



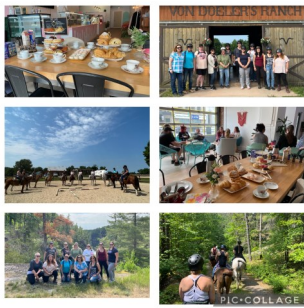
Family Matters

North Bay MFRC

VOLUME 13, ISSUE 2

Summer 2023

Programs & Events



Our Personal Enrichment Programs have ended for the summer months

Thank you to all the participants for creating special memories this year. I hope you all have a safe and happy summer, see you in the fall!

Just For Us

Just For Us is group directed, promoting emotional health and wellness. A fun, safe place where you feel accepted empowered and inspired!

Spouses Night Out

Spouses Night Out is once a month. We plan and host an evening out at a local restaurant, theatre or community event of interest.

This event is open to all Military spouses. Participants are responsible for their own expenses unless otherwise stated.

Coffee Connections

Coffee Connections is time set aside for military spouses to get together for a fun relaxing morning of sharing stories and experiences, meeting new friends, learning new skills or just having a break.

For more information about these programs, contact the MFRC Front Desk at 705-494-2011 ext 2053 or email Lisa.northbaymfr@gmail.com

MILITARY FAMILY PARENT AND CHILD PLAYGROUP

Join the MFRC and Nipissing Early ON Educators for "Power Play"

Give your child a head start by...

- Enhancing healthy early brain development.
- Expand imagination and creativity
- Opportunity to create, invent, reason and problem solve.
- Learn social skills as they negotiate with peers and resolve conflict.
- Build resilience to enable them to cope with new situations, manage stress and adapt to change.

The weekly Playgroup sessions are held on Tuesday mornings from 9-11am at the Chapel Annex

For information, contact your MFRC Parent Support Navigator, Diane at 705-494-2011 ext 2056 or by email Diane.northbaymfr@gmail.com



TEEN CENTRE SUMMER HOURS

Tuesday 6PM-10PM
Wednesday 6PM-10PM

Teen Centre is a drop in program - no need to register unless it is a special event.

Special events will be posted on North Bay MFRC social media and in the Teen Centre. Check out the Teen Centre Instagram page for all the latest!
[@nb_teencentre](#)

Hours, activities & events are subject to change
For more information about the Teen Program please call Shannon Mason by emailing Shannon.northbaymfr@gmail.com or call 705-494-2011 ext 2026



Attention members and families posted in this Active Posting Season (APS):

Our MFRC is proud to partner with the Rotary Club of North Bay-Nipissing to offer you their 2023 Sustainable Businesses Passport as part of our Welcome Services.

This Business Passport includes discounts, coupons, and promotions to 30 local businesses all committed to the 17 sustainable development goals as determined by the United Nations.

This is a great way to familiarize yourself with the local community after relocation, and support the Rotary initiative to build an accessible playground.

The cost of the book has been covered by the MFRC and has a combined value exceeding \$300.

If you would like one, please contact our Welcome Services Navigator Diane Sarrazin-Dubeau at Diane.northbaymfr@gmail.com or call the MFRC at 705-494-2011 x2053.

www.northbaymfr.ca

www.cfmws.ca

North Bay MFRC



Looking for programs and activities in the North Bay area?

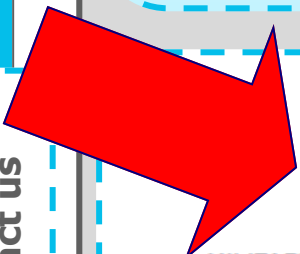
Feel free to call or stop by the MFRC where you will find an array of brochures, pamphlets and resources for fun summer camps and programs in the North Bay area.

Check out these websites...

- City of North Bay - www.cityofnorthbay.ca
- North Bay Downtown Improvement Area - <https://downtownnorthbay.ca>
- Tourism North Bay - www.tourismnorthbay.com
- North Bay Heartbeat - www.northbayheartbeat.com
- Tangr-Local event and activity listings - www.tangr.com
- North Bay-Mattawa Conservation Authority - www.nbmca.ca
- Capitol Centre - www.capitolcentre.org
- West Nipissing - www.westnipissing.ca
- Ontario Parks - www.ontarioparks.com
- Apollo Gymnastics - www.apollogym.ca
- YMCA of North Bay - www.ymcaneo.ca
- Northern Ontario Hockey Association - www.noha-hockey.com
- Camp Olympics - www.campolympics.net
- Nipissing University Sport Camps - www.nipissingu.ca
- Sport North Bay-Links to recreational and competitive sport organizations - www.sportnorthbay.ca



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.cfmws.ca or
www.northbaymfrc.ca

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



Hours of Operation
8:00 a.m. - 4:00 p.m. Monday to Friday





Les familles comptent

CRFM de North Bay

VOLUME 13, ÉDITION 2

L'été 2023

Programmes & événements



Les programmes d'enrichissement personnel suivants sont terminés pour l'été

Merci à tous les participants d'avoir créé tous ces moments spéciaux au cours de l'année. Je vous souhaite un très joyeux été et on se revoit à l'automne !

