

# le VORTEX

de Bagotville



Volume 7 Numéro 8

LE JOURNAL DE LA BASE DES FORCES CANADIENNES DE BAGOTVILLE

FÉVRIER 2012

PHOTO: MAGERE DE ESCADRE (CPL HASB)

## Un cadeau à la population régionale



# Accès gratuit au spectacle aérien en 2013

pages 2 et 3

### Aussi...

Le Cinéma Odyssée présente des films en anglais...page 5

Cultiver ses propres légumes en serre... page 8

Demander de l'aide, c'est fort... pages 11 et 12

**RABAIS**  
sur les remorques  
en inventaire



Photos à titre indicatif seulement. L'inventaire peut varier.



Pour que votre véhicule soit prêt pour les -30 degrés, passez nous voir

Assistance routière gratuite avec notre programme d'entretien (détails en magasin)

Rabais de  
**10 à 15%** sur les batteries  
en février seulement

Possibilité de financement  
en collaboration avec

CANEX

**GARAGE JEAN-PIERRE  
TREMBLAY**

2460, RUE BAGOT, LA BAIE — 418 544.4455



# Encore plus pour la population régionale

Le 24 janvier dernier, le comité du Spectacle aérien international de Bagotville 2013 a tenu sa première conférence de presse afin d'annoncer de nombreux éléments touchant la prochaine édition de l'événement de même que des activités qui seront présentées exceptionnellement au cours de l'année 2012.

Tout d'abord, grâce à l'appui financier et technique du comité des Fêtes du 175<sup>e</sup> anniversaire du Saguenay-Lac-Saint-Jean, le Spectacle aérien international de Bagotville 2013 (SAIB13) sera offert gratuitement à la population régionale et trois activités spéciales seront aussi présentées dans la région et ailleurs en 2012 et 2013.

## Collaboration with 175th Anniversary

At a press conference held at 3 Wing Bagotville on January 24<sup>th</sup>, the 2013 Bagotville International Air Show Team (SAIB13) announced a partnership with the Festival Committee for the 175<sup>th</sup> Anniversary of Saguenay-Lac-Saint-Jean.

With their financial and technical support the SAIB13 will be offered free of charge for the regional population and three special events will take place in the region and surrounding area throughout 2012 and 2013.

The shows will start on May 30<sup>th</sup>, 2012 with the Snowbirds performing opposite of the Chateau Frontenac in Quebec City. On June 27<sup>th</sup>, 2012, the Bagotville Air Show will perform at La

Baie des Ha! Ha! This show will also include the Snowbirds, CF-18's and some surprise guests.

June 22<sup>nd</sup> and 23<sup>rd</sup>, 2013, 3 Wing Bagotville will host what promises to be the largest crowd in history at their biennial Air Show. The SAIB13 Team has already confirmed the participation of a record number of aircraft both on the ground and the performances of two of the largest air display teams in North America, the Canadian Snowbirds and U.S. Blue Angels.

Finally on September 11<sup>th</sup>, 2013 a few months after the Bagotville Air Show the residents of Lac-Saint-Jean and Roberval will be given a show by the Snowbirds and guests over Lac-Saint-Jean.



PHOTO : IMAGERIE CPL ROY

De gauche à droite: le président du SAIB13, le Lcol Louis-Henri Rémillard, le présidente des Fêtes du 175<sup>e</sup> anniversaire de la région, Guylaine Simard, la directrice générale des fêtes, Lyne Gagnon et le commandant de la base de Bagotville, le Col Paul Prévost.

Tout d'abord, le 30 mai 2012, face au Château Frontenac à Québec, le SAIB présentera une démonstration aérienne des Snowbirds afin de donner un avant-goût à la population de la Vieille capitale

du prochain spectacle de Bagotville et des les inviter à se joindre à la fête en 2013.

Le 27 juin 2012, le spectacle aérien de Bagotville offrira à la population du

Saguenay-Lac-Saint-Jean, au-dessus de la baie des Ha! Ha!, une autre démonstration à laquelle participeront également les Snowbirds, des CF-18 et quelques invités-surprise.

Les 22 et 23 juin 2013, la base de Bagotville accueillera ce qui s'annonce comme la plus grande foule jamais enregistrée pour son grand spectacle bisannuel.

L'organisation du SAIB13 a déjà confirmé la participation d'un nombre record d'avions au sol et la présentation des spectacles de deux des plus importantes équipes de démonstration aérienne en Amérique du Nord, les Snowbirds canadiens et les Blues Angels, de la Marine américaines. Notons que c'est la première fois que l'équipe américaine participe au SAIB.

Finalement, le 11 septembre 2013, soit quelques mois après le spectacle de Bagotville, les gens du Lac-Saint-Jean auront aussi droit à une activité d'envergure, alors que le SAIB sera à Roberval pour une démonstration au-dessus du lac Saint-Jean, encore une fois en compagnie des Snowbirds et de quelques autres invités.

**MAB Profil**  
Mobilier de bureau réfléchi  
Glade to serve you in English  
[www.mabprofil.qc.ca](http://www.mabprofil.qc.ca)

8, rue Racine Ouest, Chicoutimi 418-615-0100  
555, 98<sup>e</sup> rue, Ville Saint-Georges 418-228-5745  
2800, Jean-Perrin, Bureau 200, Québec 418-842-4100

## le VORTEX de Bagotville

Le Vortex est un journal non officiel, autorisé et publié mensuellement avec la permission du commandant de la 3<sup>e</sup> Escadre Bagotville. Les opinions et les points de vue exprimés ne sont pas nécessairement ceux du ministre de la Défense nationale, du commandant ou de l'équipe du journal.

Éditeur en chef :  
Lcol Marc Larochelle

Éditeur-adjoint et rédacteur:  
Eric Gagnon  
[egc@royaume.com](mailto:egc@royaume.com)

Publicité :  
Eric Gagnon Communications  
(418) 697-1506

Affaires publiques de l'escadre  
(418) 677-7277

Changement d'adresse:  
CRFM / MFRC 677-7468

Gestionnaire PSP:  
(Distribution et renseignements gén.)  
Annie Côté 677-4000 (poste 4180)

Le Vortex est publié le premier  
lundi de chaque mois.

La date de tombée:

Dix jours avant la date de publication.  
Envoyer l'information à: [egc@royaume.com](mailto:egc@royaume.com)

[www.vortexbagotville.com](http://www.vortexbagotville.com)

# Marc Denis président d'honneur du prochain spectacle aérien

L'équipe du Spectacle aérien international de Bagotville 2013 (SAIB13) a annoncé, lors de sa conférence de presse du 24 janvier, que l'ex-hockeyeur Marc Denis assumera la présidence d'honneur de la prochaine édition du spectacle qui sera présenté les 22 et 23 juin 2013.

Très impliqué dans la région depuis plusieurs années, M. Denis notamment par le biais de la Fondation pour enfants Marc Denis qu'il a créée avec son épouse Marie-Josée Gagnon en 2001. Cette fondation a pour objectif d'aider à améliorer la qualité de vie des enfants du Saguenay-Lac-Saint-Jean.

Depuis peu analyste des parties des Canadiens, Marc Denis a joué dans la Ligue nationale de hockey de 1995 à 2008. Il a par la suite joint l'équipe d'entraîneurs des Saguenéens de Chicoutimi jusqu'en 2011, année où il est entré à RDS.

« À chaque édition, nous nous



**L'ex-hockeyeur est analyste pour les match du Canadien à RDS a accepté la présidence d'honneur du Spectacle aérien international de Bagotville 2013.**

faisons un devoir de choisir une personne qui se démarque par son implication et son dévouement. Pour la prochaine édition, notre choix s'est tourné vers un Saguenéen d'adoption, M. Marc Denis. Je suis très heureux que M. Denis ait accepté notre proposition et je suis convaincu qu'il sera un atout important pour notre organisation », a déclaré le président du SAIB13, le Lieutenant-colonel Louis-Henri Rémi-lard.

Marc Denis n'était pas présent en personne lors de la conférence de presse, mais il a tout de même adressé un message aux médias via vidéo.

Il a affirmé être très heureux d'accepter la présidence d'honneur de l'événement. « Retourner dans la région, pour moi qui est maintenant à Montréal, va me donner l'occasion de renouer avec vous et rencontrer les gens », a déclaré M. Denis dans son allocution.

## Marc Denis, Honorary President of the 2013 SAIB

The 2013 Bagotville International Air Show Team (SAIB13) recently announced that former hockey player Marc Denis will assume the position of Honorary President at the upcoming Air Show on June 22<sup>nd</sup> and 23<sup>rd</sup>, 2013.

Mr. Denis has been very involved in the region for several years, particularly through the Children's Foundation he

founded with his wife Marie-Josée Gagnon in 2001. This foundation focuses on improving the quality of life for children in the Saguenay-Lac-Saint-Jean region.


