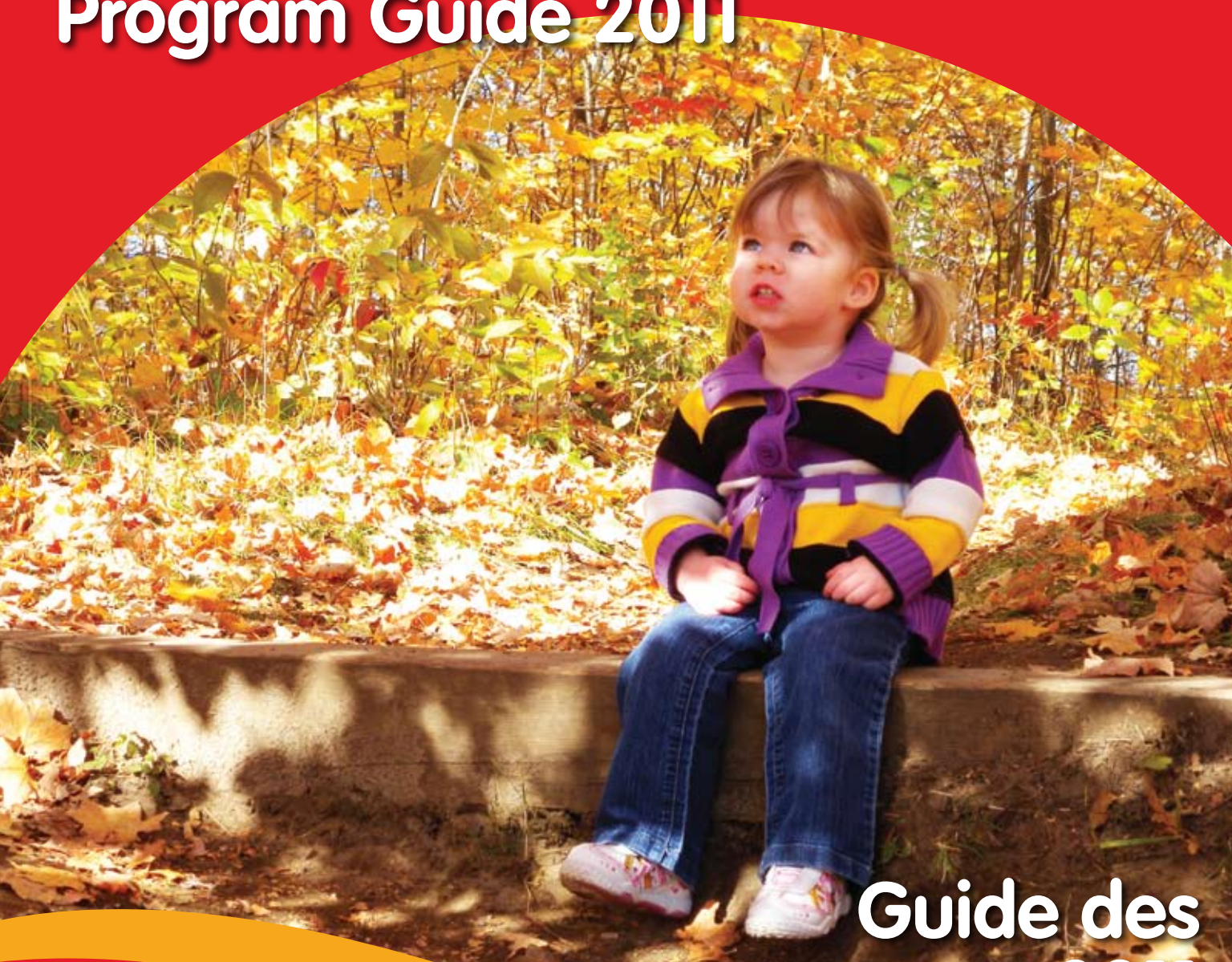


JOIN US ON FACEBOOK
REJOIGNEZ-NOUS SUR
FACEBOOK



Autumn

Program Guide 2011



Guide des
programmes 2011

l'automne

www.familyforce.ca



Military Family Resource Centre of the National Capital Region
Centre de ressources pour les familles des militaires (CRFM) de la région de la capitale nationale (RCN)

IN THE SPOTLIGHT EN VEDETTE



Online Training

The MFRC-NCR is now offering Rosetta Stone Online Language Training. A limited amount of licences are available and priority will be given to families of CF personnel who are unable to attend class-led learning. For information, contact Monique at 613-991-4024.

Formation en ligne

Le CRFM-RCN offre maintenant la linguistique en ligne "Rosetta Stone". Une quantité limitée de permis sont disponibles et la priorité sera donnée aux membres civils des familles des CF qui sont incapables de participer à l'apprentissage en classe superflu. Pour renseignements, communiquez avec Monique au 613-991-4024.



NEW!

Self Defence Workshop for Boys

Cost: \$5.00 per person, check Youth Services page for dates and location

Self defence teaches important life skills and gives youth a sense of empowerment in today's society. The MFRC Youth Centre will be offering self defence for boys between the ages of 10 and 19. This class will teach them how to take control of situations, teach positive habits and discipline.

Spaces are limited

Première Journée d'appréciation de la famille de la communauté de la Défense

Cet événement couronné de succès s'est tenu le samedi 4 juin. Environ 7 000 personnes se sont rendues sur les lieux. La tente du CRFM-RCN bourdonnait d'activités. La journée était très chargée : tout le personnel y a participé, mais sans l'aide de nos bénévoles, nous n'aurions pas obtenu un tel succès. En tout, 19 bénévoles ont répondu à l'appel pour nous prêter main-forte. Merci pour tout ce que vous faites, le temps que vous nous consacrez et votre dévouement à nos familles. Je remercie tout spécialement nos deux bénévoles qui ont passé la journée à maquiller des visages. Vous êtes des artistes incroyables



National Child Day: Sunday November 20, 2011, 10:00-4:00

Celebrate National Child Day with the Military Family Resource Centre at the Canada Aviation and Space Museum! Stay tuned and watch for information on this year's plans on our website, Facebook, and in the Guard of Honour. National Child Day 2010 brought over 500 military family members of all ages to the museum to enjoy a free, fun filled day of crafts, dress-up, play and exhibits.

"My family and I went to the National Child Day at the Aviation Museum and we really appreciated it. Activities were interesting, astronaut suits were great. It was a fun day, especially for the kids! Thank you very much, Melanie"

Journée nationale de l'enfant – Dimanche 20 novembre 2011 10:00-4:00

Célébrez la Journée nationale de l'enfant avec le Centre de ressources pour les familles des militaires au ! Soyez à l'affût des nouvelles sur les activités prévues cette année en consultant notre site web, notre page Facebook et la Garde d'honneur. En 2010, plus de 500 membres de familles militaires de tous les âges se sont rassemblés au Musée de l'aviation et de l'espace du Canada où ils ont passé une journée mémorable remplie d'activités plus intéressantes les unes que les autres.

« Ma famille et moi avons passé la Journée nationale de l'enfant au Musée de l'aviation et nous avons eu beaucoup de plaisir. Les activités étaient intéressantes et les costumes d'astronaute nous ont beaucoup plu. Ce fut une belle journée, surtout pour les enfants! Merci beaucoup! »

– Melanie

A Big Thank you!

To Mr. Shawn Kerrigan from the NDHQ Fish & Games Club, and to all the volunteers who made the second Children's Fishing Day on Saturday, June 25th, 2011 a huge success. Even with the heavy rains the day before and the mud the children had the times of their lives. A truly memorable day for many children and your contribution is very much appreciated. We are looking forward to next year.

Un gros merci!

À monsieur Shawn Kerrigan du NDHQ Fish & Games Club*, et à tous les bénévoles qui ont fait de la seconde édition de la Journée de pêche pour les enfants, samedi le 25 juin 2011, un énorme succès. Malgré les pluies abondantes de la veille et la boue, les enfants se sont amusés comme jamais. Une journée mémorable pour plusieurs d'entre eux et votre contribution est très appréciée. On a déjà hâte à l'an prochain!



Collective Kitchen (French activity)

Come make enough food for a whole meal, for your family, while chatting and working together as a group. 3rd Thursday of every month
Registration (including registration for childcare at the MFRC) must be done 48 hours in advance to allow for the purchase of ingredients and staffing.
Info & registration : Jennifer 613-680-2698 or cuisine-collective-ottawa@hotmail.com
Childcare 613-998-4888.

Cuisine collective (activité en français)

Venez faire la popote en groupe, tout en jasant. Vous rapporterez un repas complet à la maison. 3ième jeudi de chaque mois
Inscription 48 heures à incluant l'inscription pour la halte-garderie au CRFM pour permettre l'achat des ingrédients.
Pour info et inscription : Jennifer 613-680-2698 ou cuisine-collective-ottawa@hotmail.com
Halte-garderie 613-998-4888

Military Family
Resource Centre
of the National
Capital Region

Centre de
ressources pour
les familles des
militaires de la
région de la
capitale nationale

www.familyforce.ca

Uplands

Bldg/édifice 471,
330 Croil Pvt.,
Ottawa, ON K1V 1J1
Tel: 613-998-4888
Fax: 613-998-9585
www.familyforce.ca
Monday to Friday
Du lundi au vendredi
8h30 - 16h30

*Supporting families.
Building a community.
À l'appui des familles
pour bâtir une
communauté.*

In an effort to be more environmentally friendly, the MFRC-NCR is no longer mailing out the Program Guide. Please visit our website www.familyforce.ca to download a copy!

Afin d'être plus consciencieux de notre environnement, le CRFM-RCN ne postera plus le guide de programmes. S'il vous plaît visitez notre site Web au www.familyforce.ca afin de télécharger votre copie.

Browse this guide for the symbols indicating that programs and services are available in your area.

Consultez ce guide et recherchez les symboles indiquant que nos programmes et services sont disponibles dans votre région.

G Gatineau **O** Orléans
K Kanata

MFRC Staff/ Personnel Du CRFM

Reception / Réception

Angela Matzigkeit 613-998-4888
angela.matzigkeit@forces.gc.ca

Information and Referral/ Information et orientation

613-998-4851
info@mfr-ncr.org

Prevention and Intervention/ Prévention et intervention

Pauline Racicot 613-998-4885
pauline.racicot@forces.gc.ca

Family Separation and Reunion & Emergency Childcare Coordinator/ Coordonnatrice de soutien à la séparation et à la réunion et de garde d'urgence

Lynne Major-Cléroux 613-991-4977
lynne.cleroux@forces.gc.ca

Family Separation & Reunion Special Projects Coordinator / Coordonnatrice de soutien à la séparation et à la réunion – projets spéciaux

Cerinia Briand 613-993-5151
cerinia.briand@forces.gc.ca

Volunteer Services/ Second Language Training Services de bénévolat/ Enseignement langue seconde

Monique Geishardt 613-991-4024
monique.geishardt@forces.gc.ca

Youth Services/Services pour la jeunesse

Brittany Robinson 613-991-5051
brittany.robinson@forces.gc.ca

Child, youth and Parenting Services/ Services pour enfants, ados et parents

Diane Blenkiron 613-998-4833
diane.blenkiron@forces.gc.ca

Career Centre/Centre de carrières

Tracey Penny-Bungay 613-990-4833
tracey.penny-bungay@forces.gc.ca

Outreach Coordinator/ Coordonnatrice de communauté

Helen Vlasblom 613-371-0554
vlasblom.mfrc@yahoo.ca

Family Liaison Officer/Officier de liaison avec les familles

613-945-6339

inside... ...contenu

Caring for Children-CAPP/
Soin des enfants - PPEP 4

Licensed Home Child Care/
Service de garde d'enfants agréé 11

Youth Services/
Services pour jeunes 12

Special Events/
Activités spéciales 14

Volunteer Services/
Services de bénévolat 17

Employment and Education/
Emploi et Education 19

Adult Programming/
Programmation d'adulte 20

Family Liaison officer/
Officier de liaison avec les familles 20

Prevention, Support & Intervention
Prévention, soutien & intervention 23

Family Separation and Reunion Services/
Nouvelles de l'équipe de soutien
à la séparation et à la réunion des
familles 21

Second Language Training/
Enseignement langue seconde 24

*For the most up-to-date information on our
programs and services, visit our website at
www.familyforce.ca.*

*To be added to our electronic mailing list,
please send an email to info@mfr-ncr.org.*

*If you have received this publication in error
or would like to be removed from our mailing
list, please call us at **613-998-4888** or email
us at info@mfr-ncr.org.*

*Pour l'information la plus récente sur nos
programmes et services, visitez notre site
Web au www.familyforce.ca.*

*Pour vous faire inscrire sur à notre liste
d'envoi électronique, veuillez envoyer un
courriel à info@mfr-ncr.org.*

*Si vous avez reçu cette publication par
erreur ou aimeriez être retiré de notre liste
d'envoi, composez le **613-998-4888** ou
envoyez un courriel à info@mfr-ncr.org.*



Military Family
Resource Centre
of the National
Capital Region

Centre de
ressources pour
les familles des
militaires de la
région de la
capitale nationale

www.familyforce.ca

Caring for children - GAPP Le soin des enfants - PPEP

LICENSED PROGRAMS/ SERVICES DE GARDE AGRÉÉS

Early Learning Centre Nursery School

Where Children learn through play

Uplands, 330 Croil Private, September to June

Our program offers:

- Energetic, caring ECE trained staff
- Bilingual programming
- Fun activities that promote social, emotional, physical and intellectual learning
- Cooking, music, art, field trips and more!

