ACFO Champlain
Nous sommes, nous serons !

JOURNAL FRANCOPHONE ACFO-CHAMPLAIN

303, rue James, Pembroke (Ontario) K8A 4V1

JANVIER 2018

Yoga aérien pour enfants

Nous offrirons des sessions de yoga durant tout le mois de février soit les 3, 10, 17 et 24 février de 9h30 à 10h15 (enfants de 5 à 7 ans) et de 10h45 à 11h30 (enfants de 8 ans et plus). Coût: 55 $ + TVH (pour les 4 classes).

Nous proposons une ambiance amicale et sécuritaire aux enfants pour explorer le mouvement, se détendre et s'amuser! Nous sommes aussi disponibles pour fêter l'anniversaire de vos enfants en groupe privé. Pour obtenir plus d'informations, veuillez communiquer avec nous au *613-735-6073* ou à *info@aweyoga.com*

AWE Yoga : Air, Water, Earth - www.aweyoga.com

Déjeuner-Réseautage
organismes communautaires

Une excellente occasion de mieux connaître les ressources francophones du comté ! Venez nous rencontrer, prendre un café et déguster un bon muffin !

le jeudi 15 février 8h30

au Centre culturel francophone de Pembroke (303, rue James, Pembroke)

Francos Comté Renfrew — ACFO Champlain

Confirmez votre présence : info@acfo-champlain.org ou 613-732-3335

Cinéma Troyes

Le film «**Jumanji: bienvenue dans la jungle**» sera présenté au cinéma ***Troyes*** sur la base de Petawawa le 17 février à 10h.

Le film raconte l'histoire de quatre élèves du secondaire qui se retrouvent ensemble en retenue un jour et découvrent l'existence d'un étrange jeu vidéo, appelé *Jumanji*, auquel ils décident de jouer. Rapidement, les adolescents sont aspirés dans le jeu et atterrissent dans la jungle. Chacun prend alors l'apparence de l'avatar qu'il avait précédemment sélectionné. Que devront-ils faire pour revenir dans le monde réel?

Inscrivez-vous à ***Eventbrite*** afin de réserver votre siège gratuit. Veuillez noter que les places sont limitées. Ce film vous sera offert gracieusement par le ***CECCE*** et le ***CSC Jeanne-Lajoie***.

Des solutions locales pour l'avenir économique des collectivités

Société d'aide au développement des collectivités du comté de Renfrew

Prêts pour les petites entreprises
5 000 $ à 250 000 $

1035 rue O'Brien, Bureau 6 Renfrew | (613) 431-3951 poste 223 | www.rccfdc.org | mike.thompson@rccfdc.org

Formation : L'offre active des services en français

pour les services sociaux et services communautaires

Le *comité régional des services en français du comté de Renfrew* invite les fournisseurs des services sociaux et services communautaires à une formation au sujet de l'offre active des services en français. Pourquoi est-il important d'offrir les services en français? Quelles sont nos responsabilités vis-à-vis les services en français? Comment est-ce que ces services peuvent être offerts dans un milieu anglophone?

Vous désirez obtenir des réponses, alors venez vous joindre à nous le 22 février ou le 24 avril de 9h30 à midi au *Centre Mackay* (700 rue Mackay, Pembroke) et de 13h30 à 16h à Renfrew aux *Services à la famille et à l'enfance du comté de Renfrew* (114, rue Argyle sud, Renfrew). Cette formation sera offerte en anglais afin de développer la capacité de mieux offrir l'offre active en français. Pour en savoir plus ou vous inscrire, communiquez avec Angela Sullivan au 613-735-6866, poste 2028 ou à *angela.sullivan@fcsrenfrew.on.ca*

Services à la famille et à l'enfance du comté de Renfrew
Ensemble, une communauté bienveillante

Café-rencontre

Êtes-vous nouvelle dans la communauté de Pembroke, de Petawawa ou dans les environs? Êtes-vous francophone, conjointe de militaire ou francophile? Vous aimeriez pratiquer votre français ou rencontrer d'autres francophones pour discuter, partager, ventiler, rire et échanger? Voilà l'occasion qu'il vous faut!

Venez au ***Café-rencontre femmes francophones*** le 3e mardi de chaque mois de 9h à 11h au *Centre culturel francophone de Pembroke*. Veuillez confirmer votre présence: *lddavignon@eorc-creo.ca* ou au *613-732-7730*.