Marc Denis played in the National Hockey League from 1995 to 2008, he then joined the Chicoutimi coaching staff until 2011 and most recently he held a position as an Analyst for RDS.



**LA CAGE  
AUX SPORTS** INC.

**Sensations assurées...  
Écrans géants HD...  
C'est ici que ça se passe!**


1611, boul. Talbot, Chicoutimi **698-8611**



**Our clinic provides  
bilingual services**


DRE JULIE TREMBLAY DMD

463, RUE DES CHAMPS ÉLYSÉES, CHICOUTIMI (QUÉBEC) G7H 5V7  
(418) 690-9613



**RE/MAX**  
énergie

942 Chabanel,  
Chicoutimi (Qc) G7H 5W2  
Tél.: (418) 545-1515  
Fax.: (418) 545-2840  
Cell.: (418) 820-3303



**André Bossé**  
Courtier immobilier  
BILINGUE

**Contactez l'agent qui  
en fera plus pour vous !**

**Contact the agent who  
will go further for you !**



**Votre phare de l'immobilier !  
Your real estate lighthouse !**

## Les Grandes étoiles du hockey à Bagotville



La base de Bagotville a reçu la visite des Grandes étoiles du hockey les 2 et 3 février derniers dans le cadre d'une activité populaire au profit du programme Sans limites qui a pour objectif d'améliorer la qualité des militaires malades ou blessés.

Les hockeyeurs, principalement des anciens du Canadien de Montréal, ont débarqué à Bagotville au cours de la journée du 2 février pour participer à un match amical contre une équipe étoile de la base. Malheureusement, l'heure de tombée pour la production de cette édition du journal ne nous a pas permis de vous communiquer le résultat de cette partie historique.

Les membres de l'escadre étaient également invités à assister à un brunch en compagnie des joueurs vedettes le 3 février au mess des rangs juniors.

# LE *Mot* du **COMMANDANT**

## *Et c'est reparti !*

Le premier mois de 2012 vient à peine de prendre fin et nous voilà déjà bien engagés dans la nouvelle année. On peine déjà à trouver des trous au calendrier des trois prochains mois pour accomplir non seulement ce qui doit être fait, mais aussi ce que nous voulons faire. Bien que certaines unités soient déjà bien engagées dans le processus des rapports d'évaluation de rendement, le reste de l'escadre s'apprête à emboîter le pas et nous réaliserons rapidement que la saison des mutations est à notre porte.

Si tout ceci vous semble familier, il faut par contre se rendre à l'évidence que le vent tourne. En effet, au cours des dernières années, nous avons fonctionné à plein régime. La Force aérienne s'est projetée autant au pays qu'à l'étranger, et ce, sous un tempo effréné. Considérant le défi démographique auquel nous faisons face durant cette période, nous pouvons certainement affirmer que nous avons été efficaces.



Par Col. Paul Prévost  
Commandant 3<sup>e</sup> Escadre

Si la tendance se maintient, nous devons passer du mode « efficace » au mode « efficient ». Si vous préférez, il faudra « optimiser » : atteindre nos objectifs en engageant moins de ressources. Vous suivez l'actualité tout comme moi, et vous n'êtes pas sans savoir que la conjoncture économique mondiale et nord-américaine combinée au désir du Gouvernement actuel de réduire le déficit

nous forceront à revoir nos manières de faire.

Malgré les années de « pain noir » qui s'annoncent, il faut rester positifs. Les efforts que nous avons faits au cours des dernières années pour recruter et entraîner notre jeune force paieront maintenant leurs dividendes. Bagotville a toujours été reconnue pour sa créativité et sa volonté de faire. Notre jeune force, avec l'entraînement de qualité qu'elle a reçu, forte de son expérience opérationnelle des dernières années et de son ouverture d'esprit, apporte à ce vent de changement une brise de fraîcheur.

User de créativité et garder son sens de l'humour pour être prêts à affronter la prochaine année fiscale du bon pied seront la clef du succès dans cette aventure qui s'annonce. Il nous faudra « optimiser » sans compromettre notre sécurité, nos bonnes pratiques et nos excellentes relations de travail.

Pour terminer, je tiens à remercier le Lcol Rémillard et son équipe, Monsieur Michel Aubin, Monsieur Stéphane Lavoie, l'Équipeur, les Productions Marc Verreault ainsi que nos légendes du hockey pour nous avoir permis d'assister à un match de hockey dont nous parlerons longtemps.

[www.vortexbagotville.com](http://www.vortexbagotville.com)

Consultez votre journal  
sur Internet de n'importe où  
dans le monde !

R.É.C. 8271-0074-17



**TERRAINS DISPONIBLES**

À 10 minutes de la  
Base militaire

Terrains pour louer



**NOUS CONSTRUISONS  
PARTOUT**

**FORFAIT  
AUTOCONSTRUCTEUR**

**Prêt d'outils**

échafaud, compresseur,  
cloueuses, etc.

**Forfait préassemblé**

construction rendue  
à l'étape de votre choix

**Forfait clés en main**

on s'occupe de TOUT !

**COMPAREZ  
nos prix et achetez  
notre qualité**

2485, Alexis-Le-Trotteur, Jonquière

[www.ar-construction.ca](http://www.ar-construction.ca)

**418-695-6646 / 418-591-0663**

[ar.construction@bellnet.ca](mailto:ar.construction@bellnet.ca)



**Chronique  
MUNICIPALE**

**MOT DU MAIRE DE SAGUENAY**



La saison de pêche blanche 2012 est enfin débutée. L'épaisseur de la glace aura mis plus de temps qu'à l'habitude pour atteindre l'épaisseur requise. Mais maintenant tout va bon train jusqu'en mars.

La pêche blanche représente un créneau en pleine évolution jouant un rôle essentiel et bonifiant le développement de l'industrie touristique. Un moteur économique incontournable pour Saguenay, un moteur que nous devons alimenter ensemble.

Les gens de La Baie bénéficient – à quelques minutes de chez eux en voiture, motoneige, ou à pied – de sites de pêche exceptionnels.

Cette activité attire, bon an mal an, 150 000 visiteurs sur les glaces de La Baie et génère, dit-on, des retombées économiques de 4M\$ pendant huit semaines. L'an passé, on a dénombré près de 1500 cabanes dans les trois villages de pêche de Grande-Baie, l'Anse-à-Benjamin et des Battures.

Présentement, la pêche aux poissons de fond est permise jusqu'au 4 mars. Il est d'ailleurs important de mentionner que nous sommes le seul endroit, dans l'est du Canada, où il est permis de pêcher en hiver les poissons de fond, en eau salée. Le fjord du Saguenay regorge d'une soixantaine d'espèces, dont les plus populaires sont les éperlans, sébastes, morues et truites de mer.

À noter que de plus en plus d'activités s'ajoutent parallèlement au sport principal. On retrouve notamment un anneau de glace et une patinoire aux villages de Grande-Baie et de l'Anse à Benjamin. Enfin, mentionnons également le Carnaval des glaces à Grande Baie du 17 au 19 février, la compétition Free Style Attraction au même site du 24 au 26 février ainsi que le Festival des neiges à l'Anse à Benjamin le 3 mars.

Bonne chance aux associations de pêche blanche en charge des sites et surtout, sachez profiter de cette activité qui contribue à la notoriété de Saguenay.

Enfin, au cours des prochaines semaines, la municipalité offrira diverses activités à l'occasion du dixième anniversaire de la fusion de Saguenay. Nous vous invitons à y participer puisqu'elles seront gratuites. À bientôt!

Enfin, au cours des prochaines semaines, la municipalité offrira diverses activités à l'occasion du dixième anniversaire de la fusion de Saguenay. Nous vous invitons à y participer puisqu'elles seront gratuites. À bientôt!

*Jean Grandbois*

## Changement de vocation du théâtre de l'escadre

# Entente avec le cinéma Odyssée

Depuis quelques semaines, le cinéma de l'escadre se refait une beauté. La salle qui n'avait pas subi de rénovations depuis plusieurs années sera remise au goût du jour et l'ensemble des sièges sera changé.

Cette restauration marque aussi un changement de vocation

pour le cinéma qui deviendra davantage un auditorium. Il sera utilisé lors de différents événements et des activités spéciales pour les membres de l'escadre et leur famille.

La section loisirs du Programme de soutien au personnel a également décidé de laisser tomber la présentation régulier

de films en anglais comme c'était la tradition depuis de nombreuses années. À la place, une entente a été conclue, tout juste avant la période des fêtes, avec le cinéma Odyssée du centre commercial Place du Royaume afin que celui-ci présente des films en version originale anglaise.



PHOTO : IMAGERIE CPL GAGNÉ

### Partnership with Cinéma Odyssée

In the recent weeks, the 3 Wing Theatre has been under renovation. The theatre that had not been renovated for several years is now being updated and all of the seats are being replaced.

