



March 2012 / mars 2012



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 dépliement 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 Feb 21. **4wks/\$25 or \$7 Walk-in fee.**

Jeu. Postnatale/parent et bébé - Ce cours est offert par une branche de Yoga Hatha, Ils peuvent inclure 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 21 fév. **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 Feb 21. **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 limités 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 21 fév. **4sem/25\$ ou 7\$ par cours.**

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 invité Paula Morand vous illuminera. Billets limités. **8\$.**

2 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

12 Enhance your resumé with volunteer experience - Learn how to use your unpaid experience to help make you look more attractive to perspective employers or even on school applications. This session will address how to give your community involvement the importance it deserves on your resumé by demonstrating the skills and assets your volunteering has given you with the use of key words and creative phrasing. Sign up for either session. Open to everyone of all ages. **Free.**

Améliorez votre CV avec votre expérience de bénévolate - Apprenez à utiliser votre expérience pour vous rendre plus attrayant auprès des employeurs ou même lors de projets scolaires. Cette session portera sur les façons de donner à votre engagement communautaire de l'importance sur votre CV en démontrant les compétences et les habiletés que votre bénévolat vous a permis d'acquérir avec l'utilisation de mots clés. Inscrivez-vous à l'une des sessions. Ouvert à tous. Insc pour le 9 mars. **Gratuit.**

13 Primitive Craft - My Heart Belongs to A Soldier - Enjoy an evening of craft and chat. Reg by Mar 11. **\$10.**

Artisanat primitif - Mon cœur appartient à un soldat - Une soirée d'artisanat et de causerie. Insc pour le 11 mars. **10\$.**

21 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 March 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 mars. **Gratuit.**

26 Introduction to Volunteering at the GMFRC - See what it would be like to volunteer at the GMFRC! We will go over policies & procedures & answer questions. Complete your Volunteer Application that night! Reg by March 23. **Free.**

Introduction au bénévolat au CRFMG - Que pourriez-vous faire comme bénévole au CRFMG? Les polices et procédures seront révisés et nous répondrons aux questions. Complétez aussi votre formule pour devenir bénévole! Insc pour le 23 mars. **Gratuit.**

31 Stamp Camp - Rubberstamp with Pam Dawson who will lead you through several great projects. Reg by March 26. **\$20.**

Camp d'estampage - Estampage avec Pam Dawson qui vous guidera dans plusieurs superbes projets. Insc pour le 26 mars. **20\$.**

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



Sun / dim	Mon / lun	Tues / mar	Wed / merc	Thur / jeu	Fri / ven	Sat / sam
<p>International Women's Week at the GMFRC Feb 26 - Mar 01</p> <p>Semaine internationale des femmes au CRFMG 26 fév - 1 mars</p> <p>1:30-4pm - Women's Retreat 13h30-16h - Évasion pour femme</p>	<p>6:30pm Mother/Daughter Yoga 18h30 Yoga mère/fille</p>	<p>7pm Cooking with Ute 19h Cuisinez avec Ute</p>	<p>11am-1pm - Women in Business Lunch'n'Learn 11-13h - Apprenez en dinant Pour femme d'affaires</p>	<p>7pm - Martini & hors d'œuvres with Paula Morand. 19h - Martini et hors-d'œuvres avec Paula Morand</p> <p>10am Postnatal Parent/Baby 10h Postnatale parent et bébé 6pm Prenatal Yoga 18h Yoga prénatal 6pm Spanish for Beginners 6/10 18h Espagnol pour débutants 6/10 7pm Rubberstamping 19h Estampage</p>	<p>6:30 pm Francophone Dinner 18h30 Souper Franco-amies</p>	
<p>4</p> <p>MARCH BREAK</p> <p>SEMAINE DE RELÂCHE</p>	<p>5</p> <p>6pm Spanish Intermediate 8/10 18h Espagnol intermédiaire 8/10</p> <p>oui! is! si! yes! sim!</p>	<p>6</p> <p>10:30 Welcome Coffee Hour (B) 10h30 Pause Café d'accueil (B)</p> <p>6-8pm Deployment Coffee Evening 18-20h Café dépliement en Soirée</p>	<p>7</p>	<p>8</p> <p>10am Postnatal Parent/Baby 10h Postnatale parent et bébé 6pm Prenatal Yoga 18h Yoga prénatal 6pm Spanish for Beginners 7/10 18h Espagnol pour débutants 7/10 7pm Rubberstamping 19h Estampage</p>	<p>9</p>	<p>10</p>
<p>11</p>	<p>12</p> <p>9am-11am OR 6pm-8pm Enhance your Résumé with Volunteer Experience 9-11h OU 18-20h Améliorez votre CV avec votre expérience de</p> <p>6pm Spanish Intermediate 9/10 18h Espagnol intermédiaire 9/10</p>	<p>13</p> <p>10:30 Welcome Coffee Hour (B) 10h30 Pause Café d'accueil (B)</p> <p>6-8pm Primitive Craft - My Heart Belongs to A Soldier 18-20h Artisanat primitive - Mon cœur appartient à un soldat</p>	<p>14</p>	<p>15</p> <p>10am Postnatal Parent/Baby 10h Postnatale parent et bébé 6pm Prenatal Yoga 18h Yoga prénatal 6pm Spanish for Beginners 8/10 18h Espagnol pour débutants 8/10 7pm Rubberstamping 19h Estampage</p>	<p>16</p>	<p>17</p>
<p>18</p>	<p>19</p> <p>6pm Spanish Intermediate 10/10 18h Espagnol intermédiaire 10/10</p>	<p>20</p> <p>Military Registration Begins Today Inscription militaire débute aujourd'hui</p> <p>10:30 Welcome Coffee Hour (B) 10h30 Pause Café d'accueil (B)</p> <p>6-8pm Deployment Coffee Evening 18-20h Café dépliement en Soirée</p>	<p>21</p> <p>9:30-11am Coffee Connections/ Volunteer Connections 9h30-11h Connexion café/ Connexion bénévoles</p> <p>6pm-8pm Coffee Connections/ Volunteer Connections 18h-20h Connexion café/ Connexion bénévoles</p>	<p>22</p> <p>10am Postnatal Parent/Baby 10h Postnatale parent et bébé 6pm Prenatal Yoga 18h Yoga prénatal 6pm Spanish for Beginners 9/10 18h Espagnol pour débutants 9/10 7pm Rubberstamping 19h Estampage</p>	<p>23</p>	<p>24</p>
<p>25</p>	<p>26</p> <p>6:30 Intro to Volunteering 18h30 Introduction au bénévolat</p>	<p>27</p> <p>Civilian Registration Begins Today Inscription civile débute aujourd'hui</p> <p>10:30 Welcome Coffee Hour (B) 10h30 Pause Café d'accueil (B)</p> <p>6-8pm Deployment Coffee Evening 18-20h Café dépliement en Soirée</p>	<p>28</p>	<p>29</p> <p>10am Postnatal Parent/Baby 10h Postnatale parent et bébé 6pm Prenatal Yoga 18h Yoga prénatal 6pm Spanish for Beginners 10/10 18h Espagnol pour débutants 10/10</p>	<p>30</p>	<p>31</p> <p>9am Stamp Camp 9h Camp d'estampage</p>

CANADA POSTES
 POST CANADA

Postage paid / Port payé
 Addressed / Médiaposte
 Admail / avec adresse

4336364