





Vision

Strong, Resilient Military Families

Des familles de militaires fortes et résilientes

Mission

Connecting with Military Families to provide innovative programs, services and resources to enhance their well-being.

Établir des liens avec les familles de militaires afin d'offrir des programmes, services et ressources novateurs afin d'améliorer leur bien-être.



TABLE OF CONTENTS TABLE DES MATIÈRES

1. Welcome to the Meaford MFRC
2. Welcome and Community Integration
3. Referral and Support Services
4. Family Separation and Reunion
5. Child Care
6. Personal Development
7. Volunteering
9. Accueil Meaford MFRC
10. Accueil et intégration dans la communauté
11. Services d'aiguillage et de soutien
12. Séparation et réunion des familles
13. Service de garde
14. Développement personnel
15. Bénévolat



WELCOME TO THE MEAFORD MILITARY FAMILY RESOURCE CENTRE

Each one of our staff plays an important role in the services and programs that are available to you. We collaborate with one another to share ideas and explore how we can be more inclusive, efficient, meaningful and impactful.

As your point of contact, we can provide you with information on local services, activities, attractions and our own MFRC programs. We can also assist in making the move to your new community, and posting to the 4CDTC, as smooth and comfortable as possible.

From Referral and Support Services, Veteran Family Program and local Physicians services, to Child Care, Tactical Time Out and workshops, we supply tools that enable Families to stay informed, connect to services and provide an avenue for outings with others.

Whether your family is your spouse, significant other, Mom & Dad or siblings the Meaford MFRC is your connection to information, support and resources.

If you have questions or require specific information, contact us at the Meaford MFRC.

Contact us at:

519-538-1371 Ext 260-6509

mfrc.meaford@gmail.com

www.cfmws.ca/Meaford

<https://www.facebook.com/MilitaryFamilyResourceCentreMeaford/>

<https://www.instagram.com/cdnmilitaryfamilies/>



WELCOME AND COMMUNITY INTEGRATION

A Welcome Package is available to be picked up while house hunting or when you clear-in to the MFRC for the first time.

Our Welcome Packages contain:

- A local school list
- A local doctors list
- OHIP forms for your family, if you are coming from out of province
- A Community Resource Guide to get you more familiar with the community you have chosen to reside in
- Local employment information

Join our e-blast list to receive our monthly newsletter, The Coyote Chronicle.

REFERRAL AND SUPPORT SERVICES

We have partnered with professionals in the communities of Meaford, Collingwood and Owen Sound, who have the knowledge to support the unique needs of military families. As a result of this partnership we are able to offer your family wide ranging strategies you can use to manage life's challenges.

Some of these challenges may be:

- New schools
- Adjusting to new communities
- Educational Assessments
- Mental Health and Wellness
- Transitioning to civilian life
- Marriage & Couples Counselling
- Parenting and Co-parenting

Whatever your individual needs are, the goal is to give you and your family ways to effectively work together to make the changes less disruptive. This service is confidential and billed through a Personal ID number. The cost of this service is covered by the Meaford MFRC.



FAMILY SEPARATION AND REUNION

The Family Separation and Reunion service is designed to provide support, resources and information to families of CAF members (Regular and Reservist) absent on military duty. Separation can be one of the most stressful challenges of military life, both for the person going away and for those remaining behind. This could be an overseas deployment, out of area training or involve frequent interval separations.

To help assist with the challenges, services that are available to immediate and extended family members residing in the Meaford MFRC geographical region include:

- Deployment Information
- Road 2 Mental Readiness training
- Family Care Assistance
- Parcel Service/Morale Mail
- Warm line contacts (via phone or email)

A separation can feel overwhelming. Being a parent, shouldering all the responsibilities and having no one to share situations with are just a few of the everyday pressures.

In addition to the above services, the MFRC offers confidential counselling services in the communities in which our families live, via our Referral and Support Services.



CHILD CARE

Our Child Care program encourages children to be competent, capable, curious and unique. Daily program plans, routines and activities are developed to support the interests of the children. The Child Care staff promote the physical health, social and emotional development and literacy of the children.

Children learn through play by observing, listening, exploring and asking questions. Play should be both child initiated and adult supported. The interactions among our staff, children and parents are supportive, positive and ongoing. This fosters the children's interest and engagement.

Whether you require full-time care or an unforeseen need arises, we are here to provide a caring and safe environment.



PERSONAL DEVELOPMENT

We can direct you to Employment and Career Development Resources in your community and within the Military Family Services which offers personalized career coaching exclusively for military spouses/partners.

It's no secret that many families today are struggling or are in trouble. Being a member of a military family poses a unique set of challenges. Among the normal problems faced by families, military families must also deal with the added stress of deployment, re-integration, and relocation.

