

le **VORTEX** de Bagotville



Volume 16 Numéro 12

LE JOURNAL DE LA BASE DES FORCES CANADIENNES DE BAGOTVILLE

DÉCEMBRE 2021

Bagotville à nouveau sur les traces du père Noël



pages 2 et 3

La communauté de Bagotville toujours aussi généreuse... page 5

Rester actif et bien manger pour passer des fêtes en santé... page 9

Profitez de dizaines d'activités à prix réduit... pages 12 à 14

**YOKOHAMA**

JUSQU'À
70\$
DE RABAIS
À L'ACHAT DE 4 PNEUS D'HIVER
YOKOHAMA SÉLECTIONNÉS*





*RABAIS POSTAL
EN CARTE PRÉPAYÉE
VISA YOKOHAMA.
CONTACTEZ VOTRE
DÉTAILLANT POUR
TOUS LES DÉTAILS
DE LA PROMOTION.

pneu.yokohama.ca/rebate

OFFRE VALIDE JUSQU'AU 15 DÉCEMBRE 2021

**PNEUS+
MÉCANIQUE**

Garage
Jean-Pierre Tremblay
1737 boul. Talbot
Chicoutimi
418-545-4455

Depuis 1955

Le NORAD suit chaque année le

Chaque année, à l'approche de Noël, les pilotes et les techniciens de la BFC Bagotville sont fébriles en attendant l'annonce des noms de ceux qui auront la chance d'escorter le père Noël lors de sa tournée au-dessus de l'Amérique du Nord.

Par Eric Gagnon
Rédacteur en chef
Le Vortex

Dans le cadre de l'opération NORAD sur la piste du père Noël, deux pilotes et deux techniciens sont ainsi sélectionnés à Bagotville pour accomplir cette tâche la veille de Noël en compagnie de leurs collègues de Cold Lake en Alberta et de la US Air Force.

Cette année, le commandant de la 1^{re} Division aérienne du Canada a choisi les capitaines



La version 2021 du site Internet de l'opération du NORAD Sur la piste du père Noël regorge de contenu pour toute la famille. Par exemple, la salle de jeux comporte un calendrier de l'avent qui donne accès à un nouveau jeu chaque jour. Il suffit de visiter le www.noradsanta.org pour découvrir tout ce contenu.



Le Vortex est un journal non officiel, autorisé et publié mensuellement avec la permission du commandant de la Base des Forces canadiennes de Bagotville. Les opinions et les points de vue exprimés ne sont pas nécessairement ceux du ministre de la Défense nationale, du commandant de la BFC Bagotville ou de l'équipe du journal.

Éditeur en chef :
Lcol Benoît Bisson (BFC Bagotville)

Édition, rédaction, publicité
Brin d'com (Eric Gagnon)
418-306-2592
brindcom@royaume.com

Affaires publiques BFC Bagotville
418-677-7277 ou 418-677-4145

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

Le Vortex est publié le second jeudi de chaque mois disponible en version numérique au www.vortexbagotville.com au www.facebook.com/VortexBagotville et sur pressreader.com

Prochaine publication: 13 janvier 2022
Date de tombée pour la prochaine édition:
Jeudi 6 janvier.

Operation NORAD Track Santa is launched

Each year as Christmas approaches, CFB Bagotville pilots and technicians are feverishly awaiting the announcement of the names of those who will have the chance to escort Santa on his tour over North America.

As part of Operation NORAD Track Santa, two pilots and two technicians are selected in Bagotville to accomplish this task on Christmas Eve along with their colleagues from Cold Lake, Alberta and the US Air Force.

This year, the Commander of the 1st Canadian Air Division has chosen Captains Jean-Sébastien Otis and Michael Lachance to pilot the two CF-18s that will accompany Santa Claus. For their part, MCpl Patrick Dallaire and Cpl Francis Beaulieu will be responsible for ensuring that everything is in

order mechanically so that the mission is a success.

This tradition began over 65 years ago, and since then not a Christmas has passed without NORAD members tracking Santa Claus on his tour of North America.

Thanks to panoply of specialized equipment, the Continental Air Defense Command (CADC) tracks the old man and ensures that he can accomplish his task in complete safety, to the delight of young and old alike.

A network of satellites, high-powered radars and fighter jets will be put to work to allow everyone to follow Santa's movements in real time in a few days with the launch of Operation NORAD Track Santa.

Their mission will begin on the evening of December 24,

when NORAD detection systems will be on alert to confirm the imminent arrival of the sled with Rudolph at its head, whose nose can be detected thousands of miles away.

Young and old alike can, since December 1st, see the count of the days separating us from the big night through the noradsanta.org website. It is also on this site that it will be possible to follow the tour on December 24th. In the meantime, the page maintained by the NORAD team is full of interesting information about NORAD, the North Pole and Santa Claus.

There is a section filled with games and activities for the holidays. You can also watch several videos on Santa Claus and NORAD. You can even listen to music and read Christmas stories while waiting for the sleigh to depart.

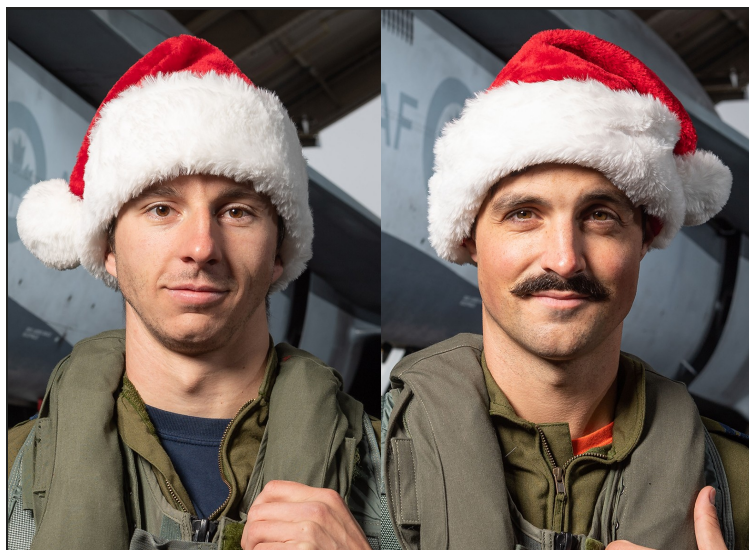
Père Noël à la trace

Jean-Sébastien Otis et Michaël Lachance pour piloter les deux CF-18 qui accompagneront le père Noël. De leur côté, le cplc Patrick Dallaire et le cpl Francis Beaulieu seront responsables de s'assurer que tout est en ordre au plan mécanique afin que la mission soit un succès.

Cette tradition est née il y a plus de 65 ans et depuis ce temps, il ne s'est pas passé un Noël sans que les membres du NORAD ne suivent à la trace le père Noël dans sa tournée de l'Amérique du Nord.

Grâce à une panoplie d'équipements spécialisés, le Commandement de la défense aérienne continentale (CONAD) suit à la trace le vieil homme et s'assure qu'il peut accomplir sa tâche en toute sécurité, au plus grand plaisir des petits et des grands.

Réseau de satellites, radars de grande puissance et avions de chasse seront mis à contribution pour permettre à tout le monde de suivre en temps réel les déplacements du père Noël dans quelques jours avec le déclenchement de l'opération NORAD sur la piste du père Noël.



Les capitaines Jean-Sébastien Otis (à gauche) et Michaël Lachance (à droite) sont les deux pilotes choisis à Bagotville pour escorter le père Noël lors de la tournée le 24 décembre prochain.

Leur mission commencera dans la soirée du 24 décembre, alors que les systèmes de détection du NORAD seront en alerte pour confirmer l'arrivée imminente du traîneau avec à sa tête Rudolph, dont le nez est détectable à des milliers de kilomètres.

Jeunes et moins jeunes peuvent d'ailleurs, depuis le 1^{er} décembre, voir le décompte des jours nous séparant de la grande nuit par le biais du site Internet noradsanta.org.

C'est aussi sur ce site qu'il

sera possible de suivre la tournée le 24 décembre.

En attendant, la page mise à jour par l'équipe du NORAD regorge d'informations intéressantes sur le NORAD, le pôle Nord et le père Noël.

On y retrouve une section remplie de jeux et d'activités pour le temps des fêtes. On peut aussi visionner plusieurs [vidéos](#) sur le père Noël et le NORAD. On peut même écouter de la musique et lire des contes de Noël en attendant le grand départ du traîneau.



C'est cette annonce du magasin Sears, publiée en 1955 dans un journal de Colorado Springs, où se trouve le QG du NORAD, qui a donné l'idée de l'opération NORAD Track Santa. En effet, l'annonce offrait aux enfants d'appeler le père Noël comportait une erreur dans le numéro de téléphone. Les enfants joignaient l'équipe du NORAD au lieu du père Noël. Les militaires ont joué le jeu en donnant de l'information sur la position du père Noël aux enfants qui appelaient et l'opération NORAD sur les traces du père Noël était née!



