

DIMANCHE

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

## Service de garde occasionnelle (SGO) 6 mois - 12 ans mardi et jeudi 09 h - 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.

## Programme positif - février

Le mois de février est rempli de célébrations, pas seulement le jour de la Saint-Valentin, donc notre thème est « C'est une question de cœur ». Le coût est 5 \$ et comprend une trousse d'objets liés au cœur qui sera distribuée pour la réunion du 1er février, de 20 h à 21 h. Date limite d'inscription : 28 janvier par courriel à [Jbrennanmfr@gmail.com](mailto:Jbrennanmfr@gmail.com).

1  
Fermé

2

3

4

5

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

6

Café franco virtuel 9 h 30 - 11 h 30

7

Service de garde occasionnelle 9 h - 16 h

8

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

9

Tableau de visualisation 14 h - 16 h

10

11

Zumba pour les enfants 18 h - 19 h

12

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

13

Café franco virtuel 9 h 30 - 11 h 30  
Préparation au déploiement 12 h - 13 h

14

Service de garde occasionnelle 9 h - 16 h

15

Communauté de parents 9 h - 11 h  
Café-rencontre pour les familles de nouvelles recrues 11 h - 12 h

16

17

18

Toi, Moi et la Mère l'Oie! 18 h - 19 h

18

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

20

Café franco virtuel 9 h 30 - 11 h 30

21

Service de garde occasionnelle 9 h - 16 h

22

Café-rencontre pour les familles de nouvelles recrues 11 h - 12 h  
**Date limite d'inscription pour:**  
Journée de l'alphabétisation familiale  
Photographie dans le parc  
Bricolage pour la Saint-Valentin

23

24

25

Groupe de dames - 45+ 19 h - 21 h

26

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

27

Café franco virtuel 9 h 30 - 11 h 30

28

Service de garde occasionnelle 9 h - 16 h

29

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

30

31

25

Toi, Moi et la Mère l'Oie! 18 h - 19 h

26

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

27

Journée de l'alphabétisation familiale

28

Service de garde occasionnelle 9 h - 16 h

29

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

30

## 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)

    @WinnipegMFR

## LÉGENDE

Programmes pour enfants  
Programmes pour enfants et familles  
Programmes pour adultes  
Événements spéciaux  
Programmes Jeunesse  
Les icônes indiquent les plates-formes de programmes virtuels :

Zoom  Facebook  YouTube 



## SERVICES FRANCOPHONES

### HEURE DU CONTE - EN FRANÇAIS

Une histoire est publiée chaque semaine sur notre chaîne YouTube. Les mardis dès 9 h. [youtube.com/winnipegmfc](https://youtube.com/winnipegmfc)

### CAFÉ FRANCO VIRTUEL MATIN

Rencontre hebdomadaire via Facebook Rooms. Les mercredis de 9 h 30 à 11 h 30. Contactez Brinda à [sltwinipegmfc@gmail.com](mailto:sltwinipegmfc@gmail.com) pour vous inscrire.

### PHOTOGRAPHIE DANS LE PARC - SCÈNES HIVERNALES

Prenez le temps de jouer dans la neige ou allez vous promener et prenez des photos de scènes d'hiver ! Envoyez-nous une de vos photos préférées et nous la partagerons lors de notre discussion sur les photos. Il y aura un partage de photos, des activités de pleine conscience et des conseils pour améliorer vos photos. Suite à votre inscription, vous recevrez des informations sur la façon d'envoyer vos photos ainsi que le formulaire autorisant le CRFM de Winnipeg à partager vos photos. Dimanche 7 février, de 13 h 30 à 14 h 30. Date limite d'inscription : 22 janvier par courriel à [sltwinipegmfc@gmail.com](mailto:sltwinipegmfc@gmail.com).

### MOTHER GOOSE IN FRENCH IS BACK! TOI, MOI ET LA MÈRE L'OIE EST DE RETOUR !

(parrainé par /sponsored by CRÉE et la PPFM)

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 à plusieurs séances. Les lundis, de 18 h à 19 h, 18 et 25 janvier, 8 et 22 février et 8 et 22 mars. Date limite d'inscription : 12 janvier par courriel à [sltwinipegmfc@gmail.com](mailto:sltwinipegmfc@gmail.com).

### NOUVEAU PROGRAMME : CAFÉ 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 29 janvier, de 19 h à 20 h. Date limite d'inscription : 28 janvier par courriel à [sltwinipegmfc@gmail.com](mailto:sltwinipegmfc@gmail.com).

### BRICOLAGE POUR LA SAINT-VALENTIN

Session de bricolage en français pour célébrer la Saint-Valentin. Cette activité s'adresse aux enfants de 3 à 12 ans avec la participation d'un adulte. Nous partagerons une histoire et ferons le bricolage ensemble. Vous pouvez porter n'importe quelle couleur de chandail pour la Saint-Valentin. Lundi 1er février, de 18 h à 19 h. Date limite d'inscription : 22 janvier par courriel à [mfcchildrenprograms@outlook.com](mailto:mfcchildrenprograms@outlook.com) et pour déterminer la date à laquelle vous pourrez ramasser votre trousse de fournitures.

