

HEUREUSE ANNÉE À TOUS!

C'est dur à croire, mais une autre année a pris fin. Cette année 2009 a été forte d'activités et de réalisations dont nous pouvons certainement être fiers. Il y a eu notamment la passation de commandement (c'est celle que je préfère), l'accueil de la Conférence des adjudants-chefs des Forces canadiennes et la venue du Chef d'état-major de la Défense à cette occasion, ainsi que plusieurs visites marquantes, celles de la force opérationnelle australienne, du grand voilier Kruzenshtern, de Leurs Altesses Royales le Prince de Galles et la Duchesse de Cornouailles et du Contre-amiral Maddison. Et la liste ne s'arrête pas là. Nous avons pris beaucoup de plaisir à faire découvrir à nos distingués visiteurs la coopération et l'extraordinaire état d'esprit qui règne à St. John's et partout dans la province. Nous avons tous une part de responsabilité dans le succès de ces événements.

L'année qui arrive sera marquée par de nombreux changements avec la mise en œuvre du projet de regroupement de Pleasantville. Pour l'instant, la section de l'approvisionnement (à l'exception de l'entrepôt) a déménagé du bloc 200 au bâtiment 309. Au début de cette nouvelle année, la section de transport emménagera au bâtiment 310, le 728^e Escadron des communications déménagera au bâtiment 530 et la section de police militaire émigrera vers le bâtiment 806. Les derniers éléments du bloc 200, dont l'entrepôt, le génie construction et la maintenance des véhicules, déménageront tous temporairement en dehors de la Station, à un ou des endroits fournis par le vainqueur de l'appel d'offre de projet de construction. Ces transformations obligeront la Station à modifier la façon dont elle fonctionne, car plusieurs composants seront dispersés dans la région. Au cours de cette même année 2010, tous les bâtiments du bloc 200 seront démolis et nous pourrions aussi assister au début des travaux d'excavation en vue de la construction du nouveau bâtiment.

J'adresse à tous les membres de l'Équipe de la Défense élargie mes vœux de santé et de prospérité.

Bien à vous,

Le Commandant,

Capitaine de frégate Larry Jones

Jan, fév et mars 2010

Dans ce numéro :

Programmes pour les enfants	2-3
Soutien au déploiement	4

Prévention et intervention	5
Conseils pour une année en santé	5
Information et références	6
Programmes pour les jeunes	7
Activités communautaires	8-9
Promotion de la santé	10
Des nouvelles de nos bénévoles	11
CP, S et L	12-13
Conseil d'administration	14
Navy Seals	15
Activités de Noël	16

Si vous désirez des services en français, communiquez avec le CRFM, au 709-570-4636.

Nous allons vous orienter vers une association francophone.

Points d'intérêt particulier :

- *Conseils pour une année en santé*
- *Programmes d'aide aux parents*
- *Activités communautaires*
- *Des nouvelles de nos bénévoles*
- *À venir pour les jeunes*
- *Activités annuelles de Noël*

PROGRAMMES POUR LES ENFANTS

Pour en savoir plus sur les programmes pour les enfants ou pour figurer sur la liste d'appel pour les programmes et services suivants, appelez le CRFM au 709-570-4530 ou au 709-570-4636.

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.

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 l'après-midi. Nous espérons vous y voir. Pour en savoir plus, composez le 709-570-4636 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 docteur, pour faire des courses ou juste pour relaxer à la maison? Venez nous confier votre ou vos enfants. Ce programme vous est offert deux fois par mois, de 9 h à midi, au CRFM. 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. Comme l'espace est limité, vous devez vous inscrire et payer à l'avance pour réserver votre place!

Dates de la halte-garderie

15 et 29 janvier

12 et 26 février

12 et 26 mars

Services de prêt

Service de prêt d'équipement

Des amis 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 proposés

- Siège d'auto, rehausseurs;
- Poussettes, balancelles;
- Lits de bébé, parcs pour enfants, trotteurs.

Dates à retenir pour la garderie :

26 janvier : Journée de l'alphabétisation. Apportez votre livre pour enfants préféré.

11 février : Saint-Valentin. N'oubliez pas de vous habiller en rouge!

16 mars : La chance des Irlandais. Journée tout en vert.

30 mars : Fête des œufs de Pâques.

Installation des 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 vient de réussir la formation nécessaire et détient à présent une qualification de l'organisme Kids In Safe Seats (KISS) pour installer ces accessoires essentiels. Si vous avez besoin d'elle, veuillez communiquer avec le CRFM.

Pour en savoir plus, visitez le site Web de KISS, au www.kidsinsafeseats.ca.

Liste de gardiennes/gardiens d'enfants

Le CRFM désire mettre à jour sa liste de gardiennes/gardiens d'enfants et recherche des personnes intéressées et qui répondent à certains critères.

Avez-vous un jeune qui

- adore garder les enfants;
- a réussi le cours de gardien;
- a au moins 12 ans;
- aimerait se faire un peu d'argent;
- est libre les soirs et les fins de semaine.

Si c'est le cas, communiquez avec le CRFM pour le faire ajouter à la liste des gardiennes/gardiens d'enfants. Si vous avez des questions ou si vous avez besoin de plus de renseignements sur ce service, appelez le CRFM au 709-570-4636.

PROGRAMMES D'AIDE AUX PARENTS

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 pour les conférences, ateliers et présentations. Vous pouvez profiter de ce service tant que vous demeurez dans le bâtiment. Comme l'espace de garderie est limité, vous devez vous inscrire au préalable pour réserver votre place. Les places sont attribuées selon la règle du premier arrivé premier servi.

Besoins spéciaux

Au CRFM, nous essayons d'en savoir le plus possible sur les progrès locaux en matière de besoins spéciaux. Si nous n'avons pas l'information, nous ferons tout ce qui est en notre pouvoir pour l'obtenir. Nous avons le plaisir d'offrir l'accès en fauteuil roulant. Notre centre de documentation comprend un vaste éventail de ressources sur les besoins spéciaux et sur les organismes de soutien. Si vous avez besoin de renseignements ou d'aide, appelez-nous. Nous sommes à votre service!

Questions d'ordre scolaire

La Commission scolaire possède un site Web qui répondra à toutes les questions que vous vous posez, www.esdnl.ca. Vous pouvez y accéder par l'ordinateur de la salle auxiliaire.

