie chez les enfants et les adultes. Il a pour vision de changer le monde, un enfant à la fois (*Welcome to Roots of Empathy*, 2010), <http://www.rootsofempathy.org>). » Fondé au Canada par Mary Gordon, en 1996, le programme Roots of Empathy s'est répandu dans le monde entier. Les visites en classe d'un enfant et d'un parent sont au cœur du programme. Les enfants apprennent, par une observation dirigée de cette relation d'amour, à reconnaître leurs pensées et leurs sentiments ainsi que ceux des autres (empathie) et à réfléchir sur ceux-ci (*Welcome to Roots of Empathy*. (2010). <http://www.rootsofempathy.org>). Consultez la rubrique « Aidan et moi ».

Lorsque j'ai amené Aidan à l'école primaire Virginia Park pour ses visites mensuelles, mes sentiments étaient semblables à ceux des parents d'enfants vedettes de cinéma, parce qu'il était sans aucun doute une vedette lorsqu'il est entré dans l'école. Les enfants de quatrième année de la classe de M^{me} Lavallee étaient aussi excités que je l'étais, voire davantage, de le voir parvenir à chaque stade de développement pendant les visites en classe.

On a demandé aux enfants d'écrire quel était leur moment favori du programme Roots of Empathy. L'un des élèves a écrit que c'était lorsqu'il l'avait tenu Aidan dans ses bras, car c'était la première fois qu'il prenait un bébé. Aidan est un petit garçon très sociable qui adore mettre ses bras grassouillants autour de votre cou et vous faire une grosse caresse. Il se développe bien lorsqu'il est en contact avec d'autres personnes, surtout les enfants plus âgés que lui. J'ai été profondément émue de voir la manière dont chaque enfant réagissait à son égard et la façon dont il répondait avec tendresse, surtout avec les enfants qui ne manifestaient pas toujours un intérêt aux visites familiales.

Ce que j'ai préféré? Être en mesure de voir mon petit bébé captiver et aimer d'autres enfants et leur permettre d'*apprendre*. Cela m'a aidée à tomber amoureuse de lui encore davantage et à me sentir très fière du travail d'équipe que nous avons accompli pour démontrer à d'autres enfants combien notre relation est exceptionnelle et combien il est important de s'occuper des autres continuellement. Je recommande hautement ce programme à toute personne qui est en mesure d'y participer.

Patty Brake et bébé Aidan Brake MacSween

Le coin des parents

Les garçons ont besoin d'établir des liens

Les garçons de tous les âges, tout comme les filles, ne peuvent être gâtés par un surplus d'amour et de soutien équilibrés de leurs parents. Au contraire, les garçons qui entretiennent une relation étroite avec leurs fournisseurs de soins deviendront probablement plus confiants, auront de meilleurs résultats à l'école, dans les sports et la musique, et il est fort probable qu'ils éviteront plus tard les abus d'alcool ou d'autres drogues que ceux qui ont des relations éloignées avec leur(s) parent(s) et fournisseur(s) de soins. Les garçons issus de familles présentes et répondant à leurs besoins développent des liens d'attachement sains. Quelle que soit leur importance, la nurturance ou les liens affectifs adéquats d'une mère ou d'un père ne sont jamais mauvais et ne peuvent donner lieu à des garçons faibles ou efféminés. Il n'est pas nécessaire de précipiter les garçons vers l'indépendance.

Mais il ne faut pas non plus les retenir. Avec toute l'importance accordée à la théorie de l'attachement au cours des dernières années, les parents bien intentionnés peuvent interpréter la mauvaise conduite de leur garçon comme un problème d'attachement alors qu'il s'agit en fait d'un surinvestissement parental. J'entends surtout parler de cela après que des parents inquiets ont

appris l'importance d'être proches de leurs enfants, à tous les stades de leur développement. Les parents doivent être à l'écoute de ce qui touche un garçon, tout en prenant soin d'éviter de faire pour lui les choses qu'il peut faire lui-même. De manière générale, le surinvestissement parental, le surapprentissage et l'hyperprotection peuvent étouffer l'indépendance naissante d'un garçon (*Boy Smarts* de Barry McDonald). J'invite les personnes qui souhaitent en apprendre davantage sur les services de mentorat destinés à aider les garçons à devenir des **hommes aimants, courageux et intègres** à consulter le site Web suivant à www.mentoringboys.com/parenting.htm.

Volume X, no 3 *Page 4*

Soutien au déploiement

Groupe de soutien aux familles lors des déploiements

Le Groupe de soutien aux familles lors des déploiements se réunit au CRFM les jeudis soir de 19 h à 21 h. Il vise à aider les familles de membres des Forces canadiennes (FC) en déploiement. On encourage les familles des militaires affectés à l'étranger à établir des liens les unes avec les autres. En effet, le fait de partager son expérience peut être un puissant remède au stress et aider grandement à affronter la situation! Pour en savoir davantage sur ces rencontres, veuillez communiquer avec Danette Chaytor par téléphone au 570-4548 ou par courriel à Chaytor.DG@forces.gc.ca.

Groupe de soutien aux familles après le déploiement

Ce groupe ne tiendra aucune réunion pendant les mois de juillet et août. Veuillez vérifier votre courrier électronique pour connaître la date à laquelle ce groupe se réunira de nouveau en septembre!

Pour toute inquiétude ou question liée au post-déploiement, n'hésitez pas à communiquer avec Danette Chaytor par téléphone au 570-4548 ou par courriel à Chaytor.DG@forces.gc.ca.

Vous désirez en savoir plus sur l'engagement du Canada en Afghanistan? Consultez le site Web www.afghanistan.gc.ca.

Dons aux troupes déployées

En raison de l'intérêt accru pour les activités des FC à l'étranger, de nombreux Canadiens ont manifesté un désir de faire quelque chose pour les hommes et les femmes en déploiement. Cet élan de soutien et de générosité est grandement apprécié; cependant, certaines initiatives lancées par des individus ou des groupes, qui n'ont souvent été portées à notre attention que par les médias, ont causé des problèmes logistiques, engendré une couverture médiatique négative ou provoqué un malaise chez les personnes chargées de la collecte des dons.

La chaîne de réapprovisionnement de la mission est conçue pour le transport de l'équipement opérationnel et de l'équipement de soutien opérationnel. Les dons de biens n'entrent pas dans ces catégories et ne peuvent donc être livrés que lorsque l'espace est disponible. Or, cet espace est extrêmement restreint, et son utilisation nécessite d'importants efforts de coordination afin d'en assurer le contrôle.

