



# JIGGS & REELS

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



Volume XI, numéro 1

## BONNE ANNÉE À L'ÉQUIPE DE LA DÉFENSE!

Nous voici à nouveau au début d'une nouvelle année. Mais avant, il est important de revenir sur l'année qui vient de s'achever. L'année 2010, année du centenaire de la Marine canadienne, a été marquée par la tenue de nombreux événements, prévus pour la plupart, mais aussi de certaines activités importantes non prévues initialement. Citons, par exemple, notre participation à l'exercice *Cold Snap* en février, la suppression du 36<sup>e</sup> Bataillon des services et la création du 37<sup>e</sup> Bataillon des services en avril, la visite de la princesse Anne également en avril, la visite du CEMD et sa participation au dîner régimentaire du Centenaire de la Marine en mai, la visite de nombreux navires dont les NCSM TORONTO, FREDERICTON, ST. JOHN'S et MONTRÉAL et l'USS PORTER et du 1<sup>er</sup> Groupe de la Force navale permanente de réaction de l'OTAN, l'accueil du lancement national de la campagne Randonnée pour Papa en août, la conclusion nationale du relais à moto du Fonds de la police militaire pour les enfants aveugles en septembre, la visite de l'attaché militaire en septembre et l'intense participation aux activités du jour de la Marine à Cupids. Mais les événements les plus marquants resteront la récente opération de secours effectuée dans le cadre de l'Op LAMA après le passage de l'ouragan ici à Terre-Neuve, et la première pelletée de terre du projet de regroupement de Pleasantville en octobre, à laquelle ont participé le premier ministre Harper, le premier ministre Williams et le sénateur Manning. Je suis particulièrement fier de l'effort collectif déployé durant l'Op LAMA. Tous les volets de l'Équipe de Défense ont été mis à contribution durant cette opération nationale interarmées qui a combiné les talents des éléments mer, terre et air

pour venir en aide aux populations des péninsules de Burin et de Bonavista. Il est aussi important de remercier nos familles pour le soutien qu'elles nous ont offert à nous tous, personnel militaire comme civil, afin de nous permettre de travailler les heures et les journées supplémentaires, souvent stressantes, qu'exigeait l'opération de secours. Bravo à tous!

Que nous réserve la nouvelle année? Eh bien, nous assisteront à l'amélioration continue de la station avec l'exécution des travaux de construction dans le cadre du projet de regroupement de Pleasantville. Si le déménagement vers les locaux temporaires ou transitoires est terminé, il nous faudra continuer à rationaliser nos activités courantes afin d'utiliser au mieux nos installations dispersées. Nous devons aussi relever, à titre collectif, le défi consistant à déterminer les changements nécessaires en matière de fonctionnalité, de personnel et de routines liés à l'installation dans notre nouveau bâtiment. Même si celui-ci ne sera pas terminé avant novembre 2013, la planification avancée que nous effectuerons dans chaque secteur fonctionnel de la station, en étroite consultation avec les unités hébergées, nous permettra d'établir les conditions d'une intégration réussie dans le nouvel édifice. Cette tâche nécessitera également l'intense solidarité caractéristique de St. John's. De plus, dès l'été 2011, nous verrons le début des travaux de construction du nouveau bâtiment du CRFM.

Je voudrais profiter de l'occasion pour remercier tous les membres de l'équipe élargie de la Défense pour leur



### Dans ce numéro :

<i>Programmes pour les enfants</i>	2-3
<i>Soutien au déploiement</i>	4
<i>Prévention et intervention</i>	5
<i>Information et référence</i>	6
<i>Programmes pour les jeunes</i>	7-8
<i>Activités communautaires</i>	8
<i>Des nouvelles de nos bénévoles</i>	10
<i>Bureau de promotion de la santé</i>	11
<i>CF, S et L</i>	12-13
<i>Conseil d'administration</i>	14
<i>Article : Qu'est-ce que le TSO?</i>	15
<i>Ken Waye remporte un prix</i>	16

**Si vous désirez un service en français, communiquez avec CRFM au 709-570-4636.**

**Nous vous dirigerons vers une association francophone.**

apport en 2010 et pour leur souhaiter  
une très heureuse nouvelle année.

Salutations cordiales,

Le commandant de la CFS St. John's,

Capitaine de frégate Larry Jones

## PROGRAMMES POUR LES ENFANTS

### Halte-garderie

Vous avez besoin d'un peu de temps sans les enfants pour aller chez le docteur, pour faire des courses ou juste pour relaxer à la maison? Profitez de la halte-garderie. **Chaque vendredi**. Un vendredi, halte-garderie en matinée (**9 h à midi**); l'autre vendredi, halte-garderie en après-midi (**12 h 30 à 15 h 30**). Les frais sont de 6 \$ pour un enfant et de 3 \$ par enfant supplémentaire, par séance et par famille. Consultez le calendrier mensuel pour les dates ou appelez le CRFM au 709-570-4636. Les places étant limitées, l'inscription est obligatoire.

### Ouverture de la halte-garderie :

7 et 21 janvier : matin

14 et 28 janvier : après-midi

4 et 18 février : matin

11 et 25 février : après-midi

4 et 18 mars : matin

11 et 25 mars : après-midi

### Marche et poussette pour les mamans et futures mamans

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 : Marche et poussette. **Mercredi après-midi, de 13 h 30 à 15 h.**

Ce programme 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 l'après-midi! Nous espérons vous y voir en grand nombre.

Pour en savoir plus, communiquer avec Krista au 709-570-4636.

**N'hésitez pas à venir marcher avec nous!**



### Garderie du CRFM

La garderie du Centre de ressources pour les familles des militaires est ouverte tous les mardis et jeudis, de 9 h 30 à 11 h 30.

### Dates à retenir pour la garderie

**27 janvier** : Journée d'alphabétisation familiale

**10 février** : fête de la Saint-Valentin

**17 mars** : journée en vert (célébration de la Saint-Patrick)

La **Journée d'alphabétisation familiale** est la plus grande célébration annuelle de l'alphabétisation familiale au Canada. Lire plusieurs fois par jour à ses enfants a des effets positifs notables sur leurs futures aptitudes scolaires. En plus, des recherches ont montré que les enfants exposés dès leur jeune âge aux livres et à la lecture ont de meilleurs résultats dans les tâches mathématiques.

