

## Wing Wide Email – Community events

\*\*\*\*\* une version française suit ce message \*\*\*\*\*

## Wing Wide – October 10, 2018

### Wing Wide guidelines

Community Wing Wide emails are sent to all DWAN network email addresses at 14 Wing Greenwood every second Wednesday (with scheduled breaks mid-summer and over Christmas). Content must be sent to [sara.white@forces.gc.ca](mailto:sara.white@forces.gc.ca) by the deadline. No posters or images are circulated. Content must not exceed 100 words, and should include the essentials: the time/ date of event, description, any registration information and a contact with full name and phone or email address. All submissions are subject to editing. All submissions are reviewed by chain of command before approved circulation. For a schedule of Wing Wide publication dates, contact Sara White.

### October 19 road closure in front of Annapolis Mess

October 19, 14 Wing Greenwood will be conducting a National CAF Sports Day photo on Swordfish Drive, in front of the Annapolis Mess. Barricades will be in place at both ends of the roadway from 12:45 p.m. to 1:30 p.m. There will be no access to 26 Health Services' main parking lot during this time frame.

Wing OPI for National CAF Sports Day - 2Lt Bilee Sheppard, 902-765-1494 local 3076

### WCWO coffee

There will be a WCWO Coffee held October 12, from 10 a.m. to 11:30 a.m., in the Annapolis Mess. This will be an informal opportunity for discussion and information sharing with the WCWO. Open to ALL NCMs. Coffee, tea, juice and sweets will be available.

### Directorate of Flight Safety briefings

The DFS team will be giving flight safety briefings at 14 Wing Greenwood at the Birchall Training Centre theatre.

Dates: 17 Oct, 9 a.m. and 3 p.m.

OPI: Major Richard Kinner, WFSO, 902-765-1494 local 3679, [Richard.Kinner@forces.gc.ca](mailto:Richard.Kinner@forces.gc.ca)

### Chairing bilingual meetings

Meetings provide excellent opportunities for fostering a bilingual environment. Managers should insist meetings be held in both official languages. This encourages personnel to participate and communicate with ease in their language of choice, and it makes them feel respected because they are encouraged to use their first official language. To lead with respect, the chair

- sends a bilingual invitation and transmits all material simultaneously in English and in French
- greets participants in English and in French
- encourages everyone to use the language of their choice
- alternates between English and French

- summarizes periodically in the other language and when a decision is taken
- asks a colleague to co-chair in the second official language if required

<http://hrciv-rhciv.mil.ca/en/p-official-lead-chairing-bilingual-meetings.page>

OPI: Wing Coordinator of Official Languages Manon Dubé

## Second Career Assistance Network (SCAN) seminars

### SCAN - October 22 to 24

Join us for two days of information to assist military personnel prepare for a smooth transition to civilian life. Members are encouraged to attend at the beginning, middle and towards the end of their military career. Core topics include:

- Release administration
- Pension benefits (regular & disability)
- Psychological aspects of release
- SISIP (coverage after release)
- Veterans Affairs services
- Financial planning
- And more...

### SCAN medical information day – October 24

Join us for one day of information to assist military personnel who are being medically released (or think they could be medically released) to prepare for a smooth transition to civilian life. Core topics will include:

- CFHS Case Management Program
- Joint Personnel Support Unit, Integrated Personnel Support Centre
- Personnel Selection Services
- Veterans Affairs Canada (VAC) Benefits and Services
- Medical Release Services and Benefits
- SISIP Vocational Rehabilitation
- Operational Stress Injury – Social Support
- CAF Medical Release Process
- CAF Transition Program

Location: Birchall Centre Theatre. Registration: email [Terrance.Harnett@forces.gc.ca](mailto:Terrance.Harnett@forces.gc.ca) and include service number, unit, dates attending, spousal attendance. Joining instructions will be sent out one week prior to SCAN.

## Language courses in Greenwood

Here are the following levels offered at 14 Wing:

**NP1** Part-time, four mornings a week (September 24 to Nov 30). Students are encouraged to take the next level soon after (same format), January 14 to March 19, 2019.

**NP2 and higher** Part-time, five afternoons a week, October 1 to December 12 (no classes October 5). Students are encouraged to take the *next level* soon after (same format), January 14 to March 22, 2019.

## **French Course Preparation to ELS/ Language Retention (qualifications required)**

Full time, 5 days/ week, October 10 until November 14 (150 hours)

Or

Part time, 4 mornings/ week, October 9 until December 14 (152 hours)

Here is [the application form](#). Talk about your intention to take a course with your supervisor. If the supervisor supports the idea, send the signed application ASAP by email

If you have any questions, contact Manon Dubé at 902-765-1494 local 5671 or [manon.dube@forces.gc.ca](mailto:manon.dube@forces.gc.ca).

## **Greenwood Military Family Resource Centre**

Tel: 902-765-5611

Download our new Greenwood MFRC/ CRFM App

[www.cafconnection.ca](http://www.cafconnection.ca)

Facebook@gmfrc

*We need tutors like you!* - The GMFRC is prepping its tutoring program, which provides free tutoring to military children across all grade levels and subjects. We need passionate volunteers to help these students reach their full potential. Please contact Amanda for more information at 902-765-5611 or [amanda.haslett@forces.gc.ca](mailto:amanda.haslett@forces.gc.ca).

*Fall walking group* – Tuesdays to November 13, 9 a.m. to 10 a.m. No cost. Meet at the GMFRC.

*Respite opportunities for deployed families* - October 13 or October 27, 10 a.m. to 5 p.m. Children up to age 12. Register by October 11 or October 25.

