

# Monthly Challenges



# Défis mensuels

Created for busy families looking for free activities that can be done around their schedule, Monthly Challenges compiles a list of exciting ideas that are appropriate for all ages! Suggestions are intended to motivate families to actively fill their free time by creating unique memories in their local communities, both CFB Comox and the Comox Valley. Each month also includes challenges specific to helping families proactively prepare for work related absences by encouraging a sense of community, selfcare, freezer meal preparation, and more. Through these experiences, screen time is minimized and quality time with loved ones is maximized.

Since inspiration can come from diverse sources, in addition to listing relevant dates for social media publications, Monthly Challenges showcases various prizes that can be won simply by visiting Comox MFRC and collecting ballots. Contest rules are as follows:

## RULES

- Contest is open to members of all CAF families: actively serving or veteran.
- Challenge checklists are available on the 1<sup>st</sup> of every month; entries must be submitted by the last day of the same month. A maximum of one checklist may be submitted per person each month. Each member of the family can complete their checklist at their own speed.
- Complete the challenges in whichever order you like. Each completed challenge earns a ballot. To receive your ballots, show a picture of your completed challenge to staff at the Comox MFRC.
- A draw for each of the four age groups will be made the 1<sup>st</sup> day of the following month: 0-5, 6-12, 13-18, and 19+ years old.
- The winners' names will be announced on Facebook: @ComoxMFRC. Prizes will be available for pick-up at the Comox MFRC.



Créé pour les familles occupées à la recherche d'activités gratuites qui peuvent être organisées selon leur horaire, les Défis mensuels compilent une liste d'idées amusantes qui conviennent à tous les âges ! Les suggestions visent à motiver les familles à remplir leur temps libre en créant des souvenirs uniques dans leurs communautés locales, tant à la BFC Comox que dans la vallée de Comox. Chaque mois propose également des défis visant à aider les familles à se préparer proactivement aux absences liées au travail en encourageant le sens de la communauté, les soins personnels, la préparation de repas au congélateur, et plus encore. Grâce à ces expériences, le temps passé devant un écran est réduit au minimum et le temps de qualité avec les êtres chers est maximisé.

Puisque l'inspiration provient de diverses sources, en plus d'énumérer quelques dates pertinentes pour vos publications dans les médias sociaux, les Défis mensuels présentent également divers prix qui peuvent être gagnés simplement en visitant le CRFM de Comox et en recueillant des coupons. Les règles du concours sont ainsi :

## RÈGLEMENTS

- Le concours est ouvert aux membres des familles des FAC : actifs ou vétérans.
- Les listes de défis sont disponibles le 1<sup>er</sup> de chaque mois ; les défis complétés doivent être soumis avant le dernier jour du même mois. Une inscription peut être soumise par personne, par mois. Chaque membre de la famille peut remplir sa propre inscription (avec ses propres défis) à son propre rythme.
- Complétez les défis dans l'ordre que vous souhaitez. Chaque défi complété mérite un coupon. Pour recevoir votre coupon, montrez une photo de chaque défi complété au personnel du CRFM de Comox.
- Un tirage au sort pour chacun des quatre groupes d'âge suivants sera effectué le 1<sup>er</sup> jour du mois : 0-5, 6-12, 13-18, 19+.
- Les noms des gagnants seront annoncés via Facebook : @ComoxMFRC. Les prix seront disponibles au CRFM de Comox.



# CHALLENGES CHECKLIST - JANUARY

- |                          |   |
|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | 1 Tell a friend about the <a href="#">Comox MFRC's Monthly Challenges</a> ! Receive a bonus ballot if they also participate in this month's event!              |
| <input type="checkbox"/> | 2 Make a list of New Year's resolution. Receive a bonus ballot for each resolution started this month.  |
| <input type="checkbox"/> | 3 Learn the <a href="#">braille alphabet</a> . (Jan 4 = <a href="#">World Braille Day</a> )   |
| <input type="checkbox"/> | 4 Determine your favourite kind of <a href="#">Canadian cheese</a> . (Jan 20 = National Cheese Lovers Day)  |
| <input type="checkbox"/> | 5 Play a game of cards.   |
| <input type="checkbox"/> | 6 Build a Lego castle. (Jan 28 = <a href="#">International Lego Day</a> )   |
| <input type="checkbox"/> | 7 Complete a <a href="#">colour by numbers page</a> .   |
| <input type="checkbox"/> | 8 Spot the 10 differences between the two <i>identical</i> pictures in the <a href="#">Totem Times</a> . (Jan. 23 edition)                                      |
| <input type="checkbox"/> | 9 Make a <a href="#">paper snowflake mobile</a> .   |
| <input type="checkbox"/> | 10 Camp in. Set your sleeping bags up on the floor and have a family slumber party.   |
| <input type="checkbox"/> | 11 Sample a fresh local oyster.   |
| <input type="checkbox"/> | 12 Put together a puzzle.   |
| <input type="checkbox"/> | 13 Skip stones on the water.  |
| <input type="checkbox"/> | 14 Stargaze on a clear night.   |
| <input type="checkbox"/> | 15 As a family, bake a loaf of bread and eat it while it's still warm.  |
| <input type="checkbox"/> | 16 Take a family picture with the biggest tree you can find in the Comox Valley. (Remember to take your measuring tape to see how wide it really is!)           |
| <input type="checkbox"/> | 17 Make <a href="#">stovetop popcorn</a> . Receive a bonus ballot if you eat it with chopsticks.  |
| <input type="checkbox"/> | 18 Go bowling.  |
| <input type="checkbox"/> | 19 Borrow a book from the Comox MFRC's Second Language Lending Library.   |
| <input type="checkbox"/> | 20 Prepare a planting calendar for your outside garden. [ <a href="#">Optimal dates for Comox</a> ]   |
| <input type="checkbox"/> | 21 Look for animal tracks in the wet trails. Try to identify them.  |
| <input type="checkbox"/> | 22 Host an outdoor family happy hour.   |
| <input type="checkbox"/> | 23 Do slow stretches for 10 minutes to promote flexibility and relaxation. ( <a href="#">Office Ergonomics</a> )  |
| <input type="checkbox"/> | 24 Make a list of all the books you read this month. Receive a bonus ballot for <u>each book</u> on your list.  |
| <input type="checkbox"/> | 25 Try swing dancing.   |
| <input type="checkbox"/> | 26 Host a closet cleaning party.  |
| <input type="checkbox"/> | 27 Go bird watching. Receive a bonus ballot for each different type of bird you can identify.   |
| <input type="checkbox"/> | 28 Participate in a scheduled activity organized by a CFB Comox Mess.   |
| <input type="checkbox"/> | 29 Participate in a scheduled activity organized by 19 Wing PSP. Receive a bonus ballot if you make one of <a href="#">Health Promotion's monthly recipes</a> . |
| <input type="checkbox"/> | 30 Participate in an activity on Comox MFRC's <a href="#">January calendar</a> .  |

