



Nous nous sommes adaptés aux difficultés causées par cette pandémie grâce à des services virtuels pour vous aider à améliorer votre bien-être physique, financier, mental et social.

Visionnez nos cours de conditionnement physique en ligne, écoutez des webinaires portant sur le développement de carrière et sur un mode de vie sain, communiquez avec un de nos conseillers financiers ou en assurance virtuels ou visitez connexionFAC.ca pour en savoir plus.

Voici la liste des activités pour cette semaine :



[Bougez grâce à l'horaire d'entraînement virtuel des PSP. Profitez d'innombrables heures de cours de conditionnement physique dans le confort de votre foyer.](#)

[Inscrivez-vous aux webinaires gratuits de cette semaine de la **Promotion de la santé**, y compris Gérer les moments de colère: Les pensées de déclenchement et d'adaptation.](#)

[Apprenez quelque chose de nouveau et restez branché grâce à notre **nouveau calendrier des loisirs virtuels**.](#)

[Inscrivez-vous aux webinaires de cette semaine sur l'emploi pour les conjoints des militaires, y compris **Rebondir professionnellement en temps de pandémie**.](#)



[**NOUVEAU!** Service d'aide en cas de crise par textos pour les enfants des familles des FAC.](#)

[Le Concours des jeunes journalistes des journaux des FAC – VOTEZ pour votre histoire préférée!](#)

[Un membre de votre famille en situation d'urgence a besoin de soins? Consultez notre politique sur l'aide d'urgence pour obligations familiales.](#)



[Article de fond : Comment savoir si j'ai besoin de conseils financiers??](#)

[Assurance auto et habitation La Personnelle : vérifiez si vous êtes admissible à une remise.](#)

[Continuum des relations intimes – Où se situe ta relation?](#)



[Journée promenez votre chien - 16 mai : Participez à notre activité amusante de 60 minutes et courrez la chance de gagner un prix formidable.](#)

Série de concerts diffusés en continu mettant en vedette des artistes de nos tournées de spectacles. Les spectacles seront annoncés sur la page Facebook nationale des PSP chaque mercredi.

Occupe tes mains : Des activités pour vous aider à vous lever de votre canapé et rester actif de manière créative.