This restoration also marks a change in the atmosphere of the theatre which will become much more of an auditorium like setting being used for various events for 3 Wing military members and their families. The Personal Support Services (PSP)

staff has also decided to drop the regular English films that were traditionally shown in the theatre over the past several years. Instead, just before the holidays they created a partnership with Cinéma Odyssée at Place du Royaume to show films in their original English version.

This partnership, which is being considered a pilot project, is expected to expand depending on the amount of users.

At this time, the movies are be-

ing shown on Thursday nights at 7:30 p.m. If you would like more information please visit:

[www.cinentreprise.com](http://www.cinentreprise.com)

To allow 3 Wing members and their families to still enjoy discounted prices, moviegoers will be reimbursed \$3.00 on an \$8.00 ticket. In order to receive the \$3.00 rebate you have to go to the 3 Wing Recreation Centre counter and show your gym card (magnetic orange card) and your movie receipt from Cinéma Odyssée.

### Le théâtre de l'escadre subit actuellement une cure de rajeunissement après de nombreuses années

Cette entente, considérée comme un projet pilote, est appelée à se transformer selon l'achalandage. Quelques films ont déjà été présentés dans leur version originale anglaise depuis le mois de décembre. Pour le moment, les représentations ont lieu le jeudi soir à 19 h 30. Les personnes intéressées sont invitées à visiter le site Internet:

[www.cinentreprise.com](http://www.cinentreprise.com).

Afin que les membres de l'escadre et leur famille puissent toujours profiter d'un prix plus bas, les cinéphiles pourront se faire rembourser un montant de 3 \$ sur les 8 \$ dollars déboursés à l'entrée en se rendant au comptoir PSL du centre sportif de l'escadre sur présentation de leur carte PSL (carte magnétique orange) et leur coupon de caisse du cinéma Odyssée.

# GRATUIT

Tous les militaires qui vendent ou achètent une maison avec nous recevront un lecteur Blu-Ray GRATUIT.

Profitez de notre savoir faire !



# GRATUIT

## GRATUIT GRATUIT GRATUIT GRATUIT GRATUIT

Le seul bureau immobilier sur la base de Bagotville

APPELEZ-NOUS !

Camil Simard  
418 818-3523  
c\_simard@videotron.ca

Andrée Boily  
418 693-4407  
aboily1@sympatico.ca



POUR VOUS

Deux agents d'expérience pour l'achat et la vente de votre propriété

Deux professionnels qui travaillent pour vous, avec sincérité et intégrité

# 677-2293

ROYAL LEPAGE  
SAGUENAY-LAC-ST-JEAN

## Pour Vendre ou Acheter

Obtenez sans frais une opinion de la valeur marchande de votre propriété

Conseils et accompagnement dans votre recherche et l'acquisition d'une propriété

Sans obligation de votre part

[www.camilsimard.com](http://www.camilsimard.com)

Promotion en vigueur du 10 janvier au 15 mai 2012

## GRATUIT GRATUIT GRATUIT GRATUIT GRATUIT

# Ajustement annuel des frais de gîte

**Chaque année, le coût des logements militaires connaît des variations en fonction du marché. Le Vortex vous propose, sous forme de questions et réponses quelques renseignements qui permettront de mieux comprendre les raisons de ces variations.**

Tout d'abord, il faut savoir que l'Agence de logement des Forces canadiennes (ALFC) fait partie du Ministère de la Défense nationale (MDN) et ne peut pas encaisser de profits provenant des logements qu'elle fournit. En fait, tous les revenus provenant des occupants sont réinvestis dans le portefeuille de logement afin de couvrir les frais de maintenance et d'opération.

Voici quelques-unes des questions et des malentendus relatifs aux ajustements des frais de gîte :

*s'assure que les loyers sont équitables? Pourquoi est-ce que le loyer peut être ajusté même si le logement n'a subi aucun changement ou aucune amélioration?*

Les changements au marché privé sont la cause des changements aux frais de gîte. Chaque année, la Société canadienne d'hypothèques et de logement (SCHL) établit les frais de gîte par l'entremise d'une évaluation des valeurs d'une sélection représentative de logements à chaque site. La SCHL compare les logements du MDN à ceux du marché privé, en tenant compte de leur type, leur taille, leur âge, leur condition, ainsi que leur proximité aux services environnants. Les frais de gîtes qui sont établis pour les logements du MDN varient selon cette évaluation, et reflètent ceux du marché privé local.

*Pourquoi y a-t-il un ajustement chaque année?*

C'est la politique du gouvernement du Canada de veiller à ce que les frais de gîte pour les logements de l'État soient comparables à ceux du marché privé local. Cette politique assure l'équité pour tous les membres des Forces canadiennes (FC), peu importe où ils choisissent de vivre. Si l'Agence figeait les loyers, en dessous de ceux du marché privé local, plus de 85 % des membres des FC qui vivent dans des logements du marché privé en seraient désavantagés. Les frais de gîte ne font pas partie du régime de rémunération des membres des FC, et ils ne constituent pas non plus un avantage social.

*Et si un changement important au marché local produisait une forte hausse des frais de gîte?*

Des mesures ont été mises en place afin d'assurer que les occupants des logements gérés par l'ALFC ne subissent pas des hausses à leurs frais de gîtes trop grandes. Les frais de gîte n'augmenteront pas de plus de 100 \$ par mois, peu importe la valeur évaluée par la SCHL. Si les frais de gîte représentent plus de 25 % du revenu brut d'un ménage, les locataires peuvent soumettre une demande de réduction.

L'ALFC a récemment envoyé des lettres aux occupants

des logements de l'État afin de partager les résultats du processus d'ajustements des frais de gîte de cette année. Ces lettres fournissent un minimum de 90 jours d'avis pour les changements qui prendront effet le 1<sup>er</sup> avril 2012.

Veillez communiquer avec votre Centre de services de logement pour obtenir de plus amples renseignements ou si vous êtes un client et vous n'avez pas encore reçu votre lettre au sujet du rajustement des frais de gîte. Visitez le site Web de l'ALFC pour en savoir plus:

[www.cfha-alfc.forces.gc.ca](http://www.cfha-alfc.forces.gc.ca)

## Questions and Answers about shelter charges

The Canadian Forces Housing Agency (CFHA) is a part of the Department of National Defence (DND) and cannot earn a profit on the housing it provides. In fact, all of the rent money collected from occupants goes back into the operation and maintenance of the housing portfolio.

These are some common questions and misconceptions about the rent adjustment process:

*How does CFHA ensure that the shelter charges (or rent) collected are fair? Why is my rent adjusted when there have been no changes or improvements made to my home?*

All rent adjustments are driven by changes in the market. Shelter charges are set annually by the Canada Mortgage and Housing Corporation (CMHC) by appraising the value of a representative selection of housing units at each site. During this

process, CMHC compares DND housing units to houses in the private market, looking at factors like type of unit, size, age, general condition and how close they are to various amenities. Shelter charges for DND housing units vary because of these factors, and they reflect the rent charged for comparable houses in the local market.

*Why are rents adjusted annually?*

It is the policy of the Government of Canada to ensure that shelter charges for Government housing are comparable to the rent charged for similar homes in the local private market. This ensures fairness for all Canadian Forces (CF) members, regardless of where they choose to live.

*What if the market changes substantially and results in a high rent increase?*

There are measures in place to ensure that people living in CFHA housing will not experience a rent adjustment that is too large. Shelter charges cannot be increased by more than \$100 per month, regardless of the CMHC appraisal value. If the shelter charge represents more than 25 percent of the gross combined household income of the occupants, customers can apply to have the shelter charge reduced.

Please contact your local Housing Services Centre for more information or if you are a customer and have not yet received your letter of notification of rent adjustment. All contact information for CFHA and more information on shelter charge adjustments and provisions on affordability can be found on the CFHA website at [www.cfha-alfc.forces.gc.ca](http://www.cfha-alfc.forces.gc.ca)

**Camp d'hiver**  
**Enfants de 5 à 12 ans**  
**Du 5 au 9 mars (une semaine d'activités)**

**Inscription sur place seulement**  
Au centre communautaire, entrée principale  
Le 15 février de 7 h à 20 h  
(Apportez la carte d'Assurance-maladie de l'enfant et le paiement comptant ou par chèque)

**90 \$ tx incluses pour la semaine entière**

**16 places disponibles seulement**

*Bricolage, bain libre, raquette, salle de jeux, jeux collectifs, etc.*

**Sortie spéciale du mercredi**  
**Un zoo l'hiver**  
(besoin de parents-accompagnateurs pour cette sortie)

Info: Claire Deschênes, coord. des loisirs (418-677-4000 poste 7581)

**PARTAGEZ MA PASSION POUR LA FOCUS 2012...  
SHARE MY PASSION FOR THE 2012 FOCUS !**

**Démarrez plus qu'une voiture !  
Start more than a car !**

**ANNE PERRON**  
Représentante bilingue  
Bilingual representative  
[anniep@perronautoford.com](mailto:anniep@perronautoford.com)

**PERON**  
CHICOUTIMI  
Ford

**FORD FOCUS 2012**

**www.perronautoford.com • 930 boul. Talbot, Chicoutimi • 418 549-7633**

Un nouveau club voit le jour à la base

# Cultiver ses propres légumes

Plusieurs personnes qui travaillent à la base de Bagotville et qui habitent les logements familiaux, aimeraient aménager un jardin, mais ne le font pas, car ces derniers savent qu'ils devront le recouvrir avec du gazon lorsqu'ils seront mutés dans quelques années.

