



**Military Families
Strength Behind
the Uniform**



**YOUR Military Family
Services Program**

MILITARY FAMILY SERVICES

The services available at your local Canadian/Military Family Resource Centre (C/MFRC), online at www.familyforce.ca and by phone at the Mission Information Line are uniquely designed to support you through all the ups and downs of the Canadian Forces (CF) lifestyle.

Your local C/MFRC can help you make the most out of...

YOUR COMMUNITY

Since military families are often on the move, C/MFRCs provide a variety of services to help you transition into a new posting, and enjoy your unique military community while you're there. Your local C/MFRC provides:

- A warm welcome and community information to help you get oriented
- Information and referral to community resources
- Employment and education assistance
- Second language services to help you communicate in both of Canada's official languages
- Workshops and training to help your family meet new people and learn new skills

YOUR PARENTING AND CHILD CARE EXPERIENCE

Positive parenting and child care options contribute to healthy and well-adjusted CF families and communities.

To help you care for your family, your C/MFRC offers:

- Social and educational activities for children and youth
- Parent and caregiver education, resources and support
- Child care support

FAMILYFORCE.CA

The FamilyForce website connects CF families to local C/MFRCs through one central, easy-to-use directory. This "one-stop-shop" site also links you to useful information, resources and services such as the Mission Information Line and the CF Member Assistance Program. Visit www.familyforce.ca to learn more about the military family services available for your family.



MISSION INFORMATION LINE

Questions about deployment and reunion? The Mission Information Line provides toll free, bilingual reports about CF deployed operations outside Canada. Counsellors are available to answer your questions and provide supportive counselling weekdays 8am-midnight/EST.

Connect with the Mission Information Line:

North America 1-800-866-4546
Overseas collect calls 613-995-5234
www.missioninfoline.ca

YOUR FAMILY'S DEPLOYMENT EXPERIENCE

Throughout their careers CF personnel are often required to serve away from their families for varying lengths of time. C/MFRCs help families experiencing the emotional and practical challenges that deployments can bring. Throughout all stages of deployment and reunion, your C/MFRC provides:

- Outreach and support to families, including parents of CF personnel
- Deployment information and resources

YOUR HEALTH AND WELLNESS

Whether you're settled into a current posting or in the middle of a deployment, the well-being of you and your family is vital. C/MFRCs offer educational and preventive programs that allow families to be proactive about their wellness. In addition, there may be times when you need a little extra help — your C/MFRC is there to assist you, or help you find the support you need.

Services available at your local C/MFRC include:

- Education and prevention workshops
- Self-help groups
- Assessment and referral
- Short term intervention and crisis support



**Military Families
Strength Behind
the Uniform**

Canadian Forces Family Covenant

We recognize the important role families play in enabling the operational effectiveness of the Canadian Forces and we acknowledge the unique nature of military life. We honour the inherent resilience of families and we pay tribute to the sacrifices of families made in support of Canada. We pledge to work in partnership with the families and the communities in which they live. We commit to enhancing military life.



La famille 
**La force
conjointe**



**VOTRE Programme
des services aux familles
des militaires**

SERVICES AUX FAMILLES DES MILITAIRES

Les services offerts à votre centre de ressources pour les familles des militaires/canadiens (CRFM/C), en ligne à www.forcedelafamille.ca et par téléphone à la Ligne d'information sur les missions sont surtout conçus pour vous appuyer dans les hauts et les bas de la vie au sein des Forces canadiennes (FC).

Votre CRFM/C peut vous aider à tirer le maximum de...

VOTRE COMMUNAUTÉ

Comme les familles des militaires déménagent souvent, les CRFM/C offrent divers services pour les aider à vivre la transition dans une nouvelle affectation et à apprécier leur communauté militaire unique pendant qu'elles s'y trouvent. Votre CRFM/C offre :

- un accueil chaleureux et de l'information sur la communauté pour vous aider à vous orienter
- de l'information et des services d'orientation vers les ressources communautaires
- de l'aide à l'emploi et aux études
- des services de langue seconde pour vous aider à communiquer dans les deux langues officielles du Canada
- des ateliers et de la formation pour aider votre famille à rencontrer de nouvelles personnes et à faire l'acquisition de nouvelles compétences

VOTRE RÔLE PARENTAL ET VOTRE EXPÉRIENCE AVEC LES SERVICES DE GARDE D'ENFANTS

Une expérience parentale favorable et des options positives en matière de services de garde d'enfants contribuent à créer des familles et des communautés militaires saines et adaptées. Pour vous aider à vous occuper de votre famille, votre CRFM/C offre :

- des activités sociales et éducatives pour les enfants et les jeunes
- de l'éducation, des ressources et du soutien pour les parents et les gardiens
- soutien en matière des services de garde d'enfants

FORCEDELAFAMILLE.CA

Le portail forcedelafamille est là pour diriger les familles des militaires vers leur CRFM/C par le biais d'un répertoire central et facile à utiliser. Ce « guichet unique » vous branche également à des renseignements, à des ressources et à des services utiles, comme la Ligne d'information sur les missions et le Programme d'aide aux membres des FC. Visitez www.forcedelafamille.ca pour en savoir davantage sur les services aux familles des militaires dont peut bénéficier votre famille.



LIGNE D'INFORMATION SUR LES MISSIONS

Vous avez des questions au sujet du déploiement et de la réunion? La Ligne d'information sur les missions offre sans frais des comptes rendus bilingues sur les opérations de déploiement des FC à l'extérieur du Canada. Des conseillers sont à votre disposition pour répondre à vos questions et vous offrir des services de counseling de soutien en semaine, de 8 h à minuit/HNE. Communiquez avec la Ligne d'information sur les missions :

Amérique du Nord : 1-800-866-4546
Appels à frais virés à l'étranger : 613-995-5234
www.ligneinfomission.ca

L'EXPÉRIENCE DE VOTRE FAMILLE PENDANT UN DÉPLOIEMENT

Les membres des FC sont souvent appelés à servir loin de leur famille pendant des périodes de durée variable. Les CRFM/C aident les familles à relever les difficultés émotionnelles et pratiques que peuvent leur occasionner les déploiements. Tout au long des étapes du déploiement et de la réunion, votre CRFM/C offre :

- des services d'approche et de soutien pour les familles, y compris les parents de militaires
- des ressources et de l'information sur les déploiements

VOTRE SANTÉ ET VOTRE BIEN-ÊTRE

Que vous soyez établi dans une affectation en cours ou au milieu d'un déploiement, votre bien-être et celui de votre famille est crucial. Les CRFM/C offrent des programmes éducatifs et préventifs qui permettent aux familles d'assurer leur bien-être de façon proactive. De plus, il peut y avoir des moments où vous avez besoin d'un peu d'aide supplémentaire – votre CRFM/C est là pour vous apporter de l'aide ou pour vous aider à trouver le soutien dont vous avez besoin. Votre CRFM/C vous offre notamment les services suivants :

- ateliers d'éducation et de prévention
- groupes d'entraide
- évaluation et orientation
- intervention à court terme et soutien en situation de crise

La famille 
**La force
conjointe**

Engagement des Forces canadiennes à l'endroit des familles

Nous sommes conscients de la contribution importante des familles à l'efficacité opérationnelle des Forces canadiennes et nous reconnaissons la nature unique du mode de vie militaire. Nous honorons la résilience des familles et rendons hommage aux sacrifices qu'elles font pour soutenir le Canada. Nous promettons de travailler en partenariat avec les familles et les communautés dans lesquelles elles vivent. Nous nous engageons à améliorer le mode de vie militaire.

