BIEN-ÊTRE ET MAINTIEN DU MORAL Février 2012/numéro 30

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@aspfc.com----------www.aspfc.com/info-repos

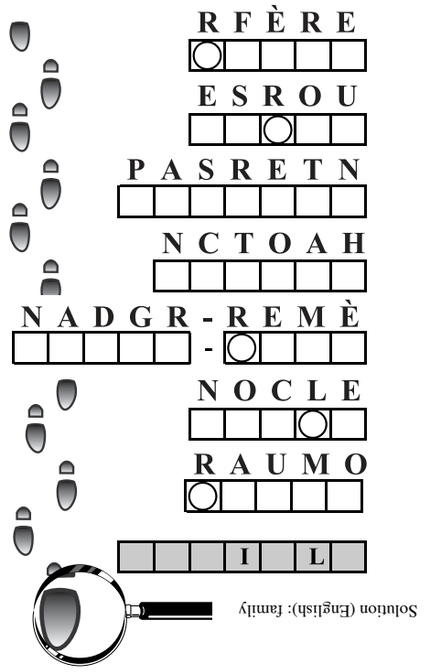
Les 5 meilleurs trucs pour des repas en famille faciles et agréables

1. Faites participer les enfants dans la préparation des repas ou dans le choix des aliments qui seront servis.
2. Faites des repas en famille une priorité.
3. Donnez l'exemple en mangeant des aliments sains et en adoptant de bonnes manières à table.
4. Efforcez-vous d'éliminer les distractions telles que la télévision, les appels téléphoniques et les jouets à l'heure des repas.
5. Rappelez-vous qu'il n'est jamais trop tard pour mettre en place une routine pour les soupers en famille. Il suffit de trouver un moment qui convient à tous!

LE COIN DES ENFANTS!

On retrouve dans ta demeure…

Déchiffrez chacun des mots indice. Prenez les lettres qui sont encerclées, et démêlez-les pour découvrir le message.

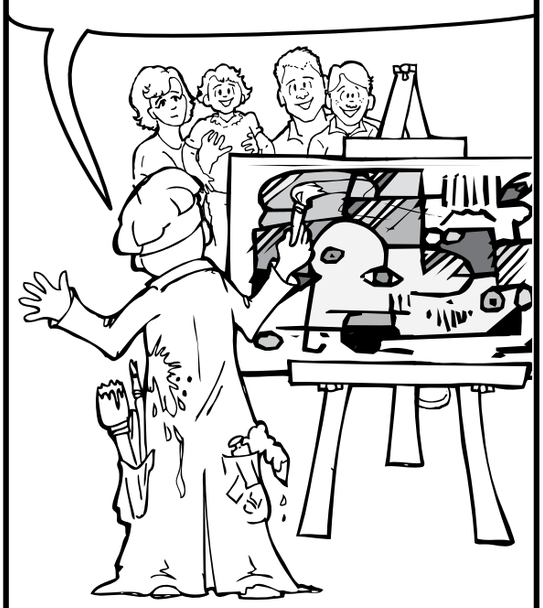


Le saviez-vous?

- La ligne d'information pour les familles, au 1-800-866-4546, offre de l'aide personnelle et confidentielle à toutes les familles des FC.
- On compte au Canada 32 Centres de ressources pour les familles de militaires (CRFM). Il y en a 13 autres en Europe et aux États-Unis.
- Trouvez le CRFM le plus près de chez vous sur le site **www.forcedelafamille.ca**.
- Votre CRFM local peut vous aider à profiter pleinement de votre communauté en vous fournissant les renseignements nécessaires pour trouver les services dont vous avez besoin.
- Votre CRFM local offre des activités sociales et éducatives pour enfants et adolescents.
- Votre CRFM local offre des services de garde pour enfants et des ressources pour votre famille lorsque vous êtes en déploiement ou absent pendant de longues périodes.
- En parcourant la section « Prendre soin » du site **www.forcedelafamille.ca**, vous trouverez plusieurs ressources en matière de soins personnels ou familiaux, y compris des services de garde d'enfants et des ressources pour adolescents, pour les aînés et pour vous-même.

Veuillez recycler cet exemplaire.

Maman, pourrais-tu sourire, s.v.p.?



CANEX
NE PAYEZ RIEN! avant mars et NE VERSEZ AUCUN ACOMPTE MÊME PAS LES TAXES!
www.canex.ca

BMO
cdcb.ca
sbcdc.ca

Services financiers
RARM SISIP
Financial Services
www.sisip.com
1-800-267-6681

DGPFSS 1112-12-201202-B