

Le Réseau

HIVER 2019



@WINNIPEGMFRC



Guest Speakers / Conférenciers invités

ANITA CENERINI
THE NATIONAL SILVER CROSS MOTHER
MÈRE NATIONALE DE LA CROIX D'ARGENT

& / ET

**LIEUTENANT-GENERAL / LIEUTENANT-GÉNÉRAL
ALAIN PARENT**

Entertainment by / Musique de la

The Royal Canadian Air Force Band
Musique de l'Aviation royale canadienne



MFRC BY THE **CRFM**
MILITARY FAMILY RESOURCE CENTRE
CENTRE DES RESSOURCES POUR LES FAMILLES DE MILITAIRES

2019

Yellow Ribbon Fundraising Gala

**VICTORIA INN Hotel
and Convention Centre**

1808 WELLINGTON AVE.

Cocktails 5:30 pm ~ Dinner 7:00 pm

Cocktails à 17 h 30 ~ Dîner à 19 h

*Gala
bénéfice
des
rubans
jaunes*

2019

Saturday

FEBRUARY 16 FÉVRIER

le samedi

\$100 per person or Table of 10 for \$900

\$75 for personnel of 17 Wing and Lodger units,
and immediate family

100\$ par personne ou 900\$ pour une table de 10

75 \$ pour le personnel de la 17^e Escadre et unités hébergées,
et famille immédiate.

TICKETS AVAILABLE UNTIL FEBRUARY 6, 2019

LES BILLETS SERONT EN VENTE JUSQU'AU 6 FÉVRIER 2019

DRESS: FORMAL ATTIRE, BUSINESS SUIT ACCEPTABLE.

TENUE: TENUE DE SOIRÉE OU COMPLET.

For ticket information / Pour obtenir des renseignements sur les billets : **204.833.2500** ext./poste **4500**

MFRC/CRFM - 102 Comet Street / 102, rue Comet - Monday to Friday, 8:30am - 4:30pm / du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 16 h 30

REGISTRATION INFORMATION

Certains de nos programmes nécessitent une inscription pour des besoins de planification. Qu'il s'agisse d'acheter des fournitures, de réserver des salles ou de fournir des rafraîchissements, nous devons savoir combien de personnes y assisteront. Nos programmes sont accessibles à tous les membres de la communauté de la défense et à leur famille. L'inscription à la programmation de la saison commence dès que le guide est publié.

Aucun besoin de s'inscrire aux programmes halte-accueil. Joignez-vous à nous, nous sommes heureux de vous rencontrer !

COÛTS : Les frais doivent être réglés intégralement en espèces, par chèque ou par débit afin de confirmer votre participation aux programmes comportant des frais. Les chèques postdatés seront acceptés pour la prématernelle.

ANNULATIONS : Nous nous réservons le droit d'annuler un programme en tout temps. L'annulation des programmes halte-accueil est généralement affichée sur notre page Facebook. Un remboursement complet sera accordé et tous les efforts seront déployés pour aviser les participants dès que possible.

REMBOURSEMENTS : Aucun remboursement ne sera émis après la date d'inscription, sauf dans des circonstances atténuantes. Un retrait tardif ou une non-présentation entraînera la perte des frais payés.

REGISTRATION PROCEDURE

INSCRIPTION EN LIGNE : Les inscriptions en ligne sont acceptées pour certains programmes à www.connexionfac.ca/winnipeg. Vous recevrez un courriel confirmant votre inscription. Aucune inscription n'est acceptée à travers notre page Facebook.

Votre paiement confirme votre place. Les frais ne peuvent être payés en ligne en ce moment. Vous pouvez payer en personne au CRFM ou par courrier en faisant parvenir un chèque au Centre de ressources pour les familles de militaires, 102, rue Comet, CP 17000 Succ. Forces, Winnipeg MB R3J 3Y5. Nos frais couvrent le coût du matériel nécessaire au programme. Veuillez donc nous allouer suffisamment de temps pour recevoir votre paiement avant le début du programme.

INSCRIPTION PAR TÉLÉPHONE : Strictement accepté pour les programmes offerts sans frais. Contactez le 204-833-2500, poste 4500, à moins d'indication contraire.

INSCRIPTION EN PERSONNE : Vous pouvez vous inscrire en personne et payez vos frais au 102, rue Comet pendant les heures normales de bureau.

CONSEIL D'ADMINISTRATION

Présidente honoraire – Arlene Van Ruiten

Présidente – Karen Hansen

Vice-présidente – Katrina Limberats

Secrétaire – Alana Mahaney

Trésorière – Kylee Van Zeyl

Représentant de Thunder Bay
– Len Brickell

Représentant de vétérans – Lois Mallet

Membres – Melissa Hartzenberg
Jolene Tod
Corina Wappler
Katy Wedgwood

ADMINISTRATION DU CRFM DE WINNIPEG

Directeur exécutif – Joël Roy
joel.roy@forces.gc.ca poste 4504

Gestionnaire des affaires – Mona Currie
mona.currie@forces.gc.ca poste 4575

Réceptionniste
Heather Witherden poste 4500
heather.witherden@forces.gc.ca

Brinda Chengadu poste 4519
brinda.chengadu@forces.gc.ca

CRFM de THUNDER BAY

Evelyn Harrison 807-345-5116
Katriina Myllymaa
Darla Oja

SERVICES PAR SECTEURS

Adjointe à la relocalisation – Kelly Lalonde
kelly.lalonde@forces.gc.ca poste 4515

Programmes pour adultes –
Jenny Brennan
jen.brennan@forces.gc.ca poste 4509

Coordonateur des bénévoles –
John Bailey
john.bailey@forces.gc.ca poste 4511

Programmes pour enfants –
Cortney Ritsema
cortney.ritsema@forces.gc.ca poste 2491

Éducation – John Bailey
john.bailey@forces.gc.ca poste 4511

Emploi – John Bailey
john.bailey@forces.gc.ca poste 4511

Événements spéciaux – Kelly Lalonde
kelly.lalonde@forces.gc.ca poste 4515

Extension à la force de Réserve
Ana Vucic –
ana.vucic@forces.gc.ca ext. 2991

Garderie du CRFM, Directrice –
Lois Johnson
loisjohnson@mymts.net 204-837-3626

Programme d'âge préscolaire/scolaire
204-837-3653

Programme pour nourrissons
204-831-1243

Programme Jeunesse – Karen Perkins
karen.perkins@forces.gc.ca poste 4506

Programmes pour parents – Jenny Brennan
jen.brennan@forces.gc.ca poste 4509

Relations communautaires – Janet Hamel
janet.hamel@forces.gc.ca poste 5391

Services de langue seconde –
Brinda Chengadu
brinda.chengadu@forces.gc.ca
poste 4519

Services aux déploiements – Ana Vucic
ana.vucic@forces.gc.ca ext. 2991

Services aux nouveaux arrivants
Kelly Lalonde
kelly.lalonde@forces.gc.ca poste 4515

Travailleuse sociale
Laurie Jackson, BSW, RSW
Officier de liaison avec les familles (OLF)
au sein du CISP
lori.jackson2@forces.gc.ca poste 4478

Tracy Sparham, BSW, RSW
Travailleuse sociale avec les familles au sein
du CISP
tracy.sparham@forces.gc.ca poste 4478

