

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	<b>1</b> Activité pour la Saint-Valentin 18 h - 19 h Programme positif 20 h - 21 h	<b>2</b> Service de garde occasionnelle 9 h - 16 h L'heure du conte en français 9 h	<b>3</b> Café franco virtuel 9 h 30 - 11 h 30	<b>4</b> Service de garde occasionnelle 9 h - 16 h	<b>5</b> Café-rencontre pour les familles de nouvelles recrues 11 h - 12 h	<b>6</b>
<b>7</b> Photographie dans le parc – Scènes hivernales 13 h 30 - 14 h 30	<b>8</b> Toi, Moi et la Mère l'Oie! 18 h - 19 h	<b>9</b> Service de garde occasionnelle 9 h - 16 h L'heure du conte en français 9 h	<b>10</b> Café franco virtuel 9 h 30 - 11 h 30	<b>11</b> Service de garde occasionnelle 9 h - 16 h Maintenir des liens sains durant le déploiement 10 h - 11 h OU 19 h - 20 h	<b>12</b> Café-rencontre pour les familles de nouvelles recrues 11 h - 12 h	<b>13</b>
<b>14</b>	<b>15</b> Fermé pour le jour de Louis Riel	<b>16</b> Service de garde occasionnelle 9 h - 16 h L'heure du conte en français 9 h	<b>17</b> Café franco virtuel 9 h 30 - 11 h 30	<b>18</b> Service de garde occasionnelle 9 h - 16 h	<b>19</b> Communauté de parents 9 h - 11 h Café-rencontre pour les familles de nouvelles recrues 11 h - 12 h Jeux de société 19 h - 21 h	<b>20</b>
<b>21</b>	<b>22</b> Toi, Moi et la Mère l'Oie! 18 h - 19 h Bricolage – Décorer votre chandail rose 18 h - 19 h Groupe de dames – 45+ 19 h - 21 h	<b>23</b> Service de garde occasionnelle 9 h - 16 h L'heure du conte en français 9 h	<b>24</b> Café franco virtuel 9 h 30 - 11 h 30 Préparation à la réunion 12 h - 13 h	<b>25</b> Service de garde occasionnelle 9 h - 16 h	<b>26</b> Café-rencontre pour les familles de nouvelles recrues 11 h - 12 h Café Franco Cuisine en soirée 19 h - 20 h	<b>27</b>
<b>28</b>	<b>Service de garde occasionnelle (SGO) 6 mois - 12 ans mardi et jeudi 09 h - 16 h</b> Les familles des militaires peuvent envoyer un courriel à <a href="mailto:mfrchildrenprograms@outlook.com">mfrchildrenprograms@outlook.com</a> 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.		<b>Programme positif - mars</b> Le mois de mars apporte des pensées de renouveau et de verdure, donc notre thème du mois est « Planter. Cultiver. Nourrir ». Nous nous intéresserons non seulement au volet jardinage du thème, mais aussi au volet bien-être pour soi-même et nos proches et ce dont nous avons besoin pour notre croissance personnelle, y compris le repos, la nutrition, l'eau, la stimulation mentale et plus encore. Lundi 1er mars, de 20 h à 21 h. Coût : 5 \$. Date limite d'inscription : 28 février par courriel à <a href="mailto:jbrennamfrc@gmail.com">jbrennamfrc@gmail.com</a> .			



## LES CENTRES JEUNESSE DU CRFM(CJ)

Les programmes YC/CJ sont actuellement tous virtuels. Suivez le Centre Jeunesse sur Facebook et Instagram @WinnipegMFRCYOUTH. 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)



## LÉGENDE

- Programmes pour enfants
- Programmes pour enfants et familles
- Programmes pour adultes
- Services francophones

Les icônes indiquent les plates-formes de programmes virtuels :



## SERVICES FRANCOPHONES

### ACTIVITÉ POUR LA SAINT-VALENTIN

Pour les enfants âgés de 3 à 12 avec la participation d'un adulte. Nous partagerons une histoire et ferons le bricolage ensemble. Vous pouvez porter la couleur de votre choix représentant la Saint-Valentin. Lundi 1er février 18 h à 19 h. Date limite d'inscription 26 janvier à [mfrchildrenprograms@outlook.com](mailto:mfrchildrenprograms@outlook.com)

