

# JANVIER 2020

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
Coup d'oeil du mois de février!						
Février. 1 - Activités pour les nouveaux arrivants - Visite de la Monnaie royale canadienne	Février 21 - En préparation vers un déploiement et séparation fréquente		<b>1</b> Fermé	<b>2</b> Pause-café Communautaire 10 h - 11 h	<b>3</b> Communauté de parents 9 h 30 - 11 h 30	<b>4</b>
Février. 5 - CRFM portes ouvertes 18 h - 20 h	Février. 22 - Repas préparés à l'avance					
Février. 6 - CRFM portes ouvertes 10 h - 12 h	Février. 23 - Photographie et raquette					
Février. 6 - Pause-café Communautaire	Février. 26 - Repas de déploiement					
Février. 6 - Apprenez à... fabriquer des savons et des sels de bain	Février. 27 - Couture 101					
Février. 7 - Préparons des Pierogis	Février. 29 - Café-rencontre pour les familles de nouvelles recrues					
	Février. 29 - Festival d'hiver					
<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b> « Creative Tots » 9 h - 11 h « Kids Club » 16 h 30 - 19 h	<b>8</b> Café en français 0930 - 1130 Groupe de parents 0930 - 1130	<b>9</b> « Creative Tots » 0900 - 1100 Meet-up du midi 12 h 30 - 13 h 15 « Kids Club » 16 h 30 - 19 h	<b>10</b> Communauté de parents 9 h 30 - 11 h 30	<b>11</b> « Kids Club » 9 h - 12 h Nouvelle année! Nouveaux objectifs! Tableau de vision 10 h - 12 h
<b>12</b> Les cours d'anglais et de français commencent cette semaine	<b>13</b> Youth Drop-In Centres Re-open Today!	<b>14</b> « Creative Tots » 9 h - 11 h Toi, moi et la mère l'oiseau 9 h - 10 h « Kids Club » 16 h 30 - 19 h 30	<b>15</b> Café- rencontre 9 h 30 - 11 h 30 Groupe de discussions - Besoins particuliers 13 h 30 - 15 h Film pour 14+ - Gratuit « Yesterday » Portes : 18 h 30 Film : 19 h Théâtre - Bât. 90	<b>16</b> « Creative Tots » 9 h - 11 h Meet-up du midi 12 h 30 - 13 h 15 « Kids Club » 16 h 30 - 19 h 30	<b>17</b> Communauté de parents 9 h 30 - 11 h 30 Date limite pour commander votre boîte verte au PSP	<b>18</b> « Kids Club » 9 h - 12 h Service de garde occasionnelle 7 h - 16 h
<b>19</b> Film pour famille - Gratuit « The Lion King » Portes : 16 h Film : 16 h 30 Théâtre - Bât. 90	<b>20</b>	<b>21</b> « Creative Tots » 9 h - 11 h Toi, moi et la mère l'oiseau 9 h - 10 h	<b>22</b> Groupe de parents 9 h 30 - 11 h 30 Café en français École Roméo Dallaire 0930 - 1130 Ramasser la Boîte verte au Bât. 33	<b>23</b> « Creative Tots » 9 h - 11 h Meet-up du midi 12 h 30 - 13 h 15 « Kids Club » 16 h 30 - 19 h Apprenez à...utiliser votre Instant Pot 18 h 30 - 20 h 30 Groupe de discussions - Besoins particuliers 18 h 30 - 20 h	<b>24</b> Communauté de parents 9 h 30 - 11 h 30	<b>25</b> Café-rencontre pour les familles de nouvelles recrues 11 h - 12 h Concours de pâté chinois 17 h - 19 h 30
<b>26</b>	<b>37</b> Groupe de dames 45 + 19 h - 21 h Yoga restaurateur/ « MELT » 19 h - 20 h	<b>28</b> « Creative Tots » 9 h - 11 h « Kids Club » 16 h 30 - 19 h 30	<b>29</b> 17 h - 19 h	<b>30</b> « Creative Tots » 9 h - 11 h Meet-up du midi 12 h 30 - 13 h 15 « Kids Club » 16 h 30 - 19 h Activités ludiques exceptionnelles 18 h 30 - 20 h 30	<b>31</b> Communauté de parents 9 h 30 - 11 h 30 « Kids Club » 16 h 30 - 19 h « Everything Binder » 19 h - 20 h	



**LES CENTRES JEUNESSE DU CRFM (6 - 12 ANS)**

Les centres seront fermés du 16 décembre au 12 janvier 2020

**CENTRE JEUNESSE - CÔTÉ NORD 102, rue Comet**  
Lundi, mercredi, et vendredi, de 17 h à 20 h (6 - 12 ans)  
Mardi et jeudi FERMÉ

**CENTRE JEUNESSE - CÔTÉ SUD 347, rue Doncaster**  
Lundi - vendredi, de 16 h 30 - 20 h (6 - 12 ans)

@WinnipegMFRC @WinnipegMFRCYOUTH  
www.connexionFAC.ca

**LÉGENDE**

- Programmes pour enfants
- Programmes pour enfants et familles
- Programmes pour adultes
- Intérêt particulier
- Programmes Jeunesse
- Programmes du PSP




## ÉVÉNEMENTS SPÉCIAUX

### PAUSE-CAFÉ COMMUNAUTAIRE

Café, nourriture et réseautage. Le jeudi 2 janvier, de 10 h à 11 h.

### CONCOURS DE PÂTÉ CHINOIS

Apportez votre Pâté chinois et recette. Les participants goûteront et voteront pour le meilleur pâté chinois. Samedi 25 janvier de 17 h à 19 h 30. 5 \$ par personne. Gratuit pour les compétiteurs. Date limite d'inscription : 17 janvier

## PROGRAMME POUR ADULTES

### 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. Les mercredis 8 janvier au CRFM et le 22 janvier à l'École Roméo Dallaire, de 9 h 30 à 11 h 30.

