



HEALTH PROMO DROP

MAY

Hello CFB Winnipeg,

Spring has sprung! We are excited to get outside on our breaks more often and to actively commute around the base. We hope to see you out there!

May is the last month of the CFB Winnipeg Wellness Challenge. Let's finish strong. You **earn a point each day you eat at least one of your meals away from electronics**. Take a break from your computer, phone, TV, and tablet, and either visit, read, reflect, or enjoy your surroundings. Everyone who logs their progress in Race Roster will be entered to win the monthly prize.

Why is the FORCE TEST SURVEY Important?

BLUF: Completing the survey provides important data to develop strategies and interventions to address barriers to healthy lifestyles for the CAF community.

Everyone who participates in the FORCE Test has the option to complete a short 7-question survey (it only takes a couple of minutes!) that helps identify barriers to healthy lifestyles. The data collected is then used by leadership to identify key barriers, develop and implement improvements, and assign the necessary resources to address issues effectively.

We highly encourage you to please complete the survey, as it helps to benefit everyone, thank you!

SAVE THE DATE TO CATCH US AROUND CFB WINNIPEG:

• Pride Flag Raising	15 May 26
• Pride Kick Off	22 May 26
• Healthy Minds – Working Together	26 May 26
• RCAF Run	5 June 26
• Bike to Work Day	9 June 26
• Men's Health	11 June 26
• Slo Pitch	12 June 26
• Grizzly Challenge	19 June 26

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

UPCOMING COURSES

- **Respect in the CAF** -May 7th
- **Mental Fitness and Suicide Awareness** - May 20th



healthpromo@forces.gc.ca

LARGAGE PROMOTION DE LA SANTÉ



MAI

Bonjour, chers membres de la BFC Winnipeg,

Le printemps est arrivé! Vous êtes sans doute très heureux de pouvoir prendre de l'air frais plus souvent durant vos pauses et d'utiliser le transport actif pour vous déplacer autour de la base. Nous vous encourageons à en profiter!

Le mois de mai est le dernier mois du Défi annuel du mieux-être de la BFC Winnipeg. Terminons en force. Vous **obtenez un point chaque jour que vous mangez au moins un de vos repas loin des appareils électroniques**. Prenez une pause de votre ordinateur, de votre téléphone, de votre téléviseur ou de votre tablette et rendez visite à des proches, lisez, réfléchissez ou profitez de votre environnement. Toutes les personnes qui consignent leurs progrès dans la liste des participants courront la chance de gagner le prix mensuel.

Pourquoi le sondage sur l'ÉVALUATION FORCE est-il important?

POINTS ESSENTIELS : Le sondage fournit des données importantes pour élaborer des stratégies et des interventions visant à traiter les obstacles à un mode de vie sain pour la communauté des FAC.

Tous ceux qui participent à l'évaluation FORCE ont la possibilité de remplir un court sondage de sept questions (il ne faut que quelques minutes!) qui aide à cerner les obstacles à un mode de vie sain. Les données recueillies sont ensuite utilisées par la direction pour cerner les principaux obstacles, élaborer et mettre en œuvre des améliorations et affecter les ressources nécessaires pour régler efficacement les problèmes.

Nous vous encourageons fortement à répondre au sondage, car les données sont utiles pour tous. Merci!

RÉSERVEZ LA DATE POUR VENIR NOUS VOIR AU CFB WINNIPEG :

- | | |
|--|--------------|
| • Lever du drapeau de la fierté | 15 mai 2026 |
| • Lancement de la Semaine de la fierté | 22 mai 2026 |
| • Esprits sains – Travailler ensemble | 26 mai 2026 |
| • Course de l'ARC | 5 juin 2026 |
| • Journée Au boulot à vélo | 9 juin 2026 |
| • Santé des hommes | 11 juin 2026 |
| • Balle lente | 12 juin 2026 |
| • Défi Grizzly | 19 juin 2026 |

Les affiches de ces événements seront disponibles sur Voxair - [Annonces de la section](#).

PROCHAINS COURS

- **Respect dans les FAC** - 7 mai
- **Force mentale et sensibilisation au suicide** - 20 mai



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**.



20 MAY 0800 - 1600 hrs
MAI 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**





RESPECT IN THE CAF

TAKE A STAND AGAINST SEXUAL MISCONDUCT

WORKSHOP DESCRIPTION

Respect in the CAF (RitCAF) workshop is a 1-day interactive learning experience intended to promote respect in DND/CAF through awareness and understanding of the impacts of sexual misconduct, empowerment of Defence Team members to take a stand against unacceptable behaviour and to support affected persons using a trauma-informed approach.

Thursday, 7th May 2026
0800 hrs - 1600 hrs CST
Jimmy Holland Room

Register on BookKing

healthpromo@forces.gc.ca





LE RESPECT AU SEIN DE LA CAF

PRENEZ POSITION CONTRE LES INCONDUITES SEXUELLES

DESCRIPTION DE L'ATELIER

L'atelier Respect dans les FAC (RdlFAC) est une expérience d'apprentissage interactive d'une journée visant à promouvoir le respect au sein du MDN et des FAC par la sensibilisation et la compréhension des répercussions de l'inconduite sexuelle, l'autonomisation des membres de l'Équipe de la Défense pour qu'ils prennent position contre les comportements inacceptables et pour soutenir les personnes touchées en utilisant une approche axée sur les traumatismes.

Jeu 7 mai 2026 | 8 h 00 - 16 h 00 (heure normale du Centre)
Salle Jimmy Holland

Inscrivez-vous sur BookKing
healthpromo@forces.gc.ca

