

Vous êtes sur le Réseau étendu de la Défense? Veuillez copier et coller le lien dans votre navigateur Web pour voir ce message en ligne : <https://mailchi.mp/cfmws/frwk7>



Établir des relations saines est une stratégie à long terme pour être heureux. Ça signifie parfois de laisser tomber les relations malsaines. Lorsque ce moment arrive, il est préférable d'avoir un plan de sécurité préétabli.

Comment créer un plan de sécurité : Si vous ou un être cher pensez à quitter une relation malsaine, il est important de le faire en toute sécurité.



Nous avons repensé **CANEX.ca** pour vous offrir une expérience d'achat plus rapide et mieux adaptée. En guise de célébration, nous offrons la livraison gratuite pour toutes les commandes, mais seulement pour une période limitée.

Appuyons nos troupes accepte maintenant les demandes dans le cadre du **Programme national de bourses d'étude**.

La Personnelle a émis d'autres remises sur votre **prime d'assurance-auto en raison de la pandémie de COVID-19**.

services bancaires gratuits avec BMO Banque de Montréal pour les nouveaux membres et les membres actuels de la communauté de la Défense canadienne.

Nous sommes à la recherche de volontaires pour une étude visant à connaître les répercussions de l'isolement sur l'état de préparation opérationnelle et les comportements liés à la performance physique des membres des Forces armées canadiennes dans le contexte de la COVID-19. Il n'est pas trop tard pour **participer à cette étude!**



Cinq occasions propices pour passer en revue votre assurance vie : S'il y a eu des changements dans votre vie dans l'un des cinq domaines suivants, il est temps de vous renseigner auprès d'un représentant en assurance de la Financière SISIP.



Vous cherchez des programmes et des services virtuels en français ou en anglais? **Consultez notre gamme complète de webinaires, de séances d'information, de séances de conditionnement physique, d'activités et plus encore.**

Faites pomper votre coeur avec une séance **d'entraînement fonctionnel du tronc** donné par l'équipe des PSP Valcartier le vendredi 24 juillet à 09h (HAE)

Inscrivez-vous aux webinaires de cette semaine Promotion de la santé, dont **Prévention des blessures : théorie et pratique** le mercredi 22 juillet à 10 h (HAE).

[Subscribe](#)[Past Issues](#)[Translate ▼](#)[RSS](#)

[Transmettre ce courriel à un\(e\) ami\(e\).](#)

Services de bien-être et moral des Forces canadiennes



Courriel : service@cfmws.com

Sans frais : 1-800-245-0330

Adresse : 4210 Labelle Street

Ottawa (Ontario) K1A 0K2

[Questions?](#)

[Version en ligne](#)

[Préférences](#)

[Conditions](#)

© SBMFC © Tous droits réservés



Vous voulez changer la façon dont vous recevez ces e-mails?
Vous pouvez [mettre à jour vos préférences](#) ou vous [désinscrire de cette liste](#).