

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

www.aspc.com/info-repos

Le DGSSPF à votre service... une valeur unique!

La nature coopérative du Directeur général – Services de soutien au personnel et aux familles (DGSSPF) lui permet de réinvestir le produit des activités commerciales et de l'exploitation des services, et de les affecter au soutien des programmes nationaux et locaux de bien-être et de maintien du moral des Forces canadiennes.

Grâce à son savoir-faire particulier, le DGSSPF assure la prestation de produits et services qui répondent aux besoins particuliers engendrés par le mode de vie des membres des FC et de leur famille. On retrouve ainsi divers programmes adaptés aux réalités de la vie militaire, tel le programme des Services bancaires pour la communauté de la Défense canadienne, qui facilite la transition au moment des affectations.

Le DGSSPF fait preuve de créativité et d'innovation par le biais de ses activités et programmes uniques en complément aux services offerts à la communauté et conçus pour répondre aux besoins des militaires et de leur famille. D'ailleurs, l'opération Père Noël, qui consiste à expédier un colis-cadeau aux membres déployés des FC à Noël, est une façon originale d'offrir un appui.

La grande souplesse dont bénéficient les fournisseurs de services des Biens non publics assure la prestation rapide et efficace d'une vaste gamme de biens et services ainsi que l'accès facile aux installations de loisirs.

À vous de jouer!

SUDOKU géométrique

	4				7	5		8
6						3		
			6				9	
	9	5			1	2		
	2				6	4		
	7		5					
		9				8		
5								
4	3		2		8			

Solution (English):
741935682
824569317
536217894
453798126
968421735
185376249
219684573
672143958
397852461
© Hans Boldt

Événement à venir...

Cette année, la 22^e Cérémonie annuelle du mérite sportif des Forces canadiennes aura lieu le 6 novembre 2010 au Centre national des arts, à Ottawa. www.ceremoniemeritesportif.ca

Un an déjà! Qu'en pensez-vous?

Un an après sa création, nous désirons nous assurer que le bulletin Info-repos distribué dans votre base ou escadre répond à vos besoins, et nous comptons sur vous pour y parvenir. Remplissez le questionnaire AVANT LE 15 NOVEMBRE, et courez la chance de remporter un iPod nano^{MD} gracieuseté des magasins CANEX! Visitez le www.aspc.com/info-repos pour accéder au sondage.

iPod nano est une marque de commerce de Apple Inc., enregistrée aux États-Unis et dans d'autres pays.

6 moyens d'éviter les symptômes d'allergies saisonnières

pour ainsi mieux profiter de l'automne

1. Dormez les fenêtres fermées puisque la concentration en pollen est plus élevée le matin.
2. Installez un purificateur d'air de bonne qualité.
3. Évitez la corde à linge, et faites sécher les vêtements à l'intérieur.
4. Gérez bien votre stress et faites de l'exercice afin d'équilibrer votre système immunitaire.
5. Trouvez un traitement adapté à votre état de santé pour soulager vos symptômes, le plus populaire étant les stéroïdes nasaux.
6. Consultez le bulletin pollinique de votre station météo locale qui vous prévient des alertes de pollen en vigueur.

Source : www.plaisirssante.ca



CANEX appuie le Centenaire de la Marine canadienne

Célébrez le Centenaire de la Marine canadienne selon votre style! En partenariat avec la Marine, CANEX a conçu et lancé une grande gamme de marchandise officielle pour commémorer le Centenaire de la Marine canadienne. La gamme complète de cette marchandise est offerte en ligne et dans certains magasins.

Rendez-vous à WWW.CANEX.CA pour en savoir plus!

Vous êtes réaffecté? Saviez-vous que les Services bancaires pour la communauté de la Défense canadienne (SBCDC) et la Banque de Montréal (BMO) offrent des prêts hypothécaires comportant des caractéristiques et des avantages conçus pour les membres admissibles au Programme de réadaptation intégré? Rendez-vous à la succursale BMO la plus près pour en connaître davantage sur vos options hypothécaires et les programmes bancaires et vous recevrez 150 milles de récompense AIR MILES. Visitez le www.sbcdc.ca/bmo pour plus d'information.

Services financiers
1969 **RAM** **SISIP** 2009
Financial Services

www.sisip.com
1-800-267-6681