La section du site www.noradsanta.org portant sur le NORAD comporte aussi une partie très intéressante qui permet d'expliquer aux enfants comment le père Noël fait pour parcourir la planète en une nuit, comment est fait le traîneau du père Noël ou encore, quels sont les systèmes utilisés pour le suivre.

RESTAURANT
TERRASSE
La
Fringale
•Déjeuner •Menu du jour •Pizza
FERMÉ DU 24 DÉCEMBRE AU 4 JANVIER
SPÉCIAUX du MOIS
Grosse poutine
ou Spaghetti
6.95 \$
+taxes
Menu du jour
tous les midis
7112 ch St-Anicet - 418-677-1443

Joyeux Noël
et bonne année!
OUVERT
du lundi au vendredi
de 6 h à 13 h 30

Profitez du temps avec vos proches

Avec le temps des fêtes qui approche à grands pas, l'adjudant-chef Beaumier et moi aimerions souhaiter un joyeux temps des fêtes et une bonne année à tous les membres de la Base des Forces canadiennes Bagotville, leur famille, nos colonels honoraires, nos vétérans, et à tous nos collaborateurs.

Cette année fut une fois de plus très occupée avec notre mission NORAD et les divers déploiements et exercices qui ont touchés nos escadrons et unités de support. Sans compter le Spectacle aérien international de Bagotville que nous avons réussi à amener chez les gens, et ainsi continuer cette belle tradition. Vous méritez le repos qu'amène le temps des fêtes, et revenez-nous en forme afin de continuer votre excellent travail qui fait honneur à l'Aviation royale canadienne.

Bien que la COVID-19 soit toujours présente, nous apercevons avec l'assouplissement des mesures sanitaires un certain retour à la normale. Nous avons vu un retour plus traditionnel de certaines activités qui nous sont si chères comme les diners de la troupe, la cérémonie du jour du Souvenir, et bien d'autres événements où nous pouvons nous rassembler. Pour plusieurs, cette année a été la fin du télétravail et nous sommes heureux de vous revoir en personne sur la base.

Je tiens à souligner l'apport incommensurable de nos familles qui nous ont supportés tout au long de cette année où le tempo opérationnel a été très élevé. Votre soutien est essentiel à notre succès. J'ai également une pensée spéciale pour nos membres déployés et leurs proches. Le temps des fêtes peut être difficile lorsque nous sommes loin de nos êtres chers et sachez que vous avez notre support et celui de vos chaînes de commandement.

En terminant, l'adjuc Beaumier et moi tenons à vous remercier pour le travail que vous faites au quotidien, votre professionnalisme, et l'ardeur au travail que vous mettez chaque jour afin de contribuer à la réputation de notre base. C'est un privilège de travailler à vos côtés.

On se revoit en 2022 !

Colonel Normand Gagné
Adjudant-chef Marc Beaumier



Enjoy your Holiday Season

With the holidays fast approaching, Chief Warrant Officer Beaumier and I would like to wish a happy holiday season and a wonderful New Year to all members of Canadian Forces Base Bagotville, their families, our honorary colonels, our veterans, and all of our partners.

This year was once again very busy with our NORAD missions and the various deployments, exercises, and training that our squadrons and support units undertook. Adding to this year was the fact that once again we hosted the Bagotville International Air Show and we were able to continue this wonderful tradition. You all deserve the rest that the holiday season brings, and be ready to come back to us in good shape to continue the excellent work that supports the Royal Canadian Air Force.

Although COVID-19 is still present, with the reduction in personal health measures we are seeing some return to normal. We have seen a more traditional return to certain activities that are so important to us including the troop holiday dinners, the Remembrance Day cere-

mony, and many other events where we can come together. For many, this year has been the end of working remotely and we are happy to have you back on base in person.

I would like to underline the immeasurable contribution that our families made throughout this year to continue to support us through this high operational tempo; your continued support is essential to our success. I would also like to highlight the efforts of our currently deployed members and their families. The holidays can be difficult when we are away from loved ones but know that you have our support and that of your Chain of Command.

In closing, CWO Beaumier and I would like to thank you for all that you do on a daily basis, your professionalism, and the hard work you put in every day to contribute to the incredible reputation of our base. It is a privilege to work alongside you.

See you all in 2022!

Col Normand Gagné
CWO Marc Beaumier

Campagne annuelle du Panier du bonheur

La tradition de générosité se poursuit

Après 34 ans, on peut dire que la campagne annuelle du Panier du bonheur est devenue une tradition. Cette activité revient chaque année à l'approche du temps des fêtes afin d'offrir à des familles moins favorisées la possibilité de passer un joyeux Noël grâce à des paniers remplis de denrées alimentaires de toutes sortes.

à l'approche de la période des fêtes. Il faudra toutefois attendre quelques jours avant de connaître les chiffres officiels.

On sait toutefois que le « barrage routier » tenu à l'entrée de la base le 1^{er} décembre a permis d'accumuler l'impressionnante somme de 1935 \$ en quelques heures seulement.

Encore une fois cette année, la générosité des membres de la communauté de la BFC Bagotville ne s'est pas démentie et a permis d'amasser des centaines de kilos de denrées non périssables et de récolter des milliers de dollars pour les familles dans le besoin

Après une première pause l'an dernier depuis la création du Panier du bonheur il y a 34 ans par l'équipe de la section du contrôle aérien de Bagotville, les sociétés Saint-Vincent-de-Paul de La Baie et du Bas-Saguenay auront la responsabilité de procéder à la



PHOTOS : IMAGERIE M2 DUGUAY

Les bénévoles du Panier du bonheur ont rempli six boîtes de format « palette » lors de la collecte organisée dans les logement familiaux dans la soirée du 1^{er} décembre.

A great demonstration of generosity

After 34 years, we can say that the annual Panier du bonheur campaign has become a tradition. This activity returns each year with the approach of the holiday season to offer less privileged families the possibility of spending a merry Christmas thanks to baskets full of food of all kinds.

Once again this year, the generosity of the members of the CFB Bagotville community has not wavered and has helped to collect hundreds of kilos of non-perishable food

and raise thousands of dollars for families in need as the holiday season approaches. However, we will have to wait a few days before knowing the official figures.

However, it is known that the "roadblock" held at the entrance to the base on December 1st raised the impressive sum of \$ 1,935 in just a few hours and the PMQ drive , which also took place on December 1, filled six pallet-size boxes in one evening.

The Saint-Vincent-de-Paul

organisation in La Baie and Bas-Saguenay will be responsible for making the distribution to families in need.

The organizers also acknowledged the support of the Bagotville chaplaincy team who provide tremendous support each year throughout the campaign.

The food and money collected to complete the hundreds of grocery baskets will be given to Saint-Vincent-de-Paul volunteers on December 15th.



PHOTO : IMAGERIE SDT CHAPUT

Plus de 1 900 \$ ont été récolté lors de l'activité de « barrage routier » qui s'est déroulée le 1^{er} décembre à l'entrée de la BFC Bagotville.

distribution aux familles
dans le besoin.

Même si certaines activités phares comme la partie de hockey intermess ou les dîners -bénéfices ont dû être mises de côté encore une fois cette année en raison des restrictions sanitaires, les collectes de denrées au sein des unités et dans les logements familiaux ont été un grand succès.

À elle seule, la collecte dans les logements familiaux, qui s'est aussi déroulée le 1^{er} décembre, a permis de remplir six boîtes de format palette en une seule soirée.

Les organisateurs ont aussi souligné le soutien de l'équipe d'aumônerie de Bagotville qui fournit un appui considérable chaque année tout au long de la campagne.

Les denrées et l'argent récoltés qui permettront de compléter les centaines de

paniers d'épicerie seront
remis aux bénévoles des
Saint-Vincent-de-Paul le
15 décembre prochain.

L'équipe du Panier du bonheur a tenu à remercier tous ceux qui ont participé à la campagne 2021 pour leur temps et leur générosité.



GARAGE La Baie SP

PNEUS + MÉCANIQUE

Vente et installation de pneus pour voitures et camions

Toutes les grandes marques au meilleur prix!

Mécanique générale
Entretien et réparation

Accessoires pour autos et camions
Jantes en alliage, systèmes audio, support de toit, support à vélo, démarreur à distance et plus

Remplacement et réparation de pare-brise

For English speaking advisor ask for Guy Choinière







NÉS POUR L'HIVER

Nés et élevés dans des conditions hivernales extrêmes, les pneus Hakkapeliitta sont conçus pour assurer une sécurité maximale en toutes circonstances. Profitez d'une tranquillité d'esprit tout au long de l'hiver avec la gamme de pneus Hakkapeliitta.