Regular program hours from 8:30 to 12:00

Option of Extended Hour 12:00 to 1:00 available - Child brings lunch.

MILITARY Monthly Fees for ELC NS

2 days = \$140 Extended Hour: +\$45

3 days = \$195 Extended Hour: +\$60

5 days = \$320 Extended Hour: +\$90

CIVILIAN Rates available

Contact: Elizabeth Bianchi, 613-998-9358,
elcuplands@live.ca

Programme préscolaire

Où les enfants apprennent en jouant

Uplands, 330 Croil Private, septembre à juin

Notre programme offre:

- Un personnel énergique, sympathique, et qualifié
- Programmation bilingue
- Activités amusantes favorisant le développement social, émotif, moteur, et cognitif
- Cuisine, musique, art, sorties et plus !

Heures régulières de 8:30 à 12:00

Possibilité d'une heure prolongée de 12:00 à 13:00 -

L'enfant doit apporter son dîner.

Frais mensuels pour militaires

2 jours = 140\$ l'heure supplémentaire: +45\$



3 jours = 195\$ l'heure supplémentaire: +60\$

5 jours = 320\$ l'heure supplémentaire: +90\$

Frais mensuels pour civils disponibles

Contactez: Elizabeth Bianchi, 613-998-9358,
elcuplands@live.ca

Busy Bees

Uplands, 330 Croil Pvt, Room 137 - Tuesdays &

Thursdays, 1:15 to 3:15pm

A new afternoon French Immersion preschool program where children 3 to 5 years of age will be introduced to the French language through fun, creative play experiences. Program will also reinforce the language and develop a vocabulary with children who already understand French. For more information, contact Pamela at 613-998-4844

Fall session: Sept 20 to Dec 15 (13 weeks / 26 sessions)

Military rate: \$364

Civilian rate: \$416

Winter session: Jan 10 to March 8 (9 weeks / 18 sessions)

Military rate: \$252

Civilian rate: \$288

Spring session: March 27 to June 21

(13 weeks / 26 sessions)

Military rate: \$364

Civilian rate: \$416

La folie des abeilles

Uplands, 330 Croil Private, salle 137 – les mardis et jeudis, de 13 h 15 à 15 h 15

Nouveau programme préscolaire d'immersion en français qui initie les enfants de 3 à 5 ans à la langue française grâce à des jeux créatifs et amusants. De plus, le programme sera l'occasion pour les enfants qui comprennent déjà le français de s'améliorer et d'enrichir leur vocabulaire. Pour de plus amples renseignements, communiquez avec Pamela au 613-998-4844

Session d'automne : du 20 septembre au 15 décembre (13 semaines / 26 séances)

Tarif pour les militaires : 364 \$

Tarif pour les civils : 416 \$

Session d'hiver : du 10 janvier au 8 mars (9 semaines / 18 séances)

Tarif pour les militaires : 252 \$

Tarif pour les civils : 288 \$

Session du printemps : du 27 mars au 21 juin (13 semaines / 26 séances)

Tarif pour les militaires : 364 \$

Tarif pour les civils : 416 \$

Caring for children - CAPP Soin des enfants - PPEP

Kinder Klub Kindergarten Program

15 deNiverville, Room 5 - Monday to Friday, 6:30 to 17:30.

A licensed daycare for children (3.8 to 5 years) attending morning or afternoon kindergarten. This recreational group is designed by ECE staff to supplement school programs and provide continued learning opportunities.

Contact Yan at 613-990-4035, kindergarten.mfrc@yahoo.ca.

Rates: Military Civilian

Daily \$30 \$32

Monthly \$525 \$560

Programme de maternelle Kinder Klub

15, rue deNiverville, salle 5, du lundi au vendredi, de 6h 30 à 17 h 30. Garderie agréée pour les enfants de 3 ans à 5 ans, le matin ou l'après-midi. Ce groupe récréatif conçu par le personnel qualifié en EPE complète les programmes scolaires et fournit des possibilités d'apprentissage continu.

Communiquez avec Yan au 613-990-4035, kindergarten.mfrc@yahoo.ca.

Prix : Militaires/ Civils

Par jour : 30 \$ 32 \$

Par mois: 525\$ 560\$

Kids Klub Before & After School Program

15 deNiverville, Room 15 - Monday to Friday, 6:30 to 9:00 & 14:30 to 17:30.

An accessible, affordable and top-quality program for school-age children, that gives them the opportunity to explore their skills. In a club-house atmosphere, children plan to carry out a variety of activities, including cooperative games, sports, arts and crafts, drama and cooking. Contact Yan at 613-990-4035, kindergarten.mfrc@yahoo.ca.

Rates: Military Civilian

Daily \$9/program \$10/program

\$18/both \$20/both

Monthly \$160/program \$175/program

\$290/both \$320/both

Club des jeunes - Service de garde avant et après l'école

15, rue deNiverville, salle 15, du lundi au vendredi, de 6 h 30 à 9 h et de 14 h 30 à 17 h 30.

Service de garde de qualité et d'un coût abordable qui permet aux enfants d'âge scolaire d'explorer leurs compétences.

Dans une atmosphère détendue, les enfants participent à diverses activités, y compris des jeux coopératifs, des sports, de l'artisanat, de l'art dramatique et de la cuisine.

Communiquez avec Yan au 613 990 4035, kindergarten.mfrc@yahoo.ca.

Tarif : Militaires / Civils

Tarif quotidien: 9\$ pour une période/

10 \$ pour une période

18\$ pour les deux périodes/

20\$ pour les deux périodes

Par mois : 160\$ pour une période /

175\$ pour une période

290\$ pour les deux périodes /

320\$ pour les deux périodes

MFRC Christmas Kamp

Uplands, Jan 2nd - Jan 6th, 2012,

6:30am-5:30pm

4 - 12 years old.

\$30 per day for non-registered military

MFRC program users. Additional \$20

per day for Early Risers/Kids Klub

program users. Additional \$10 per day for

Kindergarten program users.

Please contact Yan at 613-990-4035,

kindergarten.mfrc@yahoo.ca.

Camp de Noel du CRFM

Uplands, Du 2 au 6 janvier,

De 6h30 à 17h30

4 à 12 ans,

30\$ par jour pour les usagers militaires qui

ne sont pas inscrits dans les programmes

réguliers du CRFM. 20\$ additionnels pour

ceux qui font partie du Klub des lève-tôt.,

En plus de10\$ pour ceux qui font partie du

programme de maternelle Kinder Klub

Veillez contacter Yan au 613-990-4035,

kindergarten.mfrc@yahoo.ca.

NON-LICENSED CHILDCARE/ SERVICES DE GARDE NON-AGRÉÉS :

Saturday Time Away: OG

An afternoon and evening respite care program for all military parents seeking adult time. This can be an important support service for spouses during deployments. Space is limited. Register one week in advance. Call 998-4888 to register.

UPLANDS: Twice per month - (1-9pm) - Sept 10 & 24, Oct 15 & 29, Nov 12 & 26, Dec 3 & 17

ORLEANS: Twice per month - Sept 10 (1-9pm), Sept 24 (1-6pm), Oct 15 (1-9pm), Oct 29 (1-6pm), Nov 19 (1-9pm), Nov 26 (1-6pm), Dec 10 (1-9pm), Dec 17 (1-6pm)

GATINEAU: Once per month - (4-9pm) - Sept 17, Oct 15, Nov 12, Dec 17

Fees: 4 Hours 5 Hours 8 Hours

1 child: \$16 \$20 \$32

2 children: \$20 \$25 \$40

3 children: \$24 \$30 \$48

Évasion du samedi: OG

Un programme offrant un après-midi et une soirée de répit à tous les parents militaires qui veulent du temps juste pour eux. Peut être un important service de soutien offert aux conjoints pendant les déploiements.

Les places sont limitées. L'inscription se fait une semaine à l'avance à la réception en composant le 613-998-4888

UPLANDS : Deux fois par mois, de 13h à 21h - 10 & 24 septembre, 15 & 29 octobre, 12 & 26 novembre, 3 & 17 décembre.

ORLÉANS : Deux fois par mois - 10 septembre (13h à 21h), 24 septembre (13h à 18h), 15 octobre (13h à 21h), 29 octobre (13h à 18h), 19 novembre (13h à 21h), 26 novembre (13h à 18h), 10 décembre (13h à 21h), 17 décembre (13h à 18h)

GATINEAU : Une fois par Mois, de 16h à 21h - 17 septembre, 15 octobre, 12 novembre, 17 décembre



Military Family Resource Centre of the National Capital Region

Centre de ressources pour les familles des militaires de la région de la capitale nationale

www.familyforce.ca

Caring for children - CAPP Soin des enfants - PPEP

Frais:	4 heures	5 heures	8 heures
1 enfant:	16\$	20\$	32\$
2 enfants:	20\$	25\$	40\$
3 enfants:	24\$	30\$	48\$

Fees:	2 Hours	3 Hours	4 Hours	5 Hours
1 child:	\$8	\$12	\$16	\$20
2 children:	\$10	\$15	\$20	\$25
3 children:	\$12	\$18	\$24	\$30

Children's Corner - Mornings

Uplands, 330 Croil Private, room 107 – Thursdays, 9:00am to 12:00pm

This is a 3 hour program where children (6 months to 5 yrs) are cared for by an educator while parents and caregivers make time for themselves. Register in advance with Reception at 613-998-4888.

1 child: \$12, 2 children, \$15, 3 children, \$18

Le coin des petits – Matins

Uplands, 330 Croil Private, salle 107 - les jeudis de 9h00 à 12h00

Un programme de 3 heures permettant aux parents et aux gardiens et gardiennes d'avoir du temps pour eux pendant qu'une éducatrice s'occupe des enfants de 6 mois à 5 ans. Il faut s'inscrire à l'avance à la réception en composant le 613- 998-4888.

1 enfant: 12\$, 2 enfants, 15\$, 3 enfants, 18\$

Children's Corner – Evenings

Uplands, 330 Croil Private - Thursdays, 4-9pm

This evening respite care program offers support to parents from the daily stresses of caring for young children. Care of children 6 months to 12 years is provided in a safe and stimulating environment. Parents must supply dinner or snacks. Register in advance (minimum 2 hours) with Reception at 613- 998-4888

Le coin des petits – Soirée

Uplands, 330 Croil Private - les jeudis de 16h00 à 21h00

Ce service de répit du soir permet d'atténuer la tension quotidienne qu'impose le soin de jeunes enfants aux parents. Le service est offert aux parents d'enfants de 6 mois à 12 ans dans un milieu sécuritaire et stimulant. Les parents doivent fournir le repas du soir ou des collations. Il faut s'inscrire à l'avance (minimum de 2 heures) à la réception en composant le 613- 998-4888

Frais :	2 heures	3 heures	4 heures	5 heures
1 enfant:	8\$	12\$	16\$	20\$
2 enfants :	10\$	15\$	20\$	25\$
3 enfants :	12\$	18\$	24\$	30\$

Friday Fun Days

69 St. Gatineau - Respite care for children from 1 to 6 years old.

One child, \$12 - 2 children, \$15 - 3 children, \$18
Sept 9, Oct 7, Nov 4, Dec 2

Info: Helen 613-371-0554, vlasblom.mfrc@yahoo.ca

Vendredis pour petits

69 rue Gatineau – Service de répit (enfants de un an à six ans).

Un enfant, 12\$ - 2 enfants, 15\$ - 3 enfants, 18\$
9 septembre, 7 octobre, 4 novembre, 2 décembre

Renseignements : Hélène au 613-371-0554
vlasblom.mfrc@yahoo.ca

PARENT AND CHILD DROP IN PROGRAMS / PROGRAMMES PARENT-ENFANT

Stay & Play Drop-In

Elizabeth Park Public School, Room 3,
- Tuesdays & Fridays, 9:00 to 11:00

A playgroup for parents & caregivers with children 0-6 years. A place to meet other parents, play and interact with your child and get some parenting resources. For more information contact Doris at 613-998-4844

Groupe Restez et jouez

École publique Elizabeth Park, salle 3,



Caring for children - CAPP Soin des enfants - PPEP

le mardi et le vendredi de 9h à 11h

Un groupe de jeu pour les parents et les gardiens et gardiennes avec des enfants de 0 à 6 ans. Venez participer à des activités amusantes avec votre enfant. C'est aussi un endroit pour rencontrer d'autres parents et pour connaître / découvrir des ressources pour parents. Pour de plus amples renseignements, communiquez avec Doris au 613-998-4844.

Kool Kids Drop-in & Gymnasium

Elizabeth Park P.S., Room 15
– Tuesdays, 5:30 to 7pm

Kool Kids provides a structured program for children 5-8 years to enjoy an opportunity to meet and make friends while participating in recreational activities and games. This program focuses on the development of social skills. \$1 per visit

Halte-jeux des Kool Kids et gymnase

École publique Elizabeth Park, salle 15
– le mardi de 17h30 à 19h00

Kool Kids est un programme structuré pour les enfants âgés de 5 à 8 ans. Ce programme offre l'occasion de rencontrer et se faire de nouveaux amis, tout en participant aux sports et aux jeux. Le programme met l'emphase sur le développement social. 1\$ par visite.