### Installation de sièges d'auto

Le CRFM est heureux de vous proposer les services d'une spécialiste de l'installation des sièges d'auto, Krista O'Toole. Krista est certifiée par l'organisme KISS (Kids In Safe Seats) pour l'installation de ces accessoires indispensables. Si ce service vous intéresse, communiquez avec le CRFM. Vous vous demandez si votre siège d'enfant est convenablement installé, s'il correspond à l'âge de votre bambin, si les sangles sont assez serrées? Si vous n'êtes pas certain de la réponse, consultez le site Web de KISS ([www.KidsInSafeSeats.ca](http://www.KidsInSafeSeats.ca)) ou appelez au CRFM pour prendre rendez-vous avec Krista O'Toole, au 709-570-4636.



### Service de prêt d'équipement

Des amis viennent en visite? Rendez leur séjour encore plus agréable en empruntant du matériel pour les enfants au CRFM. Ils vous seront reconnaissants de leur éviter d'avoir à les apporter.



## LE COIN DES PARENTS

Il existe de nombreuses théories sur la façon d'être un « bon parent ». Les parents reçoivent souvent des conseils et des indications de la part de leurs propres parents, d'experts ou d'amis. Certains d'entre eux lisent sur l'art d'être parent. D'autres suivent des cours offerts dans leur communauté. Alors comment savoir ce qui est bien quand tout le monde n'est pas d'accord? Apprendre les façons de faire les plus efficaces peut produire d'excellents résultats sur les enfants.

### Voici trois styles d'éducation des enfants :

**Style strict (autoritaire).** Les parents sont extrêmement exigeants, exercent un grand contrôle et ne sont pas sensibles à ce que les enfants ressentent. Ces parents établissent des règles strictes pour maintenir l'ordre. Ils s'attendent à être obéis et n'encouragent pas les choix. Ils sont peu sensibles et attendent de leurs enfants qu'ils se plient à leurs décisions.

**Résultat :** Les enfants dont les parents sont stricts n'apprennent généralement pas à penser par eux-mêmes et se reposent sur les autres pour décider ce qui est bon. Ces enfants prennent rarement des initiatives, manquent de spontanéité et de curiosité.

**Style permissif (indulgent).** Les parents sont à l'écoute et chaleureux, mais abandonnent une grande partie du contrôle à leurs enfants. Ils n'établissent aucune limite et leur permettent de fixer les leurs et de déterminer eux-mêmes leur programme et leurs activités. Ils ne veulent pas être tenus par la routine. Ils ont tendance à accepter le comportement de leurs enfants, qu'il soit bon ou mauvais, qu'il leur soit bénéfique ou pas.

**Résultat :** Les enfants dont les parents sont permissifs sont généralement immatures. Ils ne peuvent pas contrôler leurs impulsions et n'acceptent pas la responsabilité de leurs propres gestes et blâment les autres lorsqu'ils ont un problème.

**Style équilibré (ferme).** Les parents donnent beaucoup la possibilité à leurs enfants de faire des choix et les guident pour voir les conséquences de leurs choix. Ils leur expliquent pourquoi les règles sont importantes et pourquoi il faut les suivre. Ils considèrent le point de vue de leurs enfants, même s'ils ne sont pas toujours d'accord avec eux.

Ils traitent les écarts de conduite d'une façon adéquate. Ils sont fermes, mais gentils, chaleureux et aimants. Ils encouragent leurs enfants à être indépendants et insistent sur leurs réussites au lieu de se concentrer sur les erreurs.

**Résultat :** Les enfants dont les parents sont équilibrés ont généralement une bonne estime de soi, sont indépendants et ont un comportement sain. Ils apprennent à accepter la responsabilité, font de meilleurs choix, s'adaptent au changement et sont mieux outillés pour réussir sur le marché du travail.

### Pourquoi le style équilibré fonctionne :

- Vingt-cinq années de recherches ont démontré que les enfants et les adolescents de parents qui ont une relation forte et positive avec leurs enfants et qui emploient un style d'éducation équilibrée réussissent globalement mieux.
- Le style d'éducation équilibré fonctionne pour trois raisons :
  1. Premièrement, votre chaleur, votre amour et votre participation rendent votre enfant ou votre adolescent plus ouvert à votre influence.
  2. Deuxièmement, en fournissant à votre enfant ou à votre adolescent une structure par la détermination de limites et de conséquences, vous l'aidez à acquérir la capacité à contrôler son comportement et à prendre de bonnes décisions.
  3. Troisièmement, grâce à une communication dans les deux sens, vous aidez votre enfant ou votre adolescent à acquérir les habiletés intellectuelles et sociales nécessaires pour réussir en dehors du cadre familial.

- Les études montrent que les enfants et les adolescents élevés par des parents de style équilibré :

\* réussissent mieux à l'école;

\* sont moins sujets à la dépression et à l'anxiété;

\* ont une meilleure estime d'eux-mêmes;

\* sont moins enclins à adopter des comportements risqués et problématiques, comme le recours aux drogues et à l'alcool ou au sexe et à la violence.

- Les chercheurs ont découvert que les enfants dont les parents sont trop sévères, permissifs et incohérents ou qui manquent de chaleur ont PLUS de probabilités d'adopter des comportements risqués et problématiques, comme l'usage de drogues, d'alcool et de tabac.

Résultats utilisés avec la permission de The AntiDrug, 2007.

**Il est important de croire que vous pouvez être de formidables parents!** Information tirée de [www.beagreatparent.ca](http://www.beagreatparent.ca).

## SOUTIEN AU DÉPLOIEMENT

### Séparation et réunion de la famille

Le déploiement peut être extrêmement stressant pour le militaire et pour les membres de sa famille et ses parents. Le CRFM St. John's est fier d'offrir des services de soutien aux membres des FC et à leur famille lors d'une absence temporaire ou prolongée du militaire en raison des exigences militaires.

Le CRFM St. John's est conscient que l'accueil, l'information et le soutien des membres des FC (de la Force régulière et de la Réserve) et de leur famille accroissent la disponibilité du militaire pour le service et améliore le bien-être des membres de sa famille avant, pendant et après le déploiement.

Ce soutien est fourni par les programmes et services suivants :

Groupes hebdomadaires de soutien au déploiement, service de colis de réconfort, Ligne de réconfort, groupes de réseautage familial par courriel, activités et événements spéciaux.