Collaboration spéciale  
Capt David Dyтынshyn  
Aumônier 3<sup>e</sup> Escadre



**Nancy Dyтынshyn, Padre David Dyтынshyn, Cpl Mélissa Dalaire et Cpl Eric Theberge, le président du Club serre communautaire de Bagotville, ont déjà fait pousser des plantes en 2011 à titre de projet pilote.**

L'an dernier, les promoteurs d'un projet de serre collective ont sondé l'intérêt auprès des familles des PMQ. Dix-huit personnes ont indiqué qu'elles avaient envie de travailler la terre pour récolter leurs propres légumes.

À la suite de cette consultation, les promoteurs ont eu l'autorisation d'utiliser la serre du jardin qui est situé au nord des logements familiaux et ont formé le Club de serre communautaire de Bagotville.

Afin de s'assurer que ce club soit enraciné solidement dans une terre fertile, les organisateurs ont décidé de faire un essai. Ils ont commencé par leur propre culture de légumes en serre. Ils ont appris les règles en matière d'hygiène, de gestion du climat, d'entretien et de sécurité. En même temps, ils ont fait pousser des tomates, des poivrons verts, des herbes et des fleurs. Armé de toute cette connaissance le Club de serre communautaire de Bagotville est prêt à offrir aux membres de la communauté des logements familiaux la possibilité de devenir membres de ce club en 2012.

Grâce à la chaîne de commandement qui a mis la serre à la disposition de ses membres, la serre sera séparée en lot selon les besoins de chacun. Cette année, la serre sera fonctionnelle entre le 15 février et le 15 novembre.

Les personnes intéressées à devenir membre du Club de serre communautaire de Bagotville, doivent communiquer avec un des membres soit Cpl Eric Theberge ou Cpl Marc-André Guillemette au 677-4000 au poste 7571. Les places sont limitées.

En plus d'être un excellent exercice physique, le jardinage en serre est une belle activité sociale permettant de côtoyer des gens qui partagent le même intérêt. Ce projet pourrait, le cas échéant, améliorer le sentiment d'appartenance à la communauté.

## New Community Greenhouse Club

**Last summer the Chain of Command graciously offered the base greenhouse to the newly formed CFB Greenhouse Club, for a trial season.**

Located just north of the PMQ, this initial group of participants grew tomatoes, peppers, herbs and flowers. Having learned some the basic principles of greenhouse maintenance, climate control, and prevention of insect/plan

diseases, the club is ready to expand to include other interested members.

The greenhouse will be in operation between February 15<sup>th</sup> and November 15. If you would like to become a member and reserve a section of the greenhouse for growing your plants, please contact Cpl Eric Theberge, or Cpl Marc-André Guillemette at 677-4000 ext 7571. Spacing in the greenhouse is limited.

 **MICHEL TURBIDE**  
Pharmacien  
945, rue du Boulevard, Laterrière

Ouvert du lundi au vendredi de 9 h à 21 h  
et le samedi de 9 h à 17 h.

LIVRAISON GRATUITE  
**678-2233**

Membre affilié  
**Proxim**

## Confirmation à la chapelle de la Base

Les parents qui ont un ou des enfant(s) désirant vivre cette année le sacrement de la Confirmation sont priés de contacter le Padre Jean-François Petitpas (677-4000 poste 7380) pour l'inscription. Une première rencontre d'information (pour parents seulement) aura lieu à la chapelle le mercredi 15 février prochain à 19h. Il sera important pour la rencontre, d'apporter le certificat de baptême (et non de naissance) de votre enfant.

## Les projets réussis commencent par un savoir-faire incontestable — et un sourire chaleureux.

Parce que travailler ici représente bien plus qu'aider nos clients à choisir le bon produit. Il s'agit de changer les choses dans leur vie comme chez eux. Nous appelons cela «Exprimer son côté orange»; c'est en somme l'aptitude à exploiter son potentiel afin d'aider les clients à créer un foyer digne de ce nom.

J'accueille toujours nos clients en souriant. Ainsi, ils voient que je suis là pour les aider et que je suis sûr du rôle que je peux jouer dans la réalisation de leur projet. Je sais que les clients apprécient mes connaissances sur les produits et cela me pousse à me surpasser pour les aider à mener à bien leur projet.

- Avo. associée de Home Depot

Home Depot, le plus important détaillant au monde en matière de rénovation résidentielle recrute actuellement des personnes qui apprennent rapidement et qui sont axées sur le service à la clientèle afin de pourvoir des postes dans ses magasins du Canada.



Nous favorisons la diversité et nous nous appuyons sur le principe de l'égalité d'accès à l'emploi.

Apprenez en quoi exploiter son potentiel est bon pour soi et les autres.  
Postulez en ligne à [homedepotemplois.ca/7926](http://homedepotemplois.ca/7926) et découvrez les façons d'exprimer votre côté orange!

  
Groupe Sutton Accès plus  
Agence Immobilière

  
**Hélène Gagnon**  
Courtier immobilier  
Cell: 418-540-3459

2395, rue Saint-Dominique  
Jonquière  
418-542-7587  
[www.suttonquebec.com](http://www.suttonquebec.com)

  
**Chantale Bouchard**  
Courtier immobilier  
Cell: 418-815-5708

  
**À 5 MIN. DE L'AUTOROUTE**  
156 000 \$

JONQUIÈRE - 3059, Saint-Joseph - Près des écoles et de l'hôpital, cette propriété possède trois chambres au rez-de-chaussé, plancher et armoires de bois. Très bien entretenue. À voir!

**AUSSI : POSSIBILITÉ DE CONSTRUCTION NEUVE AVEC NOS ENTREPRENEURS DUCHESNES ET LEFEBVRE**

**À 3 MIN. DE L'AUTOROUTE**

  
**AVEC GARAGE 20 X 24**

JONQUIÈRE - 3758, Du Limousin - Construction récente, propriété de trois chambres, clé en main, sous-sol entièrement aménagé et 2 salles de bain.

**LA TRANQUILLITÉ À 15 MINUTES DE JONQUIÈRE**



SHIPSHAW - 5631, route St-Léonard - Grande maison de quatre chambres, garage et atelier de 16X25, spa et bien d'autres avantages. Venez les découvrir!

# Le 12 ER au Rhode Island

Le 12<sup>e</sup> Escadron de radar de Bagotville (12 ER) à récemment participé à l'exercice « RENARD FURTIF ». Cet exercice s'est déroulé du 23 novembre au 7 décembre 2011 dans l'état du Rhode Island aux États-Unis.

Le but de l'exercice était de maintenir les compétences opérationnelles déjà acquises par le personnel de l'escadron

lors d'entraînements et de permettre aux nouveaux arrivants de se familiariser avec les équipements lors de diverses missions de combat et de contrôle tactique d'aéronefs américains.

Un total de 29 personnes provenant du 12 ER de Bagotville et le 42 ER de Coldlake ont activement participé à cet exercice afin d'atteindre les objec-

tifs établis conjointement par les deux pays.

Lors de cet exercice, le 12 ER a installé son site d'opération à l'aéroport civil Quonset State Airport. L'escadron a aussi travaillé en collaboration avec le 104th Fighter Wing de Barnes Massachusetts ainsi que le 143<sup>e</sup> Airlift Wing du Rhode Island Air National Guard.

« Le partage de connaissance et le partenariat mise sur pied avec nos collègues américains ont permis d'acquérir plusieurs leçons stratégiques ainsi qu'opérationnelles lors de cet exercice. Certains diront que nous avons simplement fait notre travail, mais nous y avons observé bien d'avantages! », explique le Lt Alex Brault, officier de l'administration au 12 ER.

Le 12<sup>e</sup> Escadron de radar est une unité déployable au sein de la 3<sup>e</sup> Escadre de Bagotville.

Sa mission est d'offrir une couverture radar à toutes agences assignées et cela partout dans le monde. Les déploiements auxquels le 12 ER prend part sont de l'ordre d'opérations jointes et combinées sous les auspices de l'OTAN, du NORAD ou de contingents nationaux.

Le 12 ER a pour but le contrôle d'aéronefs, la surveillance ainsi que le maintien de couverture aérienne grâce à un radar tactique pouvant être déployé.



