



Goose Bay Military Family Resource Centre **COMMUNITY NEWS**



Bienvenue à Dani et Todd !

Le Centre de ressources pour les familles des militaires de Goose Bay aimerait souhaiter la bienvenue à Aspen (Dani) et Todd. Ils ont tous deux récemment accepté le poste d'EPE à la garderie Robin's Nest.

Depuis les humbles débuts d'une ferme de Louisiane, c'est à la fois un honneur et un privilège de faire partie du Centre de ressources pour les familles des militaires. En tant que membre dévoué de la communauté, je suis passionnée par la promotion de l'inclusivité et par le fait de veiller à ce que chaque personne se sente valorisée et soutenue. Reconnaisant que nous nous trouvons sur les terres traditionnelles des Innus, des Inuits et des Inuits du Sud, je suis profondément engagée à cultiver l'inclusivité, la durabilité et les valeurs inspirées par la nature, en tissant une tapisserie enrichie dans notre voyage commun.



INSIDE:

- Rosetta Stone
- Faits marquants de la communauté
- Ligne d'information pour les familles
- Zone commune du CRFM



"Je m'appelle Todd Bishop et je suis originaire de Conception Bay South, à Terre-Neuve. J'ai beaucoup d'expérience dans les soins aux personnes âgées en tant que préposé aux soins personnels. Avant de me joindre à l'équipe du CRFM, j'ai travaillé avec de nombreux clients et j'ai toujours fourni des soins exceptionnels. Je suis ravie de faire partie du Centre de ressources pour les familles des militaires et j'ai hâte de faire une différence positive !

Rosetta Stone

Le CRFM offre plusieurs licences Rosetta Stone aux conjoints des militaires !

Si vous voulez commencer à apprendre une des 25 langues offertes par Rosetta Stone, vous pouvez vous inscrire dès aujourd'hui ! Rosetta Stone vous permet d'apprendre à votre rythme dans le confort de votre foyer. Pour plus d'informations, veuillez contacter Jennifer.



Matinées-café

Le CRFM organise chaque mois une matinée café afin de créer une occasion de se réunir avec d'autres membres de la communauté. Les enfants sont également les bienvenus. Nous avons souvent des présentations d'autres membres de la communauté afin que vous puissiez en apprendre davantage sur ce que la communauté a à offrir.

Rejoignez-nous le mardi 12 décembre pour une matinée café de Noël spéciale avec des toutons. Nous espérons vous y voir !



Faits marquants de la communauté

Ce mois-ci, nous avons voulu mettre en lumière certaines des dates prévues pour le mois de décembre :

Fête de Noël des enfants du CRFM - 3 décembre

Service de chants de Noël de la Chapelle des aurores boréales - 5 décembre

Illumination de l'arbre de Noël de Happy Valley Goose Bay - 7 décembre

Patinage du Père Noël des PSP - 8 décembre

Parade du Père Noël - 9 décembre

Journée portes ouvertes du commandant d'escadre - 10 décembre

Nous souhaitons à tous des fêtes de fin d'année agréables et sûres !



Enfance Et Jeunesse

Il n'y aura pas de Kids Club ni de Teen Night pour le mois de décembre.

Le dernier jour de Morning Hangout (anciennement Community Connections) sera le jeudi 14 décembre.

L'ASP sera fermée le 19 décembre et rouvrira le 2 janvier.

Nous avons encore quelques places disponibles à l'ASP pour les familles de militaires. Veuillez envoyer un courriel à Mary Kokol à l'adresse Mary.Kokol.MFRC@gmail.com ou appeler le 869-6900, poste 555-2430, si vous avez besoin d'une halte-accueil.

Ahhhhh Noël !

Pour certains, la liste des cadeaux a été dressée il y a des mois et a déjà été dressée, peut-être même emballée et envoyée aux destinataires, tandis que d'autres aiment le frisson de la chasse de dernière minute pour trouver le(s) cadeau(x) spécial(aux) pour la famille et les amis.