Jedi plein de soleil

Elizabeth Park Public School, Room 3 -
Thursdays, 9:00 to 11:00

A French playgroup for parents and caregivers with children 0-6 years. A place to meet other Francophone families, play and interact with your child and get some parenting resources. This program is guided in French only. For more information contact Doris at 613-998-4844

Jedi plein de soleil

École publique Elizabeth Park, salle 3 –
le jeudi de 9h à 11h
Un groupe de jeu en français où les

enfants de 0 à 6 ans et leurs parents ou responsables de garde peuvent participer à des activités amusantes. C'est aussi un endroit pour rencontrer d'autres familles francophones et pour connaître et découvrir des ressources pour parents. Ce programme est offert en français seulement. Pour de plus amples renseignements, communiquez avec Doris au 613-998-4844

Uplands Saturday Playgroup

Uplands, 330 Croil Private, room 137
- Saturdays 10:00 to 12:00

An exciting Saturday morning drop-in program for parents & children ages 0 to 6. Come and enjoy some play time with your child while meeting and interacting with other military families. Program includes free play, crafts and circle time. (Bilingual playgroup last Sat of the month). For more information contact Doris at 613-998-4844

Groupe de jeu du samedi à Uplands

Uplands, 330 Croil Private, salle 137
- le samedi de 10h à 12h.

Un groupe de jeu amusant le samedi matin, destiné aux enfants de 0 à 6 ans et à leurs parents. Venez jouer avec votre enfant tout en fraternisant et en échangeant avec d'autres familles de militaires. Le programme comprend des jeux libres, du bricolage et des causeries (les activités du groupe sont bilingues le dernier samedi de chaque mois) Pour de plus amples renseignements communiquez avec Doris au 613-998-4844.

Kanata Military Family Playgroup

Ontario Early Years Centre, 2 MacNeil Court, Kanata - Saturdays 9-11am

A new playgroup in Kanata. A place to meet other military families, play and interact with your child and get information about services available from the MFRC and the community. Program includes free play, crafts and circle time. For more

information contact Doris at 613-998-4844

Groupe de jeu à Kanata K pour familles militaires

Centre de la petite enfance de l'Ontario,
2 Cour MacNeil, Kanata
– le samedi de 9h à 11h

Un nouveau groupe de jeu à Kanata. Un endroit pour rencontrer d'autres familles de militaires, jouer et interagir avec ses enfants et obtenir des renseignements sur les services offerts par le CRFM et la collectivité. Le programme comprend des jeux libres, du bricolage et des causeries. Pour de plus amples renseignements communiquez avec Doris au 613-998-4844.

Play Place

Uplands, 330 Croil Private, room 107 –
Monday to Friday, 13:00 to 15:00

A happy playroom for parents and caregivers wishing a time and place to bond with their children and friends. Parents are responsible for cleaning up after play time.

Place au jeu

Uplands, 330 Croil Private, salle 107, du
lundi au vendredi de 13h à 15h

Salle de jeux chaleureuse pour les parents et les responsables de garde qui cherchent un endroit et du temps pour créer des liens avec leurs enfants et leurs amis. Les parents doivent remettre la salle en ordre après la période de jeu.

Orleans Families with Children 0-6!

Orleans OEYC - Thursdays, 9:00 to 11:00

And Charlemagne Childcare Services - alt.

Fridays, 9:00 to 11:30,

Come meet Helen and connect with other military families. Info: Helen 613-371-0554
viasblom.mfrc@yahoo.ca



Military Family
Resource Centre
of the National
Capital Region

Centre de
ressources pour
les familles des
militaires de la
région de la
capitale nationale

www.familyforce.ca

Caring for children - CAPP Soin des enfants - PPEP

Familles d'Orléans avec enfants **O** de 0 à 6 ans

Centre de la petite enfance de l'Ontario,
Orléans, le jeudi de 9 h à 11 h.
Services de garde de Charlemagne – tous les deux
vendredi de 9 h à 11 h 30, Venez rencontrer Hélène et
d'autres familles de militaires. Renseignements :
Hélène 613-371-0554 (viasblom.mfrc@yahoo.ca).

Orleans Military Family playgroup **O**

Play group exclusive to military families
Orleans OEYC every Wednesday morning 9-11am,
240 Centrum, unit 105

Groupe de jeu exclusif aux familles **O** de militaires à Orléans

Centre de la petite enfance de l'Ontario
Tout les mercredis de 9h à 11h
240 Centrum, unité 105

CHILD AND PARENT REGISTRATION PROGRAMS/ PROGRAMMES AVEC PRÉINSCRIPTION

Little Mozart

Uplands, 330 Croil Private – Oct 6 to Nov 24, Thursdays,
9 to 10am. By Registration only. An interactive and
stimulating music & movement program for infants and
children up to age 4 and their parents. Children love to
dance, sing, clap, bang and move. Letting them explore
these activities in a fun group setting helps them to
develop language, concentration, social, motor, listening
and many other skills. \$40 for 8 sessions. For more
information or to register, contact Doris at 613-998-4844

Petit Mozart

Uplands, 330 Croil Private – du 6 octobre au 24
novembre, de 9 h à 10 h
Inscription obligatoire. Un programme de musique et de
mouvements interactif pour les enfants de 0 à 4 ans et
leurs parents. Les enfants adorent danser, chanter, taper
des mains, faire du bruit et bouger. Les laisser explorer
ces activités dans un cadre amusant de groupe les aide
à développer le langage, la concentration, le savoir-vivre,
la motricité, l'écoute et de nombreuses autres habiletés.
Il en coûte 40 \$ pour 8 séances. Pour de plus amples
renseignements ou pour s'inscrire, communiquez avec
Doris au 613-998-4844.

Infant Massage

Elizabeth Park Public School, room 3,
Wednesdays 12:30-2pm (Oct 5 to Nov 2)
By Registration only. A 5 week course for parents with
pre crawling babies. Learn how to calm and nurture
your baby with special strokes. Program promotes strong
parent/infant bonding and may help decrease baby's
discomfort from colic. A minimum of 6 participants
required to run program. For more information or to
register contact Doris at 613- 998-4844. Parent/infant
playgroup offered from Nov 9 to Dec 14.

Massage pour bébés

École publique Elizabeth Park, salle 3, le mercredi de
12h30 à 14h (Du 5 octobre au 2 novembre)
Inscription requise. Cours de cinq semaines, destiné aux
parents d'enfants ne marchant pas encore. Apprenez à
calmer et à réconforter votre bébé à l'aide de massages
spéciaux. Le programme favorise la création de liens
parents/enfants forts, et peut aider à réduire l'inconfort
causé aux bébés par les coliques. Un minimum de six
inscriptions est nécessaire pour que le cours soit donné.
Pour plus d'information communiquez avec Doris au
613-998-4844. Groupe de jeu parents/bébé offert du 9
novembre au 14 décembre

PARENT GROUPS AND WORKSHOPS/ ACTIVITÉS DE GROUPE ET ATELIERS

Learning Together

Uplands, 330 Croil Private. – Monday, 9:00 to 11:00
Parents and caregivers participate in parenting
workshops while children (6 months-6 yrs) take part in
a free child-based activity program. Children under 6
months of age must stay with the parent. Pre-registration
required. For more information contact Doris at
613-998-4844

Apprendre ensemble

Uplands, 330 Croil Private, – le lundi de 9h à 11h
Les parents et les responsables de garde assistent à
des ateliers sur le rôle parental pendant que les enfants
de 6 mois à 6 ans participent gratuitement aux activités
organisées à leur intention. Un enfant de moins de six
mois doit rester avec le parent. Inscription nécessaire.
Pour plus d'information communiquez avec Doris au
613-998-4844.

2011 Fall
Program Guide

Guide des
programmes
automne 2011

Caring for children - CAPP Soin des enfants - PPEP

Coffee Break

Uplands, 330 Croil Private
– Wednesday, 9:00 to 11:00

Adults take time to connect with friends while children (6mths to 6 yrs) play in a supervised and stimulating environment. Children under 6 months of age must stay with the parent. For more information contact Doris at 613-998-4844

Pause-café

Uplands, 330 Croil Private
– le mercredi de 9h à 11h

Programme qui permet aux adultes de prendre le temps de jaser avec des amis pendant que les enfants de 6 mois à 6 ans jouent dans un milieu supervisé et stimulant. Un enfant de moins de six mois doit rester avec le parent. Pour plus d'information communiquez avec Doris au 613-998-4844

1-2-3 Magic – English program

Uplands, 330 Croil Priv

Tuesday, October 18, 6:30 to 9 pm

Tools to help parents manage negative behaviours. Especially effective with children with attention difficulties.

Activities will include: Video, presentation, group work and discussion.

Contact: Reception, 613-998-4888

\$5 per family

Other locations and French language can be organized with a minimum of 5 requests.

1-2-3 Magic- En anglais

Uplands, 330 Croil Private

Mardi le 18 octobre, 18h30 à 21h00

Des outils pour aider les parents à faire face au comportement négatif des enfants.

Surtout efficace pour les enfants qui face à des problèmes d'attention. Les activités incluront: Video, lecture, travaille en groupe et discussion. Contactez la réception, 613-998-4888

5\$ par famille

D'autres présentations sont possibles si nous avons au moins 5 demandes .

PARENT SUPPORT PROGRAMS / PROGRAMMES DE SOUTIEN POUR PARENTS

Baby Outreach

Connect with our parent and child services. We offer home visits (by appointment only) so you can get to know the MFRC staff and how we can support you. For more information contact Doris at 613-998-4844

Service d'encadrement de parents de nouveaux-nés

Service d'information sur les services à l'intention des parents et des enfants. Nous offrons des visites à domicile (sur rendez-vous seulement). Venez rencontrer le personnel du CRFM et vous renseigner sur le soutien que nous pouvons vous offrir. Pour plus d'information communiquez avec Doris au 613-998-4844

Parents as Teachers

Limited spaces. Our Parent Educator home-visits throughout the year to help parents become the first teachers for their children (3 years and under). Contact Helen vlasblom.mfrc@yahoo.ca

Les parents en tant qu'éducateurs

Nombre limité de places. Notre éducatrice visite les parents à la maison pendant l'année pour les aider à remplir leur mission d'éducateurs auprès de leurs enfants de trois ans et moins. Contactez Hélène vlasblom.mfrc@yahoo.ca

“Le café français”

Uplands, 330 Croil - Tuesdays, 9:30 to 11:30
Welcome francophone families! A fun way to meet each other and share, in French, while developing connections.
Helen - 613-371-0554,
vlasblom.mfrc@yahoo.ca.

« Le café français »

Uplands, 330, rue Croil,
tous les mardis de 9 h 30 à 11 h 30
Bienvenue aux familles francophones!
Une façon amusante de se rencontrer et d'échanger en français tout en établissant des liens. Communiquez avec Hélène au 613-371-055 vlasblom.mfrc@yahoo.ca.

Meet and Greet

Maison de la famille de Gatineau,
69 Gatineau Avenue,
Sept 14, Oct 12, Nov 16, Dec 7

A bilingual outreach program for Gatineau families. We talk amongst adults while tots play in the adjacent room. Helen - 613-371-0554, vlasblom.mfrc@yahoo.ca

Café rencontre

Maison de la famille de Gatineau,
69, avenue Gatineau, 14 septembre,
12 octobre, 16 novembre, 7 décembre
Programme de relations communautaires à l'intention des familles de Gatineau. Les adultes discutent entre eux pendant que les tout-petits s'amuse dans la pièce adjacente accompagnés d'une éducatrice. Hélène : 613-371-0554 vlasblom.mfrc@yahoo.ca

Parent Coaching

Do you find parenting difficult? Does your child have special needs or behaviour issues? We offer home parenting support to help reinforce good skills and develop new tools. 613-998-4885.

Encadrement (coaching) parental

Votre enfant vous cause des soucis? A-t-il des besoins spéciaux ou présente-t-il un problème de comportement? Nous offrons un service de soutien à domicile pour aider les parents à renforcer les bonnes habiletés et à développer de nouveaux outils. Renseignements : 613-998-4885.



Military Family
Resource Centre
of the National
Capital Region

Centre de
ressources pour
les familles des
militaires de la
région de la
capitale nationale

www.familyforce.ca

2011 Fall
Program Guide

Guide des
programmes
automne 2011

Caring for children - CAPP Soin des enfants - PPEP

OTHER PROGRAMS/ AUTRES PROGRAMMES

Parent and Child Support Warm Line

Concerned about parenting issues? Diane will respond to your concerns by telephone, followed by subsequent referral or meeting if needed 613-998-4833.

Ligne de réconfort aux parents et aux

Avez-vous des inquiétudes au sujet de vos enfants? Diane répondra à vos questions par téléphone et, si nécessaire, vous offrira d'autres ressources ou fera un suivi avec vous et/ou votre enfant. 613-998-4833.

Occasional Child Care (across the NCR)

Call Diane at 613-998-4833 for childcare by appointment only. Children will be placed in regular programs or MFRC rooms will be used and a provider arranged for. Payment arranged between parent and person providing care.