### Groupe de soutien aux familles lors des déploiements

Le Groupe de soutien aux familles lors des déploiements se réunit au CRFM les jeudis de 19 h à 21 h. Il vise à aider les familles qui ont vécu ou qui vivent le déploiement d'un proche. Les membres de familles de militaires servant outre-mer ou qui en sont revenus sont encouragés à réseauter les uns avec les autres. Partager ses expériences peut être un puissant remède au stress et grandement aider à faire face à la situation. Pour en savoir plus sur ces réunions, communiquez avec Danette Chaytor, au 709-570-4548 ou à [Danette.Chaytor@forces.gc.ca](mailto:Danette.Chaytor@forces.gc.ca).

Vous désirez en savoir plus sur l'engagement du Canada en Afghanistan? Consultez le site Web [www.afghanistan.gc.ca](http://www.afghanistan.gc.ca).

### « Graines de sagesse » à l'intention des parents d'un soldat

Comme parents, l'un de nos plus grands soucis est d'assurer la sécurité de nos enfants. Même une fois qu'ils sont grands, cette préoccupation ne disparaît jamais vraiment, surtout quand ils font face à un danger si grave que nous ne pouvons leur offrir aucune protection.

Appuyez la décision de votre enfant de servir; c'est votre rôle de parent de le laisser faire ses propres choix.

Ne le laissez pas sentir vos inquiétudes et votre détresse; dites-lui à quel point il est important pour vous et donnez-lui toutes les preuves d'amour que nous *devrions* donner à nos enfants, mais que nous oublions souvent.

Soyez le plus proche possible, mais restez positif. Parlez avec lui de ce qui se passe, mais ne lui donnez pas de nouvelles mauvaises ou négatives à moins qu'il ait absolument à les connaître.

À la fin de la conversation, essayez de faire en sorte qu'il se sente bien afin qu'il puisse accomplir ses tâches. Faites-lui sentir qu'il vous manque, mais pas que son absence est insoutenable.

Envoyez-lui des lettres, des photos et des colis de réconfort. Placez dans ces colis des choses qui lui sont chères et uniques au lieu de le gaver de bonbons et de friandises.

Faites des activités que vous aimez. Pratiquez des violons d'Ingres et des activités de loisir. Veillez à votre santé et faites régulièrement de l'exercice. Tenez un journal ou trouvez un moyen personnel ou privé de communiquer vos réflexions.

Constituez votre propre réseau de soutien. Si vous le pouvez, trouvez une personne qui pourra vous guider ou avec laquelle vous pouvez partager un point commun.

Informez-vous le plus possible. Reportez sur une carte la position géographique de votre enfant et ce que vous savez de lui.

Partager cette information avec d'autres personnes peut aussi aider. Suivez les jalons ou les événements spéciaux pour pouvoir en parler avec votre enfant.

Mettez-vous dans la tête que votre enfant accomplit sa destinée et poursuit ses objectifs. « C'est l'espoir suprême que nous avons tous pour nos enfants! »

Adapté de *When Our Children Deploy*, de Donna Portelli (2009). <http://survivingdeployment.com/parents.html>.

### Groupe de soutien aux familles – traumatisme lié au stress opérationnel

Il s'agit d'un groupe de soutien des pairs destiné aux familles des membres des FC, en service ou retraités, qui souffrent d'un traumatisme lié au stress opérationnel. Pour en savoir plus sur ce groupe, communiquez avec Wanda Lewis, coordonnatrice du Réseau de soutien par les pairs, au 709-772-5235 ou à [Wanda.Lewis@osiss.ca](mailto:Wanda.Lewis@osiss.ca).

## PRÉVENTION ET INTERVENTION

### Prévention, soutien et intervention

La coordonnatrice des services de prévention, soutien et intervention du CRFM offre des services gratuits de prévention, de soutien et d'intervention **confidentiels** de courte durée aux militaires et à leurs familles. Ce programme vise à améliorer le fonctionnement social et le bien-être émotionnel de la famille. Pour accéder à ces services, communiquez avec Susan Way, au 709-570-4529 ou au 709-725-4172 (ligne cellulaire confidentielle) ou encore à [susan.way@forces.gc.ca](mailto:susan.way@forces.gc.ca).

Eastern Health propose également une ligne d'urgence en santé mentale. Cette ligne fonctionne 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 et est gérée par une équipe de professionnels qui offrent soutien, information et aiguillage. Il s'agit d'un service gratuit et confidentiel.

**Ligne d'urgence en santé mentale : 709-737-4668**

**Numéro sans frais : 1-877-737-4668**

### **CENTRE DE RESSOURCES POUR LES FAMILLES DES MILITAIRES : ATELIER SUR LE RENFORCEMENT D'UNE RELATION**



**Le Centre de ressources pour les familles des militaires (CRFM) propose un atelier de 12 heures sur  
« Le renforcement d'une relation »**

Parmi les sujets abordés : La communication · L'établissement de la confiance · La résolution des conflits · Vivre avec un conjoint souffrant d'un traumatisme lié au stress opérationnel

Heure : de 18 h 30 à 20 h 30

Lieu : Rathskeller

Date : du 31 janvier au 7 mars

Public cible : communauté des FC

Pour s'inscrire : communiquez avec Susan Way, au CRFM au 709-570-4529 ou à [susan.way@forces.gc.ca](mailto:susan.way@forces.gc.ca), ou communiquez avec Allan Horwood, au 709-764-6019 ou à [allan.horwood@forces.gc.ca](mailto:allan.horwood@forces.gc.ca).

**De nombreux prix à gagner : une nuit pour deux à l'hôtel, un souper pour deux, des billets de cinéma, etc.**



## INFORMATION ET RÉFÉRENCES



### Éducation

Vous voulez en savoir plus sur les écoles du grand St. John's? Consultez ces sites Web :

[www.esdnl.ca](http://www.esdnl.ca)  
[www.ed.gov.nl.ca/edu/](http://www.ed.gov.nl.ca/edu/)

### Association communautaire francophone de St-Jean

Cette association offre divers services et activités communautaires qui répondent aux besoins des francophones. Elle est située au 65, route Ridge, à St. John's. Pour plus de renseignements, visitez son site Web, au [www.afsj.nf.net](http://www.afsj.nf.net), ou composez le 709-726-4900.