### CAFÉ FRANCO

Rencontre hebdomadaire via Facebook Rooms. Pas de thèmes, juste une occasion de connecter avec les membres de la communauté francophone. Ouvert à tous les niveaux de français. Les mercredis, de 9 h 30 à 11 h 30. Inscrivez-vous à [sltwinipegmfrc@gmail.com](mailto:sltwinipegmfrc@gmail.com)

### CAFÉ VIRTUEL - FRANCO-CUISINE EN SOIRÉE

Un rendez-vous mensuel pour les francophones et les francophiles pour partager une recette et discuter en français dans une ambiance décontractée – dans le confort de votre maison. Vendredi 26 février, de 19 h à 20 h. Date limite d'inscription : 22 février à [sltwinipegmfrc@gmail.com](mailto:sltwinipegmfrc@gmail.com)

## PROGRAMMES POUR LES JEUNES ET LES ENFANTS

### MOIS DE LA LECTURE.

Février est le mois de la lecture. Surveillez notre page Facebook et notre chaîne YouTube pour des histoires lues par nos lecteurs invités les mardis et jeudis tout au long du mois de février.

### BRICOLAGE – DÉCORER VOTRE CHANDAIL ROSE

Joignez-vous à nous pour décorer votre chandail rose pour la Journée du chandail rose (qui est le 24 février). Nous parlerons des raisons pour lesquelles nous portons du rose et des façons de pratiquer la gentillesse. Nous encourageons les participants à partager votre chandail rose sur les réseaux sociaux le 24 février avec le mot-clic #pinkshirtday. Pour les enfants de 5 à 12 ans. 5 \$ par participant. Lundi 22 mars, de 18 h à 19 h. Date limite d'inscription : 17 février par courriel à [mfrchildrenprograms@outlook.com](mailto:mfrchildrenprograms@outlook.com). Trousse de fourniture à ramasser au CRFM avant le 18 février.

## PROGRAMMES POUR PARENTS ET LA FAMILLE

### TOI, MOI ET LA MÈRE L'OIE EST DE RETOUR !

(parrainé par CRÉE et la FPFM)  
Profitez de ce populaire programme de chant en français pour les petits âgés de 0 à 5 ans, maintenant présenté via Zoom. Nous encourageons les parents et les grands-parents à participer à toutes les séances, mais vous pouvez choisir d'assister à une ou plusieurs séances. Les lundis 8 et 22 février et 8 et 22 mars de 18 h à 19 h. Date limite d'inscription : 6 février à [sltwinipegmfrc@gmail.com](mailto:sltwinipegmfrc@gmail.com).

### COMMUNAUTÉ DE PARENTS

Connectez-vous avec d'autres parents de votre communauté militaire sans quitter votre maison - pas de regroupement d'enfants ni d'heures de sieste dérangeantes. Nous discuterons de sujets liés à l'éducation des enfants de tous âges. Venez discuter et rencontrer d'autres familles de militaires de la région de Winnipeg. Vendredi 19 février, de 9 h à 11 h. Date limite d'inscription : 18 février par courriel à [jbrennanmfrc@gmail.com](mailto:jbrennanmfrc@gmail.com)

## PROGRAMMES POUR ADULTES

### PROGRAMME POSITIF – C'EST UNE QUESTION DE CŒUR ! ET

Pour le mois de février, le thème du Programme positif est « C'est une question de cœur ». Février offre beaucoup plus que la Saint-Valentin. Joignez-vous à nous via Zoom et découvrez quelles autres célébrations ont lieu. Votre inscription comprend une trousse de fourniture. Lundi 1er février, de 20 h à 21 h. Coût : 5 \$. Date limite d'inscription : 28 janvier. Contactez [jbrennanmfrc@gmail.com](mailto:jbrennanmfrc@gmail.com) pour l'inscription.