Les prochains *Cafés-rencontres* auront lieu les mardis 20 février, 20 mars, 17 avril, 15 mai et 19 juin.

Les bienfaits du chocolat

L'action bénéfique du chocolat sur le moral provient des éléments «euphorisants» ayant une action «anti-déprime». Les effets conjoints du magnésium et du sucre contenus dans le chocolat permettent un regain d'énergie, notamment en fin de journée. Le chocolat permet de lutter contre les rhumatismes! En effet, le cacao contenu dans le chocolat contient des flavonoïdes limitant la formation de leucotriènes (une composante inflammatoire).

Profitez d'une révision de ces bienfaits lors du prochain *Café-rencontre francophone* le 20 février 2018. Veuillez confirmer votre présence (pour s'assurer d'avoir assez de chocolat à déguster) avant le 18 février auprès de Laurraine à *lddavignon@eorc-creo.ca* ou au 613-585-3414.

491, rue Isabella, Pembroke
Tél.: 613-732-7481 • Téléc.: 613-732-8723
neville@sympatico.ca • www.nevillefuneralhome.ca

EGM
INSURANCE & FINANCIAL SERVICES
EDMONDS | GALLAGHER | McLAUGHLIN

Adele (Allard) Varner, SPÉCIALISTE DU COMMERCE ET DE L'AGROALIMENTAIRE
• *Courtière agréée au Québec et en Ontario*
• ***Spécialiste en assurances d'entreprises***
270, rue Lake, Pembroke (Ontario) K8A 7Y9
Tél.: 613-735-0621 Téléc.: 613-735-2382
Sans frais: 1-888-300-4046
avarner@egminsurance.com www.egminsurance.com

Eastern Ottawa Resource Centre
Centre des ressources de l'Est d'Ottawa
Laurraine D. Davignon
lddavignon@eorc-creo.ca
Intervenante en appui transitoire et soutien auprès des femmes francophones du comté de Renfrew (VFF - violence faite aux femmes)
Bureau satellite de Pembroke: 613-585-3414

Faits saillants au sujet des personnes aidantes

L'Union culturelle des Franco-Ontariennes

On estime que près de 50% de la population canadienne (âgée de 15 ans et plus) agit comme personne aidante au cours de sa vie et près de 80% seraient des femmes. Les personnes aidantes prodiguent des soins indispensables à leurs proches, sans rémunération et souvent sans formation spécifique. La vie d'une personne aidante peut être affectée à plusieurs niveaux:

• Côté financier: on remarque souvent une baisse de revenus et une augmentation de dépenses: médicaments, déplacements, frais pour effectuer des changements dans le domicile et parfois même un déménagement. Il est estimé qu'environ 9% des personnes aidantes quittent leur emploi pour prendre soin de leur proche ou vont réduire leurs heures de travail selon la flexibilité de l'employeur.

• Côté santé: le temps alloué à son propre bien-être est souvent négligé pour pourvoir aux besoins de la personne à aider (nutrition, manque de sommeil, peu de loisirs et temps de détente). Parfois, on délaisse ou remet ses propres rendez-vous médicaux.

• Côté physique: la personne aidante doit effectuer des tâches lourdes, répétitives, peut souffrir de fatigue musculaire, d'un manque d'énergie, d'un stress cumulatif et d'épuisement.

• Côté psychologique: en raison des nombreuses responsabilités d'une personne aidante, celle-ci peut éprouver des problèmes psychologiques à cause du fardeau financier parfois par manque de littératie financière. Elle peut aussi craindre de perdre un être aimé et souffrir de solitude, d'isolement, de colère, d'anxiété, de culpabilité ainsi que de stress. Ce ne sont que quelques émotions vécues au quotidien. Les réflexions concernant la continuité des soins et/ou quand solliciter du soutien sont souvent présentes.

Plusieurs personnes aidantes peuvent consacrer plus de 10 heures par semaine à la prestation de soins. Ceux qui fournissent le plus grand nombre d'heures d'aide par semaine s'occupent le plus souvent d'un enfant ou d'un(e) conjoint(e) ayant un problème de santé chronique ou une incapacité. Les troubles du développement, les blessures causées par un accident et le cancer sont les problèmes de santé qui nécessitent le plus de soins de la part des membres de la famille ou des amis. Malgré le fait que les personnes aidantes doivent composer avec de nombreuses responsabilités, les sentiments d'inquiétude, d'angoisse ou de fatigue touchent plus de la moitié de ces personnes. Il n'y a pas beaucoup d'occasions de parler dans sa langue maternelle et de se ressourcer.