### Collection de ressources

Nous sommes en train de mettre à jour notre collection de ressources et nous aimerions avoir vos commentaires. Quels documents de référence voudriez-vous que nous ajoutions à notre collection? Envoyez-nous un mot à [Sandra.O'Reilly@forces.gc.ca](mailto:Sandra.O'Reilly@forces.gc.ca) ou appelez-nous au 709-570-4636 pour nous le faire savoir!

### Information touristique

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

Le CRFM dispose également d'un éventail de cartes, de dépliants touristiques locaux et d'horaires de Métrobus. Passez au Centre ou composez le 709-570-4636 si vous en avez besoin.

Vous prévoyez quitter votre foyer en raison d'une instruction ou d'un engagement militaire?

Si c'est le cas, passez avec votre famille au CRFM avant de partir. Nous avons de nombreux programmes et services à son intention.

### Articles « Appuyons nos troupes »

En raison des nombreuses demandes qu'il a reçues, le CRFM propose maintenant divers articles de la série « Appuyons nos troupes » : épinglettes, autocollants pour vitres, aimants pour voiture, t-shirts, casquettes de baseball et drapeaux.



Ces articles sont en vente au CRFM du lundi au vendredi, de 8 h à 16 h. Veuillez toutefois noter que nous n'acceptons ni les cartes de débit, ni les cartes de crédit.

### Accueil

Nous tenons à rester en contact avec nos familles. Si vous souhaitez être ajoutés à notre liste de courriels et être ainsi tenus au courant de nos activités, envoyez un courriel à [Sherry.Collins@forces.gc.ca](mailto:Sherry.Collins@forces.gc.ca) ou appelez le CRFM au 709-570- 4636.

### Services d'aide à l'emploi et à l'éducation

Le Centre de ressources pour les familles des militaires St. John's offre cette année encore de l'aide aux conjoints et aux adolescents de militaires qui cherchent un emploi ou qui veulent poursuivre leurs études. Les services d'aide à l'emploi et à l'éducation du CRFM visent à améliorer la qualité de la vie par la promotion de l'épanouissement personnel et du développement familial. Afin de vous aider à atteindre vos objectifs d'emploi et d'éducation, le CRFM vous offre les services suivants :

- Techniques de recherche d'emploi et aide à la recherche d'emploi;
- Établissement d'objectifs (d'emploi ou d'éducation);
- Préparation à l'entrevue d'embauche;
- Aide à la rédaction de CV et de lettres de motivation;
- Information sur les possibilités d'éducation et de

formation;

- Introduction aux ressources de recherche d'emploi;
- Accès à une bibliothèque de ressources professionnelles, à un ordinateur et à un télécopieur;
- Évaluation et développement des compétences;
- Rencontres individuelles de counselling pour examiner et surmonter les obstacles à l'emploi ou à l'éducation.

Pour en savoir plus, communiquez avec **Susan Way** (coordonnatrice des services de prévention, soutien et intervention), au 709-570-4529 ou à [Susan.Way@forces.gc.ca](mailto:Susan.Way@forces.gc.ca).

## PROGRAMMES POUR LES JEUNES

### Concert improvisé (jam session) pour les jeunes

Tu joues d'un instrument? Tu chantes? Si c'est le cas, tu es le bienvenu à notre concert improvisé pour les jeunes. Les enfants de membres des FC âgés de 6 à 13 ans sont invités à apporter leur instrument et à venir jouer de la musique avec leurs camarades et à les écouter, et à apprendre. Nick leur enseignera certaines techniques de guitare et leur donnera des conseils pratiques. Ça va rocker!

Date : 7 janvier 2011  
 Heure : de 18 h 30 à 21 h  
 Âge : de 6 à 13 ans  
 Lieu : Rathskeller (bâtiment 308)

### Souper et cinéma pour les jeunes

Les enfants de militaires et leurs amis sont invités à venir passer une agréable soirée cinéma avec maïs soufflé et pizza. Les films n'ont pas encore été choisis, alors n'hésitez pas à nous faire des suggestions au moment voulu.

Date : 14 janvier 2011  
 Heure : de 18 h 30 à 21 h 30  
 Âge : de 6 à 10 ans  
 Lieu : Rathskeller (bâtiment 308)

Date : 18 mars 2011  
 Heure : de 18 h 30 à 21 h 30  
 Âge : de 6 à 10 ans  
 Lieu : Rathskeller (bâtiment 308)

### Jeux vidéo en folie

Les enfants de militaires et leurs amis sont invités à venir passer une soirée à jouer à Call of Duty, à Halo et à bien d'autres jeux. Ils pourront profiter de nos consoles Xbox 360, PS2 et Nintendo Wii et de notre grand écran.

Date : 21 janvier 2011  
 Heure : de 19 h à 21 h 30  
 Âge : de 10 à 13 ans  
 Lieu : Rathskeller (bâtiment 308)



### Centre d'escalade Wallnuts

Les enfants des membres des FC sont invités à profiter de cette formidable occasion de rester en forme tout en s'amusant. L'escalade à l'intérieur est un moyen extrêmement amusant de faire de l'exercice. Activité GRATUITE! Inscrivez-vous tôt pour être sûr d'avoir une place.

Date : 10 janvier 2011  
 Heure : de 15 h à 17 h  
 Âge : de 6 à 13 ans  
 Lieu : Centre d'escalade Wallnuts  
 Coût : GRATUIT!

### Fête art et bricolage pour la Saint-Valentin

Les enfants des membres des FC, leurs familles et leurs amis sont invités à participer à une soirée d'activités reliées à la Saint-Valentin. Nous confectionnerons des cartes et autres bricolages, des petits cadeaux parfaits pour ses collègues de classe et ses amis.

Date : 11 février 2011  
 Heure : 18 h 30 à 21 h  
 Âge : de 6 à 13 ans  
 Lieu : Rathskeller (bâtiment 308)

### Improvisation/Scènes de combat

Si tu as envie d'être acteur ou à travailler dans le milieu du cinéma, cette activité est pour toi. Les enfants des militaires et leurs amis sont invités à venir passer une soirée extrêmement amusante où ils apprendront des façons d'improviser et comment les acteurs font en sorte que les scènes de combat ont l'air si vraies.

Date : 18 février 2011  
 Heure : de 18 h 30 à 21 h 30  
 Âge : de 10 à 13 ans  
 Lieu : Rathskeller (bâtiment 308)

### Soirée jeunes

Voici une soirée où les enfants de militaires et leurs amis peuvent juste venir passer du temps ensemble à jouer, à faire du bricolage, à peindre et même à regarder un film. Les possibilités sont illimitées et les enfants décident ce qu'ils veulent faire. Nous avons une table de ping-pong, des jeux vidéo, des jeux de société et bien plus encore.