Sherri Pierce, BSW, RSW
Travailleuse sociale au sein du CRFM
sherri.pierce@forces.gc.ca poste 4056

Kim Smyrski, BA, MSW
Travailleuse sociale au sein du CRFM
kim.smyrski@forces.gc.ca poste 4512

Programme pour les familles des vétérans
Dana Glover poste 4507
dana.glover@forces.gc.ca

Assistante au Programme pour les familles
des vétérans
Lindsay Allan poste 4505
lindsay.allanr@forces.gc.ca



102, RUE COMET
CP 17000 SUCC. FORCES
WINNIPEG, MB R3J 3Y5

204.833.2500, poste 4500
mfr.crfm.winnipeg@gmail.com
www.connexionfac.ca/Winnipeg

PROGRAMMATION PAR SECTEURS

SOUTIEN LORS DES DÉPLOIEMENTS/SEPARATION DÛ AU TRAVAIL

Lorsque qu'un militaire est loin de la maison (en exercice, en formation, en déploiement outre-mer ou en formation de base), nous offrons un service de soutien pour aider à gérer les nombreux défis qui peuvent survenir avant, pendant et après ce temps au-bord. Les services offerts incluent des séances d'information pour la famille, des séances de planification pour le pré et le post déploiement, trousse de bienvenue, station d'emballage pour les colis de morale, bibliothèque de ressources et des programmes et des activités pour les familles de militaires déployés.

SERVICES À L'EMPLOI ET SOUTIEN À L'ÉDUCATION

Le service d'emploi et de soutien éducatif fourni aux membres des familles des militaires est disponible pour faciliter la planification de carrière, les stratégies de réseautage, les techniques d'entrevue, le développement de curriculum vitae, la recherche d'un emploi ainsi que des ateliers tels que LinkedIn 101, l'éthique au travail et la formation Telfer Entrepreneurship. Nous proposons également un groupe de soutien à l'emploi chaque semaine pour que les conjoints puissent se réunir, discuter, réseauter et participer à des formations, à des présentations et à des visites d'employeurs et d'établissements d'enseignement dans un cadre de soutien. D'autres événements sont offerts tout au long de l'année tels que des ateliers en ligne avec le Service aux familles des militaires et le Salon annuel de l'apprentissage et des carrières à l'automne.

SERVICE À LA FORCE DE RÉSERVE

La coordonnatrice du Service à la force de réserve veille à ce que les unités de la force de réserve du Manitoba et du Nord-Ouest de l'Ontario connaissent le CRFM et les services et ressources qui y sont offerts. Le programme offre des séances d'information sur la façon dont le CRFM peut aider les membres de la force de réserve et leurs familles. Lorsque les services sont nécessaires dans des endroits éloignés, la coordonnatrice s'assure que ces familles soient prises en charge au mieux des capacités du CRFM. La coordonnatrice du Service à la réserve peut également fournir de l'information et un service d'aiguillage dans leur propre communauté.

SERVICES DES BÉNÉVOLES

Le Programme des bénévoles du CRFM cherche à favoriser la croissance personnelle, le développement du bénévole et l'engagement communautaire avec la communauté militaire.

Nous encourageons activement les bénévoles de notre communauté à travailler avec le personnel du CRFM afin de fournir aux familles militaires des programmes et des services pour promouvoir la santé, l'éducation et le bien-être social. Les bénévoles améliorent la capacité du CRFM

de Winnipeg à fournir des programmes économiques et efficaces, en temps opportun et des services à la communauté militaire de Winnipeg. En encourageant la participation des bénévoles, le CRFM de Winnipeg peut puiser dans les vastes ressources et compétences disponibles au sein de notre communauté. Notre programme inclut des jeunes, des adultes et des aînés qui proviennent des communautés civiles et militaires.



Un gros merci aux bénévoles qui ont préparé des colis pour les militaires qui sont déployés durant la saison des fêtes.

ACCUEIL ET ORIENTATION - NOUVEAUX ARRIVANTS

Nous veillons à ce que chaque militaire et sa famille bénéficie d'un soutien lors de leur déménagement à Winnipeg. Nous sommes en mesure d'offrir de l'information en fonction des besoins spécifiques de votre famille. De la réception du message d'affectation à son départ ou son arrivée, chaque famille sera soutenue pour son déménagement et sa réinstallation. L'un des nombreux services offerts aux arrivants et à leur famille est le Programme de parrainage familial. Il est conçu pour aider les militaires et leur famille à faire une transition plus facile et plus rapide dans la communauté de Winnipeg.

PRÉVENTION, SOUTIEN ET INTERVENTION - SANTÉ MENTALE

Les travailleuses sociales du CRFM comprennent le mode de vie militaire et peuvent vous aider à naviguer et accéder aux services disponibles au sein des Forces armées canadiennes et dans la collectivité de Winnipeg. Nous proposons des ateliers de prévention et d'éducation visant à maintenir et à améliorer la santé mentale chez les familles des militaires. Nous offrons également un service confidentiel de counseling à court terme pour les adultes et un service de counseling axé sur le jeu pour les enfants.

OFFICIER DE LAISON AVEC LES FAMILLES

L'officier de liaison avec les familles (OLF) du CRFM offre des services de travail social sous la forme de counseling et d'informations et d'aiguillages pour les familles de militaires blessés ou malades, physiquement ou psychologiquement. Ce service est situé avec d'autres fournisseurs de services (Anciens combattants, SSVSO) au Centre intégré de soutien du personnel (CISP). Les services sont offerts sur rendez-vous ou sans rendez-vous. Des rendez-vous à l'extérieur de la base et des visites à domicile sont également disponibles. Ce service est gratuit et confidentiel.

PROGRAMME POUR LES FAMILLES DE VÉTÉRANS

Le passage de la vie militaire à la vie civile signifie beaucoup de changements. Ces changements affectent non seulement le militaire, mais aussi sa famille. Nous sommes ici avec du soutien, des références et des programmes pour aider tous les vétérans, nouveaux et actuels, et leur famille à naviguer cette transition. Contactez la coordonnatrice du programme tôt dans votre transition.

INFORMATION SUR LA GARDE D'ENFANT

Il est de la responsabilité des parents de s'assurer de la compétence et de l'expérience du fournisseur de garde.

SERVICES DE GARDE DANS LA COMMUNAUTÉ

Au Manitoba, les fournisseurs de services de garde sont soit autorisés et titulaires d'une licence, soit non licenciés. Les fournisseurs licenciés doivent suivre la Loi sur les normes communautaires en matière de garde à l'enfance tel qu'établi par le gouvernement provincial et sont évalués régulièrement. Les fournisseurs non licenciés peuvent satisfaire aux normes mais ne sont pas supervisés par la province. La province du Manitoba offre un registre des services de garde en ligne pour faciliter la recherche des services de garde d'enfants licenciés au Manitoba. Pour obtenir de plus amples renseignements ou pour vous inscrire au registre, visitez le www.onlinechildcareregistry.gov.mb.ca.

CHERCHEZ-VOUS DES SERVICES DE GARDE OU UN GARDIEN/GARDIENNE ?

Le CRFM compile et met à jour une variété de ressources concernant les services de garde. Ces ressources sont disponibles au CRFM pendant les heures normales de travail. Les listes comprennent : garderies, services de garde à long terme, services de garde d'enfants en dehors des heures normales et la liste des gardiens/gardiennes.