### MEET-UP DU MIDI

Apportez votre lunch au CRFM et venez pratiquer la conversation en anglais ou en français. Pour tous les niveaux. Les jeudis, 9, 16, 23 et 30 janvier, de 12 h 30 à 13 h 15.

### NOUVELLE ANNÉE! NOUVEAUX OBJECTIFS! TABLEAU DE VISION

C'est une bonne façon de visualiser vos buts. Le samedi 11 janvier de 10 h à 12 h, 5 \$ Date limite d'inscription : 6 janvier

### CAFÉ RENCONTRE - CÔTÉ SUD

Vous êtes tous les bienvenus à prendre le café avec le CRFM ! Le mercredi 15 janvier, de 9 h 30 à 11 h 30 au centre Jeunesse - sud.

### GROUPE DE DISCUSSIONS - BESOINS PARTICULIERS

Que ce soit pour vous ou un membre de la famille, joignez-vous à nous pour prendre un café et faire du réseautage tout en partageant des ressources et en vous entraînant. Nouveau en après-midi, le mercredi 15 janvier de 13 h 30 à 15 h. Date limite d'inscription le 13 janvier. En soirée, le jeudi 23 janvier de 18 h 30 à 20 h 30. Date limite d'inscription : le 20 janvier. Pour le service de garde, veuillez communiquer avec Sherri au poste 4056, d'ici le 3 janvier.

### APPRENEZ À...UTILISER VOTRE INSTANT POT

Apprenez de nouvelles recettes et des conseils et astuces afin d'utiliser votre Instant Pot 23 janvier de 18 h 30 à 20 h 30, 5 \$ Date limite d'inscription : 17 janvier

### GROUPE DE DAMES 45 +

Joignez-vous à nous pour un café et de la conversation. Si vous êtes une femme de plus de 45 ans, vous aurez l'occasion de rencontrer d'autres femmes et de partager avec elles votre sagesse et vos expériences de vie. Thème en janvier sera la santé du cerveau, invitée spéciale de la Société d'Alzheimer du Manitoba. Le lundi 27 janvier, de 19 h à 21 h.

### YOGA RESTAURATEUR/ « MELT »

Ces sessions comprennent prendre soin de vous-même, vous détendre, renouveler et être conscient de votre corps. Les lundis, du 27 janvier au 9 mars de 19 h à 20 h\* pas de classe le 17 février. 40 \$ pour 6 sessions ou 10 \$ par session. Date limite d'inscription : 22 janvier pour la première session/ou les 6 sessions.

### ACTIVITÉS LUDIQUES EXCEPTIONNELLES

Jeux et activités pour les personnes âgées de 16 à 30 ans ayant des besoins exceptionnels. Les participants doivent être sur place au plus tard à 19 h. Jeudi 30 janvier, de 18 h 30 à 20 h 30. Date limite d'inscription : 27 janvier.

### « EVERYTHING BINDER »

En ayant toutes les choses au même endroit est un sentiment de maîtrise et d'organisation. Le vendredi 31 janvier de 19 h à 20 h. Date limite d'inscription : 24 janvier.

LE CRFM WINNIPEG PRÉSENTE

## Concours de pâté chinois

date limite d'inscription : 17 janvier  
gratuit pour les compétiteurs  
5 \$ par personne



# Réservez la date!



## JOURNÉES PORTES OUVERTES DE CRFM WINNIPEG

5 février 18 h - 20 h • 6 février, 10 h - 12 h  
102, rue Comet • 204-833-2500 ext 4500

## 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'informations, y compris le coût et les heures d'ouverture. Salle de garde occasionnelle du CRFM, 630, ch. Wihuri.

### « CREATIVE TOTS »

Groupe de jeux à notre centre Jeunesse – sud. Un parent doit être présent durant le programme. Gratuit. Programme d'halte-accueil. Bilingue. Les mardis et jeudis, de 9 h à 11 h. Débuté Jan. 7.

### « 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 fournir une collation sans noix et des couches, si nécessaire. Les mardis et jeudis, de 16 h 30 à 19 h et les samedis de 9 h 15 à 11 h 30. Débuté Jan. 7.

### TOI, MOI ET LA MÈRE L'OIE

Ce programme présente des comptines, des chansons et des histoires en français aux parents et (aux enfants de 1 à 5 ans). (parrainé par la Fédération des parents du Manitoba) Les mardis 14, 21 janvier de 9 h à 10 h. Date limite d'inscription 14 janvier. Lieu : Côté Sud, 347 rue Doncaster.

### PROGRAMME POUR PARENTS ET FAMILLE COMMUNAUTÉ DE PARENTS

Sujets concernant les enfants de tous les âges. Les vendredis, de 9 h 30 à 11 h 30.

### GROUPE DE PARENTS

Réseautage et discussions sur l'art d'être parent. Le mercredi 8 et 22 janvier, de 9 h 30 à 11 h 30.

### CAFÉ-RENCONTRE POUR LES FAMILLES DE NOUVELLES RECRUES

Faites-vous partie de la famille d'un nouveau militaire ? Passez au CRFM pour découvrir les services qui vous sont offerts. Des rafraichissements seront servis. Le samedi 25 janvier, de 11 h à 12 h.

### REPAS DE DÉPLOIEMENT

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. Le mercredi 29 janvier de 17 h à 19 h. 5 \$ par adulte. Date limite d'inscription : 27 janvier.

## Festival du Voyageur. Billets à rabais au CRFM prochainement




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