Prenez le temps de vous asseoir et de réfléchir au montant que vous avez alloué aux cadeaux ou que vous envisagez de dépenser. Avez-vous respecté votre budget ? Avez-vous dépassé votre budget ? Avez-vous même pensé à établir un budget ? Il ne faut pas beaucoup de temps pour se laisser emporter par les super ventes des détaillants et les événements d'économie du Black Friday /Cyber Monday, et le budget semble être jeté par la fenêtre.

Cette année, vous pourriez peut-être lancer une nouvelle tendance et faire preuve d'ingéniosité dans vos cadeaux. Un nouveau parent a besoin de s'éloigner de la maison et de son (ses) enfant(s) ? Un chèque-cadeau pour quelques heures de garde d'enfants serait très apprécié ! Vous connaissez quelqu'un de gourmand ? Un cadeau de friandises maison ne sera pas de refus. Vous avez un talent pour le travail du bois, la couture, la peinture, le jardinage, etc....peut-être que quelque chose de créatif peut être préparé pour un cadeau. Vous avez déjà reçu un cadeau et il a fini au fond du placard, mais vous connaissez quelqu'un qui l'adorerait ? Le ré-achat est une option fabuleuse ! Vous réduisez le désordre et faites plaisir à quelqu'un d'autre, c'est gagnant-gagnant ! Ne pensez pas que si un objet n'a pas été acheté dans un magasin, il n'est pas "suffisant". Vos cadeaux provenant de votre cuisine, de votre jardin, de votre salle d'artisanat et, plus important encore, de votre cœur, signifieront beaucoup pour les autres (et seront sans doute plus faciles à gérer pour votre budget).

Ne tombez pas dans le piège de l'endettement. Votre mois de janvier vous remerciera !



Rédigé par l'Association canadienne pour la santé mentale :

Si les fêtes de fin d'année sont synonymes de joie pour de nombreuses personnes, pour d'autres, elles peuvent aggraver la dépression et l'anxiété. En fait, 52 % des Canadiens font état de sentiments d'anxiété, de dépression et d'isolement pendant les fêtes de fin d'année. Les fêtes approchant à grands pas, il est important de trouver des moyens de faire face au stress supplémentaire qui peut survenir à cette période de l'année.

Voici cinq façons dont les Fêtes peuvent être accablantes et ce que vous pouvez faire pour protéger votre santé mentale.

1. des attentes (trop) grandes

L'image des "vacances parfaites" est omniprésente dans la culture générale. Nous savons exactement comment elles sont censées se dérouler. Nous nous sentons obligés. Nous nous comparons à l'idéal. Sommes-nous assez heureux ? Faisons-nous bien les choses ? Ou peut-être que les fêtes ne font même pas partie de votre tradition culturelle, mais que vous vous sentez obligé de les célébrer de peur de vous sentir exclu. Ou peut-être font-elles partie d'une tradition que vous rejetez. Dans ce cas, ignorez les jugements de "bah humbug" - vous n'êtes pas obligé de célébrer les fêtes. Reconnaissez si vous vous sentez opprimé par vos propres traditions. Si c'est le cas, il est temps de prendre l'espace et de réinventer. Cela peut vouloir dire dire non ("Je ne peux pas venir cette année") ou fixer d'autres limites ("Je viens dîner, mais je ne peux pas rester pour la nuit").

Ne vous laissez pas influencer par ce qui s'est passé dans le passé. Ce sont vos vacances et vous pouvez les reprendre.

Demandez-vous ce que vous aimez dans les vacances. Qu'est-ce que vous n'aimez pas, voire que vous détestez ? Choisissez maintenant de faire ce que vous aimez ! Ne laissez pas vos traditions - ou celles de quelqu'un d'autre - vous dicter comment et si vous faites la fête.