LE COIN DES PARENTS

« Quand l'encabanement frappe »

L'encabanement se fait sentir quand le temps est pluvieux ou froid et qu'on se sent cloîtré à la maison; elle frappe autant les enfants que les adultes. Les plus jeunes sont particulièrement touchés par ce phénomène parce qu'ils ont énormément d'énergie. Mais il existe de nombreuses activités d'intérieur ne nécessitant pas trop d'espace ou d'équipement et qui peuvent permettre aux enfants de se défouler. Essayez les idées qui suivent lors de la prochaine vague de pluie ou de froid :

Pique-nique à l'intérieur : Quand il fait humide et moche dehors, posez une couverture sur le plancher et organisez un pique-nique pour le dîner. Servez les plats classiques d'un pique-nique.

Course à obstacles à l'intérieur : Organisez une course à obstacles à l'intérieur. Faites passer vos enfants autour du divan, entre des chaises et sous la table.

Journée pyjama : Au milieu d'une froide semaine hivernale, organisez une journée pyjama. Restez en pyjama, servez du chocolat chaud et lisez des histoires sur la neige. Racontez à vos enfants vos souvenirs d'hiver.

Le ruban-cache, c'est magique : Le ruban-cache ne coûte pas cher et peut servir de matériel de base à diverses activités, notamment :

- **Marelle d'intérieur.** Dessinez une marelle au sol avec du ruban-cache et utilisez un bas roulé en guise de pierre.
- **Jeu des formes.** À l'aide de ruban-cache, dessinez trois ou quatre grandes formes sur le tapis. Dites ensuite à vos enfants qu'ils devront sauter, ramper, bondir ou marcher vers l'une d'elles lorsque vous prononcerez leur nom et le nom de la forme.
- **Ville en ruban-cache.** À l'aide de ruban-cache, tracez des routes sur le plancher. Vous pouvez utiliser des blocs ou de petites boîtes pour faire les maisons et autres bâtiments. Vous pouvez aussi ajouter des personnages et des animaux en plastique pour rendre le jeu encore plus intéressant. Vos enfants passeront des heures à aménager leur « ville » et à faire des courses de voitures ou de camions dans les rues.

« Soyez créatifs et amusez-vous »

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 de 19 h à 21 h. Il vise à aider les familles de membres de FC en déploiement. Les familles de militaires dont l'être aimé sert à l'étranger sont encouragées à réseauter avec celles qui sont dans la même situation qu'elles. 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.

Groupe de soutien aux familles après le déploiement

Ce groupe permet aux familles dont l'être aimé est récemment revenu de déploiement à l'étranger de se rencontrer et de partager leur expérience de la réunion. Il se rassemble toutes les deux semaines au CRFM, à 19 h. Pour en savoir plus sur ces réunions, communiquez avec Danette Chaytor, au 709-570-4548 ou à Danette.Chaytor@forces.gc.ca.

Cet hiver, le groupe de réunira aux dates suivantes :

- 12 et 26 janvier
- 9 et 23 février
- 9 et 23 mars

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

Dons aux troupes déployées

Avec l'intensification de la couverture médiatique des activités des FC à l'étranger, les Canadiens ont exprimé en grand nombre la volonté de faire quelque chose pour les hommes et les femmes déployés en mission. Cet élan de soutien et de générosité est extrêmement apprécié; cependant, des initiatives lancées par certains individus ou groupes, et dont nous n'avons souvent eu vent que par les médias, ont créé des problèmes logistiques, ont donné lieu à des reportages négatifs dans ces mêmes médias ou ont dérangé les personnes chargées de collecter les dons.

Le réseau de réapprovisionnement en mission est pensé pour le transport de l'équipement de soutien opérationnel, pas des articles provenant de dons. Ceux-ci ne peuvent être acheminés que s'il reste de la place, et cette place est extrêmement limitée et son utilisation demande une vaste coordination pour rester sous contrôle.

Afin d'éviter les déceptions et de ne pas surcharger le réseau logistique des FC, il faut décourager les personnes désirant mener des campagnes de recueil de dons et les diriger vers les programmes suivants :

- [Caisse d'assistance au personnel des Forces canadiennes \(CAPFC\)](#);
- [Programme de bien-être des FC pour les membres hospitalisés](#);
- [Opération Père Noël](#);
- [Fonds pour les familles des militaires](#);
- [Programme Sans limites](#);

- [Centres de ressources pour les familles des militaires](#)

Cette restriction ne concerne pas les familles et les amis personnels des militaires en déploiement, qui peuvent leur envoyer des colis. Pour en savoir plus, visitez le www.cfpsa.com.

Source : Directive des Affaires publiques, 16 octobre 2008.

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@vac-acc.gc.ca.

PRÉVENTION ET INTERVENTION

Services de prévention et d'intervention

(Services de counseling et de soutien confidentiels de courte durée pour les personnes à charge des membres des FC et pour les réservistes.)

Le Programme de prévention et d'intervention offre des services confidentiels et gratuits de counseling par encouragement, de liaison et d'aide juridique aux familles des militaires. Ces services sont accessibles par téléphone, au 709-570-4636, ou en personne au CRFM. Si vous souhaitez planifier une première consultation pour discuter d'une question ou d'une préoccupation, appelez.

CONSEIL POUR UNE ANNÉE EN SANTÉ

Il est facile aujourd'hui d'avoir un emploi du temps surchargé, ou d'être stressé ou désorganisé. Cette année, accordez la priorité à votre famille : passez plus de temps ensemble, reprenez le contrôle de votre vie et ayez du plaisir, tout simplement.

Faites le point et établissez des priorités

Si vous voulez faire de votre foyer un lieu où règnent l'harmonie et l'organisation, vous devez tout remettre en question. Rien ne doit être sacré. Vous aurez peut-être à changer votre style de vie, à réorganiser votre calendrier ou à laisser tomber certains de vos engagements au profit de votre famille. Vos enfants participent à trop d'activités? Vous êtes si occupé que vous n'avez jamais de temps seul avec votre conjoint? Demandez-vous ce qui est vraiment important pour vous et pour votre famille.

Admettez ce que vous faites pour alimenter le problème

Vous avez beau être très aimant et bien intentionné, vous faites peut-être des erreurs critiques. Vous tenez à tout contrôler? Vous ne dites jamais non, même quand vous êtes surchargé? Vous n'avez pas le temps de vous asseoir et de profiter de vos enfants? Pensez aux changements par lesquels vous pourriez commencer.

Apprenez à déléguer

Les mères prennent parfois tout sur elles, même lorsque leurs enfants sont assez vieux pour donner un coup de main. Vous ne pouvez pas tout faire. C'est admirable, mais irréaliste. Répartissez le travail et les responsabilités pour ne pas être aussi épuisée tout le temps. Attribuez à vos enfants des tâches qu'ils peuvent assumer, ils aimeront ça. Ils auront l'impression d'aider et, en retour, vous aurez plus de temps à leur consacrer.

