

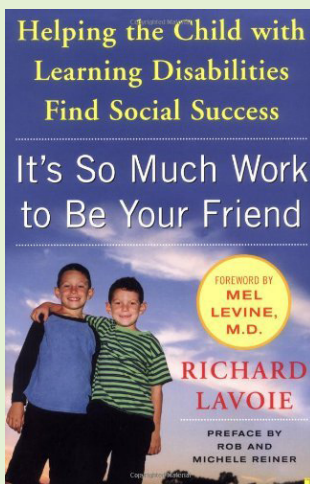
Welcome to Navigator News!

This bi-monthly newsletter is an opportunity for Military Family Resource Centre (MFRC) Navigator Program Facilitators and Canadian Forces (CF) Families with special needs and responsibilities to share ideas, stories, tips and resources from across Canada. Go to the Family Navigator website www.familynavigator.ca for services and information available at your local MFRC.

resource of the month

It's so much work to be your friend

"It's So Much Work to Be Your Friend" is a guide for parents of children with difficulty in developing and maintaining social skills. This can be a useful tool for parents when moving a child to a new community and school. This book has practical strategies and techniques to help children ages 6-16 find social success.



Check out the Family Navigator page on Facebook and Twitter.



Topic of the month

Relocation

The majority of Canadian Forces (CF) Families will at have to deal with relocation. Although this can be an exciting time there are a variety of changes and challenges. Commonly asked questions are: What is the best area of town to live in? How do I find a family doctor? For a CF Family caring for a child with a special need or one who requires support, a spouse with a disability or an elderly parent who requires care, a typical relocation "to-do" list can easily turn into pages of daunting tasks. Here are some resources to get you started.

Tips to Help with Relocation

The Canada Post Smart Moves Guide has many tips and tools to help you with your move <https://ssl.postescanada-canadapost.ca/smartmoves/default-e.aspx>.

Bring copies of current medical records, education records and any other documents pertaining to your family member's condition with you (don't send them in the moving truck). Either scan the documents onto a USB or put copies in a portfolio. Now you can get started setting up services as soon as you arrive. Go to www.familynavigator.ca/index.php/tools_for_families/record_keeping/ for useful forms about record keeping.

Moving with a Child with a Special Need?

- Education

Call the local school districts to find out what services and schools would be best to support your child's needs

Once you have decided on a school set up a meeting with the principal on your house hunting trip to explain the kind of support your child requires.

- Medical

Check with the local health authority and Ministry of Health to in order to find out the services that are available, if there are waitlists for services and what can be done in advance to help reduce wait times

Do you have an Elderly Parent Who Requires Extra Support?

CF Families who have an elderly parent who requires extra support often have to make the difficult decision about whether to leave an elderly parent behind and set up supports for the elderly parent in their current location or move that parent to their new home.

Two resources that can help make this decision: The Regional Geriatric Program of Eastern Ontario (RGPEO): the RGPEO website has a useful guide titled "Home to Retirement Home" that gives tips on how to move an elderly parent www.rgpeo.com (go to the Resources section).

The Alzheimer Society: their website has a guide to help make the decision of whether to be a long distance caregiver www.alzheimer.ca (go to Alzheimer Care – Long Distance Care section). They also have a program called the Safely Home Registry www.safelyhome.ca.

Moving with a Spouse with a Disability

Contact the local Health Authority to find the procedure to apply for home care and what other kinds of services are available.

Move to a location where amenities are easily accessible and check with the local transit system to find out the types of accessible transit available in that area.

Moving with Language Barriers

Sonia Harvey, Childhood Coordinator, Montreal MFRC "I would encourage families to contact organizations that support individuals with special needs before they move to their new community and upon their arrival. These organizations will be able to provide them with tricks and strategies as well as referrals to obtain support for their family. I would also tell them to contact their MFRC in order to benefit from tutoring services or interpretation services to support them throughout their relocation process."