Le 12 ER a grandement contribué au succès de l'exercice conjoint entre le Canada et les États-Unis.

## Exercice Renard Furtif The 12 RS in Rhode Island

Bagotville's 12 Radar Squadron (12RS) recently participated in exercise "Renard Furtif" which took place from November 23<sup>rd</sup> to December 7<sup>th</sup>, 2011 in Rhode Island.

The purpose of this exercise was to maintain the operational skills already acquired by during training and to allow newcomers to become familiar with the equipment through various combat missions and the tactical control of American aircraft.

A total of 29 people from 12RS Bagotville and 42RS Cold Lake participated in this exercise to achieve the objectives that were jointly established by the two countries.

"Through the knowledge sharing and partnership established with our American colleagues we have learned several strategic and operational lessons during this exercise", said Lt. Alex Brault, 12RS Administrative Officer.

CENTRE DENTAIRE  
**Desgagné**  
**Ouellet**

Dr Bernard Desgagné, DMD  
Dr Martin Ouellet, DMD

Dentisterie générale  
Service de dentisterie esthétique  
Service de prothèse sur implant

**543-6821**  
729, boul. Barrette, Chicoutimi  
COIN BARRETTE ET ST-PAUL

Service Financier  
**RARM SISIP**  
Financial Services

**Découvrez l'avantage de cotiser à un REER**  
Mettez à profit l'expertise de nos planificateurs financiers pour faire croître votre portefeuille de placements et votre indépendance financière!

**Experience the benefits of contributing to a RRSP**  
Our financial planners' expertise working toward your financial growth and independence!

TÉLÉPHONEZ DÈS AUJOURD'HUI!  
Prêts REER disponibles sur approbation de crédit.  
Les fonds mutuels sont offerts par l'intermédiaire de FundEX Investments Inc.  
La date limite pour cotiser à un REER est le 29 février 2012.

CALL NOW!  
RRSP loans available on approved credit.  
Mutual Funds provided through FundEX Investments Inc.  
Deadline for RRSP contributions February 29<sup>th</sup>, 2012. FundEX

**1-800-267-6681 • www.sisip.com • Bagotville 418-677-3333**

**Lave-auto FL**

- Lavage intérieur et extérieur
- Cirage • Lavage de tapis d'auto
- Changement et vente de pneus
- Remise à neuf des phares

Prenez rendez-vous aujourd'hui  
**677-2209** [www.laveautofl.com](http://www.laveautofl.com)

Face à l'aéroport civil - 7015, chemin de l'aéroport, La Baie

Notre priorité... votre satisfaction  
[www.jeanpierregamache.com](http://www.jeanpierregamache.com)

Spécialiste en TRANSFERT

Jean-Pierre Gamache  
courtier immobilier

France Bélanger  
adjointe adm.

**TRANSFÉRÉ À VALCARTIER?**

### PARTICIPANT AU SERVICE DE RELOGEMENT ET DES FORCES CANADIENNES

Confiez-moi sans tarder la recherche de votre nouvelle propriété... Afin que nous puissions dès maintenant planifier votre projet.

**PLUS DE 1000 PROPRIÉTÉS SUR LE MARCHÉ...**  
Peu importe la bannière ou le secteur recherché... Je trouverai celle qui vous conviendra.



Bur.: 418 843-1151 Cell.: 418 953-9732

# L'ACTUALITÉ EN Saguenay



PHOTO: IMAGERIE CPL ROY

## TEMPÊTE

L'équipe de l'Escadron 439 a grandement contribué au dévoilement de la mascotte des Jeux du Québec 2013 de Saguenay le 25 janvier dernier. La mascotte nommée Tempête s'est rendue à l'école Sainte-Claire de Chicoutimi secteur Nord à bord d'un hélicoptère de l'escadron, au plus grand plaisir des enfants qui ont pu la rencontrer lors de cette première sortie publique.



## TERMINÉ

Les travaux de remplacement des pompes et des réservoirs de la station service du CANEX de Bagotville sont complétés depuis quelques semaines. Ces travaux permettent maintenant à CANEX d'offrir une plus grande variété de produits pétroliers.



## VISITE

Le comédien Alexandre Goyette a passé une journée à Bagotville le 5 janvier dernier afin de se familiariser avec le métier de pilote de chasse. Cette visite l'aidera sûrement à se préparer à endosser l'uniforme, le temps d'un rôle, dans la série En thérapie qui sera présentée à TV5 en septembre prochain. Il y jouera un de pilote de chasse canadien.

## BASKETBALL

Bagotville a accueilli les équipes de Valcartier et d'Ottawa à la fin janvier pour la tenu du régional de basketball. Bravo à tous les organisateurs qui ont fait de cette activité un grand succès.





# DO NOT PAY UNTIL JULY!

\*OAC on approved credit on the CANEX No Interest Credit Plan. Ask us for details.

**SAGUENAY Volkswagen**

1910, boul. St-Paul  
Chicoutimi

**(418) 545-7575**

**Budget** OPÈRE PAR **NOLICAM**

Location d'automobiles et de camions

[www.nolicamlocation.com](http://www.nolicamlocation.com)

1910, boul. St-Paul, Chicoutimi

Auto, camion de 12 à 26 pieds, minibus, camion réfrigéré et tracteur

Accumulez des miles de récompenses AIR MILES

(418)545-4444  
1-800-223-5292

13 succursales au Québec

**Entreposage intérieur et extérieur**

Espace compartimenté ou aire ouverte chauffé ou non-chauffé

**SECUR NOLICAM** (418)699-0920

2353, boul. du Royaume, Jonquière

**ACCÈS SÉCURISÉ 24h/24**

PARTICULIERS COMMERCES

Février le mois du cœur

# Pensez santé !

**En ce mois du cœur, je tiens à vous faire réfléchir de l'importance de la pratique de l'activité physique sur la santé de votre cœur.**

En étant actif régulièrement, vous éloignez bien des facteurs de risque des maladies du cœur et des accidents vasculaires cérébraux (AVC). En effet, il est plus facile d'atteindre et de maintenir un poids santé, de gérer le diabète et le cholestérol, de contrôler la tension artérielle et de diminuer le niveau de stress.

**Mais que veut dire une pratique régulière de l'activité physique?**

Selon la Société canadienne de physiologie de l'exercice (SCPE), il est recommandé de faire « au moins 150 minutes d'activité physique aérobie d'intensité modérée à intense par séances d'au moins 10 minutes ». Pour améliorer ou maintenir la santé du cœur, les exercices de type aérobie sont à privilégier : marche rapide, course à pied, vélo, natation, ski de fond et tous autres exercices qui feront augmenter vos fréquences cardiaques et qui vous donneront chaud!

**Comment évaluer votre intensité?**

Lorsque l'intensité est modérée, vous transpirez un peu et la respiration est plus forte. La marche rapide et le vélo sont généralement des exercices modérés. Lorsque l'intensité est intense, vous transpirez beaucoup et vous êtes très es-

soufflé. La course à pied est un exemple d'exercice intense. Bien sûr, le meilleur moyen pour évaluer votre intensité reste la prise des fréquences cardiaques. N'hésitez pas à consulter un moniteur en conditionnement physique afin de savoir votre zone d'entraînement personnalisé.

Plusieurs affirment qu'ils

n'ont pas le temps de faire de l'activité physique. Mais n'oubliez pas que des séances de seulement 10 minutes sont suffisantes pour avoir des bénéfices pour la santé. Ainsi, il sera plus facile d'intégrer l'activité physique dans votre quotidien. Et même si février est le mois du cœur, il faut en prendre soin tout au long de l'année!

Claveau, Gauthier, Gagnon & Ass.   
Société en nom collectif

Me Hubert Claveau  
notaire

[egannotaires@notarius.net](mailto:egannotaires@notarius.net)  
[www.votretestament.com](http://www.votretestament.com)

**543-1551**

54, rue Racine Est, Chicoutimi, Qc   
Étude fondée en 1998

Ville de la Baie   
1344 rue Bagot  
544-5931

Dentiste

Redécouvrez les soins dentaires  
Centre de Santé dentaire Nadia Bergeron

L'ÉCLIPSE  
NIGHT CLUB

JEUDIS WEBDATING  
SOIRÉES NUIT BLANCHE  
WEEKENDS PLEINE LUNE  
PARTY DE FILLES

LOGE GRATUITE  
POUR GROUPE DE 10 PERSONNES ET PLUS

Découvrez nos 100 VIPGirls-au  
[www.eclipsenightclub.ca](http://www.eclipsenightclub.ca)

HÔTEL LE MONTAGNAIS

## CALENDRIER DES ACTIVITÉS février 2012

### PROMOTION DE LA SANTÉ

**Semaine nationale de prévention  
du suicide 2012**

« ici on tient à chacun »

5 au 11 février

[www.aqps.info](http://www.aqps.info)

**Gestion du stress**

14 février

9 h à 12 h

**Défi, Le 1<sup>er</sup> mars, j'arrête!**

Inscription avant le 29 février 2012

**Conférence avec Jocelyne Cazin**

Le 9 février de 10h30 à 12h00, dans la  
cadre de la semaine nationale de  
prévention du suicide

Pour inscription, communiquez avec  
nous au 418-677-4000 poste 7102

**Ateliers gratuits**

**Bienvenue aux familles !**

Health Promotion in the Canadian Forces  
**STRENGTHENING  
THE FORCES**  
ÉNERGISER LES FORCES  
Promotion de la santé dans les Forces canadiennes



## La dépression et sa gamme de symptômes méconnus

Selon Santé Canada, environ 11 % des Canadiens et 16 % des Canadiennes souffriront d'une dépression majeure au cours de leur vie. Malheureusement, près de 70 % des personnes qui décèdent par suicide souffraient d'une dépression, le plus souvent non diagnostiquée ou non traitée.