The 7 Habits of Highly Effective Families for Military Families 2.0 provides a much needed framework for applying universal, self-evident principles that enable family members to better communicate about their problems and resolve them successfully. Dr. Stephen R. Covey has noted that strong families don't just happen; they require the combined energy, talent, desire, vision, and dedication of all their members. Through the processes, tools, and skills outlined in The 7 Habits of Highly Effective Families for Military Families 2.0 workshop, family members will be able to gain confidence in their knowledge and ability to strengthen their own families.

The 7 Habits of Highly Effective Families for Military Families 2.0 workshop consists of 7–14 hours of curriculum that can be taught in a one- or two-day facilitator-led workshop or in two-hour independent modules online.

THE MEAFORD MFRC WELCOMES VOLUNTEERS

Volunteering is a great way to develop new skills, gain new friends, share your talents and make a difference in the community. It is also an excellent opportunity to try something diverse and unique.

The Meaford MFRC has two types of volunteers:

Registered Volunteer: An individual that volunteers on a regular basis for the Meaford MFRC. Examples include the Board of Directors, Committees or Event Teams.

Casual Volunteer: An individual that volunteers for special events or students completing their 40 hours of community service needed to graduate from an Ontario secondary school.

Whether it's just a few hours a week, month or year, your volunteer contribution makes a difference!





BIENVENUE AU CENTRE DE RESSOURCES POUR LES FAMILLES DES MILITAIRES (CRFM) DE MEAFORD

Chaque membre de notre personnel joue un rôle important pour vous offrir des services et des activités. Nous collaborons afin de partager nos idées, et explorer comment nous pouvons devenir plus inclusifs, efficaces, utiles et pertinents.

En tant que point de contact, nous pouvons vous donner de l'information sur les services, les activités et les attractions de la région, ainsi sur nos propres programmes. Nous pouvons également vous aider pour que votre déménagement dans votre nouvelle communauté et votre affectation au centre d'instruction de la 4e Division du Canada (CI 4 Div CA) soient les plus simples et confortables possible.

Que ce soient des services d'aiguillage et de soutien, le Programme pour les familles des vétérans, des médecins locaux, des services de garderie, des ateliers ou nos rencontres Tactical Time Out, nous offrons aux familles des outils pour être informées, avoir accès aux services, ainsi que des activités pour rencontrer d'autres personnes.

Que votre famille se compose d'un ou d'une conjointe, d'un être cher, de vos parents ou d'un frère ou d'une sœur, le Meaford CRFM est votre connexion pour obtenir de l'information, du soutien et des ressources.

Si vous avez des questions ou avez besoin d'information particulière, communiquez avec le Meaford CRFM.

Coordonnées :

519-538-1371 poste 260-6509

mfrf.meaford@gmail.com

www.cfmws.ca/meaford

<https://www.facebook.com/MilitaryFamilyResourceCentreMeaford/>

<https://www.instagram.com/cdnmilitaryfamilies/>



SERVICES D'AIGUILLAGE ET DE SOUTIEN

ACCUEIL ET INTÉGRATION DANS LA COMMUNAUTÉ

Une trousse de bienvenue est disponible et peut être récupérée lors de votre recherche de logement ou lors de votre première arrivée au MFRC.

Notre trousse de bienvenue contient :

- une liste des écoles de la région;
- une liste de médecins de la région;
- un formulaire de l'Assurance-santé de l'Ontario pour votre famille, si vous venez de l'extérieur de la province;
- un guide de ressources communautaires pour vous familiariser avec la communauté dans laquelle vous avez décidé d'habiter;
- des renseignements locaux pour la recherche d'emploi.

Inscrivez-vous à notre liste de distribution pour recevoir notre bulletin mensuel, Coyote Chronicle.

Nous avons établi un partenariat auprès de professionnels dans les communautés de Meaford, Collingwood et Owen Sound qui possèdent les connaissances requises pour soutenir les besoins particuliers des familles de militaires. Grâce à ce partenariat, nous pouvons offrir à nos familles une grande panoplie de stratégies que vous pouvez utiliser pour gérer les défis de la vie.

Voici quelques-uns de ces défis :

- nouvelle école;
- s'intégrer dans une nouvelle communauté;
- évaluation pédagogique;
- santé mentale et bien-être;
- transition vers la vie civile;
- thérapie de couple et matrimoniale;
- rôle parental et coparental.

Peu importe vos besoins, l'objectif est de vous offrir, à vous et votre famille, des façons efficaces de collaborer pour rendre les changements moins dérangeants. Ce service est confidentiel et facturé par le biais d'un numéro d'identification personnel. Les frais de ce service sont couverts par le Meaford CRFM.



