HEALTH PROMO DROP

NOV - JAN

Posters to these events will be available on Voxair - Wing Announcements.

Hello from Health Promotion, CFB Winnipeg!

We want to start by saying THANK YOU and CONGRATULATIONS to all CFB Winnipeg on a stand-out step challenge! We had over 300 participants this year and covered a lot of land together this Fall. Additional funds will be allocated into the UAGs for the top units and will be announced mid-November.

With the upcoming holidays, we know it can be a very stressful time of year, and we want to help! To prepare you to get some relaxation and manage the stress of the holidays, we are bringing you a 3-hour workshop that will delve into stress management techniques and put those skills to use as we create a snow globe craft for you to take. We hope you'll join us for a morning of community, connection, learning, and fun.

Stay tuned for details on our next challenge coming to you this February. You will have the option to work on increasing your sleep, or decreasing your alcohol intake, or both.

Wishing you a Happy and Healthy Holidays and New Year,

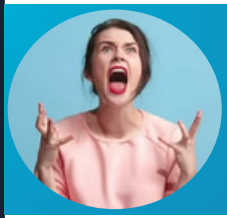
Your
Health Promotion
Team



Courses and Workshops



Nov 5 & 6
Alcohol, Other Drugs, Gambling, Gaming Awareness



Nov 24 - 25
Managing Angry Moments



Nov 26
Prevent and Respond to Sexual Misconduct



Dec 16
Stress Less Holiday Workshop



Jan 12 & 13
Positive Space Ambassador Training



Jan 21
Prevent and Respond to Sexual Misconduct



Jan 26
Mental Fitness, Suicide Awareness

healthpromo@forces.gc.ca

LIVRAISON PROMOTION DE LA SANTÉ



NOV À JAN

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

Bonjour!

L'équipe de la promotion de la santé de la BFC Winnipeg souhaite tout d'abord REMERCIER et FÉLICITER l'ensemble du personnel de la BFC Winnipeg pour le défi podomètre! Cette année, plus de 300 personnes y ont participé et, ensemble, nous avons parcouru une distance impressionnante cet automne. Des fonds supplémentaires seront attribués aux subventions d'aide aux unités les plus performantes et seront annoncés à la mi-novembre.

À l'approche des Fêtes, nous savons que cette période de l'année peut être très stressante et nous voulons vous aider! Pour vous aider à vous détendre et à mieux gérer le stress associé à cette période, nous vous proposons un atelier de trois heures qui explorera différentes techniques de gestion du stress. Vous pourrez ensuite mettre ces techniques en pratique en fabriquant une boule de neige décorative que vous pourrez rapporter à la maison. Nous espérons vous compter parmi nous pour une matinée de détente, de rencontres, d'apprentissage et de plaisir.

Nous vous communiquerons bientôt les détails de notre prochain défi, qui sera lancé en février. Vous pourrez choisir d'améliorer vos habitudes de sommeil, de réduire votre consommation d'alcool, ou de relever les deux défis à la fois.

Nous vous souhaitons de joyeuses fêtes et une bonne année, sous le signe de la santé.

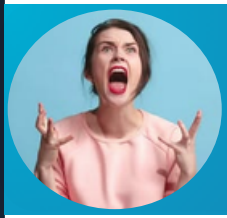
Votre équipe de la promotion de la santé



Cours et ateliers



5 & 6 nov
Sensibilisation aux problèmes liés à l'alcool, aux autres drogues, au jeu excessif et aux jeux électroniques



24 - 25 nov
Gérer les moments de colère



26 nov
Atelier Inconduite sexuelle : prévenir et y répondre



Dec 16
Atelier et bricolage des Fêtes sans stress



12 & 13 jan
Ambassadeur de l'espace positif



21 jan
Atelier Inconduite sexuelle : prévenir et y répondre



26 jan
Force mentale et sensibilisation au suicide

healthpromo@forces.gc.ca

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**

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

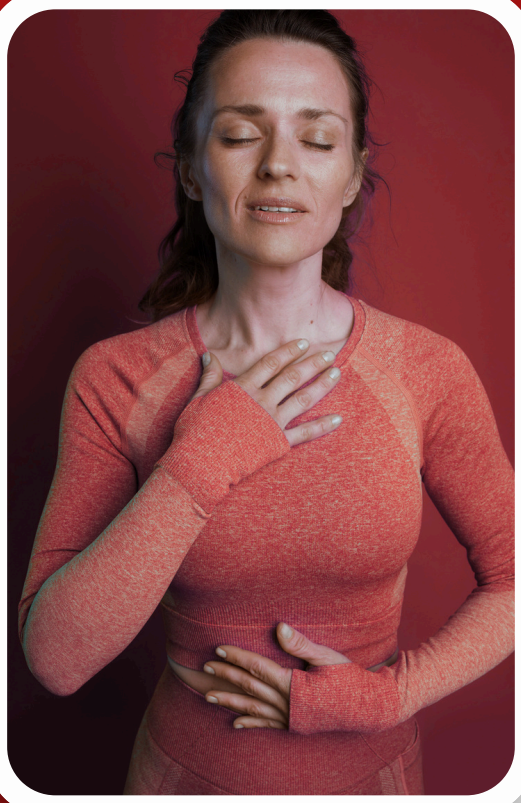
STRENGTHENING THE
ENERGISER LES
FORCES

To register, please scan the QR Code.
For more information call Health Promotion at
(204) 833-2500 ext. 4150