Nous sommes portés à croire que les gens qui souffrent de dépression on comme seul et unique symptôme, les idées noires, mais cette maladie va bien au-delà d'une telle idée préconçue. En effet, les symptômes liés à la dépression s'étendent au niveau de l'humeur, des pensées, du comportement mais aussi au niveau des fonctions organiques. En sachant reconnaître ces signes moins connus de la maladie, il en sera plus facile pour vous d'être proactif dans la demande d'aide.

Par exemple, la dépression induit une fatigue généralisée en s'attaquant entre autre à la qualité du sommeil et le système immunitaire s'en retrouve souvent affecté. Cela rend inévitablement le corps plus vulnérable à certains virus et infections, tel le rhume et la grippe. Il est aussi normal de voir apparaître des douleurs d'ordre physique, tel les courbatures, les maux de tête et les douleurs articulaires.

Afin d'être en mesure de déceler les signes et symptômes de la dépression plus rapidement, vous trouverez sur le site [www.ladepressionfaitmal.ca/fr/](http://www.ladepressionfaitmal.ca/fr/) tous les symptômes physiques et psychologiques en lien avec la dépression. De plus, informez-vous auprès de votre équipe de promotion de la santé sur nos programmes du volet Mieux-être social.

Parce qu'en connaissance de cause, on a bien plus de force d'agir !

Votre équipe Promo-santé !

**PL**  
PIÈCES D'AUTOS LTÉE

**Auto Parts Plus.**

1551, boul. St-Paul, Chicoutimi

**549-9775**

OUVERT DE 8 H À 18 H TOUS LES JOURS EN SEMAINE  
ET LE SAMEDI JUSQU'À 12 H.

**Pièces d'autos P&L Itée**

Pièces et accessoires automobiles

Carrosserie et peinture

153, rue Joseph Gagné Nord, La Baie

**544-3346**

OUVERT DE 8 H À 17 H TOUS LES JOURS EN SEMAINE  
ET LE SAMEDI JUSQU'À 12 H.

ROYAL LEPAGE  
OUTAOUAIS  
Agence immobilière



**Gabrielle Petrucci**  
courtier immobilier agréé

*Joie, santé et prospérité  
pour ce Noël et toute l'année!*

Transférez en Outaouais?

I will meet your needs during your HHT/VRD.  
Hasta Pronto!

**819.595.2255**

[gabrielle@maisonsgp.ca](mailto:gabrielle@maisonsgp.ca)





# Ask for help, become stronger!

«The reason it takes 10 million sperm to fertilize one egg is because they refuse to ask for directions! (Dr. Peter Jensen, 2011, Sport Psychologist) ».

Seeking help for a man can be perceived as a sign of weakness by others and proves that he can not get through hard times on his own. The person who does

ask for help is therefore overwhelmed with shame. Eighty percent of the population in Bagotville is composed of men.

Nevertheless, the brain is an organ as important as the spleen or the heart. It may need special care when in mourning, during a broken heart, a failure, a long term stress exposure or when it is

being mistreated etc. As some would say, time heals all wounds, but sometimes things can get worse. As the pain increases, the capacity to cope diminishes. It is crucial at this point to ask for help. The support and comprehension brought on by our peers will bring back the strength and hope which have left during the hardship. «Sometimes the

wounds of the heart and soul are deeper and more intense than physical pains. To speak out and tell your story is a cornerstone of the healing process. (Dr. Mario Bilodeau, 2011, UQAC Professor)».

During distress or a moment of vulnerability, men tend to hesitate to ask their circle of friends/family for help or to

call upon resources like help lines or psychosocial services. The majority of men feel obliged to go through it alone instead of showing vulnerability, showing emotions, confronting pain or having to ask for help. In this way, many try to hide or numb their feelings, developing alcohol, drug, aggressiveness or mental health problems.

Others may take the road leading to suicide. Among them were three NHL players who, in the summer of 2011 decided to end their suffering. They've crossed the point of no return which would never allow them to stand beside their team mates during the playoffs.

Seeking help is a learning process, a reflex to develop when we realize we're losing control over a situation. It also shows a great sense of responsibility as well as courage and smartness.

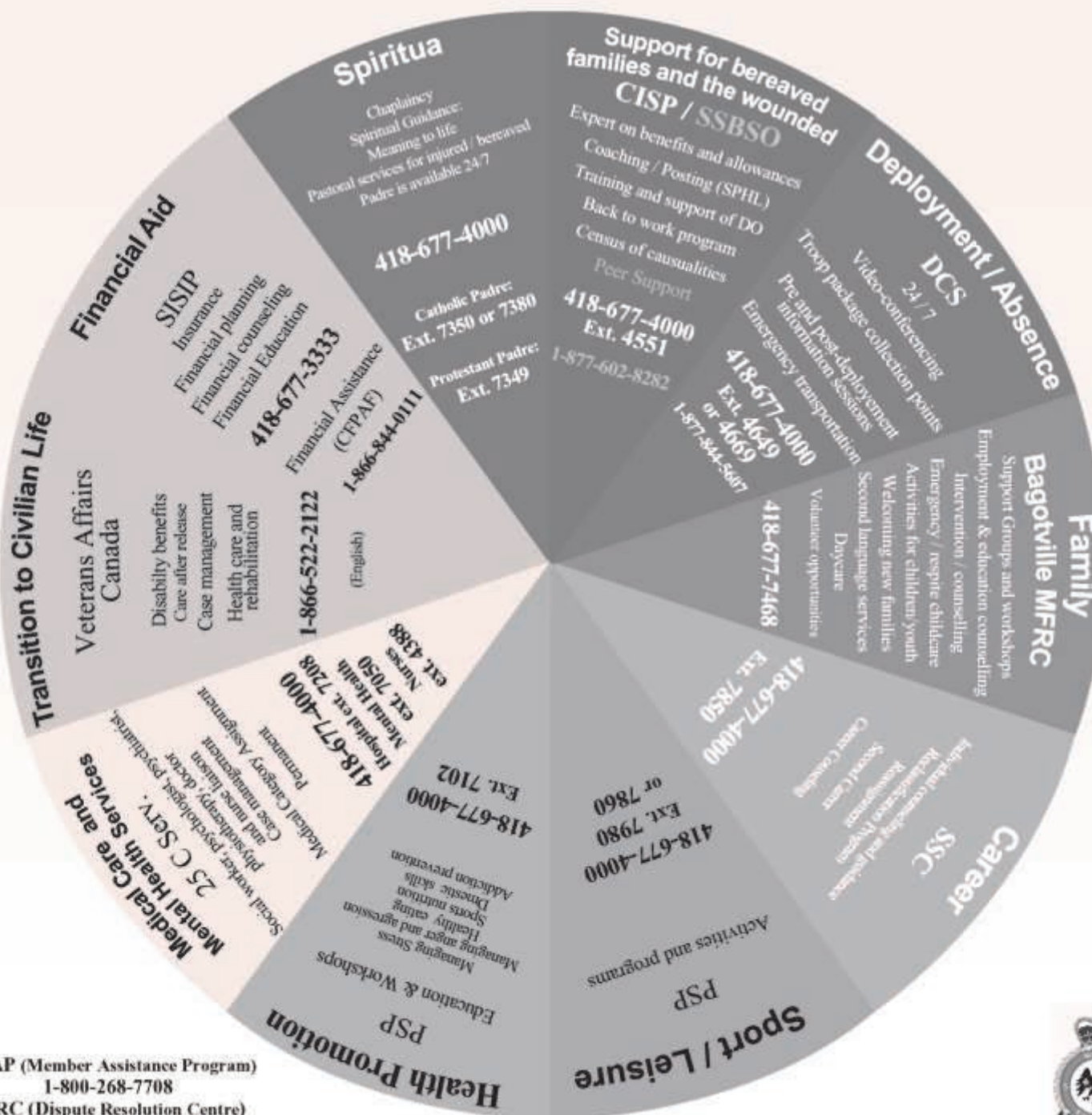
If everything goes wrong, if negativity occupies your body and mind for weeks, months or years, wouldn't we need the helping hand of a professional? The sooner we ask for help, we'll get back on track quicker and avoid making our problems permanent. Meeting with a professional such as a doctor, social worker, psychologist or a help line intervener allows us to feel supported, heard and most of all, understood. These people are there to accompany and guide us throughout the healing process for as long as it may take.