Afin d'éviter les déceptions et l'engorgement du système logistique des FC, on devrait dissuader les individus de mener des campagnes de collecte de dons et les diriger vers l'un des programmes suivants :

Caisse d'assistance au personnel des Forces canadiennes (CAPFC)
Programme de bien-être dans les hôpitaux des FC
Opération Père Noël
Fonds pour les familles des militaires
Fonds « Soldat en mouvement » des FC
Centres de ressources pour les familles des militaires

Cette restriction ne vise pas les familles et amis des militaires en déploiement à l'étranger, qui peuvent continuer d'envoyer des colis à leurs proches. Pour en savoir plus, consultez le site Web www.cfpsa.com.

Source : Directive des Affaires publiques, le 16 octobre 2008

Groupe de soutien aux familles touchées par les traumatismes liés au stress opérationnel

Il s'agit d'un groupe de soutien par les pairs destiné aux familles des militaires des FC, en service ou retraités, qui souffrent d'un traumatisme lié au stress opérationnel. Pour obtenir des renseignements sur ce groupe, veuillez communiquer avec Wanda Lewis, coordonnatrice du soutien par les pairs, par téléphone au 709-772-5235 ou par courriel à Wanda.Lewis@vac-acc.gc.ca.

Page 5 Jiggs & Reels

Prévention et intervention

Services de prévention et d'intervention

(Services de counseling et de soutien confidentiels de courte durée à l'intention des personnes à charge des membres des FC et des réservistes)

Le Programme de prévention et d'intervention offre des services gratuits et confidentiels de counseling par encouragement, de liaison et d'assistance juridique aux familles des militaires. Ces services sont accessibles par téléphone au 570-4636 ou au 570-4530, ou en personne au CRFM. Si vous souhaitez fixer la date d'une première rencontre afin de discuter de toute question ou préoccupation, n'hésitez pas à appeler. La région de St. John's, par l'intermédiaire d'Eastern Health, met également à votre disposition une **ligne d'écoute téléphonique en santé mentale**. Cette ligne d'écoute est en service jour et nuit, en tout temps, et elle est gérée par une équipe de professionnels qui offrent du soutien, des renseignements et un service d'aiguillage. Les services offerts sont gratuits et confidentiels.

Centre de crise en santé mentale

Service téléphonique et halte-accueil

47, avenue St. Clare

St. John's (Terre-Neuve-et-Labrador) A1C 2J9

Ligne d'écoute : 709-737-4668

Sans frais : 1-888-737-4668

En service jour et nuit

Services de garde d'enfants de relève et d'urgence

Les situations inattendues et les déploiements font partie de la vie des militaires. Certains services sont offerts afin de vous aider à gérer le stress lié à ces situations : le service de garde d'enfants d'urgence, lequel peut être organisé par l'intermédiaire du CRFM, offre une solution complémentaire au Plan de soutien aux familles des Forces canadiennes. En cas de déploiement, la nécessité d'obtenir un service de garde d'urgence peut se faire sentir dans diverses circonstances. Il est important de se préparer aux situations inattendues. Le CRFM a

retenu les services d'un organisme de soins à domicile autorisé de la ville, lequel est à même de fournir des services dans de telles urgences. Le service de garde d'urgence est offert jour et nuit et administré par l'entremise du CRFM. Pour obtenir de plus amples renseignements, veuillez communiquer avec le CRFM au 570-4636.

Le service de garde d'enfants d'urgence est offert en cas d'accident, de décès d'un proche ou de toute autre urgence familiale qui survient lorsque votre conjoint n'est pas disponible, que vous n'avez personne d'autre vers qui vous tourner et que vous devez vous occuper d'affaires personnelles.

Bienvenue Susan Way

C'est avec plaisir que je me présente comme la nouvelle coordonnatrice en Prévention, soutien et intervention du CRFM (poste occupé antérieurement par Yolanda Miller). Le 31 mai 2010 s'est déjà révélé un événement marquant dans ma carrière — celui où j'ai commencé officiellement à travailler avec la collectivité des FC. Au cours des prochains mois, j'attends avec impatience de connaître de nouveaux visages et d'offrir un soutien aux personnes et aux familles.

Je travaille depuis 2003 dans le secteur des services à la personne afin d'aider à améliorer la qualité de vie de personnes qui éprouvent divers besoins. Lorsque j'ai obtenu mon baccalauréat de l'Université Memorial, en mai 2006, j'ai déménagé à Edmonton, en Alberta, pour accompagner mon conjoint qui est un membre en service actif des FC. À Edmonton, j'ai continué d'acquérir de l'expérience dans le domaine des services à la personne, ce qui m'a incitée à poursuivre ma formation professionnelle. En décembre 2009, j'ai terminé un baccalauréat en service social à la St. Thomas University à Fredericton, Nouveau-Brunswick. Je suis ravie d'être enfin revenue chez moi et impatiente d'entreprendre ma nouvelle carrière.

N'hésitez pas à venir me rencontrer en personne au CRFM ou à laisser un message sur ma messagerie vocale confidentielle au 570-4529.

Ma porte est toujours ouverte.

RESSOURCES COMMUNAUTAIRES

Al-Anon 722-2666
1-888-455-2666
Alcooliques anonymes 579-6091
579-5215
Services d'aide aux victimes 729-0900
Urgence 911
RNC 729-8000
GRC 1-800-709-7267
Échec au crime 1-800-222-8477
Assistance juridique 753-7860
Cour provinciale 729-1004
Tribunal unifié de la famille 729-2258
Travailleur social de service (24 h)
(Services de protection de la jeunesse)
752-4619
Soutien du revenu (à la demande) 729-3982
Services de santé mentale et de toxicomanie
752-4919
Centre de santé-sexualité T.-N. 579-1009
1-877-666-9847

LIGNES D'ÉCOUTE TÉLÉPHONIQUE

Santé mentale 737-4668
1-888-737-4668
Agression sexuelle 726-1411
1-800-726-2743
Jeunesse, J'écoute 1-800-668-6868

REFUGES

Naomi Centre 579-8432
Wiseman Center 739-8355
Kirby House 753-1492
Centre de soins aux toxicomanes 752-4980

AUTRE

Police militaire 570-4913

Vous désirez des renseignements sur le Fonds des familles des militaires? Communiquez avec Michele LeDevehat au CRFM.

Volume X, no 3 Page 6

Information et références

Information sur l'éducation

Le Service d'information sur les possibilités d'éducation est offert aux militaires et de leur famille au CRFM. Il offre des renseignements exhaustifs et à jour sur les ressources en matière d'éducation et les établissements d'enseignement à St. John's et dans la région. Pour en savoir plus, communiquez avec nous au 570-4636 ou consultez les sites Web suivants :

www.esdnl.ca

www.ed.gov.nl.ca/edu/

Certains d'entre vous envisagent d'enseigner à leurs enfants à domicile. Si vous avez des questions sur le sujet (quels livres utiliser, comment effectuer le suivi des progrès, où trouver de l'information sur l'enseignement à domicile, qui peut m'aider, comment commencer, etc.), vous pouvez communiquer avec le Groupe de soutien à l'enseignement à domicile des parents de St. John's au 747-2041. Ce groupe vous fournira les renseignements dont vous avez besoin sur ce mode d'enseignement alternatif.

