

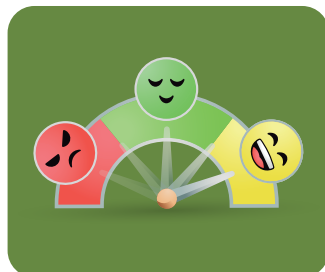
# HIVER 2026

Ouvert à tous

Militaires, employés civils, familles et membres PSP

Ateliers  
GRATUITS

# PROMOTION DE LA SANTÉ



## Colère : Comprendre, prévenir et maîtriser la colère

13, 20, 27 mars  
et 10 avril

Vendredi : 9 h 00 à 12 h 00  
*Le participant doit assister aux quatre ateliers.*



## Stress : Apprivoiser le stress pour mieux le gérer

30 janvier, 6, 13  
et 20 février

Vendredi : 8 h 30 à 11 h 30  
*Le participant doit assister aux quatre ateliers.*



## Les essentiels de la nutrition

22 janvier, 12 mars

Jeudi : 8 h 30 à 12 h 00



## Nutrition à petit prix

12 février, 2 avril

Jeudi : 8 h 30 à 12 h 00



## Tendances générationnelles

26 janvier

Lundi : 9 h 00 à 12 h 00



## Nutrition Sportive: optimiser ses performances par la nutrition

19 février, 9 avril

Jeudi : 8 h 30 à 12 h 00



## Stress au travail

11 février et 1<sup>er</sup> avril

Mercredi : 8 h 30 à 12 h 00



## Le pouvoir du sommeil : bases et bonnes pratiques

16 mars

Lundi : 9 h 00 à 11 h 00



## La communication conjugale : gestion des conflits

19 février

Jeudi : 18 h 30 à 20 h 30



## Techniques de communication

19 mars

Jeudi : 8 h 00 à 12 h 00



## Souffrance psychologique

27 avril

Lundi : 9 h 00 à 12 h 00

## Inscription

SBMFC.ca/Valcartier

418 844-5000, #666-4677

[promosante.valc@forces.gc.ca](mailto:promosante.valc@forces.gc.ca)



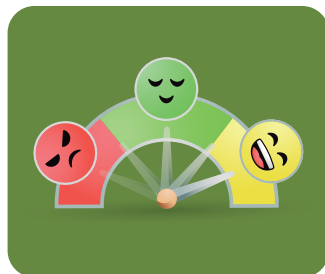
# WINTER 2026

Ouvert à tous

Militaires, employés civils, familles et membres PSP

**FREE**  
Workshops

# HEALTH PROMOTION



## Anger: Understanding, Preventing and Managing Anger

**March 13, 20, 27  
and April 10**

Friday: 9:00 am to 12:00 pm

*The participant must attend all four workshops.*



## Stress: Taming stress for better management

**January 30,  
February 6, 13 and 20**

Friday: 8:30 am to 11:30 pm

*The participant must attend all four workshops.*



## Nutrition Essentials

**January 22, March 12**

Thursday: 8:30 am to 12:00 pm



## Nutrition on a budget

**February 12, April 2**

Thursday: 8:30 am to 12:00 pm



## Generational trends

**January 26**

Monday: 9:00 am to 12:00 pm



## Sports Nutrition: Optimizing performance through nutrition

**February 19, April 9**

Thursday: 8:30 am to 12:00 pm



## Stress at work

**February 11 and April 1**

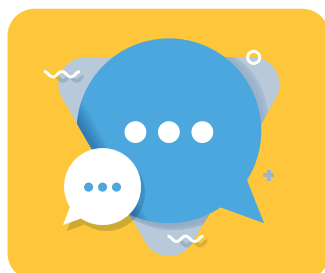
Wednesday: 8:30 am to 12:00 pm



## The power of sleep: basics and good practices

**March 16**

Monday: 9:00 am to 11:00 am



## Marital communication: conflict management

**February 19**

Thursday: 6:30 pm to 8:30 pm



## Communication techniques

**March 19**

Thursday: 8:00 am to 12:00 pm



## Psychological suffering

**April 27**

Monday: 9:00 am to 12:00 pm

## Registration



CFMWS.ca/Valcartier



418-844-5000, #666-4677



promosante.valc@forces.gc.ca