2. La gaieté au maximum

Manger à l'excès. Boire à outrance. Dépense excessive. L'excès général d'indulgence. Il semble que les vacances aillent de pair avec eux. Ce consumérisme et cette gaieté obligatoires peuvent avoir un effet néfaste sur votre santé mentale, en particulier si vous avez des difficultés financières ou des problèmes de toxicomanie. La consommation a un prix que tout le monde ne peut pas se permettre. Si c'est le cas, sachez que vous n'êtes pas obligé d'acheter des choses pour montrer aux autres que vous vous souciez d'eux. Il existe des idées d'échange de cadeaux qui réduisent le consumérisme, sans lésiner sur la générosité ou le don. Offrez le cadeau de la santé mentale en faisant un don à cmha.ca ou à un autre organisme de santé mentale en l'honneur d'une personne. Ou donnez à une autre cause qui vous tient à cœur. Gardez le contrôle de vos dépenses en établissant un budget. Un modèle de budget peut vous aider à le faire. Rappelez-vous les pièges ou les déclencheurs lorsque vous faites des excès. Cela peut vous faire du bien sur le moment ou vous aider à gérer le stress des fêtes, mais cela n'aura peut-être pas d'effets positifs sur votre santé mentale le lendemain matin ou le mois suivant, lorsque vous devrez payer vos factures. Ne perdez pas de vue vos besoins en matière d'exercice physique et de sommeil.

3. Essayer d'être "l'hôte parfait"

Vous organisez peut-être une réunion cette année pour la première (ou la cinquantième) fois. Vous avez peut-être l'impression que c'est à vous de plaire à tout le monde et de vous assurer que les autres s'amusent et profitent de leurs vacances. C'est beaucoup de pression. Si c'est le cas, déléguez aux autres : si vous avez l'impression que c'est à vous seul de faire en sorte que tout soit parfait, vous pouvez demander aux autres de vous aider. Ce sont aussi leurs vacances ! Faites une pause dans votre activité d'hôte ou retirez-vous complètement. Demandez à quelqu'un d'autre d'accueillir cette année. Évitez les conflits. Si vous savez qu'il y a des sujets qui fâchent, soyez aimable et clair sur les limites et les attentes. Indiquez vos règles de base dans votre courriel d'invitation ou fixez un moment pour en discuter à l'avance. N'oubliez pas que s'il s'agit de votre maison ou de votre événement, c'est vous qui fixez les règles.

4. Trop de convivialité

Parfois, nos traditions de vacances sont intensément sociales. Les fêtes, les réunions et les dîners de famille peuvent créer une dynamique relationnelle qui est source de malaise, voire de conflit. Les tensions peuvent être vives. Comme nos traditions de vacances remontent parfois à l'enfance, nous pouvons être amenés à jouer des rôles que nous ne sommes plus à l'aise de jouer. Dans ce cas, rappelez-vous que vous êtes le seul à pouvoir choisir ce qui vous rend heureux. Si vous acceptez l'invitation mais que vous vous sentez débordé, prévoyez de faire une pause en trouvant un endroit calme, en appelant un ami ou en allant vous promener. Si vous ne voulez pas rester, vous pouvez partir. Organisez votre propre transport afin de pouvoir aller et venir à votre guise. Si vous ne voulez pas partir, vous n'êtes pas obligé de le faire. Donnez-vous la permission de faire ce qui est le mieux pour vous. Ne vous sentez pas coupable d'avoir annulé.

5. Le sentiment d'être laissé pour compte

Plus d'un Canadien sur dix se sent souvent ou toujours seul. La moitié des personnes qui souffrent de solitude ont une moins bonne santé mentale en général. Les liens que vous entretenez avec les autres et votre communauté sont des moyens essentiels de protéger votre santé mentale, c'est pourquoi la solitude est une chose à laquelle il faut prêter attention. Les fêtes de fin d'année peuvent être particulièrement difficiles pour les personnes qui se sentent seules. Il y a de nombreuses raisons pour lesquelles vous pouvez être seul pendant les vacances. Parfois, c'est votre choix, parfois non, par exemple si vous avez perdu quelqu'un, si vous avez déménagé ou si vous vous êtes éloigné. Si vous vous sentez déjà isolé socialement ou si vous souffrez d'un trouble social ou d'un autre trouble anxieux, le fait d'être seul pendant les vacances peut aggraver la situation. Dans ce cas, faites quelque chose de spécial pour vous : cuisinez-vous vos plats préférés, allez au cinéma ou réalisez un projet de vacances. Faites du bénévolat. En aidant les autres, vous améliorez votre propre santé mentale et vous avez l'occasion de nouer des liens avec d'autres personnes. Aidez une banque alimentaire, servez un repas de fête lors d'un repas communautaire, proposez d'aller faire les courses ou passez du temps avec quelqu'un qui est seul et qui ne veut pas l'être. Tendez la main à d'autres personnes qui recherchent également des liens : il existe des groupes entiers de personnes - en personne ou en ligne - qui recherchent également une communauté.