In Bagotville, a handful of resources are available for military members, civilian personnel as well as their families. Many resources are gathered in the Wheel of Services published within these pages. We invite you to familiarize yourself with this tool, to cut it and place it somewhere you can consult it when needed. Knowing available resources in your environment and knowing how to use or refer them is an important protection factor against suicide and distress.



## The Wheel of Services for Military Personnel

### Who to contact to ask about:



MAP (Member Assistance Program)  
1-800-268-7708  
DRC (Dispute Resolution Centre)  
666-5416





Carnaval 2012

## Venez déjeuner en famille!

C'est avec plaisir que le CRFM de Bagotville vous invite à venir déjeuner et vous amuser en famille. Au programme de la journée : clowns, musique carnavalesque, animation, tire d'érable et plus. Le déjeuner familial du CRFM aura lieu samedi, le 25 février dès 8 h 30 au Mess des Rangs Junior. Venez festoyer au traditionnel brunch familial à moindre coût : 5 \$ pour les adultes de 13 et plus, 4 \$ pour les enfants entre 5 et 12 ans et gratuit pour les tout-petits de moins de 5 ans. Les familles pourront aussi gagner des prix de participation grâce à nos généreux commanditaires.

### Bagotville MFRC's Family Carnival Breakfast

It is with great pleasure that the Bagotville MFRC invites you to attend their fun filled Family Carnival Breakfast. The activities for this morning include; clowns, music, entertainment, taffy and more. The MFRC Family Carnival Breakfast will be held on Saturday February 25<sup>th</sup> at 8:30 a.m. at the Junior Ranks Mess. Come celebrate with a traditional family breakfast, \$5.00 for adults, \$4.00 for children between the ages of 5 and 12 years old and free for under five years old. Families will also have the opportunity to win door prizes that have been donated by our generous sponsors.



### Opération nez rouge / Operation Red Nose

### Rencontrez votre agente à l'emploi et inscrivez-vous à l'Emploithon 2012 /

Meet with your employment assistant and register for the 2012 Emploithon

### Seul à la maison / Home Alone

Pour plus de détails et le calendrier à jour, visitez notre site Internet au: [www.forcedelafamille.ca](http://www.forcedelafamille.ca)

## Flash INFO

Vous désirez recevoir nos publicités par courriel? Veuillez communiquer avec nous par téléphone ou par courriel pour nous faire parvenir votre adresse./Would you like to receive our advertisements by e-mail? Give us a call or send us an e-mail in order to give us your e-mail address.

Le service de la Halte-Répît est ouvert du lundi au vendredi de 7 h à midi. Il est important de réserver au (418) 677-4000, poste 7676 / The Respite Care is open from Monday to Friday from 7 a.m. to 12 p.m. It is important to reserve a place by calling (418) 677-4000 ext. 7676.

The CLSC in La Baie will be offering an English prenatal class for pregnant women and their partners. If you are interested, please communicate with Mathieu Lamontagne, English speaking social worker at (418) 544-7316.

Pour les familles de militaires avec des responsabilités et des besoins spéciaux, tels qu'un aîné à charge, un enfant qui nécessite des ressources spécialisées ou autres, voici un site web pour vous:  
[www.navigateurfamilial.ca](http://www.navigateurfamilial.ca)

For military families with responsibilities such as taking care of an elderly family member or a child who requires special needs, here is a web site for you:  
[www.familynavigator.ca](http://www.familynavigator.ca).

**Centre de soutien au déploiement / Deployment Support Centre**  
1-877-844-5607, option 3

**Ligne Info-famille / Family Information Line**  
1-800-866-4546

**Programme d'aide aux membres / Member Assistance Program**  
1-800-268-7708

**Info-santé et Info-social**  
811

# PS Postscriptum...

## Semaine de relâche ... camp d'hiver

Veillez prendre note que le CRFM ne sera plus responsable du camp d'hiver. Dorénavant il sera sous la gouverne de PSP. Pour information contactez Mme Claire Deschênes au poste 7581 ou [claire.deschenes@forces.gc.ca](mailto:claire.deschenes@forces.gc.ca).

## March Break...Winter Camp

Please note that the MFRC will not be responsible for this year's winter camp. It will be run by PSP. For more information please contact Claire Deschênes at ext. 7581 or email [claire.deschenes@forces.gc.ca](mailto:claire.deschenes@forces.gc.ca).

## La cuisine collective

Nous n'avons pas encore de date déterminée pour la rencontre d'information, mais il est toujours possible de nous contacter pour vous ajouter sur la liste des personnes intéressées. Soyez assuré que vous recevrez tous les détails de la session d'information prochainement dans nos publicités courriels, sur notre site Web ou sur Facebook.

## The Community Kitchen

Please note that we have not yet determined a date for the information night so feel free to contact us to add your name to the list of persons interested. For all of those who have registered, rest assured that you will receive details regarding the upcoming information night by email and we will also post it on our Facebook page.

## Don Opération Nez rouge

Nous remercions la générosité d'Opération Nez Rouge Saguenay pour la remise d'un chèque de 257 \$ représentant une partie des dons remis lors des déplacements effectués à la 3e Escadre de Bagotville. Cette somme permettra d'offrir à nos jeunes du Club Décibel des fonds pour aménager et décorer eux-mêmes leur nouveau local.



Sur la photo, on retrouve Cpl Lenoir, Mélissa Régner animatrice au Club Décibel et Mme Isabelle Gauthier directrice générale du CRFM. Cpl Lenoir aimerait remercier le Cplc Émile Guimond et Mme Cathy Dallaire pour leur collaboration et tous les bénévoles d'Opération Nez Rouge pour la 3e Escadre de Bagotville.

## Operation Red Nose

We would like to thank the generosity of the Saguenay Red Nose Operation for raising \$275.00 which represented a portion of the donations made from trips to 3 Wing Bagotville. This funding will go to Teen Town to help them build and decorate their new location.

In the photo, Cpl. Lenoir, Mélissa Régner, Teen Town Leader and Mrs. Isabelle Gauthier, MFRC Executive Director. Cpl Lenoir would like to thank MCpl. Émile Guimond and Mrs. Cathy Dallaire for their collaboration and all of the 3 Wing Bagotville Operation Red Nose Volunteers.

## St-Valentin

L'équipe d'Info-référence vous souhaite une belle St-Valentin et remercie tous ceux et celles qui nous ont encouragé lors de notre activité de livraison spéciale. Le nom du gagnant ou la gagnante du panier-cadeaux sera dévoilé dans le bulletin de mars. Merci et à l'an prochain.

## Valentine's Day

The Information Agents would like to wish you all a wonderful Valentine's Day and would like to thank all of those who participated in our special delivery activity. The winner of the gift basket will be announced in the March bulletin. Thank you and we look forward to seeing you again next year.

## Recherche d'emploi

Avis à tous les chercheurs d'emploi, l'Emploithon 2012 organisé par le Carrefour Jeunesse Emploi se déroulera du 21 au 23 février 2012 à l'Hôtel et Centre de congrès Le Montagnais. Ne manquez pas cette chance de rencontrer plusieurs employeurs de la région pour connaître leurs offres de services. Pour plus d'informations téléphonez au secteur Emploi de votre CRFM.

## Job Search

Calling all job seekers, the 2012 Emploithon organized by Carrefour Jeunesse will be held from February 21<sup>st</sup> to the 23<sup>rd</sup> at the Montagnais Hotel in the Conference Centre. Do not miss this opportunity to meet several employers throughout the region. For more information please call the MFRC employment sector.

## Inscriptions en cours

Vous songez à un retour à l'école ou souhaitez améliorer vos connaissances dans un domaine ciblé, plusieurs cours et programmes sont présentement en période d'inscriptions. Pour évaluer les différentes possibilités qui s'offrent à vous, venez nous rencontrer, il nous fera plaisir de vous aider!

## Course Registration

Are you thinking of going back to school or are you looking to improve your knowledge in a specific area? Currently registration is under way for several programs and courses. If you are interested in exploring different options that are available to you, come and visit us and we will be happy to help!

## Seul à la maison

Nouvelle date pour l'atelier *Seul à la maison* : le 13 et 20 mars 2012. Le programme s'adresse aux jeunes de 10 à 13 ans et a pour but de préparer les enfants à se débrouiller seuls, à se mettre à l'abri des problèmes, à composer avec les situations susceptibles de se présenter pendant l'absence d'un parent. Inscription obligatoire.

