

# PROMOTION DE LA SANTÉ

# PSP GAGETOWN



Ateliers à venir 2025-2026

### SEPTEMBRE 2025

Le cours essentiel de nutrition	24 sept
Respect dans les FAC (MR sup/officiers)	25 sept
Écrasez-la! - tous les vendredis	0900-0930

### OCTOBRE 2025

Force mentale et sensibilisation au suicide	2 oct
Programme de sensibilisation aux problèmes liés à l'alcool, aux autres drogues et au jeu excessif	8&9 oct
Respect dans les FAC (MR sub)	14 oct
Respect dans les FAC (MR sup/officiers)	21 oct
Formation des représentants des unités en matière de toxicomanie	24 oct
Inter-Comm	28 oct
Respect dans les FAC (MR sub)	30 oct
Écrasez-la! - tous les vendredis	0900-0930

### NOVEMBRE 2025

Le stress: ça se combat!	6 nov
Respect dans les FAC (MR sup/officiers)	13 nov
Stratégies de réduction de blessures	14 nov
Gérer les moments de colère	18,19&20 nov
Respect dans les FAC (MR sub)	25 nov
Respect dans les FAC (MR sup/officiers)	27 nov
Écrasez-la! - tous les vendredis	0900-0930

### DECEMBRE 2025

Respect dans les FAC (MR sub)	3 déc
Écrasez-la! - tous les vendredis	0900-0930

### JANVIER 2026

Respect dans les FAC (MR sup/officiers)	14 jan
Respect dans les FAC (MR sub)	20 jan
Bouffe-santé rendement assuré	22 jan
Écrasez-la! - tous les vendredis	0900-0930

### FEVRIER 2026

Cours de cuisine	TBD
Respect dans les FAC (MR sup/officiers)	5 fév
Respect dans les FAC (MR sub)	10 fév
Le stress: ça se combat!	12 fév
Respect dans les FAC (MR sup/officiers)	18 fév
Force mentale et sensibilisation au suicide	25 fév
Écrasez-la! - tous les vendredis	0900-0930

### MARS 2026

Respect dans les FAC (MR sub)	17 mars
Respect dans les FAC (MR sup/officiers)	19 mars
Le cours essentiel de nutrition	25 mars
Respect dans les FAC (MR sub)	31 mars
Écrasez-la! - tous les vendredis	0900-0930

### AVRIL 2026

Stratégies de réduction de blessures	2 avr
Respect dans les FAC (MR sup/officiers)	7 avr
Respect dans les FAC (MR sub)	9 avr
Programme de sensibilisation aux problèmes liés à l'alcool, aux autres drogues et au jeu excessif	15&16 avr
Respect dans les FAC (MR sup/officiers)	22 avr
Formation des représentants des unités en matière de toxicomanie	29 avr
Écrasez-la! - tous les vendredis	0900-0930

### MAI 2026

Force mentale et sensibilisation au suicide	7 mai
Respect dans les FAC (MR sub)	12 mai
Respect dans les FAC (MR sup/officiers)	14 mai
Gérer les moments de colère	19,20&21 mai
Respect dans les FAC (MR sub)	27 mai
Écrasez-la! - tous les vendredis	0900-0930

**STRENGTHENING THE FORCES**  
**ÉNERGISER LES FORCES**



[sbmfc.ca/gagetown/workshop-descriptions-and-registration](https://sbmfc.ca/gagetown/workshop-descriptions-and-registration)



[healthpromotiongagetown@forces.gc.ca](mailto:healthpromotiongagetown@forces.gc.ca)