Assistance occasionnelle (à travers la RCN)

Contactez Diane au 613-998-4833 pour de l'assistance à l'enfance par rendez-vous. L'enfant sera intégré dans un programme régulier ou les lieux du CRFM seront utilisés par un pourvoyeur pour vous accommoder. Les parents paient directement le pourvoyeur de soins pour le service rendu.

First Words Screening Clinic

Uplands - Wednesday, November 2, 9:00 to 11:45.
Language screening for children (15 mths to 4 yrs).
Ontario residents only. Discuss concerns with a bilingual Speech-Language Pathologist who will check your child for signs of a speech or language delay. Free clinics are drop-in. Bring your child's Ontario Health Card.

Clinique de dépistage Premiers Mots

Uplands - le mercredi 2 novembre, 9h00 à 11h45.
Le service de dépistage est offert aux enfants (15 mois à 4 ans), résidents de l'Ontario seulement. Posez des questions ou partagez des inquiétudes avec l'orthophoniste bilingue, qui fera un dépistage de la parole et du langage chez l'enfant. Ces cliniques gratuites sont offertes sans rendez-vous. Veuillez apporter la carte santé de l'Ontario de votre enfant.

Parenting workshops in the NCR

Workshops and information available for caregivers and parents. Resources include a wide range of topics. We will organize specific workshops in your area upon registration of 5 or more participants, or refer you to programs in your community. Diane 613-998-4833

Ateliers pour parents dans la RCN

Des ateliers et des renseignements sont offerts aux parents et aux parents substitués. Les ressources portent sur un large éventail de sujets. Nous pouvons organiser des ateliers particuliers pour des groupes de cinq participants ou plus dans votre région ou vous orienter vers des programmes offerts dans votre localité. communiquez avec Diane au 613-998-4833.

Navigator - For families with special needs & responsibilities

Within our community, there are families that:

- care for children with special needs
- include a partner with health concerns
- help support their aging parents
- support a CF member with an operational injury

Visit the website and find information, local community resources and connect with other military families from across the country who face similar challenges. If your family has special needs and responsibilities, contact Diane Blenkiron for assistance.

Diane.Blenkiron@forces.gc.ca

Website: www.familynavigator.ca

Navigateur - Pour les familles ayant des responsabilités et des besoins spéciaux

Il y a dans nos communautés des familles qui :

- s'occupent d'enfants ayant des besoins spéciaux,
- vivent avec un conjoint ayant des problèmes de santé,
- aident leurs parents âgés,
- assurent le soutien d'un membre des FC qui a subi une blessure lors d'une opération militaire.

Visitez le site où vous y trouverez de l'information et les ressources offertes dans la communauté, et pourrez communiquer avec d'autres familles de militaires du pays qui éprouvent des problèmes semblables aux vôtres.

Si votre famille a des responsabilités et des besoins spéciaux, communiquez avec Diane Blenkiron -

Diane.Blenkiron@forces.gc.ca

le site du Navigateur : www.familynavigator.ca

Licensed Home Child Care Service de garde d'enfants agréé

EARLY YEARS CENTRES

Kanata

2 MacNeil, 613-591-3686
oeyccarleton@communityresourcecentre.ca

Barrhaven

1099 Longfields, 613-825-5990
nepeancarletoney@cityviewcentre.ca

Ottawa Centre

475 Evered, 613-728-1839 Ext. 238
oeycottawacentre@mothercraft.com

Ottawa South

2330 Don Reid, 613-737-6369
oeycottawasouth@afchildcare.on.ca

Ottawa West

1365 Richmond, 613-820-4922
oeycottawawestnepean@pqhcs.com

Orléans

240 Centrum, suite 105, 613-834-9620
oeycottawaorleans@cracorleans-cumberland.ca

Vanier

290 Dupuis, 613-744-2892
oeycottawavanier@cscvanier.com

CENTRES DE LA PETITE ENFANCE

Kanata

2, rue MacNeil, 613-591-3686
oeyccarleton@communityresourcecentre.ca

Barrhaven

1099, promenade Longfields,
613-825-5990 nepeancarletoney@
cityviewcentre.ca

Ottawa Centre

475, av. Evered, 613-728-1839, poste 238
oeycottawacentre@mothercraft.com

Ottawa Sud

2330, promenade Don Reid, 613-737-6369
oeycottawasouth@afchildcare.on.ca

Ottawa Ouest

1365, rue Richmond, 613-820-4922
oeycottawawestnepean@pqhcs.com

Orléans

240, boul. Centrum, bureau 105,
613-834-9620
oeycottawaorleans@cracorleans-cumberland.ca

Vanier

290, rue Dupuis, 613-744-2892
oeycottawavanier@cscvanier.com

MILITARY HOME CHILD CARE FOR MILITARY FAMILIES

Are you a military family looking for child care in a mutually supportive home environment? If yes, you might have the following questions:

- What standards are used to ensure my child will be safe and well cared for?
- Are part time arrangements possible?
- How much is the cost and is subsidy available?
- Are meals and snacks included?
- Is there a caregiver in my neighbourhood?

Are you a military spouse looking for a home based employment opportunity caring for children? If yes, you might have the following questions:

- What training do I need to open a home day care?
- How many children can I look after?
- How much will I get paid?
- What support does the agency give?
- What are the benefits for my family?

*Caregivers are needed in all areas of the National Capital Region (Alta Vista, Barrhaven, Kanata)

*Spaces available now or soon in Orleans, Uplands, Kemptville, Stittsville

THE MFRCH HOME CHILD CARE AGENCY IS HERE TO ANSWER YOUR QUESTIONS! PLEASE CALL LIANE AT 613-949-6870 OR EMAIL MFRCHCC@GMAIL.COM

SERVICE DE GARDE EN MILIEU FAMILIAL MILITAIRE POUR LES FAMILLES DE MILITAIRES

Êtes-vous une famille de militaire à la recherche d'un service de garde dans un environnement familial de soutien mutuel? Si oui, vous pourriez vous poser les questions suivantes :

- Quelles normes sont utilisées pour assurer que mon enfant sera en sécurité et bien traité?
- Est-ce que des arrangements à temps partiel sont possibles?
- Quel est le coût et une aide financière est-elle disponible?
- Les repas et les collations sont-ils fournis?
- Y a-t-il une gardienne dans mon voisinage?

Êtes-vous un conjoint de militaire à la recherche d'une occasion de travailler à la maison en vous occupant d'enfants? Si oui, vous pourriez vous poser les questions suivantes :

- De quelle formation ai-je besoin pour ouvrir un centre de garde à domicile?
- De combien d'enfants puis-je m'occuper?
- Quel serait mon salaire?
- Quel appui l'agence fournit-elle?
- Quels sont les bénéfices pour ma famille?

*Des gardiens et gardiennes sont demandés dans toutes les zones de la région de la capitale nationale (Alta Vista, Barrhaven, Kanata)

*Places disponibles pour la garde d'enfants maintenant ou bientôt à Orléans, Uplands, Kemptville et Stittsville

L'AGENCE DE GARDE À DOMICILE DU CRFM EST LÀ POUR RÉPONDRE À VOS QUESTIONS! VEUI LLEZ CONTACTER LIANE PAR TÉLÉPHONE AU 613-949-6870 OU PAR COURRIEL À MFRCHCC@GMAIL.COM



Military Family
Resource Centre
of the National
Capital Region

Centre de
ressources pour
les familles des
militaires de la
région de la
capitale nationale

www.familyforce.ca

2011 Fall
Program Guide

Guide des
programmes
automne 2011

Youth Services Services pour jeunes

NEW! Gamer Delight

MFRC Youth Centre- Uplands Cost: FREE

Love to play video games? Want to play on a big screen with all of your friends? Come on down to the Youth Centre, where you can play your favourite video games with all of your friends. You can even bring your own game system and games if you would like. Battle it out like pros in a night that is just for gamers.

Pre-Teen: 6:00 PM – 7:30 PM Teen: 7:30 PM – 9:00 PM
Monday September 26, Monday October 24 & Monday November 28

NOUVEAU! Soirée des joueurs

Centre pour les jeunes du CRFM – Uplands Tarif : GRATUIT

Vous aimez les jeux vidéo? Vous voulez jouer sur un écran géant avec vos amis? Venez au Centre pour les jeunes pour jouer à vos jeux préférés avec vos amis. Vous pouvez apporter votre console et vos jeux, si vous le voulez. Livrez des batailles comme les pros lors d'une soirée réservée aux joueurs de jeux vidéo.

Pré-ados : de 18 h à 19 h 30 Ados : de 19 h 30 à 21 h
Les lundis 26 septembre, 24 octobre et 28 novembre

NEW! Art Club

MFRC Youth Centre- Uplands Cost: FREE

Have you always wanted to learn how to draw? Do you love to paint? Want to do some cool arts and crafts? The Youth Centre is now offering an Art Club, where you can come, have an art lesson if you want, or just use the time to do some crafts. If you are working on something at home, feel free to bring it here and work on it while listening to music, laughing with friends and seeing what other people are up to. For older youth who are looking to get their art portfolio started, this is a great opportunity to get some feedback and learn new techniques

Pre-Teen: 6:00 PM – 7:30 PM Teen: 7:30 PM – 9:00 PM
Monday September 19, Monday October 17 & Monday November 21

NOUVEAU! Club d'art

Centre pour les jeunes du CRFM – Uplands Tarif : GRATUIT

Vous avez toujours voulu apprendre à dessiner? Vous aimez peindre? Vous voulez faire de l'artisanat cool? Le Centre pour les jeunes offre dorénavant un club d'art où vous pouvez vous présenter pour suivre un cours ou d'art ou pour simplement un cours ou œuvres d'art. Si vous avez déjà un projet en route, n'hésitez pas à l'apporter pour y travailler en écoutant de la musique, en rigolant avec vos amis ou en observant ce que font les autres.

Pour les jeunes plus âgés qui veulent monter un portfolio,

voilà une bonne occasion d'obtenir des commentaires et d'apprendre de nouvelles techniques.

Pré-ados : de 18 h à 19 h 30 Ados : de 19 h 30 à 21 h
Les lundi 19 septembre, 17 octobre et 21 novembre

Open Gym Program

Elizabeth Park Public School Gym- Uplands Cost: FREE

Dodge ball, tag, octopus, basketball, we play it all at Open Gym on Tuesday and Thursday evenings. The fun starts on Tuesday September 13 and runs until Thursday December 22.

Tuesday Pre-Teen: 7:00 PM – 8:00 PM
Teen: 8:00 PM – 9:00 PM

Thursday Pre-Teen: 4:30 PM – 5:30 PM
Teen: 5:30 PM – 6:30 PM

Programme de gymnase libre

Gymnase de l'école publique Elizabeth Park – Uplands
Tarif : GRATUIT

Ballon-chasseur, tague, basketball... tous les jeux (ou presque) sont permis les jours de gymnase libre les mardis et jeudis soir. Le plaisir commence le mardi 13 septembre et prend fin le jeudi 22 décembre.

Mardis Pré-ados : de 19 h à 20 h
Ados : de 20 h à 21 h

Jeudis Pré-ados : de 16 h 30 à 17 h 30
Ados : de 17 h 30 à 18 h 30

NEW! Teen Zumba Class

Elizabeth Park Public School Gym- Uplands Cost: FREE
5:30 PM – 6:30 PM

The fitness craze that is taking over fitness clubs everywhere is now coming to Uplands! Zumba classes feature exotic rhythms set to high-energy Latin and international beats. There is no other fun like a Zumba Fitness-Party. It's easy to do, effective and totally exhilarating, often building a deep-rooted community among returning participants.

Thursday September 29, Thursday October 27 &
Thursday November 24

NOUVEAU! Cours de zumba pour ados

Gymnase de l'école publique Elizabeth Park – Uplands
Tarif : GRATUIT

De 17 h 30 à 18 h 30

La dernière vogue qui envahit les centres de conditionnement physique arrive à Uplands! Les cours de zumba mettent en vedette des rythmes exotiques sur de la musique latine et internationale énergisante.

Youth Services Services pour jeunes

Rien n'est plus amusant qu'une fête de conditionnement physique zumba. Facile à pratiquer, efficace et complètement vivifiant, le zumba contribue souvent à tisser des liens entre les participants. Les jeudis 29 septembre, 27 octobre et 24 novembre

Drop In

MFRC Youth Centre- Uplands Cost: FREE
Get ready for fun of all kinds. Join us on Wednesday and Friday for music, friends, adventure and MORE! We switch it up everyday, so that you never get bored. Check out the monthly calendars to see what is happening.

Wednesday Pre-teen: 4:00 PM – 6:30 PM
Teen: 6:30 PM – 9:00 PM
Friday Pre-teen: 4:00 PM – 6:30 PM
Teen: 7:30 PM – 10:00 PM

Halte-accueil

Centre pour les jeunes du CRFM – Uplands
Tarif : GRATUIT
Préparez-vous à toutes sortes de divertissements. Joignez-vous à nous les mercredis et les jeudis pour de la musique, des amis, de l'aventure et PLUS! Nous changeons d'activité tous les jours, question d'éviter la monotonie. Consultez les calendriers mensuels pour connaître les activités offertes.

