

DIMANCHE

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDEDI

SAMEDI

A venir au mois d'avril !

« brain builders » – pour les 3 à 5 ans
 Souper spaghetti – lancement de mois de l'enfant de famille militaire
 Activités ludiques exceptionnelles – 4 avril
 Cabane à sucre 6 avril
 Repas préparés à l'avance – 6 avril – 10 avril
 Apprenez à fabriquer une couronne printanière – 10 avril

Semaine internationale des bénévoles – 7 au 13 avril
 Chasse aux œufs de pâques – 13 avril
 Conférences de cas – 17 avril
 Danse en famille – 26 avril
 Op-déploiement - faire un bear Polo Park - 28 avril
 Préparation à la réunion – 29 avril

Service de garde occasionnelle (SGO)
6 mois - 12 ans
 Lundi, mercredi, vendredi, et samedi
 7 h - 19 h
 Mardi, jeudi.
 7 h - 17 h

1
 Communauté de parents
 9 h 30 - 11 h 30

2
 « Kids Club »
 9 h - 11 h 30
FESTIVAL DE L'HIVER
11 h à 14 h

3

4

5
 « Creative Tots »
 9 h - 11 h
 Groupe de soutien emploi - éducation
 9 h 30 - 11 h 30
 Série de présentation sur l'emploi
 13 h - 15 h
 « Kids Club »
 16 h 30 - 19 h

6
 Café français CRFM
 9 h 30 - 11 h 30
 Présentation virtuelle du RARM
 12 h

7
 Pause-café
 10 h - 11 h
 « Creative Tots »
 9 h - 11 h
 Préparation à la relocalisation
 13 h 30 - 13 h
 Déjeuner et conversation en français
 12 h 30 - 13 h
 « Kids Club »
 16 h 30 - 19 h
 « Everyday Joy »
 19 h - 21 h

8
 Communauté de parents
 9 h 30 - 11 h 30

9
 « Kids Club »
 9 h - 11 h 30
Célébration du jour de la femme
19 h - 22 h

10

11

12
 « Creative Tots »
 9 h - 11 h
 Groupe de soutien emploi - éducation
 9 h 30 - 11 h 30
 Série de présentation sur l'emploi
 13 h - 15 h
 « Kids Club »
 16 h 30 - 19 h
 Soirée de quilles pour mesdames
 19 h - 21 h

13
 Café français CRFM
 9 h 30 - 11 h 30
 Groupe de parents
 9 h 30 - 11 h 30
 La santé mentale - ap-privoiser l'anxiété
 19 h - 21 h
 Film pour adultes - Gratuit
 « Bohemian Rhapsody »
 Portes : 18 h 30
 Film : 19 h
 Théâtre - Bât. 90

14
 « Creative Tots »
 9 h - 11 h
Du français pour les enfants
 9 h - 10 h
 Café-rencontre - Mon dossier ACC
 11 h 45 - 12 h 45
 Déjeuner et conversation en français
 12 h 30 - 13 h
 « Kids Club »
 16 h 30 - 19 h
 Groupe des aidants
 18 h - 20 h

15
 Communauté de parents
 9 h 30 - 11 h 30
 Date limite pour commander la Boîte verte

16
 « Kids Club »
 9 h - 11 h 30

17
 Film pour la famille Gratuit
 « Incredibles 2 »
 Porte: 15 h 30
 Film: 16 h
 Théâtre - Bât. 90

18
 Bricolage - visite libre en soirée
 18 h 30 - 20 h
 Yoga réparateur
 19 h - 20 h

19
 « Creative Tots »
 9 h - 11 h
 Groupe de soutien emploi - éducation
 9 h 30 - 11 h 30
 Préparation à la relocalisation
 12 h - 13 h
 Série de présentation sur l'emploi
 13 h - 15 h
 « Kids Club »
 16 h 30 - 19 h
 Fabrication de cartes artisanales
 13 h - 15 h