Juste pour nous

Juste pour nous est un groupe dirigé promouvant la santé émotionnelle et le bien-être. Un endroit amusant et sûr où vous vous sentez accepté, en contrôle et inspiré.

Soirée des épouses

La soirée des époux/ses a lieu une fois par mois. Nous planifions ou nous sommes l'hôte d'une soirée dans un restaurant local, un cinéma ou pour une activité intéressante dans la communauté. Cet événement est offert à tous les époux/ses militaires. Les participants sont responsables de leurs propres dépenses à moins que le contraire soit mentionné.

Café Connexions

Café Connexions est l'occasion pour les époux/ses militaires de prendre le temps de se rencontrer pour partager des histoires, des expériences, pour se faire de nouveaux amis, pour apprendre quelque chose de nouveau ou simplement pour prendre une pause.

Pour plus d'informations sur ces programmes, veuillez contacter la réception du CRFM au 705-494-2011 poste 2053 ou par courriel Lisa.northbaymfc@gmail.com

LE GROUPE DE JEUX POUR PARENTS ET ENFANTS FAMILLE MILITAIRE

Joignez-vous au CRFM et On y va du Nipissing pour "Power Play"

- Donnez à votre enfant une longueur d'avance en...
- Améliorant le développement précoce du cerveau.
 - Développant son imagination et sa créativité
 - Lui offrant des possibilités de créer, inventer, raisonner et résoudre des problèmes.
 - Apprenant des habiletés sociales pour négocier avec ses pairs et pour résoudre des conflits.
 - Renforçant sa résilience pour lui permettre de faire face à de nouvelles situations, de gérer le stress et de s'adapter aux changements.

Les sessions hebdomadaires de Groupe de jeux ont lieu les mardis matin de 9h à 11h à l'annexe de la chapelle

Pour plus d'information, contactez votre navigatrices au soutien parental au CRFM, Diane au 705-494-2011 poste 2056 ou par courriel Diane.northbaymfc@gmail.com



HEURES D'OUVERTURE POUR LE CENTRE ADOS

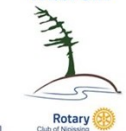
Mardi 18h à 22h

Mercredi 18h à 22h

Le Centre Ados est un programme rentrer en passant- vous n'avez pas à vous inscrire à moins que ce soit un événement spécial. Les événements spéciaux seront affichés sur les médias sociaux du CRFM de North Bay et du Centre Ados. Consultez la page Instagram du Centre Ados pour les dernières nouvelles. @nb_teencentre

Toutes les activités et ces heures sont sujettes au changement
Pour information, communiquez avec Shannon Mason
Shannon.northbaymfc@gmail.com or call
705-494-2011 ext 2026

SUSTAINABLE BUSINESSES PASSPORT



Attention membres et familles mutés en cette période active des affectations (PAA):

Notre CRFM est fier d'être partenaire du club Rotary de North Bay-Nipissing pour vous offrir leur Passeport 2023 des entreprises durables dans le cadre de nos services de Bienvenue.

Le Passeport des entreprises comprend des rabais, des coupons et des promotions à 30 entreprises locales qui sont toutes engagées à atteindre les 17 objectifs de développement durable établis par les Nations Unis.

C'est une excellente façon de vous familiariser avec la communauté locale après votre déménagement et d'appuyer l'initiative du club Rotary pour construire un terrain de jeu accessible.

Le coût de ce livre est couvert par le CRFM et a une valeur de plus de 300 \$.

Si vous voulez en obtenir un, veuillez contacter la navigatrices des Services de bienvenue, Diane Sarrazin-Dubeau à Diane.northbaymfc@gmail.com ou appelez le CRFM au 705-494-2011 poste 2053.



Vous cherchez des programmes ou activités dans la région de North Bay?

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
- Centre-ville de North Bay - <https://downtownnorthbay.ca>
- Tourisme de North Bay - www.tourismnorthbay.com
- North Bay Heartbeat - www.northbayheartbeat.com
- Tangr-événements et d'activités locales- www.tangr.com
- Autorité de la conservation North Bay - www.nbmca.ca
- Centre Capitol - www.capitolcentre.org
- Nipissing ouest - www.westnipissing.ca
- Parcs Ontario - www.ontarioparks.com
- Gymnastique Apollo - www.apolllogym.ca
- YMCA of North Bay - www.ymcaneo.ca
- Association du hockey du Nord de l'Ontario - www.noha-hockey.com
- Camp Olympics - www.campolympics.net
- Université Nipissing - www.nipissingu.ca
- Sports de North Bay: récréation et compétition - www.sportnorthbay.ca



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

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.sbmfc.ca ou
www.northbaymfrc.ca/fr

Facebook/Twitter: [North Bay MFRC](https://www.facebook.com/NorthBayMFRC)



Heures d'ouverture
8h-16h du lundi au vendredi

MFSP
MILITARY FAMILY
SERVICES PROGRAM



PSFM
PROGRAMME DES SERVICES
AUX FAMILLES DES MILITAIRES