Vous déménagez?

Le CRFM propose des troussees d'accueil et d'information à jour sur les bases, les stations et les collectivités au Canada et à l'étranger. Si vous êtes affecté à St. John's ou quittez la région et souhaitez en savoir plus sur votre nouvelle collectivité, appelez-nous pour que nous vous envoyions une de ces troussees, ou passez nous voir quand cela vous conviendra.

Bibliothèque

La bibliothèque est ouverte du lundi au vendredi, de 8 h à 16 h. Pendant votre pause déjeuner, venez prendre un café au Centre et profiter d'un endroit calme pour lire!

Base de données communautaire

Le CRFM met constamment à jour sa base de données communautaire. Si vous souhaitez y retrouver une information particulière qui serait d'intérêt pour vous ou votre famille (médecins, dentistes, etc.), appelez le CRFM au 570-4636.

...Nous obtiendrons l'information dont vous avez besoin.

À l'attention de la communauté de la SFC St. John's

En raison des nombreuses demandes reçues, le CRFM propose désormais divers articles de la série « Appuyons nos troupes », notamment :

Épinglette : petite, 2 \$, grande, 3 \$

Aimant pour voiture : 5 \$

T-shirt : 10 \$

T-shirt à manches longues : 15 \$

Chemise polo : 17 \$

Casquette de baseball : 10 \$

Autocollant pour fenêtre : 3 \$

Ces articles sont en vente au CRFM du lundi au vendredi, de 8 h à 16 h.

Association communautaire francophone de St-Jean

Cette association offre toute une gamme de services et d'activités communautaires qui répondent aux besoins des francophones. Elle est située au 65, route Ridge, à St. John's. Pour obtenir de plus amples renseignements, visitez le site Web à l'adresse www.afsj.nf.net ou téléphonez au 726-4900.

Contact téléphonique

Il est important pour le CRFM de rester en contact avec les familles des militaires. C'est pourquoi un membre du personnel vous téléphonera régulièrement dans la soirée. Il s'agit simplement de vous faire connaître ce qui se passe dans la collectivité et de répondre à vos questions, au besoin. Si vous n'avez pas reçu cet appel et souhaitez le recevoir, communiquez avec nous par téléphone au 570-4636 ou par courrier électronique à Bernadette.Azizan@forces.gc.ca.

Information touristique

Vous êtes nouveau dans la région? Vous prévoyez recevoir la visite de membres de votre famille ou d'amis? Passez au CRFM prendre le nouveau guide de voyage 2010. C'est une source d'information précieuse qui vous aidera à planifier vos visites!

Le CRFM dispose également d'un éventail de cartes, de dépliants touristiques locaux et d'horaires de Metrobus. Passez au Centre ou téléphonez au 570-4636 pour vous procurer ces articles.

Vous prévoyez quitter votre foyer en raison d'une formation ou d'un engagement militaire? Passez avec les membres de votre famille au CRFM avant de partir. Nous avons de nombreux programmes et services à leur intention.

Page 7 Jiggs & Reels

Programmes pour les jeunes

Programme d'été

Les activités comprennent sports et jeux, excursions, artisanat de création, journées à thème, natation, randonnée pédestre et plus encore!

Dates : du 4 juillet au 27 août

Horaire : du lundi au vendredi, de 8 h à 16 h

Âge : Camp n° 1 : de 5 à 9 ans

Camp n° 2 : de 10 à 13 ans

Le barème tarifaire est le suivant :

Militaire : 80 \$ pour un enfant, 140 \$ pour deux enfants et 180 \$ pour trois enfants (ou le barème tarifaire municipal de 2010)

Personnel civil : 100 \$ pour un enfant, 160 \$ pour deux enfants et 200 \$ pour trois enfants

Cours de gardiens d'enfants de l'Ambulance Saint-Jean

Le cours aura lieu le samedi 18 septembre, de 9 h à 17 h, au Rathskeller.

Âge : de 11 à 14 ans

Coût : 20 \$

La date limite d'inscription et de versement des frais est le jeudi 16 septembre. Les enfants de militaires peuvent amener un ami, mais la priorité est accordée aux membres de la collectivité des FC étant donné que le nombre de places est limité.

Dîner et soirée de cinéma pour les enfants et les jeunes

Les jeunes âgés de 6 ans et plus sont les bienvenus à cette soirée amusante où ils prépareront eux-mêmes leur repas tout en regardant notre long métrage. Le menu et le titre du film seront annoncés ultérieurement.

Date : le vendredi 24 septembre

Heure : de 19 h à 21 h 30

Lieu : Rathskellar

Âge : 6 ans et plus

Il est nécessaire de faire des réservations. Veuillez communiquer avec le CRFM au 570-4636 pour vous inscrire.

Soirée réservée aux jeunes

La soirée aura lieu au Rathskellar, le vendredi 10 septembre, et elle est destinée aux jeunes d'un membre des FC et à leurs amis. Des tables de billard, un jeu de hockey sur coussin d'air, des consoles Wii, PS2, XBOX 360, un écran géant, un jeu de baby-foot, une table de ping-pong, des DVD, un lecteur de disques compacts... sont à votre disposition. N'hésitez pas à apporter vos jeux.

Heure : élèves de 1^{re} année à 5^e année : de 18 h 30 à 20 h

Élèves de 6^e année et de niveaux supérieurs : de 20 h à 21 h 30

Bienvenue Nicholas Whalen

Je m'appelle Nick Whelan et je viens de l'île Bell, à Terre-Neuve-et-Labrador. Je travaille depuis 2006 auprès des jeunes de tous les âges de diverses façons, notamment à produire des pièces de théâtre, à faire du tutorat et à jouer de la musique. Mon premier emploi auprès des enfants, à titre de conseiller ou de mentor auprès des enfants ayant des besoins spéciaux, a été pour le compte de la Vera Perlin Society en 2006. Dans le cadre de cet emploi, j'ai acquis de nombreuses compétences nécessaires pour œuvrer avec succès auprès des enfants : la patience, la compassion et la compréhension. J'ai ensuite travaillé au sein d'un programme après l'école où j'ai commencé comme tuteur et, depuis, comme enseignant, si l'on peut dire, et j'anime des ateliers de musique, d'improvisation (interprétation) et de littérature anglaise destinés aux enfants du personnel civil et militaire. Puis, à l'été 2008, on m'a fait découvrir le CRFM. J'ai commencé à travailler avec le CRFM parce que mon emploi pendant l'année scolaire était saisonnier et que le CRFM offrait des emplois d'été aux étudiants. J'ai d'abord travaillé comme membre du personnel dans le cadre du programme d'été, puis je suis devenu accro! Le programme d'été et le personnel amical du CRFM m'ont incité à revenir, année après année, accomplir plusieurs des mêmes tâches en assumant toujours davantage de responsabilités. Cette expérience m'a ouvert un monde de possibilités quant à mon avenir et à celui des jeunes dont je deviens le mentor. J'en suis aujourd'hui à ma troisième année d'aventures avec le Centre de ressources pour les familles des militaires et je profite de chaque instant. Je suis maintenant le nouvel animateur auprès des jeunes du CRFM et je suis reconnaissant de cette possibilité. J'estime avoir acquis, au cours des trois années passées à travailler au CRFM, les compétences nécessaires pour remplir dans toute la mesure de mes moyens les fonctions qui m'incombent, qu'il s'agisse d'interagir directement avec les enfants ou d'organiser des programmes d'aide aux familles des militaires où que ce soit.

