

**Adult Calendar for the Gagetown Military Family Resource Centre**  
 Payment required at registration  
**Programmation Adulte**  
 pour le Centre de ressources pour les familles des militaires de Gagetown  
 Paiement requis au moment de l'inscription / Les activités suggérées plus bas sont offertes avec animation anglophone, à moins d'indications contraires.

**Mon Belly dancing** - All women are discovering the benefits of this ancient dance. Join Kim Latimar for this great evening of fun and exercise. Please call 422-2000 ex.3352 to inquire on start dates for 6 wk program. Weekly walk-ins are welcomed. Reg by Feb 27. Walk-ins \$12 / 6 weeks \$70.

**Lun Baladi** - Toutes les femmes découvrent les bénéfices de cette danse des temps anciens. Rejoignez Kim Latimar pour une soirée de plaisirs et d'exercices. Composez le 422-2000 poste 3352 pour connaître la date de début du programme. Insc pour 27fv. 12\$ par session / 6 sem. \$70.

**Tues Welcome Coffee Hour (B)** - New to the Area? Come tour the building and get some info. **Free.**

**Mar Tour guidé et café (B)** - Nouveau dans la région? Faites un tour du Centre et obtenez infos. **Gratuit.**

**Tues 1, 2,3,4 Parenting - Active Parenting 1,2,3,4** - For caregivers of 0-4yrs. Some topics: building a bond between you & your child, discipline skills and choices of consequences. Casual childcare may be available for military families based on availability. Reg by Apr 1. **Military families \$20/ civilian families \$40** (\$20 refunded upon book return).

**Mar Parents impliqués 1,2,3,4** - Pour ceux qui s'occupent des 0-4ans. Sujets abordés: la création d'un lien entre l'enfant et vous, la discipline et le choix des conséquences. Possibilité pour les familles militaires d'utiliser le Service de garde. Insc pour 1 avr. **Familles militaires 20\$/ familles civiles 40\$** (20\$ remboursable au retour des livres).

**Tues Deployment Coffee Evenings** - Opportunity to meet new people & learn of possible resources in your community. Childcare provided for children 3 months - 12 years old! **Free.**

**Mar Café déploiement en soirée** - L'occasion de rencontrer d'autres gens et d'en apprendre plus sur les ressources disponibles dans votre communauté. Service de garde gratuit offert pour les enfants de 3 mois à 12 ans! **Gratuit.**

**Tues Welcome Coffee Hour (B)** - New to the Area? Come tour the building and get some great info. **Free.**

**Mar Tour guidé et café (B)** - Nouveau dans la région? Faites un tour du Centre et obtenez infos superbes. **Gratuit.**

**Thur Rubberstamping** - Join Pam Dawson for a fun night of stamping. Please bring your own adhesive/glue. **\$4.**

**Jeu Estampage** - Rejoignez Pam Dawson pour une amusante soirée d'estampage. Adhésif/ bâton de colle requis. **4\$.**

**Sat Zumba** is an aerobic exercise routine inspired by Latin dance. Zumba fuses hypnotic musical rhythms and tantalizing moves to create a dynamic workout system designed to be FUN and EASY. With Lisa Paulin. **6 weeks \$54 / Walk-ins \$10.**

**Sam Zumba** est un exercice de routine aérobic inspiré des danses latines. Une fusion hypnotique de rythme musical et de mouvements improvisés afin de créer un entraînement dynamique, amusant et facile. Avec Lisa Paulin. **6 semaines 54\$ / 10\$ par session.**

**7 Craft Night - Primitive Wooden Watering Can** - Join us for an evening of crafting as we paint this decorative watering can just in time for spring. Reg by Apr 1. **\$12.**

**Soirée d'artisanat - Arrosoir primitif en bois** - Rejoignez nous pour une soirée d'artisanat ou nous peindrons cet arrosoir décoratif juste à temps pour le printemps. Insc pour 1 avr. **12\$.**

**7 Bosom Buddies - Support group for nursing mothers** - Information, guidance and support. Pregnant women welcome! **Free.**

**Soutien à l'allaitement - Groupe de soutien pour nouvelle maman.** Infos/conseils. Femmes enceintes bienvenues. **Gratuit.**

