



HEALTH PROMO DROP

● JULY ●

Hello everyone, welcome to the July edition of our newsletter! We want to send our best wishes and safe travels to those who have been or will be stationed elsewhere and to make sure you reach out to your local HP team wherever you go. Speaking of HP, let's take a look at the events going on this month!

Although there are no courses this month, come join us for two Bike and Learn workshops 09 and 16 July 2026 from 11:30-13:30. On 09 July we will be taking the Yellow Ribbon Trail West for a 10km ride, and the Assiniboine Park Loop for a 12km ride on 16 July.

We will also be hosting a come-and-go 24/7 self-care event on 24-07- 2026 (see what we did there) from 0900-1200 starting in the BLDG 90 lobby that will include mindful walks, guided meditations, lawn games, yogurt bar, and 6 DIFFERENT THERAPY DOGS TO MINGLE WITH! See the attached posters for more information.

Till next time, we hope you have a happy and healthy month!

Learn more on: 17wingvoxair.com/health-promotion

SAVE THE DATE TO CATCH US AROUND CFB WINNIPEG:

- | | |
|---------------------------------------|---------------------|
| • Bike and Learn | 9 July &
16 July |
| • 24/7 International
self-care day | 24 July |

Posters to these events will be available on Voxair - [Wing Announcements](#).

CFB Winnipeg Wellness Challenge awards presentation will be live streamed on @Voxair Facebook this month! Stay tuned.

MINDFUL MOMENT

"We are what we repeatedly do.
Excellence, then, is not an act,
but a habit"
- Aristotle



healthpromo@forces.gc.ca

LIVRAISON PROMOTION DE LA SANTÉ



● JUILLET ●

Bonjour à tous, bienvenue dans le bulletin d'information du mois de juillet! Nous tenons à souhaiter bonne chance et bon voyage à ceux qui ont été ou seront affectés ailleurs, et à vous inviter à contacter l'équipe locale de promotion de la santé où que vous soyez. À propos de promotion de la santé, découvrons ensemble les événements prévus ce mois-ci!

Bien qu'il n'y ait pas de cours ce mois-ci, joignez-vous à nous pour deux ateliers « Randonnées Vélo-Info » les 9 et 16 juillet 2026, de 11 h 30 à 13 h 30. Le 9 juillet, nous emprunterons le sentier Yellow Ribbon ouest pour une randonnée de 10 km, et le 16 juillet, la boucle du parc Assiniboine pour une randonnée de 12 km.

Nous organiserons également un événement en libre accès consacré aux autosoins en tout temps, le 24 juillet 2026 de 9 h à 12 h, qui démarrera dans le hall du bâtiment 90. Au programme : promenades en pleine conscience, méditations guidées, jeux de plein air, bar à yaourts et 6 CHIENS DE THÉRAPIE DIFFÉRENTS AVEC LESQUELS VOUS POURREZ INTERAGIR! Consultez les affiches ci-jointes pour en savoir plus.

D'ici le prochain bulletin, nous vous souhaitons un mois joyeux et en forme!

Pour en savoir plus : 17wingvoxair.com/fr/health-promotion

RÉSERVEZ LA DATE POUR VENIR NOUS VOIR AU CFB WINNIPEG :

- | | |
|--|-------------------------|
| • Randonnées vélo-info | 9 juillet et 16 juillet |
| • 24/7 journée internationale du bien-être personnel | 24 juillet |

Les affiches de ces événements seront disponibles sur Voxair - Annonces de la section.

La cérémonie de remise des prix du Défi bien-être de la BFC Winnipeg sera diffusée en direct sur la page Facebook de @Voxair ce mois-ci ! Restez à l'écoute.

UN MOMENT DE PLEINE CONSCIENCE

« Nous sommes ce que nous faisons de manière répétée. L'excellence n'est donc pas un acte, mais une habitude. »
- Aristote



healthpromo@forces.gc.ca

BIKE & LEARNS

By Health Promotion



RANDONNÉES VÉLO-INFO

du service Promotion de la santé



Join Health Promotion for a lunchtime bike ride.

Joignez-vous à la Promotion de la santé pour une balade à vélo à l'heure du dîner.

We will explore local ride routes and will progressively increase distance, working up to the ride to Fort Whyte.

Nous parcourons les routes des environs et augmenterons progressivement la distance, avec comme objectif final Fort Whyte.

**Thursdays
1130-1300 hrs
Meet in front of building 90**



**9 Jul Yellow Ribbon Trail West (up to 10 km)
16 Jul Assiniboine Park Loop (12 km)

13 Aug Tuxedo Golf Course Loop (13 km)
20 Aug Empress Loop (14km)

3 Sept Fort Whyte: 1130-1430 hrs (11km each way with a 1 hour stop for lunch)**

**Le jeudi
11 h 30 à 13 h
Point de rencontre : Devant le bâtiment 90**



**9 juil Sentier Yellow Ribbon ouest (jusqu'à 10 km)
16 juil Boucle du parc Assiniboine (12 km)

13 août Boucle du parcours de golf Tuxedo (13 km)
20 août Boucle Empress (14 km)

3 sept Fort Whyte: De 11 h 30 à 14 h 30 (11 km dans chaque sens, avec un arrêt d'une heure pour le dîner)**

Register for each session separately on BookKing



Inscrivez-vous à chacune des séances sur BookKing.

Bikes can be signed out from Sport Stores in advance if required.

Il est possible d'emprunter à l'avance un vélo au magasin de sport, au besoin.

healthpromo@forces.gc.ca

**24/7 International
Self-Care Day**

24/7

**journée
internationale
du bien-être
personnel**

@Building 90

July 24 juillet

@Bâtiment 90

"Self-Care Isn't Extra—It's Essential."

"Prendre soin de soi n'est pas un luxe, mais une nécessité."

**All activities happen between
0900 - 1200 hrs**

**Toutes les activités auront lieu
de 0900 à 1200**

**Yoga on the Grass | 1200 - 1300hrs
Yoga Sur L'herbe | 12 h 00 à 13 h 00**



**Play with dogs from the Winnipeg Humane Society
Chiens de la Winnipeg Humane Society**



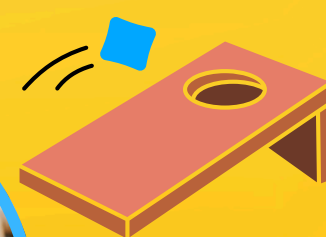
**A self-guided Wellness Walk around the Fitness Trail (with interactive stations)
Promenades à rythme libre sur la piste d'hébertisme, avec ses stations interactives**



**Lawn Games in front of building 90
Jeux de pelouse devant le Bâtiment 90**



**Free yogurt parfaits, coffee & flavoured water
Yogourt gratuit pour se faire des parfaits, café et eau aromatisée**



**10-15 min Guided Mindfulness sessions once an hour in the Theatre
Séances de méditation pleine conscience de 10-15 minutes chaque heure dans le Théâtre**



This is a Health Promotion event.

Il s'agit d'une activité de promotion de la santé.

Small Actions. Big Impact. Every Day.

De petits gestes aux bienfaits immenses. Tous les jours.