Adult Calendar for the Gagetown Military Family Resource Centre

Payment required at registration. The following activities will be offered in English unless otherwise stated.

Programmation adulte du Centre de ressources pour les familles des militaires de Gagetown

Paiement requis à l'inscription. Les activités suggérées sont offertes avec animation anglophone, à moins d'indication contraire.

Tues. **Welcome Coffee Hour (B) -** As a newcomer, you are welcomed with a visit of the Gagetown MFRC while you sip on some coffee. These visits provide a wonderful opportunity to find out about the programs and services offered at Centre. **Free.**

Mar. **Tour guidé et café (B) -** À titre de nouvel arrivant, vous êtes invité à venir visiter le CRFMG et à siroter un bon café. Ces visites vous donnent l'occasion unique de prendre connaissance des programmes et services offerts par le Centre. **Gratuit.**

Tues. **Deployment Coffee Evenings** - Opportunity to meet new people & learn of possible resources in your community. Free childcare provided for children 3 months - 12 years old only! **Free.**

Mar. **Café déploiement en soirée -** C'est l'occasion de rencontrer d'autres gens et d'en apprendre plus sur les ressources disponibles dans la communauté. Service de garde gratuit disponible pour les jeunes de 3 mois à 12 ans seulement! **Gratuit.**

Thur. **Rubberstamping** - Join Pam Dawson for a fun night of stamping. Please bring your own adhesive/glue. **$4.**

Jeu. **Estampage -** Pam Dawson vous guidera dans de superbes projets. Adhésif / bâton de colle requis. **4$.**

Thur. **Postnatal/Parent and Baby** - Those classes will be delivered from the branch of Hatha Yoga. They could include and may not be limited to breathing exercises, relaxation, yoga postures that interact with baby as well as yoga postures that focus on the parent, encouraging parent/mom community and sharing within the group. Focus can also include strengthening pelvic floor and much more. Reg by Jan 17. **4wks/$25 or $7 Walk-in fee.**

Jeu. **Postnatale/parent et bébé -** Ce cours est offert par une branche de Yoga Hatha, Ils peuvent inclurent mais ne sont pas limités à des exercices de respiration, relaxation, un yoga qui interagira avec votre bébé ou simplement pour le bien-être du parent et encourager les communautés de parents/mères et le partage au sein du groupe. Le cours peut aussi mettre l'accent sur le renforcement du plancher pelvien pour les femmes et plus encore. Insc pour le 17 jan. **4sem/25$ ou 7$ par cours.**

Thur. **Prenatal Yoga -** Delivered from the branch of Hatha Yoga. They could include and may not be limited to practicing supportive standing posture; breathing; relaxation; strengthening pelvic floor; keeping shoulders, chest and hips open and partner supported yoga either partnered within the group or inviting their spouses/partners to join in the class and much more**.** Reg by Jan 17. **4wks/$25 or $7 Walk-in fee.**

Jeu. **Yoga prénatal -** Offert par une branche de Yoga Hatha les cours peuvent inclure mais ne sont pas limité à des pratiques de soutien debout, respiration, relaxation, renforcement du plancher pelvien, garder les épaules, la poitrine et les hanches ouvertes, le yoga assisté d'un partenaire, soit d'une personne du groupe ou de votre conjoint(e) et plus encore. Insc pour le 17 jan. **4sem/25$ ou 7$ par cours.**

3 **Francophone Supper -** Would you like to spend a nice evening with francophone spouses? Joins us at a different restaurant each month! Pay for your meal. Contact Sybrine at: souper.franco@gmail.com.
Souper Franco-amies - Vous désirez passer une belle soirée en compagnie de conjointes francophones? Joignez-vous à nous dans un restaurant différent chaque mois! Payez votre addition. Contactez Sybrine au: souper.franco@gmail.com

6 **Knitting/Crocheting Club -** Open to all skill levels, including those wanting to learn. Come stitch and share new ideas. The goal will be to give back to the community through projects that will be donated to various organizations as well as building a skill and creating new connections. Group will meet weekly or monthly based on interest. Call 422-1663 for more information. Reg by Feb. 3. **Free.** (Participants to provide some of their own supplies)
Club de tricot/crochet - Ouvert à tous les niveaux de compétence, y compris ceux qui veulent apprendre. Venez partager vos idées tout en tricotant. Le but sera de redonner à la communauté, faire de nouvelles rencontres et acquérir des habiletés. Les projets seront donnés à différentes organisations. Le groupe se réunira une fois par semaine ou par mois selon l'intérêt. Composer le 422-1663 pour plus d'informations. Insc pour le 3 fév. **Gratuit**. (Vous devrez utiliser votre matériel, broches, etc)