**10 Free Deployment Childcare** - Is your loved one away and you need a break? Register for either a morning or afternoon of free childcare at the MFRC. Children ages 3 months - 12 years only. Reg. by Tuesday, Apr 6. **Free.**

**Garde gratuite du déploiement** - Votre amour est au loin et vous avez besoin d'une pause? Inscrivez-vous à une matinée ou un après-midi de garde gratuite au CRFMG. Enfants âgés de 3 mois à 12 ans! Insc pour 6 avr. **Gratuit.**

**12 Be a Foster Family (B)** - Information session help by the Department of Social Development for those interested in becoming a Foster Family in New Brunswick. Open to general public. **Free.**

**Devenez famille d'accueil (B)** - Une session d'information offerte par le Ministère du développement social, aux personnes désirant devenir famille d'accueil au Nouveau-Brunswick. Ouvert à tous. **Gratuit.**

**12 Workshop in Reiki - Level I** - Training at this level is for self-healing and well-being, and also to use for your friends and family. You will also learn ways of using Reiki to benefit animals and plants. Reg by Apr 9. **5 wks \$150.**

**Atelier de Reiki - Niveau I** - Une formation à ce niveau permet l'auto-guérison et apporte un bien-être, peut être utilisé pour votre famille et vos amis. Vous apprendrez l'usage bénéfique du Reiki sur les animaux et les plantes. Insc pour 9 avr. **5 sem \$150\$.**

**12 Workshop in Reiki - Level III** - Learn how to work with additional modalities to further empower the healing work with clients, do a pre-surgery technique, design affirmations, work with imagery in aiding the body to release stuck energy & mobilize the healing potential, a joint clearing technique, & receive the Tibetan Master Symbol. Reg by Apr 9. **5 wks \$225.**

**Atelier de Reiki - Niveau III** - Apprenez à utiliser les modalités supplémentaires afin de permettre une guérison plus efficace de vos clients, une technique pré-chirurgicale, des affirmations et la façon de travailler avec l'imagerie en aidant le corps à libérer l'énergie bloquée ainsi qu'à mobiliser le potentiel de guérison. Recevez le symbole du Maître Tibétain. Insc pour 9 avr. **5 sem \$225\$.**

**14 Stained Glass Workshop - "Apple"** - Join Albert for an evening of fun and learning, you will learn how to create your very own piece of stained glass. All supplies are included. Reg by Apr 11. **\$20.**

**Atelier de fabrication de vitrail - "Pomme"** - Rejoignez Albert pour une amusante soirée ou vous apprendrez à créer votre propre pièce de vitrail. Matériels inclus Insc pour le 11 avr. **20\$.**

**17 French Prenatal** - At the Centre de santé Noreen-Richard Health Centre, 715 Priestman St. Fredericton. This is a one day course. Participants can register by calling 474-4611 or by emailing CentreNoreenRichard@Horizonb.ca. **Free.**

**Cours Prénataux en français** - Au Centre de santé Noreen-Richard, 715 Priestman St. Fredericton. Cours d'une journée. Les participants peuvent s'inscrire soit en composant le 474-4611 ou en ligne au : CentreNoreenRichard@Horizonb.ca. **Gratuit.**

**19 Prenatal classes** - (VON) (ENG) Please dial 357-8542 to register. **\$100.**

**Cours prénataux** - (VON) (ANG) Pour vous inscrire composez le 357-8542. **100\$.**

**20 Empowering Parents Workshop** - Want to guide your kids into the future with a better educational experience? Learn to help kids through transitions from one school system to another, how to motivate them to do well in school & benefits of education. Communication is key. Childcare available for a fee to military families based on availability: 3mths-12yrs. Reg by Apr 17. **Free.**

**Implication des parents** - Guider vos enfants vers un futur prometteur grâce à l'éducation. Apprenez des trucs utiles afin des aider lors des changements de niveau, comment les motiver à réussir et leurs faire comprendre l'importance des études. La communication est clé. Familles militaires: réservez une place au Service de garde (limitées/à vos frais) Insc pour 17 avr. **Gratuit.**

**21 Meditation** - Suzanne Riley will be hosting the guided Meditation once again, to release negativity and day to day stress. Bring a pillow & small blanket to curl up with and enjoy the cleansing and re energizing effects of this meditation. Reg by Apr 19. **\$20.**