Veillez contacter l'ACSM de votre région ou visiter le portail Wellness Together du gouvernement du Canada.

Si vous pensez au suicide, veuillez appeler Talk Suicide au 1-833-456-4566 sans frais au Canada ou composez le 911. Les vacances ne sont pas magiques pour tout le monde. En effet, la " période la plus merveilleuse de l'année " peut être parsemée de défis et de situations qui affectent notre santé mentale. Soyez prêt. Si vous redoutez les Fêtes, ne les laissez pas vous arriver comme ça. Préparez-vous à les affronter. Et prenez soin de vous.

Sources :

<https://podcasts.apple.com/ca/podcast/we-can-do-hard-things-with-glennon-doyle/id1564530722?i=1000542789620>

<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress/art-20047544>

<https://www.verywellmind.com/how-to-cope-when-you-are-alone-at-christmas-3024301>

<https://cmha-yr.on.ca/self-care-during-the-holidays-keep-the-me-in-merry/>

<https://www.saltwire.com/nova-scotia/communities/colchester-county/managing-mental-health-around-the-christmas-season-100660970/>

<https://www.health.com/mind-body/25-ways-to-fight-holiday-stress>

<https://globalnews.ca/news/7507362/mental-health-monday-managing-holiday-stress/>

<https://cmha.bc.ca/news/cmha-offers-15-tips-for-holiday-peace-of-mind-and-coping-with-holiday-grief/>

<https://cmha.bc.ca/news/mental-health-tips-for-getting-through-the-holidays/>

<https://cmhaww.ca/news/tips-to-cope-with-holiday-stress/>

<https://www.aarp.org/home-family/friends-family/info-2021/coronavirus-vaccine-disagreements.html>

<https://www.usatoday.com/story/life/health-wellness/2021/09/01/holidays-2021-vaccine-debates-cause-fights-how-cope/5599205001/>

Programme pour les familles d'anciens combattants

Le Programme pour les familles des anciens combattants est financé par Anciens Combattants Canada et en partenariat avec les Services de bien-être et de moral des Forces canadiennes. Les Services aux familles des militaires (une division des Services de bien-être et de morale des Forces canadiennes) s'associent aux Centres de ressources pour les familles des militaires afin de fournir des services aux membres des Forces armées canadiennes libérés pour des raisons médicales, aux vétérans libérés pour des raisons médicales et à leurs familles partout au Canada.

Un coordonnateur du Programme pour les familles des vétérans est disponible pour aider les membres des Forces armées canadiennes libérés pour raisons médicales, les vétérans libérés pour raisons médicales et leurs familles à faire la transition vers la vie après le service.

La libération des Forces armées canadiennes peut être un défi pour les membres et les familles, mais elle l'est encore plus lorsque la libération est le résultat d'une situation médicale. Lorsqu'un membre des Forces armées canadiennes passe du service actif au statut d'ancien combattant, sa famille fait de même. Le Programme pour les familles des anciens combattants est là pour faciliter cette transition en offrant des services améliorés d'information et d'aiguillage, des programmes de transition spécialisés et certains des programmes traditionnels offerts par les Centres de ressources pour les familles des militaires.

Le Programme pour les familles des anciens combattants s'adresse aux membres des Forces armées canadiennes libérés pour des raisons médicales, aux anciens combattants libérés pour des raisons médicales et à leurs familles. Il les aide à s'y retrouver dans le processus complexe de libération, les défis qui peuvent se présenter et l'impact parfois inattendu sur le bien-être social, émotionnel et financier. Les programmes et les services visent toujours à répondre aux besoins individuels et à trouver des solutions et du soutien. Le Programme pour les familles des anciens combattants peut compléter d'autres services offerts par le Groupe de transition des Forces armées canadiennes, Anciens Combattants Canada et d'autres organismes de la collectivité locale.