*DIY unicorn pumpkin craft for kids* - October 15, 5 p.m. to 7 p.m. Ages six to 13 years. Cost: \$10 per child. Register by October 9.

*DIY stencilled Halloween wine glasses* - October 1, 6:30 p.m. to 8:30 p.m. Cost: \$25 per adult. Register by October 10.

*N.E.S.T. with the GMFRC!* – Nutrition, Exercise, Sleep and Time for Me - 1: Nutrition: October 1, 9:30 a.m. to 11:30 a.m. Cost: \$5. At the Atlantic Superstore, Kingston, in the community room. Join Jessica Matchem, registered dietitian, for this hands-on nutrition workshop. Register by October 11 at the GMFRC.

*N.E.S.T. with the GMFRC!* – Nutrition, Exercise, Sleep and Time for Me - 2: Exercise: October 22, 9:30 to 11:30 a.m. Free. AVM Morfee Centre gym. Lynn Vermette, registered massage therapist and yoga instructor, will speak with participants about exercise and the impact on mood, and then facilitate a 45-minute beginner yoga session. Register by October 15.

*Deployment social and supper* - October 22, 5 p.m. to 7 p.m. No cost. Children's deployment Support Groups will run for ages five and up and childcare is available for children four and under. Register by October 15.

*Families preparing for deployment (R2MR)* - October 24, 8:30 to 11:30 a.m. Join us for this free workshop which is specifically designed to mirror the training received by our CAF members preparing for deployment. Register by October 17.

*Halloween paper bag luminaries for kids* - October 26, 10 a.m. to 11:30 a.m. Cost: \$5, for children three to five years of age. Parents do not need to stay for this session. Register by October 19.

### **Ongoing programming at the GMFRC**

*Parent & Tot Program* - Mondays & Tuesdays, 9:30 a.m. to 11:30 a.m. Join us for a morning of activities that are designed to meet the unique needs of children 1 – 5 years of age. There is no charge to attend.

*Baby Group Program* - Thursdays, 9:30 a.m. to 11:30 a.m. This program is developed for new parents of children aged 0 - 18 months and provides an excellent opportunity to interact with other new parents, as well as increase their parenting knowledge and care giving skills. There is no charge.

*Franco Coffee* - Every Wednesday from 9:30 a.m. to 11 a.m. Join us for francophone social time and great tasting coffee.

*Friendly Fridays* - Come join us every Friday morning from 10 a.m. to 11:30 a.m. for coffee. This is a great way to meet people.

## Annapolis Mess events

October 11 – annual meeting, 2 p.m.

October 12 – Annapolis Mess golf tournament

October 12 – Family TGIF - pizza

October 12 – Tow Bar Entertainment – TBA

October 19 – CAF Sports Day

October 19 – TGIF hosts Oktoberfest food

October 19 – Tow Bar entertainment – TBA

October 24 – Trivia night

For more info on Mess activities please see:

<http://greenwood.mil.ca/en/communities-of-interest/annapolis-mess/index.aspx>

Come find us on Facebook.

## Essential skills courses at the Learning & Career Centre

For information on upcoming courses and opportunities at the 14 Wing Greenwood Learning & Career Centre, contact learning advisor Kristen Warner, [Kristen.Warner@forces.gc.ca](mailto:Kristen.Warner@forces.gc.ca) or 902-765-1494 locals 5024 or 5226.

To register for a course, contact your unit training coordinator.

October 16 – Performance Management for Civilian Employees (noon to 3 p.m.)

October 17 – Conflict and Complaint Management Services lunch ‘n learn (noon to 12:45 p.m.)

October 18 – Public Service Pension Plan education sessions (half day)

October 24, 25 – Respecting Differences/ Anti-discrimination (Joint Learning Program, full days)

October 30 – Mental Health Conversations (formerly “The Crucial Conversation,” three-quarters of a day)

November 1 – Harassment Prevention and Resolution for Employees (full day)

November 7 – Resume writing (full day, for anyone wishing to apply and compete for federal public service jobs)

November 13 – PTSD lunch ‘n learn, presented by Veterans Affairs (noon to 12:45 p.m.)

November 29 – Mental Health in the Workplace (Joint Learning Program, full day)

December 5 – Harassment Prevention and Resolution for Supervisors (full day)

December 7 – Interview Preparation (full day, for anyone wishing to apply and compete for federal public service jobs)

## Computer courses at the Learning & Career Centre

For more information on the courses below, see [LCC online course calendar](#).

To register for a course, see your Unit Training Coordinator. If you do not know who your UTC is, contact the LCC at 902-765-1494 local 5226.

October 16 Excel 1, full day  
October 17 Power Point 1, full day  
October 18 Access 2, full day  
October 23 Excel 2, full day  
October 24 Word 1, full day  
October 30, Excel 3, full day  
October 31 Power Point 2, full day  
November 6 Word 2, full day  
November 13 Word 3, full day  
November 14 Excel 1, full day  
November 15 Power Point 1, full day  
November 27 Access 1, full day  
November 28 Excel 2, full day  
December 5 Excel 3, full day  
December 5 Access 2, full day  
December 11 Power Point 2, full day  
December 12 Outlook 1, full day

## 14 Wing Health Promotion Schedule

To register, contact Edith Tremblay at 5388 or [EDITH.TREMBLAY@forces.gc.ca](mailto:EDITH.TREMBLAY@forces.gc.ca). All *Strengthening the Forces* programs and workshops are free and open to military members (Regular and Reserve force) and their families. Where space and resources allow, DND and NPF civilian employees are welcome to participate.

Web site: [www.cafconnection.ca](http://www.cafconnection.ca)

By appointment - Butt Out self help program, 902-765-1494 local 5388

October 17, 18 – Stress Take Charge, 8:30 a.m. to 3:30 p.m.