Le projet « Vivre comme personne aidante » est financé en partie par le *Gouvernement du Canada* par le biais du programme de partenariat pour le développement social – composante enfants et familles, les efforts de l'*Alliance des femmes de la francophonie canadienne*, l'*Union culturelle des femmes francophones* et le soutien du *CREO*, le *Centre culturel francophone de Pembroke* et l'*ACFO-Champlain*. Un atelier de ressourcement sera offert aux personnes aidantes francophones de Pembroke au mois de mars ou avril 2018. Si vous désirez signaler votre intérêt ou pour plus d'informations, vous pouvez communiquer avec Laurraine à *lddavignon@eorc-creo.ca* ou téléphoner au *Centre culturel francophone* au 613-732-7730 ou encore à l'*ACFO-Champlain* au 613-732-3336.

Comme vous le savez, il y a peu d'ateliers offerts en français pour nous soutenir. Parler dans notre langue maternelle entre aidantes et avoir des ressources en français, briser l'isolement et prendre soin de nous est l'objectif de ce projet. Vous retrouverez plus d'informations dans le prochain bulletin de l'ACFO-Champlain.

Ensemble pour le développement social des francophones et acadiennes du Canada

Alliance des femmes de la francophonie canadienne

Canada

Veuillez faire parvenir vos articles à :
info@acfo-champlain.org
Prochaine parution : février 2018

Réseau des services de santé en français de l'Est de l'Ontario

Ensemble pour des services en français accessibles

Devenez membre du Réseau, c'est simple et gratuit !

rssfe.on.ca/membres @rssfe

Le journal de l'ACFO-Champlain
Votre média d'information francophone pour le comté de Renfrew
303, rue James, Pembroke (Ontario) K8H 5M3
613-732-3336 • info@acfo-champlain.org
www.acfo-champlain.org • www.facebook.com/acfo.champlain

ACFO Champlain

Agente de développement communautaire ..... **Cynthia Garand**
Graphiste ..... **Anne-Édith Rioux**
Révision/correction ..... **Francine Thuler, Johanne Charbonneau**
Impression ..... Labine Printers, Pembroke
Collaborateurs ..... organismes, écoles et entreprises du comté de Renfrew
Tirage ..... 300 copies papier (50 points de distribution) + diffusion électronique

La publication de ce journal est rendue possible grâce à la contribution financière de nos précieux annonceurs et de Patrimoine canadien

Patrimoine canadien Canadian Heritage

ÉCOLE PUBLIQUE L'ÉQUINOXE

L'esprit des Fêtes continue

Pour continuer l'esprit familial des Fêtes, notre cuisinière nous a préparé un repas traditionnel: dinde, sauce, farce, navet, carottes, purée de pommes de terre. C'est tous ensemble dans une atmosphère calme, chaleureuse et conviviale que nous avons dégusté ce superbe repas. Les enfants étaient très contents et c'était délicieux!

Ce fut une belle opportunité de faire des liens entre la maison et le centre. Merci à notre cuisinière pour ce délicieux repas.

Vous pouvez apercevoir nos petits bambins et leurs éducatrices lors de la préparation du spectacle, tous vêtus en beaux petits bonshommes de neige.

Pendant le congé, les 3, 4 et 5 janvier, le service parascolaire a offert de multiples activités pour les enfants inscrits, soit la construction d'une cabane, la décoration d'une maison en pain d'épice, des jeux de société et la création de masques. Ils se sont grandement amusés! Vous pouvez les voir à l'œuvre.

Véronique Lamonde, Centre éducatif de l'Équinoxe

Starz InMotion
Studio de danse
Tap • Jazz
Hip-Hop
Ballet • Acro
Lyrique • Stretch
Théâtre musical
Chantal Van Hoof
A.D.A.P.T & R.A.D. Studio
1946, boul. Petawawa, Pembroke
Tél.: 613-735-2800
www.starzinmotion.ca
starzinmotion@hotmail.com
Cours pour enfants et adultes

Custom Draperies
Stores, literie et décoration

Eileen et Noella
Conseillères en décoration intérieure depuis plus de 33 ans
«On adore embellir vos fenêtres!»
www.theblindexperts.ca
613-735-0370
76, rue Pembroke Ouest, Pembroke (Ontario) K8A 5M6

