

Programme d'aide aux membres des FAC
1-800-268-7708

Ligne d'information pour les familles
1-800-866-4546



L'équipe du CRFM du Nord du 60ième parallèle

5124 54ème rue
867-873-0700

Directrice exécutive
Rose Jasmin
poste 6998

director.mfrc@northwestel.net ou
rose.jasmin@forces.gc.ca

Travailleur social
Noha Elhakeem
poste 6844

sw.mfrc@northwestel.net

Coordonnateur de l'information et de l'orientation

Joanne Cote
poste 6845

iandr.mfrc@northwestel.net

Adjointe administratif

Cheryl Smyslo
poste 6859

info.northof60.mfrc@northwestel.net



Calendrier

Cliquez [ici](#) pour le calendrier de février.

Jouer en famille
Avec le CRFM

Souhaitez-vous combattre la fatigue de l'hiver? Venez participer à notre matinée amusante en famille!

Quand? Le jeudi 1^{er} février
Heure? De 10 h à midi
Où? Dans le gymnase Multiplex du MDN

Apportez vos jouets d'été retrouvés et propres (tricycles, trottinettes, ballons)
Chaussures d'intérieur requises!

MFCRFM PSFM



Quel est votre plan de 48 heures

Votre conjoint ou votre conjointe est à l'extérieur de la ville. Vous tombez, vous vous heurtez la tête, vous avez des blessures internes et vous devez vous rendre d'urgence à Edmonton. Qu'advient-il de vos enfants? Avez-vous un Plan de garde familial en cas d'urgence? Maintenant que nous avons capté votre attention, parlons de ce plan. Il s'agit d'un formulaire qui présente une liste des renseignements nécessaires dans diverses situations d'urgence : garde d'enfants, renseignements médicaux (p. ex. allergies alimentaires, médicaments, etc.), renseignements scolaires, routines durant la semaine et la fin de semaine, renseignements sur les animaux de compagnie, etc. Vous devriez en remettre une copie à un ami ou à votre fournisseur de services de garde d'urgence, pour qu'il puisse être mis en œuvre dès que possible, jusqu'à ce que d'autres dispositions puissent être prises. Vous devriez aussi garder dans votre portefeuille et sur votre réfrigérateur à la maison

le nom des personnes qui ont une copie de votre plan. Votre CRFM vous offre un formulaire exhaustif, disponible en [français](#) et en [anglais](#), qui porte sur tous les renseignements utiles. Si vous avez besoin d'aide pour le remplir, passez nous voir. Venez prendre un café avec nous, nous serons heureux de vous aider. Pendant que vous êtes ici, prenez un aimant de plan de garde d'enfants d'urgence pour votre réfrigérateur et un autre pour votre animal de compagnie.



My Pet Is Home Alone

If I become ill or injured, please contact a name on this card to look after my pet (s).

EMERGENCY NUMBERS:

Name: _____

Phone Number: _____

Name: _____

Phone Number: _____

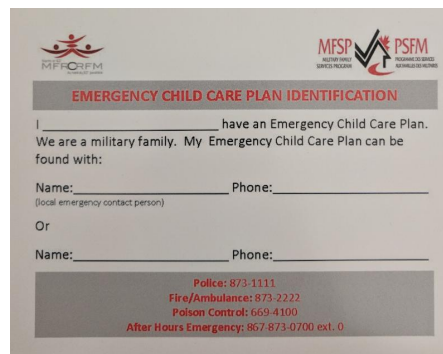
Veterinarian Information:

Name: _____

Clinic: _____

Phone Number: _____

Emergency Number: _____



EMERGENCY CHILD CARE PLAN IDENTIFICATION

_____ have an Emergency Child Care Plan. We are a military family. My Emergency Child Care Plan can be found with:

Name: _____ Phone: _____
(local emergency contact person)

Or

Name: _____ Phone: _____

Police: 873-1111
Fire/Ambulance: 873-2222
Poison Control: 669-4100
After Hours Emergency: 867-873-0700 ext. 0

Souhaitez-vous vous inscrire sur une liste de Service de garde d'urgence afin d'aider une famille de militaire dans le besoin? Pouvez-vous fournir des services de garde d'urgence durant le jour, le soir ou peut-être la nuit? Communiquez avec Rose au director.mfrc@northwestel.net ou à 867-873-0700 poste 6998 pour faire ajouter votre nom à notre liste. Le CRFM peut aussi vous aider à trouver un logement d'urgence et vous fournir des cartes-cadeaux lors d'une situation d'urgence. Nous sommes ici pour vous aider! En cas d'urgence après les heures d'ouverture, appelez au 867-446-1761.