## 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 ? Joignez-vous à nous pour rencontrer la coordonnatrice des déploiements et d'autres familles de militaires. Établir des liens au sein de votre nouvelle communauté signifie que vous pouvez avoir du soutien quand vous en avez besoin. Les vendredis, de 11 h à 12 h. Inscription par courriel à [deploymentwmfrc@outlook.com](mailto:deploymentwmfrc@outlook.com) avant le jeudi précédent la date de la réunion.

## MAINTENIR DES LIENS SAINS DURANT LE DÉPLOIEMENT

Les déploiements peuvent être difficiles pour vous et vos proches. Joignez-vous à Laurie, Ana, et d'autres familles pour un atelier amusant sur la façon de présenter le meilleur de vous-même pour vous et votre personne bien-aimée. Cette présentation interactive portera sur la façon de rester en bonne santé et de rester connecté. Il y aura des prix et une surprise rien que pour vous ! Cet atelier est ouvert à la communauté des FAC. Inscrivez-vous dès que possible car les places sont limitées. Jeudi 11 février, de 10 h à 11 h ou de 19 h à 20 h. Coût : 5 \$. Date limite d'inscription : 5 février en contactant [deploymentwmfrc@outlook.com](mailto:deploymentwmfrc@outlook.com).

## JEUX DE SOCIÉTÉ

Avez-vous besoin d'une soirée pour vous amuser entre amis ? Aimeriez-vous jouer au bingo et à d'autres jeux de société. Joignez-vous à Jenny pour une soirée de jeux pour adultes. Il y aura du plaisir, des amis, des rires et un peu de compétition ! Votre trousse de fournitures comprendra votre matériel de jeu ainsi qu'une collation à déguster. Vendredi 19 février de 19 h à 21 h. Coût : 5 \$. Date limite d'inscription : 16 février en contactant [jbrennanmfrc@gmail.com](mailto:jbrennanmfrc@gmail.com).

## « CONNECTING STORIES »

Les histoires nous connectent tout au long de notre vie. Joignez-vous au Cercle de lecture du CRFM cet hiver. Nous avons sélectionné trois autobiographies qui reflètent « notre voix, notre expérience ». L'accent est mis sur les expériences de vie militaire. Il y aura une discussion avec les auteurs pour partager ses idées, ses pensées et ses sentiments à propos de chaque livre et pour poser des questions et y répondre. Renseignez-vous en ligne ou contactez [kim.smyrski@forces.gc.ca](mailto:kim.smyrski@forces.gc.ca) ou [jbrennanmfrc@gmail.com](mailto:jbrennanmfrc@gmail.com). Date limite d'inscription : 18 février en contactant [jbrennanmfrc@gmail.com](mailto:jbrennanmfrc@gmail.com).

## PRÉPARATION À LA RÉUNION

Après un déploiement, le processus de réintégration peut être difficile à gérer. Joignez-vous à Ana, coordonnatrice du Programme de déploiement, pour une séance interactive à quoi s'attendre lorsque votre proche revient au foyer. Ouvert à la communauté des FAC. Mercredi 24 février, de 12 h à 13 h. Date limite d'inscription : 22 février 2021 en contactant [deploymentwmfrc@outlook.com](mailto: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 22 février, de 19 h à 21 h. Inscription par courriel à [Kim.Smyrski@forces.gc.ca](mailto:Kim.Smyrski@forces.gc.ca).

## PROGRAMME POSITIF - MARS ET

Le mois de mars apporte des pensées de renouveau et de verdure, donc notre thème du mois est « Planter. Cultiver. Nourrir ». Nous nous intéresserons non seulement au volet jardinage du thème, mais aussi au volet bien-être pour soi-même et nos proches et ce dont nous avons besoin pour notre croissance personnelle, y compris le repos, la nutrition, l'eau, la stimulation mentale et plus encore.

Lundi 1er mars, de 20 h à 21 h. Coût : 5 \$. Date limite d'inscription : 28 février par courriel à [jbrennanmfrc@gmail.com](mailto:jbrennanmfrc@gmail.com).

Les icônes indiquent les plates-formes de programmes virtuels :

Zoom  Facebook  YouTube 



@WinnipegMFRC