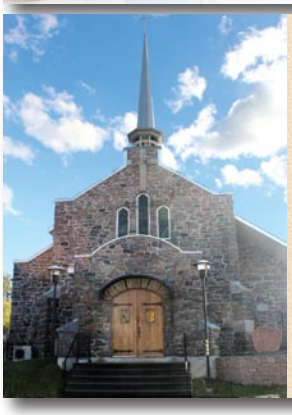
Neighbourhood
CENTRES HYPOTHÉCAIRES DOMINION
André L'Écuyer, CHA
Conseiller hypothécaire accrédité
CFSO M08001412
3436, boul. Petawawa
Petawawa (Ontario)
K8H 1X5
Tél.: 613.687.8002
Sans frais: 1.888.728.3081
Téléc.: 613.687.8224
Courriel: andre@ndlc.ca
www.andrethemortgageman.ca

Votre conseillère francophone
Anne's Tuppies
Tupperware

613•687•8440
613•604•2097
annes.tuppies@bell.net
Anne's Tuppies
anneerioux.my.tupperware.ca

TRUE CENTRE
AUTO SERVICE

Silencieux • Mises au point • Huiles et lubrifiants
Fabrication de tuyaux d'échappement sur mesure
Réservoirs d'essence • Service de freins • Réparation de suspension
Alignement de roues • Centre d'inspection de véhicules motorisés
1275, rue Pembroke Ouest, Pembroke (Ontario) K8A 5R3
613-735-0186 • truecentreautoservice@hotmail.com
www.truecentremuffler.com


Église Saint-Jean-Baptiste
Célébrations : le samedi à 17h
et le dimanche à 10h30
500, rue Isabella, Pembroke
Téléphone : 613-735-6566
Facebook:
www.facebook.com/stjeanbaptistepembroke
Courriel: stjeanbaptistepembroke@gmail.com

Centre scolaire catholique Jeanne-Lajoie

Une équipe accueillante !

Un gros merci au personnel de ***Smitty's Home Hardware and Building Supply*** de Pembroke d'avoir accueilli Samuel Robert, élève de 11e année pour qu'il fasse un stage d'éducation coopérative. Samuel a adoré travailler avec les membres du personnel au magasin. Il était toujours le bienvenu et il faisait partie de l'équipe! Notre communauté est très chanceuse d'avoir des entreprises qui acceptent d'offrir de telles expériences de travail à nos jeunes!

On se prépare pour la St-Valentin

Un avant-goût des belles idées de bricolages du programme parascolaire à la garderie ***Les petites mains*** ! Il y a de l'amour dans l'air, c'est certain!

Quels beaux babillards! Bravo à nos éducatrices pour leurs belles idées et leur dévouement.

Ça va bouger

Monsieur Bill sera au pavillon élémentaire pour la semaine du 7 au 16 février. Les élèves de la 1re à la 6e année vont devoir relever le défi des chorégraphies préparées par notre ami Monsieur Bill.

Inscription Maternelle/Jardin

CSC Jeanne-Lajoie, pavillon élémentaire
Année scolaire 2018-2019

La semaine du 12 au 16 février 2018 sera la semaine privilégiée d'inscriptions au pavillon élémentaire, pour les élèves de la maternelle et du jardin.

Nous demandons aux parents de compléter l'inscription en ligne à :

inscription.ecolecatholique.ca

Par la suite, nous vous contacterons afin de prendre rendez-vous pour finaliser l'inscription. Veuillez partager cette nouvelle avec les parents qui désirent que leur enfant reçoive une éducation catholique francophone. Si vous avez des questions, n'hésitez pas à communiquer avec nous au 613-732-8302. Il est à noter que les inscriptions peuvent se faire en tout temps.

Une belle rencontre

Pendant l'Avent, le Père Smith nous a rendu visite à l'école afin de nous aider à approfondir nos connaissances et à nous préparer à la venue de Jésus. Il a offert aux élèves l'occasion de discuter et de poser des questions sur la grande fête de Noël qui approchait.

D'intéressantes constructions

La classe de Mme Nadine a confectionné des structures en bois en trois dimensions à partir de retailles de bois. Merci à M. Martin du secondaire d'avoir partagé ses restants en menuiserie avec les élèves. Vive l'école écolo!