Autres numéros d'urgence :

Services d'incendie et d'ambulance : 873-2222

GRC : 669-1111

Centre antipoison : 1-800-222-1222



En attendant le message d'affectation

Février semble être ce mois amusant, vous savez, celui au cours duquel les militaires se font dire qu'ils pourraient être mutés cette année, ou qu'ils vont assurément être affectés cette année, et que vous attendez de savoir où et quand. Votre conjoint militaire vous présente de nombreux scénarios - « J'ai entendu dire qu'il y aurait un poste à pourvoir à ____; ou untel affirme qu'il a entendu dire qu'il y avait un besoin en personnel quelque part ». Après avoir joué à ce jeu pendant 30 ans, j'écoute mon mari uniquement d'une oreille au cours de ces discussions. J'essaie de ne pas m'emballer avant d'avoir le message entre mes mains (et nous avons tous entendu ces histoires où les plans avaient changé même après que le message a été reçu). Je sais qu'il est difficile de planifier mentalement votre déménagement et ce que à quoi ressemblera votre vie à la même date l'année prochaine. Je me souviens que lorsque j'étais à Edmonton, j'attendais chaque année ce message d'affectation, que nous avons reçu que neuf ans plus tard! Il est difficile de ne pas penser à ce que le futur

nous réserve, et vos amis civils ne comprendront jamais ce que vous ressentez et ce que vous vivez. Tout ce que je peux vous dire, c'est accrochez-vous! Il n'y a pas grand-chose que vous pouvez faire à part de rester ouverts à toutes les possibilités. Essayez de garder l'esprit ouvert, même si vous avez l'impression que vous allez à un endroit qui n'était pas votre premier choix. Comme le savent mes amis et ma famille, je n'avais AUCUNEMENT envie de venir à Yellowknife. Finalement, Yellowknife s'est avéré être un de mes lieux d'affectation préférés à ce jour. Si nous pouvions y rester une année de plus, je sauterais sur l'occasion. Malheureusement, je ne crois pas que ce soit possible. Alors comme bon nombre d'entre vous, je m'assois et j'attends de savoir ce que l'été nous réserve.

Voulez-vous être productif en attendant? Vous pouvez toujours commencer par ranger et nettoyer vos armoires et vos placards. Même si vous ne recevez pas de message d'affectation, au moins, vous aurez accomplis quelque chose de positif.

Si vous avez besoin d'une oreille attentive, ou simplement de quelqu'un avec qui parler, venez nous voir au CRFM, qui est ouvert de 9 h à 17 h, du lundi au vendredi.



Renseignements sur les services de garderie occasionnelle

Il est parfois difficile de trouver des services de garderie occasionnelle à Yellowknife. Voici des renseignements sur deux endroits que nous avons trouvés.

Yellowknife Daycare Association - au 5121, 52ième rue.

Services de garderie occasionnelle pour journée complète ou demi-journée (en matinée seulement).

Journée complète : 60 \$ par jour

Demi-journée : 30 \$ par matinée (de 8 h 30 à midi) seulement

Pour réserver une place, communiquez avec Marine par courriel à

ykdaycare@theedge.ca ou par téléphone au 867-873-6369. Il est aussi possible de réserver un ou deux jours à l'avance.

Centre for Northern Families Daycare - au 5117, 54^e rue.

Journées complètes - quatre (4) heures ou plus : 50 \$ - 55 \$ - selon l'âge de l'enfant.

Demi-journées - moins de quatre heures : 30 \$ - 33 \$.

Une halte-garderie est offerte sans frais pour des périodes de deux heures de 9 h 30 à 11 h 30 ou de 14 h à 16 h.