Activités communautaires

Baignade et barbecue au parc Bowring

Le dimanche 25 juillet, de 15 h à 18 h

Natation : de 15 h à 16 h 30

Barbecue : de 16 h 30 à 18 h

(terrain de jeux près de la piscine)

Date limite d'inscription : 21 juillet

Passez un après-midi agréable en famille et entre amis. Le CRFM organise une baignade et un barbecue à l'intention de la collectivité militaire. Hot dogs, hamburgers et boissons seront fournis. Cette activité est offerte gratuitement à la collectivité militaire; toutefois, une contribution minimale de 5 \$ par famille est demandée à ceux qui souhaitent amener des amis. Il est nécessaire de s'inscrire pour s'assurer de la participation et d'un approvisionnement en nourriture adéquat. À votre arrivée à la piscine, nous vous demandons de vous identifier en tant que membre de la collectivité militaire de sorte le CRFM soit facturé en conséquence. Pour vous inscrire, veuillez communiquer avec le CRFM par téléphone au 570-4636 ou par courrier électronique à Bernadette.Azizan @forces.gc.ca. Nous attendons avec impatience de vous y voir.

REMARQUE : Cette activité sera annulée en cas de météo défavorable. Veuillez communiquer avec le CRFM par téléphone au 570-4636 à 13 h, le jour de l'activité, pour écouter le message enregistré confirmant l'annulation, le cas échéant.

Barbecue communautaire sur la plage

Date : le mercredi 15 juillet

Heure : de 18 h 30 à 20 h 30

Lieu : Topsail Beach

Date limite d'inscription : le mardi 14 juillet

Venez vous joindre à nous à l'occasion de notre barbecue sur la plage annuel. Hot dogs, hamburgers et autres gâteries seront offerts, suivis d'un feu et d'une grillade de saucisses. Apportez votre serviette, des vêtements chauds et un bâton pour faire griller les saucisses.

Cette activité sera annulée en cas de mauvais temps.

Journée portes ouvertes pour la collectivité du CRFM, le 28 septembre

Le Centre de ressources pour les familles des militaires de St. John's organisera une journée portes ouvertes le vendredi 28 septembre, de 12 h à 16 h. Le but de cette journée est de permettre à la collectivité militaire ainsi qu'aux groupes et aux organismes locaux d'en apprendre davantage sur les activités et les services offerts aux familles des militaires de St. John's par l'intermédiaire du Centre de ressources. Nous vous invitons tous à venir rencontrer le personnel, le conseil d'administration et les bénévoles. Des rafraîchissements seront servis. Nous attendons avec impatience de vous y rencontrer!

13^e journée annuelle d'activités communautaires

Organisée par les braves gens du CRFM et du CP, S et L en partenariat avec le RARM.

Date : le jeudi 19 août

Heure : de 10 h à 15 h

Lieu : parc Butter Pot

Venez vous joindre à nous pour un barbecue (hot dogs et hamburgers) comprenant boissons et gâteries, plaisir et jeux pour les enfants et les adultes, en plus de la baignade et du canotage. L'autobus quittera le stationnement de la salle d'exercice à 9 h et le parc Butter Pot à 15 h. Nous invitons les personnes qui souhaitent prendre l'autobus à communiquer avec nous! Cette activité est gratuite; toutefois, le parc impose des droits d'entrée de 5 \$ pour la journée aux personnes qui empruntent leur véhicule. Vous devez vous inscrire à l'avance en appelant le CRMF au 570-4636 au plus tard le mardi 17 août.

Course et marche amicale communautaire

« Familles heureuses et en santé »

Le CRFM organise sa toute première course et marche amicale communautaire, en collaboration avec le centre de CP, S et L.

Date : le dimanche 3 octobre

Heure : de 14 h à 16 h

Lieu : Rathskellar et lac Quidi Vidi

La course et marche se déroulera au lac Quidi Vidi de 14 h à 15 h, puis nous reviendrons au Rathskellar entre 15 h et 16 h pour la soupe et les sandwiches.

Des cadeaux seront offerts aux participants, en plus du tirage d'un grand prix.

Nous vous encourageons à venir avec votre famille et vos amis. Veuillez vous inscrire au plus tard le 23 septembre en appelant au CRFM au 570-4636.

Cette activité sera annulée en cas de météo défavorable. Veuillez communiquer avec le CRFM par téléphone au 570-4636 à 13 h, le jour de l'activité, pour écouter le message enregistré confirmant l'annulation, le cas échéant.

Volume X, n° 3 *Page 9*

Activités communautaires

Cours de confection de courtepoinTE

Date : le jeudi soir à compter du 30 septembre

Heure : de 19 h à 21 h

Lieu : Rathskellar

Professeur : Sherry Stamp

Comme les participants ont terminé avec succès la « courtepoinTE style cabane en rondins » au printemps dernier, le CRFM reprendra les cours de confection de courtepoinTE en septembre. Si cette activité vous intéresse, veuillez vous inscrire en appelant le CRFM au 570-4636. De plus amples renseignements sur le matériel nécessaire et le type de projet de courtepoinTE seront fournis au moment de l'inscription.

Un gros merci à Sherry Stamp pour le temps qu'elle a consacré au groupe et son dévouement envers celui-ci. Cette photo témoigne du travail acharné et de la beauté des œuvres créées.

Bourse d'études jeunesse annuelle du CRFM

Nous acceptons maintenant les demandes pour la Bourse d'études jeunesse 2010 du CRFM. Cette bourse d'études est offerte aux personnes à charge d'un membre des FC âgées de 16 à 19 ans qui habitent à Terre-Neuve-et-Labrador. Pour obtenir un formulaire de demande et des renseignements sur les critères d'admissibilité, veuillez communiquer avec le CRFM par courriel à info@stjohnsmfrc.ca ou par téléphone au 570-4636.