Mercredis Pré-ados : de 16 h à 18 h 30
Ados : de 18 h 30 à 21 h
Vendredis Pré-ados : de 16 h à 18 h 30
Ados : de 19 h 30 à 22 h

Friday Movie Night

MFRC Youth Centre- Uplands Cost: FREE
Lions and tigers and bears...oh my! Want to watch the latest movies? The last Friday of every month (unless otherwise noted) will be just that. Come over to the Youth Centre to watch the latest movies out on video and remember, the munchies are always FREE. Friday September 30, Friday October 14 and Friday November 25
Pre-Teen: 4:00 PM – 6:30 PM
Teen: 7:30 PM – 10:00 PM

Vendredi cinéma

Centre pour les jeunes du CRFM – Uplands
Tarif : GRATUIT
Des lions, des tigres, des ours... aie aie aie! Vous voulez regarder les plus récents films? Le dernier vendredi du mois (à moins d'avis contraire), vous serez gâtés! Venez nous visiter au Centre pour les jeunes, où les nouveautés DVD vous attendent! N'oubliez pas, les grignotines sont toujours GRATUITES.
Les vendredis 30 septembre, 14 octobre et 25 novembre
Pré-ados : de 16 h à 18 h 30
Ados : de 19 h 30 à 22 h

NEW! PD Day Drop In

MFRC Youth Centre- Uplands
Cost: \$2.00 per person
For teens between the ages of 13 and 19. Hang out with your friends, play pool, surf the net, watch a movie, the possibilities are ENDLESS. Some snacks will be provided.
Friday October 7, 2011 12:00 PM – 4:00 PM
Friday October 21, 2011 12:00 PM – 4:00 PM

NOUVEAU! Halte-accueil pendant les journées pédagogiques

Centre pour les jeunes du CRFM – Uplands
Tarif : 2 \$ par personne
Pour les jeunes de 13 à 19 ans. Rencontrez vos amis, jouez au billard, regardez un film, les possibilités sont INFINIES. Des collations seront offertes.
Le vendredi 7 octobre 2011, de midi à 16 h
Le vendredi 21 octobre 2011, de midi à 16 h

NEW! Saturday Drop In

MFRC Youth Centre- Uplands Cost: FREE
Grab your friends and head on over to the youth centre. You can play games, do a craft, play some pool, or browse the internet. Its your day, so use it your way!
Saturday drop in will be offered on Saturday September 10 and 24, Saturday October 15 and 29 and Saturday November 12 and 26.
Pre-Teen: 1:00 PM – 4:00 PM
Teen: 6:00 PM – 9:00 PM

NOUVEAU! Halte-accueil du samedi

Centre pour les jeunes du CRFM – Uplands
Tarif : GRATUIT
Amenez vos amis au Centre pour les jeunes. Vous pouvez jouer à des jeux, faire de l'artisanat, jouer au billard, naviguer sur Internet. C'est votre journée, c'est vous qui décidez!
Les haltes-accueil du samedi se tiendront les samedis 10 et 24 septembre, 15 et 29 octobre et 12 et 26 novembre.
Pré-ados : de 13 h à 16 h
Ados : de 17 h à 20 h

Community Youth Council

MFRC Youth Centre- Uplands
For youth 12 and older: 5:00 PM – 6:30 PM
This committee meets once a month to discuss youth programming in the community. Any youth who is interested in joining this committee is asked to contact Brittany at 613-991-5051 or by e mail at Brittany.Robinson@forces.gc.ca for more information. New members are always welcome, and refreshments are provided.
Meeting Schedule: Tuesday September 20, Tuesday October 18 and Tuesday November 22.

Comité consultatif communautaire des jeunes

Centre de la jeunesse du CRFM – Uplands
Pour les jeunes de 12 ans et plus, de 17 h à 18 h 30
Le Comité consultatif communautaire des jeunes est un groupe de jeunes qui se rencontrent une fois par mois pour discuter de l'évolution des programmes pour jeunes dans la communauté. Les jeunes intéressés à se joindre au comité sont invités à communiquer avec Brittany au 613-991-5051 ou en envoyant un courriel à Brittany.Robinson@forces.gc.ca. Les nouveaux membres sont les bienvenus! Rafraîchissements offerts.
Calendrier des réunions : les mardis 20 septembre, 18 octobre et 22 novembre



Military Family
Resource Centre
of the National
Capital Region

Centre de
ressources pour
les familles des
militaires de la
région de la
capitale nationale

www.familyforce.ca

2011 Fall
Program Guide

Guide des
programmes
automne 2011

Special Events Activités spéciales

Capital City FC Soccer Game

Saturday September 17, 2011, 5:00 PM – 10:15 PM,
Cost: FREE

Join the MFRC Youth Centre as they cheer on the Capital City FC as they battle the St. Catherines Wolves at the Terry Fox Athletic Complex. This event is open to all youth between 8 and 19 years old. HURRY! Spaces are limited for this event.

*Please note: We will be taking OC Transpo from Uplands to this event. Unfortunately, the bus that comes on base, stops running at 6:00 PM on Saturdays. Upon registration of your child(ren), you are consenting to pick them up at the South Keys Bus Station at 10:15 PM on Saturday September 17, after the soccer game.

Partie de soccer du Capital City FC

Le samedi 17 septembre 2011, De 17 h à 22 h 15
Tarif : GRATUIT

Joignez-vous à l'équipe du Centre pour jeunes du CRFM pour encourager le Capital City FC qui affrontera les Wolves de St-Catherines au complexe d'athlétisme Terry Fox. Cet événement est ouvert aux jeunes de 8 à 19 ans. FAITES VITE! Le nombre de places est limité.

* À noter : Nous prendrons l'autobus d'OC Transpo d'Uplands à l'évènement. Malheureusement, l'autobus qui se rend à la base cesse le service à 18 h les samedis. En inscrivant vos enfants, vous acceptez de venir les chercher à l'arrêt d'autobus South Keys à 22 h 15 le samedi 17 septembre, après la partie de soccer.

Haunted Walk

Friday October 21, 2010, 6:00 PM – 10:00 PM, Cost: \$15.00 per person

Join the Youth Centre as we team up with Ottawa Walking Tours for their Haunted Walk of Ottawa. This spine chilling walk will take us through the old Carleton County Jail and we re-count the murder of Thomas D'Arcy McGee. Are you afraid of the dark? Come and discover for yourself...

This event is open to youth between 8 and 19 years old.

Marche hantée

Le vendredi 21 octobre 2010

Tarif : 15 \$ par personne

De 18 h à 22 h

Joignez-vous à l'équipe du Centre pour les jeunes et à Excursions pédestres Ottawa pour la Marche hantée dans les rues d'Ottawa. Cette promenade à glacer le

sang nous transportera jusqu'à la prison du comté de Carleton, et nous pourrons revivre le meurtre de Thomas D'Arcy McGee. Avez-vous peur du noir? Venez le découvrir par vous-même, si vous l'osez...

Cet événement est ouvert aux jeunes de 8 à 19 ans.

NEW! Halloween Dance

MFRC Youth Centre- Uplands, Friday October 28, 2011

Cost: \$2.00 per person

Dress up in your awesome costume, grab all of your friends and head on down to the youth centre for some scary fun! Dance the night away to Halloween classics and the newest beats!

Pre-Teen: 7:30 PM – 9:00 PM, Teen: 9:30 PM – 11:00 PM

NOUVEAU! Danse de l'Halloween

Centre pour les jeunes du CRFM – Uplands

Tarif : 2 \$ par personne

Le vendredi 28 octobre 2011

Mettez vos plus beaux costumes, entraînez vos amis, puis rendez-vous au Centre pour les jeunes pour une soirée d'épouvante et de plaisir! Lâchez votre fou et dansez au rythme des classiques de l'Halloween et des derniers succès!

Pré-ados : de 17 h à 19 h

Ados : de 20 h à 22 h

Pumpkin Patrol

Uplands Base, Monday October 31, 2010, 5:00 - 9:00 PM

Calling all Teens! Too old to trick or treat? Still looking for volunteer hours? Help the MFRC Youth Centre and MP's make this a safe Halloween. Walk the base with the MFRC Youth Centre Staff and MP's, while handing out candy to other kids trick or treating. After fighting away the ghouls and witches, come back the Youth Centre for pizza and pop.

Patrouille des citrouilles

Base d'Uplands

Le lundi 31 octobre 2011

De 17 h à 21 h

Appel aux ados! Trop vieux pour célébrer l'Halloween?

Des heures de bénévolat à donner? Venez aider le Centre pour les jeunes du CRFM et la police militaire à faire de la soirée un succès. Accompagnez le personnel du Centre et la police militaire sur la base, tout en distribuant des friandises aux enfants. Après avoir affronté vampires et sorcières, revenez au Centre où pizzas et boissons gazeuses vous attendront.

Special Events Activités spéciales

NEW! Coffee House

MFRC Youth Centre- Uplands,
Friday November 4, 2011
7:30 PM – 10:30 PM

Calling all Teens! Join us for a night of music, talent and friends. Café style drinks and baked goods will be on sale all night. Sign up now to perform at the Coffee House.

NOUVEAU! Café

Centre pour les jeunes du CRFM – Uplands
Le vendredi 4 novembre 2011
De 19 h 30 à 22 h 30

Appel aux ados! Joignez-vous à nous pour une soirée de musique, de talents et d'amis. Des boissons et des pâtisseries seront en vente. Inscrivez-vous maintenant pour présenter un numéro au Café.

NEW! Dove Movement for Self Esteem Workshop for Girls

10:00 AM – 4:00 PM Cost: \$5.00 per person
Imagine a world where every girl grows up with the self-esteem she needs to reach her full potential, and enjoys feeling confident in her OWN beauty. Imagine the world of possibilities we can open up by helping to build self-esteem in the girls that we love. Join the MFRC Youth Centre for a day all about girls! Enjoy meeting new friends, and loving every bit of yourself. For girls between the ages of 10 and 19. Spaces are limited.

Saturday November 5, 2011

Location: MFRC Youth Centre- Uplands
* Registration and payment is due by
Wednesday November 2, 2011

Saturday November 19, 2011

Location: Orleans Cumberland Community Resource Centre *Registration and payment is due by Wednesday November 16, 2011

Saturday November 26, 2011

Location: Western Ottawa Resource Centre
*Registration and payment is due by
Wednesday November 23, 2011

NOUVEAU! POUR LES FILLES. Atelier du Mouvement Dove pour l'estime de soi

De 10 h à 16 h

Tarif : 5 \$ par personne

Imaginez un monde où chaque fille grandit avec l'estime de soi dont elle a besoin pour atteindre son plein potentiel, et se sentir bien dans sa PROPRE beauté. Imaginez un monde de possibilités que nous pouvons créer en contribuant à bâtir l'estime de soi chez les gens que nous aimons le plus. Rendez-vous au Centre pour les jeunes du CRFM pour une journée consacré aux filles! Faites-vous de nouvelles amies et appréciez chaque partie de vous. Pour les filles de 10 à 19 ans.

Le nombre de places est limité.

Le samedi 5 novembre 2011

Endroit : Centre pour les jeunes du CRFM – Uplands

* La date limite pour s'inscrire et faire le paiement est le mercredi 2 novembre 2011.

Le samedi 19 novembre 2011

Endroit : Centre de ressources communautaires Orléans-Cumberland

* La date limite pour s'inscrire et faire le paiement est le mercredi 16 novembre 2011.

Le samedi 26 novembre 2011

Endroit : Centre de ressources communautaires d'Ottawa ouest

* La date limite pour s'inscrire et faire le paiement est le mercredi 23 novembre 2011.

NEW! Self Defence Workshop for Boys

1:00 PM – 5:00 PM Cost: \$5.00 per person

Self defence teaches important life skills and gives youth a sense of empowerment in today's society. The MFRC Youth Centre will be offering self defence for boys between the ages of 10 and 19. This class will teach them how to take control of situations, teach positive habits and discipline. Spaces are limited

Saturday October 1, 2011

Location: Orleans Coalition Martial Arts
790 Taylor Creek Drive

*Registration and payment is due by Friday
September 23, 2011

Saturday October 15, 2011

Location: Kanata Black Belt Excellence
Martial Arts Academy, 62 Stonehaven Drive

*Registration and payment is due by Friday
October 7, 2011

Saturday October 22, 2011

Location: MFRC Youth Centre- Uplands

* Registration and payment is due by Friday
October 14, 2011

*Looking for a self defence workshop for girls?
Don't worry, we will be offering this workshop
for girls in the Winter 2011-2012 program.

NOUVEAU! Atelier d'autodéfense pour les garçons

De 13 h à 17 h

Tarif : 5 \$ par personne

L'autodéfense développe des habiletés pour la vie de tous les jours et donne aux jeunes un sentiment de prise en charge de leur propre vie dans la société d'aujourd'hui.

Le Centre pour les jeunes du CRFM offrira des cours d'autodéfense aux garçons âgés de 10 à 19 ans. Ce cours leur enseignera à maîtriser des situations en plus de leur enseigner des habitudes positives et la discipline.

Le nombre de places est limité.

Le samedi 1er octobre 2011

Endroit : Coalition Martial Arts d'Orléans
790, rue Taylor Creek

* La date limite pour s'inscrire et faire le paiement est le vendredi 23 septembre 2011.