N'hésitez pas à communiquer avec Holly au 896-6900, poste 2157, si vous cherchez de l'information ou si vous avez des questions au sujet du Programme pour la famille des anciens combattants.



Initiative Courrier gratuit de Postes Canada

Postes Canada continue de soutenir les troupes déployées !

Postes Canada poursuit la livraison gratuite de lettres et de colis aux troupes déployées de la part de leur famille et de leurs amis pendant la période des Fêtes de 2023. Elle comprend l'importance de ces messages pour remonter le moral des hommes et des femmes canadiens qui servent à l'étranger.

Postes Canada offre les services suivants

La livraison gratuite de lettres pesant jusqu'à 500 g aux troupes déployées se poursuivra jusqu'au 31 décembre 2023.

La livraison gratuite de colis ordinaires aux missions désignées et aux navires déployés du 11 octobre 2023 au 13 janvier 2024.

Ces articles sont envoyés à n'importe quelle adresse du PO Box Stn Forces, Belleville, Ontario et aux navires HMC adressés à Halifax ou Victoria, comme indiqué dans la section des adresses CFPO.

Il est important de noter que l'envoi doit être adressé à un membre spécifique des FAC et inclure des informations sur le grade et la mission. Ils doivent être apportés à un point de vente de Postes Canada pour être traités. Le courrier déposé dans les boîtes aux lettres de la rue et non affranchi ne sera pas distribué.



Sensibilisation aux déploiements

Est-ce que vous ou quelqu'un que vous connaissez avez un être cher qui est déployé ?

Le CRFM Goose Bay soutient les familles du Labrador des membres des Forces armées canadiennes qui sont déployés. Le soutien est offert avant, pendant et après les déploiements. Les membres en déploiement sont encouragés à fournir les coordonnées de leur plus proche parent au CRFM le plus proche. Les membres des familles des membres des Forces armées canadiennes sont également invités à communiquer directement avec le CRFM Goose Bay. Le CRFM offre une gamme de services de soutien et de ressources aux familles pour les aider à gérer le stress unique associé au mode de vie militaire et au déploiement. Si l'un de vos proches sert dans les forces armées et qu'il est déployé, veuillez communiquer avec Holly au 896-6900, poste 2157.

Soins de répit en cas de déploiement

Le CRFM offre des services de relève aux familles lorsqu'un militaire est déployé ou absent pour quelque raison que ce soit. Cela permet à ces familles de prendre un répit si elles en ressentent le besoin. Les familles doivent s'inscrire à l'avance pour obtenir des soins de relève, car les places sont limitées à la garderie Robin's Nest. Le CRFM financera également jusqu'à 9 \$ l'heure pour neuf heures par semaine pour une gardienne pendant le jour ou le soir s'il n'y a pas de place à la garderie. Pour de plus amples renseignements, veuillez communiquer avec Holly au 896-6900, poste 2157.



Visite de sensibilisation du Centre de ressources pour les familles des militaires de Goose Bay à Labrador West.

Le Programme pour les familles des anciens combattants soutient les membres des FAC libérés pour des raisons médicales, les anciens combattants libérés pour des raisons médicales et leurs familles dans leur transition de la vie militaire à la vie civile. Le coordonnateur du Programme pour les familles des anciens combattants fait le lien entre les divers fournisseurs de services et vous et votre famille.

Le CRFM offre également un soutien au déploiement à toutes les familles du Labrador dont un proche sert dans les Forces armées canadiennes. Le personnel du CRFM Goose Bay effectuera une visite de sensibilisation à Labrador City au Labrador Mall du 6 au 8 décembre 2023. N'hésitez pas à passer au centre commercial, nous aurons un stand d'information !

Pour obtenir de plus amples renseignements sur les programmes et les services offerts par le CRFM, veuillez consulter le site cfmws.ca. Si vous avez des questions, veuillez communiquer avec Holly au 896-6900, poste 555-2157.