**Méditation** - Retour de Suzanne Riley avec une session de méditation dirigée qui vous aidera à vous libérer du négativisme et du stress quotidien. Apportez coussin, couverture et appréciez l'effet purifiant/énergisant de cette méditation. Insc pour 19 avr. **20\$.**

**24 Stamp Camp** - Rubberstamp all day with Pam Dawson who will lead you through several great projects. Reg by Apr 22. **\$20.**

**Camp d'estampage** - Estampe avec Pam Dawson qui vous guidera dans de superbes projets. Insc pour 22 avr. **20\$.**

**28 Comfort Zone - Adult Grief Support** - Session for adults dealing with loss. Please register by Apr 26. **Free.**

**28 Zone de réconfort - Soutien aux adultes vivant un deuil.** Insc pour 26 avr. **Gratuit.**

Sewing classes will be offered in partnership with Stix'n'Stones. Registration at the MFRC. Please call 422-2000 ext 2404 for more info. Des cours de couture seront offerts en partenariat avec Stix'n'Stones. Inscriptions au CRFM. Pour infos composez le 422-2000 poste 2404.

Legend: YC= Youth Centre / Burt= Burton / Gym= Base Gym / OHS = Oromocto High School / E= English / F= French / B= Bilingual / CCC= Casual Child Care  
 Légende: CJ= Centre jeunesse / Burt= Burton / Gym= Gymnase de la base / OHS = Oromocto High School / F= Français / B= Bilingue / A= anglais  
 SGO= Service de garde occasionnel / HA= Halte-accueil

CANADA POSTES  
 POST CANADA

Postage paid / Port payé  
 Addressed / Médiaposte  
 Admail / avec adresse

**4336364**

**Our Vision: Resourceful, resilient military families in a supportive community / Notre Vision: Des familles de militaires fortes et pleines de ressources au sein d'une collectivité accueillante.**

