

# Info repos

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

Vous avez des commentaires? Courriel : [info-repos@aspec.com](mailto:info-repos@aspec.com) [www.aspec.com/info-repos](http://www.aspec.com/info-repos)

## Amusez-vous à jouer au **Sudoku**

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

Temps visé : **12 minutes**  
 Votre temps :  
 Moins de 6 minutes : Vous trichez!  
 6 à 10 minutes : Vous êtes un expert du Sudoku!  
 10 à 15 minutes : Bravo!  
 15 à 20 minutes : C'est en forgeant qu'on devient forgeron.  
 Plus de 20 minutes : Remettez-vous à l'œuvre!!

## Le saviez-vous?

Le Directeur général – Services de soutien au personnel et aux familles (DGSSPF) assure la prestation de services et de programmes financés par les fonds publics et non publics par l'entremise de quatre divisions opérationnelles : CANEX, les PSP, les SF RARM et la D Gest SB. Plus de 5 700 employés des Fonds non publics (FNP) travaillent en partenariat avec les membres des Forces canadiennes (FC) et d'autres fonctionnaires dans les bases, escadres et unités pour veiller à ce que les membres de la Force régulière et de la Force de réserve des FC, les membres retraités et libérés des FC, leurs familles ainsi que les employés du ministère de la Défense nationale reçoivent des programmes, services et activités de bien-être et de maintien du moral convenables, pertinents et efficaces, et que ces derniers soient accessibles et distribués de façon équitable parmi toutes les localités des FC.



## Site Web intéressant :

Le site Prescriptions d'exercices des PSP est maintenant en ligne! Rendez-vous au [www.expresfc.ca](http://www.expresfc.ca) pour consulter cette ressource de conditionnement physique destinée à tout le personnel militaire, peu importe où il se trouve. Il s'agit d'un outil puissant et interactif au moyen duquel le personnel des Forces régulières et de réserve peut obtenir des recommandations en matière de condition physique en vue de leur test EXPRES FC ou à la suite de celui-ci.

## Recherchées : vos questions au sujet du DGSSPF

Le DGSSPF est une organisation complexe, et il est difficile de tout comprendre à première vue. Y a-t-il un fait que vous avez toujours voulu connaître au sujet du DGSSPF? Envoyez-nous votre question, et vous pourriez la voir dans le prochain numéro!



**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](http://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](http://www.sbcdc.ca/bmo) pour plus d'information.

Services financiers  
 1969 RARM SISIP 2009  
 Financial Services

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