À LA RECHERCHE DE FOURNISSEURS DE SERVICE DE GARDE

Le CRFM est à la recherche de membres de la communauté offrant des services de garde à domicile ou des services occasionnels (type gardienne). Nous aimerions vous ajouter à notre liste de fournisseurs de service de garde. Faites nous parvenir une affiche (8.5" X 11") décrivant les services offerts ainsi que vos heures de disponibilité, la région dans laquelle vous demeurez, collations, etc.

SERVICE DE GARDE DURANT LE DÉPLOIEMENT

Un déploiement est défini comme une période de 30 jours consécutifs et plus, durant laquelle le militaire est éloigné de la maison, et peut également inclure des absences à intervalles fréquentes liées au travail (30 jours d'absences accumulées sur une période de trois mois). Pour chaque période de 30 jours d'absence du militaire, la famille est admissible à recevoir un montant de 30 \$ pour des frais de garde (à utiliser durant le programme de garde occasionnelle du CRFM ou pour un service de garde à la maison, à votre convenance). De plus, les familles de militaires déployés auront également droit à un bon pour des services de garde occasionnels gratuits à la salle des services de garde occasionnels (SGO) du CRFM pour chaque enfant. Les familles déployées ont aussi la priorité pour les garderies en soirée et les fins de semaine SGO avec inscription deux semaines à l'avance. Pour être admissible à ce programme, un formulaire de contact familial doit être rempli au CRFM et doit être accompagné du message d'assignation incluant les dates durant lesquelles le militaire sera absent.

PROGRAMME DE SERVICE DE GARDE D'URGENCE

Il nous arrive parfois de voir notre routine et nos ressources bousculées par des imprévus. Le CRFM peut vous venir en aide quand les circonstances font en sorte que vous n'avez pas accès à votre service de garde habituel et/ou n'avez pas assez de temps pour vous permettre d'instaurer votre Plan de garde familial préétabli (Form DND2886). Les CRFM évaluent les besoins et l'éligibilité de la GCU au cas par cas. En cas d'appui, le CRFM peut subventionner la demande de garde d'enfants en cas d'urgence par le biais de services de garde directs, du remboursement des frais ou par la coordination à court terme de services de garde indépendants.


Le Service de garde d'urgence est disponible 24/7. Veuillez communiquer avec le CRFM durant les heures normales de bureau au 204-833-2500, poste 4500. Lors d'une urgence hors des heures de bureau, veuillez communiquer avec Complete Care au 204-949-5090. Les frais pour les soins prodigués par Complete Care après les heures normales d'ouvrage possiblement pour un remboursement

SERVICE DE GARDE

LA GARDERIE DU CRFM

La garderie du CRFM est titulaire d'une licence provinciale et certifiée pour la garde d'enfants âgés de six mois à douze ans. La garderie offre un service de garde à temps plein de 6 h 30 à 17 h 30, du lundi au vendredi. Nos programmes incluent : soins pour nourrissons, courte et longue durée; bambins ; préscolaire ; garde complémentaire à la maternelle et service de garde scolaire. Pour de plus amples informations ou pour inscrire votre enfant sur une liste d'attente, contactez le 204-837-3626.

SERVICE DE SUPERVISION AU CRFM (POUR LES ENFANTS ÂGÉS DE 18 MOIS À 5 ANS)

Le CRFM de Winnipeg offre un service de supervision d'enfants pour les parents qui participent à ses programmes, accèdent à notre bibliothèque et à nos ordinateurs et font d'autres activités. Ce service est offert aux parents qui demeurent dans l'édifice du CRFM (102, rue Comet) pour la durée des soins. Recherchez  indiquant les programmes qui offrent un service de garde. Le service de supervision est offert en matinée du mardi au vendredi de 9 h 30 à 11 h 30 et en après-midi du lundi au jeudi, de 13 h à 15 h 30. Le coût est de 2 \$ par famille par programme. Les programmes du soir qui offrent cette supervision nécessitent un pré-enregistrement et un prépaiement. Des cartes perforées prépayées sont disponibles à la réception. Les parents doivent fournir des collations et des vêtements appropriés pour les activités extérieures, ainsi que des couches et fournitures pour changer l'enfant (si nécessaire).

PROGRAMME DE GARDE D'ENFANTS

Pour vous inscrire aux programmes ci-dessous, veuillez contacter 204-833-2500 poste 2491

PROGRAMME	DESCRIPTION	HORAIRE	INSCRIPTION
SERVICE DE GARDE OCCASIONNELLE (6 mois à 12 ans) Salle de garde occasionnelle 630, ch. Wihuri. Veuillez utiliser la porte arrière, située à côté de l'aire de jeu.	Le CRFM offre un service de garde occasionnelle pour les enfants âgés de 6 mois à 12 ans. Veuillez fournir un repas et des collations sans arachide, des vêtements de rechange, des couches (si nécessaire) et des vêtements appropriés pour jouer en plein air. Le paiement se fait à l'aide de cartes perforées. Vous pouvez acheter vos cartes à perforer à la SGO, si payées par chèque. Le paiement comptant ou par carte de débit doit se faire au CRFM.	Lundi, mercredi, vendredi, samedi Journée complète 7 h - 17 h Demi-journée 7 h à 12 h ou 13 h à 17 h Soins prolongés 17 h à 19 h Mardi, jeudi Journée complète 7 h - 17 h Demi-journée de 7 h à 12 h ou 13 h à 17 h Ferme le 19 avril	Familles de militaires Enfant de 6 à 23 mois : demi-journée : 25 \$ journée complète: 40 \$ Enfant de 24 mois à 12 ans : demi-journée : 20\$ journée complète : 30 \$. Familles non-militaires Enfant de 6 à 23 mois : demi-journée : 25 \$ journée complète : 50 \$ Enfant de 24 mois à 12 ans : demi-journée : 20 \$ journée complète : 40 \$ Soins prolongés (lundi, mercredi, vendredi) 17 h - 19 h 7 \$ / h / enfant
« KIDS CLUB » (18 mois à 12 ans) Centre pour enfants Westwin (Bât 33) 642, ch. Wihuri avec Active Kidz	Kids Club est un service de garde pour les enfants âgés de 18 mois à 5 ans. Veuillez faire parvenir une collation et des couches (si nécessaire). Offert en partenariat avec le programme Active Kids du PSP pour les enfants âgés de 4 à 12 ans. Voir le programme PSP pour les heures et dates de programmation.	Les mardis et jeudis De 16 h 30 à 19 h 30 Les samedis De 9 h à 12 h	2 \$ par enfant, par session. Adhérent au Programme PSP - Gratuit Programme halte-accueil.

