

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

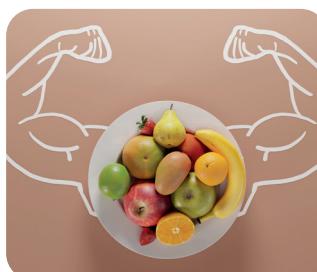
Jeudi : 8 h 30 à 12 h 00



Tendances génératrices

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^{er} avril

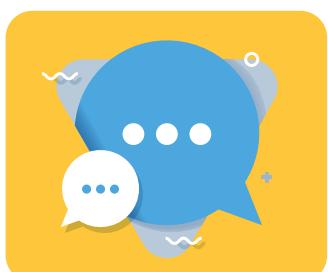
Mercredi : 8 h 30 à 12 h 00



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



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

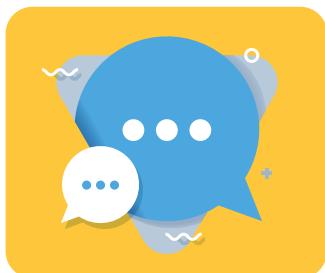
Wednesday: 8:30 am to 12:00 pm



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