NOUVEAU

NOKIAN HAKKAPELIITTA® 10

NOKIAN HAKKAPELIITTA® R3

NOKIAN HAKKAPELIITTA® LT3



Prenez rendez-vous aujourd'hui

418-544-4455

Possibilité de financement en collaboration avec **CNIX**

2460, rue Bagot La Baie
f /garagesplabai

Un exemple d'adaptation à l'avantage de tous

Le 3 décembre dernier se tenait la journée internationale des personnes handicapées. Cette journée vise à promouvoir les droits et le bien-être des personnes en situation de handicap dans toutes les sphères de la société.

Collaboration spéciale
Capt Maxime Cliche
OAP 3 ERE –BFC Bagotville

Le ministère de la Défense nationale et les Forces armées canadiennes (FAC) ont la chance d'avoir au sein de leurs équipes des gens en situation de handicap qui contribuent au succès de l'organisation.

C'est le cas de Nathalie Roussy, qui est commise au Dépôt central des dossiers du Quartier général de la base des Forces armées canadiennes de Bagotville. Elle s'est jointe à la base en 1998 et

a occupé diverses fonctions au fil des années. En 2012, sa vie a été bouleversée lorsque, pour des raisons médicales, madame Roussy a dû subir une énucléation de l'œil droit.

« Cette opération a drastiquement changé ma vie. Certaines tâches que nous tenons pour acquises deviennent beaucoup plus complexes lorsque l'on perd 50 % de son champ de vision. Des opérations aussi simples que de conduire un véhicule deviennent beaucoup plus ardues. C'est également le cas pour exercer nos occupations au travail » explique madame Roussy.

À la suite de son opération, les Forces armées canadiennes ont offert à madame Roussy de faciliter sa transition.

« Tout d'abord les FAC m'ont relocalisée dans ma position actuelle. Le mobilier a également été changé afin de rendre mon bureau plus ergonomique et confortable. Prenons par exemple un poste de travail traditionnel avec deux écrans. Avec ma vision, j'aurais été obligé de tourner la tête sans arrêt, ce qui aurait



Nathalie Roussy témoigne de l'importance du soutien accordé par les FAC aux personnes vivant avec un handicap afin de lui permettre de conserver son emploi tout en étant aussi fonctionnelle.

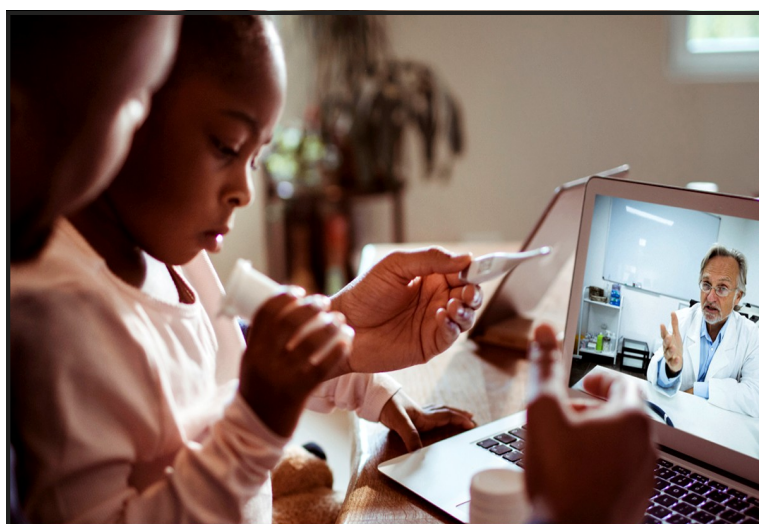
pu m'occasionner des problèmes au cou. Il faut donc prévoir ces obstacles et s'assurer d'avoir le matériel nécessaire pour pouvoir accomplir notre travail dans les meilleures conditions possible. »

Lorsque questionnée sur les mesures supplémentaires qui pourraient être implantées pour améliorer son inclusion, madame Roussy s'est montrée très pragmatique.

« Avec le temps, mon œil perd de la force et avec l'aide de mon employeur, j'aurai

bientôt un ordinateur ayant un écran plus large et adapté à ma vision me permettant de compenser pour cette dégradation de ma vue. Il est toujours possible d'accommoder, mais il est impossible de revenir en arrière. »

Madame Roussy est un des nombreux exemples positifs d'inclusion de personnel ayant un handicap physique en milieu de travail. Ce travail d'inclusion est loin d'être terminé et les Forces armées canadiennes sont engagées à continuer ce processus.



Soutien médical virtuel pour les familles des militaires.

Vous désirez une façon sûre et efficace d'obtenir des soins de santé courants dans le confort de votre foyer?

Vous n'avez qu'à cliquer sur le lien ci-dessous pour consulter en ligne des médecins de la clinique Maple.

Le service est gratuit pour toutes les personnes à charge des membres des Forces armées canadiennes habitant au Canada.

getmaple.ca/famillemilitaire



Living and working with a disability

December 3, was the International Day of Persons with Disabilities. This day aims to promote the rights and well-being of people with disabilities in all spheres of society.

The Department of National Defense and the Canadian Armed Forces (CAF) are fortunate to have on their teams people with disabilities who contribute to the success of the organization.

This is the case with Nathalie Roussy, who is a clerk at the Central Records Depot at Canadian Forces Base Bagotville Headquarters. She joined the base in 1998 and has held

various positions over the years. In 2012, her life was turned upside down when, for medical reasons, Ms. Roussy had to undergo an enucleation of her right eye.

Following her operation, the Canadian Armed Forces offered Ms. Roussy to facilitate her transition. "First, the CAF relocated me to my current position. The furniture has also been changed to make my office more ergonomic and comfortable. Take for example a traditional workstation with two screens."

When asked about additional measures that could be implemented to improve its inclu-

sion, Ms. Roussy was very pragmatic. "Over time, my eye loses strength and with the help of my employer, I will soon have a computer with a larger screen and suitable for my vision that allows me to compensate for this deterioration in my eyesight. It is always possible to accommodate, but it is impossible to go back."

Madame Roussy is one of the many positive examples of the inclusion of personnel with physical disabilities in the workplace. This work of inclusion is far from over and the Canadian Armed Forces are committed to continuing this process.

Les bienfaits de l'activité physique extérieure



En effet, les études démontrent qu'une exposition au

Cette vitamine est disponible dans l'alimentation, en consommant du poisson comme le thon ou le hareng, ou encore des produits tels le

Avec le changement d'heure et le coucher du soleil de plus en plus tôt, nous vous proposons d'aller prendre des marches pendant le jour (cela peut être entre 5 et 10 minu-

À noter qu'il existe des suppléments de vitamine D ainsi que des lampes spécialement conçues pour des traitements de luminothérapie. En revanche, nous vous suggérons fortement la pratique d'acti-

Bon mois de décembre et prenez soin de vous. L'activité physique ne rajoute pas des années à votre vie, mais elle rajoute de la vie à vos années.

L'équipe PSP de Bagotville

Benefits of outdoor physical activities

Indeed, studies show that exposure to the sun or to bright light can have significant impacts on our mood, especially with the provision of vitamin D. This vitamin is very important for the human body, because it allows the body to 'use the calcium in the body to optimize

Have a good December and take care of yourself. Physical activity does not add years to your life, but it does add life to your years.

The Bagotville PSP Team

Guide alimentaire canadien

Bien manger. Bien vivre.

Savorez une variété d'aliments sains tous les jours

Mangez des légumes et des fruits en abondance

Consommez des aliments protéinés

Faites de l'eau votre boisson de choix

Choisissez des aliments à grains entiers

Découvrez votre guide alimentaire au
Canada.ca/GuideAlimentaire

© Le Guide alimentaire canadien est un document gouvernemental du ministère de la Santé, 1997.
Imprimé : Can., 1998-2010-2018F / ISBN, 978-0-662-58182-2 PDF / Can., 1998-2010-2018F / ISBN, 978-0-662-58183-9 Pdf, 10/20/05



Ex Renard aride

Les membres du 12^e Escadron de radar de Bagotville ont chargé au maximum un Hercules C130-J, le 8 novembre dernier, afin de transporter l'ensemble de l'équipement nécessaire à leur participation à l'exercice Renard aride qui débutait quelques jours plus tard en Arizona. On voit ici une partie de l'impressionnante manœuvre qui s'est déroulée sur le tarmac de la base.