PROGRAMME POUR ENFANTS

Le CRFM offre des programmes pour les enfants âgés de 0 à 5 ans et leurs parents/gardiens. Nos programmes ont lieu soit au Centre communautaire Westwin, à notre salle de garde occasionnelle au 630, ch. Wihuri ou au 347, rue Doncaster. Les membres du personnel sont qualifiés en éducation à la petite enfance et possèdent un certificat de secourisme et de RCR

PROGRAMME	DESCRIPTION	HORAIRE	INSCRIPTION
« CREATIVE TOTS » Centre Jeunesse - sud, 347, rue Doncaster	Rejoignez-nous pour un groupe de jeu animé et gratuit au centre Jeunesse-sud. Il y aura du bricolage, des jeux, un cercle et du jeu libre.	Lundi et vendredi, de 13 h à 15 h. Mardi et jeudi de 9 h à 11 h.	Gratuit. Halte-accueil. * Les parents doivent demeurer avec leurs enfants pour ce programme.
DU FRANÇAIS POUR LES ENFANTS	Venez pour des chansons et de la lecture en français. Le but est de familiariser vos enfants de 2 à 7 ans au français grâce à un thème différent chaque mois. Cet atelier est offert en partenariat avec le programme Creative Tots.	Les jeudis, de 9 h à 10 h 10 janvier - Apprenez à compter 14 février - Improvisation 14 mars - Berceuses	Gratuit. Date limite d'inscription: 4 janvier 8 février 8 mars
ACTIVITÉ DE DÉPLOIEMENT	Votre enfant a-t-il des difficultés à gérer l'absence d'un membre de la famille pendant un déploiement? Les séances aideront les enfants à comprendre leurs sentiments, les changements et les facteurs de stress éventuels qui surviennent avant, pendant et après un déploiement. Dans un environnement sécuritaire et confortable, les enfants apprennent des habiletés positives et des stratégies de gestion du stress adaptées à leur âge pour les aider dans leur situation de déploiement. Les activités sont adaptées aux enfants de 12 ans et moins.	Les mercredis de 17 h à 19 h 30 janvier 27 février 27 mars	Gratuit. Date limite d'inscription : 25 janvier 22 février 22 mars

PROGRAMME POUR ENFANTS

PROGRAMME	DESCRIPTION	HORAIRE	INSCRIPTION
« ROCK N ROLL » Centre Jeunesse - sud, 347, rue Doncaster	Pour vaincre les bleus de l'hiver, amenez vos enfants à notre programme de gym / musique Rock N Roll. Ce programme conviendra parfaitement à vos enfants âgés de 3 à 5 ans. Nous allons "jouer" sur de bonnes mélodies tout en travaillant à notre motricité globale.	Mardis 13 h à 15 h 5, 12, 19 et 26 février	20 \$ par enfant pour 4 semaines. Date limite d'inscription : 24 janvier 2019. Pour l'inscription, composez le 204-833-2500, poste 2491
DEVELOPER LE CERVEAU Centre Jeunesse - sud, 347, rue Doncaster	Durant ce cours de 5 semaines, les enfants âgés de 3 à 5 ans utiliseront leurs compétences en ingénierie et en architecture pour créer des objets incroyables !	Les mardis 13 h à 15 h. 2, 9, 16, 23 et 30 avril	25 \$ par enfant pour ce programme d'une durée de 5 semaines. Date limite d'inscription : 18 mars. Pour l'inscription, composez le 204-833-2500, poste 2491.
OP-DÉPLOIEMENT - FAIRE UN BEAR Polo Park	Combattez les bleus du déploiement en fabriquant votre propre ami en peluche dissimulant un message spécial du parent déployé. Cet atelier comprend un ourson de base et un enregistreur vocal permettant au parent déployé d'enregistrer un message spécial pour l'enfant.	Dimanche de 10 h à 12 h 28 avril	10 \$ par enfant. Date limite d'inscription : 22 avril. Nombre de places limitées.

PROGRAMME JEUNESSE

PROGRAMME	DESCRIPTION	HORAIRE	INSCRIPTION
FILLES « GROOVY »	Rassemblez-vous pour parler entre filles ! Les filles âgées de 10 à 12 ans partageront des collations et des activités amusantes tout en racontant ce que signifie être une fille ! Les sujets abordés incluront l'amitié, gérer l'intimidation, l'estime de soi et l'image positive de soi. L'inscription comprend le billet de l'enfant pour aller voir Mathilde. (Le billet du parent est un coût supplémentaire).	Les jeudis 16 h 30 à 18 h. 24 janvier au 7 mars (sauf le 21 février).	30 \$ - communauté militaire 50 \$ - communauté civile. Discussion requise avant l'inscription. Communiquez avec Sarah Bell, étudiante en travail social du CRFM à sw.student.mfrc@gmail.com , avant le 17 janvier.
« GEMS »: UN GROUPE POUR ENFANTS VIVANT LA SÉPARATION OU LE DIVORCE DE LEURS PARENTS South Winnipeg Family Information Centre - 800 Point Road, étage inférieur	La séparation ou le divorce des parents peut être très déroutant pour les enfants. GEMS leur donne la chance de rencontrer d'autres enfants qui vivent les mêmes expériences. Ce programme est présenté en partenariat avec le South Winnipeg Family Information Centre et se tiendra au site de Fort Garry. Ce groupe mixte (participants militaires et civils) sera animé par le personnel des services sociaux du CRFM. Ouvert aux élèves de 4e et de 5e année. Les parents doivent avoir été séparés un minimum de 6 mois pour que l'enfant puisse se joindre à ce groupe.	Les mercredis de 17 h 30 à 18 h 45 6 février au 20 mars (sauf le 20 février)	Une rencontre avec les animateurs est requise avant l'inscription. Contactez Sarah, étudiante en travail social au CRFM à sw.student.mfrc@gmail.com , pour de plus amples informations avant le 30 janvier. ***Nombre de places limitées.
JEUNES CUISTOTS	Cours de cuisine pratique pour les jeunes de 6 à 12 ans. Venez vous amuser à préparer et à cuisiner des repas sains et apprenez des compétences culinaires de base!	Les mardis 17 h à 19 h 5, 12 et 19 février	25 \$ pour les trois sessions. Date limite d'inscription : 29 janvier. Formulaire de permission obligatoire.
FORMATION DE GARDIEN(NE) AVERTI(E)	Le CRFM offre le cours de gardiennage de Safety Services Manitoba. Ce cours fournit aux jeunes les compétences et les outils nécessaires pour commencer à travailler en tant que petit(e) gardien(ne). À la fin du cours et avec la permission de leurs parents, les participants peuvent ajouter leur nom sur la liste des petits gardiens et des petites gardiennes du CRFM. Comprend de la pizza le deuxième jour et un cahier d'exercices. (présenté en anglais)	Jeudi 28 mars et vendredi 29 mars, de 10 h à 14 h.	15 \$ par enfant. Date limite d'inscription : 21 mars Apportez un lunch sans arachides la première journée du cours. L'enfant doit être âgé de 12 ans au 31 décembre 2019 afin d'y participer.

CENTRE JEUNESSE DU CRFM (6 À 12 ANS)

Il y a deux centres Jeunesse qui sont le cœur de notre programmation jeunesse. Chaque jour apporte une nouvelle aventure. Il y a des frais d'adhésion annuels de 20 \$ et un formulaire d'inscription / santé doit être complété. S'il vous plaît, voir le personnel des centres Jeunesse pour plus d'informations. Parce que notre programme s'adapte aux besoins des jeunes, les informations les plus récentes concernant les activités des centres Jeunesse et d'autres grandes opportunités pour les jeunes sont disponibles en ligne via Facebook @WinnipegMFRC Youth. ** Les heures d'ouverture sont sujettes à changement en fonction de la fréquentation par les jeunes. Les centres Jeunesse sont fermés les jours fériés.