Notre entreprise du mois: Starz in Motion

par Francine Thuler

*Il est important de rêver et, en parlant à Chantal Van Hoof, propriétaire de **Starz in Motion**, une école de danse, il est facile d'y croire. Son entreprise, située au 1946, boul. Petawawa, est en plein essor, grâce à sa détermination, à son dévouement et au rêve qu'elle a depuis qu'elle est toute jeune. Manon Hewitt, l'adjointe administrative, ajoute aux échanges lors de l'entrevue.*

Depuis quand Starz in Motion existe-t-il? Pourquoi avez-vous entrepris un tel projet?

On en est à notre 13e année. J'ai toujours adoré la danse. Je rêvais d'avoir mon propre studio. D'abord, j'ai travaillé pour un autre studio mais on n'avait pas les mêmes valeurs. Je suis devenue certifiée et j'ai décidé de me lancer complètement dans ce projet. C'était épeurant mais je suis tellement contente d'avoir décidé de le faire. J'ai commencé lentement, je louais des salles au *Civitan*, au *Rec Plex* et ensuite, j'ai loué de l'autre côté de la rue pendant cinq ans. Finalement, j'ai décidé d'acheter cet édifice. C'est beaucoup mieux, on a cinq studios. Mes parents m'ont toujours appuyée et encouragée à vivre mon rêve.

Qu'est-ce que Starz in Motion offre?

Nous offrons différents types de danse et d'activités: la claquette, le jazz, le ballet, la danse lyrique, le hip-hop, le théâtre musical, la danse contemporaine et l'acrobatie. Nous avons au-delà de 300 étudiants âgés de 2 à 60 ans et plus. Aux plus jeunes, on enseigne un mélange de jazz et ballet et aux adultes, on enseigne d'après les intérêts du groupe. Cette année, on enseigne le hip-hop, le théâtre musical et la danse contemporaine.

Combien d'employés avez-vous et combien parlent français?

Nous sommes neuf à travailler ici, dont trois sont francophones. On aimerait embaucher plus de gens mais il faut toujours s'assurer qu'ils répondent à nos critères. Nos employés doivent être certifiés, doivent aimer enseigner et doivent pouvoir bien interagir avec les jeunes car c'est la majorité de nos clients.

Pourquoi les gens devraient-ils choisir Starz in Motion?

Nous avons des enseignants certifiés, un plancher de danse amortissant pour prévenir la force d'impact, des programmes récréatifs ainsi que compétitifs. De plus, on a une équipe qui adore ce qu'elle fait. On n'enseigne pas seulement les pas, on s'attend à ce que nos étudiants soient respectueux et qu'ils aient une attitude positive. On travaille ensemble. Ils apprennent des valeurs dont ils auront besoin toute leur vie. On a aussi des évaluateurs du ***Royal Academy of Dance*** et du groupe ***A.D.A.P.T.*** (Associated Dance Arts for Professional Teachers) qui viennent d'ailleurs du Canada et des États-Unis pour évaluer nos étudiants. Ceci est souvent un élément important pour les parents puisque la réussite à ces examens confirme ce que nous voyons au studio.

Comment décririez-vous votre milieu de travail?

C'est l'fun. Quand on travaille au bureau, pas autant... Mais lorsque les danseurs, les danseuses arrivent, il y a tellement d'énergie. J'adore ce que je fais et parfois, j'ai de la difficulté à partir. Je veux tout donner. Il y a tellement de motivation aussi. On répète parfois les mêmes pas dix, quinze, vingt fois sans succès et tout à coup, on a une réussite. C'est aussi motivant pour l'étudiant que pour nous. On est fières des bons coups.

Quels conseils donneriez-vous à quelqu'un qui veut devenir entrepreneur?

Je donnerais les conseils que j'aurais aimé avoir. Pour devenir entrepreneur, il faut absolument avoir des cours de mathématiques et de comptabilité alors suivez tous ces cours pendant vos années à l'école secondaire. Aussi, suivez vos rêves. Et, sachez que vous allez travailler fort, plus fort que tout autre employé dans votre entreprise. Mais, je ne regrette rien. Je fais ce que j'ai toujours voulu faire.

Pouvez-vous penser à des moments drôles depuis vos débuts?