SÉPARATION ET RÉUNION DES FAMILLES

Le service de soutien à la séparation et à la réunion des familles est conçu pour offrir du soutien, des ressources et de l'information aux familles des membres des FAC (de la Force régulière et de la Réserve) lorsque le militaire est absent en raison du service militaire. La séparation est l'un des défis les plus stressants de la vie militaire, autant pour ceux qui quittent que ceux qui restent derrière. Il peut s'agir d'un déploiement à l'étranger, un exercice hors de la région ou des séparations fréquentes.

Pour vous aider à surmonter ces défis, le Meaford CRFM offre des services aux membres de la famille immédiate et élargie habitant dans notre zone géographique. Ces services incluent :

- des renseignements sur les déploiements;
- le programme de formation En route vers la préparation mentale;
- Aide à la prise en charge de la famille
- un service de livraison de colis/courrier de réconfort;
- une ligne d'écoute de réconfort (par téléphone ou courriel).

Une séparation peut sembler insurmontable. Être un parent, assumer toutes les responsabilités et n'avoir personne avec qui échanger sur des sujets qui touchent la famille ne sont que quelques exemples de la pression quotidiennement.

En plus des services ci-haut, le Meaford CRFM offre des services de counseling confidentiel au sein des communautés dans lesquelles nos familles habitent, par le biais de nos services d'aiguillage et de soutien.



SERVICE DE GARDE

Notre service de garde stimule les enfants afin qu'ils deviennent capables, aptes, curieux et uniques. Les plans, les routines et les activités sont développés de façon quotidienne pour renforcer les intérêts des enfants. Le personnel du service de garde favorise la santé physique, le développement social et affectif, ainsi que l'alphabétisation des enfants.

Les enfants apprennent par le jeu en observant, écoutant, explorant et en posant des questions. Les jeux doivent être initiés par les enfants et soutenus par les adultes. Les interactions entre les membres de notre personnel, les enfants et les parents sont coopératives, positives et continues. Cela favorise l'intérêt et l'implication des enfants.

Que vous ayez besoin de soins à temps plein ou d'urgence, nous sommes ici pour offrir un environnement bienveillant et sécuritaire.



DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Nous pouvons vous orienter vers des ressources d'emploi et de développement de carrière dans votre communauté et au sein des Services aux familles des militaires, qui offrent un accompagnement de carrière personnalisé exclusivement aux conjoints/partenaires militaires.

Ce n'est un secret pour personne que de nombreuses familles sont aujourd'hui en difficulté. Être membre d'une famille de militaire pose des défis uniques. Outre les problèmes courants rencontrés par les familles, elles doivent également gérer le stress supplémentaire du déploiement, de la réintégration et de la réinstallation.

L'atelier « Les 7 habitudes des familles efficaces » pour les familles de militaires 2.0 offre un cadre indispensable pour appliquer des principes universels et évidents qui permettent aux membres des familles de mieux communiquer sur leurs problèmes et de les résoudre avec succès. Le Dr Stephen R. Covey a souligné que les familles fortes ne se forment pas toutes seules ; elles nécessitent l'énergie, le talent, la volonté, la vision et le dévouement combinés de tous leurs membres. Grâce aux processus, outils et compétences décrits dans l'atelier « Les 7 habitudes des familles efficaces » pour les familles de militaires 2.0, les membres des familles pourront prendre confiance en leurs connaissances et en leur capacité à renforcer leur propre famille.

L'atelier 7 habitudes des familles très efficaces pour les familles militaires 2.0 comprend 7 à 14 heures de programme qui peuvent être enseignées dans le cadre d'un atelier d'un ou deux jours dirigé par un animateur ou dans des modules indépendants de deux heures en ligne.

LE MEAFORD CRFM SOUHAITE LA BIENVENUE AUX BÉNÉVOLES

Faire du bénévolat est une excellente façon de développer de nouvelles habiletés, se faire des amis, partager des talents et faire une différence dans la communauté. C'est également une excellente occasion d'essayer quelque chose de différent et d'unique.

Le Meaford CRFM offre deux types de bénévolat:

Bénévole inscrit: Un individu qui fait du bénévolat pour le Meaford CRFM de façon régulière. Des exemples incluent le conseil d'administration, les comités et l'équipe des événements.

Bénévole occasionnel: Un individu qui fait du bénévolat lors d'événements spéciaux, ou des étudiants qui complètent leurs 40 heures de services communautaires requis pour obtenir leur diplôme d'une école secondaire de l'Ontario.

Que ce soit quelques heures par semaine, par mois ou par année votre contribution comme bénévole fait la différence!



<https://www.instagram.com/cdnmilitaryfamilies/>