Date : 25 février 2011  
 Heure : de 18 h 30 à 21 h 30  
 Âge : de 6 à 9 ans  
 Lieu : Rathskeller (bâtiment 308)

Date : 26 février 2011  
 Heure : de 19 h à 22 h  
 Âge : de 10 à 13 ans  
 Lieu : Rathskeller (bâtiment 308)

## PROGRAMMES POUR LES JEUNES

### Fête de la Saint-Patrick

Les enfants des militaires et leurs amis sont invités à se joindre à nous pour une soirée remplie d'activités amusantes reliées à la Saint-Patrick. Nous nous habillerons en vert, nous jouerons à des jeux et nous ferons du bricolage. Nous écouterons aussi de la musique irlandaise et nous danserons et chanterons au son de chansons traditionnelles irlandaises.

Date : 11 mars 2011

Heure : de 18 h 30 à 21 h

Âge : de 6 à 9 ans

Lieu : Rathskeller (bâtiment 308)

### La furie du paintball

Les enfants de militaires sont invités à profiter de cette fantastique occasion de sortir avec leurs amis pour une soirée de paintball.

Cette activité est très populaire et nous n'accueillerons que les 20 premiers inscrits.

Abandons de recours nécessaires.

Date : 27 mars 2011

Heure : de 15 h à 17 h 30

Âge : de 10 à 13 ans

Lieu : Frontline Paintball (à côté de la route Transcanadienne)



### Groupe Girls On The Go

Le Groupe Girls On The Go remet ça!

Ce programme est spécifiquement destiné aux filles de 10 à 15 ans et couvre pratiquement tout ce qui les intéresse, comme l'estime de soi ou la condition physique et la nutrition.

Deux membres de notre personnel du programme d'été se chargeront de l'animation. Melissa Murrin et Tiffany Williams sont toutes deux étudiantes à l'Université Memorial, à la faculté des sciences de l'activité physique et des activités récréatives, et sont bourrées de bonnes idées.

Pour vous inscrire à ce programme très excitant, appelez le CRFM au 709-570-4636.

## ACTIVITÉS COMMUNAUTAIRES

### Petit-déjeuner tactique aux toutons

Venez au Rathskeller à la pause-café savourer de délicieux toutons et un café chaud en bonne compagnie!

Date : mercredi 26 janvier 2011

Heure : de 9 h 30 à 11 h

Lieu : Rathskeller (bâtiment 308)

### Vive la pause-café!

Venez au Rathskeller à la pause-café savourer de délicieuses friandises et un café chaud en bonne compagnie!

Date : mercredi 23 février 2011

Heure : de 9 h 30 à 11 h

Lieu : Rathskeller (bâtiment 308)

### Soupe réconfortante

Venez au Rathskeller à la pause-café vous délecter d'une soupe savoureuse et d'un café chaud en bonne compagnie!

Date : mercredi 30 mars 2011

Heure : de 9 h 30 à 11 h

Lieu : Rathskeller (bâtiment 308)

### Journée internationale de la femme

Activité en cours de préparation. Les détails vous seront communiqués dès qu'ils seront fixés.

Date : dimanche 6 mars 2011 (susceptible de changer)

### Accueil

Si vous voulez recevoir par courriel de l'information au sujet de nos activités, envoyez à [Sherry.Collins@forces.gc.ca](mailto:Sherry.Collins@forces.gc.ca) un message indiquant que vous aimeriez être inscrits sur notre liste d'envoi. Nous pouvons aussi vous envoyer un exemplaire électronique de notre bulletin. Ainsi, vous serez toujours au courant de ce qui se passe!

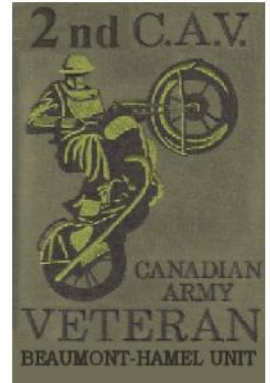
**Restez à l'affût de l'activité de collecte de fonds du CRFM!**

## MERCI POUR VOTRE GÉNÉROSITÉ

Un merci du fond du cœur à l'**unité de Beaumont-Hamel (Terre-Neuve) de la 2VAC** pour le don extrêmement généreux qu'elle a fait à notre Kitchen Party de Noël d'appui aux troupes et pour son soutien sans faille à notre organisme.

Les CAV (vétérans de l'armée canadienne) sont une amicale de militaires, en service ou à la retraite, amateurs de motocyclette, qui se sont portés volontaires pour servir notre pays que ce soit dans des régiments, à bord de navires, dans des escadrons aériens ou sur des bases partout au Canada et à l'étranger.

Aux côtés des associations de soutien aux vétérans, ils continuent œuvrer bénévolement pour notre pays, en se soutenant les uns les autres et en soutenant nos frères d'armes et nos communautés par des balades et autres activités caritatives.



**Nous voulons également remercier ceux et celles qui nous ont aidés à faire de la vente aux enchères de gâteaux de la Campagne de charité en milieu de travail du gouvernement du Canada (CCMTGC) un grand succès.**

Merci à toutes les personnes qui ont donné lors de la vente aux enchères de gâteaux du 26 novembre 2010, dans le cadre de la CCMTGC. Cet événement n'aurait pas pu être possible sans votre soutien et sans le soutien des parrains des gâteaux. Vous trouverez la liste des gâteaux et de ceux et celles qui les ont remportés :

Parrain	Vainqueur
Le fameux gâteau au rhum de Denise Koster	Susan Way
Pièce montée décadente au chocolat du Mat 3 Dana Bennett décoré de poinsettia	Section des approvisionnements
Gâteau aux cerises de Noël de Sandy O'Reilly	M 1 Janet Connors
Gâteau au fromage à la crème, à l'abricot et aux raisins de Margie Spurrell	Sandra Hutchings
Le « Turtle Cheesecake » Moos Moos	Mat 1 Sideroff
Mat 1 Barry Walsh (gâteau au choix)	Sgt Sheldon Herrit
Gâteau aux carottes glacé au fromage à la crème	Karen Parsley et Ally Simms
Gâteau au fromage à la crème et au chocolat de Karen Moores	CRFM

Enfin, dernier et non le moindre, nous sommes aussi très reconnaissants pour son soutien à une fantastique société, The Personal, qui a rendu possible le Kitchen Party de Noël grâce à son généreux don.

