

# Info repos

**Info-repos est une publication mensuelle du DGSSPF destinée aux membres des FC partout au monde.**

Vous avez des commentaires? Écrivez-nous : [info-repos@aspc.com](mailto:info-repos@aspc.com) — [www.aspc.com/info-repos](http://www.aspc.com/info-repos)

## Nouveautés!

Êtes-vous à la recherche de renseignements et d'appui fiable? Nous sommes au bout du fil! Vous pouvez accéder à la **Ligne d'information pour les familles (LIF)** afin de recevoir tout l'appui nécessaire pour faire face à la nature unique du mode de vie militaire. La LIF offre de l'aide confidentielle, personnelle et bilingue. Les conseillers de la LIF offrent des services de counselling de 8 h à minuit (heure normale de l'Est) du lundi au vendredi, sauf les jours fériés.



Quant à lui, le portail **forcedelafamille** est là pour vous diriger vers votre CRFM/C local par le biais d'un répertoire central et facile à utiliser. Ce « guichet unique » sert également à vous diriger vers des renseignements, des ressources à l'échelle nationale et à des renseignements généraux au sujet du Programme des services aux familles des militaires.

## 5 activités à faire avant que l'été ne s'achève

L'été arrive vite à sa fin, et avant même de vous en apercevoir, vous serez là en train de souhaiter avoir fait plus de choses avant l'arrivée du temps froid.



1. **Géocachette** – Partez à la recherche de géocaches en famille et amusez-vous.



2. **Pique nique** – Remplissez votre panier de produits frais, de fromages, de pains et de viandes froides, ou quel que soit votre péché mignon, emportez une couverture et profitez du temps à l'extérieur.



3. **Participez à une foire ou un festival ou à un événement à l'extérieur dans la communauté** – Si vous pensez les avoir manqués, il n'est jamais trop tard! Il y a encore plusieurs activités en cours; consultez votre journal local.



4. **Baignade** – Si vous n'êtes pas encore allé vous baigner, trouvez un parc d'attractions équipé de jets d'eau, d'une piscine extérieure, d'un lac ou d'un parc aquatique, et profitez du soleil pendant qu'il est encore chaud!

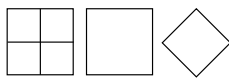
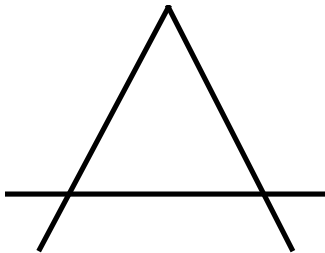


5. **Allez dehors!** Passez du temps à l'extérieur avant que l'été se termine. Amenez votre famille en randonnée, allez au parc, faites du camping, partez en excursion de bateau, faites un tour de vélo ou allez tout simplement faire une promenade à pied.

*Peu importe l'activité que vous choisissez, profitez de la magnifique saison chaude : allez dehors et prenez du bon temps!*

## À vous de jouer!

Ces trois lignes forment un seul triangle. Dessinez deux lignes additionnelles afin de créer 10 triangles.



Answer (English): There are six different squares.

Vous avez demandé une connexion?



J'espérais en avoir une sans fil...

Restez branché grâce aux services aux familles des militaires.

Veillez recycler cet exemplaire.



Téléphonez ou cliquez pour obtenir votre soumission d'assurance auto ou habitation:

**1 888 476-8737**  
[canex.lapersonnelle.com](http://canex.lapersonnelle.com)



MC Marque de commerce de La Personnelle, compagnie

Obtenez 1000 milles de récompense AIR MILES<sup>MD</sup>

= en prime avec la carte MasterCard<sup>MD</sup>\* BMO<sup>MD</sup> AIR MILES Or Appuyons nos troupes.



[www.sbcsc.ca](http://www.sbcsc.ca)



[www.sisip.com](http://www.sisip.com)  
**1-800-267-6681**