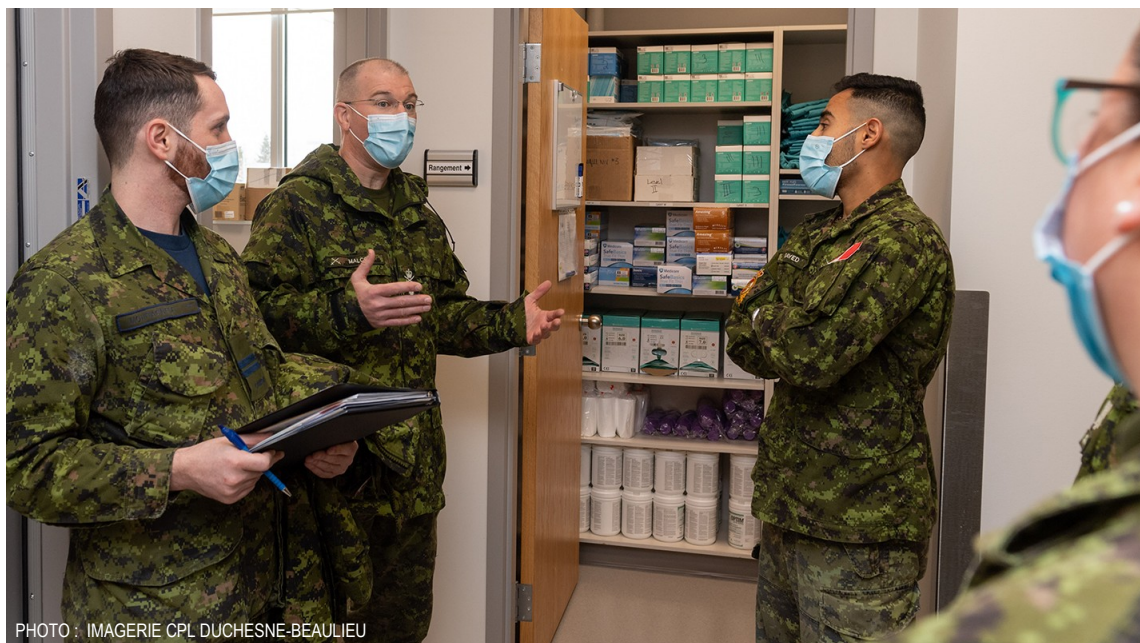


PHOTO : IMAGERIE CPL DUCHESNE-BEAULIEU



Clinique de Bagotville

Le brigadier-général Scott Malcolm, commandant du Groupe des services de santé des FC, a profité de son passage à Bagotville le 25 novembre dernier pour visiter la clinique et pour rencontrer son personnel (photo du haut). Le bgen Malcolm a aussi souligné le travail de deux membres de la clinique en leur remettant son jeton. D'abord à Mme France Gagnon pour son dévouement à ses tâches administratives et financières et à la cpl Frédérique Raymond (en bas à gauche) pour son impact majeur dans la prestation des soins à la population militaire, tout spécialement en période de pandémie.



PHOTOS : IMAGERIE M2 DUGUAY



Dîner de la troupe

Au lieu du traditionnel dîner de la troupe réunissant des centaines de membres, les règles sanitaires ont forcé la tenue de plusieurs dîners plus petits. Cette tradition soulignant l'appréciation des officiers et sous-officiers envers les membres du rang s'est donc échelonnée sur six jours. Ici, le premier de cette série s'est déroulé le 7 décembre à la cuisine des mess et regroupait des membres du 3 ESM pour un dîner traditionnel de Noël.



PHOTO : IMAGERIE CPL DUCHESNE-BEAULIEU



PHOTO : IMAGERIE CPL DUCHESNE-BEAULIEU



INFO-MESS — décembre 2021

MESS DES OFFICIERS

Décembre

Les activités font relâche pour la période des fêtes. De retour en 2022

Surveillez la page Facebook

MESS DES ADJ/SGTS

Décembre

Mercredi 15 — Café du chef à la Barn

Les activités font relâche pour la période des fêtes. De retour en 2022

Surveillez la page Facebook pour d'autres activités

MESS DES RANGS JUNIORS

Décembre

Samedi 11—Activité de Noël - Parc Mille Lieux de la Coline et cinéma Odyssée (voir page Facebook pour les détails)

Lundi 13 — Café du chef à la Barn

Les activités font relâche pour la période des fêtes. De retour en 2022

Surveillez la page Facebook pour les activités à venir.

La Barn pour tous, tous les jeudis de 15 h à 18 h.

Rester actif et bien manger

Fêtez en santé !

En tant qu'entraîneurs, nous constatons qu'il est difficile de maintenir la forme durant la période des fêtes. Pour vous aider, voici quelques outils faciles à appliquer entre deux célébrations.

Rester actif

Bouger un peu tous les jours serait un bon objectif à vous fixer pour garder la forme. Réparti sur une période d'une semaine, un minimum de cinq entraînements de 30 minutes à intensité moyenne répondrait aux normes de l'ACSM (American College of Sports Medicine).

Si vous êtes très actif durant le reste de l'année, un repos actif vous aidera à récupérer et à diminuer votre risque de blessure à long terme. Il peut s'agir d'un sport ou d'une activité que vous ne pratiquez pas habituellement, effectué à moindre intensité. Gardez en tête cependant que de diminuer le volume et l'intensité de vos entraînements sur une durée de plus de deux semaines pourrait rendre votre retour à l'entraînement régulier plus ardu.

Choisissez le type d'activités en fonction de vos intérêts, cela sera plus agréable! Soyez ou-

vert à essayer de nouveaux sports. Qui sait, peut-être que vous découvrirez de nouvelles passions! Vous aimez l'aspect social de l'entraînement?

Invitez vos amis, votre famille et même vos enfants ou accompagnez ceux-ci dans leurs activités!

Les activités ou entraînements à l'extérieur regorgent de bénéfices pour le système cardio-vasculaire. Restez toutefois vigilant au risque de chute plus élevé pour des sports comme le jogging ou le ski alpin.

La nutrition

Il va sans dire que le temps des fêtes est un moment de l'année pour se sucrer le bec et partager de bons repas en famille. Cependant, essayez de limiter les excès sans pour autant vous priver. Écoutez vos signaux de satiété et

consommez de l'alcool avec modération. Cela vous permettra de limiter l'ingestion de calories superflues.

De plus, afin d'avoir un certain contrôle sur la qualité de vos repas, nous vous conseillons d'apporter des plats santé à partager lors de vos rencontres en familles et amis. Cela vous permettra d'avoir une option plus saine parmi celles proposées dans le buffet, par exemple.

Nous espérons vous revoir en janvier prêts à attaquer la nouvelle année en bonne condition physique et nous vous souhaitons, de la part de toute l'équipe PSP, un heureux temps des fêtes!

Source : <https://www.acsm.org/read-research/trending-topics-resource-pages/physical-activity-guidelines>



STRENGTHENING THE ÉNERGISER LES FORCES

Comment montrer aux enfants à dépenser leur argent judicieusement?

Les fêtes de fin d'année approchent à grands pas et l'enthousiasme monte pour beaucoup d'entre nous. Cependant, avant de chercher le cadeau idéal pour tous ceux qui sont sur votre liste, prenez du temps pour enseigner aux enfants qui vous entourent à dépenser intelligemment. De simples gestes peuvent contribuer à prévenir un futur stress financier chez ces tout-petits que nous aimons tant.

Les enfants sont comme des éponges : ils absorbent tout ce qu'ils entendent et voient. L'une des façons de leur apprendre à être responsables en matière d'argent est donc de leur servir de modèle.

Par exemple, évitez d'acheter des choses qui ne correspondent pas au budget de la famille. Vous pouvez également enseigner aux enfants l'art de comparer les prix. Visitez avec eux plusieurs boutiques physiques ou en ligne pour comparer des articles similaires. Vous les aiderez ainsi à obtenir le meilleur rapport qualité-prix. De plus, assurez-vous qu'ils comprennent qu'en dépensant de l'argent pour un article plus cher, ils auront moins d'argent à consacrer à leurs économies ou à d'autres achats.

Une autre formidable leçon pour les enfants est celle de maîtriser les achats impulsifs, ce qui n'est jamais facile dans un monde où les messages publicitaires sont très présents.

Le fait de parler d'argent dès le plus jeune âge aidera les enfants à acquérir de bonnes habitudes financières pour l'avenir.

Source : [Articles du Mois de la littératie financière - Canada.ca](https://www.canada.ca/fr/le-mois-de-la-litteratie-financiere/)


**PLUS DE 70 CHOIX
D'ENTRAÎNEMENT
VIRTUELS À VOTRE PORTÉE!**


ABONNEZ-VOUS
SERVICES DE BIEN-ÊTRE ET MORAL DES FC


LA PROMOTION DE LA SANTÉ VOUS SOUHAITE DE
Joyeuses Fêtes!
NOUS REPRENDRONS NOS ACTIVITÉS HABITUELLES EN JANVIER 2022

Faim d'apprendre?
Consultez nos
webinaires



Besoin de parler?
Votre PAMFC est là
1-800-268-7708

Au tableau d'honneur

PROMOTIONS



Adjudant Charest



Adjudant Chayer



Capitaine Guillaume



Caporal Lapointe



Sergeant Fabre



Sergeant Tremblay

MÉDAILLES ET AUTRES HONNEURS



Caporal Tremblay-Boudreault CD

* Le grade (promotion) ou la décoration (médaille) indiquée devant ou après le nom est celle reçue.
 ** Les photos non publiées ce mois-ci d'espèce le seront dans une prochaine édition.