Merci!

Cordialement,

Le personnel et le Conseil d'administration du CRFM

### Sweet Surprise Speciality Cakes

Propriétaire et exploitante : Dana Bennett

Contact : 709-764-7138

ou [dana.ann.h@gmail.com](mailto:dana.ann.h@gmail.com)





**1-888-476-8737**

## DES NOUVELLES DE NOS BÉNÉVOLES

### Souper de Noël des bénévoles du RARM 2010



Le mardi 7 décembre a eu lieu notre souper de Noël des bénévoles du RARM. Plus de 40 bénévoles étaient invités à passer cette soirée spéciale avec nous, une soirée qui est devenue une tradition. Au total, ce sont plus de 60 bénévoles, invités et membres du personnel qui sont venus déguster un succulent repas.

Après le souper, tout le monde a assisté à une séance d'hypnose de Gary Summers. Gary, hypnothérapeute certifié, nous a divertis par son « pouvoir de suggestion ». C'était une soirée hilarante... En tout cas pour ceux qui s'en souviennent!

Ensuite, les bénévoles ont reçu des cadeaux et des récompenses. Les programmes de CP, S et R ont remis à Paul Cunningham le prix du bénévole de l'année. Paul est bénévole depuis trois ans au programme de marche/course du PSP. Il a aidé à mettre sur pied l'équipe de course de la Battle of the Badges pour la course sur route Tely 10, un événement extrêmement réputé de la région de St. John's. Son désir d'aider les autres à apprendre à courir et à peut-être vivre leur première course sur route est admirable. Merci à toi, Paul, pour ton dévouement au programme ces dernières années.

Le prix du bénévole du CRFM 2010 a été attribué au Matc Sherry Stamp. Sherry collabore depuis longtemps au CRFM et s'est occupé du club de courtépointe ces dernières années. Elle a aussi fait profiter le CRFM de son expertise et a donné plusieurs cours de premiers soins aux conjoints et aux enfants de membres des FC.



Le CRFM a également remis à Cahill Carew le prix du jeune bénévole de l'année. Cahill est un élément inamovible du programme des jeunes du Centre depuis plus de 10 ans. Il a offert 240 heures (6 semaines) de bénévolat à notre programme d'été et « travaille » actuellement au CRFM dans le cadre de son programme coopératif scolaire. Bravo, mon gars!

Merci au RARM pour son soutien sans faille et merci à nos bénévoles!

## BUREAU DE PROMOTION DE LA SANTÉ



Faites de petits changements pour améliorer votre santé

De légers changements à votre mode de vie peuvent vous aider à être en meilleure santé et à vous sentir et à paraître mieux toute l'année. Manger des repas santé et faire régulièrement de l'exercice sont deux moyens d'être globalement en meilleure santé et de réduire ses risques de tomber malade.

### Recette santé :

#### Parfait yogourt à la papaye et aux baies

Mélange de yogourt, de papaye, de mûres, de framboises, de menthe et de céréales.



L'information sur les programmes sera diffusée en début d'année, alors vérifiez vos courriels ou communiquez avec nous aux coordonnées indiquées plus bas

### Bien-être nutritionnel

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

### Stress : passez à l'attaque

Vous voulez en savoir plus sur le stress et sur la façon de l'atténuer?

### Écrasez

Vous voulez de l'aide pour arrêter de fumer? Ce programme est pour vous.

### ASIST (intervention face au suicide)

Ce programme vous donnera une idée de la raison pour laquelle les gens songent au suicide et sur ce qu'on peut faire pour les aider.

### Gestion des accès de colère

Tout le monde a des accès de colère, mais ce qui importe, c'est la façon d'y faire face et de les exprimer.

### Formation relationnelle de base

Ce cours est conçu pour vous aider à entretenir une relation durable.

### Dépendances

Ce programme traite de la drogue, de l'alcool et du jeu compulsif.



Pour en savoir plus, communiquez avec Paul Cunningham, au 709-570-4750 ou à [Cunningham.pj@forces.gc.ca](mailto:Cunningham.pj@forces.gc.ca).

## CONDITIONNEMENT PHYSIQUE, SPORTS ET LOISIRS

### Programme de présentation des installations

Ce programme comprend deux ateliers :

- 1. Séance d'initiation aux appareils d'exercice cardiovasculaire.** Cet atelier vous aidera à faire connaissance avec les différents appareils du centre récréatif.
- 2. La musculation : un jeu d'enfant.** Cet atelier vous expliquera les différents appareils de musculation à contrepoids, comment les régler et ajouter du poids.

**Présenter l'équipement aux membres des FC permet de garantir la sécurité de tous les utilisateurs.**



Les militaires sont invités à participer aux cours de conditionnement physique les lundis, mercredis et vendredis, de 8 h à 8 h 45. La diversité donne du piment à l'entraînement, et c'est ce qui vous y attend : parcours du combattant, circuits en groupe, course à l'extérieur, entraînement de base et autre! Venez en grand nombre!

### **Cours de conditionnement physique spécialisé**

Lombalgie, Des genoux à toute épreuve, Natation à la piscine Wedgewood, Exercices cardiovasculaires doux.

**Pour en savoir plus sur les cours ou pour vous y inscrire, communiquez avec Neala Emerson, au 709-570-4849.**

### Laissez-passer pour les activités de loisir

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

1. Centre communautaire Mews : natation récréative, racquetball, conditionnement physique au sol 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 [www.stjohns.ca/brochure.nsf/recbrochures](http://www.stjohns.ca/brochure.nsf/recbrochures).
3. Centre d'escalade intérieur Wallnuts. L'escalade devient rapidement un des sports les plus populaires au monde. Grâce aux installations intérieures, il est possible de la pratiquer dans un environnement contrôlé et sécuritaire.

### Nouvelles

Lancement du Portail communautaire!

Le Portail communautaire des Forces canadiennes est une série de sites Web interreliés (un pour chaque base et chaque escadre) qui offrent une perspective nationale des programmes et activités des biens non publics (BNP) locaux des bases et des escadres, dont les programmes gouvernementaux exécutés par les BNP.