November 15, 16 – Inter-Comm: Improve Communication in Personal Relationships, 8:30 a.m. to 3:30 p.m. (day 1), 8:30 a.m. to noon (day 2), Greenwood Military Family Resource Centre conference room

November 29, 30 – Alcohol, Other Drugs, Gambling and Gaming Awareness: Supervisor Training, 8:15 a.m. to 4 p.m. (day 1), 8:30 a.m. to noon (day 2)

December 4 – Healthy Lifestyle 101, 8:30 a.m. to 4 p.m.

January 8 to January 29 – Butt Out small group, Tuesdays 11:30 a.m. to 1 p.m.

January 23 to March 13 – Weight Wellness Lifestyle Program, Wednesdays noon to 2 p.m. (seven sessions over eight weeks)

February 7, 8 – Alcohol, Other Drugs, Gambling and Gaming Awareness: Supervisor Training, 8:15 a.m. to 4 p.m. (day 1), 8:30 a.m. to noon (day 2)

February 14 – Mental Fitness & Suicide Awareness: General, 8:30 a.m. to 4 p.m.

February 20, 21 – Stress Take Charge, 8:30 a.m. to 3:30 p.m.

March 7, 8 – Top Fuel for Top Performance, 8:30 a.m. to 3:30 p.m. (day 1), 8:30 a.m. to noon (day 2)

March 19 - Mental Fitness & Suicide Awareness: Workshop, 1 p.m. to 3:30 p.m.

April 4, 5 - Inter-Comm: Improve Communication in Personal Relationship, 8:30 a.m. to 3:30 p.m. (day 1), 8:30 a.m. to noon (day 2), Greenwood Military Family Resource Centre conference room

## 14 Wing Conflict and Complaint Management Services

Information on the new 14 Wing Conflict and Complaint Management Services program may be found at <http://greenwood.mil.ca/en/programs/conflict-complaint-management-services/index.aspx>. The site includes self-help portals for Canadian Armed Forces members and supervisors.

The next Resolving Conflict Effectively course will run in Greenwood **December 3, 4 and 5. If you have completed the RCE Course, you may register for the Conflict Management for Leaders course December 6 and 7.** If you are interested, contact Captain Olsen to be put on a list.

A short presentation on the centre's programs will be offered with each Respect in the CAF workshop throughout the year (contact [Edith.Tremblay@forces.gc.ca](mailto:Edith.Tremblay@forces.gc.ca) with Health Promotion to register for RitCAF).

## F&S Centre lunch time fitness classes

*Lane swim* (open to military members, NPF & DND employees) - 6:15 a.m. to 7:15 a.m., Tuesdays and Thursdays.

*Jump rope and core class*, 11:45 a.m. to 12:30 p.m., Wednesdays. Contact: Warrant Officer Dave Jamieson, 902-765-1494 local 3724.

*Vinyasa flow yoga class*, noon to 1 p.m., Fridays. Contact: Sophie Desgagné, 902-765-1494 local 5498.

These classes are open to military members, regular and ordinary Community Recreation card holders. Visit [cafconnection.ca](http://cafconnection.ca) (Greenwood) for the full F&S Centre schedule and 14W PSP Facebook Page for class details and updates.

## Community Recreation

There is lots of fun for all ages at the 14 Wing Greenwood Community Centre, 110 Church Street. Youth activities are open to youth ages five to 12. Please be sure to pre-register for activities by calling 902-765-1494 local 5341.

*After School Camp* - a daily, recreational activity program that runs weekdays, 2:30 p.m. to 5:30 p.m. After school campers will enjoy plenty of time in the gym, playing games, doing crafts, outdoor activities, having a snack and more. This program, like all PSP recreation programs follows the High Five guidelines of program delivery. Monday to Thursday \$4/ day for Community Recreation Card holders, \$7/ day without. Fridays are free.

*In-service day camp* - October 26, 7:30 a.m. to 5:30 p.m. \$18 for rec card holders, \$22 without.

### Evening Programs

*Boys' Club* - Mondays, 6 p.m. to 7:30 p.m. October 15 floor hockey, October 22 Nerf night (B.Y.O.G and ammo)

*Creative Critters* - Tuesdays, 6 p.m. to 7:30 p.m. October 16 hurricane engineering challenge, October 23 woodland creature masks

*Active Chicks* - Thursdays, 6 p.m. to 7:30 p.m. October 11 Monster Ball in the gym, October 18 playground games

*YTGiF* - Fridays, 5:30 p.m. to 7:30 p.m. Pre-registration \$5, day of registration \$8. October 12 hot dogs and 4 corner dodgeball, October 19 Halloween party

### Also:

*Pickleball* - Co-ed, open to all ages and abilities. The league runs Tuesdays, 9:30 a.m. to 11:30 a.m., and Thursdays, 1 p.m. to 3 p.m. Free with a rec card, \$2 drop in fee without.

*Valley Jr. A Wildcat tickets* - Ready for some great local hockey? 14 Wing Community Recreation has Valley Jr. A Wildcat home game tickets available. No cost to military and defence team members, \$5 for Community recreation card holders. First come, first serve. For info: contact Community Recreation at 902-765-1494 local 5341.

## 14 Wing Library

*Hours* - Mondays 1 p.m. to 5 p.m. and 6 p.m. to 8 p.m., Tuesdays 10 a.m. to 1p.m. and 2 p.m. to 5 p.m., Wednesdays 1 p.m. to 5 p.m. and 6 p.m. to 8 p.m., Fridays 1 p.m. to 4 p.m., Sundays 1 p.m. to 4 p.m.

