



# Family Matters

North Bay MFRC

VOLUME 8, ISSUE 2

Summer 2017

## Programs & Events



### Coming Soon...

### Wing Welcome Fun Fair 2017

Saturday September 16th \* 12pm-5pm \* Outdoor

Field across from the CANEX

We have some great new attractions and some trusted favorites...

You are not going to want to miss this!

Save the date! More details to follow!



### Military Youth Support Program Featuring Mindmasters

For Children ages 6-12 years  
Begins September 19, 2017  
Cost: \$5 per child

This program teaches children stress management techniques using fun and interactive activities  
For more info or to register please call Linda McCaulay at 705-494-2011 x2026 or Donat Roussy at x2916

### Teen Centre Summer Hours

Tuesdays, Wednesdays & Thursdays  
6-10 pm - July & August

Hours, activities & events are subject to change  
For more info call Shannon Mason at 705-494-2011 ext 2645



### Teen Centre Canada's Wonderland Trip

Thursday August 3, 2017 ~ Vaughan, Ontario  
6am-11pm ~ Teens ages 13-18 years  
\$40 (for Military) \$45 (for non-Military)

Please register before July 27<sup>th</sup>, space is limited!

For more info call Shannon Mason at 705-494-2011 ext 2645

### Military Family Parent and Child Playgroup

Come out and join a facilitator from the Ontario Early Years Centre every Tuesday and help your child learn through play

9-11:30am ~ Chapel Annex  
NOTE: Playgroup not offered on July 25, August 1, 8 & 15

For more information contact:  
Diane - 705-494-2011 x2056  
Aoife - 705-474-8910 x0

### Coffee Connections, Spouses Night Out, Mindfulness, Yoga and Just For Us

The following programs have ended for the summer months and will reconvene in September. Thanks to all participants for creating special memories this year.

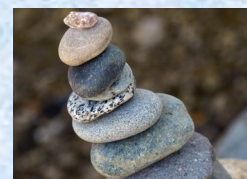
Have a safe and happy summer, see you in the fall!

For info about these programs call Natalie Wiseman at 705-494-2011 ext 2066

### North Bay MFRC's Annual General Meeting

Thursday September 14<sup>th</sup>, 2017  
6pm to 9pm - Blue Rm, AYR Mess  
Dress; business casual  
Free dinner; cash bar  
and child care, provided  
To RSVP call 705-494-2011 x2053

Join us for dinner and learn about our accomplishments in 2016/17. Your participation is important to the future of the MFRC!



[www.northbaymfrc.ca](http://www.northbaymfrc.ca)

[www.CAFconnection.ca](http://www.CAFconnection.ca)

North Bay MFRC



## SUMMER ACTIVITIES FOR KIDS

Looking for summer ideas for children? Feel free to call or stop by the MFRC where you will find an array of brochures, pamphlets and resources for fun summer camps and programs in the North Bay area.

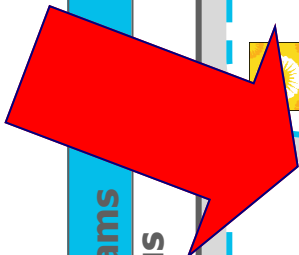
### Check out these websites...

- City of North Bay - [www.cityofnorthbay.ca](http://www.cityofnorthbay.ca)
- North Bay-Mattawa Conservation Authority - [www.nbmca.on.ca](http://www.nbmca.on.ca)
- Apollo Gymnastics - [www.apolloqym.ca](http://www.apolloqym.ca)
- YMCA of North Bay - [www.ymcnorthbay.com](http://www.ymcnorthbay.com)
- Northern Ontario Hockey Association - [www.noha-hockey.com](http://www.noha-hockey.com)
- Capitol Centre - [www.capitolcentre.org](http://www.capitolcentre.org)
- Camp Olympics - [www.campolympics.net](http://www.campolympics.net)
- Nipissing University Sport Camps - [www.nipissingu.ca](http://www.nipissingu.ca)
- Canadore College - [www.canadorecollege.ca/athletics/welcome](http://www.canadorecollege.ca/athletics/welcome)
- Sport North Bay, Recreational and competitive sport - [www.sportnorthbay.ca](http://www.sportnorthbay.ca)