Activités à venir!

Mois de juillet : sondage sur place

23 au 27 août : sondage en ligne

Mois d'octobre : groupes de discussion

Afin de mieux vous servir et d'évaluer les services que nous vous offrons, nous procéderons à une évaluation des besoins selon la forme et aux dates indiquées ci-dessus. Nous sommes

reconnaissants des commentaires que vous avez formulés dans le cadre du sondage auprès des participants qui a été distribué au printemps. Le CRFM est responsable devant le DSFM et, conformément à notre mandat, nous devons procéder à une évaluation des besoins de la collectivité tous les trois ans. Nous vous sommes reconnaissants de prendre le temps de participer à l'évaluation prochaine étant donné qu'elle est très importante et que votre avis nous importe! La confidentialité est assurée. De plus amples renseignements sur cette évaluation seront diffusés à l'approche des dates de distribution des formulaires.

Navigateur www.familynavigator.ca

Une **trousse d'outils en ligne** destinée aux familles des militaires des Forces canadiennes!

Les Centres de ressources pour les familles des militaires au Canada et à l'étranger ont pour mandat de soutenir les familles des membres des Forces canadiennes. Nous offrons des programmes communautaires et cherchons à répondre aux besoins des familles. Au sein de nos communautés, il existe des familles ayant des responsabilités et des besoins spéciaux :

certaines familles ont un enfant ayant des besoins spéciaux;
certaines familles comptent un membre souffrant de problèmes de santé;
certaines familles prennent soin de leurs parents âgés;
certaines familles souhaitent venir en aide à un membre des FC souffrant d'une blessure opérationnelle.

Ces ressources en ligne, ainsi que la personne-ressource du programme **NAVIGATEUR** de votre CRFM local, peuvent vous aider à gérer votre situation unique en ce concerne :

- un déménagement;
- la préparation d'un déploiement à venir;
- l'établissement de liens avec d'autres familles de votre collectivité et une orientation lorsque vous ne savez pas vers qui vous tourner.

Pour en savoir plus, communiquez par téléphone avec Bernadette par téléphone au 570-4636 ou par courriel à info@stjohnsmfrc.ca.

Groupe de soutien aux parents d'enfants ayant des besoins spéciaux

Le Groupe de soutien aux parents d'enfants ayant des besoins spéciaux du CRFM de St. John's permet aux parents de se réunir pour obtenir de l'information et du soutien affectif. Les rencontres mensuelles ont lieu un mardi soir sur deux, de 18 h 30 à 20 h 30.

Afin de faciliter votre participation au groupe, un service de garde d'enfants sans frais peut être fourni au Centre ou chez vous, selon ce qui vous convient le mieux.

Au cours de la prochaine année, nous mettrons l'accent sur la prestation de séances d'éducation et d'information sur divers sujets tels les médicaments pharmaceutiques, la nutrition, l'autisme, le stress, les relations et les comportements, qui seront données par des conférenciers invités.

Si vous connaissez un ami qui aimerait se joindre à ce groupe, n'hésitez pas à l'amener.

Au cours des mois d'été, les activités du groupe alterneront entre des séances animées par des conférenciers invités et des barbecues lorsque la météo sera favorable. Pour obtenir de plus amples renseignements sur ce groupe, veuillez communiquer par courriel à

Susan.Way@forces.gc.ca ou Bernadette.Azizan@forces.gc.ca ou appeler au 570-4636.

Bureau de promotion de la santé

Nous espérons que vous profitez tous de l'été et de la belle météo et vous rappelez les consignes de prudence au soleil. Prenez connaissance chaque jour de l'indice de rayons UV et prévoyez vos activités en conséquence.

Le Bureau de promotion de la santé offrira les programmes suivants en septembre. Pour en savoir davantage sur l'un ou l'autre de nos programmes, n'hésitez pas à communiquer avec nous aux numéros et adresses indiqués ci-dessous.

Bien-être nutritionnel

Un programme conçu pour vous aider à atteindre vos objectifs de santé en toute sécurité.

Stress : passez à l'attaque

Pour mieux comprendre le stress et apprendre à le gérer,

Écrasez!

Vous voulez un coup de main pour arrêter de fumer? C'est peut-être le programme qu'il vous faut!

ASIST (intervention sur le suicide)

Ce programme vous donnera une idée des raisons pour lesquelles les gens envisagent le suicide et de ce qu'on peut faire pour les aider.

Gestion des excès de colère

Nous avons tous des excès de colère, mais ce qui est important, c'est d'apprendre à les gérer et à les exprimer de façon appropriée.

Formation relationnelle de base

Ce cours vise à vous aider à améliorer vos aptitudes relationnelles et à entretenir des relations durables.

Accoutumances

Ce programme traite de la toxicomanie, de l'alcoolisme et du jeu compulsif.

Programmes actuels

Groupe de course

Le groupe de course est permanent. Nous invitons les personnes qui souhaitent en être membre à communiquer avec nous.

Conférences midis

Le Bureau de promotion de la santé et le centre de CP, S et L offriront des conférences midis un mercredi sur deux, de 12 h à 13 h, à des endroits qui seront annoncés.

Les annonces concernant les conférences midis seront transmises par courrier électronique ou affichées sur le tableau du centre récréatif.

Vous pouvez joindre Paul Cunningham par téléphone au 570-4750 ou par courriel à cunningham.pj@forces.gc.ca, ou simplement passer à notre bureau situé au 1^{er} étage du centre récréatif.

Nouvelles de nos bénévoles

L'été est enfin arrivé et la programmation du CRFM bat son plein. Nous organisons deux de nos plus importantes activités communautaires, le barbecue sur la plage et la journée d'activités communautaire, et avons besoin de nombreux bénévoles pour nous aider.

Nous serions reconnaissants à ceux qui peuvent donner un coup de main de bien vouloir communiquer avec nous.

Pourquoi faire du bénévolat?