Prenez vos repas ensemble

Passer du temps ensemble est vital. Si tout le monde a son propre horaire et que vous ne vous réunissez même pas pour prendre un repas en famille, il vous manque un élément important de la cohésion familiale. Engagez-vous à prendre votre souper en famille tous les jours. Vous devez tous vous réunir autour de la table et parler de votre journée. Éteignez la télévision, décrochez le téléphone et organisez-vous. Vous pourrez alors profiter de ce moment ensemble, rire et discuter.

Créez des rituels familiaux

Planifiez une activité amusante dont tout le monde a hâte. Dédiez une soirée au jeu, un moment pour évacuer le stress, décompresser, relaxer et avoir du plaisir ensemble, sans télévision et sans téléphone. Vos enfants aiment faire de la pâtisserie ou de la boulangerie? Faites une nouvelle recette chaque semaine. Trouvez une chose spéciale à faire pour chaque jour férié, pour chaque anniversaire. Il se peut que vos enfants soient réticents au début, mais l'idée fera son chemin dans leur esprit et ils vous seront reconnaissants du temps passé ensemble.

Planifiez des réunions familiales

Prendre un court moment pour se réunir et parler calmement de la semaine, des événements à venir, de ses projets et pour poser des questions peut réellement renforcer les liens familiaux. C'est aussi un bon moment pour organiser le calendrier, pour résoudre les problèmes familiaux et pour écouter ce que chacun a à dire.

Faites sentir à chacun de vos enfants qu'il est unique

Prenez l'engagement d'avoir des « rendez-vous » avec chacun de vos enfants. Réfléchissez à ce que vous pourriez faire d'unique avec lui, une chose que vous ne ferez pas avec les autres. Sachez que vous êtes très important pour vos enfants. Le temps que vous passez avec eux est crucial pour leur développement.

Prenez soin de votre relation avec votre conjoint

Une des choses les plus importantes que vous puissiez faire pour vos enfants est de prendre soin de leur mère ou de leur père. Ce n'est pas parce que vous avez des enfants que vous devez arrêter d'être des amis et des amants. Planifiez des soirées à deux seulement. Rappelez-vous pourquoi vous êtes tombés amoureux l'un de l'autre.

Tiré de Drphil.com.

RESSOURCES COMMUNAUTAIRES

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

709-579-1009
1-877-666-9847

LIGNES D'ÉCOUTE TÉLÉPHONIQUE 24 H/24

Santé mentale 709-737-4668
1-888-737-4668
Agression sexuelle 709-726-1411
1-800-726-2743
Jeunesse, J'écoute 1-800-668-6868

REFUGES

Naomi Centre 709-579-8432
Wiseman Center 709-739-8355
Kirby House 709-753-1492
Centre de soins aux toxicomanes
709-752-4980

AUTRE

Police militaire 709-570-4913

Vous voulez des renseignements sur le Fonds des familles des militaires? Communiquez avec Yolanda Miller, du CRFM, au 709-570-4548.

INFORMATION ET RÉFÉRENCES

Information sur l'éducation

Le Service d'information sur les possibilités d'éducation lors d'un changement d'affectation est un centre de ressources destiné aux militaires et à leur famille. Il vise à aider les parents d'enfants d'âge scolaire ou qui poursuivent des études postsecondaires. Il offre des renseignements exhaustifs et à jour sur les ressources en matière d'éducation et sur les établissements d'enseignement à St. John's et dans la région. Le Service d'information sur les possibilités d'éducation lors d'un changement d'affectation est accessible au CRFM et sur son site Web. Pour en savoir plus, communiquez avec nous au 709-570-4636 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?), vous avez accès à une ressource auprès de laquelle vous trouverez tout sur les solutions de rechange aux études. Communiquez avec le Groupe de soutien à l'enseignement à domicile des parents à St. John's, au 709-747-2041.

Vous déménagez?

Le CRFM propose des trousseaux d'accueil et d'information à jour sur les bases, les stations et les communautés au Canada et à l'étranger. Si vous êtes affecté à St. John's ou si vous quittez la région et vous aimeriez en savoir plus sur votre nouvelle communauté, appelez-nous pour que nous vous envoyions une de ses trousseaux ou passez nous voir à votre convenance.

Bibliothèque

La bibliothèque est ouverte du lundi au vendredi, de 8 h à 16 h. Passez prendre un café au Centre après dîner et y lire au calme!

Base de données communautaire

Le CRFM met constamment à jour sa base de données communautaire. Pour toute suggestion d'ajout d'une information particulière (docteurs, dentistes, etc.) vous intéressant ou intéressant votre famille, appelez le CRFM au 709-570-4636.

...nous aurons 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 maintenant divers articles de la série « Appuyons nos troupes », notamment :

- Épinglette. Petite – 2 \$; grande – 3 \$
- Aimant pour voiture – 5 \$
- T-shirts – 10 \$
- T-shirt à manches longues – 15 \$

- Polo – 17 \$
- Casquette de baseball – 10 \$
- Autocollant pour vitre – 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 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 <http://www.acfsj.ca>, ou composez le 709-726-4900.

Contact téléphonique

Rester en contact avec les familles des militaires est extrêmement important pour le CRFM. C'est la raison pour laquelle un membre de son personnel vous téléphonera régulièrement dans la soirée. Le but est simplement de vous faire connaître ce qui se passe dans la communauté et de répondre aux questions que vous pourriez avoir. Si vous ne recevez pas cet appel et vous aimeriez le recevoir, communiquez avec nous au 709-570-4636 ou à Bernadette.Azizan@forces.gc.ca.

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.

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

PROGRAMMES POUR LES JEUNES

Groupe Girls On the Go

Le groupe Girls On the Go est un succès! Il a déjà permis aux filles de vivre diverses expériences : yoga, baladi, manucure, souper-cinéma, etc. Parallèlement à ces activités, nous avons aussi eu des séances d'information sur l'image corporelle et la nourriture santé. Nous espérons encore offrir de nombreuses autres possibilités à partir de janvier 2010, notamment des cours d'autodéfense. Il n'est jamais trop tard pour nous rejoindre et n'hésitez pas à venir avec une amie. La première réunion aura lieu le jeudi 14 janvier, de 17 à 19 h, au CRFM.

Pour vous inscrire, appelez le CRFM au 709-570-4636 ou envoyez un courriel à Rose, à hilliard.ra@forces.gc.ca, avant le lundi 11 janvier 2010.