Fête de Noël

Jeudi 16 décembre 2021
 17h à 19h

À la patinoire extérieure du centre communautaire



Activité rendue possible grâce à



*** L'activité sera tenue dans le gymnase du centre communautaire en cas de mauvais temps ***

Suivez la page
 Facebook
 d'information de la
 BFC Bagotville



Passeport vaccinal
 et Pièce d'identité
 avec photo
 pour les enfants
 de 12ans et +

Inscription
 en ligne
<https://bkk.cfmws.com/bagotvillepub/courses/index.asp>



Pour information,
 Frédéric Pilote
 418-677-4000 poste: 7563
Frederic.pilote@forces.gc.ca



Vaccine proof & photo
 ID card for 12 yrs old
 and + children

Online registration:
<https://bkk.cfmws.com/bagotvillepub/courses/index.asp>



For information,
 Frédéric Pilote
 418-677-4000 Ext: 7563
Frederic.pilote@forces.gc.ca

Activité Jeunesse 8 ans et +

Souper de Noël à la salle de jeux

LUNDI 20 DÉCEMBRE

Dès 17h30, joignez-vous à nous afin de
 partager un repas festif entre amis!

- Tourtière
- Saucisses cocktail
- Chips
- Liqueur
- Animation
- Surprises!

5\$

5\$



Youth activity 8 years old and +

Christmas supper at the play room

MONDAY DEC 20TH

Starting at 5:30 pm, join us to share
 a festive meal with friends!

- Tourtière
- Cocktail sausages
- Chips
- Soft drinks
- Entertainment
- Surprises!

5\$

5\$





Horaires temps des fêtes



Lundi 20 décembre	Lundi 27 décembre	Lundi 3 janvier
Centre récréatif: 9h30 - 20h	Centre récréatif: 9h30 à 15h30	Centre récréatif: 9h30 à 15h30
Mardi 21 décembre	Mardi 28 décembre	Mardi 4 janvier
Centre récréatif: 9h30 - 20h	Centre récréatif: 9h30 à 15h30	Centre récréatif: 6h à 20h Bain libre: 13h à 14h15, 14h30 à 15h45
Mercredi 22 décembre	Mercredi 29 décembre	Mercredi 5 janvier
Centre récréatif: 9h30 - 20h	Centre récréatif: 9h30 à 15h30 Bain libre: 13h à 14h15, 14h30 à 15h45	Centre récréatif: 6h à 20h
Jeudi 23 décembre	Jeudi 30 décembre	Jeudi 6 janvier
Centre récréatif: 9h30 - 20h	Centre récréatif: 9h30 à 15h30 Bain libre: 13h à 14h15, 14h30 à 15h45	Centre récréatif: 6h à 20h Bain libre: 13h à 14h15, 14h30 à 15h45
Vendredi 24 décembre	Vendredi 31 décembre	Vendredi 7 janvier
Centre récréatif: 9h30 à 13h	Centre récréatif: 9h30 à 13h	Centre récréatif: 6h à 20h
Samedi 25 décembre	Samedi 1 janvier	Samedi 8 janvier
FERMÉ	FERMÉ	Centre récréatif: 8h à 13h
Dimanche 26 décembre	Dimanche 2 janvier	Dimanche 9 janvier
Centre récréatif: FERMÉ	Centre récréatif: FERMÉ	Centre récréatif: FERMÉ



Canadian Tire présente
un nouveau programme de
littérature physique pour les jeunes
des familles des militaires.



PARTICIPEZ AU PROGRAMME O SQUAD!

#EnMarcheVersLePodium

Inscrivez-vous dès aujourd'hui :
CONNEXIONFAC.CA/OSQUAD



PROGRAMME PSL PLEIN AIR 2021 – 2022 HIVER

Ce programme de rabais est ouvert aux membres actifs et retraités de la BFC Bagotville.

Pour en bénéficier, vous devez être détenteur d'une carte orange PSL.

Les billets sont NON REMBOURSABLES. (Voir toutes les conditions au connexionfac.ca/Bagotville/Accueil)

****EN CAS DE DISPARITÉ ENTRE CE DOCUMENT ET LE DOCUMENT OFFICIEL DISPONIBLE EN LIGNE, CE DERNIER S'APPLIQUE.****

Le comptoir PSL est ouvert du lundi au vendredi de 9 h 30 à 20 h et le samedi de 8 h à 13 h 30.

Voir horaire des fêtes en page 11 de cette édition.

Ski et sports de glisse

Sites & Activités	VOTRE PRIX
Mont Édouard (418-272-2927)	
www.montedouard.com	

Billets offerts en ligne seulement au
<https://bagotville-montedouard.ltibooking.com>

Utilisateur : montedouard
Mot de passe : sagbag2021

***Billet valide pour la date réservée seulement (aucun remboursement ou échange)**

Remontée journée adulte	42 \$
Remontée journée étudiant 14-23 ans	26 \$
Remontée journée enfant 7-13 ans	20 \$
Remontée journée enfant moins de 6 ans	Gratuit
Accès secteur Haute-route	18 \$

LOCATION D'ÉQUIPEMENT (DISPONIBLE AU COMPTOIR PSL SEULEMENT)

Location ski et planche	28 \$
Location - ski haute-route (guide non inclus)	38 \$

Le Valinouët (1-866-260-8254)

www.valinouet.qc.ca

Les billets de ski, de glissade et de location d'équipement pour le Valinouët sont en vente au comptoir PSL seulement.

Remontée journée adulte	42 \$
Remontée journée étudiant 16 – 23	26 \$
Remontée journée enfant 6 – 15	20 \$
Remontée journée enfant /moins de 5 ans	Gratuit
Location journée ski et planche	25 \$
Glissade en tube (3 heures)	7 \$

Mont Lac Vert (418-344-4000)

www.monlacvert.qc.ca

Billets au prix PSL seront offerts en ligne seulement

PROCÉDURE D'ACCÈS DISPONIBLE BIENTÔT

POUR INFO VISITEZ LE WWW.CONNECTIONFAC.COM DE PSP BAGOTVILLE

	Un seul tarif
Remontée adulte 18 ans +	20 \$
Remontée étudiant 13-21 ans	18 \$
Remontée enfant 6-12 ans	16 \$
Remontée enfant-5 ans	Gratuit
	Soir
Remontée pour tous	8 \$
Remontée— enfant moins 5 ans	Gratuit
Glissade en tube pour tous (2 h)	8 \$

LOCATION D'ÉQUIPEMENT (DISPONIBLE AU COMPTOIR PSL SEULEMENT)

Réservation de l'équipement 48 heures d'avance obligatoire (418-4000)

Location ski / planche Adulte	22 \$
Location ski / planche Étudiant (6 à 20 ans)	20 \$
Location ski / planche Enfant (5 ans et moins)	8 \$
Location SOIR pour tous	10 \$

RÈGLES IMPORTANTES

Le programme s'adresse aux militaires et employés civils de la BFC Bagotville ainsi qu'à leur famille immédiate, conjoint(te), enfant de moins de 26 ans vivant à la même adresse civique. **Chaque membre doit posséder sa carte PSL magnétique.**

Chaque participant doit présenter sa carte d'identité PSL avec son billet à chaque endroit où il fera une activité offerte dans le cadre du Programme plein air hiver.

ATTENTION - Si vous vous rendez à votre site d'activité sans votre carte PSL, vous devrez payer la différence avec le prix régulier même si vous avez déjà acheté votre billet en ligne. Aucun remboursement ne sera accordé.

Mont Fortin (418-546-2170)

montfortin.saguenay.ca

Les billets de ski, de glissade et de location d'équipement pour le Mont Fortin sont en vente au comptoir PSL seulement.