### For more activities in your community visit the following web sites:

- North Bay Downtown Improvement Area - [www.downtownnorthbay.ca](http://www.downtownnorthbay.ca)
- West Nipissing - [www.westnipissingouest.ca](http://www.westnipissingouest.ca)
- North Bay Heartbeat - [www.northbayheartbeat.com](http://www.northbayheartbeat.com)
- Ontario Parks - [www.ontarioparks.com](http://www.ontarioparks.com)



For info on MFRC programs and services contact us

# MFRC

NORTH BAY  
MILITARY FAMILY RESOURCE CENTRE

The heart of the military



# CRFM

CENTRE DE RESSOURCES POUR LES  
FAMILLES MILITAIRES DE NORTH BAY

Au coeur des familles militaires

39 Sterling Avenue, Hornell Heights, North Bay, ON P0H 1P0

Telephone: 705-494-2011 ext 2053

Toll Free: 1-866-472-9433

Fax: 705-494-2106

Website: [www.CAFconnection.ca](http://www.CAFconnection.ca) or

[www.northbay.ca](http://www.northbay.ca)

Facebook/Twitter: [North Bay MFRC](#)



**Hours of Operation**

**8:00 a.m. - 4:00 p.m. Monday to Friday**

**MFSP**  
MILITARY FAMILY  
SERVICES PROGRAM



**PSFM**  
PROGRAMME DES SERVICES  
AUX FAMILLES DES MILITAIRES



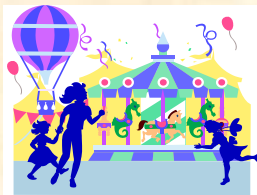
# Les familles comptent

CRFM de North Bay

VOLUME 8, ÉDITION 2

L'été 2017

## Programmes & événements



### À venir bientôt...

#### Bienvenue et fête foraine de l'escadre 2017

Samedi 16 septembre de 12h à 17h à l'extérieur

Terrain en face du Canex

Nous avons de nouvelles attractions fantastiques et aussi quelques-unes de vos favorites...

Vous ne voulez pas manquer cette occasion !

Mettez cette date à vos calendriers !

Plus de détails à suivre !



#### Programme d'appui pour la jeunesse militaire basé sur le programme «Mindmasters»

Pour les enfants de 6 à 12 ans, débute le 19 septembre, 2017

Coût: 5\$ par enfant

Ce programme apprend aux enfants des techniques pour mieux gérer le stress

Pour s'inscrire, communiquez avec Linda McCaulay 705-494-2011 poste 2026 Ou Donat Roussy au poste 2916

#### Heures d'ouverture pour le Centre Ados

Mardi, mercredi et jeudi de 18h00 à 22h00 ~ juillet et août

Toutes les activités et ces heures sont sujettes au changement. Pour information, communiquez avec Shannon Mason au 705-494-2011 x2645



#### Centre ados voyage à Canada's Wonderland

Jedi le 3 août, 2017 ~ Vaughan, Ontario  
06h00 -23h00 ~ Les ados de 13 et 18 ans  
40\$ (ados militaires) 45\$ (ados non-Militaires)

Vous devez vous inscrire avant le 27 juillet, places limitées!  
Pour d'info contactez Shannon Mason au 705-494-2011 poste 2645

#### Groupe de jeu pour parents et enfants militaires

Venez nous rejoindre chaque mardi. Aidez votre enfant à apprendre et découvrir à travers le jeu.