*Pokemon Club* - Wednesdays 6 p.m. to 7 p.m., starting with a welcome party scavenger hunt and snacks October 24.

*Under the Story Tree* - Tuesdays 10:30 a.m. to 11:30 a.m. Preschooler and caregiver reading and activities.

*Knitting with Beth* - Fridays 1 p.m. to 2 p.m.

*Call for volunteers* - assistance needed for Under the Story Tree, pre-teen and teen programs. Please contact Holly at the library.

*Teen advisory board* – the library is looking for teen volunteers to help with a new advisory board. Responsibilities include coming up with program ideas and events to lure peers into the library.

For additional information, please contact the Library at 765-1494 local 5430, [librarystaff@eastlink.ca](mailto:librarystaff@eastlink.ca) or check out 14 Wing Library's Facebook page.

## 14 Wing Bowling Centre

*Hours* – Monday 6 p.m. to 9 p.m., Tuesday 11 a.m. to 2 p.m. (parent & tot), Wednesday 6 p.m. to 9 p.m., Friday 6 p.m. to 9 p.m. (glow bowling), Saturday: 1 p.m. to 9 p.m. casual, Sunday 1 p.m. to 5 p.m. casual (glow bowling)

## Greenwood Motorcycle Club meeting October 16

There will be a meeting of the Greenwood Motorcycle Club October 16 at 6:30 p.m., at the bike club in 4 Hangar (east side), 14 Wing Greenwood.

Current members are asked to attend and renew their memberships at this time. Anyone who would like to join the club will need to bring a 14 Wing Greenwood Community Recreation Card, identification and \$28.

## Greenwood Curling Club ready for season

The 2018-19 curling season begins in just a couple of weeks at the 14 Wing Greenwood Curling Club. This year's schedule includes: Monday – men, Tuesday – ladies, Wednesday afternoon – intersection, Wednesday – mixed, Thursday after school – junior, Thursday – commercial, Sunday afternoon – stick. All leagues start at 7 p.m., other than junior, intersection and stick.

The club will host a meet and greet and registration night for new and returning members October 17 at 6:30 p.m. Bring your 14 Wing Greenwood Community Recreation Card at the time of registration; a photo ID may be required for access onto the wing.

For new, adult curlers and players who may wish a little refresher, a “learn to curl” event will be held October 25, 7 p.m. Register at either the meet and greet or by contacting a member of the executive.

Facebook: 14 Wing Greenwood Curling Club

## Courriel à tout le personnel de l'Escadre – Le 10 octobre

### Lignes directrices pour l'ensemble de l'Escadre

Les courriels pour l'ensemble de l'Escadre sont envoyés à toutes les adresses courriel du réseau DWAN à la 14e Escadre Greenwood chaque deuxième mercredi du mois (avec des interruptions prévues au milieu de l'été et pendant la période de Noël). Le contenu doit être envoyé à [sara.white@forces.gc.ca](mailto:sara.white@forces.gc.ca) avant la date d'échéance. Aucune affiche ou image ne sera distribuée. Le contenu ne doit pas dépasser 100 mots et doit inclure les éléments essentiels suivants : heure et date de l'activité, description, renseignements sur l'inscription et le nom, numéro de téléphone et adresse courriel d'une personne-ressource. Toutes les demandes soumises peuvent faire l'objet de modification. Toutes les demandes sont examinées par la chaîne de commandement avant d'être approuvées aux fins de distribution. Pour connaître le calendrier des dates de publication pour l'ensemble de l'Escadre, veuillez contacter Sara White.

### Fermeture de la route devant le mess Annapolis le 18 octobre

Le 19 octobre 2018, la 14e Escadre Greenwood organisera une photo de la Journée nationale des sports des FAC sur la route Swordfish, devant le mess Annapolis. Des barrières seront mises en place aux deux extrémités de cette chaussée de 12 h 45 à 13 h 30. Il n'y aura pas d'accès au stationnement arrière du 26e Centre des Services de santé pendant cette période.

BPR de l'escadre pour la Journée nationale des sports des FAC - SLt Bilee Sheppard, 902-765-1494 poste 3076

### Une rencontre café avec l'Adjuc Ere

Une rencontre café avec l'Adjuc Ere aura lieu le 12 octobre de 10h00 à 11h30 au mess Annapolis. Ce sera une occasion informelle de discuter et d'échanger de l'information avec l'Adjuc Ere. Cet événement sera ouvert à tous les militaires du rang. Café, thé, jus et sucreries seront servis.

### Sessions d'information de la Direction de Sécurité des Vols

L'Équipe de Direction de la Sécurité des Vols donnera des sessions d'information sur la Sécurité des Vols à la date indiqué ci-dessous:

Emplacement: Théâtre du Centre de Formation Birchall

Dates: 17 Octobre, 0900 and 1500 hrs

BPR: Major Richard Kinner, WFSO, 902-765-1494 au poste 3679, [Richard.Kinner@forces.gc.ca](mailto:Richard.Kinner@forces.gc.ca)

### Présider une réunion bilingue

Les réunions sont d'excellentes occasions de favoriser un environnement bilingue. Les gestionnaires devraient insister pour que les réunions soient tenues dans les deux langues officielles, ce qui encourage les employé(e)s du MDN et les militaires à participer et à s'exprimer plus aisément et leur donne le sentiment d'être respectés puisqu'ils sont encouragés à utiliser leur première langue officielle. Afin de diriger avec respect, le président :