Côté nord 102, rue Comet

Lundi et mercredi, de 17 h à 20 h

Vendredi, de 17 h à 21 h

Mardi et jeudi : FERMÉ (Voir Kids Club - Active Kidz)

Côté sud 347, rue Doncaster



Du lundi au vendredi, de 16 h 30 à 20 h

PROGRAMMES POUR PARENTS ET FAMILLE

Le soutien parental est une partie intégrante de notre centre, alors nous travaillons dur pour fournir des services et des programmes dont vous et votre famille avez besoin. Qu'il s'agisse d'assurer aux parents la possibilité d'assister aux programmes de développement personnel ou aux services indiqués par les familles au moyen d'évaluations des besoins, nous nous assurons que nous répondons aux besoins de notre communauté



Les programmes affichant ce symbole offrent le service de garde (frais applicables) pour les enfants de 18 mois à 5 ans.

PROGRAMME	DESCRIPTION	HORAIRE	INSCRIPTION
 COMMUNAUTÉ DE PARENTS	Durant ce programme, les parents discutent de sujets concernant les enfants de tous âges. Arrêtez-vous au CRFM pour prendre un café pendant que les enfants s'amuse entre eux. L'infirmière de la santé publique visite le groupe une fois par mois pour répondre à vos questions et présenter un thème.	Vendredi de 9 h 30 à 11 h 30	Gratuit Programme d'halte-accueil
 GROUPE DE PARENTS	Joignez-vous à ce groupe pour discuter et faire du réseautage. Échangez avec d'autres parents sur divers sujets dont les différentes étapes d'apprentissage chez l'enfant. Les enfants de moins de 18 mois s'amuse dans la salle où se rencontrent les parents.	Les mercredis de 9 h 30 à 11 h 30 9 et 23 janvier 13 et 27 février 13 et 27 mars 10 et 24 avril	Gratuit Programme d'halte-accueil
CAFÉ-RENCONTRE Centre jeunesse - sud 347, rue Doncaster	Passez au centre Jeunesse - sud le troisième mercredi de chaque mois pour un café. Anglais, français, parent ou non, avec ou sans enfant... tous sont les bienvenus. Invitez vos amies et vos voisines ainsi que votre famille.	Les mercredis de 9 h 30 à 11 h 30 16 janvier 20 février 20 mars 17 avril	Gratuit Programme d'halte-accueil
PARENTS - ENSEMBLES	Joignez-vous à ce groupe de parents pour discuter de toutes les phases de développement chez les enfants. Une présentation vous sera offerte à chaque semaine.	Les mercredis de 18 h 30 à 20 h 16 janvier 20 février 20 mars 17 avril	Gratuit Programme d'halte-accueil
NON-HIBERNATION - VISITE AU MUSÉE CANADIEN DES DROITS DE LA PERSONNE.	Si c'est votre premier hiver à Winnipeg, sortez de l'hibernation et joignez-vous à d'autres nouveaux arrivants pour explorer des activités à faire à Winnipeg en hiver. Nous nous rencontrerons pour cette visite au Musée canadien des droits de la personne.	Dimanche 20 janvier 10 h	La coordonnatrice des services aux nouveaux arrivants vous enverra les détails par courriel.
CERCLE DE SECURITY	Ne serait-il pas formidable de pouvoir comprendre ce que nos enfants demandent vraiment de nous? Le programme parental Circle of Security® peut aider les parents et les aidants naturels à lire les besoins émotionnels des enfants, à soutenir la gestion émotionnelle et à améliorer l'estime de soi. Chaque famille recevra une copie de "Raising a Secure Child"	Les lundis de 13 h 30 à 15 h 21 janvier – 18 mars (sauf le 18 février)	Équipe de la défense : 40 \$ / par personne 60 \$ par couple. Communauté civile : 100 \$ / individu 150 \$ par couple. Date limite d'inscription : 11 janvier


PROGRAMMES POUR PARENTS ET FAMILLE

PROGRAMME	DESCRIPTION	HORAIRE	INSCRIPTION
CAFÉ-RENCONTRE POUR LES PARENTS DE NOUVELLES RECRUES	Êtes-vous un fier parent d'un nouveau militaire ? Souhaitez-vous connaître les services que le CRFM vous offre ? Venez rencontrer la coordonnatrice du Programme de déploiement et d'autres parents de militaires durant notre café du samedi ! Des rafraîchissements seront servis.	Les samedis de 11 h à 12 h 26 janvier 23 février 30 mars 27 avril,	Gratuit Programme d'halte-accueil
OP-DÉPLOIEMENT – REPAS POUR LES FAMILLES	Si vous avez un être cher qui se prépare ou qui est actuellement déployé ou qui est récemment revenu d'un déploiement, permettez-nous de préparer le dîner pour vous et votre famille. Les thèmes de repas seront annoncés dans le courriel Keeping in Touch et sur la page Facebook plus proche de la date de la rencontre.	Les lundis de 17 h à 19 h 29 janvier 26 février 26 mars 30 avril	5 \$ par adulte, 3 \$ par enfant (5-12 ans), gratuit pour les 0 à 4 ans. Maximum de 20 \$ par famille. Date limite d'inscription : 25 janvier 22 février 22 mars 26 avril
CÂLINS ET LECTURES Centre pour enfants de Westwin 642, ch. Wihuri	Nous débutons le Mois de la lecture avec brio ! Rejoignez-nous pour une soirée chaleureuse comprenant du chocolat chaud et de livres extraordinaires. Des lecteurs invités spéciaux seront présents!	Vendredi de 18 h à 19 h 30 1 ^{er} février	Gratuit. Date limite d'inscription : 28 janvier * Les parents doivent rester avec leurs enfants.
ACTIVITÉS LUDIQUES EXCEPTIONNELLES	Une rencontre pour les personnes âgés de 16 à 30 ans ayant des besoins exceptionnels. On va s'amuser et il y aura des jeux et activités. Le participant doit être accompagné d'un adulte.	Les jeudis de 19 h à 21 h 7 février 4 avril	Programme halte-accueil. Les participants doivent arriver à 19 h 30 au plus tard.
APPRENEZ LA SCULPTURE DE NEIGE EN FAMILLE	Atelier de sculpture de neige pour les familles au CRFM, animé par un sculpteur de neige. Un lunch sera offert aux participants.	Samedi de 10 h 30 à 13 h 2 février	5\$ par personne ou 10\$ par famille. Date limite d'inscription 25 janvier
THÉ AVEC LES FAMILLES	Venez au CRFM avec vos enfants pour prendre le thé ! Mettez vous sur votre trente-six ou portez un joli couvre-tête si cela vous tente, et venez déguster de petits sandwichs et des scones!	Samedi de 13 h à 14 h 9 février	10 \$ par famille. Date limite d'inscription : 4 février.
YOGA RÉPARATEUR - PARENT/ ENFANT	Pour les 5 à 8 ans, amenez maman, papa ou un autre adulte pour apprendre la base de la respiration, des étirements et du yoga de base pour la sérénité dans cette session en petit groupe.	Les lundis de 18 h 30 à 19 h 30 25 février 4 mars	20 \$ pour les deux sessions en paire enfant/adulte. Date limite d'inscription : mardi 19 février. ** Les places sont limitées
PRÉPARATION VERS UN DÉPLOIEMENT	Saviez-vous qu'un déploiement est défini comme toute occasion que votre soldat est absent pendant une période prolongée? Cela inclut les formations, les missions, les restrictions imposées, le temps "dans le champ" et les déploiements à l'étranger. Si votre soldat est actuellement ou sur le point d'être déployé, assistez à cet atelier pour faciliter la séparation.	Jeudi de 17 h 30 à 19 h 30 28 mars	Gratuit. Date limite d'inscription : 22 mars.
PRÉPARATION VERS LA RÉUNION	L'heure des retrouvailles approche ! Nous vous invitons à assister à cet atelier afin de mieux vous préparer à cette transition. Vous apprendrez à gérer vos attentes durant le processus de réintégration.	Jeudi de 18 h 30 à 20 h 30 25 avril,	Gratuit. Date limite d'inscription : 19 avril.
SOIRÉE DE PEINTURE PARENT-ENFANT	Rejoignez-nous pour une soirée de peinture en famille avec Kisa Maclsaac de Power of Painting! Chaque équipe parent/enfant peindra une toile unique que vous pourrez emporter à la maison. Chaque enfant doit être accompagné d'un adulte. Il y aura de la pizza, des légumes et des rafraîchissements.	Vendredi de 7 h 30 à 19 h 30 22 mars de 1	20\$ en paire enfant/adulte Date limite d'inscription : 7 mars Contactez le 204-833-2500, poste 2491.