Onze principales raisons de faire du bénévolat

- 1. En apprendre sur vous.** Vous êtes peut-être un joueur de fifre déguisé! Il se peut que les enfants vous ADORENT, mais vous ne l'apprendrez qu'après avoir passé un après-midi par semaine à faire du mentorat auprès d'un jeune.
 - 2. Pour le plaisir!** Faites du bénévolat en exerçant une activité que vous aimez. Cela sera super!
 - 3. Une cause vous tient à cœur.** Vous avez toujours aimé les animaux et voulez donc travailler dans un hôpital vétérinaire. Faites du bénévolat et participez à une cause qui vous tient vraiment à cœur!
 - 4. Explorer diverses carrières.** Peut-être vous dirigez-vous vers le collège (ou vous y êtes déjà) ou le monde du travail. En vous engageant comme bénévole à l'hôpital de votre localité, vous pourriez découvrir que vous souhaitez vous diriger vers le domaine médical et étudier pour devenir médecin ou infirmier. L'expérience est essentielle!
 - 5. Il est temps de vous extirper du sofa.** Du moment où vous arrivez à la maison jusqu'au moment d'aller au lit, vous écrasez votre @*\$! paresseux devant la télévision. Honnêtement, vous savez que cela vous ennuie. Soyez productif pour faire changement!
 - 6. Acquérir de nouvelles compétences... que vous ajouterez à votre curriculum vitæ!** Vous pouvez apprendre énormément en devenant bénévole, et quelle bonne manière d'ajouter des expériences à votre curriculum vitæ en vue d'emplois futurs ou de demandes d'inscription dans un collège!
 - 7. Satisfaire à des exigences liées à l'obtention d'un diplôme.** Peut-être devez-vous offrir cinquante heures de bénévolat pour obtenir votre diplôme? C'est génial! Sortez et offrez votre temps (et qui sait, peut-être ferez-vous des heures supplémentaires parce que c'est tellement génial!).
 - 8. Faire plaisir à quelqu'un.** L'effort supplémentaire que vous déploieriez pour aider une personne ou un organisme peut faire une grande différence pour eux.
 - 9. Le bénévolat paraît VRAIMENT bien dans les demandes d'inscription au collège.** Et c'est très bien, parce que nous savons que vous voulez fréquenter un collège génial afin de travailler pour le compte d'un organisme sans but lucratif génial.
 - 10. Se sentir bien dans sa peau!** Pour savoir qu'après avoir fait du bénévolat, vous avez fait quelque chose de bien, vraiment bien. Soyez fier de vous. Et puis, offrez-vous une crème glacée.
 - 11. Il est temps de FAIRE QUELQUE CHOSE!** Être apathique, c'est ennuyeux.
- Source : www.dosomething.org

Conditionnement physique, sports et loisirs

Épreuve « I RAN THE HILL »

Le 3 juin 2010, nous avons organisé une course et marche amicale placée sous le thème « I ran the hill » (j'ai couru sur la colline). La distance à parcourir entre le centre récréatif et le sommet de la colline Signal était de 4,2 km; le tout s'est terminé par un déjeuner au mess auquel étaient conviés tous les participants. Nous remercions tous les bénévoles qui ont contribué à faire de cette activité un succès et félicitons tous les participants!

Hockey

La station des Forces canadiennes St. John's a participé au Championnat de hockey (petite base) de la région de l'Atlantique qui s'est déroulé du 4 au 6 mai 2010. La partie finale entre Moncton et St. John's a été serrée, mais Moncton a vaincu St. John's par un score de 7 à 4.

Toutes nos félicitations aux Islanders de la SFC St. John's pour leur deuxième place, ainsi qu'au Sgt Gilliam qui a reçu le MVP pour le tournoi.

Commanders Cup (Coupe du commandant)

Le tournoi de curling Commander's Cup a eu lieu en avril à Bally Haly. Félicitations à la force d'assaut Alpha Delta Eagle qui a gagné le tournoi. Le nom de l'équipe gagnante sera annoncé à l'occasion du dîner de fin d'année qui aura lieu le 24 juin. Nous offrons nos félicitations à tous les participants et espérons que tous s'y sont amusés!

ACTIVITÉS D'ÉTÉ À VENIR À LA SFC ST. JOHN'S À SURVEILLER!

Journée des Forces canadiennes : juin 2010

Tournoi de golf de la station : juillet 2010

Tely 10 - Bataille des insignes : juillet 2010

Journée d'activités au parc Butter Pot : juillet 2010

Régates à l'aviron de St. John's : août 2010

CONDITION PHYSIQUE

Programme de familiarisation aux installations

Familiariser les membres avec l'équipement est une façon d'assurer la sécurité de tous les usagers. Ce programme comprend deux ateliers :

1. Séance de début d'entraînement cardiovasculaire : cet atelier permet d'informer les membres sur les différents équipements d'entraînement cardiovasculaire mis à leur disposition au centre récréatif.

2. Entraînement aux poids simplifié : cet atelier montre aux membres les différents appareils à contrepoids ainsi que la manière de les ajuster et d'ajouter les poids.

Cours de conditionnement physique

Nous invitons les membres militaires à suivre des cours de conditionnement physique les lundis, mercredis et vendredis, de 8 h à 8 h 45. La variété donne du piment à l'entraînement, et c'est ce qui vous attend. Courses à obstacles, circuits en groupe, course en plein air, entraînement de base et plus encore sont au rendez-vous! Nous sommes impatients de nous entraîner avec vous!

Certificat d'excellence en aptitude physique des Forces canadiennes

Ce programme vise à reconnaître les militaires qui atteignent des niveaux de condition physique exceptionnels. Pour obtenir de plus amples renseignements ou vous inscrire, communiquez avec le personnel du PSP au centre récréatif.

Cours de conditionnement physique spécialisés

- Entraînement pour personnes souffrant de lombalgie
- Entraînement pour développer des genoux à toute épreuve
- Natation à la piscine de Wedgewood
- Entraînement cardiovasculaire sans impact

Pour en savoir davantage sur les cours offerts ou pour vous inscrire, veuillez communiquer avec Neala Emerson au 709-570-4849.

Laissez-passer pour les activités de loisir

Le laissez-passer pour le centre récréatif et le conditionnement physique de la SFC St. John's vous donne accès à nos installations ainsi qu'à d'autres installations municipales.

1. Centre communautaire Mews : natation récréative, racquetball, conditionnement physique en salle et en eau peu profonde.

2. Centre récréatif du parc Wedgewood : natation récréative, conditionnement physique en salle et en eau peu profonde. Pour en savoir plus sur ces deux installations, visitez le site Web <http://www.stjohns.ca/brochure.nsf/recbrochures>.

3. Centre d'escalade intérieure Walnuts : l'escalade est en voie de devenir l'un des sports les plus pratiqués dans le monde. Les installations intérieures de ce centre permettent de pratiquer l'escalade dans un environnement contrôlé et sécuritaire.

Page 12 Jiggs & Reels

Page 13 Jiggs & Reels

Conditionnement physique, sports et loisirs

Heures d'ouverture du centre récréatif de la Station

Du lundi au vendredi, de 7 h à 22 h

Samedi et dimanche, de 10 h à 16 h

Veillez noter qu'il est possible que le gymnase ne soit pas disponible pendant toute la période indiquée. Les heures d'ouverture peuvent changer à la dernière minute.

Heures d'ouverture pour la collectivité militaire :

De 16 h à 19 h, du lundi au vendredi, et de 12 h à 16 h le samedi et le dimanche.