13 **Jewellery Workshop -** ***Wire working class*** - You will learn how to make a ring and bracelet using free form linking techniques. Reg by Feb. 11. **$18.**
Atelier de bijoux - ***Travail du fil métallique*** - Vous apprendrez comment fabriquer un bracelet et une bague en utilisant des techniques pour crées des formes libres. Insc pour le 11 fév. **18$.**

22 **Coffee Connections/ Volunteer Connections** - Join us for open chats, crafts, guest speakers, or some much needed down-time An opportunity to meet new people in a fun, relaxed atmosphere. All activities are based on your input; so grab a friend, bring your ideas, & share a laugh with us! Child care is provided at a cost and young babes-in-arms are welcome to attend with you. Reg by Feb 20. **Free.**
Connexion café/ Connexion bénévoles - Joignez-vous à nous pour discuter de façon ouverte, faire de l'artisanat, écouter un invité d'honneur et prendre une pause méritée. Les activités sont organisées selon vos idées, ne soyez pas gênés d'apporter votre opinion. Les bébés sont bienvenus et un service de garde est disponible (léger coût). Insc pour le 20 fév. **Gratuit.**

25 **Stamp Camp** - Rubberstamp with Pam Dawson who will lead you through several great projects. Reg by Jan 26. **$20.**
Camp d'estampage -Estampez avec Pam Dawson qui vous guidera dans plusieurs superbes projets. Insc pour le 26 jan. **20$.**

Valentine Grams for Sale - Drop by the Centre to order your friends and family either a **single cupcake $4** or a pack of **4 mini Cupcakes $6** supplied by our local Bella Baked Goods. ***On sale from Jan. 16th until Feb. 10th***. All funds raised go to support the Volunteer Program. Delivered on Feb. 14 in the Oromocto area (weather permitting). For more information call 422-3352.
Télégrammes de la St-Valentin en vente - Passez par le Centre et commandez une sucrerie de la compagnie locale Bella Baked Goods pour un être cher. ***En vente du 16 jan au 10 fév.*** **1 petit gâteau/4$** ou **4 mini gâteau/6$.** Les profits seront versés au Programme des bénévoles. Livraison le 14 fév, si la température le permet, dans la région d'Oromocto. Pour plus d'information composer le 422-3352.

International Women's Week at the GMFRC / Semaine internationale des femmes au CRFMG
26 February - March 01, 2012 / 26 février - 1 mars, 2012

"Staying Strong: Women's Health and Well Being" / "Restez forte : la santé et le bien-être des femmes"

26 **Women's Retreat -** Give the businesses of Oromocto & Fredericton an opportunity to say Thank You. This day will consist of information booths on Health & Well Being. You will also be given an opportunity for a little pampering. Space Limited. **Free**.
Évasion pour femmes - Offrez la chance aux entreprises d'Oromocto et Fredericton de vous dire Merci. On vous offrira des informations sur la santé et le bien-être. Vous aurez aussi la chance d'être dorloter. Les places sont limités. **Gratuit.**

27 **Mother/Daughter Yoga -** Promote health and well being together as you bond as mother and child. This class combines imagination, and cooperation with the basic elements of yoga (breathing, postures, and relaxation). Discover your child and your child within. Reg by Feb 25. **Free. Donation to charity.**
Yoga mère/fille - Promouvez la santé et le bien-être ensemble tout en créant des liens. Ce cours combine l'imagination et la coopération avec les éléments de base du yoga (respiration, posture et la relaxation). Découvrez votre enfant et votre enfant intérieur. Insc pour le 25 fév. **Gratuit avec un don à une œuvre de charité.**

28 **Cooking with Ute -** Join Ute in making a traditional German meal. Reg by Feb 25. **$15.**
Cuisinez avec Ute - Joignez Ute dans la préparation d'un met allemand. Insc pour le 25 fév. **15$.**

29 **Women in Business Lunch'n'Learn** - More details to follow. Reg by Feb 27. **Free.**
Apprenez en dînant pour femme d'affaires - Plus de détails à venir. Insc pour le 27 fév. **Gratuit.**

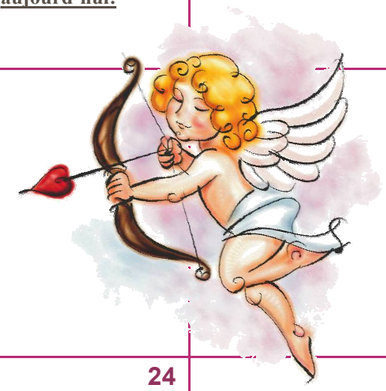
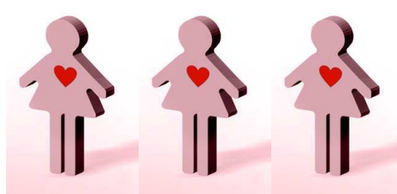
March 1 **Martini & hors d'œuvres -** Enjoy an evening of mingling and celebration. Guest speaker Paula Morand will enlighten you. Limited Tickets available. **$8.**
Martini et hors d'œuvres - Profiter d'une soirée de célébration. Notre invite Paula Morand vous illuminera. Billets limités. **8$.**