Halte-garderie d'après-midi

Au Rathskellar, les samedis 16 janvier et 16 mars. Jeux et amusements pour les jeunes de 5 à 11 ans.

Horaire : de 13 h à 16 h

Coût : 6 \$ par enfant

Limitée aux familles des membres des FC. Veuillez vous inscrire en appelant le CRFM, au 709-570-4636.

Dates limites d'inscription : mercredi 13 janvier et mercredi 17 mars.

Soirée cinéma jeunesse

Les jeunes de 5 à 14 ans sont les bienvenus à cette soirée amusante au cours de laquelle un film sera présenté dans notre fameux Studio 11. Un casse-croûte sera servi. La soirée cinéma jeunesse aura lieu le vendredi 29 janvier de 18 h 30 à 21 h au Rathskellar. Le titre du film sera annoncé ultérieurement. Vos enfants peuvent amener un ami, mais les places étant limitées, la priorité sera donnée aux familles des membres des FC. Veuillez vous inscrire au CRFM, au 709-570-4636.

Date limite d'inscription : mercredi 27 janvier.

Fête de la Saint-Valentin

Célébrons ensemble l'amitié au cours d'une fête avec jeux, artisanat et karaoké. La fête de la Saint-Valentin aura lieu le 12 février, de 18 h 30 à 21 h, au Rathskellar. Elle est ouverte aux jeunes de 5 à 14 ans. Vos enfants peuvent amener un ami, mais les places étant limitées, la priorité sera donnée aux familles des membres des FC. Veuillez vous inscrire au CRFM, au 709-570-4636.

Date limite d'inscription : mercredi 10 février.

Piscine de CBS – Après-midi natation et pizza pour les jeunes

Le dimanche 21 février, nous organisons pour les jeunes de 5 à 14 ans une après-midi natation et pizza à la piscine de CBS, de 13 h à 15 h. Vos enfants peuvent amener un ami, mais les places étant limitées, la priorité sera donnée aux familles des membres des FC. Veuillez vous inscrire au CRFM, au 709-570-4636.

Date limite d'inscription : mercredi 3 février. Attention, la date limite est tôt. Coût : 5 \$ par famille.

Fête de la Saint-Patrick

Le vert est à l'honneur! Habillez-vous tout en vert et courez la chance de gagner un prix. Au programme : jeux, artisanat, musique et rires à profusion. La fête de la Saint-Patrick, destinée aux jeunes de 5 à 14 ans, se tiendra le vendredi 12 mars, de 18 h 30 à 21 h, au Rathskellar. Vos enfants peuvent amener un ami, mais les places étant limitées, la priorité sera donnée aux familles des membres des FC. Veuillez vous inscrire au CRFM, au 709-570-4636.

Date limite d'inscription : mercredi 10 mars.

ACTIVITÉS COMMUNAUTAIRES

JANVIER

Un sondage sera effectué auprès des familles de militaires durant la période du 1^{er} janvier au 1^{er} mars. Vous serez contactés par téléphone avant l'envoi du questionnaire. Une enveloppe de retour affranchie vous sera fournie. Prenez le temps de répondre aux questions, vos commentaires sont très importants.

Cours de secourisme/RCR de base

L'Ambulance Saint-Jean donnera un cours de secourisme donnant droit à un certificat au CRFM. Si vous êtes intéressé, veuillez communiquer avec le Centre, au 709-570-4636, pour réserver votre place.

Dates : samedi 30 et dimanche 31 janvier

Heure : de 8 h à 16 h

Lieu : CRFM

Coût : gratuit

Veillez vous inscrire d'ici au 25 janvier

Cours de langue seconde – Niveau 3

Date : lundi et mercredi soir

Heure : de 18 h à 21 h

Lieu : à déterminer

Coût : gratuit. Cependant, un dépôt de 50 \$ est demandé. Il sera remboursé aux personnes ayant assisté à au moins 80 % des séances.

Les classes de français de niveau 3 se dérouleront chaque lundi et mercredi, durant 10 semaines, à partir du 25 janvier. Si la demande est suffisante, il y aura aussi un cours de français pour débutants.

Pour plus de renseignements, veuillez communiquer avec Bernadette, au CRFM, au 709-570-4636 ou à Bernadette.Azizan@forces.gc.ca.

FÉVRIER

Journée glissade familiale

Date : dimanche 28 février

Heure : de 14 h à 16 h

Lieu : parc Bowring (à côté de la piscine)

Inscription obligatoire d'ici au 17 février, au CRFM, au 709-570-4636.

Passez un agréable après-midi à glisser en compagnie de votre famille et de vos amis. Nous fournissons le chocolat chaud, mais pas le traîneau!

En cas de mauvais temps, l'activité sera annulée. Veuillez appeler au 709-570-4636 pour les dernières nouvelles à ce sujet.

Sécurité Internet : ce que vous devriez savoir!

Animateur : Gendarme Kevin Foley, de la Force constabulaire royale de Terre-Neuve.

Date : mercredi 10 février 2010

Heure : de 20 h à 21 h 30

Lieu : mess des caporaux et soldats

Inscription obligatoire d'ici au 3 février, au CRFM, au 709-570-4636.

En cas de mauvais temps, cette activité sera remise. Veuillez appeler au 709-570-4636 pour les dernières nouvelles à ce sujet.

Le Gendarme Foley fera une présentation sur la sécurité des enfants sur Internet et animera une discussion par la suite. Voilà une occasion de s'informer à ne pas rater!

**Pour plus de renseignements ou pour vous inscrire à une de ces activités,
veuillez communiquer avec le CRFM, au 709-570-4636 ou à
Collins.sl@forces.gc.ca.**

ACTIVITÉS COMMUNAUTAIRES

Cours de confection de courtepointe

Le CRFM offrira des cours de confection de courtepointe. Le premier projet sera une courtepointe traditionnelle de la taille que vous voudrez. Si vous êtes intéressé, veuillez vous inscrire au CRFM, au 709-570-4636 ou à bernadette.azizan@forces.gc.ca.

Apportez vos fournitures. Si vous n'en avez pas, une liste vous sera remise à l'inscription.

Les personnes possédant une machine à coudre sont encouragées à l'apporter.

Date : tous les jeudis à partir du 4 février

Heure : de 19 h à 21 h

Lieu : Rathskellar

Formatrice : Sherry Stamp

Date limite d'inscription : 29 janvier

MARS

Journée internationale de la femme

Dimanche 7 mars 2010

Nous sommes en train de préparer une activité pour célébrer cette journée. Vous serez informée lorsque la planification sera terminée. Marquez cette date sur votre calendrier, vous ne vous ennuierez pas.