20
 Café-rencontre - Côté Sud
 9 h 30 - 11 h
 Bricolage - visite libre
 13 h 30 - 15 h
 Groupe de parents - en soirée
 18 h 30 - 20 h 30
 Inscription pour les non-adhérents aux services communautaires
 Ramasser la Boîte verte

21
 « Creative Tots »
 9 h - 11 h
 Déjeuner et conversation en français
 13 h 30 - 13 h
 « Kids Club »
 16 h 30 - 19 h
 Groupe de discussions - Besoins particuliers
 19 h 30 - 21 h 00

22
 Communauté de parents
 9 h 30 - 11 h 30
 Soirée de peinture - parent-enfant
 17 h 30 - 19 h 30

23
 « Kids Club »
 9 h - 11 h 30

24

25
 Groupe de dames - 45+
 19 h - 21 h

26
 « Creative Tots »
 9 h - 11 h
 Groupe de soutien emploi - éducation
 9 h 30 - 11 h 30
 Série de présentation sur l'emploi
 13 h - 15 h
 « Kids Club »
 16 h 30 - 19 h
 Déploiement Repas
 18 h 30 - 20 h 30

27
 Groupe de parents
 9 h 30 - 11 h 30
 Café français École Roméo Dallaire
 9 h 30 - 11 h 30
 Activité de déploiement
 17 h - 19 h

28
 « Creative Tots »
 9 h - 11 h
 Formation de gardien(ne)s averti(e)s
 10 h - 14 h
 Déjeuner et conversation en français
 13 h 30 - 13 h
 « Kids Club »
 16 h 30 - 19 h

29
 Communauté de parents
 9 h 30 - 11 h 30
 Formation de gardien(ne)s averti(e)s
 10 h - 14 h

30
 « Kids Club »
 9 h - 11 h 30
 Café-rencontre pour les parents de nouvelles recrues
 11 h - 12 h

31

LES CENTRE JEUNESSE DE CRFM (6 - 12 ANS)

CENTRE JEUNESSE - NORD 102, rue Comet
 Lundi et mercredi, de 17 h à 20 h Vendredi, de 17 h à 21 h*
 Mardi et jeudi : FERMÉ
 CENTRE JEUNESSE - CÔTÉ SUD 347, rue Doncaster
 Lundi - vendredi, de 16 h 30 à 20 h*
 Un formulaire d'inscription / santé doit être complété
 *heures d'ouverture sujettes à changement.

www.connexionFAC.ca @WinnipegMFRC
 mfrf.crfm.winnipeg@gmail.com

LÉGENDE

Programmes pour enfants
 Programmes pour enfants et familles
 Programmes pour adultes
 Intérêt particulier
 Programmes Jeunesse



PROGRAMME POUR ADULTES**PRÉPARATION À LA RELOCALISATION**

Conseils pour vous préparer à une mutation. 1er mars, de 17 h 30 à 19 h, Centre Jeunesse-sud - 7 et 13 mars, de 12 h à 13 h au CRFM - 19 mars, de 17 h 30 à 19 h au CRFM. 2 \$ par personne, par session.

GROUPE DE SOUTIEN EMPLOI - ÉDUCATION

Ce groupe offre un soutien social aux conjoint(e)s de militaire à la recherche d'un emploi. Les mardis, de 9 h 30 à 11 h 30. Gratuit. Programme halte-accueil.

SÉRIE DE PRÉSENTATION SUR L'EMPLOI

Nouveau sujet à chaque semaine. Suivez-nous sur Facebook pour découvrir le sujet. Les mardis, de 13h à 15 h. Gratuit. Programme halte-accueil, présenté en anglais.

CAFÉ FRANÇAIS

Joignez-vous à nous les mercredis pour un café et de la discussion en français. C'est votre chance de pratiquer votre français. De 9 h 30 à 11 h 30. Le 1er et 2e mercredi du mois au CRFM ; le 4e mercredi du mois à l'École Roméo-Dallaire. Gratuit. Programme halte-accueil.