Le samedi 15 octobre 2011

Endroit : Black Belt Excellence Martial Arts
Academy de Kanata
62, rue Stonehaven

* La date limite pour s'inscrire et faire le paiement est le vendredi 7 octobre 2011.

Le samedi 22 octobre 2011

Endroit : Centre pour les jeunes du CRFM – Uplands

* La date limite pour s'inscrire et faire le paiement est le vendredi 14 octobre 2011.

* Vous cherchez un atelier d'autodéfense pour les filles? Ne vous inquiétez pas, nous l'offrirons à l'hiver 2012.



Military Family
Resource Centre
of the National
Capital Region

Centre de
ressources pour
les familles des
militaires de la
région de la
capitale nationale

www.familyforce.ca

Special Events Activités spéciales

NEW! First Annual Teen Wake-A-Thon

Elizabeth Park Public School- Uplands Base
Thursday November 17, 2011 – Friday November 18, 2011,
7:00 PM – 7:00 AM

Cost: \$10.00 per person

*Registration and payment due no later than Tuesday
November 15, 2011

Friday is a PD Day, so let's do it up right. We will be up
ALL night playing games and having fun, so bring your
friends. Movies, games, challenges and so much more.
Its going to be a BLAST!

NOUVEAU! Première Soirée réveillon pour les jeunes

Gymnase de l'école publique Elizabeth Park – Base
d'Uplands

Les jeudi 17 et vendredi 18 novembre 2011

De 19 h à 7 h

Tarif : 10 \$ par personne

* La date limite pour s'inscrire et faire le paiement est le
mardi 15 novembre 2011.

Le vendredi est une journée pédagogique, alors
profitons-en! Nous passerons TOUTE la nuit à nous
amuser et à jouer à des jeux. Amenez vos amis. Des
films, des jeux, des défis et plus encore. PLAISIR assuré!

Babysitter Course (Canada Safety Council)

Uplands - Saturday and Sunday, October 15 and 16, 2011,
9:00 to 16:00

Ages 12 and up. Training includes a reference book
that summarizes the course sessions and
provides child care

information that will be of value to the
graduates during their babysitting years
and their adult lives. Cost \$30. Minimum

5 participants. Register with Dayani at:
dayaniraweera@yahoo.com
Questions? Diane 613-998-4833.

Non-refundable payment of \$30 due 1 week
in advance at MFRC reception

Cours de garde (Conseil de sécurité du Canada)

Uplands - les 15 et 16 octobre, 2011, de
9h00 à 16h00

Pour les jeunes de 12 ans et plus. La
formation inclut un ouvrage de référence qui
résume les séances du cours et fournit des

renseignements qui seront utiles aux diplômés en tant
que gardiens et plus tard en tant
qu'adultes. Coût 30\$. Minimum de 5 participants.

Inscription auprès de Dayani au:
dayaniraweera@yahoo.com.

Renseignements? Diane 613-998-4833

Tarif de 30\$ non remboursable payable une semaine à
l'avance à la réception

Ready to Be Alone

Uplands - Saturday, September 10, 2011, 9:00 to 16:00

For youth 10 years and up. A course to help youth
prepare for the unexpected,

when they are home alone for the first time. Cost \$21
(booklet included); minimum 5 participants. Register with
Dayani at dayaniraweera@yahoo.com

Questions? Diane 613-998-4833.

Non-refundable payment of \$21 due 1 week in advance
at MFRC reception

Seul à la maison

Uplands - samedi le 10 septembre, 2011,
de 9h00 à 16h00

Pour les jeunes de 10 ans et plus.

Un cours pour aider les jeunes à se préparer pour les
événements non prévus quand ils sont
seuls à la maison pour la première fois. Coût 21\$ (livret
inclus); minimum de 5 participants. Inscription auprès de
Dayani au: dayaniraweera@yahoo.com

Renseignements? Diane 613-998-4833.

Tarif de 21\$ non remboursable payable une semaine à
l'avance à la réception



2011 Fall
Program Guide

Guide des
programmes
automne 2011

Volunteer Services Services de bénévolat

First Annual Canadian Defence Community Family Appreciation Day

This successful event was held on Saturday June 4th. Approximately 7000 people visited the event and the MFRC-NCR had a tent buzzing with activities. It was a very busy day and all staff got involved but it would not have been a success without the help of our volunteers. In all, 19 of our volunteers answered the call and helped out with what needed to be done. Thank you for all that you do, the time you give and your dedication to our families. I would like to extend a special thank you to our two volunteer face painters who were busy non stop all day. You are amazing artists!

Première Journée d'appréciation de la famille de la communauté de la Défense

Cet événement couronné de succès s'est tenu le samedi 4 juin. Environ 7 000 personnes se sont rendues sur les lieux. La tente du CRFM-RCN bourdonnait d'activités. La journée était très chargée : tout le personnel y a participé, mais sans l'aide de nos bénévoles, nous n'aurions pas obtenu un tel succès. En tout, 19 bénévoles ont répondu à l'appel pour nous prêter main-forte. Merci pour tout ce que vous faites, le temps que vous nous consacrez et votre dévouement à nos familles. Je remercie tout spécialement nos deux bénévoles qui ont passé la journée à maquiller des

visages. Vous êtes des artistes incroyables!

Ontario Volunteer Service Awards

Each year, the Minister of Citizenship and Immigration recognises outstanding volunteers for their contribution to their community. Cecilia Pita has been a board member at the MFRC-NCR for 5 years and was awarded the 5 years Volunteer Service Award at the annual event held on June 10 2011.

Distinctions de l'Ontario pour services bénévoles

Chaque année, le ministre des Affaires civiques et de l'Immigration souligne le travail de bénévoles exceptionnels qui contribuent à leur communauté. Cecilia Pita est membre du conseil d'administration du CRFM-RCN depuis 5 ans. On lui a remis la distinction pour services bénévoles de 5 ans lors de cet événement annuel tenu le 10 juin 2011.

Come Volunteer at the MFRC-NCR!

When new to the area, an excellent way to familiarize yourself with what is happening in your community is through volunteering. At the MFRC-NCR, we value the collaboration of volunteers and encourage their input in the planning of our programs and activities. We have a variety

of volunteer opportunities and welcome any new ideas and suggestions regarding volunteering at the MFRC-NCR. Some examples of existing positions include participating on the Board of Directors and committees, offering front-line assistance in programs, office and administration support and "40 hours in 4 years" youth opportunities. For more information, contact Monique Geishardt at 613-991-4024.

Devenez bénévole au CRFM-RCN!

Le bénévolat est une bonne façon de se familiariser avec les activités d'une communauté lorsqu'on arrive dans un nouveau milieu. Au CRFM-RCN, nous reconnaissons le travail des bénévoles et encourageons fortement ceux-ci à participer à la planification de nos programmes et de nos activités. Nous avons une variété de possibilités pour les bénévoles et sommes ouverts aux nouvelles idées et aux suggestions concernant le bénévolat au CRFM-RCN. Parmi les postes existants, mentionnons la participation au conseil d'administration, aux différents comités, à l'appui de première ligne aux programmes communautaires, au travail de bureau et au programme offrant aux jeunes la possibilité de faire « 40 heures de bénévolat en quatre ans ». Pour de plus amples informations, communiquez avec Monique Geishardt, au 613-991-4024.





Military Family
Resource Centre
of the National
Capital Region

Centre de
ressources pour
les familles des
militaires de la
région de la
capitale nationale

www.familyforce.ca

Volunteer Services Services de bénévolat

Years of service at the MFRC-NCR

The MFRC-NCR Volunteer Services recognizes years of service! Each volunteer will receive a medallion after one, three and five years of continuous or accumulated volunteer work with the MFRC-NCR. To qualify, volunteers must work a minimum of 10 hours per year. Medallions are distributed at the end of each fiscal year, after March 31. It's just another way to say thank you and to show you just how much you're valued!

Reconnaissance des années de service au CRFM-RCN.

Services de bénévolat du CRFM-RCN reconnaissent les années de service. Chacun des bénévoles recevra un médaillon après une année, trois années et cinq années de travail bénévole continu ou accumulé au sein du CRFM-RCN. Pour se qualifier, il faut travailler au moins 10 heures par année. Les médaillons sont remis à la fin de chaque année financière, après le 31 mars. C'est tout simplement une autre façon de vous remercier et de vous montrer à quel point nous vous sommes reconnaissants.

Want to make a difference at the MFRC-NCR?

Join the Volunteer Board of Directors! MFRCs are governed by a community-based board of directors to ensure accountability and responsiveness to the needs of their own particular community. Board members represent community residents and clients, and generally reflect the population of the community. They may also be professionals and others who have expertise in some areas. If you want to make a difference and are interested in sharing your expertise, fill out a Board of Directors application form. You can download the form from the website or fill it out online at www.familyforce.ca

Vous voulez changer quelque chose au CRFM-RCN?

Joignez-vous au conseil d'administration bénévole. Les CRFM sont administrés par un conseil d'administration local qui doit répondre aux besoins de sa propre communauté. Le conseil est composé de membres qui représentent la collectivité et les clients; il reflète donc généralement la population de notre communauté. Il peut aussi comprendre des professionnels et des gens qui ont de l'expertise dans un domaine particulier. Si vous voulez changer quelque chose et êtes intéressés à nous faire partager vos connaissances, veuillez remplir le formulaire de candidature pour le conseil

d'administration que vous pouvez télécharger à partir du site Web à l'adresse www.familyforce.ca, ou le remplir en ligne.

Volunteer Appreciation Evening

This year's MFRC-NCR/PSP Volunteer Appreciation event took place at Rideau Carleton Raceway on May 12 2011. This event is sponsored in part by SISIP. We would like to thank SISIP for the continuous and generous support.

Soirée en l'honneur des bénévoles

Cette année, la Soirée en l'honneur des bénévoles du CRFM-RCN/PSP a eu lieu au l'hippodrome Rideau Carleton le 12 mai 2011. Cet évènement est parrainé par le RARM que nous tenons à remercier pour son généreux appui continu.



Employment and Education/ Emploi et Education

Calling all Adults!! Kids are back in School- Now its time to do something for you!

Have you ever read a job posting & know you could do it but don't know how to show your qualified?

Are you looking to change or start a new career?

Do you wish to return to school & know that your already a "subject expert" in some of the courses but don't know how to prove it?

Enrolling in a PLAR course may help Keep reading.....

So what is PLAR?? - Prior Learning Assessment Recognition

PLAR is based on the belief that all learning is valuable- both formal and informal.

PLAR raises the power and recognizes the importance of informal learning.

Prior Learning encompasses all the learning that an individual has gained throughout their life, including formal education, military training and informal learning (learning that has occurred outside a classroom setting). We learn skills, knowledge, and attitudes in all areas of our lives.

Assessment is a process of identifying and evaluating our life learning.

Recognition means to have our learning acknowledged and valued—by ourselves and by others.

Who uses PLAR?

Some post-secondary institutions recognize prior learning and assess it towards course challenges.

Many employers also recognize prior learning in place of formal training in their hiring policies.

Entrepreneurs may also be able to use PLAR when developing their Business Plan.

Individuals use it for self discovery & career transitions.

How do you do PLAR?

Portfolio Development class meets once a week for eight weeks with a certified PLA advisor.

A certificate is presented upon completion of a portfolio (24hrs classroom time).

Class requires minimum of eight to a

maximum of twelve participants.

No matter which portfolio you create it will assist you in demonstrating your prior learning and give you the recognition you deserve.

Course Fee: \$50/ CF member or CF spouse

\$100/ civilian (pending available spaces)

Course start date: Tuesday, Sept. 20th, 2011

Time: 9:30a.m. to 11:30a.m.

Registration deadline: Sept. 15th, 2011

For registration or information please call:

Employment & Education Coordinator

Tracey Penny-Bungay 613-990-4833

Tracey.Penny-Bungay@forces.gc.ca

Appel à tous les adultes! ... Les enfants sont de retour en classe. C'est maintenant le temps de faire quelque chose pour vous!

Vous est-il déjà arrivé de parcourir un avis de poste à pourvoir en sachant que vous pourriez faire l'affaire, mais en réalisant que vous n'étiez pas capable de faire la preuve de vos compétences?

Avez-vous un goût de changement? Avez-vous le goût d'entreprendre une nouvelle carrière?

Souhaitez-vous retourner à l'école en sachant que vous êtes déjà un « expert » dans la matière de certains des cours? Réalisez-vous cependant que vous êtes incapables de le prouver?

Il pourrait vous être utile de vous inscrire à un cours d'ÉRA. Continuez à lire...

Qu'est-ce donc que l'ÉRA? - C'est l'« évaluation et la reconnaissance des acquis ».

L'ÉRA est fondée sur le sentiment que tout apprentissage, formel ou informel, est précieux.

L'ÉRA reconnaît l'importance de l'apprentissage informel et le valorise.

Les acquis comprennent toutes les connaissances acquises par une personne au cours de sa vie, y compris l'éducation formelle, l'instruction militaire et l'apprentissage informel (connaissances acquises à l'extérieur d'une classe).

Nous acquérons des compétences, des connaissances et des attitudes dans tous les domaines de notre vie.

L'évaluation est un processus permettant d'identifier et d'évaluer les connaissances acquises au cours de notre vie.

La reconnaissance signifie que nos connaissances sont reconnues et estimées par nous-mêmes et par autrui.

