



Family Matters

North Bay MFRC

VOLUME 14, ISSUE 2

Summer 2024

Programs & Events

**TEEN CENTRE
SUMMER HOURS**

**Wednesday's 6PM-9PM
July and August**

The Teen Centre is a drop in program.
Registration is required to participate.
A calendar of 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
MFRC Front Desk at 705-494-2011 ext 2053

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, please contact the MFRC Front Desk
at 705-494-2011 ext 2053

ENJOY OUR ME SPACE! (ME-Mindful Enrichment)

A WARM, QUIET PLACE FOR YOU TO ENJOY:

- YOGA
- JOURNALLING
- WHITE NOISE MACHINE
- MEDITATION/MINDFUL PRACTICE
- LIGHT THERAPY LAMPS

AVAILABLE AT THE CHAPEL ANNEX:
MON-FRI 9 A.M. TO 3 P.M.
(CLOSED FOR HOLIDAYS).

FOR ACCESS, PLEASE VISIT THE MFRC

NORTH BAY MFRC - 39 STERLING AVE.
705-494-2011 EXT. 2053



HOLD ME TIGHT - SEVEN CONVERSATIONS FOR A LIFETIME OF LOVE ONLINE COUPLE'S COUNSELLING

THE MOST SUCCESSFUL APPROACH TO BUILDING LOVING RELATIONSHIPS!



FOR ONLINE ACCESS, CONTACT:

NORTH BAY
MILITARY FAMILY RESOURCE CENTRE
39 STERLING AVE.
705-494-2011 X 2053
northbaymfrc.ca | cfmws.ca



www.northbaymfrc.ca

www.cfmws.ca

North Bay MFRC



Looking for programs and activities in the North Bay area?

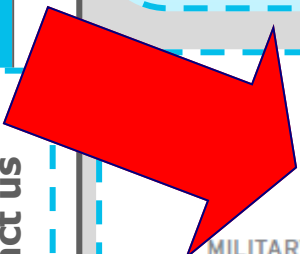
Feel free to call or stop by the MFRC where you will find an array of brochures, pamphlets and resources for fun summer camps and programs in the North Bay area.

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
- Kidsport North Bay - www.kidsportcanada.ca/ontario/north-bay/



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, 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.northbaymfrcc.ca

   : [North Bay MFRC](http://www.northbaymfrcc.ca)



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 14, ÉDITION 2

L'été 2024

Programmes & événements



**HEURES D'OUVERTURE
POUR LE CENTRE ADOS**

**Mercredi 18h à 21h
Juillet et août**

Le Centre Ados est un programme rentrer en passant.
Il faut s'inscrire pour y participer.
Un calendrier des activités sera affiché dans les médias sociaux du CRFM
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 le CRFM au
705-494-2011 ext 2053

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 la réception du CRFM au 705-494-2011 poste 2053

PROFITEZ DE NOTRE ESPACE ME ! (Enrichissement conscient)

UN ENDROIT CHALEUREUX ET
TRANQUILLE DONT VOUS
POURREZ PROFITER :

- YOGA
- JOURNAL DE RÉFLEXION
- MACHINE À BRUIT BLANC
- MÉDITATION
- LAMPES DE LUMINOTHÉRAPIE

DISPONIBLE AU L'ANNEXE DE LA
CHAPELLE
DU LUNDI AU VENDREDI 9H-15H
(FERMÉS LES FÉRIÉRS)

POUR TOUT ACCÈS, VEUILLEZ
VISITER LE CRFM

CRFM DE NORTH BAY - 39 AVE. STERLING
705-494-2011 POSTE 2053



LE PROGRAMME « HOLD ME TIGHT - SEVEN CONVERSATIONS FOR A LIFETIME OF LOVE » THÉRAPIE DE COUPLE EN LIÈNE

L'APPROCHE LA PLUS
RÉUSSIE POUR CONSTRUIRE
DES RELATIONS
AMOUREUSES !

*Veuillez noter que ce programme est
disponible en anglais seulement*

POUR TOUTE INSCRIPTION

NORTH BAY
MILITARY FAMILY RESOURCE CENTRE
39 STERLING AVE.
705-494-2011 X 2053
northbaymfrfc.ca | cfmw.ca



www.northbaymfrfc.ca/fr

www.sbmfc.ca

North Bay MFRC



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.apollogym.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
- Kidsport North Bay - www.kidsportcanada.ca/ontario/north-bay/



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.northbaymfrfc.ca/fr

  : [North Bay MFRC](http://www.northbaymfrfc.ca/fr)



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

MFSP
MILITARY FAMILY
SERVICES PROGRAM



PSFM
PROGRAMME DES SERVICES
AUX FAMILLES DES MILITAIRES