Legend : Reg = Register / E= English / F= French / B= Bilingual/ **Reserve the right to cancel session
Légende: Insc = Inscription / F= Français / B= Bilingue / A= anglais / **Nous nous réservons le droit d'annuler une session

CANADA POSTES / POST CANADA
Postage paid / Port payé
Addressed Admail / Médiaposte avec adresse
4336364

Our Vision: Resourceful, resilient military families in a supportive community. / Notre Vision: Des familles militaires débrouillardes, énergiques appuyées par la communauté.

February 2012 / février 2012

Sun / dim	Mon / lun	Tues / mar	Wed / merc	Thur / jeu	Fri / ven	Sat / sam
			1 6:30pm Cake Decorating Level II 18h30 Décoration de gâteau II	2 6pm Spanish for Beginners 2/10 18h Espagnol pour débutants 2/10 10am Postnatal Parent/Baby 10h Postnatale parent et bébé 6pm Prenatal Yoga 18h Yoga prénatal 7pm Rubberstamping 19h Estampage	3 6:30 pm Francophone Dinner 18h30 Souper Franco-amies 	4
5	6 10-11h or 6:30-7:30pm Knitting and Crocheting Club 10h-11h or 18h30-19h30 Club de tricot/crochet	7 10:30 Welcome Coffee Hour (B) 10h30 Pause Café d'accueil (B) 6:30pm French Prenatal Class 18h30 Cours prénatal en français 6-8pm Deployment Coffee Evening 18-20h Café déploiement en Soirée	8 6:30pm Cake Decorating Level II 18h30 Décoration de gâteau II 	9 6pm Spanish for Beginners 3/10 18h Espagnol pour débutants 3/10 10am Postnatal Parent/Baby 10h Postnatale parent et bébé 6pm Prenatal Yoga 18h Yoga prénatal 7pm Rubberstamping 19h Estampage	10 Last day to purchase Valentine Grams! Vente des télégrammes de la St-Valentin se termine aujourd'hui!	11
12	13 6pm Jewellery Making Class - *Ring and Bracelet* 18h Fabrication de bijoux - *Bracelet et bague*	14 Valentine Gram Delivery Valentine Gram Delivery 10:30 Welcome Coffee Hour (B) 10h30 Pause Café d'accueil (B) 6-8pm Deployment Coffee Evening 18-20h Café déploiement en Soirée	15	16 6pm Spanish for Beginners 4/10 18h Espagnol pour débutants 4/10 10am Postnatal Parent/Baby 10h Postnatale parent et bébé 6pm Prenatal Yoga 18h Yoga prénatal 7pm Rubberstamping 19h Estampage		18
19	20 *Military Registration Begins Today* *Inscription militaire débute aujourd'hui*	21 10:30 Welcome Coffee Hour (B) 10h30 Pause Café d'accueil (B) 6-8pm Deployment Coffee Evening 18-20h Café déploiement en Soirée 	22 9:30-11am Coffee Connections/ Volunteer Connections 9h30-11h Connexion café/ Connexion bénévoles 6pm-8pm Coffee Connections/ Volunteer Connections 18h-20hConnexion café/ Connexion bénévoles	23 6pm Spanish for Beginners 5/10 18h Espagnol pour débutants 5/10 10am Postnatal Parent/Baby 10h Postnatale parent et bébé 6pm Prenatal Yoga 18h Yoga prénatal 7pm Rubberstamping 19h Estampage	24	25 9am Stamp Camp 9h Camp d'estampage
26 International Women's Week at the GMFRC Semaine internationale des femmes au CRFMG 1:30-4pm - Women's Retreat 13h30-16h - Évasion pour femme	27 *Civilian Registration Begins Today* *Inscription civile débute aujourd'hui* 6:30pm Mother/Daughter Yoga 18h30 Yoga mère/fille	28 10:30 Welcome Coffee Hour (B) 10h30 Pause Café d'accueil (B) 6-8pm Deployment Coffee Evening 18-20h Café déploiement en Soirée 7pm Cooking with Ute 19h Cuisinez avec Ute	29 11am-1pm - Women in Business Lunch'n'Learn 11-13h - Apprenez en dînant Pour femme d'affaires	*March 01 mars* 7pm - Martini & hors d'œuvres with Paula Morand. 19h - Martini et hors-d'oeuvres avec Paula Morand		

For more information on these programs, please call / Besoin de renseignements? Composez le 422-3352 or visit our Website at / ou visitez notre site Web au: www.familyforce.ca / www.forcedelafamille.ca