

DIMANCHE

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDEDI

SAMEDI

## Service de garde occasionnelle (SGO) 6 mois à 12 ans mardi et jeudi 9 h à 16 h

Les familles des militaires peuvent envoyer un courriel à [mfrchildrenprograms@outlook.com](mailto:mfrchildrenprograms@outlook.com) ou appeler le 204-833-2500, poste 2491, pour réserver leur plage horaire deux semaines à l'avance. Des demi-journées ou des journées complètes sont disponibles.

## Programmes spéciaux du mois de juin

Premiers soins en santé mentale – formation virtuelle pour la communauté Vétérans  
Les enfants et les déploiements  
Trousse pour les petits aventuriers (pour les 3 à 12 ans)  
Parentage - «Je m'ennuie»

30

Café-rencontre pour les familles de nouvelles recrues 11 h à 12 h  
Programme positif 20 h à 21 h

1

2

3

4

Service de garde occasionnelle 9 h à 16 h  
L'heure du conte en français 9 h

5

Café franco virtuel 9 h 30 à 11 h 30

6

Service de garde occasionnelle 9 h à 16 h

7

Café-rencontre pour les familles de nouvelles recrues 11 h à 12 h

8

## SEMAINE DE SENSIBILISATION À LA SANTÉ MENTALE

9

10

La Fanfare 18 h à 19 h

11

Service de garde occasionnelle 9 h à 16 h  
L'heure du conte en français 9 h

12

Café franco virtuel 9 h 30 à 11 h 30

13

Service de garde occasionnelle 9 h à 16 h

14

Café-rencontre pour les familles de nouvelles recrues 11 h à 12 h

15

Atelier de cartes artisanales 10 h à 12 h

16

17

18

Service de garde occasionnelle 9 h à 16 h  
L'heure du conte en français 9 h

19

Café franco virtuel 9 h 30 à 11 h 30

20

Service de garde occasionnelle 9 h à 16 h

21

Café-rencontre pour les familles de nouvelles recrues 11 h à 12 h

22

23

24 Fermé

25

Service de garde occasionnelle 9 h à 16 h  
L'heure du conte en français 9 h

26

Café franco virtuel 9 h 30 à 11 h 30

27

Service de garde occasionnelle 9 h à 16 h

28

Café-rencontre pour les familles de nouvelles recrues 11 h à 12 h  
Café Franco Cuisine en soirée 19 h à 20 h

29

30

31

La Fanfare 18 h à 19 h  
Groupe de dames - 45+ 19 h à 21 h

31

Service de garde occasionnelle 9 h à 16 h  
L'heure du conte en français 9 h

26

Café franco virtuel 9 h 30 à 11 h 30

Souper pour les familles de militaires déployés 18 h à 19 h

27

Service de garde occasionnelle 9 h à 16 h

28

Café-rencontre pour les familles de nouvelles recrues 11 h à 12 h  
Café Franco Cuisine en soirée 19 h à 20 h

29

## LES CENTRES JEUNESSE DU CRFM(CJ)

Les programmes YC/CJ sont actuellement tous virtuels. Suivez le Centre Jeunesse sur Facebook et Instagram @WinnipegMFRCYouthCentre Abonnez-vous à la chaîne YouTube de YC à l'adresse suivante [bit.ly/MFRCYCYouTube](http://bit.ly/MFRCYCYouTube)




[www.connexionFAC.ca/WPG](http://www.connexionFAC.ca/WPG)

    @WinnipegMFRC

## LÉGENDE

Programmes pour enfants  
Programmes pour enfants et familles  
Programmes pour adultes  
Services francophones  
Événements spéciaux

Les icônes indiquent les plates-formes de programmes virtuels :

Zoom  Facebook  YouTube 



**MFRC**  
MILITARY FAMILY RESOURCE CENTRE



**CRFM**  
CENTRE DES RESSOURCES POUR LES FAMILLES DE MILITAIRES  
**WINNIPEG 30**



PROGRAMME DES SERVICES AUX FAMILLES DES MILITAIRES



MILITARY FAMILY SERVICES PROGRAM

Ces programmes de CRFM sont offerts à tous les membres de la communauté militaires – conjoint(e)s, militaires, et personnel civil. Tous les programmes sont gratuits, sauf indication contraire. Pour les programmes présentés via Zoom, vous devez disposer d'un compte Zoom (disponible gratuitement) pour pouvoir y participer. Un ordinateur n'est pas nécessaire, ni une caméra car vous pouvez participer par téléphone, mais l'expérience est plus riche avec l'aide de la caméra de votre ordinateur. Pour les programmes interactifs sur Facebook, vous avez besoin d'un compte Facebook pour y participer. Comme notre page Facebook est publique, vous pouvez la consulter sans avoir de compte

## ÉVÉNEMENTS SPÉCIAUX

### SEMAINE DE SENSIBILISATION À LA SANTÉ MENTALE 📺

La semaine de sensibilisation à la santé mentale a lieu du 3 au 9 mai. Connectez-vous à nos médias sociaux au cours de cette semaine pour découvrir des stratégies visant à promouvoir le bien-être mental de tous les membres de votre famille. Il y aura des trousseaux d'activités gratuites à récupérer à partir du 3 mai à la réception du CRFM. (Premier arrivé, premier servi, quantités limitées ; nous publierons sur nos réseaux sociaux lorsque les trousseaux ne seront plus disponibles).