## PROGRAMMES POUR ADULTES

### 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. Inscrivez-vous en envoyant un courriel à Ana à [deploymentwmfc@outlook.com](mailto:deploymentwmfc@outlook.com) avant le jeudi précédent la date de la réunion.

## TABLEAU DE VISUALISATION

Participez à la Journée nationale de la visualisation et créez un collage d'images, de citations et de photos. Un tableau de visualisation est un excellent rappel de ce que vous aimeriez accomplir et de ce dont vous rêvez ! Vous recevrez des images et des fournitures de bricolage assorties pour créer votre chef-d'œuvre. Samedi 9 janvier, de 14 h à 16 h. Date limite d'inscription : 6 janvier par courriel à [jbrennammfc@gmail.com](mailto:jbrennammfc@gmail.com). Coût : 5 \$.

## PRÉPARATION AU DÉPLOIEMENT

Les déploiements peuvent être plus faciles à gérer lorsque vous planifiez à l'avance les imprévus. Joignez-vous à Ana, coordonnatrice du programme de déploiement, pour cet atelier qui porte sur les sujets suivants : soins personnels, le courrier et colis pour le morale du militaire, les outils organisationnels et les services de soutien disponibles. Vous obtiendrez une trousse de bricolage pour créer un tableau de déploiement qui peut vous aider à compter les jours jusqu'au retour de votre proche bien-aimé et / ou une trousse pour créer un cartable pour contenir toutes les informations importantes dont vous avez besoin pour mieux vous préparer à un déploiement. Ouvert à la communauté des FAC. Mercredi 13 janvier, de 12 h à 13 h. Date limite d'inscription : jeudi 7 janvier par courriel à [deploymentwmfc@outlook.com](mailto:deploymentwmfc@outlook.com). Coût : 5 \$. Paiement et cueillette de votre trousse à la réception du CRFM d'ici le 8 janvier.

## GROUPE DE DAMES - 45 +

Joignez-vous à nous pour le plaisir et pour de 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 25 janvier, de 19 h à 21 h. Inscription : par courriel à [Kim.Smyrski@forces.gc.ca](mailto:Kim.Smyrski@forces.gc.ca).

## PROGRAMME POSITIF - FÉVRIER ET

Notre thème pour le programme positif de février est « C'est une question de cœur ». Le mois de février est rempli de célébrations, pas seulement le jour de la Saint-Valentin. Joignez-vous à nous via Zoom et découvrez quelles autres choses se passent en février. Nous nous concentrons sur le positif ! Une trousse pleine d'objets liés au cœur vous sera remise le jour de la réunion Zoom. Lundi 1er février, de 20 h à 21 h. Date limite d'inscription : 28 janvier par courriel à [jbrennammfc@gmail.com](mailto:jbrennammfc@gmail.com). Coût : 5 \$.

## PROGRAMMES POUR PARENTS ET FAMILLES COMMUNAUTÉ DE PARENTS

Ce groupe de parents discute de sujets liés à l'éducation des enfants de tous les âges. Venez discuter et nouer des liens avec d'autres familles de militaires de la région de Winnipeg. Vendredi 15 janvier de 9 h à 11 h. Pour vous inscrire, envoyez un courriel à Jenny à [jbrennammfc@gmail.com](mailto:jbrennammfc@gmail.com), avant le jeudi précédent la session.

## PROGRAMMES POUR ENFANTS



### ZUMBA POUR LES ENFANTS

Chassez la déprime hivernale à partir de votre salon ! Dansez ! C'est amusant et facile à apprendre. Les premières 30 minutes seront destinées aux 3 et 5 ans et la seconde moitié de la session aux 6 à 10 ans. N'hésitez pas à vous joindre à nous pour les deux sessions quel que soit l'âge des enfants. Lundi 11 janvier, de 18 h à 19 h. Date limite d'inscription : 8 janvier par courriel à [mfcchildrenprograms@outlook.com](mailto:mfcchildrenprograms@outlook.com).

## JOURNÉE DE L'ALPHABÉTISATION FAMILIALE - PARCOUREZ LE MONDE ENSEMBLE

Nous vous offrons une trousse d'alphabétisation pour que les enfants et leurs parents s'amuse à la maison. La trousse vous permet d'explorer un pays grâce à un livre, une activité et un bricolage. Les trousse doivent être ramassées le 27 janvier à la réception du CRFM. Date limite d'inscription : 22 janvier par courriel à [mfcchildrenprograms@outlook.com](mailto:mfcchildrenprograms@outlook.com) ; veuillez indiquer l'âge de vos enfants /votre enfant.

Les icônes indiquent les plates-formes de programmes virtuels :

Zoom  Facebook  YouTube 