Qui a recours à l'ÉRA?

Certains établissements d'enseignement postsecondaire reconnaissent les acquis et les évaluent en fonction de la matière des cours.

Un grand nombre d'employeurs reconnaissent également que les acquis peuvent tenir lieu de formation formelle dans leur politique d'embauche.

Les entrepreneurs sont également susceptibles d'avoir recours à l'ÉRA dans l'élaboration de leur projet d'entreprise.

Les personnes y ont recours aux fins de la découverte de soi et de la transition professionnelle.

Comment participer à l'ÉRA?

Une classe de constitution de portfolio se réunit une fois la semaine pendant huit semaines sous la direction d'un conseiller en reconnaissance des acquis.

Un certificat est remis lorsque le portfolio est complété (24 heures de cours en classe).

Une classe comprend huit participants au minimum et 12 au maximum.

Quel que soit le portfolio que vous comptez créer, ce cours vous aidera à faire reconnaître vos acquis comme vous le méritez.

Frais de scolarité :

50 \$ pour les militaires ou leurs conjoints

100 \$ pour les civils, à condition que des places soient disponibles

Le cours commence le mardi 20 septembre 2011 à 9 h 30, pour se terminer à 11 h 30.

Date limite de l'inscription : 15 septembre 2011

Pour vous inscrire ou demander des renseignements, veuillez communiquer avec :

La coordonnatrice de l'emploi et de l'enseignement Tracey Penny-Bungay 613-990-4833

Tracey.Penny-Bungay@forces.gc.ca



Military Family Resource Centre of the National Capital Region

Centre de ressources pour les familles des militaires de la région de la capitale nationale

www.familyforce.ca

Family Liaison Officer Officier de liaison avec les familles

There is support available for your family

Military Family Resource Centre - NCR (MFRC-NCR)

Mission Statement

The MFRC-NCR is dedicated to enhancing the quality of military family lives by the provision of unique services tailored to the military community. The MFRC-NCR empowers military families, addressing their unique and evolving needs through increased visibility, distributed delivery and strong partnerships.

Integrated Personnel Support Centre (IPSC) Mission Statement

Through an integrated and individual-centric service delivery model, ensure the coordination and facilitation of standardized, high quality, consistent personal and administrative support during all phases of recovery, rehabilitation, and reintegration on return to service or transition following release, for all injured and ill Canadian Forces members and former members, their families and the families of the deceased.

Services offered by the Family Liaison Officer include, but are not limited to:

- Referrals to mental health services for adults and children
- Access to educational/prevention-based programs in the community
- Short-term individual or group support for families of ill/injured and deceased CF members
- Outreach support to families within the National Capital Region IPSC catchment area

For more information about this service, or to speak with the Family Liaison Officer about supports for yourself or your family, please call 613-945-6339.

Soutien offert aux familles

Centre de ressources pour les familles des militaires de la région de la capitale nationale (CRFM-RCN)

Énoncé de mission

Le CRFM-RCN se consacre à améliorer la qualité de vie des familles militaires en offrant des services uniques qui sont adaptés spécifiquement à la communauté militaire. Le CRFM-RCN renforce l'autonomie des familles militaires en s'occupant de leurs besoins, particuliers et en évolution, à travers une visibilité accrue, la livraison de services divers et des partenariats solides.

Centre intégré de soutien du personnel (CISP) Énoncé de mission

Grâce à un modèle de prestation de services intégré et centré sur les personnes, le Centre vise à coordonner et à faciliter la prestation de soins uniformes de haute qualité et le soutien administratif pendant toutes les phases de récupération, de réadaptation et de réintégration ou de transition après la libération, et ce, pour tous les membres ou anciens membres des FC malades ou blessés, leur famille et les familles des militaires décédés.

L'officier de liaison familiale propose notamment les services suivants :

- La référence à ou l'orientation vers des services de santé mentale pour adultes ou enfants;
- L'accès à aux programmes éducatifs/préventifs de la collectivité;
- Un soutien individuel ou collectif à court terme pour les familles de membres des FC blessés, malades ou décédés;
- Un soutien de sensibilisation aux familles des militaires de la région desservie par le CISP de la région de la capitale nationale.

Pour de plus amples renseignements sur ces services, ou pour discuter avec votre officier de liaison familiale de votre cas ou de celui de votre famille, veuillez appeler au 613-945-6339.

Adult Programming/ Programmation d'adulte

St John's First Aid and CPR course Level C

A weekend course offered at the MFRC for staff, volunteers and community members. First Aid recertification required every 3 years. CPR recertification required yearly. Minimum of 10 people required.

CPR Saturday morning only
First Aid Saturday and Sunday 9 to 4 pm
November 5 and 6
330 Croil Private, Blding 471

Non-refundable payment of \$20 or \$80 due 1 week in advance at MFRC reception.

Contact Diane for details and registration 613 998-4833

Un Cours de premiers soins et RCR, Niveau C, Ambulance St-Jean

Un cours du fin de semaine aura lieu au CRFM pour le personnel, les bénévoles et les membres de la communauté. Requalification en premiers soins requise

2011 Fall Program Guide

Guide des programmes automne 2011

Adult Programming/ Programmation d'adulte

chaque 3 ans. Le cours RCN requis chaque année. Minimum de 10 gens requis.

RCR seulement - samedi matin.

Premiers soins - samedi et dimanche 9h00 à 16h00, le 5 et 6 novembre

330 Croil Private, édifice 471

Tarif de 20\$ ou de 80\$ non remboursable payable une semaine à l'avance à la réception. Contactez Diane pour les détails et l'inscription 613 998-4833

Collective Kitchen (French activity)

Come make enough food for a whole meal, for your family, while chatting and working together as a group. 3rd Thursday of every month. Registration (including registration for childcare at the MFRC) must be done 48 hours in advance to allow for the purchase of ingredients and staffing. Info & registration: Jennifer 613-680-2698 or cuisine-collective-ottawa@hotmail.com Childcare 613-998-4888.

Cuisine collective (activité en français)

Venez faire la popote en groupe, tout en jasant. Vous rapporterez un repas complet à la maison.

3e jeudi de chaque mois. Inscription 48 heures à l'avance pour permettre l'achat des ingrédients. Pour info. et inscription : Jennifer 613-680-2698 ou cuisine-collective-ottawa@hotmail.com Halte garderie 613-998-4888

Family Separation and Reunion Services Nouvelles de l'équipe du soutien à la séparation et à la réunion des familles

The MFRC Family Separation and Reunion Support Team provides resources, programs, and support to CF families (every family member; parents, spouses, children and siblings alike) of a person deployed or working in support of our deployed troops prior to, during and after a deployment. A deployment means the assignment of military personnel on unaccompanied duty away from their normal workplace for a period of more than 30 days. Examples of this would be temporary duty, extended course, unaccompanied posting or overseas missions. If you or your family will be experiencing a separation due to one of the above, contact us to let us know. When you register with the deployment team of the MFRC, you and your family can rest assured that we will stay connected and we will keep you informed of the programs and services we have to offer.

L'équipe de soutien à la séparation et réunion du CRFM fournit des ressources, des programmes et un soutien aux familles des membres des FC (tous les membres de la famille : les parents, les conjoints, les enfants et les frères et sœurs d'une personne en mission ou offrant du soutien aux troupes en mission, avant, pendant et après un déploiement. Un déploiement s'entend de l'affectation de personnel militaire non accompagné à l'extérieur de son lieu de travail habituel pendant une période de plus de 30 jours. À titre d'exemples, mentionnons le service temporaire, les cours de longue durée, l'affectation d'un militaire non accompagné et les missions à l'étranger. Si vous ou votre famille devez vivre une séparation de pour une des raisons mentionnées ci-dessus, communiquez avec nous pour nous en informer. Lorsque vous vous inscrivez auprès de l'équipe de soutien au déploiement du CRFM, votre famille et vous pouvez être certains que nous resterons en contact avec vous et que nous vous informerons des programmes et des services que nous offrons.

Video Teleconference System (VTC)

A real-time video teleconference (VTC) system is available 24/7 for you to speak and see your loved one. Ask your deployed family member to reserve a time with the PSP representative in theatre and we will coordinate the rest of the arrangements. This service is available in Kabul and Kandahar.

Le service de vidéoconférence

Un service de vidéoconférence en temps réel vous permet de parler en direct avec votre conjoint jour et nuit. Demandez au membre de votre famille en mission de réserver une heure auprès du représentant du PSP dans le théâtre d'opération et nous coordonnerons le reste des dispositions. Ce service est offert à Kabul et à Kandahar.

Morale Mail

A postage-free system exists for families to send parcels to deployed members. We have various drop-off locations in the NCR, contact us for a list of locations and drop off times. If you prefer to send it via Canada Post, you will be charged the domestic rate to the Canadian address. Remember to include your return address, telephone number and the contents of the package.



Military Family
Resource Centre
of the National
Capital Region

Centre de
ressources pour
les familles des
militaires de la
région de la
capitale nationale

www.familyforce.ca

Family Separation and Reunion Services

Nouvelles de l'équipe du soutien à la séparation et à la réunion des familles

Colis d'encouragement

Les colis destinés pour outre-mer peuvent être envoyés sans frais pour les membres déployés. Nous avons plusieurs endroits dans la RCN pour déposer les colis. Contactez-nous pour une liste d'endroits et les heures disponibles. Si vous préférez l'envoyer directement par Postes Canada, vous aurez à déboursier le tarif domestique pour l'envoi à l'adresse canadienne. N'oubliez pas d'indiquer votre adresse de retour, numéro de téléphone ainsi que le contenu sur la boîte. N'oubliez pas d'indiquer votre adresse de retour, numéro de téléphone ainsi que le contenu sur la boîte.

Monthly Newsletter

Contact us if you would like to receive the "Home Base", monthly deployment team newsletter. Contact Lynne at 613-991-4977 for more information.

Bulletin d'information mensuel

Si vous désirez recevoir le bulletin d'information mensuel de l'équipe de soutien au déploiement « Base familiale », veuillez communiquer avec nous. Pour plus d'information contacter Lynne au 613-991-4977.

Emergency Child Care

CF members and their spouses may be eligible to qualify for funding up to 72 hours of emergency childcare depending on the situation. This service is not available if incremental costs are covered through Family Care Assistance. For more information please call 613-991-4977.

Services de garde en cas d'urgence

Les membres des FC et leurs conjoints peuvent être éligible pour qualifier pour des fonds pour payer les soins de garde en cas d'urgence pendant une période allant jusqu'à 72 heures selon la circonstance. Ce service n'est pas offert si les coûts supplémentaires sont admissibles à l'Aide pour obligations familiales. Pour obtenir de plus amples renseignements, composer le 613-991-4977.

Emergency Child Care "After Hours"

If you require Emergency Child Care "After Hours" Please contact Homewatch Caregivers Agency at 613-730-2188. The trusted source for exceptional home care for over 25 years! Users must contact MFRC on the first business day following the service.

Service de garde d'urgence "Après les heures ouvrables"

Si vous désirez un service de garde d'urgence "Après les heures ouvrables" S'il vous plaît contacter L'agence Homewatch Caregivers au 613-730-2188. Une source de confiance exceptionnelle pour des soins à domicile depuis plus de 25 ans! Les utilisateurs doivent contacter MFRC sur le premier jour ouvrable qui suit le service.

Partners & Parents Night Out

September 20th – Blue Cactus (2 Byward Market Square)
October 19th – Taj Indian Cuisine (3009 Carling Avenue)
November 17th – Grace O'Malley's (1151 Ogilvie Road)
December 13th – KS on the Keys (1029 Daze St)
Meet other partners & parents of deployed CF personnel to chat, share experiences and have a great meal. See newsletter for dates and locations.

Soirées pour les partenaires et les parents

Le 20 septembre – Blue Cactus (2 Byward Market Square)
Le 19 octobre – Taj Indian Cuisine (3009 ave Carling)
Le 17 novembre – Grace O'Malley's (1151 ch Ogilvie)
Le 13 décembre – KS on the Keys (1029 rue Daze)
Venez rencontrer d'autres époux(ses) et parents de militaires en déploiement pour jaser, partager vos expériences et déguster un bon repas. Les dates et endroits seront annoncés dans l'info lettre.

Teens just want to have fun

Please contact Lynne if you are interested in an evening of fun, laughter and physical activities. Details will be included in the monthly newsletter. Registration is required. Contact Lynne if you have any questions or to let her know you are interested in attending at 613-991-4977 or at Lynne.cleroux@forces.gc.ca

Soirée de divertissement pour les ados

S'il vous plaît communiquer avec Lynne si vous êtes intéressé à participer à une soirée de plaisir, de rires et d'activités physique. Des renseignements seront inclus dans notre infolettre mensuel. Enregistrement requis.