- envoie une invitation bilingue et achemine tous les documents simultanément (avant, pendant et après) en français et en anglais
- accueille les participants en français et en anglais
- encourage chaque participant à parler dans la langue de son choix
- parle français et anglais à tour de rôle
- résume dans l'autre langue à l'occasion et lors d'une prise de décision



- invite un collègue compétent dans la seconde langue officielle à coprésider si nécessaire

<http://hrciv-rhciv.mil.ca/fr/p-officielles-diriger-presider-une-reunion-bilingue.page>

BPR : Coordonnatrice aux langues officielles de l'escadre, Manon Dubé

## Colloques de transition du service de préparation à une seconde carrière

### SPSC – 22-23 octobre

Joignez-nous pour deux journées d'information pour aider les militaires à se préparer à une transition en douceur à la vie civile. Les sujets fondamentaux comprennent:

- Administration liée à la libération
- Prestations de pension (régulières et d'invalidité)
- Financière SISIP (couverture après la libération)
- Service de soutien aux Anciens combattants
- Planification financière
- Et plus...

### SPSC journée d'information médicale – 24 octobre

Joignez-nous pour une journée d'information pour aider les militaires qui seront libérés médicalement (ou pensent qu'ils pourraient être libérés médicalement) à se préparer à une transition en douceur à la vie civile. Les sujets fondamentaux comprennent:

- Programme de Gestion de cas des Services de Santé des FAC
- Unité interarmées de soutien du personnel, Centre intégré de soutien du personnel
- Services de sélection du personnel, Séminaire de libération médicale
- Bénéfices et services du bureau des anciens combattants (ACC)
- Services et avantages à la libération pour raisons médicales
- Réadaptation professionnelle de la financière SISIP
- Blessures Stress opérationnel – Soutien Social
- Processus de libération des FAC pour raisons médicales
- FAC Programme de Transition

Lieu: Théâtre du Centre Birchall. Registration: Email [Terrance.Harnett@forces.gc.ca](mailto:Terrance.Harnett@forces.gc.ca) et inclure numero de service, unite, dates de participation, présence du conjoint.

## Cours de langue à Greenwood

Voici les niveaux de cours offerts à la 14e Escadre :

**NP1** Temps partiel, 4 matins/semaine, 24 septembre à le 30 novembre. Les étudiants sont encouragés à suivre le niveau suivant peu après (même format), 14 janvier à le 19 mars 2019.

**NP2 et plus élevé** Temps partiel, 5 après-midi/semaine, 1er octobre à le 12 décembre (pas de cours le 5 octobre). Les étudiants sont encouragés à suivre le niveau suivant peu après (même format), 14 janvier à le 22 mars 2019.

**Cours de Préparation au ÉLS / Maintien de l'acquis** (qualifications requises)

Temps plein, 5 jours/semaine, du 10 octobre au 14 novembre (150 hours)

Ou

Temps partiel, 4 matins/ semaine, du 9 octobre au 14 décembre (152 hours)

Voici la demande de participation. Parlez de votre intention de suivre un cours avec votre superviseur. S'il soutient l'idée, envoyez-moi la demande signée dès que possible par courriel.

Pour toutes questions, veuillez contacter Manon Dubé au 902-765-1494 poste 5671 ou [manon.dube@forces.gc.ca](mailto:manon.dube@forces.gc.ca)

## Centre de ressources pour les familles militaires de Greenwood

Tel: 902-765-5611

Téléchargez notre nouvelle application Greenwood MFRC/ CRFM  
[www.cafconnection.ca](http://www.cafconnection.ca)

Facebook@gmfrfc

*Nous avons besoin de tuteurs/trices comme vous!* – Le CRFMG prépare son programme de tutorat, qui offre un service de tutorat gratuit aux enfants militaires de tous les niveaux scolaires et pour toutes les matières. Nous avons besoin de bénévoles passionnés pour aider ces étudiants à atteindre leur plein potentiel. Veuillez contacter Amanda pour plus d'information au 902-765-5611 ou à [amanda.haslett@forces.gc.ca](mailto:amanda.haslett@forces.gc.ca).

*Groupe de marche d'automne* - Les mardis de 9 h à 10 h. Coût : gratuit. Joignez-vous à nous au CRFMG.

*Service de garde de relève pour les familles de militaires en déploiement* – Le 13 octobre ou le 27 octobre de 10 h à 17 h. Le service de garde est offert pour les enfants de moins de 12 ans. Inscrivez-vous avant le 11 octobre ou le 25 octobre.

*Faites-le vous-même - Citrouille licorne pour enfants* – Le 15 octobre, de 17 h à 19 h. Destiné aux enfants de 6 à 13 ans. Coût : 10 \$ par enfant. Inscription d'ici le 9 octobre.

*Faites-le vous-même* – Le 17 octobre, de 18 h 30 à 20 h 30. Coût : 25 \$ par adulte. Inscrivez-vous avant le 10 octobre.

*N.E.S.T. avec le CRFMG!* – Nutrition, Exercice, Sommeil et Temps pour soi - Première : Nutrition : le 18 octobre, de 9 h 30 à 11 h 30. Coût : 5 \$. Au Atlantic Superstore à Kingston, dans la salle communautaire. Venez assister à la séance pratique sur la nutrition présentée par Jessica Matchem, une diététiste agréée. Inscription d'ici le 11 octobre, au CRFMG.

*N.E.S.T. avec le CRFM!* – Nutrition, Exercice, Sommeil et Temps pour soi - Deuxième : Exercice : le 22 octobre, de 9 h 30 à 11 h 30. Gratuit. Gymnase du centre AVM Morfee. Lynn Vermette, une massothérapeute agréée et monitrice de yoga discutera avec les participants au sujet de l'exercice et de ses bienfaits sur l'humeur. S'ensuivra une séance de yoga pour débutants d'une durée de 45 minutes. Inscrivez-vous avant le 15 octobre.