09h00 à 11h30

L'annexe de la chapelle

NOTE: Le Groupe de jeux ne sera pas offert les 25 juillet, 1, 8 et 15 août

Pour plus d'info contactez:  
Diane - 705-494-2011 poste 2056  
Aoife - 705-474-8910 poste 0

#### Café Connections, Soirée des épouses, Programme pleine conscience, Juste pur nous et Yoga

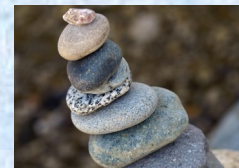
Les programmes suivants sont terminés pour l'été mais seront de retour en septembre. Merci à tous les participants pour les beaux souvenirs de cette année. Nous vous souhaitons un merveilleux été, soyez prudents et on se revoit à l'automne !

Pour info, communiquez avec Natalie Wiseman au 705-494-2011 poste 2066

#### La réunion générale annuelle du CRFM de North Bay

Jedi le 14 septembre, 2017  
De 18h à 21h Salle Bleue - Mess AYR  
Tenue d'affaires décontractée  
Souper gratuit et bar payant  
Service de garde disponible  
RSVP au 705-494-2011 poste 2053

Joignez-vous à nous pour en apprendre davantage sur nos réussites de 2016/2017.  
Votre participation est importante envers le futur du CRFM!



www.northbaymfr.ca/fr

www.connexionFAC.ca

North Bay MFRC



## ACTIVITÉS D'ÉTÉ POUR LES ENFANTS

Si vous êtes à la recherche de suggestions pour garder vos enfants occupés cet été, passez nous voir au CRFM; vous y trouverez des brochures, pamphlets et plein de ressources offrant des camps d'été et autres programmes offerts à North Bay et aux environs.

### Visitez ces sites web suivants...

- Ville de North Bay - [www.cityofNorthBay.ca](http://www.cityofNorthBay.ca)
- Autorité de la conservation North Bay - [www.nbmca.on.ca](http://www.nbmca.on.ca)
- Gymnastique Apollo - [www.apollogym.ca](http://www.apollogym.ca)
- YMCA of North Bay - [www.ymcnorthbay.com](http://www.ymcnorthbay.com)
- Association du hockey du Nord de l'Ontario - [www.noha-hockey.com](http://www.noha-hockey.com)
- Centre Capitol - [www.capitolcentre.org](http://www.capitolcentre.org)
- Camp Olympics - [www.campolympics.net](http://www.campolympics.net)
- Université Nipissing - [www.nipissingu.ca](http://www.nipissingu.ca)
- Collège Canadore - [www.canadorecollege.ca/athletics/welcome](http://www.canadorecollege.ca/athletics/welcome)
- Sports de North Bay: récréation et compétition - [www.sportnorthbay.ca](http://www.sportnorthbay.ca)



### Pour plus d'activités dans votre communauté, visitez les sites Internet suivants:

- Centre-ville de North Bay - [www.downtownnorthbay.ca](http://www.downtownnorthbay.ca)
- Nipissing ouest - [www.westnipissingouest.ca](http://www.westnipissingouest.ca)
- North Bay Heartbeat - [www.northbayheartbeat.com](http://www.northbayheartbeat.com)
- Parcs Ontario - [www.ontarioparks.com](http://www.ontarioparks.com)



**MFRC**  
NORTH BAY  
MILITARY FAMILY RESOURCE CENTRE  
*The heart of the military*



**CRFM**  
CENTRE DE RESSOURCES POUR LES  
FAMILLES MILITAIRES DE NORTH BAY  
*Au coeur des familles militaires*

39 avenue Sterling, Hornell Heights, Ontario, P0H 1P0

Téléphone: 705-494-2011 poste 2053

Sans Frais: 1-866-472-9433

Télécopieur: 705-494-2106

Site Internet: [www.connexionFAC.ca](http://www.connexionFAC.ca)  
[www.northbaymfrcc.ca/fr](http://www.northbaymfrcc.ca/fr)

Facebook/Twitter: [North Bay MFRC](#)



### Heures d'ouverture

08h00-16h00 du lundi au vendredi

**MFSP**  
MILITARY FAMILY  
SERVICES PROGRAM



**PSFM**  
PROGRAMME DES SERVICES  
AUX FAMILLES DES MILITAIRES

Pour plus de renseignements sur les programmes et services du CRFM contactez-nous