ÉVÉNEMENTS SPÉCIAUX



Les programmes affichant ce symbole offrent le service de garde (frais applicables) pour les enfants de 18 mois à 5 ans.

PROGRAMME	DESCRIPTION	HORAIRE	INSCRIPTION
PAUSE-CAFÉ COMMUNAUTAIRE 	Rencontrez des membres de votre communauté, ramassez des ressources, inscrivez-vous pour nos programmes et rencontrez le personnel du CRFM.	Les jeudis de 10 h à 11 h 3 janvier 7 février 7 mars 4 avril	Gratuit Programme d'halte-accueil
GALA DES RUBANS JAUNES Victoria Inn Hotel and Convention Centre 1808, av. Wellington	Ce gala bénéfique annuel est une occasion de se détendre avec des amis, de savourer la musique de Jet Stream, allocutio specdiales de Mère nationale de la croix d'argent 2018 Anita Cenerini et du vice-chef d'état-major de la défense, LGen Alain Parent. Vous pouvex gagner gros grâce à la vente aux enchères silencieuses et le tirage au sort de plusieurs prix. C'est un événement à ne pas manquer!	Samedi 16 février	75 \$ pour les membres de la 17 ^e Escadre, les unités hébergées et famille immédiate, 100 \$ par billet ou 900 \$ pour une table de 10 Billets disponibles jusqu'au 6 février
L'IMPACT DU SSPT SUR LA FAMILLE	Joignez-vous à nous pour visionner Military Mothers du documentaire Soldier's Children, suivi d'une discussion modérée intergénérationnelle.	Samedi de 13 h à 15 h 23 février	Gratuit Date limite d'inscription : 19 février
FESTIVAL D'HIVER Centre récréatif et sportif Près du bât. 90	Le festival d'hiver est une excellente façon de célébrer l'hiver avec des activités captivantes pour toute la famille. On vous offre des activités à l'intérieur et en plein air.	Samedi de 11 h à 14 h 2 mars	Gratuit Programme d'halte-accueil
LA JOURNÉE DE LA FEMME	Joignez-vous au CRFM pour célébrer la Journée internationale de la femme. Amenez une amie, votre voisine, votre mère, votre belle-mère, votre soeur, etc. pour une soirée remplie de divertissements et de plaisirs et Kim Mills. Cet évènement est très en demande. Les détails seront annoncés sur notre page Facebook dans la nouvelle année.	Samedi 9 mars	20 \$ par participante Billets en vente jusqu'au 3 mars, lieu sera annoncé proche de la célébration
MOIS DE L'ENFANT DE FAMILLE MILITAIRE - SOUPER DE LANCEMENT	Joignez-vous à nous pour un dîner de spaghetti afin de célébrer la résilience des enfants de familles militaires et pour procéder au lancement de leur mois.	Mecredi de 17 h 30 à 19 h 30 3 avril	3 \$ / adulte. Gratuit pour les enfants de moins de 12 ans. Date limite d'inscription : 27 mars.
CABANE À SUCRE	Le temps des sucres ou la cabane à sucre marque l'arrivée du printemps. Venez déguster un mets québécois traditionnel d'œufs, jambon, fèves au lard, tourtière et crêpes ; le tout arrosé avec du vrai sirop d'érable.	Samedi de 11 h à 13 h 6 avril	Date limite d'inscription : 16 mars 5 \$ par personne. Gratuit pour les enfants de moins de 5 ans. "
SEMAINE DU BÉNÉVOLAT	Une semaine d'activités et d'événements spéciaux pour célébrer nos bénévoles. Les activités seront annoncées à l'approche de la Semaine du bénévolat.	Du 7 avril au 13 avril	Lieu sera annoncé ultérieurement
DÉJEUNER AUX CRÊPES ROSES	Nous organisons le Déjeuner aux crêpes roses pour montrer notre soutien à la Journée rose. Cette journée est un lien entre les communautés à travers le pays qui célèbrent la diversité et sensibilisent à la lutte contre l'homophobie, la transphobie, la transmisogynie et toutes les formes d'intimidation.	Mercredi de 7 h à 9 h 10 avril	Gratuit. Programme Halte-accueil.
CHASSE AUX ŒUFS DE PÂQUES	Un après-midi amusant sous le thème du printemps et de Pâques suivi par un chasse aux œufs de Pâques.	Samedi de 14 h 30 à 16 h 13 avril	2 \$ par enfant Date limite d'inscription : 3 avril * Parent ou tuteur doit demeurer sur les lieux.
DANSE EN FAMILLE CENTRE JEUNESSE - SUD, 347, rue Doncaster	Célébrons le Mois de l'enfant militaire avec une danse en famille. Cette danse est pour tout le monde avec la musique adaptée aux 3-6 ans de 18 h à 20 h, et aux 7 ans et plus de 19 h à 21 h. Comprend une collation.	Vendredi de 18 h à 21 h. 26 avril	5 \$ par famille à la porte

PROGRAMMES POUR ADULTES

Les programmes pour adultes forment une grande portion des programmes mensuels offerts au CRFM. Nous utilisons ces programmes pour aider les clients à édifier un réseau social qui les aidera à affronter les défis, à faire face à l'adversité et à renforcer leur résilience. Le programme pour adultes permet à ses clients de découvrir la ville et la province et les éduque sur différents sujets et activités quotidiennes.



Les programmes affichant ce symbole offrent le service de garde (frais applicables) pour les enfants de 18 mois à 5 ans.