Le centre récréatif vous propose divers appareils d'exercice cardiovasculaire (rameurs, vélos stationnaires, tapis roulants) et une salle de musculation entièrement équipée! Vous pouvez aussi pratiquer le badminton, le basketball, le soccer, etc., dans le gymnase lorsqu'il est libre. Le matériel est fourni.

Vous ne trouverez nulle part un gymnase aussi bien équipé. Nous vous attendons en grand nombre!

Programme des installations

Hockey-balle du midi : êtes-vous intéressé?

Les militaires sont invités à venir jouer au hockey-balle de 11 h 30 à 12 h 30 les mardis et les jeudis.

Aviron

Les personnes qui souhaitent devenir rameuse ou rameur compétitif pour la station sont invitées à communiquer avec le centre de CP, S et L pour en savoir davantage.

Conseils sur la santé et la forme physique

Vérifiez la liste des ingrédients que contiennent ces tueurs silencieux avant de manger des aliments emballés!

Lire les étiquettes des aliments est une forme d'art et même le consommateur le plus renseigné n'y trouve pas toutes les informations. La liste des ingrédients renferme peut-être aussi des tueurs silencieux que vous devez éviter. Lorsqu'on évalue la valeur nutritionnelle d'un produit, il faut savoir ce qui suit :

Le sirop de maïs à haute teneur en fructose est un édulcorant bon marché fabriqué selon un procédé chimique. C'est un agent de conservation des aliments qui, en raison de sa composition chimique artificielle, inhibe le contrôle de l'appétit et laisse aux gens qui viennent de manger l'envie de manger encore. Ce produit est difficile à digérer et il déclenche une réponse inflammatoire non désirée dans l'organisme.

Les huiles hydrogénées : ce procédé chimique (hydrogénation) transforme les huiles qui deviennent semi-solides (comme la margarine) et allonge la durée de vie des aliments sur les étagères, mais il cause des ravages à votre organisme. Les gras artificiels ne peuvent être digérés par l'organisme et ils forment des plaques qui adhèrent aux artères. De petites quantités semblent peu, mais elles s'additionnent au fil des ans pour causer une large gamme de maladies cardiovasculaires.

Afin d'éviter ces produits, essayez de choisir des aliments qui n'ont pas été transformés ou emballés et se rapprochent le plus possible de leur état naturel.

Bienvenue!

L'équipe du centre de CP, S et L est contente d'accueillir de nouveau Rhonda Earle en tant qu'adjoindue aux installations et au matériel sportif. Les heures d'ouverture seront de 13 h à 18 h.

Pour en savoir plus sur l'un ou l'autre de ces programmes, communiquez avec un membre du personnel du centre de CP, S et L ci-dessous

Tina Hunt, coordinatrice du conditionnement physique, des sports et des loisirs : 570-4544
Joni Roberts, instructrice en conditionnement physique et en sports : 570-4738
Neala Emerson, spécialiste en exercices physiques : 570-4849
Rhonda Earle, adjointe aux installations et au matériel sportif : 570-4038

Conseil d'administration

Le point sur l'assemblée générale annuelle du CRFM et la soirée d'appréciation du personnel et du conseil d'administration

« Décès attribuable à un buffet de desserts au chocolat »

Le CRFM de St. John's a tenu son assemblée générale annuelle le mardi 18 mai. Avec près de 40 participants, c'était la plus nombreuse assistance à l'assemblée générale annuelle du Centre de ressources pour les familles des militaires de St. John's. Cette année, nous avons décidé de profiter de l'occasion pour remercier le personnel et les membres du conseil d'administration du CRFM de St. John's. Je ne peux dire suffisamment de bons mots à un personnel qui rend constamment le lieu de travail aussi accueillant qu'un foyer. Les membres du personnel ont fait face en équipe à chaque difficulté en misant sur les points forts de chacun. Ils sont tricotés serrés et forment l'assise de notre organisation. On peut voir clairement qu'ils s'intéressent à notre collectivité, ce dont j'ai fait l'expérience directement en tant que conjointe militaire d'un soldat déployé, mère d'une jeune tornade de quatre ans et bénévole œuvrant avec l'équipe.

Comme vous le savez, le CRFM est un organisme sans but lucratif régi par un conseil d'administration qui représente la collectivité militaire. Nous avons également profité de l'assemblée générale annuelle pour remercier les membres de notre conseil d'administration pour leur travail acharné. C'est un tel plaisir de travailler avec une organisation qui répond d'elle devant la collectivité et s'efforce de prendre les décisions les meilleures et les plus éclairées pour nos familles de militaires. Les membres ont fait don d'innombrables heures en assistant à des réunions, en siégeant à des comités, en vendant des billets et en promouvant l'organisation, tout cela à titre bénévole. Cela signifie qu'ils ont donné des heures loin de leur foyer, leur lieu de travail et leur famille sans autre récompense que notre sincère gratitude et un sens d'accomplissement. Leur travail illustre vraiment le sens du mot donner.

Je remercie toutes les personnes qui ont pris le temps d'assister à notre assemblée générale annuelle et de démontrer leur appréciation au personnel et aux membres du conseil d'administration du CRFM. Enfin, je remercie le personnel de cuisine de la SFC St. John's qui a préparé ce qui était vraiment un festin de chocolat décadent!

Tonya Nolan
Présidente du conseil d'administration du CRFM

166^e corps de cadets de la Marine royale canadienne (CCMRC) Fort Townshend

Venez participer à des activités comme la voile, l'adresse au tir, le biathlon, la musique et encore plus. Faites-vous plein de nouveaux amis. Notre nouveau programme encourage un mode de vie sain et la forme physique comme partie intégrante d'un mode de vie actif quotidien. Nous offrons des possibilités de voyager pendant l'été vers diverses destinations du Canada et du monde entier, en plus de s'entraîner.

Il n'est jamais trop tard pour vous joindre à nous et amener un ami. Nous invitons les parents à nous visiter et à regarder. Nous offrons également de la formation de fin de semaine une fois par mois ou deux mois. Venez jeter un œil sur nous et amenez un ami.

Quand : les mardis soir, de 18 h 15 à 21 h 30, de septembre à juin

Date de début : le 7 septembre

Où : NCSM Cabot, 220, chemin Southside, St. John's (T.-N.-L.)

Âge : de 12 à 18 ans

Coût : gratuit

Pour de plus amples renseignements :

N° de téléphone : 709-570-4616

Adresse électronique : 166Sea@cadets.gc.ca

Le rôle parental : être le « meilleur ami », un ami ou amical

Une question que se pose un grand nombre de parents de nos jours est « Quel est le type de relation que je souhaite avoir avec mon ou mes enfants? ». La génération du baby-boom a été témoin de certains des plus importants changements technologiques de l'histoire de l'homme. En tant qu'enfant du baby-boom, j'ai souvent de la difficulté à suivre le rythme des changements issus de la technologie. Sur le plan sociologique (manière dont les sociétés agissent sur les plans familial et communautaire), d'énormes changements se sont également produits. Cependant, les conséquences de « se tromper » sur ces plans diffèrent largement. Qu'est-ce que ça peut faire si je ne comprends pas TOUS les boutons de la télécommande? Mais si je n'enseigne pas à mes enfants à devenir les meilleurs adultes qui soient, les conséquences ont davantage de portée.