	PRIX PSL
Remontée journée adulte 18 ans & +	9 \$
Remontée journée étudiant 6 – 23 ans	6 \$
Remontée journée enfant – 5 ans	Gratuit
Location ski, planche, mini-ski journée	15 \$
Remontée ½ jour ou soir, adulte 18 ans & +	7 \$
Remontée ½ jour ou soir, étudiant 6 - 23 ans	5 \$
Remontée ½ jour ou soir, enfant – 5 ans	Gratuit
Location ski, planche, mini-ski ½ journ. ou soir	13 \$
Glissade en tube (Sam et dim de 13 h à 16 h)	
Glissade 3 h adulte 16 ans & +	5 \$
Glissade 3 h étudiant 15 ans & - (enfants de 5 ans et moins GRATUIT)	4 \$

Mont Bélu (418-697-5090)

Montbelu.com

Billets au prix PSL seront offerts en ligne seulement

POUR INFO VISITEZ LE WWW.CONNECTIONFAC.COM DE PSP BAGOTVILLE

Remontée ½ journée adulte	14 \$
Remontée ½ journée étudiant (25 ans & -)	14 \$
Remontée ½ journée enfant (6 à 12 ans)	14 \$
Remontée ½ journée enfant (5 ans et -)	Gratuit
Remontée soirée adulte	14 \$
Remontée soirée étudiant (25 ans & -)	14 \$
Remontée soirée enfant (6 à 12 ans)	14 \$
Remontée soirée enfant (5 ans et -)	Gratuit

LOCATION D'ÉQUIPEMENT (DISPONIBLE AU COMPTOIR PSL SEULEMENT)

ATTENTION: VOUS DEVEZ APPELER LE 418-697-5090 POUR CONNAÎTRE LA PROCÉDURE

Location ski / planche journée (bâtons en sus)	16 \$
Location ski / planche ½ journée (bâton en plus)	13 \$

Sites & Activités	VOTRE PRIX
Parc Rivière-du-Moulin (418-698-3235)	
PRDM.saguenay.ca	
Tous les billets d'accès aux pistes et de location pour le parc Rivière-du-Moulin sont en vente au comptoir PSL seulement.	
Randonnée ski de fond / raquettes (adulte 18+)	5 \$
Randonnée ski de fond / raquettes (13-17 ans)	3 \$
Randonnée ski de fond / raquettes (sénior 65+ et étudiants de 18-24 ans)	4 \$
Randonnée ski de fond / raquette (enfant 5ans & -)	Gratuit
Location d'équipement	
Location ski de fond (Gratuit pour 12 ans et -)	8 \$
Location raquettes (Gratuit pour 12 ans et -)	4 \$
Les passes de saison sont en vente au PRDM.saguenay.ca Bien suivre les instructions en ligne au prix régulier. Se rendre <u>avec son reçu</u> au comptoir PSL pour le remboursement.	
Passe de saison adulte et passe de saison 17 ans et moins remboursées à 60 %	
Pour le parc Rivière-du-Moulin, la carte Accès Saguenay est obligatoire. (Gratuite pour les résidents de la ville dans les bibliothèques publiques) Des frais s'appliquent aux non-résidents de Saguenay.	

Bec-Scie (418-697-5132)	
contact-nature.ca	
Tous les billets d'accès aux pistes et de location pour le Bec-Scie sont en vente au comptoir PSL seulement.	
Ski de fond adulte	4 \$
Ski fond jeunes (18 ans et moins)	Gratuit
Randonnée raquette adulte	2 \$
Randonnée raquette (18 ans et moins)	Gratuit
Location ski de fond (12 ans et - Gratuit)	5 \$
Location raquettes (12 ans et - Gratuit)	4 \$

Le Norvégien (418-546-2344)	
lenorvegien.ca	
Tous les billets d'accès aux pistes et de location pour le Norvégien sont en vente au comptoir PSL seulement.	
Ski de fond adulte 18 ans & +	4 \$
Ski de fond étudiant (13 à 17 ans)	3 \$
Ski de fond enfant (12 ans et moins)	Gratuit
Accès raquettes (Gratuit 12 ans & -)	2 \$
Accès Fat Bike	5 \$

Location d'équipement : billets au comptoir PSL

Location ski de fond (Gratuit 12 ans & -)	7 \$
Location raquettes (Gratuit 12 ans & -)	5 \$

Autres sports et activités

Aquafun, Le Montagnais, Chicoutimi (418-543-1521)	
Billets en vente au comptoir PSL Lisez attentivement les directives COVID-19 au montagnais.qc.ca	
Parc aquatique intérieur Consulter le site pour plus de détails : www.lemontagnais.qc.ca	
Accès 3 ans & plus / Access 3 y/o & more	7 \$
Beta Crux Chicoutimi (418-590-7598)	
Billets en vente au comptoir PSL Ensuite, réservez de votre visite en ligne 24 h à l'avance betacrux.ca	
Escalade de blocs (souliers non inclus)	
Accès journalier	
13 ans et plus	10 \$
Étudiant (avec carte d'identité)	8 \$
12 ans et moins	5 \$

Sites & Activités	VOTRE PRIX
Musée du Fjord (418697-5077)	NOUVEAU
Accès journalier— adulte (18 ans et +)	8 \$
Accès journalier— enfant et étudiant (6 ans et +)	5 \$
Accès journalier— enfant (5 ans et -)	Gratuit
Île du quilleur, La Baie (418544-6678)	
1 Allée de grosses quilles, 1 heure / 6 pers max	8 \$
Carrefour du quilleur, Jonquière (418548-3358)	
1 Allée de grosses quilles, 1 heure / 6 pers max	8 \$
Centre Joseph-Nio, Chicoutimi (418-543-3768)	
1 Allée grosses ou petites quilles, 1 h / 6 pers	8 \$

Zoo de Falardeau (418-673-4602)	
Visitez le Zoodefalardeau.com pour les consignes	
14 ans et +	13 \$
2 à 13 ans	8 \$
Enfant moins de 2 ans	Gratuit

Savana Centre d'amusement, Chicoutimi (418-696-1111)	
Visitez la page Facebook du centre pour les consignes	
Méga structures de jeux intérieurs sécuritaires.	
12 à 35 mois	5 \$
3 à 14 ans	9 \$
Accompagnateur 15 ans & plus	3 \$

Village historique Val-Jalbert, Chambord (418-275-3132)	NOUVEAU
Visitez le www.valjalbert.com pour l'information sur les activités	
Accès randonnée et glissade	
13 ans et + (gratuit pour les moins de 13 ans)	4 \$

SKP — Mini golf Chicoutimi 418-693-3334	
Visitez le Saguenaypaintball.com pour les consignes	
Du jeudi au vendredi de 12 h à 20 h Samedi et dimanche de 10 h à 18 h	
Réservation obligatoire pour cette activité avant d'acheter vos billets	
Adulte (16 ans et +)	7 \$
Junior (15 ans et moins)	5 \$

SKP — Laser tag	
Personnes de 7 ans et plus (partie de 15 minutes)	5 \$

SKP — réalité virtuelle (simulateur)	
Personne de 7 ans et plus (durée variable de 3 à 6 minutes)	3 \$

Remboursement d'une partie de vos passes de saison	
Les membres qui ont acheté des passes de saison dans la région ont droit à un rabais.	
- Stations de ski alpin - Station de ski de fond - Raquette à neige - Accès aux sentiers de motoneige et VTT	% de rabais varient d'un endroit à l'autre
Remboursement sur rendez-vous seulement	
Contacter Frédéric Pilote au 7563	

Les partenaires du plan sports et loisirs

La section des loisirs a conclu plusieurs partenariats avec d'autres sites et pourvoyeurs d'activités de la région qui ne font pas partie du Programme plein air de rabais avec les billets achetés au comptoir PSL.

Ces sites désirent vous faire bénéficier de rabais directement à leur guichet, en ligne ou en magasin.

VOUS ÊTES RESPONSABLES DE VÉRIFIER LES CONSIGNES COVID-19 APPLICABLES À CHAQUE ENTREPRISE.

ATTENTION

Peu importe le site d'activité, les consignes demeurent les mêmes

Pour profiter du rabais directement au site d'activité

Lorsque vous appelez pour réserver, vous devez mentionner que vous êtes de la BFC Bagotville et que vous avez votre carte PSL

Chaque personne doit présenter sa carte PSL orange ou bleue.

Si vous n'avez pas votre carte PSL, les gens au guichet vont refuser de vous donner le rabais. Vous devrez donc payer le prix régulier.

Aucun remboursement ne sera accordé par la suite au comptoir PSL ou à la section des loisirs.