Visitez le [www.cfcommunitygateway.com](http://www.cfcommunitygateway.com)

### PSP en ligne – Les bienfaits en un clic!

Les Services de soutien au personnel et aux familles des Forces canadiennes (SSPFFC) sont conscients des contraintes de temps auxquelles nous faisons face dans le monde d'aujourd'hui en perpétuelle évolution. Nos horaires sont de plus en plus chargés et il peut être difficile de trouver le temps dans la journée de s'inscrire aux toutes dernières activités du Programme de soutien du personnel (PSP). Afin de remédier à ce problème, les SSPFFC souhaitent vous offrir l'inscription en ligne. Plus besoin d'affronter la circulation automobile ou d'attendre en ligne; vous pouvez désormais, dans le confort de votre foyer, vous inscrire par Internet 24 h/24.



Rendez-vous visite au [www.psonline.ca](http://www.psonline.ca)

**Vous avez des questions sur les programmes offerts? Communiquez avec la personne ressource ci-dessous!**

Tina Hunt, coordonnatrice du conditionnement physique, des sports et des loisirs – 709-570-4544

Joni Roberts, instructrice en conditionnement physique et sports – 709-570-4738

Neala Emerson, spécialiste en exercices physiques – 709-570-4849

Rhonda Earle, adjointe aux installations et au matériel sportif – 709-570-4038

## CONDITIONNEMENT PHYSIQUE, SPORTS ET LOISIRS

### Activités sportives

#### Intéressé à jouer au hockey-balle à midi?

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

#### Basketball

Les lundis soirs de 18 h à 19 h et les mercredis de 12 h à 13 h, au centre récréatif.

#### Aviron

Si vous souhaitez devenir rameur de compétition pour la station, communiquez avec le service de CP, S et L.

#### Soccer

Vous voulez jouer une partie de soccer pendant l'heure du dîner? Voilà un bon moyen de garder la forme, d'améliorer sa condition physique, d'améliorer sa technique et de s'amuser!

### Conseils pour s'entraîner l'hiver

En hiver, il est important de maintenir sa condition physique et de ne pas hiberner, blotti et inactif sous les couvertures. L'exercice fait circuler le sang et est une façon saine d'avoir chaud durant les froides journées!



Faire de l'exercice à l'extérieur peut être un défi, mais cela peut aussi être agréable quand c'est effectué de manière appropriée. Suivez ces conseils pour tirer le meilleur parti de l'entraînement d'hiver :  
Habillez-vous convenablement. Revêtez des couches de vêtements de sport chauds et veillez à ce que la couche du dessous soit faite d'un matériau qui absorbe la sueur. Habillez-vous pour une température supérieure d'environ 15 °C à la température extérieure; la chaleur produite par votre corps durant un exercice d'intensité modérée devrait vous maintenir à une température confortable.  
Gardez les mains, les pieds et la tête au chaud. Quand les extrémités refroidissent, l'exercice devient pénible et vous courrez le risque de subir des gelures.  
Hydratez-vous. Il se peut que vous n'avez pas l'impression de beaucoup vous déshydrater, mais c'est bien ce qui se passe. L'humidité est absorbée par l'air avant que vous l'avez sentie. Buvez de l'eau avant, pendant et après

l'exercice.

### Heures d'ouverture du centre récréatif de la station

Lun-ven : 7 h-22 h

Sam-dim : 10 h-16 h

**Veillez noter que le gymnase peut ne pas être libre en tout temps. Les heures d'ouverture peuvent également changer avec un court préavis.**



### Cours de conditionnement physique du midi

Vous êtes intéressé par un cours de conditionnement physique à midi?

- Entraînement en circuit
- Entraînement avec ballon d'exercice

**\*Ouvert aux membres de la communauté militaire avec laissez-passer pour les activités de loisir. Donnez votre nom au personnel du CP, S et R pour réserver votre place.**

**Nous étudions aussi la possibilité d'offrir un cours de yoga en soirée :**

Coût modique; ouvert aux membres de la communauté militaire. (Laissez-passer pour les activités de loisir non nécessaire.) Le cours ne sera offert que si suffisamment de personnes sont intéressées. Les places seront toutefois limitées.



**Heures d'ouverture du centre communautaire militaire**

**Lun-ven : 16 h-19 h**

**Sam-dim : 12 h-16 h**

Le centre récréatif met à votre disposition divers appareils d'exercices cardiovasculaires, notamment des rameurs, des bicyclettes stationnaires et des tapis roulants, et une salle de musculation complète! Vous pourrez également y jouer au badminton, au basketball, au soccer et autre dans le gymnase, lorsqu'il est libre. L'équipement est facile à mettre en œuvre!

Il s'agit d'une offre unique que vous ne trouverez dans aucun autre gymnase. Nous avons hâte de vous y voir!

## CONSEIL D'ADMINISTRATION

### Nouvelles du Conseil d'administration du CRFM

Plus de 90 participants et représentants de 27 CRFM ont récemment assisté à Victoria à un congrès organisé par le CRFM Esquimalt et qui avait pour thème : **Keys to Unlock Your Potential – Developing CRFM Governance Teams Locally and Nationally** (Les clés pour exploiter votre potentiel : développer les équipes locales et nationales de gouvernance des CRFM).

Cette conférence a offerts aux représentants du Conseil d'administration de St. John's une excellente occasion de solidifier l'équipe de direction du Centre et d'améliorer notre capacité de gouvernance et nos réseaux.

Le congrès était axé sur l'étude de moyens de créer un environnement d'apprentissage permettant d'améliorer la capacité de gouvernance des CRFM. Le postulat était qu'il existe des éléments clés qui garantissent le succès d'un membre du conseil d'administration ou d'un directeur exécutif au sein du CRFM : s'ouvrir aux autres cultures, établir des relations efficaces et comprendre le mandat du PSFM. Une partie de l'ordre du jour était également consacrée à l'examen d'une étude de faisabilité d'une association nationale qui a été menée dans tout le pays. C'est une autre initiative qui améliorera la capacité de gouvernance de nos organismes. En ce début d'année, le Conseil d'administration et le personnel du CRFM St. John's comptent continuer à travailler à ces sujets et à accroître notre capacité de gouvernance à titre d'organisme sans but lucratif.