## PROGRAMMES POUR ADULTES

### PROGRAMME POSITIF 📺 & 📺

Notre thème pour le programme positif de ce mois est « MayBee ». Nous nous concentrerons sur deux choses - la définition de « May » (peut-être) et les choses associées à « Bee » (abeille). En faisant quelques petites choses ce mois-ci, nous allons être Bee-Kind, Bee-Positive et Bee-you ! Le 30 avril, de 20 h à 21 h. Date limite d'inscription: 26 avril à jbreannamfrc@gmail.com. Coût : 5 \$

Le thème du mois de juin est « Get Lost ». Le 1er juin de 20 h à 21 h. Date limite d'inscription : 28 mai par courriel à jbreannamfrc@gmail.com

### CAFÉ POUR LES FAMILLES DE NOUVELLES RECRUES 📺

Un membre de votre famille vient-il de se joindre aux Forces armées canadiennes ? Vous souhaitez en savoir plus sur les services que le CRFM peut vous offrir, à vous et à votre famille ? Rencontrez la coordonnatrice du programme de déploiements et d'autres familles de militaires. Établir des liens au sein de votre nouvelle communauté signifie que vous aurez du soutien quand vous en avez besoin. Les vendredis de 11 h à 12 h. Inscription par courriel le jeudi précédant l'activité à deploymentwmfrc@outlook.com.

### ATELIER DE CARTES ARTISANALES 📺

Joignez-vous à cet atelier de fabrication de cartes artisanales et découvrez votre côté créatif ! Nous allons créer un total de 6 cartes avec 3 différents modèles. Nous ferons également un projet supplémentaire de papier 3D. Nous fabriquerons les cartes via Zoom. Vous devez passer au CRFM le lundi 10 mai, entre 16 h et 18 h, pour l'estampillage en avance de vos images et récupérer vos fournitures. Atelier : le samedi 15 mai de 10 h à 12 h. Date limite d'inscription : 6 mai à jbreannamfrc@gmail.com. Coût : 10 \$.

### SOUPER POUR LES FAMILLES DE MILITAIRES DÉPLOYÉS 📺

Si un être cher se prépare à un déploiement, est actuellement déployé ou est récemment revenu d'un déploiement, joignez-vous à cette nouvelle version de nos fameux repas via Zoom. Vous y trouverez un espace amusant et sécuritaire pour partager de bons moments avec d'autres familles qui vivent différents cycles d'un déploiement tout en dégustant des

plats savoureux, que ce soit des plats livrés ou des repas à emporter. Après le programme, envoyez une photo de votre repas à Ana. Les participants recevront un remboursement fixe pour leurs repas - jusqu'à 20 \$ par adulte / adolescent et 10 \$ par enfant (11 ans et moins) pour les frais de nourriture. Mercredi 26 mai de 18 h à 19 h. Inscrivez-vous en envoyant un courriel à Ana d'ici le lundi 24 mai à deploymentwmfrc@outlook.com

### GROUPE DE DAMES 45+ 📺

Joignez-vous à nous pour le plaisir et la conversation. Si vous êtes une dame de 45 ans et plus – militaire, conjointe ou maman d'un militaire – c'est un excellent moyen de rencontrer d'autres dames et de partager votre sagesse et votre expérience à naviguer les chemins de la vie. Lundi 31 mai, de 19 h à 21 h. Veuillez-vous inscrire d'ici le 28 mai à Kim. Smyrski@forces.gc.ca

## PROGRAMME FRANCOPHONE

### CAFÉ FRANCO VIRTUEL 📺

Rencontre hebdomadaire via Facebook Rooms sur la page des Francos du CRFM de Winnipeg. Aucun thème, juste une occasion de se connecter avec d'autres francos de notre communauté. Ouvert à tous les niveaux de français. Les mercredis, de 9 h 30 à 11 h 30. Envoyez un courriel à sltwinnipegmfrc@gmail.com afin de recevoir les instructions pour d'accéder au Café!

### CUISINE EN SOIRÉE 📺

Thème : Ce n'est qu'un au revoir aux familles qui sont affectées hors du Manitoba! Une fois par mois, un membre de la communauté francophone partage une recette dans une ambiance virtuelle décontractée, dans le confort de votre maison. La première moitié de la session est une démonstration de la recette ; la seconde partie est une discussion sur le thème mensuel. Vendredi 28 mai, de 19 h à 20 h. Inscrivez-vous d'ici le 22 mars en envoyant un courriel à sltwinnipegmfrc@gmail.com

### LA FANFARE 📺

Profitez de ce nouveau programme populaire en français. La Fanfare montre aux enfants comment fabriquer des instruments de musique et à s'exprimer à travers la danse et la sensibilisation à la diversité. Pour les enfants de 0 à 5 ans, maintenant via Zoom. Nous vous encourageons à participer à toutes les sessions, mais vous pouvez choisir d'y assister à une seule. Des trousseaux de fournitures sont incluses dans ce programme gratuit. Ce programme est parrainé par la FPFM et le CRÉE. Les lundis 10 et 31 mai et 7 et 21 juin, de 18 h à 19 h. Inscrivez-vous à sltwinnipegmfrc@gmail.com

### L'HEURE DU CONTE EN FRANÇAIS VIA YOUTUBE 📺

Chaque semaine, nous partageons une histoire sur notre chaîne YouTube @WinnipegMFRC. Vous pouvez être le premier à les voir puisqu'ils sont publiés les mardis à 9 h.

Les icônes indiquent les plates-formes de programmes virtuels :

Zoom 📺 Facebook 📺 YouTube 📺