*Groupe de soutien de déploiement et souper* – Le 22 octobre de 17 h à 19 h. Gratuit. - Le groupe de soutien au déploiement pour enfants s'adresse aux enfants de 5 ans et plus et un service de garde est assuré pour les enfants de 4 ans et moins. Inscrivez-vous au plus tard le 15 octobre.

*Préparation au déploiement pour les familles* – Le 24 octobre, de 8 h 30 à 11 h 30. Joignez-vous à nous pour assister à cet atelier gratuit qui a été conçu précisément pour reproduire l'entraînement que les membres des Forces armées canadiennes suivent pour se préparer à une opération de déploiement. Inscription d'ici le 17 octobre.

*Luminaires d'Halloween en sacs de papier pour enfants* – Le 26 octobre, de 10 h à 11 h 30. Coût : 5 \$ par enfant. Avez-vous un enfant âgé de 3 à 5 ans? Les parents ne sont pas tenus de rester pendant l'atelier. Inscrivez-vous avant le 19 octobre.

### **Programmation en cours au CRFMG**

*Programme « Parents et bambins »* - Les lundis et les mardis de 9 h 30 à 11 h 30. Venez participer à des activités conçues pour répondre aux besoins uniques des enfants âgés de 1 à 5 ans. Il n'y a aucuns frais pour participer.

*Programme « Bébés en groupe »* - Les jeudis de 9 h 30 à 11 h 30. Ce programme offre aux parents de 0 à 18 mois une excellente occasion de rencontrer d'autres parents de bébés et d'échanger des conseils et des connaissances. Il n'y a aucuns frais.

*Café Franco* - Tous les mercredis, de 9 h 30 à 11 h. Joignez-vous à nous pour du temps social en français tout en sirotant un bon café.

*Vendredis entre amis* - Venez-vous joindre avec nous chaque vendredi matin de 10 h à 11 h 30. C'est l'endroit idéal pour se détendre et pour rencontrer des personnes.

## **Activités au mess Annapolis**

11 octobre – Réunion annuelle, 14 h

12 octobre – Tournoi de golf du mess Annapolis

12 octobre – Dieu merci c'est vendredi! pour les familles, pizza

12 octobre – Divertissement au bar Tow, à déterminer

19 octobre – Journée des sports des FAC

19 octobre – Dieu merci c'est vendredi! accueille l'Octoberfest, nourriture

19 octobre – Divertissement au bar Tow, à déterminer

24 octobre – Soirée de jeu-questionnaire

Pour de plus amples renseignements sur les activités du mess :

<http://greenwood.mil.ca/fr/communities-of-interest/annapolis-mess/index.aspx>

Nous avons une page Facebook!

## **Cours sur les compétences essentielles au Centre d'apprentissage et de carrière**

Pour en savoir plus sur les possibilités et les cours à venir au Centre d'apprentissage et de carrière de la 14e Escadre Greenwood, veuillez communiquer avec la conseillère en apprentissage, Mme Kristen Warner, à l'adresse [Kristen.Warner@forces.gc.ca](mailto:Kristen.Warner@forces.gc.ca) ou au numéro 902-765-1494, poste 5024 ou 5226.

Veuillez communiquer avec le responsable de la coordination de la formation de votre unité pour vous inscrire à un cours.

17 octobre – Dîner-causerie des Services de gestion des conflits et des plaintes (de midi à 12 h 45)

18 octobre – Séance d'information sur le Régime de pension de retraite de la fonction publique (demi-journée)

24, 25 octobre – Respect des différences et lutte contre la discrimination (programme d'apprentissage mixte d'une journée)

30 octobre – Conversations sur la santé mentale (anciennement « La discussion cruciale », trois quarts de la journée)

1er novembre – La prévention et la résolution du harcèlement pour les employés (journée complète)

7 novembre – Rédaction de CV (journée complète, pour ceux et celles qui veulent soumettre leur candidature à un poste à la fonction publique fédérale)

13 novembre – Dîner-causerie sur les troubles de stress post-traumatique (TSPT) présenté par les Anciens Combattants (de midi à 12 h 45)

29 novembre – La santé mentale en milieu de travail (Programme d'apprentissage mixte, journée complète)

5 décembre – Prévention et résolution du harcèlement à l'intention des superviseurs (journée complète)

7 décembre – Préparation d'entrevues ((journée complète, pour ceux et celles qui veulent soumettre leur candidature à un poste à la fonction publique fédérale)

## Cours d'informatique au Centre d'apprentissage et de carrière

Pour en savoir davantage sur les cours ci-dessous, veuillez consulter le [calendrier des cours en ligne du CAC](#).

Pour vous inscrire à un cours, informez-vous auprès de votre coordonnateur de l'instruction de l'unité. Si vous ignorez qui exerce ces fonctions, communiquez avec le CAC au 902-765-1494 poste 5226.