Family to Family Connection

One CF Family with a young child who has a learning disability shares this tip "The transition for my son during relocation was overwhelming. Everything was new to him and frightening. To do the experience over again I would change one thing. Instead trying to make it a "fresh start" for him, I would have kept his old bedroom furniture/paint colour. A new bedroom doesn't have to mean different. Setting up his new room to try and replicate the old one as closely as possible, would be much easier for him to adjust. Familiarity as small as it is, is important. It would have given him a sense of security and provided that feeling of being safe in a world that is completely different."

Bienvenue, familles de navigateurs!

Ce bulletin bimestriel est une occasion qui permet aux facilitateurs du Programme Navigateur du Centre de ressources pour les familles des militaires (CRFM) et aux familles des membres des Forces canadiennes (FC) ayant des responsabilités et des besoins spéciaux de partager des histoires, des anecdotes, des idées, et des conseils pratiques et des ressources disponibles à travers le pays. Veuillez visiter le site Navigateur pour les familles des membres des FC www.familynavigator.ca afin de trouver des services et des informations disponibles localement à votre CRFM.

Ressource du mois

Les troubles d'apprentissage comprendre et intervenir

"Voyage au-delà de mon cerveau" est un livre écrit par Dr. Jill Bolte Taylor. Dr. Taylor, un spécialiste des recherches sur le cerveau, a eu un accident vasculaire cérébral grave dans l'hémisphère gauche de son cerveau et dans lequel ses facultés se sont détériorées au point qu'elle ne pouvait plus marcher, parler, lire, écrire, ou se rappeler des détails de sa propre vie. Ce livre explore le cheminement personnel pendant qu'elle se remettait de l'accident vasculaire cérébral et c'est un guide de convalescence d'une excellente inspiration pour ceux qui ont eu une blessure au cerveau.

Veuillez consulter la page Web Navigateur sur Facebook et sur Twitter.



Thème du mois

Le déménagement

La plupart des familles des membres des Forces canadiennes (FC) doivent déménager à un moment donné. Même si la perspective de déménagement peut être une période captivante, elle s'accompagne de divers changements et défis qu'on ne peut pas ignorer. Les questions communément posées sont du genre: Quel est le meilleur quartier de la ville où il fait bon vivre? Une «liste» typique de choses à faire pour le déménagement peut devenir des pages et des pages de tâches interminables à accomplir une famille d'un membre des FC qui prend soins d'un enfant ayant des besoins spéciaux ou qui nécessite un soutien spécialisé, d'un époux/d'une épouse ayant un handicap ou d'un parent âgé qui a besoin de soins. Voici quelques ressources qui peuvent vous aider au départ.

Conseils-pratiques utiles en cas de déménagement

Le site Web DéménageurMC comporte plusieurs conseils pratiques et outils pouvant vous aider en vue de votre déménagement <https://ssl.postescanada-canadapost.ca/smartmoves/default-f.aspx>.

Veuillez apporter des copies des documents suivants : votre dossier médical à jour, votre dossier académique, et tout autre document pertinent au cas du membre de votre famille. Vous pourriez soit numériser les documents et les sauvegarder sur un bâton de mémoire ou clé USB, ou en mettre les copies dans un portfolio. Ainsi vous pouvez commencer à arranger les services aussitôt que vous arrivez au lieu de déménagement. Veuillez visiter le site web : www.familynavigator.ca/index.php/professional_fr/tracking_your_family_details/pour_avoir_accès_à_des_formulaires_concernant_le_classement_ou_la_tenu_e_de_dossiers.

Vous déménagez avec un enfant ayant un besoin spécial?

• Éducation

Appelez le conseil scolaire le plus proche du lieu de déménagement afin de vous renseigner à propos des services et des écoles qui seraient mieux appropriés pour répondre aux besoins de votre enfant;

Lors de votre voyage à la recherche d'un logement, il serait bien d'organiser une rencontre avec le directeur de l'école afin de discuter du genre de soutien que votre enfant a besoin.

