

## PROCHAIN COURS DE SECOURISME : LES 2 ET 3 DÉCEMBRE



**ESTELLE AUGER**  
Coordonnatrice Emploi  
et éducation / Employment  
and Education Coordinator

Le prochain cours de secourisme, offert aux conjoint(e)s de militaires et enfants de 16 ans et plus, aura lieu en décembre à la Garrison Saint-Jean. Il sera offert en français le samedi 2 décembre et en anglais le dimanche 3 décembre.

Une maman dont le bébé s'étouffe ou un collègue de travail qui tombe d'une échelle : comment faudrait-il réagir ? Saisissez l'occasion d'apprendre à aider une personne en danger et peut-être sauver une vie ou assurer votre propre survie lors de notre cours de secourisme. Le CRFM de la région de Montréal et ses partenaires offrent régulièrement un cours de secourisme avec techniques de réanimation cardiorespiratoire (RCR). D'une durée de huit heures, celui-ci inclut les notions de premiers secours pour le nourrisson, l'enfant et l'adulte.

### UN ATOUT AU QUOTIDIEN, POUR TOUS LES MEMBRES DE LA FAMILLE

Que ce soit pour une première expérience, une mise à jour nécessaire au renouvellement de la carte de secouriste ou simplement un rafraîchissement de

certaines notions, cette journée se veut utile à tous. Son objectif est en effet de vous permettre de faire face rapidement aux accidents domestiques et renforcer le sentiment de sécurité au sein de votre famille.

Les instituts de statistiques canadiens et québécois soulignent chacun de manière régulière l'existence de risques d'accidents domestiques. Bien que le vieillissement de la population incline à penser que ces accidents concernent en premier lieu les personnes âgées, victimes de chutes notamment, il ne faut pas perdre de vue la fragile santé de nos enfants, dont le manque d'autonomie conduit à une forte vulnérabilité. Les statistiques pessimistes rappellent ainsi l'importance de connaître et maîtriser les gestes de premiers secours.

Les cours de secourisme, offerts par l'Ambulance Saint-Jean à un prix de 25 \$, sont assurés par des instructeurs militaires en premiers soins. Ceux-ci se portent volontaires pour former des membres de famille des militaires. Nous les remercions pour leur soutien dans notre action.

Vous pouvez vous inscrire dès maintenant pour les prochaines séances, prévues en décembre, en n'oubliant pas de préciser votre numéro de téléphone et la journée de formation retenue.



Photo : CRFM / MFRC

Le cours comporte un volet théorique et un volet pratique. / The course is composed of a theoretical component and a practical component.

## NEXT FIRST-AID COURSE: DECEMBER 2 AND 3

The first-aid course for military spouses and children aged 16 and older will be held in December at the Saint-Jean Garrison. It will be given in French on Saturday, December 2, and in English on Sunday, December 3.

A mother's baby is choking or a colleague falls off a ladder: how should you react? Seize this opportunity to take our first-aid course and learn how to help someone in danger and perhaps save a life or ensure your own survival. The Montreal Region MFRC and its partners regularly offer an eight-hour first-aid course that includes cardiopulmonary resuscitation (CPR) techniques and the administration of first aid to babies, children and adults.

### A DAILY ASSET, FOR ALL FAMILY MEMBERS

Whether it will be your first course of this kind, an update in order to renew your first-aid responder's card or simply a refresher on certain notions, this day should be useful to everyone. The goal is to give you tools for quickly responding to domestic accidents and strengthen your family's sense of security.

Canadian and Quebec statistics institutes all regularly emphasize the risk of accidents in the home. Given our aging population, such accidents seem to concern primarily the elderly, who are at greater risk of falling. However, we should not lose sight of the fragile health of our children, whose lack of independence makes them very vulnerable. Such gloomy statistics remind us of the importance of learning and mastering first-aid techniques.

Our St. John Ambulance first-aid courses are offered at a price of \$25. They are given by military first-aid instructors who have volunteered to train military family members. We would like to thank them for supporting our activities.