**BRUFF PHOTOGRAPHY**  
-PORTRAITS  
-EVENTS  
-IN HOME OR STUDIO SERVICE  
-PHOTO RESTORATION



**HTTP://  
BRUFFPHOTO.ZENFOLIO.COM**  
**TEL: 709-691-9455**      EMAIL: **MYSTOLOS@NL.ROGERS.COM**

Câbles et verrous d'ordinateur portable  
à vendre 20 \$  
Composez le 709-746-0428



## QU'EST-CE QU'UN TRAUMATISME LIÉ AU STRESS OPÉRATIONNEL (TSO)?

Selon Anciens Combattants Canada, un traumatisme lié au stress opérationnel (TSO) est tout état psychologique persistant consécutif au service militaire. Les TSO incluent des états pathologiques comme l'anxiété, la dépression et le syndrome de stress post-traumatique (SSPT), les dépressions majeures et l'abus d'alcool ou de substances.

Les TSO sont des affections bien réelles dont les militaires ont souffert à toutes les époques. L'augmentation de la cadence opérationnelle et la nature particulièrement risquée des opérations militaires actuelles comme passées font que les militaires peuvent être exposés dans le cadre de leur métier à un stress intense ou à un événement traumatique pouvant donner naissance à un TSO.

Si un TSO peut être extrêmement grave pour le militaire ou le vétéran qui en souffre, il a aussi des répercussions sur la famille de celui-ci. Les membres de la famille immédiate sont d'ailleurs souvent les premiers à constater le changement de personnalité et les comportements inhabituels de leur chéri. Avec le temps, les exigences de la situation imposent un autre type de stress aux membres de la famille qui tentent, avec des résultats variables, de s'adapter aux effets à long terme du traumatisme.

Il existe une stigmatisation de la maladie mentale, qui décourage parfois les militaires et les vétérans de chercher de l'aide lorsqu'ils présentent des symptômes comme un sommeil agité, des sautes d'humeur, un comportement de retrait, l'isolement social et la perte d'intérêt dans les activités routinières. Ces symptômes et les traumatismes eux-mêmes varient selon la personne et ce qu'elle a vécu. Des difficultés peuvent apparaître pendant les tâches de combat, après avoir servi en zone de guerre, lors de missions de maintien de la paix ou après d'autres événements traumatiques ou graves qui ne sont pas propres au combat. Il est normal de vivre une certaine forme de détresse après avoir été exposé à un événement traumatique; cependant, le stress persiste chez certains. Heureusement, les personnes qui se débattent avec un TSO peuvent trouver de l'aide. Des études ont montré que plus l'aide est précoce, meilleure est le rétablissement.

Un poste d'agent de liaison avec les familles (ALF) a été créé au Centre intégré de soutien du personnel des Forces canadiennes (CISP FC). Son rôle est d'aider l'équipe du CISP à offrir aux familles des militaires aux prises avec une maladie ou une blessure ou qui ont des besoins spéciaux des soins, des services et un soutien standardisé, mais personnalisé et cohérent. L'ALF est un travailleur social civil qui peut être joint au 709-570-4643 ou au 709-764-6019 (bb). Si vous êtes un membre de la famille d'un militaire et que vous avez des questions au sujet de la façon de faire face au TSO de ce dernier, n'hésitez pas à communiquer avec Allan, l'agent de liaison avec les familles.

Soumis par

Allan Horwood

Agent de liaison avec les familles

Bureau : 709-570-4643

Cellulaire : 709-764-6019

### **Autres partenaires de soutien aux familles situés au CISP et qui peuvent vous informer sur le TSO :**

Renseignements généraux du CISP : 709-570-4873

Coordonnatrice du soutien aux familles du SSVSO : Wanda Lewis, 709-746-6417

Coordonnateur du soutien par les pairs du SSVSO : Shawn Clark, 709-764-7661

Travailleuse sociale : Ruby White, 709-570-4639

Aumônier : Ltv Barrett, 709-570-4919

### By Ashley Photography

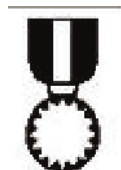
Photographe à la lumière naturelle. Mariages, événements familiaux et portraits, sur place et sur rendez-vous.

709-782-8628

[ByAshleyPhotography@hotmail.com](mailto:ByAshleyPhotography@hotmail.com)

### Norm Applin's Medal Mounting

2, ch. Admiral's Grove  
Flatrock NL A1K 0G5  
Tél. : 709-437-5991  
Courriel : [cfnavy@yahoo.ca](mailto:cfnavy@yahoo.ca)



## LES SERVICES FINANCIERS DU RARM RÉCOMPENSENT L'UN DES LEURS!

Debout entre le commandant de la base de St. John's, Lawrence Jones (à gauche), et le directeur régional des Services financiers du RARM (SF RARM), Christianne Pleau (à droite), Ken Wayne est tout sourire au moment de recevoir son certificat du mérite des SF RARM plus tôt cette année. Il ne fait aucun doute que Ken était le candidat parfait pour un tel prix, qui est remis pour un « dévouement et une détermination exceptionnels pour l'amélioration du bien-être financier des Forces canadiennes ». Comme seul représentant des SF RARM à St. John's, Ken assume les tâches de conseiller financier et de représentant en assurances, ce qui lui attire les louanges de ses collègues et de ses clients. Il a donné une nouvelle preuve de son dévouement et de sa détermination à l'égard des FC en prenant le poste temporaire (durant pratiquement un an) de représentant en assurances à Halifax, sans jamais négliger ses clients de Terre-Neuve. Membre des FC lui-même, Ken sait ce dont la communauté militaire a besoin et s'est toujours efforcé à le lui fournir avec un grand sens de la loyauté et de la solidarité.



Félicitations Ken!

### Centre de ressources pour les familles de militaires St. John's

509A, place Placentia  
St. John's NL A1A 1S4

Téléphone : 709-570-4636  
Télécopieur : 709-722-3145  
Courriel : [Sandra.O'Reilly@Forces.gc.ca](mailto:Sandra.O'Reilly@Forces.gc.ca)



Nous sommes sur le Web  
[www.familyforce.ca](http://www.familyforce.ca)

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

Rédactrice en chef :

La rédactrice en chef, Sandra O'Reilly, se réserve le droit de modifier, raccourcir ou refuser des textes ou des publicités pour se conformer aux dispositions de l'OAFC 57-5. Les points de vue et 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 5 du mois précédant la date de publication. La réimpression du contenu original d'un numéro de ce journal, selon la procédure habituelle, est autorisée.

### 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 plus à son sujet, veuillez communiquer avec le CRFM, au 709-570-4636.**