Ligne d'information pour les familles

Avec ce qui se passe dans notre monde, vous pouvez appeler la Ligne d'information pour la famille si vous avez besoin de parler à quelqu'un, de vous exprimer, si vous êtes en crise ou si vous avez besoin d'un soutien et d'une orientation. Vous pouvez appeler, les militaires peuvent appeler, les anciens combattants peuvent appeler, les familles endeuillées peuvent appeler. À tout moment, pour n'importe quelle raison.

1-800-866-4546 (Amérique du Nord)

00-800-771-17722 (International)

Vous pouvez envoyer un courriel. Notre boîte de réception est toujours open.FIL@CAFconnection.ca

<https://www.cafconnection.ca/.../Fam.../Connect-With-Us.aspx>

<https://www.connexionfac.ca/.../Prenez-contact-avec-nous...>



Carte unique des FC

Si vous êtes un ancien combattant ou si vous connaissez un ancien combattant qui n'a pas demandé sa carte CF One, communiquez avec le Centre de services aux membres. Les vétérans sont admissibles au programme d'adhésion des FC Un. Obtenez des rabais et des avantages de CANEX Rewards et du programme Appréciation des FC et bien plus encore à CF One :

<https://cfmws.ca/about-us/cfone-registration>

Courriel : CF1FC@cfmws.com ou téléphonez : 1-855-245-0330 (sans frais)



Des casques aux casques de sécurité

L'égalité des chances pour tous

Chez Helmets to Hardhats, une communauté diversifiée représente fidèlement ce que nous croyons : des opportunités pour tous. Nous avons orienté des milliers de membres de la communauté militaire vers de nouveaux débouchés dans le secteur de la construction et les industries connexes, qui apprécient leurs compétences et leur formation militaires durement acquises. Mais nous ne nous arrêtons pas là. Nous préconisons l'embauche de tous les vétérans, de leurs familles, des cadets supérieurs et des interprètes afghans, y compris les femmes et les membres de la communauté LGBTQ2+. Choisissez parmi les nombreuses opportunités de l'industrie de la construction, les placements d'emploi et les nouvelles embauches, y compris les postes de direction ajoutés quotidiennement.

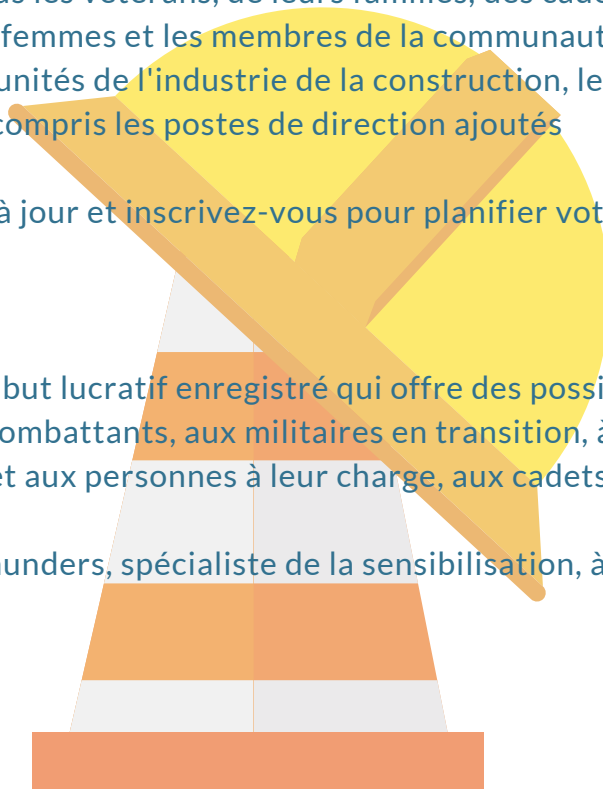
Visitez leur site Web régulièrement pour des mises à jour et inscrivez-vous pour planifier votre nouveau cheminement de carrière dès aujourd'hui !