Dans votre communauté

Voici les détails sur les divers festivals qui se tiendront dans la région.

Aliant Winterlude. Parc Bowring, St. John's, le dimanche 7 février de 13 h à 16 h. Reporté au 27 février en cas de mauvais temps. Activité gratuite! Une journée agréable pour tous!

Festival Frosty de Mount Pearl. Du 5 au 13 février. De nombreuses activités pour tous. À ne pas manquer.

Snow & Ice à Paradise. Du 12 au 21 février. Dix jours d'activités amusantes!

Fête de l'hiver à Conception Bay South. Du 6 au 14 février. De nombreuses activités pour tous.

Groupe de soutien aux parents d'enfants avec besoins spéciaux

Permet aux parents d'enfants avec besoins spéciaux de se retrouver au CRFM de St. John's pour y recevoir de l'information et du soutien affectif. Réunions mensuelles le jeudi soir, de 19 h à 21 h.

La première réunion de l'année se tiendra au CRFM, le mardi 19 janvier.

Après-midi portes ouvertes à l'intention des organismes communautaires

Le Centre de ressources pour les familles des militaires de St. John's organisera une après-midi portes ouvertes le mercredi 10 février, de 15 h à 18 h.

Le but de cet événement est de permettre aux groupes et organismes locaux de mieux connaître les activités et services du CRFM. Il s'agit d'une occasion unique de faire passer notre message et de faire connaître notre mandat, de sensibiliser la population et de faciliter le recrutement.

Les objectifs de l'après-midi portes ouvertes sont les suivants :

- Sensibiliser les organismes communautaires aux services et possibilités offerts par le CRFM de St. John's;
- Accroître le sens de la fierté et de l'appartenance communautaires;
- Promouvoir l'apport des bénévoles à la santé de notre communauté.

Fermeture du CRFM – Journée de perfectionnement professionnel du personnel

Le CRFM sera fermé le mercredi 17 février toute la journée pour permettre à son personnel de participer à une journée de perfectionnement professionnel. Nous sommes désolés des inconvénients que cela pourrait vous occasionner. En cas d'urgence, appelez l'un des organismes suivants : ligne d'écoute téléphonique en santé mentale, au 709-737-4668; Programme d'aide aux membres des Forces canadiennes, au 1-800-268-7708; Commissaire de service, au 709-570-4913

**Pour plus de renseignements ou pour vous inscrire à une de ces activités,
veuillez communiquer avec le CRFM, au 709-570-4636 ou à
Collins.sl@forces.gc.ca.**

BUREAU DE PROMOTION DE LA SANTÉ

PARLONS DES RÉOLUTIONS POUR LA NOUVELLE ANNÉE!

Vous avez un peu abusé de la dinde? Peut-être avez-vous participé à trop de repas-partage?

Vous avez peut-être décidé d'arrêter de fumer cette année?

Arrivez-vous à composer avec le stress?

Si ces questions vous touchent, certains des nouveaux programmes de promotion de la santé pourraient vous intéresser.

Nous publierons de l'information sur ces programmes au cours de la nouvelle année, alors vérifiez vos courriels ou appelez-nous aux coordonnées que vous trouverez 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

Pour mieux comprendre votre stress et savoir comment l'atténuer.

Écrasez!

Vous voulez un coup de main pour arrêter de fumer? Ce programme est peut-être 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

Chacun de nous a des accès de colère, mais tout dépend de la façon dont vous exprimez ce sentiment et dont vous composez avec.

Formation relationnelle de base

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

Dépendances

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

Pour en savoir plus, communiquez avec nous au 709-570-4750 ou à Cunningham.pj@forces.gc.ca. Vous pouvez également passer au bureau situé au 1^{er} étage du centre récréatif.

LES SERVICES FINANCIERS RARM OFFRENT LE PREMIER CADEAU DE NOËL AU GAGNANT DE LEUR CONCOURS!

Le M2 K. Smith, stagiaire à l'École du génie naval des Forces canadiennes à St. John's, a eu une belle surprise en décrochant le téléphone trois jours avant Noël! Au bout du fil, non pas le Père Noël, mais presque : le chef des services financiers RARM (SF RARM), Kenneth Waye. Et celui-ci avait une merveilleuse information à lui communiquer : Kirke Smith venait de gagner le premier prix (3 000 \$) du concours « Célébrez et gagnez », une des activités organisées à l'intention des membres des Forces canadiennes pour marquer le 40^e anniversaire des SF RARM.

Ravi de cette nouvelle aussi agréable qu'inattendue, le jeune papa, accompagné de son fils et de sa femme, s'est rendu aux bureaux des SF RARM à St. John's pour recevoir le prix bienvenu. Pendant qu'on prenait des photos du marin radieux et que celui-ci recevait les félicitations, le chef de service, Kenneth Waye, déclara : « Comment l'a dit le Chef d'état-major de la Défense, lors des célébrations entourant le 40^e anniversaire des SF RARM au QGDN à Ottawa, "deux générations de membres des FC ont maintenant bénéficié du soutien des SF RARM", et nous sommes particulièrement heureux que Kirke et sa famille en profitent à leur tour! ».

Et qu'est-ce que Kirke Smith et son épouse comptent faire de cet argent? Eh bien, c'est un cadeau, alors nous ne pouvons pas vous le dire.

Félicitations Kirke!

DES NOUVELLES DE NOS BÉNÉVOLES

Édition 2009 du souper de Noël des bénévoles du RARM

Le mardi 8 décembre s'est tenu le traditionnel souper de Noël des bénévoles du RARM. Plus de 60 bénévoles, invités et membres du personnel sont venus se délecter d'un succulent repas.

Après le dîner, les bénévoles ont eu droit à un discours inspirant du conférencier, Michael Gaultois. Michael a raconté comment sa vie s'est transformée après qu'il a été gravement brûlé dans un incendie. Il a avoué à l'auditoire que c'est grâce à l'aide et au soutien de ses amis, de sa famille et des bénévoles qu'il a pu tirer des éléments positifs à cet accident qui a changé son existence.