*\*Use QR code on reverse side of this sheet to access the Monthly Challenges webpage. Click on links for more details, including how-to instructions and recipe suggestions.*

# LISTE DE DÉFIS - JANVIER

- |                      |  |
|----------------------|--|
| <input type="text"/> | 1 Expliquez les <a href="#">Défis mensuels du CRFM de Comox</a> à un ami ! Recevez un coupon bonus s'il participe également à l'événement.   |
| <input type="text"/> | 2 Rédigez une liste de résolutions pour le Nouvel An. Recevez un coupon pour chaque résolution débutée ce mois-ci.   |
| <input type="text"/> | 3 Apprenez <a href="#">l'alphabète braille</a> . (4 jan = <a href="#">Journée mondiale du braille</a> )  |
| <input type="text"/> | 4 Déterminez votre type de <a href="#">fromage canadien</a> préféré. (20 jan = Journée nationale de fromage)   |
| <input type="text"/> | 5 Jouez aux cartes.  |
| <input type="text"/> | 6 Construisez un château en Lego. (28 jan = <a href="#">Journée internationale de Lego</a> )   |
| <input type="text"/> | 7 Complétez une page de <a href="#">coloriage par les chiffres</a> .   |
| <input type="text"/> | 8 Trouvez les 10 différences entre les deux photos <i>identiques</i> du <a href="#">Totem Times</a> . (Publication du 23 jan)  |
| <input type="text"/> | 9 Fabriquez un <a href="#">mobile en flocon de neige en papier</a> .   |
| <input type="text"/> | 10 Faites du camping intérieur. Installez vos sacs de couchage sur le sol et organisez une soirée pyjama en famille.   |
| <input type="text"/> | 11 Dégustez une huître fraîche locale.   |
| <input type="text"/> | 12 Faites un casse-tête.   |
| <input type="text"/> | 13 Faites ricocher des pierres sur l'eau.  |
| <input type="text"/> | 14 Observez les étoiles par nuit claire.   |
| <input type="text"/> | 15 En famille, faites cuire un pain et mangez-le pendant qu'il est encore chaud.   |
| <input type="text"/> | 16 Prenez une photo de famille avec le plus grand arbre que vous puissiez trouver dans la vallée de Comox. (N'oubliez pas de prendre votre mètre pour voir quelle est sa largeur réelle !) |
| <input type="text"/> | 17 Préparez du <a href="#">popcorn à la poêle</a> . Recevez un coupon bonus si vous le mangez avec des baguettes.  |
| <input type="text"/> | 18 Allez au bowling.   |
| <input type="text"/> | 19 Empruntez un livre de la <i>Bibliothèque de prêt langue seconde</i> du CRFM de Comox.   |
| <input type="text"/> | 20 Préparez un calendrier pour votre jardin extérieur. [ <a href="#">Dates optimales pour Comox</a> ]  |
| <input type="text"/> | 21 Cherchez des traces d'animaux dans les sentiers puis essayez de les identifier.   |
| <input type="text"/> | 22 Organisez un 5 à 7 familial en plein air.   |
| <input type="text"/> | 23 Faites des étirements lents pendant 10 minutes afin de favoriser la souplesse et la relaxation.   |
| <input type="text"/> | 24 Rédigez une liste de tous les livres que vous avez lu ce mois-ci. Recevez un coupon bonus pour <a href="#">chaque livre</a> sur votre liste.  |
| <input type="text"/> | 25 Essayez la danse swing.   |
| <input type="text"/> | 26 Nettoyez votre placard.   |
| <input type="text"/> | 27 Observez des oiseaux. Recevez un coupon bonus pour chaque type que vous pouvez identifier.  |
| <input type="text"/> | 28 Participez à une activité organisée par un des Mess.  |
| <input type="text"/> | 29 Participez à une <a href="#">activité organisée</a> par les PSP de Comox.   |
| <input type="text"/> | 30 Participez à une activité inscrite sur le <a href="#">calendrier de janvier</a> du CRFM de Comox.   |

\*Utilisez le code QR au verso de cette feuille pour accéder à la page web des défis mensuels. Ensuite, cliquez sur les liens pour plus de détails, y compris des instructions.