PROGRAMME	DESCRIPTION	HORAIRE	INSCRIPTION
CAFÉ FRANÇAIS au CRFM	Joignez-vous à nous pour un café et de la discussion en français. C'est l'occasion parfaite pour pratiquer votre français. 1 ^{er} et 2 ^{ième} mercredis au CRFM, et 4 ^{ième} mercredi à École Roméo Dallaire	Les mercredis de 9 h 30 à 11 h 30	Gratuit Programme d'halte-accueil
NOUVELLE ANNÉE! NOUVEAUX OBJECTIFS! TABLEAUX DE VISION.	Nouvelle Année! Nouveaux objectifs! Venez au CRFM créer votre propre tableau de vision. Les tableaux de vision sont des tableaux d'affichage avec des images motivationnelles et des mots, qui peuvent être à court terme ou quelque chose que vous souhaitez à long terme. Ces tableaux serviront de rappel de vos objectifs personnels et vous aideront à les concrétiser! "	Samedi 12 janvier de 13 h à 15 h	5 \$ Date limite d'inscription : 8 janvier
BRICOLAGE – VISITE LIBRE 	Aimez-vous tricoter ? Faire du colimage ou fabriquer des cartes de souhaits? Apportez votre projet et vos fournitures au CRFM et travaillez-y en compagnie d'autres artisans. Nous fournissons des tables de huit pieds de long, amplement d'espace pour bricoler!	Les lundis de 13 h 30 à 15 h 16 janvier 20 février 20 mars 17 avril	Gratuit Programme d'halte-accueil
JOIE JOURNALIÈRE	Les participants discuteront et partageront des moyens pratiques pour rendre leur vie plus joyeuse et épanouissante. Chaque mois, il y aura un thème et certains mois on aura une activité!	Jeudi 19 h - 21 h 17 janvier Jeudi 18 h - 20 h 7 mars	Gratuit. Date limite d'inscription : 14 janvier 4 mars
APPRENEZ À... CUISINER À LA MAURICIENNE	Venez découvrir la culture de l'île Maurice et apprenez à confectionner des gâteaux piments et du cari de poulet à la mauricienne. Invitez des francophones, des francophiles et des adultes qui s'intéressent à la langue française et les cultures francophones à y participer et à partager des idées et des recettes.	Vendredi de 17 h à 19 h 30 18 janvier	5 \$ par personne Date limite d'inscription : 11 janvier
GROUPE DE SOUTIEN EMPLOI - ÉDUCATION	Ce groupe de conjoint(e)s de militaires se réunit pour discuter, apprendre et établir des relations tout en développant des stratégies de recherche d'emploi et des compétences pour réussir. Présentations, ateliers et rendre visite aux employeurs locaux et des fournisseurs de services éducatifs.	Les mercredis de 9 h 30 à 11 h 30 22 janvier au 23 avril	Gratuit Programme d'halte-accueil
BRICOLAGE – VISITE LIBRE EN SOIRÉE	Aimez-vous tricoter ? Faire du colimage ou fabriquer des cartes de souhaits ? Apportez votre projet et travaillez-y en compagnie d'autres artisans. Nous fournissons la salle pour que vous puissiez travailler et finir vos couvertures, cartes, écharpes, peintures, etc.	Les lundis 18 h 30 à 20 h 21 janvier 18 mars 15 avril	Gratuit Programme d'halte-accueil
APPRENEZ...LA JOURNALISATION PAR POINT	La journalisation par point est plus qu'une simple mode, c'est un excellent moyen de vous aider à organiser votre vie et à la hiérarchiser ! Nous allons apprendre les bases de la journalisation par point, quelques techniques et des polices créatives! Vous partirez avec votre propre journal pour commencer votre projet !	Mardi de 18 h 30 à 20 h 30 22 janvier	15 \$ Date limite d'inscription : 16 janvier
LA FORCE DU COUPLE	Joignez-vous à nous avec votre partenaire, pour faire des connexions, avoir du plaisir et partager de la nourriture	Vendredi de 17 h 30 à 19 h 30 25 janvier	10 \$ par couple Date limite d'inscription : 18 janvier

PROGRAMMES POUR ADULTES



Les programmes affichant ce symbole offrent le service de garde (frais applicables) pour les enfants de 18 mois à 5 ans.

PROGRAMME	DESCRIPTION	HORAIRE	INSCRIPTION
GROUPE DE DAME 45 +	Joignez-vous à nous pour un café et de la conversation touchant la force de l'âge. Si vous êtes une femme de plus de 45 ans, vous aurez l'opportunité de rencontrer d'autres femmes et de partager avec elles votre sagesse et vos expériences de vie.	Les lundis De 19 h à 21 h 28 janvier 25 février 25 mars 29 avril.	Gratuit Programme d'halte-accueil
GROUPE DE DISCUSSIONS - BESOINS PARTICULIERS	Rencontrez d'autres membres de notre communauté pour discuter des défis et des avantages liés à la gestion des besoins spéciaux, ainsi que pour faire du réseautage et partager de l'information sur les services et les ressources.	Les jeudis de 19 h à 21 h 31 janvier 28 février 21 mars Le jeudi 25 avril de 18 h à 20 h	Gratuit Date limite d'inscription : 24 janvier 21 février 14 mars 18 avril
APPRENEZ...À DÉCORER LES PETITS GÂTEAUX	Joignez-vous à nous au CRFM pour apprendre à décorer des petits gâteaux. Nous allons en apprendre davantage sur les différentes techniques de glaçage.	Lundi 18 h 30 - 20 h 30 4 février	10 \$ Date limite d'inscription : 30 janvier
CONCOURS DE SCULPTURE DE NEIGE DES UNITÉS	"Du lundi 4 février au jeudi 7 février, 09 :30 Jury et (prix décernés au Café communautaire du CRFM, le jeudi 7 février à 10 :00)"	Du lundi 4 février au jeudi 7 février à 09 h30	Les unités doivent inscrire leurs équipes au plus tard le 25 janvier ou envoyer un courriel à Brinda ,Brinda. Chengadu@forces.gc.ca
VIVRE SA VIE, PLEINEMENT	Vous voulez savoir comment vous sentir mieux, immédiatement ? Ce cours amusant et interactif présente les principes du modèle de thérapie cognitivo-comportementale à cinq axes (TCC) et vous aidera à comprendre vos sentiments et vos actions. En quatre sessions amusantes de trois heures (une session par semaine), ce programme aide les individus à apporter un changement dans leur vie. Chaque session s'appuie sur un livret de travail et est animée par un expert. Les participants apprennent à gérer des émotions tels que le ras-le-bol, l'inquiétude ou le désespoir et acquièrent les compétences nécessaires pour aborder différents problèmes de vie.	Les mardis de 13 h à 16 h 5, 12, 19 et 26 février	Gratuit Date limite d'inscription : 25 janvier
YOGA RÉPARATEUR	Le yoga réparateur n'est pas un cours de yoga stimulant qui vous fait transpirer. Il s'agit plutôt d'une pratique de mouvements doux et d'étirements soutenus et détendus pour vous détendre et renouveler votre corps et votre bien-être.	Les lundis de 19 h à 20 h 11 février 11 mars 8 avril	10 \$ par session. Date limite d'inscription : 4 février 4 mars 1er avril
DÎNER-CONFÉRENCE SÉRIE PRÉPARATOIRE À LA RELOCALISATION	Soupe, salade et quelque chose lié à la préparation de déménagement seront au menu ce mois-ci ! Les sujets peuvent inclure le désencombrement, la vente de votre maison, aider vos enfants à gérer le changement et des conseils pour vous aider dans votre recherche d'emploi.	Côté Sud Centre Jeunesse, Vendredi 1er mars de 17 h 30 à 19 h CRFM Jeudi 7 mars de 12 h à 13 h Mercredi 13 mars de 12 h à 13 h Mardi 19 mars de 17 h 30 à 19 h	2 \$ par personne par session. Date limite d'inscription : 26 février 5 mars 11 mars 18 mars
UNE SOIRÉE DE QUILLES POUR DAMES à Uptown Alleys St. Matthews	Amenez vos amies (quelles fassent parties de la communauté militaire ou non) pour une soirée amusante de rivalité amicale.	Mardi de 19 h à 21 h 12 mars	10 \$ Date limite d'inscription : 5 mars