Après ce discours, les bénévoles ont eu droit à des cadeaux et à la remise de prix. Le M1 Jean-Paul Richard a été l'un des militaires récipiendaires du Prix du bénévole par excellence de l'année pour son dévouement au conditionnement physique et aux sports dans les FC. Jean-Paul a réussi le cours de moniteur adjoint d'éducation physique – Niveau élémentaire en janvier 2009, à la BFC Borden. Il a pu ainsi obtenir la qualification requise pour enseigner le conditionnement en groupe aux membres de son unité de l'École du génie naval des Forces canadiennes. De septembre à décembre 2009, il a donné deux cours par semaine. Jean-Paul s'est aussi porté volontaire pour aider l'équipe féminine d'aviron dans sa préparation physique cet automne.

Le Sgt Jeannie Dalton a également reçu le Prix du bénévole par excellence de l'année pour son dévouement au conditionnement physique et aux sports dans les FC. Jeannie était la barreuse de trois équipages d'aviron des FC cet été, des équipages qui ont obtenu de très bons résultats aux régates. Un des équipages masculins qualifiés pour la finale aux régates de St. John's a terminé cinquième. C'est un formidable résultat pour une équipe toute nouvelle et qui est directement attribuable au formidable leadership de Jeannie et à son dévouement. Jeannie a également reçu le Prix du barreur de l'année et a terminé premier barreur au pointage cumulatif à ces mêmes régates.

Le CRFM a décerné le Prix de bénévole par excellence 2009 à Rachel Richardson. Rachel a participé à plusieurs programmes d'aide au déploiement. Elle a notamment créé le manuel du déploiement, effectué des appels de réconfort et aidé lors de la soirée « Appuyons nos troupes ». Elle a également participé à l'organisation d'activités communautaires du CRFM comme le BBQ sur la plage, la journée d'amusement communautaire, l'allumage du sapin de Noël et le déjeuner avec le Père Noël. Rachel est un ancien membre du conseil d'administration du CRFM où elle a terminé comme secrétaire.

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

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE, SPORTS ET LOISIRS

Bienvenue

Nous souhaitons de tout cœur la bienvenue aux nouveaux membres du personnel :

Joni Roberts, notre nouvelle instructrice en conditionnement physique et sports (poste temporaire jusqu'à août 2010). Joni a récemment obtenu un baccalauréat en kinésiologie de l'Université Memorial de Terre-Neuve. Elle est aussi physiologue de l'exercice agréé.

Brett Foster, notre nouvel adjoint aux installations et au matériel sportif (poste temporaire jusqu'à août 2010). Brett poursuit actuellement des études au baccalauréat en activités récréatives à l'Université Memorial de Terre-Neuve également. Il s'est joint à nous pour la session d'hiver.

Nous leur souhaitons de connaître le succès dans leurs fonctions. Nous avons hâte de travailler avec eux.

Cours d'entraînement physique

Les militaires sont invités à participer aux cours d'entraînement 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 attend : course à obstacles, circuits en groupe, course à l'extérieur, entraînement de base et autre. Venez en grand nombre!

Certificat d'excellence en aptitude physique des Forces canadiennes

Ce programme vise à marquer l'atteinte de niveaux exceptionnels de condition physique du personnel militaire. Pour en savoir plus ou pour vous inscrire, communiquez avec le personnel du PSP au centre récréatif.

Laissez-passer pour les activités de loisir et de conditionnement physique

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 site Web <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. Autrefois considéré comme un sport extrême, il est à présent le passe-temps préféré de nombreuses personnes. Et grâce aux installations intérieures, il est possible de pratiquer cette activité dans un environnement contrôlé et sécuritaire. Certains ont commencé à l'âge de deux ou trois ans et il est fréquent de voir des grimpeurs de 70 ans. Bien qu'il n'y ait pas de limite d'âge, Wallnuts exige le consentement écrit d'un parent ou du tuteur

pour les personnes de moins de 19 ans. **Cours d'assurance** : Cette leçon d'introduction (au frais des membres) – exigée uniquement si vous pensez agir comme assureur – vous apprendra tout ce que vous devez savoir pour utiliser le gymnase en toute sécurité. Pour pouvoir effectuer l'assurance, vous devez avoir 12 ans ou plus. Pour en savoir plus, visitez le www.wallnutsclimbing.com.

Heures d'ouverture du centre récréatif de la Station (novembre 2009 – avril 2010)

Lun-ven : 7 h – 22 h
Sam-dim : 10 h – 16 h.

**Veuillez noter que le gymnase peut ne pas être disponible pendant toute la période indiquée. Les heures sont modifiables avec un court préavis.*

Heures d'ouverture pour la communauté militaire : lun-ven, de 16 h à 19 h; sam-dim, de 12 h à 16 h.

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 basket-ball, le soccer et autre 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!

Séances d'initiation au conditionnement physique destinées aux jeunes

Le personnel du service de conditionnement physique, des sports et des loisirs (CP, S et L) offre toute l'année des séances d'initiation au conditionnement physique destinées aux jeunes. Ouvertes aux adolescents de 13 à 16 ans, ces séances leur permettront ensuite d'utiliser le centre récréatif sans supervision des parents. Elles comportent une présentation générale de l'entraînement physique : démonstration de l'utilisation des appareils de musculation et d'exercice cardiovasculaire, discussion sur la sécurité et sur les mesures d'urgence et règles à suivre dans la salle de musculation. Toutefois, pour avoir effectivement accès aux installations sans supervision, il ne suffit pas d'assister aux séances. Les jeunes devront tout d'abord réussir le cours et bien se comporter durant la visite pour obtenir et conserver le privilège de venir au centre récréatif tout seuls. Les séances d'initiation sont offertes dans le cadre d'un programme national mis sur pied par les Services de soutien au personnel et aux familles. Ce programme vise à uniformiser les règles d'accès aux installations partout au pays.

Programme de présentation des installations

Présenter l'équipement aux membres des FC permet de garantir la sécurité de tous les utilisateurs. Ce programme comprend deux ateliers :

1. **Séance d'initiation aux appareils d'exercice cardiovasculaire.** Présente aux membres les différents appareils d'exercice cardiovasculaire du centre récréatif;
2. **Introduction à la musculation.** Explique l'utilisation des différents appareils de musculation, la façon de les régler, d'ajouter du poids, etc.

Les ateliers se déroulent les premiers lundi et mercredi du mois. La communauté militaire peut réserver de 11 h à 12 h et les membres associés, de 14 h à 15 h.

C'est une excellente manière de se familiariser avec les installations, de faire connaissance avec le personnel et d'apprendre comment s'entraîner en toute sécurité. Venez avec un ami, ce sont des séances de groupe!