**April 2010 / avril 2010**

Sun / dim	Mon / lun	Tues / mar	Wed / merc	Thur / jeu	Fri / ven	Sat / sam	
<p><b>Hours of Operation:</b>                      Monday-Thursday from 8am - 9 pm                      Friday 8am-4:30 pm                      Saturday 9am - noon</p> <p><b>Heures d'ouverture:</b>                      Lundi au jeudi 8h - 21h                      Vendredi 8h-4h30                      Samedi 9h à midi</p>	<p align="center"><b>Gagetown Military Family Resource Centre</b>  <b>Centre de ressources pour les familles des militaires de Gagetown</b></p> <p align="center">A45 ave St Lawrence Ave, Oromocto, NB, E2V 4J5                      Tel / Tél: 422-2000 ext. / poste 3352                      Fax / téléc: (506) 422-1444                      Toll Free / Sans Frais: 1-877-280-3636                      E-mail / Courriel: mfrage@rogers.com                      www.mfrcgagetown.nb.ca</p>			<p>7pm Rubberstamping                      19h Estampage</p> 	<p>1</p> <p align="center"><i>Good Friday</i>  <b>G.M.F.R.C. closed</b></p>  <p align="center"><i>Vendredi Saint</i>  <b>CRFMG fermé</b></p>	<p>2</p> <p align="center"><i>G.M.F.R.C. closed</i></p> <p align="center"><i>CRFMG fermé</i></p>	<p>3</p> <p align="center"><i>G.M.F.R.C. closed</i></p> <p align="center"><i>CRFMG fermé</i></p>
<p>4</p>  <p align="center"><b>Joyeuses Pâques</b></p>	<p>5</p> <p align="center"><i>Easter Monday</i>  <b>G.M.F.R.C. closed</b></p>  <p align="center"><i>Lundi de Pâques</i>  <b>CRFMG fermé</b></p>	<p>6</p> <p>10:30am Welcome Coffee Hr (B)                      10h30 Tour guidé et café (B)                      6-8pm Deployment Coffee Evening                      18-20h Café déploiement en soirée                      6-8pm 1,2,3,4 Parenting                      18h-20h Parents impliqués 1,2,3,4</p>	<p>7</p> <p>6:30pm Craft Night                      - Primitive Wooden Watering Can                      18h30 Soirée d'artisanat                      - Arrosoir primitif en bois                      7pm Bosom Buddies                      19h Soutien à l'allaitement</p>	<p>8</p> 	<p>9</p> 	<p>10</p> <p>9am-12noon Free Deployment Childcare                      9-12midi Garde gratuite du déploiement                      1-4pm Free Deployment Childcare                      13-16h Garde gratuite du déploiement                      10am Zumba                      10h Zumba</p>	
<p>11</p> <p align="center">Craft Night                      Soirée d'artisanat</p>  <p align="center">April 7 avril</p>	<p>12</p> <p>6pm Reiki - Level I                      18h Atelier de Reiki - Niveau I                      7:30 Reiki - Level III                      19h30 Atelier de Reiki - Niveau III                      6:30pm Belly Dancing                      18h30 Baladi                      6:30-8:30pm Be a Foster Family                      18h30-20h30 Devenez famille d'accueil</p> 	<p>13</p> <p>10:30am Welcome Coffee Hr (B)                      10h30 Tour guidé et café (B)                      6-8pm Deployment Coffee Evening                      18-20h Café déploiement en soirée                      6-8pm 1,2,3,4 Parenting                      18h-20h Parents impliqués 1,2,3,4</p> 	<p>14</p> <p>7pm Stained Glass Workshop                      - Apple                      19h Atelier de fabrication de vitrail                      - Pomme</p> 	<p>15</p> <p>7pm Rubberstamping                      19h Estampage</p> 	<p>16</p> 	<p>17</p> <p>9am-4pm French Prenatal                      9h-16h Prénataux en français                      10am Zumba                      10h Zumba</p> 	
<p>18</p> 	<p>19</p> <p>6pm Reiki - Level I                      18h Atelier de Reiki - Niveau I                      7:30 Reiki - Level III                      19h30 Atelier de Reiki - Niveau III                      6:30pm Belly Dancing                      18h30 Baladi                      6-8pm Prenatal Classes (VON)                      18h-20h Cours prénataux (VON)</p> 	<p>20</p> <p align="center"><i>Military Registration</i>                      Begins Today                      Inscription militaire débute aujourd'hui</p> <p>10:30am Welcome Coffee Hr (B)                      10h30 Tour guidé et café (B)                      6-8pm Deployment Coffee Evening                      18-20h Café déploiement en soirée                      6-8pm 1,2,3,4 Parenting                      18h-20h Parents impliqués 1,2,3,4                      6-8 pm Empowering Parents Workshop                      18-20h Atelier sur l'implication des parents</p>	<p>21</p> <p>6:30 Meditation                      18h30 Méditation</p> 	<p>22</p> <p>7pm Rubberstamping                      19h Estampage</p> 	<p>23</p>  	<p>24</p> <p>10am Zumba                      10h Zumba</p> <p>9-3pm Stamp Camp                      9h-15h Camp d'estampage</p> 	
<p>25</p> 	<p>26</p> <p>6pm Reiki - Level I                      18h Atelier de Reiki - Niveau I                      7:30 Reiki - Level III                      19h30 Atelier de Reiki - Niveau III                      6:30pm Belly Dancing                      18h30 Baladi                      6-8pm Prenatal Classes (VON)                      18h-20h Cours prénataux (VON)</p>	<p>27</p> <p align="center"><i>Civilian Registration</i>                      Begins today                      Inscription civile débute aujourd'hui</p> <p>10:30am Welcome Coffee Hr (B)                      10h30 Tour guidé et café (B)                      6-8pm Deployment Coffee Evening                      18-20h Café déploiement en soirée                      6-8pm 1,2,3,4 Parenting                      18h-20h Parents impliqués 1,2,3,4</p>	<p>28</p> <p>7 pm Comfort Zone                      - Adult Grief Support                      19h Zone de réconfort                      - Soutien aux adultes vivant un deuil</p> 	<p>29</p> <p>7pm Rubberstamping                      19h Estampage</p> 	<p>30</p> 	<p>31</p> 	

For more information on these programs, please call / Besoin de renseignements? Composez le 422-2000 ext. /poste 3352 or visit our Website at / ou visitez notre site Web au: www.mfrcgagetown.nb.ca