

## Loisirs d'hiver (pour tout le monde!)

Par Stephanie Webster

Les fêtes de fin d'année sont bel et bien terminées et, avec le recul, elles semblent avoir passé trop vite! Certains d'entre nous pensent que c'est le bon moment pour prendre l'avion et s'offrir des vacances ensoleillées. D'autres rêvent de plages sablonneuses et d'un temps chaud. Il ne fait aucun doute qu'il fait froid. La population canadienne doit accepter l'inévitable et en profiter! C'est le but du présent numéro de Salle de jeux! Nous voulons vous rappeler (et nous rappeler!) que c'est le moment de sortir et de vous amuser...

Tout le monde aime s'inscrire à des cours récréatifs et pratiquer des activités physiques quand il fait chaud. Les inscriptions à des cours, à des camps de jour et à des leçons sont à la hausse au printemps et à l'été lorsque nous sommes braves et que notre période d'hibernation est terminée.

En ce moment de la saison, vous êtes au bureau à songer à vous inscrire à l'un des programmes d'hiver et vous êtes déjà prêt à choisir votre cours de printemps et d'été. N'oubliez pas de profiter de cette période de l'année pour connaître vos collègues, échanger des idées et sortir de votre hibernation.

Soyez actif en ce mois de février. Créez votre propre décor hivernal et profitez en! Ce mois ci, mettez vous au défi de sortir de la maison (ou du bureau pour une journée) et de jouir d'activités de plein air. Mettez vos patins et rendez vous à la patinoire

locale, faites du patinage libre ou emmenez vos enfants et votre toboggan et trouvez une pente.

Que ce soit pour jouir d'une journée de ski ou passer une heure à faire un bonhomme de neige, ne laissez pas passer le mois sans profiter de quelques activités récréatives et d'un bon chocolat chaud!

En tant que spécialistes des loisirs, nous savons tous qu'un peu de divertissement dans nos vies nous aide grandement à nous remettre dans le bain (au travail).

Nous vous souhaitons de profiter en toute sécurité de loisirs agréables en ce mois de février et pendant toute l'année. Nous souhaitons également une année remplie de succès à chacun d'entre vous, et dans vos programmes de loisirs offerts aux militaires partout au Canada, en Europe, aux États-Unis et en déploiement!

### Dans ce numéro

- 1 ● *Loisirs d'hiver (pour tout le monde!)*
- 2 ● *Vous avez hâte à l'été?*  
● *J'amène un enfant*  
● *High Five*  
● *Accueil d'un nouveau membre par l'équipe nationale des loisirs et des services à la jeunesse*
- 3 ● *Gérez votre stress*  
● *Le coin des communications*  
● *Rappel*
- 4 ● *Liens vers des activités d'hiver*  
● *Get Active Now*  
● *Mise à jour sur la Gestion des relations avec la clientèle*  
● *À-propos*  
● *Le prochain numéro*



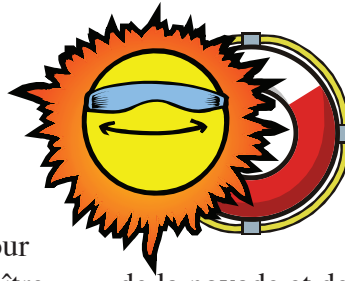
Photo : Installation récréative de Falls Lake, Forces maritimes de l'Atlantique.

*suite à la page suivante*

# Vous avez hâte à l'été?

**Le 22 juillet est la journée de prévention de la noyade.**

La Journée nationale de prévention de la noyade a lieu tous les ans le 4<sup>e</sup> samedi de juillet. Elle vise à accroître la sensibilisation, d'un bout à l'autre du pays, à la prévention de la noyade.



Elle a également pour objet de faire connaître le rôle de défenseur des intérêts publics de la Société, d'affermir l'identité de la Société de sauvetage à titre d'experts en prévention

de la noyade et de promouvoir les objectifs de la Société.

Rendez-vous à [www.lifesaving.ca](http://www.lifesaving.ca) pour en savoir davantage.

# Vous organisez des camps d'été de jour ou des programmes pour apprendre à nager?

## Pourquoi ne pas essayer High Five?

High Five est un programme d'assurance de la qualité visant à contribuer à la sécurité, au bien-être et au développement sain des enfants dans le cadre de programmes de loisirs et de sports. Élaboré par Parks and Recreation Ontario (PRO), le programme High Five

est actuellement mis en œuvre à la grandeur du pays et vise à offrir des outils, des ressources, une formation et une éducation aux spécialistes et aux parents concernant l'importance du rôle que jouent les programmes de loisirs et de sports en ce qui touche le développement sain des enfants et la nécessité d'une norme de qualité uniforme

quant à la prestation de ces programmes. Pour obtenir de plus amples renseignements sur High Five, visitez le site : [www.highfive.org](http://www.highfive.org).