PRÉSENTATION VIRTUELLE DU RARM

Conseils financiers pour ceux et celles qui font la transition vers la vie civile. Mercredi 6 mars à 12 h. Vous devez d'abord obtenir une connexion.

LUNCH ET CONVERSATION EN FRANÇAIS

Chaque jeudi, apportez votre lunch au CRFM et venez partager et discuter en français, pour les niveaux intermédiaires et les niveaux avancés. Les jeudis, de 12 h 30 à 13 h. Gratuit. Programme d'halte accueil.

SOIRÉE DE QUILLES POUR MESDAMES

Offert à la communauté militaire. Profitez de cette soirée amusante de rivalité amicale. Mardi 12 mars, de 19 h à 21 h. 10 \$. Date limite d'inscription : 5 mars.

LA SANTÉ MENTALE - APPRIVOISER L'ANXIÉTÉ

Développez vos compétences. Mercredi 13 mars, de 19 h à 21 h. Date limite d'inscription : 8 mars.

CAFÉ-RENCONTRE - MON DOSSIER ACC

Explorer l'outil Web Mon dossier ACC. Présenté par un agent des services aux vétérans. Jeudi 14 mars, de 11 h 45 à 12 h 45.

SOINS POUR LES AIDANTS NATURELS

Si vous soutenez ou prenez soin d'un militaire malade ou blessé, voici votre chance de trouver un soutien auprès d'autres personnes et d'apprendre des techniques pour vous aider. Jeudi 14 mars, de 18 h à 20 h. Gratuit. Veuillez-vous inscrire au 204-833-2500, poste 4478 d'ici le 7 mars.

FABRICATION DE CARTES ARTISANALES

Les participants créeront 8 cartes à usage général. Mardi 19 mars, de 19 h à 21 h. 10 \$. Date limite d'inscription : 12 mars.

CAFÉ-RENCONTRE - CÔTÉ SUD

Français ou anglais, parent ou non, avec ou sans enfant... tous sont les bienvenus ! Mercredi 20 février, de 9 h 30 à 11 h.

GROUPE DE DISCUSSION - BESOINS PARTICULIERS

Réseautage, partage de ressources et discussion sur les défis et des avantages liés à la gestion des besoins spéciaux. Jeudi 21 mars, de 19 h 30 à 21 h. Gratuit. Date limite d'Inscription : 14 mars

BRICOLAGE - VISITE LIBRE EN SOIRÉE

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 et amplement d'espace pour bricoler ! Lundi le 18 mars, de 18 h 30 à 20 h. Gratuit. Halte-accueil.

YOGA RÉPARATEUR

Étirements, mouvements doux et relaxation. Lundi 18 mars, de 19 h à 20 h. 10 \$. Date limite d'inscription : 13 mars.

BRICOLAGE - VISITE LIBRE

Aimez-vous tricoter ? Faire du collimage 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 et amplement d'espace pour bricoler ! Mercredi le 20 mars, de 13 h 30 à 15 h. Gratuit. Halte-accueil.

GROUPE DE DAMES 45 +

Café et conversation pour les dames de 45 ans et +. Partagez votre sagesse et vos expériences de vie. Lundi 25 mars, de 19 h à 21 h. Gratuit. Halte-accueil.

PRÉPARATION VERS UN DÉPLOIEMENT

Si votre militaire est actuellement ou sur le point d'être déployé, assistez à cet atelier pour faciliter la séparation. Jeudi 28 mars, de 17 h 30 à 19 h 30. Date limite d'inscription : 22 mars



au CRFM

PROGRAMMES POUR ENFANTS**SERVICE DE GARDE OCCASIONNELLE**

Pour les enfants âgés de 6 mois à 12 ans. Composez le 204-833-2500, poste 2491 pour l'inscription ou pour plus d'information, y compris le coût et heures d'ouverture. Salle de garde occasionnelle du CRFM, 630, ch. Wihuri.