Quel type de relation devrais-je donc avoir avec mes enfants? Cette question comporte deux volets : mon rôle (ce que je VEUX de la relation) et le rôle de mes enfants (ce que la relation DOIT leur apporter). En tant que personne, je veux être apprécié, respecté et aimé. Je veux également avoir des amis. Et c'est là que commence le défi. Le contrat parental n'indique nulle part que mon enfant doive me respecter, m'apprécier, m'aimer ou être mon ami. L'un des rôles de parent est de préparer la prochaine génération à prendre sa place dans la société, dans toute la mesure de ses moyens. Comment y parvenir?

Si je deviens le meilleur ami de mon enfant, est-ce que je réponds à ses besoins ou aux miens? Si je suis son meilleur ami, suis-je capable d'être la personne qui le protège, établit la discipline et le guide? Mon jugement sera-t-il faussé par l'émotion et la peur d'être rejeté par « MON » meilleur ami? Comme les gens ont un BESOIN inné d'être appréciés et respectés, « faire la loi » constituera une menace à ce besoin. Il y a de grandes chances que la peur du rejet influe sur mes décisions et mes actions en tant que parent. Lorsque cela se produit, le rôle parental en souffre et, à leur tour, mes enfants souffrent d'un manque d'orientation et de discipline. Les enfants vont, bien sûr, éprouver les limites imposées, et cela est nécessaire afin qu'ils découvrent leurs propres limites et forces. Durant toute leur vie, les gens éprouvent constamment les limites parce qu'ils ont BESOIN de savoir où ils en sont. Il est réconfortant, vivifiant et libérateur de connaître les limites (lorsqu'elles sont raisonnables). Des limites sont établies lorsqu'il existe une différence de pouvoir et d'autorité, en particulier, par la personne qui exerce l'autorité afin de renforcer les limites, habituellement le parent.

Devrais-je être le meilleur ami de mon enfant ou son ami? Ou devrais-je être amical? Il existe une règle tacite, mais importante dans un rapport d'amitié : *les amis sont des égaux, ce sont des pairs*. La différence de pouvoir entre des amis est à peine perceptible. Cependant, il y a une énorme différence de pouvoir dans la relation parent-enfant. L'enfant n'est pas égal au parent sur le plan de l'autorité, de la contribution économique, des connaissances, des responsabilités ni de l'âge. Être l'ami d'un enfant n'est donc pas une attente réaliste, mais cela peut faire partie du désir d'un *parent* d'être accepté. Être le « meilleur ami » ou simplement un ami prive l'enfant d'un très important modèle de rôle et d'un protecteur. Cela est-il juste pour l'enfant qui a besoin de limites définies et d'une orientation, et parfois de discipline? NON. Et il peut parfois être difficile pour un parent de tenir bon ou d'être *autoritaire*.

L'idée, selon moi, est que mon enfant et moi profiterons davantage d'une relation d'amitié que du fait que je sois son *meilleur* ami. Une relation saine suppose le respect du rôle unique de l'autre dans la relation.

Oui, la génération précédente a connu une vie très différente. Mais cette vie était-elle si différente? Le rôle parental sain n'a pas vraiment changé. Les enfants ont toujours besoin d'être encadrés, de limites et de discipline lorsqu'approprié. Ils ont besoin d'orientation, de protection, d'amour et de soutien. Ils ont besoin à la fois de leurs parents et de leurs amis (y compris de *meilleurs amis*). Je crois cependant que le *meilleur rôle* que puissent jouer les parents c'est d'être des parents. **Être amical** n'équivaut pas à être *ami*.

En aparté, du point de vue de la discipline, j'ai découvert que la vie est plus facile pour tous lorsque les limites sont respectées, que la discipline est juste et peut être exercée et que le châtime est adapté au crime et opportun.

Par Jack Barrett, aumônier de la SFC St. John's

Le rôle parental est l'un des plus beaux cadeaux et l'une des responsabilités les plus grandes qu'une personne puisse connaître. Personne n'a dit que cela était facile. Mais il est très gratifiant de voir un enfant devenir un adulte compétent. Manipuler avec soins en récitant des prières.

Pour en savoir davantage sur le rôle parental, rendez-vous à l'adresse suivante, www.mentoringboys.com/parenting.html.

Venez nous rencontrer au CRFM et signer le livre de Joan E. Durrant, Ph.D., intitulé *Positive Discipline: What is it and How to do it*.

Activité de financement du CRFM et de Dream Kitchens - Rénovation de la cuisine

Nous remercions tous ceux qui ont appuyé l'activité de financement du CRFM de St. John's donnant la chance de gagner la rénovation d'une cuisine, commandité par Dream Kitchens. Le gagnant du premier prix (10 000 \$ pour la rénovation de la cuisine) est Rod Bungay, détenteur du billet n° 0766. La gagnante du deuxième prix (une gravure de Terry Crawford) est Joan Furey, détentrice du billet n° 1177. Nous vous sommes très reconnaissants de votre appui au CRFM! Dream Kitchens est une entreprise locale appartenant à Gary Noftall et Mike Hickey et exploitée par ces derniers.

Jiggs & Reels est le journal non officiel de la SFC St. John's. Il est publié tous les trois mois avec l'autorisation du Commandant Larry Jones et de Tonya Nolan, présidente du conseil d'administration du CRFM.

Note de la rédactrice en chef :

La rédactrice en chef, Sherry Collins, se réserve le droit de modifier, de raccourcir ou de refuser des textes ou des publicités afin de les rendre conformes aux dispositions de l'O AFC 57-5. Les points de vue et les opinions exprimés dans ce bulletin ne sont pas nécessairement ceux du ministère de la Défense nationale.

La date de tombée des articles et des publicités est le 15 du mois précédant la date de publication. La réimpression du contenu original d'un numéro de ce journal, selon la procédure habituelle, est autorisée.

Nous sommes sur le Web

www.familyforce.ca

Heures d'ouverture du CRFM :

Du lundi au vendredi, de 8 h à 16 h.

Le CRFM de St. John's a adopté un code de confidentialité. Pour en savoir davantage sur ce sujet, veuillez communiquer avec le CRFM au 570-4636.

509A, place Placentia

St. John's (Terre-Neuve-et-Labrador) A1A 1S4

Lignes d'écoute téléphonique

Jeunesse, J'écoute 1-800-668-6868

Santé mentale 1-888-737-4668

Jiggs & Reels