You can register for the next sessions now. Remember to provide your phone number and the day you'd like to take the training on.

### INFORMATION

- ▶ 450 462-8777 # 6827 (Saint-Hubert)
- ▶ 450 358-7099 # 6084 (Saint-Jean)
- ▶ estelle.auger@forces.gc.ca

## LES NOUVEAUX ARRIVANTS DÉCOUVRENT SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU



Photo : CRFM / MFRC

Les participants étaient confortablement installés pour découvrir la ville.  
The participants settled in comfortably to discover the city.



**MAUDE LAFLAMME**  
Agente aux services communautaires et sociaux / Community and Social Services Officer

Pour aider les familles nouvellement arrivées cet été, la Ville de Saint-Jean-sur-Richelieu et le CRFM ont organisé une visite guidée en bus le 26 août dernier.

S'installer dans une nouvelle région conduit à de profonds bouleversements, qui impliquent notamment de trouver de nouveaux repères. L'adaptation, plus ou moins aisée, peut même être plus difficile lorsque l'on ne parle pas la même langue. Conscient de ces problématiques ainsi que du mouvement continu que les mutations apportent à sa ville, le Conseil du développement économique de la Ville de Saint-Jean-sur-Richelieu a ainsi conçu une visite guidée de la municipalité, en collaboration avec le CRFM de la région.

### TOUT LE MONDE À BORD !

Tout juste avant le lancement de la fête

d'accueil du CRFM, les vingt-quatre participants avaient rendez-vous à la Garrison pour le départ de la visite. Confortablement assis à bord d'un autocar, ils ont circulé pendant 90 minutes pour découvrir une quarantaine de points d'attrait culturels, économiques ou encore administratifs et bénéficier d'un aperçu relativement complet de la ville de Saint-Jean-sur-Richelieu. Leur guide durant la matinée, Line Laroche, professeur de langue anglaise au CRFM, en a également profité pour faire un survol historique de la municipalité.

La visite a ainsi permis à plusieurs nouveaux arrivants de se familiariser davantage avec leur nouveau cadre de vie. D'autres participants, résidents depuis quelques temps dans la région, avaient quant à eux choisi de suivre la visite et ont appris à mieux connaître leur ville et certains de ses recoins. À leur retour, tous ont pu rejoindre la fête d'accueil, qui battait son plein sous le soleil d'été.

## OUR NEW ARRIVALS DISCOVER SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU

To help families who moved to the area this summer, the City of Saint-Jean-sur-Richelieu and the MFRC held a guided bus tour on August 26.

Moving to a new region can lead to profound changes that require us to find new bearings. The more or less easy process of adapting can even be harder when you don't speak the language. The Economic Development Board of the city of Saint-Jean-sur-Richelieu is aware of those issues and the continual movement in the local population resulting from postings, and has therefore developed a guided tour of the municipality in conjunction with the Montreal Region MFRC.

### ALL ABOARD!

Right before the kick-off of the MFRC's welcome party, 24 participants met up at the Garrison, from where the tour departed. Comfortably seated on board a coach, they toured the area for 90 minutes, discovering 40 or so cultural

attractions and places of economic or administrative interest while being treated to a relatively comprehensive overview of the city of Saint-Jean-sur-Richelieu. Their guide that morning, Line Laroche, an English teacher at the MFRC, also gave them a historical overview of the municipality.

The tour was thus an opportunity for several new arrivals to familiarize themselves more with their new environment. The other participants included folks who had been living in the region for a while and who chose to go on the tour in order to get to know their city better and discover its lesser-known features. Upon their return, they all joined the welcome party, which was in full swing on a bright summer day.

### INFORMATION

- ▶ 450 462-8777 # 6835 (Saint-Hubert)
- ▶ 450 358-7099 # 5059 (Saint-Jean)
- ▶ maude.laflamme@forces.gc.ca