« KIDS CLUB »

Service de garde pour les enfants de 18 mois à 5 ans. 2 \$ par personne, gratuit pour les adhérents au programme de PSP. Veuillez faire parvenir une collation et des couches, si nécessaire. Les mardis et jeudis de 16 h 30 à 19 h et les samedis de 9 h à 11 h 30.

« CREATIVE TOTS »

Groupe de jeux à notre centre Jeunesse – sud. Un parent doit être présent durant le programme. Gratuit. Programme halte-accueil. Bilingue. Mardi et jeudi de 9 h à 11 h.

DU FRANÇAIS POUR LES ENFANTS

Sous le thème de berceuses. Aucune connaissance du français nécessaire. Offert en partenariat avec le programme Creative Tots. Jeudi 14 mars, de 9 h à 10 h. Gratuit. Date limite d'inscription : 8 mars.

ACTIVITÉS DE DÉPLOIEMENT

Venez créer un coffret-souvenir avec votre enfant/ado. Mercredi 27 mars, de 17 h à 19 h. 5 \$ par famille. Date limite d'inscription : 22 mars.

PROGRAMME JEUNESSE

CAMPS DE DE LA SEMAINE DE RELÂCHE - Voir le guide des programmes de PSP.

FORMATION DE GARDIEN(NE)S AVERTI(E)S - Date limite d'inscription : 21 mars. Apportez un lunch sans arachides la première journée du cours. L'enfant doit avoir 12 ans le 31 décembre 2019 pour recevoir son certificat. Jeudi 28 mars et vendredi 29 mars, de 10 h à 14 h. 15 \$ par enfant ; comprend de la pizza le deuxième jour du cours et un cahier d'exercices.

PROGRAMME POUR PARENTS ET FAMILLE**COMMUNAUTÉ DE PARENTS**

Sujets concernant les enfants de tous âges. Les vendredis, de 9 h 30 à 11 h 30. Gratuit, programme d'halte accueil.

GROUPE DE PARENTS

Discussions sur l'art d'être parent et réseautage. Les mercredis 13 et 27 mars, de 9 h 30 à 11 h 30. Gratuit, programme d'halte accueil.

SOIRÉE DE PEINTURE - PARENT-ENFANT - Complet**GROUPE DE PARENTS - EN SOIRÉE**

Discussion sur l'art d'être parent et réseautage. Mercredi 20 mars, de 18 h 30 à 20 h 30. Gratuit. Programme d'halte accueil.

OP-DÉPLOIEMENT - REPAS POUR LES FAMILLES

En préparation pour un déploiement ? Militaire récemment de retour à la maison ? Laissez-nous préparer le dîner pour vous et votre famille. Mardi le 26 mars, de 17 h à 19 h. Date limite d'inscription : 22 mars. 5 \$ par adulte et 3 \$ par enfant (5 à 12 ans, gratuit pour les moins de 5 ans), maximum 20 \$ par famille.

CAFÉ-RENCONTRE POUR LES PARENTS DE NOUVELLES RECRUES

Êtes-vous un parent d'un nouveau militaire ? Passez au CRFM pour connaître les services qui vous sont offerts. Des rafraîchissements seront servis. Samedi 30 mars, de 11 h à 12 h. Gratuit. Programme halte-accueil.

ÉVÉNEMENTS SPÉCIAUX**FESTIVAL DE L'HIVER**

Sortez et venez-vous amuser ! À l'intérieur comme en plein air ! De 11 h à 14 h, au bâtiment 90 (centre récréatif).

PAUSE-CAFÉ COMMUNAUTAIRE

Jeudi 7 février, de 10 h à 11 h. Gratuit. Programme halte-accueil.

CÉLÉBRATION DU JOUR DE LA FEMME

Anavets 3584, ave Portage Samedi 9 mars 19 h - 22 h Billets 20\$ disponibles jusqu'au 1er mars

EXPOSITION D'ART DE « GROOVY GIRLS »

Jeudi 21 mars et vendredi 22 mars. Heures à dét.



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