HELMETSTOHARDHATS.CA

1-855-238-9707

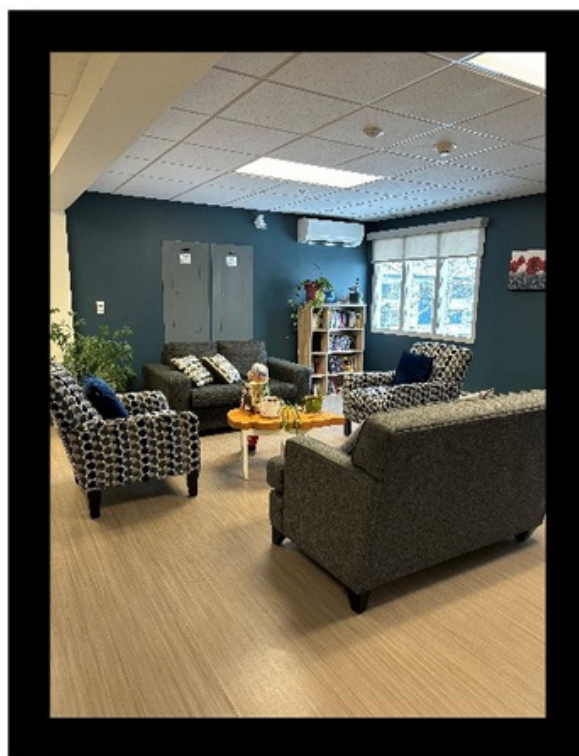
Helmets to Hardhats Canada est un organisme sans but lucratif enregistré qui offre des possibilités d'emploi dans les métiers du bâtiment aux anciens combattants, aux militaires en transition, à la Force régulière et à la Force de réserve, à leurs conjoints et aux personnes à leur charge, aux cadets supérieurs et aux interprètes afghans réétablis.

Pour plus d'informations, veuillez contacter Cora Saunders, spécialiste de la sensibilisation, à l'adresse csaunders@helmetstohardhats.ca.



Zone commune du CRFM

Vous arrive-t-il de vouloir sortir de chez vous, mais de ne pas savoir où aller ? Venez au CRFM, nous avons un super espace commun ! Venez nous rendre visite, prendre un café ou lire un livre ! Nous sommes toujours prêts à recevoir la visite de notre formidable communauté !



DÉCEMBRE 2023

| SUNDAY DIMANCHE | MONDAY LUNDI | TUESDAY MARDI | WEDNESDAY MERCREDI | THURSDAY JEUDI | FRIDAY VENDREDI | SATURDAY SAMEDI |
|---|---|--|---|---|----------------------|---|
| | |  | | | | |
| 3 PETIT DÉJEUNER COMMUNAUTAIRE 9-11 FÊTE DE NOËL DES ENFANTS 12-2 CLUB CANOÏCK | 4 SORTIE MATINALE/TEMPS DE GYMNASTIQUE | 5 RENCONTRE DU MATIN CHANT DE NOËL À LA CHAPELLE | 6 SORTIE MATINALE/TEMPS DE GYMNASTIQUE | 7 RENCONTRE DU MATIN ILLUMINATION DE L'ARBRE DE LA VILLE | 8 PSP SANTA SKATE | 9 PARADE DU PÈRE NOËL |
| 10 | 11 SORTIE MATINALE/TEMPS DE GYMNASTIQUE | 12 MATINS CAFE | 13 SORTIE MATINALE/TEMPS DE GYMNASTIQUE | 14 RENCONTRE DU MATIN | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 CRFM FERMÉ | 22 | 23 |
| 24 | 25 LE JOUR DE NOËL CRFM FERMÉ | 26 | 27 | 28 | 29 | 30  |
| 31  | | | | | | |

DÉCEMBRE 2023

Club des enfants de 18 à 20 heures. Pour les 5 à 11 ans.

Centre communautaire du CRFM. Entrée à 2 \$.

Préadolescents/adolescents de 18 à 20 heures. 11-18 ans.

Centre communautaire du CRFM.

Rencontre du matin Lun & Mer 9:30-11:00 Centre de conditionnement physique de la 5e Aile

Rencontre du matin Mardi et Jeudi de 9:30 à 11:00 Centre communautaire du CRFM

Matinée café 9:30-11:00 CRFM