Ce service est offert selon le principe du premier arrivé, premier servi, et selon le nombre de place disponible. Prière de vérifier auprès du centre s'il y a de la place le jour où vous avez besoin du service. 867-669-0401.

Liste d'adultes offrant des services de gardiennage occasionnel



Nous sommes actuellement à la recherche de gens qui voudront bien ajouter leurs coordonnées sur notre liste d'adultes offrant des services de gardiennage occasionnel. Cette liste peut être très pratique pour les parents qui effectuent leur visite de recherche de domicile (VRD), qui sont en train de déménager et qui souhaitent se présenter à des rendez-vous médicaux sans avoir à y amener leur ribambelle d'enfants. Elle peut également être utile pour les parents qui souhaitent simplement prendre du temps pour « eux-mêmes ».

Et ceci est une belle manière de faire un peu d'argent tout en aidant d'autres familles militaires.

Pour ajouter vos renseignements sur la liste d'adultes offrant des services de gardiennage occasionnel, veuillez contacter Rose au director.mfrc@northwestel.net ou 867-873-0700 poste 6998.



Camps du congé de mars 2018

Bien que le congé de mars semble être lointain, les inscriptions aux camps de jour ont déjà commencé. À Yellowknife, comme il y a très peu de programmes à temps plein, il faut s'inscrire le plus tôt possible. Comme solution de rechange au programme de groupe, le CRFM offre une liste de gardiens et de gardiennes d'enfants. Veuillez communiquer avec nous ou passer par le bureau pour en prendre une copie.

Les programmes suivants acceptent les inscriptions :

Club de gymnastique de Yellowknife (YKGC)

Le camp du congé de mars du YKGC offre une vaste gamme d'activités axées sur les habiletés en gymnastique. Il comprend des excursions hebdomadaires au complexe sportif et à l'aréna, des jeux à l'extérieur ainsi qu'une journée cinéma. Il est ouvert de 8 h à 15 h 30 tous les jours.

Du 19 au 23 mars

Enfants âgés de 3 ans et demi à 4 ans : 275 \$/semaine

Enfants âgés de 5 ans ou plus : 225 \$/semaine

Du 26 au 29 mars

Enfants âgés de 3 ans et demi à 4 ans : 220 \$/semaine

Enfants âgés de 5 ans ou plus : 180 \$/semaine

Pour plus d'information ou pour s'inscrire :

<http://www.yellowknifegymnastics.com> ou 867-920-7771.

Dangerous Camp 4 kids (Camp dangereux pour enfants)

Pour les jeunes de 10 à 13 ans. Le camp se déroule à partir du Mario's Marvellous Movie Emporium ancré/gelé dans le chenal à côté de Jolliffe Island. On ira chercher les enfants le matin sur le quai du gouvernement et on les y ramènera pour que les parents viennent les rechercher.

Philosophie : « Aussi sécuritaire que nécessaire », et non pas « aussi sécuritaire que possible ». L'objectif de ce camp est moins axé sur le danger et davantage sur les possibilités offertes aux enfants d'explorer et de faire appel à leur créativité avec un minimum d'intervention des adultes en ce qui concerne la sécurité. Le programme est ouvert de 8 h à 17 h, tous les jours.

Du 19 au 23 mars et du 26 au 30 mars

Coûts : 500 \$/semaine

Pour plus d'information ou pour s'inscrire : dc4k2017@gmail.com ou consulter la page événement [Facebook](#).

Yellowknife Playschool Association

Le programme de camp du congé de mars se déroule de 8 h 15 à 17 h pour les enfants propres de 3 ans et demi à 5 ans.

Du 19 au 23 mars

Coûts : 250 \$

Du 26 au 29 mars

Coûts : 200 \$

Les frais ne sont pas remboursables et il n'y a pas de réduction pour les semaines partielles ou les jours manqués.

Pour plus d'information ou pour s'inscrire : www.ykplayschool.com ou 867-873-3231.

Some readers see this part of your email after the subject line in the inbox.
Write something brief and catchy, compelling them to open the email.