16 octobre : Excel 1, journée complète

17 octobre : PowerPoint 1, journée complète

18 octobre : Access 2, journée complète

23 octobre : Excel 2, journée complète

24 octobre : Word 1, journée complète

30 octobre : Excel 3, journée complète

31 octobre : PowerPoint 2, journée complète

6 novembre : Word 2, journée complète

13 novembre : Word 3, journée complète

14 novembre : Excel 1, journée complète

15 novembre : PowerPoint 1, journée complète

27 novembre : Access 1, journée complète

28 novembre : Excel 2, journée complète

5 décembre : Excel 3, journée complète

5 décembre : Access 2, journée complète

11 décembre : PowerPoint 2, journée complète

12 décembre : Outlook 1, journée complète

## 14e Escadre de promotion de la santé progamme

Pour enregistrez contactez Édith Tremblay au 5388 ou courriel : [EDITH.TREMBLAY@forces.gc.ca](mailto:EDITH.TREMBLAY@forces.gc.ca). Tous les programmes et ateliers offerts dans le cadre d'*Énergiser les Forces* sont gratuits et s'adressent aux militaires (de la Force régulière et de la Force de réserve) et à leur famille. Lorsque l'espace et les ressources le permettent, les employés civils du MDN et les employés civils embauchés au moyen de fonds non publics sont invités à y participer.

site web: [www.cafconnection.ca](http://www.cafconnection.ca)

17 et 18 octobre – Le stress, ça se combat! De 8 h 30 à 15 h 30

15 et 16 novembre – Inter-Comm : Améliorer la communication dans les relations personnelles, de 8 h 30 à 15 h 30 (jour 1) et de 8 h 30 à midi (jour 2), salle de conférence du Centre de ressources pour les familles des militaires de Greenwood

29 et 30 novembre – Sensibilisation à l'alcool, aux autres drogues, au jeu excessif et à la dépendance au jeu : formation pour les superviseurs, de 8 h 15 à 16 h (jour 1) et de 8 h 30 à midi (jour 2)

4 décembre – Notions fondamentales d'un mode de vie sain, de 8 h 30 à 16 h.

Du 8 au 29 janvier – Écrasez-la! (petit groupe), les mardis de 11 h 30 à 13 h

Du 23 janvier au 13 mars – Programme Style de vie poids santé, les mercredis de midi à 14 h (sept séances sur une période de huit semaines)

7 et 8 février – Sensibilisation à l'alcool, aux autres drogues, au jeu excessif et à la dépendance au jeu : formation des superviseurs, 8 h 15 à 16 h (jour 1) et de 8 h 30 à midi (jour 2)

14 février – Sensibilisation à la santé mentale et au suicide : formation générale, de 8 h 30 à 16 h

20 et 21 février – Le stress, ça se combat! 8 h 30 à 15 h 30

7 et 8 mars – Bouffe santé pour un rendement assuré, 8 h 30 à 15 h 30 (jour 1) et de 8 h 30 à midi (jour 2)

19 mars – Sensibilisation à la santé mentale et au suicide : atelier, de 13 h à 15 h 30

4 et 5 avril – Inter-Comm : Améliorer la communication dans les relations personnelles, de 8 h 30 à 15 h 30 (jour 1) et de 8 h 30 à midi (jour 2), salle de conférence du Centre de ressources pour les familles des militaires de Greenwood

## Le site des services de gestion des conflits et des plaintes de la 14e Escadre est accessible et il comprend un portail d'autoassistance

L'information sur le programme des Services de gestion des conflits et des plaintes de la 14e Escadre se trouve à la page <http://greenwood.mil.ca/en/programs/conflict-complaint-management-services/index.aspx>. Le site mène à un portail libre-service pour les membres des Forces armées canadiennes et leurs superviseurs.

Le prochain cours de Résolution efficace des conflits se tiendra à Greenwood **les 3, 4 et 5 décembre**. **Si vous avez suivi ce cours, vous pouvez vous inscrire au Gestion des conflits à l'intention des leaders, offert les 6 et 7 décembre**. Si ces cours vous intéressent, communiquez avec le capitaine Olsen pour faire inscrire votre nom sur la liste.

Une brève présentation sur les programmes du Centre sera donnée toute l'année lors de chaque atelier Le respect dans les FAC. (Veuillez écrire à [Edith.Tremblay@forces.gc.ca](mailto:Edith.Tremblay@forces.gc.ca) de la Promotion de la santé pour vous inscrire à cet atelier.)

## Cours de conditionnement physique sur l'heure du dîner au Centre de conditionnement physique et des sports

*Nage en longueurs* (ouvert aux membres militaires et aux employés des FNP et du MDN) – le mardi et le jeudi de 6 h 15 à 7 h 15

*Cours de saut à la corde et de stabilisation du tronc*, les mercredis, de 11 h 45 à 12 h 30. Personne-ressource : adjudant Dave Jamieson, 902-765-1494, poste 3724.

*Cours de yoga vinyasa*, les vendredis, de 12 h à 13 h. Personne-ressource : Sophie Desgagné, 902-765-1494, poste 5498.

Ces cours sont ouverts à tous les militaires et aux détenteurs d'une carte des loisirs communautaires. Rendez-vous sur le site [cafconnection.ca](http://cafconnection.ca) (Greenwood) pour consulter l'horaire complet du Centre de CP et S et sur la page Facebook de la 14<sup>e</sup> Escadre pour connaître les détails des cours et les mises à jour.

## Loisirs communautaires

Le Centre communautaire Greenwood de la 14<sup>e</sup> Escadre, situé au 110, rue Church, offre de nombreuses activités amusantes pour toute la famille. Les activités jeunesse sont destinées aux enfants de 5 à 12 ans. N'oubliez pas de vous inscrire à l'avance aux activités en composant le 902-765-1494, poste 5341.

*Camp parascolaire* – Un programme quotidien d'activités de loisirs est proposé tous les jours de la semaine, de 14 h 30 à 17 h 30. Les participants du camp parascolaire pourront passer beaucoup de temps au gymnase, à jouer à différents jeux, s'initier à l'artisanat, participer à des activités de plein air, déguster une collation et bien plus encore. Comme tous les programmes de loisirs des Programmes de soutien du personnel, ce programme suit les lignes directrices High Five régissant la prestation de programme. 4 \$ par jour du lundi au jeudi pour les détenteurs d'une carte des loisirs communautaires, 7 \$ par jour pour les autres. Gratuit le vendredi.