Référence photographique : Caporal Robin Mugridge, technicien en imagerie, ROTO 1 de la Force opérationnelle en Afghanistan.

*Johanne Thibault*, directrice des services de bien-être social de l'ASPFC, le *Brigadier-général David Fraser*, commandant du Commandement régional Sud, et le *Major-général Doug Langton*, chef de la direction de l'ASPFC, parlent de l'incidence que le Tim Hortons aura sur le moral des troupes.

# Vous cherchez à attirer plus de jeunes sur les terrains de golf?



La « Semaine j'amène un enfant au terrain de golf » qui se déroule annuellement se tiendra du 2 au 8 juillet 2007. Pour obtenir plus de détails concernant cette belle initiative, visitez le site suivant :

<http://www.kidsgolffree.ca/fr-CA/index.aspx>



# Accueil d'un nouveau membre par l'équipe nationale des loisirs et des services à la jeunesse

Après avoir terminé son mandat auprès de l'équipe des opérations de déploiement de l'ASPFC à Kandahar, en Afghanistan, Johanne Thibault se rend à Ottawa afin d'assumer son nouveau rôle à titre de gestionnaire nationale des loisirs et des services à la jeunesse de l'ASPFC. Johanne, qui était auparavant la directrice des loisirs communautaires des PSP à Valcartier, est un ajout précieux à notre équipe! Veuillez vous joindre à nous pour lui souhaiter la bienvenue dans le cadre de ce nouveau défi.

# Gérez votre stress, avec l'aide du Groupe Shepell

Par Kim Ann Charest, gestionnaire de la planification et des politiques de ressources humaines, ASPFC, Ottawa, 613-996-4732, charest.kimann@aspfc.com



Le Groupe Shepell est le fournisseur du programme d'aide aux employés (PAE) de l'ASPFC. Cet organisme offre des services de soutien confidentiels, dont des services de counselling et des ressources en ligne, pour vous aider, ainsi que les membres de votre famille, à faire face aux défis et aux situations de crise qui peuvent se présenter. L'outil de gestion du stress en ligne du Groupe Shepell évalue

six facteurs d'« expérience stressante » : le désengagement professionnel, les difficultés personnelles et sociales, le conflit travail-vie personnelle, la surcharge de travail, et les stress physique et intellectuel.

En examinant vos résultats et en passant en revue les ressources qui sont à votre disposition dans ces six domaines clés, le Groupe Shepell peut vous aider à vous replacer sur la bonne voie, pour que vous

puissiez fixer des objectifs et prendre des mesures afin d'éliminer les principales causes de votre stress. Pour vous prévaloir des services en ligne de gestion du stress, faites le 1 800 361 5676 pour le service en français ou le 1 800 387 4765 pour le service en anglais. Rendez-vous à [www.warrenshepell.com](http://www.warrenshepell.com) pour connaître l'ensemble des services de ce PAE.

## Rappel

Les demandes de financement en vue du modèle national des services à la jeunesse de la communauté militaire canadienne de 2007-2008 doivent être soumises le 9 février 2007 au plus tard.

Faites parvenir toute demande à l'équipe de projet du modèle national des services à la jeunesse par télécopieur au 613-995-2425 ou par la poste à : 4210, rue Labelle Ottawa (Ontario) K1A 0K2

Les annonces de financement seront faites avant le 31 mars 2007.

Vous voulez annoncer les activités que vous offrez pendant la semaine de relâche ou votre camp d'été de jour? Le site [Summer-Daycamps.com](http://Summer-Daycamps.com) offre une liste GRATUITE en ligne de camps de jour établie en fonction de l'indicatif régional.

### Liens vers des activités d'hiver :

<http://www.fallslake.ca/photo/default.asp>

<http://www.pspesquimalt.ca/facserv/facil/wurtele.shtml>

<http://www.pspgagetown.nb.ca/RECCclubs.html>

<http://www.winteractive.org/fr/index.php?section=>

[http://www.hc-sc.gc.ca/cps-spc/pubs/cons/winter-hiver\\_f.html](http://www.hc-sc.gc.ca/cps-spc/pubs/cons/winter-hiver_f.html)



## Le coin des communications L'étiquette du courriel

Par Brigitte Smiley, gestionnaire des communications, D Comm, ASPFC, Ottawa, 613-996-6393, smiley.brigitte@aspfc.com

Le courriel est une forme de communication que nous utilisons tous les jours, mais personne n'a jamais pris le temps de nous expliquer la bonne façon de l'utiliser. Voici quelques conseils en matière d'étiquette du courriel que Tracey Sangster, gestionnaire du développement du site Web de l'entreprise à l'ASPFC, et moi-même espérons que vous trouverez suffisamment pratiques pour les intégrer à vos communications quotidiennes au travail.