## Home Alone

The workshop "Home Alone" will be held on March 13<sup>th</sup> and 20<sup>th</sup>, 2012. The program is for youth between the ages of 10 to 13 years old and it focuses on preparing children to fend for themselves and to deal with situations that may arise during the absence of a parent. Registration is required.

## Halte-Répît

Si vous avez besoin d'un service de garde à temps partiel ou occasionnel, la Halte-Répît offre un service de garde éducatif de qualité, du lundi au vendredi entre 7h00 et 12h. Notre équipe se fait un plaisir d'accueillir vos petits trésors. Si vous désirez inscrire votre enfant à ce service, n'hésitez pas à communiquer avec Natacha Sergerie au 418-677-7468.

La Halte-Répît sera ouverte exceptionnellement de 7h00 à 15h00,

Pour nous joindre — How to reach us

CRFM Bagotville MFRC  
1775, Lucien-Leconte,  
C.P. 280 Alouette, QC G0V 1A0  
[info@crfmbagotville.com](mailto:info@crfmbagotville.com)

Téléphone - 418-677-7468  
Télécopieur - 418-677-4468  
Sans-frais - 1-800-866-4546

Halte-Répît - 418-677-4000 poste 7676  
Club Décibel - 418-677-4000 poste 7510  
Service de santé - 418-677-7782

**jeudi le 23 février** 2012 afin d'offrir aux parents un petit répit. Pour inscription, veuillez téléphoner au 418-677-7468.

### Respite Care

If you need part time or casual daycare, Respite Care offers quality, educational services Monday to Friday from 7 a.m. to 12 p.m. Our team is happy to welcome your child. If you would like to register your child, please contact Natacha Sergerie at 418-677-7468.

Respite Care will be open from **7 a.m. to 3 p.m. on Thursday February 23<sup>rd</sup>, 2012** to offer parents time to run their errands. To register, please call 418-677-7468.

### Garderie Les Mille-Pattes

Si vous avez besoin d'un service de garde à temps-plein, la Garderie Les Mille-pattes offre un service de garde éducatif de qualité, du lundi au vendredi entre 6h45 et 17h00. Veuillez noter qu'il y a une liste d'attente pour la Garderie Les Mille-pattes.

Pour de plus amples informations, vous pouvez contacter Ève-Andrée Rioux au 418-677-7468.

### Mille-Pattes Daycare

If you are looking for full time daycare, the Mille-Pattes Daycare offers quality and educational services, Monday to Friday from 6:45 a.m. to 5 p.m. Please note that there is currently a waiting list for the Mille-Pattes Daycare. For more information, please contact Ève-Andrée Rioux at 418-677-7468.

### Services scolaires

Le service de la garde scolaire se poursuit, du lundi au vendredi de 15h45 à 17h, et ce jusqu'au vendredi 22 juin 2012. C'est Lina Larouche qui accueille les enfants en fin de journée. N'oubliez pas de réserver votre service de garde pour **les journées pédagogiques du 9 et 10 février**.

### School Services

The After School Program will continue Monday to Friday from 3:45 p.m. to 5 p.m. until Friday June 22<sup>nd</sup>, 2012. Lina Larouche will continue to welcome your children after school. Remember to book your spot for the upcoming **P.D. Days on February 9<sup>th</sup> and 10<sup>th</sup>**.

### Ateliers préscolaires

Les ateliers préscolaires, les Bears et les croqui-

gnoles de la session d'hiver, ont débuté le 16 janvier 2012. C'est Julie Paquette qui animera les ateliers préscolaires, accompagnée de Lina Larouche.

### Preschool Workshops

The Bears and Croquignoles winter session will begin on January 16<sup>th</sup>, 2012. Julie Paquette continues to teach along with the assistance of Lina Larouche.

### Secteur jeunesse

Le Club Décibel et ses animateurs poursuivent leur travail dynamique auprès des jeunes de 12 à 17 ans, le mercredi et jeudi de 18 heures à 21 heures et le vendredi et samedi de 18 heures à 22 heures.

Nous offrirons également aux jeunes quelques sorties et activités spéciales, donc l'horaire pourra varier en fonction de la programmation. Surveillez notre site internet [www.forcedelafamille.com](http://www.forcedelafamille.com) et le babillard de l'Escadre pour connaître les activités prévues pour chaque mois.

### Youth Sector

Teen Town and their leaders continue their dynamic work with youth between the ages of 12 to 17 years old, Wednesday and Thursday from 6 p.m. to 9 p.m. and Friday and Saturday from 6 p.m. to 10 p.m. We also offer special events and outings. For these occasions the schedule may vary depending on the event. Check our website at [www.familyforce.com](http://www.familyforce.com) and the 3 Wing bulletin board for upcoming activities.

### Groupe Parents-Enfants

Le Groupe Parents-Enfants ; ce sont des parents et leurs enfants qui se rencontrent au CRFM, les mardis et les jeudis matin de 9 h 00 à 11h 00 pour bavarder et socialiser. Au cours du mois s'ajouteront des activités extérieures et des sorties. Pour en connaître davantage sur le groupe ou sur les activités à venir, communiquez avec nous ou joignez-les sur Facebook.

### Parents & Tots Group

The Parents & Tots group is a group for parents and their children who meet at the MFRC Tuesday and Thursday mornings from 9 a.m. to 11 a.m. to socialize. New this month is outdoor activities and outings. To learn more about the group or upcoming events, contact us or join the Facebook group.

**NOTRE CALENDRIER D'ACTIVITÉS EST MAINTENANT DISPONIBLE EN LIGNE AU**  
[www.forcedelafamille.ca](http://www.forcedelafamille.ca)  
**OUR EVENTS CALENDAR IS NOW AVAILABLE ONLINE**



**Bienvenue  
Welcome**

**Nouveau-nés  
2011-2012  
Newborns**

Bébés nés entre mai 2011 et avril 2012.

**Nouveauté** Appelez-nous pour nous donner les renseignements quelques semaines avant l'accouchement et rapidement, vous pourrez passer chercher votre panier cadeau au CRFM et ainsi profiter davantage du contenu avant l'arrivée de bébé.

Babies born between May 2011 and April 2012.

**New:** Call and inform us a few weeks before your expected delivery so you can drop by the MFRC and pick up your gift basket before your baby's arrival.

Informations : 418-677-7468  
[genevieve.duval@forces.gc.ca](mailto:genevieve.duval@forces.gc.ca)

SAGUENAY-LAC-SAINT-JEAN HL\* - AGENCE IMMOBILIÈRE

\*Franchise autonome et indépendante de Via Capitale  
Saguenay-Lac-Saint-Jean

**Équipe Lavoie<sup>2</sup>**

Hélène Lavoie  
COURTIER IMMOBILIER AGÉE  
418 696-4293

Jacques Lavoie  
COURTIER IMMOBILIER  
418 557-4293

PROTECTION hypothécaire PROTECTION d'antichasse  
**QSC** SAUVEGARDE D'ANTICHASSE  
 TITULAIRE DE PERMIS OACIQ

## INFO-MESS — FÉVRIER 2012

### MESS DES OFFICIERS

JEUDI 9- LUNCHEON DES MEMBRES  
 SAMEDI 18- BAL DU COMMANDANT  
 JEUDI 23- LUNCHEON DES MEMBRES

### MESS DES ADJ/SGTS

JEUDI 9 – CAFÉ DU CHEF  
 VENDREDI 10 – DMCV  
 SAMEDI 11 – SOIRÉE ST-VALENTIN  
 JEUDI 16 – CAFÉ DU CHEF  
 VENDREDI 17 – DMCV  
 JEUDI 23 – CAFÉ DU CHEF  
 VENDREDI 24 – CARNAVAL INFO À SUIVRE

### MESS DES RANGS JUNIORS

VENDREDI 10 – DMCV  
 SAMEDI 11 – SOUPER ST-VALENTIN  
 VENDREDI 17 – DMCV  
 VENDREDI 24 – CARNAVAL INFO À SUIVRE



« Mon pays ce n'est pas un  
pays, c'est l'hiver.  
Mon écran ce n'est pas un  
écran, c'est la neige... »

- M. Vigneault

N'est pas encore client de DERYtelecom

**DERY**telecom

418.544.3358 | [derytele.com](http://derytele.com)



**Cpl Tremblay**

**C'EST LE TEMPS DE PENSEZ REER!**  
AVANT LE 28 FÉVRIER

CONTACTEZ DÈS MAINTENANT  
UN DE NOS CONSEILLERS POUR  
RECEVOIR TOUTE L'INFORMATION  
ET COTISER DÈS AUJOURD'HUI!



**Desjardins**

Caisse de la Défense nationale

Centre de services région du Saguenay-Lac-St-Jean  
418 677-2641