**CLIQUEZ ICI ET VISITEZ LA PAGE
INTRANET DU PROGRAMME PLEIN AIR
POUR TOUS LES DÉTAILS**

Partenaire	Services	Promotion
HEKATOMB Saguenay 581-668-8905	Visitez le site pour connaître le fonctionnement Hekatomb.ca Code promo : FAC15	15 % de rabais
Yuzu Sushi Chicoutimi 418-543-5522	Rabais en tout temps sur une sélection de sushis. Appelez pour connaître les détails.	% à déterminer selon la commande
Club de tennis Intérieur, Jonquière 418-548-3179	Pas besoin d'être membre, vous payez le terrain à l'heure. Paiement sur place. Réservation obligatoire.	Pas de carte de membre à acheter
Ultraviolet Chicoutimi, Jonquière, Alma	Trois magasins spécialisés dans les vêtements et les équipements sportifs. http://boutique.ultravioletsports.com	10 % de rabais
Ferme 5 étoiles Sacré-Cœur www.ferme5etoiles.com	Centre de vacances familial Traîneau à chien, motoneige, rencontre avec des loups, etc. Visitez le site Web pour les détails.	15 % de rabais
Sylouette Pilates et Massothérapie 418-290-2700	Sylvie Ouellette, instructrice certifiée en Pilates et massothérapeute. Réservez par téléphone. Ne peut être jumelée à aucune autre promotion.	10 % sur Pilates 5 % sur massothérapie
Lavanya yoga La Baie 418-944-9644	Louise Boudreault, instructrice. Initiation, découverte, progression, prénatal, etc. Appelez pour connaître la programmation.	10 % de rabais sur la session complète
La Maison Pilates Chicoutimi 418-693-5180	Guy Bouchard, instructeur Zumba, Pilates, Pilabox, Pilabar, etc. Appelez pour la programmation	10 % de rabais
Sports aux puces Saguenay 418-437-2050	Militaire seulement: aiguisage de patin et nettoyage d'équipement de hockey GRATUIT NOUVELLE ADRESSE AU 1361, DES CHAMPS ÉLYSÉES (Derrière Place du Royaume)	10 % sur achats 50 % sur les réparations

MAGASIN PSP / PSP STORE

Centre récréatif, #7498 / Recreation centre, #7498

Prêt d'équipements et services / Loan of equipment and services



Aiguisage de patins
Blades sharpening



Prêt équipement hockey
Hockey equipment loan



Prêt équip. DEK hockey
DEK hockey equip. loan



Prêt raquettes à neige
Snowshoes loan

Il faut aussi savoir prendre soin de soi

Le temps des fêtes approche à grands pas. Pour certaines personnes, cette période de l'année peut être plus difficile. La difficulté et l'incertitude de se réunir en famille et la pression que l'on se met nous-mêmes ou provenant de notre famille élargie peuvent alourdir notre quotidien pendant ce temps de l'année.

Comment pouvons-nous tenter de tirer parti de ce moment de l'année tout en prenant soin de soi ?

Être réaliste : Nous avons parfois tendance à nous créer des attentes face à ce que l'on considère comme notre temps des fêtes idéal. Ces attentes sont influencées par nos souvenirs d'enfance, nos désirs et

notre environnement. Les représentations sociales de ce que devrait représenter le temps des fêtes peuvent aussi nous créer des attentes et même de l'anxiété. Il est important de les revoir et de les adapter à notre réalité. Tout n'a pas à être parfait ou à ressembler aux années précédentes.

Nommer ses émotions : Cette période de l'année peut apporter une gamme d'émotions. Qu'elles soient positives ou négatives, l'essentiel est de leur laisser leur place et d'être à l'écoute. Comment ? En les reconnaissant, en les acceptant et en les ressentant. Il n'y a pas de bonnes ni de mauvaises émotions ; elles sont notre indicateur de ce qui se passe à l'intérieur de nous.

Rester connecter : Il peut parfois être difficile de voyager et de voir des amis ou des membres de notre famille proche. Que vous puissiez être physiquement ensemble ou non, il existe une multitude de moyens afin de rester connecté. Ne sous-estimez pas l'impact d'un ap-

pel, d'une conférence vidéo ou même de jeux en ligne avec des proches.

Prendre soin de soi : Ce concept « tendance » est bien différent pour chacun. Qu'est-ce que cela implique pour vous et pour votre famille ? Prenez le temps de noter ce qui vous fait du bien et mettez-le à votre horaire. Bien souvent, ces petits gestes du quotidien sont remis au lendemain. Le fait de les programmer dans votre horaire augmentera les chances de les réaliser.

Voici quelques suggestions d'employés du CRFM de Bagotville.

- Lire un bon livre
- Prendre quelques minutes afin de prendre l'air.
- Prendre contact avec quelqu'un que nous n'avons pas vu depuis longtemps.
- Trouver des façons de rire et de se divertir (écouter un spectacle d'humour, un film que l'on aime).
- Éviter de se surcharger: laisser de la place dans son horaire pour de la spontanéité ou des moments de détente.

- Accepter les invitations.

Comment demander de l'aide durant les fêtes ?

Si vous, ou un de vos proches, vous sentez particulièrement triste, n'hésitez pas à aller chercher de l'aide. Si vous n'avez pas une personne de confiance avec qui parler, utilisez une de ces ressources.

Info-santé/Info-social 24/7
811

Prévention du suicide 24/7
418-545-1919/1-866 APPELLE

Programme d'aide aux membres 24/7 1-800-268-7708

Tel-Aide
418-695-2433

CRFM Bagotville
418-677-7468

Services psychosociaux de la BFC 418-677-7050

Aumôniers catholique/protestant
418-677-4000, poste 7350/7349

Ligne d'info pour les familles 24/7 1-800-866-4546

CRFM promoted its Teen Activities

The holiday season is fast approaching. This time of year can be more difficult for some people. The difficulty and uncertainty of reuniting as a family, the pressure that we put on ourselves, or coming from our extended family, can weigh down our daily lives during this time of the year. How can we take advantage of this period while taking care of ourselves?

Being realistic: Sometimes, we tend to create expectations for what we consider to be our ideal holiday season. These expectations are influenced by our childhood memories, our desires and our environment. Social representations of what the holiday season should represent can also add to these expectations and even cause anxiety. It is important to review them and adapt them to our reality. Not everything has to be perfect or like previous years.

Naming our emotions: That time of year can bring a range of emotions, whether positive or negative, the main thing is to let them have their place and be aware of them. How? By acknowledging them, accepting them and feeling them. There are no good or bad emotions; they are our indicator of what is going on inside us.

Stay connected: It can sometimes be difficult to travel and visit close friends or family. Whether you can be physically together or not, there are numer-

ous ways to stay connected. Don't underestimate the impact of a call, video conference, or even online games with loved ones.

Take care of yourself: This "trendy" concept varies from one person to another. What does this mean for you and for your family? Take the time to write down what makes you feel good and put it on your schedule. These minor day-to-day gestures are often put off until the next day. Incorporating them into your agenda will increase the chances of them being carried out.

Here are some suggestions from Bagotville MFRC employees.

- Read a good book
- Take a few minutes to go outside and get fresh air
- Call or visit someone you haven't seen for a long time
- Find ways to laugh and have fun (Watch a comedy show, a movie that you like)
- Avoid overloading yourself: leave room in your schedule for spontaneity or moments of relaxation.
- Accept invitations.

How to ask for help during the holidays?

If you, or a loved one, is feeling particularly miserable, don't hesitate to seek help. If you don't have someone you trust to talk to, use one of these resources.



L3HARRIS™
FAST. FORWARD.

NOUS CHERCHONS DES GENS D'EXPÉRIENCE, COMME VOUS!

Retraités (es) militaires ou en voie de le devenir, ceci est pour vous!

L3Harris, le plus important fournisseur de soutien en service de l'Aviation royale canadienne est présentement à la recherche de gens passionnés d'aviation pour travailler sur ses programmes de chasseurs CF-18 et F/A-18.

Présentement de nombreux postes temporaires et permanents sont à combler et vous attendent, dont les suivants:

- + Techniciens et techniciennes (AVN) - prévol mécanique avec expérience CF-18 (Mirabel) (#114405)
- + Techniciens et techniciennes (AVS) - prévol avionique avec expérience CF-18 (Mirabel) (#114476)

Certaines dépenses de relocalisation pourraient être admissibles à un remboursement ou couvertes par L3HARRIS.

Nous souscrivons au principe d'équité en matière d'emploi et encourageons fortement les femmes, les autochtones, les personnes handicapées et les personnes qui font partie des minorités visibles et qui sont qualifiées à soumettre leur candidature et à progresser dans leur carrière au sein de notre entreprise.

Fr.Ca.Careers.L3Harris.com





Ressources en matière d'inconduite sexuelle et/ou de discrimination sexuelle

Nous vous encourageons à demander de l'aide et vous rappelons que vous n'êtes pas seul. Du soutien est toujours disponible.

Vous trouverez ci-dessous une liste des services offerts afin de soutenir les membres des Forces armées canadiennes (FAC), du ministère de la Défense nationale (MDN) et du personnel des fonds non publics des Forces canadiennes (PFNP FC) qui ont subi ou qui ont été affectés par l'inconduite sexuelle ou la discrimination sexuelle dans le cadre de leur service militaire ou de leur emploi au sein du MDN ou des PFNP FC.