- 1. Soyez concis et direct.**  
Si le message est trop long, on ne le lira pas.
- 2. Soyez professionnel, en vérifiant**  
l'orthographe et l'exactitude grammaticale. Utilisez la vérification orthographique automatique dans Outlook.
- 3. Personnalisez votre message.**  
Adressez-vous à la personne par son nom, dites bonjour et incluez toujours votre signature.
- 4. Ne joignez jamais de fichiers superflus.**  
Si vous devez joindre des fichiers, assurez-vous qu'ils ne dépassent pas 500 Ko et évitez d'ajouter une image de fond à votre courriel.
- 5. N'écrivez pas en MAJUSCULES et n'abusez pas de celles-ci!**  
Cette façon de faire est interprétée comme des cris.
- 6. Lisez votre courriel avant de l'envoyer et ajoutez l'adresse du destinataire seulement après vous être assuré d'être satisfait de son contenu.**

Il vous suffit de cliquer sur « Envoyer » trop tôt par accident pour comprendre la raison de ce conseil.

- 7. Inscrivez toujours un objet significatif.**  
Cette façon de faire vous permettra à vous et au destinataire de chercher facilement le courriel si, plus tard, vous avez besoin de l'information qui y figure.
- 8. N'utilisez pas le courriel pour discuter de sujets délicats.**  
Si vous avez besoin de discuter de sujets délicats, il vaut mieux le faire en personne.
- 9. N'abusez pas de la fonction « Répondre à tous ».**  
N'utilisez jamais cette fonction si, dans votre réponse, vous soulignez une erreur faite par l'expéditeur ou vous lui présentez des suggestions d'amélioration.
- 10. Soyez poli.**  
Enfin, faites preuve de bonnes manières. Dites « s'il vous plaît » et « merci » lorsque vous demandez quelque chose, et montrez à la personne que vous êtes reconnaissant de son travail.

Nous publierons

## La prochaine édition

de la Salle de jeux! au début de l'été 2007 et nous vous invitons à envoyer des articles, peu importe la longueur, accompagnés de photos par courrier électronique à [rooke.lara@asafc.com](mailto:rooke.lara@asafc.com)



Pour rejoindre la GNLSJ :  
**(613) 995-7802** ou  
[thibault.j@forces.gc.ca](mailto:thibault.j@forces.gc.ca)

Pour rejoindre la CNLSJ :  
**(613) 992-4642** ou  
[rooke.lara@asafc.com](mailto:rooke.lara@asafc.com)

Loisirs communautaires des PSP  
4210 rue Labelle  
Ottawa, ON K1A 0K2

## Vous cherchez des façons d'élargir vos programmes?

Get Active Now est un organisme sans but lucratif établi en Ontario dont la fonction est de fournir de l'information et des ressources aux personnes handicapées qui désirent avoir un style de vie plus actif ou à ceux qui subviennent aux besoins des personnes handicapées.

L'intégration est importante, mais pour bien des gens la tâche consistant à rendre les programmes et services plus accessibles semble plutôt ardue. Get Active Now fournit des ressources qui sont faciles à utiliser et, dans la plupart des cas, gratuites. Voici quelques unes de ces ressources :

*Programme de prêt d'équipement Get Active Now de trois semaines* (sacs remplis d'articles de sport destinés aux enfants de 0 à 14 ans et aux jeunes de 14 à 29 ans avec des cartes « comment faire »);

*Feuilles de renseignements sur l'intégration;*

*Affiches sur la vie active à télécharger.*

Pour obtenir plus d'information, visitez le site suivant : [www.getactivenow.ca](http://www.getactivenow.ca)



## Mise à jour sur la Gestion des relations avec la clientèle (GRC)

Dans le cadre de l'initiative de GRC, nous sommes en plein déploiement du logiciel de loisirs Book King. Veuillez adresser toute question, commentaire ou préoccupation à un membre de l'équipe de GRC.

**Brian Nolan**, Directeur du projet de GRC  
**Luc Lafrance**,  
Gestionnaire du projet de GRC de la GI/TI  
**Marie DeMarbre**,  
Gestionnaire des opérations  
commerciales des PSP  
**Johanne Thibault**, GNLSJ

## Vous avez une histoire à succès?

Pourquoi ne pas la faire publier dans *À-propos*, le bulletin du personnel des FNP, FC. Pour soumettre votre article ou obtenir plus d'information, communiquez avec Brigitte Smiley à :

[smiley.brigitte@asafc.com](mailto:smiley.brigitte@asafc.com)

