



HEALTH PROMO DROP

● OCTOBER ●

We hope you are tracking your steps/movement and have joined the CFB Winnipeg **Step Challenge**. It's not too late to join. Try to match the Wing Commander as he strives for **8000 steps/day from 28 Sep to 6 Nov**.

More details are on **Voxair**.

Wouldn't it be nice if each relationship came with its own user manual to help us navigate through the rough spots? Keeping a relationship healthy is not always easy. Add the challenges that come with one or both partners being in the military, and that could be an even bigger challenge! October is the **Healthy Relationships Campaign** and Health Promotion will be providing information and resources throughout the month to members and their families to help you thrive in your relationships and get support if needed.

Stay tuned for additional workshops, campaigns, and wellness programming throughout the fall. We encourage all members to watch for upcoming announcements on Voxair, social media, and the Wing Events page, to take advantage of opportunities to enhance their health, resilience, and overall well-being.

UPCOMING EVENTS & WORKSHOPS

- | | |
|---------------------------------------|---------------------------|
| • Essential Nutrition | Oct 14, 21, 28
& Nov 4 |
| • Inter-comm | Oct 29 & 30 |
| • AODDGA | Nov 5 & 6 |



STEP CHALLENGE

**8000 STEPS / DAY
SEP 28 – NOV 6**

**JOIN THE
CHALLENGE**



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



healthpromo@forces.gc.ca

LIVRAISON PROMOTION DE LA SANTÉ



● OCTOBRE ●

Nous espérons que vous comptabilisez vos pas et vos activités physiques et que vous participez au **Défi podomètre** de la BFC Winnipeg. Il n'est pas trop tard pour participer. Essayez de suivre le rythme du commandant d'escadre, qui vise un objectif de **8 000 pas par jour du 28 septembre au 6 novembre**.

Vous trouverez plus de détails sur **Voxair**.

Ne serait-ce pas formidable que chaque relation soit accompagnée de son propre guide d'utilisation pour nous aider à surmonter les moments difficiles? Il n'est pas toujours facile de maintenir une relation saine. Lorsque l'un des partenaires ou les deux partenaires font partie de la communauté militaire, les défis peuvent être encore plus grands! Octobre est le mois de la **Campagne sur les relations saines**. Tout au long du mois, l'équipe de la Promotion de la santé offrira aux membres et à leur famille de l'information et des ressources pour les aider à entretenir des relations épanouissantes et à obtenir du soutien au besoin.

Restez à l'affût des autres ateliers, campagnes et activités de mieux-être qui seront offerts cet automne. Nous encourageons tous les membres à surveiller les annonces à venir sur Voxair, les médias sociaux et la page Événements et activités sur la site Web Voxair, afin de profiter des occasions qui s'offrent à eux pour améliorer leur santé, leur résilience et leur bien-être général.

ACTIVITÉS ET ATELIERS À VENIR

- | | |
|---|---------------------------|
| • Nutrition essentielle | 14, 21, 28 & oct et 4 nov |
| • Inter-comm | 29 et 30 oct |
| • SPLADJE | 5 et 6 nov |



**DÉFI
PODOMÈTRE**

**8 000 PAS PAR JOUR
28 SEP – 6 NOV**

**PARTICIPEZ
AU DÉFI**



Les affiches de ces événements seront disponibles sur **Voxair** – Promotion de la santé.



healthpromo@forces.gc.ca



STEP CHALLENGE

SEPT 28 – NOV 6

Open to all units at CFB Winnipeg

The Step Challenge launches the 2026–27 CFB Winnipeg Wellness Challenge season.

Log your steps, climb the leaderboard, and put your unit on top.

Every movement counts!

DÉFI PODOMÈTRE

Ouvert à toutes les unités de la BFC Winnipeg

Le Défi podomètre lance la saison 2026–2027 du Défi mieux-être de la BFC Winnipeg.

Inscrivez votre activité de marche, hissez-vous au sommet du tableau des meneurs et placez votre unité au premier rang.

Chaque mouvement compte!



8000

STEPS / DAY
PAS PAR JOUR

JOIN THE CHALLENGE
PARTICIPEZ AU DÉFI



Track on
Suivre sur le

DWAN/RED

HEALTHPROMO@FORCES.GC.CA





The Essential Nutrition Course

Developed by dietitians, the Essential Nutrition Course provides practical ways to eat healthy even in challenging environments.

Oct 14 @0900 - 1130 hrs

Module 1 Nutrition Fundamentals

Oct 21 @ 0900 - 1130 hrs

Module 2 Understanding Food Labels

Oct 28 @0900 - 1130 hrs

Module 3 Meal Planning

Nov 4 @ 0900 - 1130 hrs

Module 4 Stretching Your Food Dollar

Nov 4 @ 1300 - 1500 hrs

Module 5 Mindful Eating



Register on
BookKing

Filters > Season: HP 26-27

healthpromo@forces.gc.ca



le **cours de nutrition** essentielle

Développé par des diététistes, le cours de nutrition essentielle fournit des moyens pratiques pour manger sainement même dans des environnements difficiles.