• Santé / soins médicaux

Veuillez vérifier auprès des services de santé et services sociaux locaux afin de connaître les services qui sont disponibles, ou savoir s'il y a des listes d'attente pour des services dont vous avez besoin ou ce que vous pouvez faire d'avance pour réduire la période d'attente.

Avez-vous un parent âgé qui nécessite un soutien supplémentaire?

Les familles des membres des FC doivent parfois prendre une décision difficile lors d'une relocalisation en ce qui concerne un parent âgé ayant besoin d'un soutien supplémentaire. Cette décision peut impliquer de devoir se séparer de leur parent âgé tout en s'assurant d'organiser les services de soutien pour lui ou celle d'amener ce parent avec eux dans leur nouvelle résidence.

Voici deux ressources qui peuvent vous aider à prendre cette décision:

Le Programme gériatrique régional de l'est de l'Ontario ou Regional Geriatric Program of Eastern Ontario (RGPEO): ce site Web bilingue

de la RGPEO contient un guide très utile intitulé "La transition du domicile à la résidence de retraite". Ce guide donne des conseils-pratiques sur la façon de déménager un parent âgé www.rgpeo.com (cliquez sur l'onglet «français», puis sur le bouton ou la section «Ressources», et choisissez la rubrique «familles et patients»).

La Société Alzheimer : leur site web bilingue contient un guide pour aider à décider s'il faut (ou pas) être un pourvoyeur de soins à distance <http://www.alzheimer.ca> (Sélectionnez dans le menu en marge la section de droite «Soins Alzheimer», et ensuite la catégorie «Soins à distance»). Ils ont également un programme appelé «Registre Sécu-retour» que vous pouvez consulter en allant au site Web : www.securetour.ca/fr/

Déménager avec un époux/une épouse ayant un handicap.

Veuillez contacter les services de santé et services sociaux sur place afin de vous informer sur le processus de demande de services de soins à domicile ou tout autre service disponible.

Déménager dans un endroit où les commodités ou autres installations sont faciles d'accès. Vérifiez également auprès de la commission de transport de la communauté urbaine (locale) pour vous renseigner sur le type de transport public accessible disponible dans ce quartier.

Déménagement et barrière de langue

Sonia Harvey, Coordinatrice du secteur enfance, CRFM Montréal "Je recommanderais fortement aux familles de contacter des organismes locaux qui apportent du soutien aux personnes ayant des besoins spéciaux avant de déménager dans une nouvelle communauté et de rétablir le contact avec eux aussitôt que vous arrivez. Ces organismes pourront partager avec vous des stratégies, des conseils-pratiques et vous orienter afin d'obtenir le soutien nécessaire dont votre famille a besoin. Je suggérerais également à ces familles d'entrer en contact avec leur CRFM afin de bénéficier de cours, de services de tutorat, ou d'interprétation qui peuvent être un soutien utile durant le processus de déménagement et d'intégration dans le nouveau milieu."

Transition d'un foyer à un autre, gardez le lien!

Voici un conseil-pratique qu'une famille d'un membre des FC qui a un enfant souffrant de troubles d'apprentissage a partagé avec nous : "La transition durant le déménagement a été accablante pour mon fils. Tout était nouveau pour lui et ça lui faisait peur. Si je devais revivre l'expérience, je ferais les choses autrement. Au lieu de faire du déménagement «un nouveau départ» pour lui, je garderais les mêmes meubles et décorations que dans son ancienne chambre, et je prendrais sa chambre de la même couleur que dans l'ancienne résidence. Une nouvelle chambre ne doit pas être nécessairement toute différente de l'ancienne. Mon fils aurait vécu une transition en douceur et se serait adapté mieux dans le nouveau foyer, si j'avais organisé et décoré sa nouvelle chambre tout en essayant de la rendre semblable le plus possible à l'ancienne. Tout détail qui est familier ou fait référence au milieu familial est important, car la familiarité rassure. Ça lui aurait donné un sens de sécurité et le sentiment de se sentir sans danger dans un environnement complètement différent de celui auquel il était habitué.»