PROGRAMMES POUR ADULTES

PROGRAMME	DESCRIPTION	HORAIRE	INSCRIPTION
LA SANTÉ MENTALE - APPRIVOISER L'ANXIÉTÉ	L'anxiété se présente sous plusieurs formes, certaines subtiles, d'autres non. Joignez-vous à nous pour une soirée de développement des compétences avec des présentateurs invités spéciaux.	Mercredi de 19 h à 21 h 13 mars	Gratuit Date limite d'inscription : 8 mars
FABRICATION DE CARTES ARTISANALES	Les participants créeront huit cartes à usage général. Deux cartes faites à la main par chaque personne seront envoyées aux militaires déployés.	Mardi de 19 h à 21 h 19 mars	10 \$ Date limite d'inscription : 12 mars
REPAS PRÉPARÉS À L'AVANCE	Vous n'avez pas le temps de cuisiner ou vous ne savez pas quoi préparer pour le repas ? Joignez-vous au CRFM et préparez quelques repas à l'avance. Ce sont des repas sains, faciles à préparer et à congeler !	Samedi de 13 h à 15 h 6 avril	40 \$ Date limite d'inscription : 1 avril. Veuillez apporter des bols à mélanger, des cuillères et des tasses à mesurer ainsi qu'un tablier.
APPRENEZ À... FABRIQUER UNE COURONNE	Venez fabriquer une couronne pour votre porte d'entrée ou pour donner en cadeau ! Vous pouvez faire une couronne de printemps ou une couronne de Pâques. Joignez-vous à nous pour une soirée amusante !	Mercredi de 18 h à 20 h 3 avril	10 \$. Date limite d'inscription : 3 avril
CONFERENCE DE CAS	Un professionnel du droit fera une présentation ayant pour sujet les conférences de cas afin que vous soyez prêt pour la vôtre. Une conférence de cas est une occasion de s'accorder sur les questions en litige avant de passer à la requête et au procès. Il est essentiel d'être préparé.	Mercredi 17 avril de 18 h à 20 h	Gratuit Date limite d'inscription : 10 avril

PROGRAMME DE COURS DE LANGUES SECONDES

Les principaux participants admissibles à la formation en langue seconde sont les conjoints / partenaires civils et les enfants de membres des FAC âgés de 16 ans et plus. Une attention spéciale peut être accordée aux enfants de 14 à 15 ans. Un dépôt de 25 \$ est requis lors de l'inscription au cours. Ce dépôt est remboursable si le participant assiste à 85% des cours. Les cours sont également ouverts aux militaires pour un coût non remboursable de 25 \$ et aux membres de la communauté à un coût non remboursable de 50 \$. Les lundis, du 14 janvier au 15 avril (sauf le 18 février), de 9 h 45 à 11 h 15. Veuillez contacter Brinda Chengadu au poste 4519 pour plus d'information. Pour les étudiants de jour, le service de garde pour enfants âgés de 18 mois à 5 ans est disponible sur demande lors de l'inscription. Le service de garde occasionnelle est disponible certains soirs. Les classes débutent le 14 janvier. Date limite d'inscription : 8 janvier.

PROGRAMME	DESCRIPTION	HORAIRE	ENREGISTRER
ANGLAIS DÉBUTANT ET INTERMÉDIAIRE - CONVERSATION	En classe, l'accent sera mis sur l'apprentissage d'un nouveau vocabulaire pour la conversation quotidienne en anglais.	Les lundis du 14 janvier au 15 avril (sauf le 18 février) de 9 h 45 à 11 h 15.	25 \$ communauté militaire 50 \$ civiles
FRANÇAIS DÉBUTANT CONVERSATION	En classe, l'accent sera mis sur l'apprentissage d'un nouveau vocabulaire pour la conversation quotidienne en français.	Les mardis du 15 janvier au 16 avril (sauf le 12 mars) de 17 h à 18 h 15.	25 \$ communauté militaire 50 \$ civiles
FRANÇAIS INTERMÉDIAIRE - CONVERSATION	En classe, l'accent sera mis sur la consolidation du vocabulaire et la communication en français.	Les mardis du 15 janvier au 16 avril (sauf le 12 mars) de 18 h 30 à 19 h 45.	25 \$ communauté militaire 50 \$ civiles
FRANÇAIS AVANCÉ - CONVERSATION	En classe, l'accent sera mis sur la consolidation de la grammaire et du vocabulaire thématique et la communication en français.	Les jeudis du 17 janvier au 11 avril (sauf le 14 février), de 16 h 30 à 18 h 30.	25 \$ communauté militaire, 50 \$ civiles

Tous les programmes et les horaires sont sujets à changement. Les informations contenues dans Le Réseau sont à jour à la date d'impression. S'il vous plaît consulter notre page Facebook (@WinnipegMFRC), page Web (www.connexionFAC.ca/Winnipeg) ou appelez-nous pour voir s'il y a des mises à jour, y compris des programmes supplémentaires.

VEZ REJOINDRE NOTRE CÉLÉBRATION DE LA JOURNÉE ROSE INTERNATIONALE!

Déjeuner aux crêpes roses

6^e Annual

roses

AU CRFM DE WINNIPEG
102, RUE COMET

MERCREDI

10 AVRIL 2019

LES FAMILLES
SONT LES
BIENVENUES

de 7 h à 9 h

Jusqu'à l'épuisement du mélange à pâte.

GRATUIT!



POUR OBTENIR PLUS D'INFOS : Sherri Pierce poste 4056 • sherri.pierce@forces.gc.ca

MFRC CRFM WINNIPEG

ACTIVITIES FOR ALL AGES!

WINTER Fest 2019

17^e WING

17^e ESCADRE DE FÊTE DE L'HIVER 2019

ACTIVITÉS POUR TOUS LES ÂGES!

11 am - 2 pm
de 11 h à 14 h

SATURDAY MARCH 2 SAMEDI MARS

FITNESS AND RECREATION CENTRE BLDG 90

CENTRE RÉCRÉATIF ET SPORTIF BÂT. 90

Defence Team: \$3 per person / \$9 per family

Équipe de la Défense: 3\$ par personne / 9\$ par famille

Public: \$4 per person / \$12 per family

Public: 4\$ par personne / 12\$ par famille

Tickets available at the MFRC, Bldg 90 or at the door - Les billets sont en vente au CRFM, au bâtiment 90 ou à l'entrée

TICKETS MUST BE PRESENTED AT TIME OF ENTRY

LES BILLETS DOIVENT ÊTRE PRÉSENTÉS À L'ENTRÉE

INFO: 204-833-2500 ext/poste 7013 or/ou 4500

Le Programme pour les familles des vétérans, financé par Anciens Combattants Canada, appuie les membres des FAC en voie de libération pour des raisons médicales, les vétérans libérés pour des raisons médicales et leur famille.

Pour plus d'information, veuillez contacter :

Dana Glover
204-833-2500, poste 4507
dana.glover@forces.gc.ca