Une fois, nous avions un groupe de 13 jeunes qui compétitionnait en acrobatie à Ottawa. La mère d'une de ces jeunes ne trouvait pas le costume de sa fille. On ne pouvait pas punir tout le groupe et on ne pouvait pas enlever celle qui n'avait pas le costume puisque nous avions pratiqué notre numéro avec les 13 jeunes. Alors, je me suis rendue au centre d'achats Bayshore afin de trouver un costume pour 13 filles. On a trouvé un soutien-gorge sportif et des culottes courtes rose vibrant. Ça m'a coûté 900$. On a fait les ajustements avec des épingles et elles ont pu aller sur scène. Donc, on a fait ce qu'il fallait faire. Ce genre d'expérience est difficile à vivre sur-le-coup mais on en rit toujours plus tard.

Quelles erreurs avez-vous commises dans votre entreprise?

J'ai trop eu confiance en une employée et elle m'a volé beaucoup d'argent. Au début, je croyais en la bonté de tous. Ce n'est pas toujours le cas. Nous avons dû prendre des mesures de sécurité, de là, la raison pour laquelle nous avons installé une caméra qui nous permet de voir plusieurs endroits à la fois.

Décrivez-vous en utilisant quatre adjectifs.

Je dirais déterminée, têtue, brave et aventureuse!

Merci Chantal et Manon.

Services et organismes communautaires de la région de Pembroke

ACFO–Champlain
Organisme faisant la promotion de la francophonie, le développement et l'épanouissement de la collectivité francophone. Il est au service de tous les francophones du comté de Renfrew.

Cynthia Garand, agente de développement

Tél. 613-732-3336

info@acfo-champlain.org

www.acfo-champlain.org

Le Centre culturel de Pembroke
Situé au 303, rue James, le Centre est le lieu de rencontres de plusieurs organismes francophones. Muni d'une cuisine bien équipée, le Centre offre la location de salle de rencontres, de films et de livres français.

Caroline Richard, agente de liaison

Claudette Thanasse : 613-732-7730

info@ccfpembroke.ca

La Fédération des femmes canadiennes-françaises (FFCF)
Fondée en 1931, l'association locale compte plus de 100 membres.

Ces dames se dévouent à améliorer la condition féminine dans notre milieu et aussi à promouvoir le fait français.

Norma Valiquette : 613-732-7730

Le Centre Lajoie des aînées, aînés francophones
Le club de l'âge d'or vise à divertir ses membres par des activités culturelles, sociales et récréatives.

Caroline Richard, agente de liaison

Leona Brideau : 613-732-7730

info@ccfpembroke.ca

Intervenante en appui transitoire
Centre de ressources de l'est d'Ottawa (CREO) - Intervention auprès des femmes francophones victimes de violence

Laurraine Davignon-Dorion : 613-585-3414

lddavignon@eorc-creo.ca

FEM'AIDE (24/7) : 1-877-336-2433

Le Club Richelieu Longpré
Le but principal de ce club social est d'encourager l'épanouissement des personnes par le contact humain et de promouvoir la francophonie.

Normand Carrière : 613-732-7730

La Société Saint-Jean-Baptiste
Promouvoit l'épanouissement de la vie française à Pembroke et les environs. Elle célèbre particulièrement la fête de la St-Jean-Baptiste le 24 juin et la journée des Franco-Ontarien(ne)s le 25 septembre.

Sylvie Trudel : sltrudel@hotmail.com

Le Centre scolaire catholique Jeanne-Lajoie
Pavillon élémentaire : 613-732-8302
1255, rue Pembroke Ouest

Pavillon secondaire : 613-735-3948
1257, rue Pembroke Ouest

L'École élémentaire et secondaire publique L'Équinoxe
412, rue Pembroke Ouest

Téléphone : 613-732-1525

La chapelle Saint-François d'Assise
Située sur la base des Forces canadiennes, Garnison de Petawawa.

Téléphone : 613-687-5511 poste 5434

La Vie Montante
Mouvement chrétien de retraités ayant pour devise : la spiritualité, l'apostolat et l'amitié.

Françoise Dagenais : 613-732-2235

L'église Saint-Jean-Baptiste
Située au 500, rue Isabella, les célébrations liturgiques dominicales ont lieu le samedi à 17h et le dimanche à 10h30.

Téléphone : 613-735-6566

stjeanbaptistepembroke@gmail.com

Le Centre de ressources pour les familles des militaires de Petawawa (CRFMP)
Le CRFMP offre une variété de services aux familles militaires : service de garde, cours de langues, informations, bénévolat, etc.