Aviron

Auriez-vous pensé un jour participer à la plus vieille compétition sportive en Amérique du Nord? Si le défi vous intéresse (que vous soyez une femme ou un homme) et si vous voulez également améliorer votre forme physique, soumettez votre nom au personnel du CP, S&L. L'été dernier, les FC ont été représentées par trois équipes. Aucune expérience requise!

Hockey

ISLANDERS DE LA SFC ST. JOHN'S

L'équipe de hockey des Islanders de la SFC St. John's continue à s'entraîner à l'aréna Twin Rinks. Les entraînements ont lieu deux fois par semaine, de janvier à avril, et l'équipe joue des parties hors concours lorsque c'est possible tout au long de la saison afin de se préparer pour le championnat régional de l'Atlantique.

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 jeudis.

Basket-ball

Les militaires sont invités à venir jouer au basket-ball les mercredis de 12 h à 13 h et les lundis soirs de 18 h à 19 h.

Cours de natation pour les enfants

Si la demande est suffisante, nous envisageons une fois encore d'offrir des leçons au centre communautaire Mews à l'intention de la communauté militaire de St. John's. Si vous êtes intéressé, communiquez au personnel de CP, S&L les renseignements concernant votre enfant. La ville de St. John's suit le programme de natation de la Croix-Rouge canadienne. Les cours sont destinés aux enfants à partir de 3 ans. Le programme de natation de la Croix-Rouge est fondé sur la recherche, sur une méthode de prévention des traumatismes qui suit les normes les plus strictes et sur un apprentissage progressif éprouvé de la natation. Pour connaître les cours offerts et les coûts, visitez le <http://www.stjohns.ca/brochure>.

Magasin de fourniment de la SFC St. John's

Vous désirez faire un cadeau ou garder un souvenir de la Station? Passez au magasin du centre récréatif, vous y trouverez ce que vous cherchez.

À venir : les événements qui vous attendent cet hiver.

**Activités de la Coupe du Commandant
Carnaval d'hiver**

Conseil de santé : soyez optimiste

Vous voyez la vie du bon côté? Votre attitude peut vous aider à vivre plus vieux. Les scientifiques ont soumis à un test de personnalité 246 personnes dont les parents ont vécu jusqu'à 100 ans et plus. Ils ont découvert qu'elles sont plus sociables que l'individu moyen. Elles sont également moins sujettes aux maladies comme le diabète, les accidents cérébrovasculaires et les crises cardiaques. Leur secret? « Leur personnalité leur permet peut-être de mieux supporter le stress et de l'empêcher de peser aussi négativement sur leur santé », avance le directeur de l'étude, Thomas Pearls, M.D. M.P.H., du Boston University medical Centre.

Pour en savoir plus sur ces programmes, communiquez avec un membre personnel de CP, S&L ci-dessous.

**Tina Hunt, coordinatrice 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**
**Brett Foster, adjoint aux installations et
au matériel sportif 709-570– 4038**

Commis au gymnase

Trevor Bennett Maggie Payne
Matthew Cooper Matthew Verge
Andrew Martin Candice Petten

CONSEIL D'ADMINISTRATION

J'aimerais vous faire mieux connaître rôle que joue l'actuel conseil d'administration dans la direction, le renforcement et le maintien de la solide organisation qui a été mise sur pied pour soutenir les familles des militaires de la SFC St. John's. Nous sommes un groupe de 7 à 9 personnes issues de la communauté et possédant une expérience variée : conjoints de militaires (Force régulière et Réserve), membres de la famille élargie de militaires, membres de la communauté, représentants de militaires, représentant du Commandant de la Station et directeur général du Centre. Nous constituons une équipe dynamique dont l'objectif est d'administrer le CRFM de St. John's et d'assurer le leadership nécessaire pour accomplir la mission que nous nous sommes donnés.

Le conseil d'administration est composé de bénévoles élus par la communauté lors de l'assemblée générale annuelle et dont le rôle est d'administrer le Centre, selon un principe identique dans tous les CRFM du Canada. Les statuts constitutifs du Centre font du conseil d'administration l'entité juridique représentant le CRFM. Il en assume donc la responsabilité. En vertu de son mandat, il doit être composé d'au moins 51 % de conjoints civils de membres à temps plein des FC. Cette disposition garantit que la communauté militaire est en mesure de tenir le CRFM responsable devant ses membres. C'est l'un des nombreux outils permettant à la communauté d'avoir prise sur les décisions et l'orientation stratégique de l'organisme. Le fait que le représentant du Commandant soit membre d'office du conseil d'administration facilite le partenariat qui doit exister à l'échelle locale entre le CRFM et les FC.

Le plus gros défi du conseil est de faire preuve de cohésion et d'atteindre des objectifs convenus pour que le CRFM assure son rôle. Il est essentiel que les membres du conseil d'administration décident en groupe : même lorsqu'un administrateur n'est pas d'accord avec la décision du conseil, il doit la soutenir. Pour pouvoir travailler ensemble, les administrateurs doivent apprendre à résoudre les problèmes et à prendre des décisions dans un environnement propice à la confiance et au respect des différences d'idées et de points de vue. Ils doivent mettre l'accent sur une communication ouverte et franche qui se traduit par le soutien du groupe à toutes les décisions du conseil.

Voici une rapide présentation des fonctions essentielles de gouvernance et de gestion du conseil d'administration :

1. Gouvernance en matière de planification et de programmes. Où en sommes-nous? Où allons-nous? Comment allons-nous faire pour y arriver? La planification commence par l'établissement des objectifs et de la vision de l'organisme. Le conseil doit fixer des objectifs qui seront appuyés par des activités particulières.

2. Gestion des politiques. Élaboration de politiques écrites afin que le conseil d'administration et le personnel disposent d'une autorité et d'une orientation claires pour pouvoir accomplir leurs tâches. Les politiques sont à la base du fonctionnement d'une organisation; elles doivent traduire les décisions à long terme sur lesquelles cette organisation est bâtie.

3. Gestion financière. Lorsqu'un conseil d'administration élabore ou approuve un budget, il approuve les dépenses et s'engage à obtenir les revenus nécessaires. Le conseil dans son ensemble est responsable juridiquement de la saine gestion financière de l'organisme. Par

conséquent, il ne peut pas approuver le budget tant que ce dernier ne correspond pas aux revenus que l'organisme recevra ou produira.