FORCES ARMÉES CANADIENNES (FAC)		
Services de santé des Forces canadiennes https://www.canada.ca/fr/ministere-defense-nationale/services/avantages-militaires/sante-soutien/centres-medicaux-dentaires.html Les centres sont ouverts chaque semaine du lundi au vendredi de 7 h 30 à 16 h pour les visites médicales et les services de santé mentale sans rendez-vous. Vous n'avez PAS besoin de rendez-vous et pouvez être vu en vous présentant sur place. (Les services s'adressent principalement aux membres des FAC, mais peuvent également être offerts à la famille dans le cadre des activités cliniques qui soutiennent directement les soins ou le traitement d'un membre des FAC.)	Centre d'intervention sur l'inconduite sexuelle (CIIS) - Numéro sans frais, 24/7 : 1-844-750-1648 - Région de la capitale nationale (RCN) : 613-996-3900 - Adresse électronique : DND.SMRC-CIIS.MDN@forces.gc.ca - Vous pouvez également obtenir de l'aide, des renseignements et des conseils auprès du CIIS si vous aidez une personne ayant subi une inconduite sexuelle ou si vous avez pris connaissance d'une dénonciation d'inconduite sexuelle.	Programme d'aide aux membres des Forces canadiennes (PAMFC) - Numéro sans frais, 24/7 : 1-800-268-7708 - Services de relation d'aide à court terme offerts à tous les membres du personnel des FAC (Force régulière et Force de réserve) et à leur famille.
Aumônier des FAC Le soutien des aumôniers est disponible dans chaque base, escadre, formation et unité de réserve 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. Si vous ne savez pas comment joindre directement le bureau de votre aumônier, vous pouvez le faire par l'intermédiaire de l'officier de service de votre base ou de la salle des rapports des Premières réserves ou du bureau du navire. (Pour les membres des FAC et leur famille.)	Soutien social aux blessés de stress opérationnel (SSBSO) - Numéro sans frais, 24/7 : 1-800-883-6094 - Programme de soutien par les pairs pour les membres des FAC et les vétérans ainsi que leur famille. www.ssbsso.ca	Ligne d'information pour les familles - Numéro sans frais, 24/7 : 1-800-866-4546 - Offre de l'information, du soutien, de l'orientation, du réconfort et des services de gestion de crise à la communauté militaire - Le service est offert aux membres des FAC et aux vétérans ainsi que leur famille, y compris les familles endeuillées.
Anciens combattants Canada - Numéro sans frais : 1-866-522-2122 - Services en français : Numéro sans frais : 1-866-522-2022 - ATS/ATME : 1-833-921-0071 - Des programmes et des services peuvent être offerts aux membres et aux vétérans des FAC souffrant d'un problème de santé lié à une inconduite sexuelle s'étant produite pendant leur service. www.veterans.gc.ca	Service d'aide d'Anciens Combattants Canada (d'ACC) - Numéro sans frais, 24/7 : 1-800-268-7708 - ATS/ATME : 1-800-567-5803 - Offre les services d'un professionnel de la santé à tous les vétérans, à leur famille et aux aidants.	Numérisez le code QR pour avoir accès aux ressources en ligne des FAC 
MINISTÈRE DE LA DÉFENSE NATIONALE (MDN)		
Services d'aide aux employés (SAE) — Santé Canada - Numéro sans frais, 24/7 : 1-800-268-7708 - ATS : 1-800-567-5803 - Services offerts aux employés du Ministère et à leur famille - Par clavardage : Utilisez le service de clavardage du PAE (mot de passe : canada) pour prendre un rendez-vous avec un professionnel de la santé mentale. Les services sont disponibles du lundi au vendredi (heure de l'Est), sauf les jours fériés. Catalogue de ressources sur le mieux-être organisationnel (accessible seulement sur le réseau de la Défense nationale).	Sexual Misconduct Response Centre (SMRC) - Numéro sans frais, 24/7 : 1-844-750-1648 - Région de la capitale nationale (RCN) : 613-996-3900 - Adresse électronique : DND.SMRC-CIIS.MDN@forces.gc.ca - Vous pouvez également obtenir de l'aide, des renseignements et des conseils auprès du CIIS si vous aidez une personne ayant subi une inconduite sexuelle ou si vous avez pris connaissance d'une dénonciation d'inconduite sexuelle.	Centre d'expertise sur la prévention du harcèlement et de la violence dans le lieu de travail (PHVLT) - Boîte vocale sécurisée : 1-833-451-1604 - Ressource désignée pour recevoir les signalements d'incidents de harcèlement et de violence au travail (y compris les incidents d'inconduite sexuelle) et faciliter le processus de règlement. - Adresse électronique : WHVPCoE-PHVCE@forces.gc.ca
Bureau de gestion de l'invalidité - Numéro sans frais : 1-833-893-3388 - Aide les employés du Ministère qui sont malades ou blessés à rester au travail ou à retourner au travail dès que cela est possible d'un point de vue médical. Aide les employés qui partent en congé d'invalidité de courte ou de longue durée. - Vous trouverez les coordonnées d'autres ressources à l'adresse suivante : https://www.canada.ca/fr/ministere-defense-nationale/feuille-derable/defense/2021/06/bureau-de-gestion-invalidite-elargit-son-secteur-de-services.html.	Conseillers du soutien par les pairs du PAE - Adresse électronique : EAP-PAE@forces.gc.ca - Communiquez avec HR Connect RH au 1 833 747 6363 pour parler à un collègue disponible entre 8 h et 16 h du lundi au vendredi. - Consultez la page des conseillers du soutien par les pairs du PAE (accessible seulement sur le réseau de la Défense nationale). - Des collègues du MDN vous aideront à vous orienter parmi les différentes ressources et les services de soutien offerts à la communauté.	Numérisez le code QR pour avoir accès aux ressources en ligne du MDN 
PERSONNEL DES FONDS NON PUBLICS DES FORCES CANADIENNES (PFNP FC)		
Programme d'aide aux employés et aux familles - Numéro sans frais, 24/7 : 1-800-387-4765 - ATS : 1-877-338-0275 - En ligne au www.travailsantevie.com.	Centre d'intervention sur l'inconduite sexuelle (CIIS) - Numéro sans frais, 24/7 : 1-844-750-1648 - Région de la capitale nationale (RCN) : 613-996-3900 - Adresse électronique : DND.SMRC-CIIS.MDN@forces.gc.ca - Vous pouvez également obtenir de l'aide, des renseignements et des conseils auprès du CIIS si vous aidez une personne ayant subi une inconduite sexuelle ou si vous avez pris connaissance d'une dénonciation d'inconduite sexuelle.	Programme de prévention du harcèlement et de la violence dans le lieu de travail - Adresse électronique : prevention-harcelementetviolence@sbmfc.com - CERC – Centre pour l'éthique et la résolution de conflits cfmws-sbmfc.com (accessible seulement sur le réseau du PFNP FC). Numérisez le code QR pour avoir accès aux ressources en ligne du PFNP FC 

AUTRES RESSOURCES ACCESSIBLES À TOUS LES MEMBRES DES FAC, DU MDN ET DU PFNP FC

Outil de recherche de ressources de soutien sur l'inconduite sexuelle :

- Cet outil en ligne peut vous aider à trouver des ressources à votre portée. Les mêmes renseignements (avec des cartes de localisation) se trouvent sur [L'application mobile Respect dans les FAC](#) sous l'onglet « Ressources près de moi ».

Service canadien de prévention du suicide (24/7) :

- Appelez au 1-833-456-4566 ou envoyez un message texte au 45645 (clavardage disponible uniquement entre 16 h et minuit)

Jeunesse, J'écoute :

Le seul organisme au Canada offrant des services de relation d'aide, d'orientation et d'information anonymes, par téléphone ou sur Internet, pour les enfants et les adolescents.

- Numéro sans frais, 24/7 : 1-800-668-6868
- Par message texte – Les enfants des familles des FAC peuvent texter le mot-clé JEUNESFAC au 686868 alors que les enfants du personnel du MDN peuvent envoyer le mot PARLER au 686868.

Services de crises du Canada, Association canadienne pour la santé mentale :

- Numéro sans frais, 24/7 : 1-833-456-4566. Au Québec : 1-866-277-3553
- Ligne de crise par messagerie texte 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 en textant le mot-clé PARLER au 686868 ou TEXTO pour un service en français

Life Speak :

- Un service en ligne qui offre un accès gratuit et confidentiel à des centaines de courtes vidéos réalisées par des experts sur les problèmes de tous les jours.
- Visitez le site canada.lifespeak.com ou téléchargez l'application pour avoir accès à ce service. Les membres de l'Équipe de la Défense peuvent accéder avec le compte de groupe et utiliser le mot de passe client: canada.

Anciens combattants Canada — Ressources pour les femmes vétérans et les vétérans LGBTQ2 :

- Bâtir des communautés — Femmes vétérans et vétérans LGBTQ2 — Anciens Combattants Canada