



HEALTH PROMO DROP

● AUGUST ●

We hope you've been able to navigate the intense weather and are still enjoying the summer! There are a variety of ways to add self-care and extra physical activity into your days this time of year and we are bringing you a few more.

We hope you can join us as we partner with the Mess for the annual **Disc Golf tournament** on the morning of August 7th. This is an excellent intro to the sport as we will start the day with a mini-clinic and keep the play recreational on our own CFB Winnipeg course.

Our group Bike Rides continue this month on the 13th and 20th as we gear up for the annual **Bike to Fort Whyte** on September 3rd. Bring your own bike or sign one out in advance from Sport Stores.

Whatever activities you choose to do this summer, remember to keep hydrated and stay sun safe.

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

SAVE THE DATE TO CATCH US AROUND CFB WINNIPEG:

• Bike to Fort Whyte	3 Sep
• Mental Fitness & Suicide Awareness	10 Sep
• Bridging the Gap: Helping Parent's and Youth Navigate the Online World	17 Sep

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

DON'T MISS IT!

Disc Golf Tournament on Aug 7!
FREE for Hangar 17 members & \$5 for non mess members. Discs will be available for tournament use.
Register by Aug 4.



healthpromo@forces.gc.ca

LIVRAISON PROMOTION DE LA SANTÉ



● AOÛT ●

Nous espérons que vous résistez bien aux conditions météorologiques intenses et que vous profitez tout de même de l'été. Plusieurs options s'offrent à vous pour ajouter des autosoins et de l'activité physique à vos journées à ce temps-ci de l'année, et nous avons quelques options supplémentaires à vous proposer.

Nous espérons que vous pourrez vous joindre à nous pour le **tournoi annuel de disque-golf**, organisé en collaboration avec le mess, qui aura lieu le 7 août en matinée. Il s'agit d'une excellente introduction à ce sport, car nous commencerons la journée par une mini-clinique, puis jouerons de façon récréative sur notre propre parcours de la BFC Winnipeg.

De plus, nos randonnées à vélo de groupe se poursuivent ce mois-ci, le 13 et le 20 août, alors que nous nous préparons pour **la randonnée annuelle à vélo jusqu'à Fort Whyte**, qui aura lieu le 3 septembre. Apportez votre propre vélo ou réservez-en un au magasin de sport.

Quelles que soient les activités que vous choisissiez de faire cet été, n'oubliez pas de rester hydraté et de vous protéger du soleil.

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

RÉSERVEZ LA DATE POUR VENIR NOUS VOIR AU CFB WINNIPEG :

- | | |
|---|--------|
| • Randonnée à vélo jusqu'à Fort Whyte | 3 Sep |
| • Force mentale et sensibilisation au suicide | 10 Sep |
| • Comblant l'écart : Aider les parents et les jeunes à s'y retrouver dans le monde en ligne | 17 Sep |

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

À NE PAS MANQUER!

Tournoi de disc golf le 7 août!

GRATUIT pour les membres du Hangar 17
5 \$ pour les non-membres. Des disques seront disponibles pour le tournoi.
Inscrivez-vous avant le 4 août.



healthpromo@forces.gc.ca



MENTAL FITNESS & SUICIDE AWARENESS

FORCE MENTALE ET SENSIBILISATION AU SUICIDE

It's one thing to look after
your body.
Just don't forget about
your mind.

C'est bien de prendre
soin de **votre corps,**
mais n'oubliez pas
votre esprit.



10 SEP

0800 - 1600 hrs
08h00 à 16h00

Salle Jimmy Holland Room

This course is MITE coded | Il s'agit d'un cours auquel on a attribué un code



To register, please visit bkk.cfmws.com/winnipegpub (QR Code)
For more information call Health Promotion at (204) 833-2500 ext. 4150

Pour vous inscrire, veuillez visiter bkk.cfmws.com/winnipegpub (QR-code)
Pour plus d'informations, appelez la Promotion de la santé (204) 833-2500 poste 4150

Registration on BookKing
Inscription sur BookKing
healthpromo@forces.gc.ca

**STRENGTHENING THE
ENERGISER LES
FORCES**

BIKE & LEARNS

By Health Promotion



RANDONNÉES VÉLO-INFO

du service Promotion de la santé



Join Health Promotion for a lunchtime bike ride.

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

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

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**



**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)**

Register for each session separately on BookKing

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



**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)**

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



HANGAR 17

DISC GOLF TOURNAMENT

TOURNOI DE DISC GOLF

AUG 7 AOÛT

Register on BookKing
by August 4

Report at 0845hrs
Start at 0900hrs

Meet at the Fit Trail

This tournament is open to
Military/DND Members (as per
collective agreement)

FREE for Hangar 17 members
\$5 for non mess members

Inscrivez-vous sur
BookKing avant août 4

Rapport à 8 h 45
Départ à 9h

Rendez-vous au Fit Trail

Ce tournoi est ouvert aux militaires et
aux membres du MDN (conformément à
la convention collective)

GRATUIT pour les membres du Hangar 17
5 \$ pour les non-membres



Discs will be available for tournament use | Des disques seront disponibles pour le tournoi
For more information/ pour plus d'informations: (204-833-2500 x4160)