4. Gestion du personnel. Le conseil d'administration est chargé d'établir des politiques judicieuses en matière de personnel pour les employés rémunérés comme pour les bénévoles. La gestion du personnel demande de définir les rôles et les responsabilités des membres du conseil d'administration, du personnel et des bénévoles, et aussi, entre autres, de superviser le recrutement, la formation, l'évaluation et le départ à la retraite des administrateurs. Le recrutement de ces derniers et l'entretien du conseil doivent être un processus continu. Il est crucial pour la santé de l'organisme que ses administrateurs et son personnel comprennent leurs rôles respectifs et l'importance de travailler en partenariat. Par conséquent, le conseil doit absolument établir et entretenir une bonne relation avec le personnel.

5. Relations publiques. Entretenir l'image et l'identité de l'organisme dans la communauté qu'il dessert est une responsabilité clé du conseil d'administration. Chaque administrateur est un représentant de l'organisme et a la responsabilité de veiller à ce que la communauté soit représentée par le conseil, mais également qu'elle apprécie les valeurs et la vision de l'organisme.

6. Responsabilités juridiques. Chaque membre du conseil d'administration a l'obligation juridique de faire preuve du même jugement que toute personne raisonnablement prudente exercerait vis-à-vis de ses propres fonds. L'administrateur détient un poste de confiance et doit agir honnêtement, de bonne foi et dans le meilleur intérêt de l'organisme. Les administrateurs doivent faire particulièrement attention à ne pas entrer en conflit d'intérêts et bien comprendre la notion de confidentialité.

7. Devoir de diligence. L'administrateur accepte la responsabilité de s'informer des affaires et des programmes de l'organisme. Il a le devoir de faire en sorte que l'organisme est bien géré et que l'on prend bien soin de son actif et de ses biens.

L'objectif d'un bon conseil d'administration est d'administrer comme une entité afin de garantir l'efficacité, la crédibilité et la viabilité de l'organisme.

VISITE DE « SEALS » DE LA U.S. NAVY À TORBAY

De nombreux films ont pour vedettes les Seals de la U.S. Navy, ces forces spéciales extrêmement bien entraînées. On entend également parfois parler, après coup, d'une opération réussie menée par les Navy Seals. Mais récemment, la 9^e Escadrille de la Réserve aérienne Torbay a été l'heureux hôte de quatre « Seals » très spéciaux... et de leurs maîtres. En l'occurrence, ce n'étaient pas tout à fait des phoques, mais des otaries de Californie.

Le Space and Naval Warfare System Center Pacific, mieux connu sous l'abréviation SPAWAR Pacific, héberge l'unité d'otaries de la U.S. Navy, la Mark 5 (MK5) Sea Lions. La coordonnatrice technique du SPAWAR, DruAnn Price, a bien voulu nous communiquer quelques renseignements sur son équipe... écologique. Dru, son vétérinaire itinérant Betsy et l'équipe de dresseurs professionnels sont responsables de la santé, du bien-être et de l'entraînement de ces mammifères très spéciaux : Joe, le plus prévisible; Nickolas, le plus vieux; Gus, le mâle dominant; et Gremlin, le... eh bien, son nom donne une idée de sa personnalité! De ce que nous avons vu durant la brève apparition de ces remarquables mammifères, ils sont fidèles à ce que l'on dit d'eux!

Basés à San Diego, en Californie, avec le US Navy Marine Mammal Program, ces « soldats » peuvent plonger à des profondeurs extraordinaires (plus de 700 pieds) pour étiqueter, accrocher, ramasser ou voir des articles, rapidement et en toute sécurité.

L'exercice *Catharsis 2009* de l'OTAN, qui se déroulera en Italie, mettra à l'épreuve le constant conditionnement physique orienté sur la mission que subit la MK 5 Sea Lions. Les otaries devront nettoyer le plancher océanique en récupérant des marqueurs électroniques largués par des avions, des sous-marins et des navires de surface. Les mammifères marins suivent des programmes d'entraînement continuellement révisés et axés sur des exercices cardiovasculaires et en eau peu profonde répétitifs, sur des exercices d'endurance et de plongée en profondeur et sur l'obéissance aux commandements de leurs entraîneurs. Ces incroyables animaux sont d'infatigables travailleurs motivés par les félicitations... et d'énormes quantités de poisson!

DruAnn et son équipe n'avaient pas de mots assez forts pour nous remercier de leur avoir permis de faire une agréable pause, de les avoir véhiculés et de leur avoir offert une extraordinaire pizza extra grande à 10 \$, au milieu de leur voyage de deux jours à destination de l'Europe. Un extraordinaire merci pour cette visite de 48 heures particulièrement intéressante. À la 9^e Escadrille de la Réserve aérienne Torbay, nous nous vantons souvent de tout faire. Eh bien, nous pouvons maintenant dire que nous en faisons encore plus, puisque nous avons servi d'hôtel à cette équipe unique de professionnels...

Caporal Frederick Harris
9^e Escadrille de la Réserve aérienne Torbay
709-570-4791

Montage de médailles Norm Applin

77 Skinner's Road
St. Phillip's, NL A1M 1S2
Téléphone : 709-895-0127

ACTIVITÉS ANNUELLES DE NOËL

Allumage du sapin de Noël communautaire

L'allumage du sapin de Noël s'est tenu au mess des caporaux et de soldats le mardi 1^{er} décembre. Plus de 100 adultes, enfants et adolescents ont participé à cette activité au cours de laquelle ils ont eu droit à de la soupe, des sandwiches, du chili et du chocolat chaud. Rachel Richardson a joué du piano pendant que les enfants entonnaient des chants de Noël. La pluie qui tombait à verse n'a pas refroidi l'enthousiasme et nombreux sont ceux qui sont sortis pour voir le Capitaine de frégate Jones allumer l'arbre.

Déjeuner avec le Père Noël

Les photos ci-dessus se passent de commentaires! Quelle merveilleuse journée pour rassembler familles et amis et partager la joie de Noël. Une fois encore, le personnel de la cuisine s'était dépassé et avait préparé un délicieux déjeuner. Grâce à nos bénévoles dévoués, cette activité a eu un succès retentissant. Quel plaisir de voir le Père Noël apporter tant de bonheur à tous ces enfants qui venaient s'asseoir sur ses genoux le temps d'une photo et de la distribution de délicieuses friandises. Nous espérons vous revoir l'année prochaine!

Jiggs & Reels

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

Lignes d'écoute téléphonique
Jeunesse, J'écoute 1-800-668-6868
Santé mentale 1-888-737-4668

Nous sommes sur le Web
www.familyforce.ca

Jiggs & Reels est un journal officieux 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.

Note de la rédactrice en chef :

La rédactrice en chef, Sherry Collins, se réserve le droit de modifier, raccourcir ou refuser des textes ou des publicités afin de les rendre conformes aux dispositions de l'O AFC 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 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.

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.