Téléphone : 613-687-7587 poste 3221

La garderie « Les petites mains »
Située au 1253, rue Pembroke Ouest, la garderie offre un service aux bambins, aux enfants d'âge préscolaire et parascolaire (de 18 mois à 12 ans)

Heures d'ouverture : 7h à 18h

Carole Métivier : 613-732-3986
lagarderielespetitesmains@gmail.com

Centre Éducatif de l'Équinoxe
Située au 412, rue Pembroke Ouest, la garderie offre un service aux bambins, aux enfants d'âge préscolaire et parascolaire (de 18 mois à 12 ans)

Heures d'ouverture : 7h à 18h

Véronique Lamonde : 613-732-2850
cedu.equinoxe@cepeo.on.ca

Rencontres et activités

Club Richelieu : tous les 3es mardis du mois

Centre Lajoie : tous les mardis après-midi du mois (cartes)

FFCF : tous les 2es mardis du mois

Club Franco-Bridge : les lundis et jeudis à 12h30 « Duplicate »
les mercredis à 12h30 « Rubber »

Vie montante : tous les 3es jeudis du mois

Conseil paroissial de pastorale : tous les 4es mercredis du mois.

Pour publier dans le Journal de l'ACFO-Champlain, envoyez-nous vos articles à info@acfo-champlain.org

PMFRC CRFMP
Petawawa Military Family Resource Centre
Centre de ressources pour les familles des militaires de Petawawa

MFSP PSFM
Military Family Services Program
Programme des services aux familles des militaires

PETAWAWA MILITARY FAMILY RESOURCE CENTRE
Centre de ressources pour les familles des militaires de Petawawa

Formation en langue seconde : On jase

Ce moment when you start penser en deux langues at the same temps

Venez pratiquer votre anglais dans une atmosphère détendue. Pendant la journée à 13h, le 31 janvier, les 14 et 28 février et le 28 mars 2018. Pendant la soirée à 18h, le 25 janvier, les 8 et 22 février et les 8 et 22 mars 2018.

Pause santé

Avez-vous déjà espéré avoir un petit répit pour relaxer et jaser dans votre langue? Pause santé (pour adultes) est l'occasion parfaite de se faire de nouveaux amis et de participer à des activités relaxantes. Le 15 février à 18h: fabrication de TROUSSES DE BIEN-ÊTRE. Nous allons assembler une trousse avec tout plein de bonnes choses pour prendre soin de nous!

Pour tous les ateliers: Inscription en ligne au www.CAFConnection.ca/Petawawa
Pour de plus de renseignements 613-687-2104 poste 0

PMFRC • CRFMP
Centre de ressources pour les familles des militaires de Petawawa
10 - 16, avenue Regalbuto, Petawawa, Ontario K8H 1L3
Tél.: 613-687-1641 • Téléc.: 613-687-1858
www.familyforce.ca

SOIRÉE FRANCO «FUN»

INTERNATIONAL Mark Breslin's YUK YUK'S STAND-UP COMEDY

SIROTER & SOCIALISER!

LÉGER GOÛTER DE TRADITION QUÉBÉCOISE !

avec humoriste
SEBASTIEN BOURGAULT!

GRATUIT!
Subventionné par le CRFMP

SAMEDI LE 3 FÉVRIER À 18H00
au Festival Hall, Pembroke
*pour les adultes

Pour vous inscrire, visitez le Centre communautaire du côté sud (1578, av. Wolfe), ou composez le 613-687-2104, poste 0.

PMFRC CRFMP
Petawawa Military Family Resource Centre
Centre de ressources pour les familles des militaires de Petawawa

MFSP PSFM
Military Family Services Program
Programme des services aux familles des militaires

HYUNDAI™
PEMBROKE
des véhicules fiables et abordables
1945 Petawawa Blvd, Pembroke
☎ 613-735-5636 613-281-5846
gslaughter@hyundaipembroke.ca
une entreprise familiale
Venez vous joindre à la Famille Hyundai
On parle français au Service aux véhicules aussi !
GRIFF SLAUGHTER
ventes/Directeur Général
HYUNDAIPEMBROKE.CA

Moncion
metro
AIR MILES
www.metro.ca • moncionmetro@cogeco.net • 613-735-4136

SERVICE BILINGUE
NAPA PIÈCES D'AUTO
635, rue Nelson, Pembroke On
613-732-2839

Canadian Heritage
Patrimoine canadien