*Camp d'une journée en service* – 26 octobre, de 7 h 30 à 17 h 30. 18 \$ pour les détenteurs d'une carte des loisirs, 22 \$ pour les autres.

Programmes en soirée

*Club des garçons* – Le lundi de 18 h à 19 h 30. Hockey en salle le 15 octobre, soirée de tir le 22 octobre (amenez vos propres pistolets et munitions)

*Jeu créatif Bêtes pas bêtes* – Le mardi de 18 h à 19 h 30. Défi du génie des ouragans le 16 octobre, masques de créatures des bois le 23 octobre.

*Filles actives* – Le jeudi de 18 h à 19 h 30. Bal des monstres au gymnase le 11 octobre, activités récréatives sur le terrain de jeux le 18 octobre

*Dieu merci c'est vendredi! pour les jeunes* – Le vendredi de 17 h 30 à 19 h 30. Préinscription 5 \$, inscription le jour même 8 \$. Hotdogs et ballon-chasseur 4 coins le 12 octobre, fête d'Halloween le 19 octobre.

**Également :**

*Pickleball* – Mixte, tous âges et tous niveaux La ligue a lieu le mardi de 9 h 30 à 11 h 30 et le jeudi de 13 h à 15 h. Gratuit avec la carte des loisirs, 2 \$ de frais d'entrée sans la carte.

*Billets de hockey Junior A Valley Wildcats* – Êtes-vous prêts à vivre les moments enlevants du hockey local? Les Loisirs communautaires de la 14<sup>e</sup> Escadre ont des billets de la partie à domicile des Valley Wildcats (Junior A) à offrir. Les billets sont gratuits pour les militaires et les membres de l'Équipe de la Défense, et 5 \$ pour les détenteurs d'une carte des loisirs communautaires. Premier arrivé, premier servi. Pour en savoir davantage, communiquez avec les Loisirs communautaires au 902-765-1494, poste 5341.

## Bibliothèque de la 14<sup>e</sup> Escadre

*Heures d'ouverture* – Lundi de 13 h à 17 h et de 18 h à 20 h; mardi de 10 h à 13 h et de 14 h à 17 h; mercredi de 13 h à 17 h et de 18 h à 20 h; vendredi de 13 h à 16 h; dimanche de 13 h à 16 h.

*Club Pokemon* – Mercredi de 18 h à 19 h. Fête de bienvenue avec chasse au trésor et collations le 24 octobre.

*Sous l'arbre à histoires* – Mardi de 10 h 30 à 11 h 30. Lecture et autres activités pour les enfants d'âge préscolaire et les accompagnateurs.

*Tricot avec Beth* – Vendredi de 13 h à 14 h

*Appel aux bénévoles* – Nous avons besoin d'aide pour le programme Sous l'arbre à histoires et les activités destinées aux préadolescents et aux adolescents. Veuillez communiquer avec Holly à la bibliothèque.

*Conseil consultatif des adolescents* – La bibliothèque recherche des adolescents volontaires pour participer au nouveau conseil consultatif. Ils auront pour mission de proposer des idées de programme et des événements pour attirer leurs camarades à la bibliothèque.

Pour en savoir plus, veuillez communiquer avec la librairie en composant le 765-1494 poste 5430 ou en adressant un courriel à [librarystaff@eastlink.ca](mailto:librarystaff@eastlink.ca), ou consultez la page Facebook de la bibliothèque de la 14e Escadre.

## Salle de quilles de la 14e Escadre

*Heures d'ouverture* – Lundi de 18 h à 21 h, mardi de 11 h à 14 h (parents et enfants), mercredi de 18 h à 21 h, vendredi de 18 h à 21 h (quilles lumineuses), samedi de 13 h à 21 h hors ligue, dimanche de 13 h à 17 h hors ligue (quilles lumineuses)

## Réunion du club de motocyclettes de Greenwood le 16 octobre

Le club de motocyclettes de Greenwood se réunira le 16 octobre à 18 h 30 au club de motos dans le Hangar 4 (côté est) de la 14e Escadre à Greenwood.

Les membres actuels sont invités à y participer et à renouveler leur adhésion à ce moment-là. Pour rejoindre le club, veuillez vous munir d'une carte des loisirs communautaires Greenwood de la 14e Escadre, d'une pièce d'identité et de 28 \$.

## Le club de curling de Greenwood prêt pour la saison

La saison de curling 2018-2019 démarrera dans deux semaines au club de curling de la 14e Escadre de Greenwood. L'horaire de cette année sera le suivant : lundi – hommes, mardi – femmes, mercredi après-midi – intersection, mercredi – mixte, jeudi après l'école – junior, jeudi – commercial, dimanche après-midi – avec bâton. Toutes les ligues débutent à 19 h, sauf junior, intersection et avec bâton.

Le club de curling organise une soirée d'accueil et d'inscription pour les nouveaux membres et ceux qui reviennent le 17 octobre à 18 h 30. Amenez votre carte des loisirs du Centre communautaire Greenwood de la 14e Escadre à l'inscription; une pièce d'identité avec photo pourrait être exigée pour accéder à l'escadre.

Pour les joueurs de curling adultes, les débutants ou ceux qui souhaitent se rafraîchir la mémoire, une activité « apprendre à jouer au curling » sera organisée le 25 octobre, à 19 h. Inscrivez-vous lors de la soirée d'accueil et d'inscription ou en communiquant avec un membre de la direction.

Facebook : 14 Wing Greenwood Curling Club