14 oct, de 9 h à 11 h 30

Module 1 Éléments fondamentaux de la nutrition

21 oct, de 9 h à 11 h 30

Module 2 Comprendre les étiquettes alimentaires

28 oct de 9 h à 11 h 30

Module 3 Planification des repas

4 nov, de 9 h à 11 h 30

Module 4 Optimiser votre budget alimentaire

4 nov, de 13 h à 15 h

Module 5 Alimentation consciente



Inscrivez-vous
sur BookKing

Filtres > Saison : PS 26-27

healthpromo@forces.gc.ca



INTER-COMM

29 - 30 Oct 2026

Day one: 0800hrs - 1600hrs

Day two: 0800hrs - 1200hrs

29 - 30 Oct 2026

Premier jour 8h00 - 16h00

Deuxième jour 8h00 - 12h00



PLEASE CONTACT US
IF CHILDCARE IS
REQUIRED.

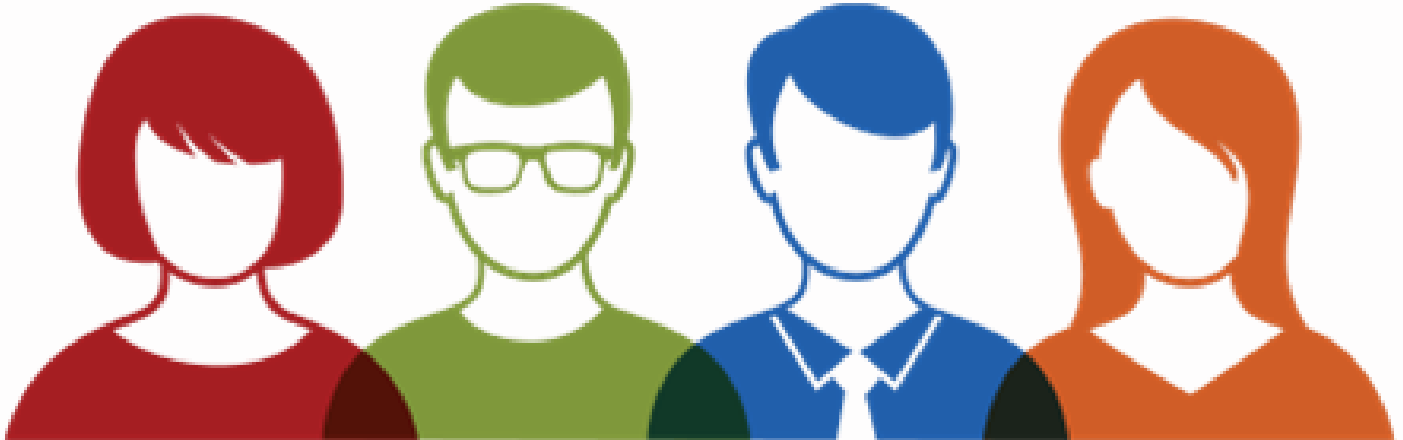
CONTACTEZ-NOUS SI
UNE GARDE D'ENFANTS
EST REQUISE.

A SKILLS BUILDING COURSE
DESIGNED TO IMPROVE
INTERPERSONAL
COMMUNICATION!

UN COURS DE DÉVELOPPEMENT
DES APTITUDES DE
COMMUNICATIONS
INTERPERSONNELLES!

PROGRAM IS FREE
OF CHARGE!

LE PROGRAMME
EST GRATUIT!



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

ALCOHOL, OTHER DRUGS, GAMBLING, AND GAMING AWARENESS TRAINING

SENSIBILISATION AUX PROBLÈMES LIÉS À L'ALCOOL, AUX AUTRES DROGUES, AU JEU EXCESSIF ET AUX JEUX ÉLECTRONIQUES



5 & 6 Nov 2026

0800 - 1600 hrs & 0800 - 1200 hrs

5 et 6 Nov 2026

08h00 à 16h00 et 08h00 à 12h00

Recognize and respond to early warning signs and develop effective interview skills. This training is course coded and is required for all military in a supervisory role. **DAOD 5019-7**

Reconnaître les premiers symptômes et savoir y réagir. Apprendre à faire des entrevues efficaces. Ces compétences seront bientôt obligatoires pour tous les grades à partir de celui de sergent. Ce cours aura un code. **DAOD 5019-7**

**STRENGTHENING THE
ÉNERGISER LES
FORCES**

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