2011 Fall
Program Guide

Guide des
programmes
automne 2011

Prevention, Support & Intervention Prévention, soutien & intervention

Orleans Mutual Aid Group for Partners of Military Members

Alternate Tuesday evenings 7-9 PM,
Starting September 13, 2011

Are you new to the Orlean's neighbourhood, and interested in connecting with other partners of military members to find local resources, as well as to learn more about how the Military Family Resource Centre of the National Capital Region can assist you in adapting to your new home? Perhaps you have been in Ottawa for some time now and have been wanting to meet and share with others who are living the military lifestyle. Either way this may just be the group for you. You are welcome to join us for coffee, tea, sharing and laughter on alternate Tuesday evenings from September 13, to Dec. 6, 2011 from 7-9 PM in Rm 212 at the offices of our community partner, the Orleans Cumberland Community Resource Centre, located at 105-240 Centrum Blvd, Orleans. There truly is "no life like it" but it sometimes takes other military families to understand its unique challenges. Please contact Pauline Racicot at 613-998-4885 to express your interest in attending this group. If you live in other areas of the NCR and would like to be part of a similar group please do not hesitate to call and express your interest.

Groupe d'entraide pour conjoints de militaires à Orléans

Les mardis soirs, de 19h à 21h, à toutes les deux semaines,

débutant le 13 septembre 2011.

Êtes-vous nouveau à Orléans et intéressé à rencontrer d'autres conjoints de militaires afin de connaître les ressources locales et aussi, apprendre comment le Centre de ressources pour les familles des militaires peut faciliter votre adaptation à ce nouveau milieu?

Ou peut-être êtes-vous à Ottawa depuis quelque temps déjà et toujours désireux de rencontrer et d'échanger avec d'autres qui vivent aussi la vie militaire? Que ce soit pour l'une ou l'autre de ces raisons, ce groupe d'entraide est peut-être exactement ce que vous recherchez. Bienvenue! Joignez-vous à nous pour une tasse de café ou de thé, un échange et du plaisir à toutes les deux semaines les mardis soirs, de 19h à 21h, du 13 septembre au 6 décembre, à la salle 212 de notre partenaire communautaire, le Centre de ressources communautaires d'Orléans-Cumberland situé au 105-240 boul. Centrum, à Orléans. C'est vrai, « il n'y a pas d'autre vie comme ça » mais parfois, seulement d'autres familles militaires peuvent comprendre tous les défis particuliers qu'elle comporte. Intéressé à joindre le groupe? Alors contactez Pauline Racicot au 613-998-4885. Si vous habitez dans d'autres secteurs de la RCN et souhaitez vous intégrer à un groupe similaire, s'il-vous-plaît, n'hésitez pas à nous appeler afin de nous faire connaître votre intérêt.

Individual and Family Counselling

Info – 613-998-4885

You can now call to request this service at Uplands or on Thursdays in Orleans

Services de counselling individuels, et familiaux.

Info – 613-998-4885

Vous pouvez maintenant appeler pour demander ce service à Uplands ou les jeudis à Orléans

Concerns about Operational Stress Injury in a Military Member?

Peer Support Coordinator for Members:

Patrick Sudau – 613-736-0278

Peer Support Coordinator for Families:

Martina Markovic 613-949-0164

Préoccupé au sujet des blessures de stress opérationnel pour les militaires?

Coordonnateur du soutien par les pairs pour les militaires :

Patrick Sudau – 613-736-0278

Coordonnatrice du soutien par les pairs pour les familles :

Martina Markovic – 613-949-0164

Second Language Training Formation en langue seconde

Online Training

The MFRC-NCR is now offering Rosetta Stone Online Language Training. A limited amount of licences are available and priority will be given to families of CF personnel who are unable to attend class-led learning. For information, contact Monique at 613-991-4024.

Formation en ligne

Le CRFM-RCN offre maintenant la formation en ligne "Rosetta Stone". Une quantité limitée de permis sont disponibles et la priorité sera donnée aux membres civils des familles des FC qui sont incapables de participer à l'apprentissage en classe. Pour renseignements, communiquez avec Monique au 613-991-4024.



Military Family
Resource Centre
of the National
Capital Region

Centre de
ressources pour
les familles des
militaires de la
région de la
capitale nationale

www.familyforce.ca

Second Language Training Formation en langue seconde

The MFRC provides Second Language Training (SLT) to civilian CF family members in order to provide them with a working knowledge of their second language. The courses concentrate on oral communication. The curriculum is based on the Canadian Forces second language training although it has been modified for civilians. A \$50 deposit is required but will be reimbursed to civilian CF family members only if they attend 85% of the classes. Students who are serving military members will not be reimbursed. Reimbursement will not be given after the first class or if the participant fails to attend 85% of the classes or cancels. Changing to another class level or location after classes begin is dependent on availability of space. The fee for retired military members and the general public is \$100, however we are unable to reimburse their fee. Families of CF personnel can receive a reimbursement of 50% of their childcare expenses. An original receipt including the hours and wages paid is required. Reimbursement must be requested by the end of a semester.

** Classes require a minimum of five participants to a maximum of ten with priority being given to civilian CF family members, however vacant positions may be offered to CF personnel and/or non-CF family participants in order to reach minimum participation levels.*

For more information, contact Monique at 613-991-4024.

A GREAT ADDITION TO THE SECOND LANGUAGE TRAINING RESOURCE LIBRARY!

The MFRC-NCR now has audio CDs for Second Language Training in French and English in beginner, intermediate and advanced levels. You can borrow these items for up to a month! For more information contact Monique at 613-991-4024.

A \$20 deposit is required and reimbursed when the item is returned.

Le CRFM fournit des cours d'enseignement langue seconde aux membres civils des familles des FC afin de leur offrir une connaissance pratique de leur langue seconde. Les cours sont axés sur la communication verbale. Le programme est basé sur le programme d'enseignement des langues secondes des Forces canadiennes, mais il a été adapté aux civils. Un dépôt de 50 \$ est exigé, mais il sera remboursé aux membres civils des familles des FC s'ils assistent à 85 % des cours. Les élèves qui sont des militaires en service ne seront pas remboursés. Un participant ne sera pas remboursé une fois le premier cours commencé, s'il n'assiste pas à 85 % des cours ou s'il annule son inscription. Les participants qui souhaitent changer de niveau ou de lieu pourront le faire si une place est disponible. Des frais de 100 \$ sont exigés pour les militaires retraités et le grand public. Ces frais ne sont toutefois pas remboursés. Seulement 50 % des frais de garde d'enfants des membres civils des familles des FC seront remboursés. Il faut présenter l'original du reçu indiquant le nombre d'heures travaillées et la rémunération versée. La demande de remboursement doit être présentée à la fin du semestre.

** Un minimum de 5 participants est requis avec un maximum de 10 par classe, la priorité étant donnée aux membres civils des familles des FC. Toutefois, afin d'atteindre le nombre minimal de participants, des places peuvent être offertes au personnel des FC et/ou à des participants qui ne sont pas membres de familles de militaires.*

Pour de plus amples informations, communiquez avec Monique au 613-991-4024.

UN AJOUT FANTASTIQUE À LA BIBLIOTHÈQUE DE RESSOURCES D'ENSEIGNEMENT DES LANGUES SECONDES!

Le CRFM-RCN possède maintenant des CD audio pour les cours d'enseignement du français et de l'anglais en tant que langue seconde des niveaux débutant, intermédiaire et avancé. On peut emprunter les CD pour une période d'un mois. Pour de plus amples informations, communiquez avec Monique au 613-991-4024.

Un dépôt de 20\$ est exigé et il sera remboursé au retour du matériel.

2011 Fall
Program Guide

Guide des
programmes
automne 2011

French Language Training - MFRC-NCR Registration Form

REGISTRATION DEADLINE - September 8, 2011
Fall session from September 26 to December 1 2011

Classes offered:

- Module 5, Uplands, Tues and Thurs, 18:30 to 21:30 hrs
- Module 2, Uplands, Mon and Wed, 18:30 to 21:30 hrs
- Module 1, Connaught Ranges, Tues and Thurs, 18:00 to 21:00 hrs
- Module 3, Orleans, Wed and Thurs, 18:30 to 21:30 hrs
- Module 8, Orleans, Wed and Thurs, 18:30 to 21:30 hrs
- Module 2, Coventry Rd, Mon and Wed, 18:00 to 21:00 hrs

Materials required for the course

- Exercise book provided by MFRC
- French-English dictionary (optional)
- Bescherelle (optional)

Name: _____

Address: _____

Telephone: (home) _____ (work) _____ Email: _____

Military Member's Information

Rank & Name: _____ Unit: _____ Service# _____

Signature of Participant: _____ Date: _____

- I am enclosing my cheque for \$50.00 made out to the MFRC-NCR.
- I would like to claim 50% of my childcare expenses. I acknowledge that my original receipts must be submitted to the SLT Coordinator prior to **December 9 2011**.

Please send to: Monique Geishardt - 330 Croil Private, Building 471, Ottawa, ON, K1V 1J1 Fax: 613-998-9585

N.B. Students withdrawing from an SLT course within the week prior to the beginning of the course are not eligible for reimbursement of registration fees.

Anglais langue seconde - formulaire d'inscription du CRFM-RCN

DATE LIMITE D'INSCRIPTION : 8 septembre 2011
Session d'automne du 26 septembre au 1 décembre 2011.

Cours offerts :

- Module 3, Gatineau, les lundis et mercredis, 18h00 à 21h00

Nom : _____

Adresse : _____

Numéro de téléphone : (à la maison) _____ (au bureau) _____ Courriel : _____

Coordonnées du militaire

Nom et grade : _____ Unité _____ NM : _____

Signature du participant : _____ Date : _____

- Veillez trouver ci-joint mon chèque de 50 \$ à l'ordre du CRFM-RCN.**
- Je demande le remboursement de 50 % de mes frais de garde d'enfants. Je sais que les originaux de mes reçus doivent être transmis à la coordonnatrice de l'ELS au plus tard le **9 décembre 2011**.

Veillez transmettre le tout à Monique Geishardt, 330 Croil Private, Bâtiment 471, Ottawa ON K1V 1J1.

Télécopieur : 613-998-9585.

N.B. Les étudiants qui annulent leur inscription à un cours d'ELS moins d'une semaine avant le début du cours n'ont pas droit au remboursement de leurs frais d'inscription.

Matériel nécessaire pour le cours

- Cahier d'exercices fourni par le CRFM
- Dictionnaire français-anglais (facultatif)
- Bescherelle (facultatif)



MFRC Deployment Christmas Party

Saturday, December 3rd, 2011
14:30 to 18:00
Elizabeth Park Public School
15 De Niverville Drive, Uplands Site



Children's activities, entertainment by Junkyard Symphony
Traditional Christmas dinner and lots of great prizes.

Hosted by the

Family, Separation & Reunion Team
Military Family Resource Centre of the National Capital Region

RSVP



Lynne at (613) 991 4977 or lynne.cleroux@forces.gc.ca
Before Friday, November 25th, 2011

If you would like Santa to have a gift for your child, please provide one,
wrapped and labelled, to the Uplands MFRC office or bring it to the party
on Saturday, December 3rd, 2011. Recommended value no more than \$10.
For information, please call Lynne at (613) 991-4977.

Fête de Noël de déploiement du CRFM

Samedi le 3 Décembre, 2011
14h30 to 18h00
École Publique Elizabeth Park
15 promenade De Niverville, Site Uplands

Activités pour les enfants, spectacles Junkyard Symphony,
Repas traditionnel de Noël, et beaucoup de grands prix.

Gracieuseté

Du group de l'équipe de Soutien à la séparation et à la réunion des familles
Du Centre des ressources pour les familles des militaires

RSVP

Lynne au (613) 991 4977 ou lynne.cleroux@forces.gc.ca
Avant le vendredi, 25 novembre, 2011

Si vous aimeriez que le Père Noël présente un cadeau à votre
enfant, veuillez en fournir un, emballé et étiqueté, au bureau
du CRFM Uplands ou emmenez-le à la fête le samedi le 3
décembre 2011. Valeur recommandée de \$10.

Pour renseignements, contactez Lynne au (613) 991-4977



MFRC-NCR Fundraiser

All proceeds go to support military families!

SUPPORT THE TROOPS SUPPORT THE FAMILIES!



\$20

Teddy Bear Soldier (beige/brown/black/white)
Soldat nounours (beige/brun/noir/blanc)



\$20

Winter Toque
Toque d'hiver



\$18

Rhinestone Pin
Epingle en strass

Also available:
Red Sweatshirt /
Chandail en
molleton rouge
\$28



\$65

Silver Coins
Monnaie en argent



\$5

Yellow Ribbon Magnet
Aimant en Ruban Jaune



\$20

Ball Cap (red/black/white)
Casquette (rouge/noir/blanc)



\$35

Red Hoodie
Kangourou (rouge)



\$20

Red T-shirt
T-shirt (rouge)



\$30

Red Golf Shirt
Polo de golf (rouge)



\$20

Red Hero T-shirt
T-shirt du hero (rouge)

LIMITED QUANTITIES AVAILABLE! CALL 613-998-4888!
QUANTITÉS LIMITÉES! CONTACTEZ 613-998-4888!

Levée de fonds du CRFM-RCN

Tous les profits sont versés aux services pour les familles militaires!

APPUYEZ LES TROUPES SUPPORTEZ LES FAMILLES!

Thank you / Merci

Gold Sponsor / Commanditaires d'or

belairdirect.

Silver Sponsor / Commanditaires d'argent



ORACLE



**A Huge thank you to
all our sponsors who
helped make Family Day
a HUGE success!**

**Un immense merci à tous nos
commanditaires qui contribuent
à faire la Journée de la famille
un énorme succès!**