Pour vous inscrire, veuillez scanner le code QR.
Pour plus d'informations, appelez la Promotion de la santé
(204) 833-2500 poste 4150

Managing Angry Moments (MAM)

Gérer les moments de colère



STRENGTHENING THE
ENERGISER LES
FORCES

Nov 24 & 25
0800 - 1600 hrs (Day 1)
0800-1200 hrs (Day 2)

Les 24 et 25 nov
08h00 à 16h00 (Jour 1)
08h00 â 12h00 (Jour 2)

Through education, MAM aims to help you identify the specific situations that provoke your anger and determine coping mechanism that will work for you.

Il s'agit d'un volet éducatif qui vise à vous aider à cerner les situations précises qui provoquent votre colère et à déterminer les mécanismes d'adaptati qui vous conviennent.

To register, please scan the QR Code.
For more information call Health Promotion at (204) 833-2500 ext. 4150

Pour vous inscrire, veuillez scanner le code QR.
Pour plus d'informations, appelez la Promotion de la santé (204) 833-2500 poste 4150

National Defence | Défense nationale

Chief, Professional Conduct and Culture (CPCC)
Director General Professional Conduct Development (DGPCD)

Chef, Conduite professionnelle et culture (CPCC)
Directeur général conduite et développement professionnels (DGCDP)

Prevent and respond to sexual misconduct

Atelier Inconduite sexuelle : prévenir et y répondre

The Prevent and Respond to Sexual Misconduct workshop is an interactive curriculum intended to promote respect in the CAF through awareness and understanding, to empower CAF members to take a stand against sexual misconduct and to support those affected.

S'engager contre les inconduites sexuelles cet atelier interactif d'une journée comprend divers scénarios, discussions et activités pratiques en petits groupes pour aider les militaires des FAC à acquérir et mettre en pratique des compétences visant à prévenir les inconduites sexuelles, à les reconnaître, de même qu'à soutenir et accompagner les victim.

Thursday, 26 Nov 2026
0800 hrs - 1600 hrs
Jimmy Holland Room



jeudi, 26 nov 2026
De 8 h à 16 h
Salle Jimmy Holland

Register here
Inscrivez-vous ici

Canada

healthpromo@forces.gc.ca

Stress less Holiday Workshop & craft

Atelier et bricolage Des Fêtes sans stress

MFRC CRFM WINNIPEG

WED | MER

16 Dec

0900 - 1200 HRS
DE 9 H À 12 H

MFRC
102 COMET STREET

0900 - 1100 hrs
Stress Management for the holidays

1100 - 1200 hrs
CRAFT: Build a Snow Globe

Refreshments and supplies provided

De 9 h à 11 h
Gestion du stress pendant les Fêtes

De 11 h à 12 h
ARTISANAT : Création d'une boule à neige

Le matériel sera fourni et des rafraîchissements seront servis



Come join Health Promotion and the MFRC for a morning of connection and fun as we prepare for the holiday season!

Joignez-vous à l'équipe de la Promotion de la santé et au CRFM pour un avant-midi de plaisir en bonne compagnie à l'approche des Fêtes.

Register here:
Inscrivez-vous ici :

healthpromo@forces.gc.ca

Positive Space Ambassador

Ambassadeur de l'espace positif

Ambassador Training - Formation d'ambassadeur

12 & 13 Jan 2027
0800 - 1600 hrs

12 et 13 jan 2027
8 h à 16 h

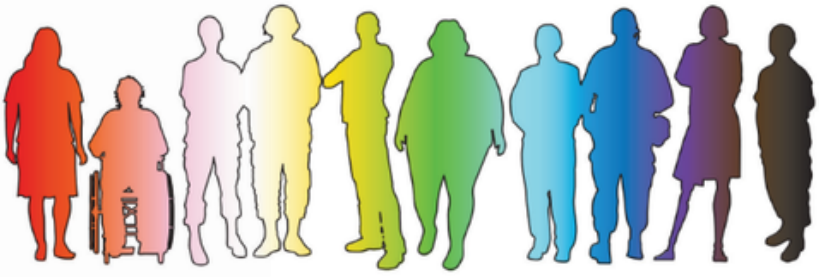
This 2-day course trains individuals to be Ambassadors within their units.

Ambassadors offer resources and provide peer support regarding 2SLGBTQI+ issues.

Ce cours de deux jours forme les personnes à devenir des ambassadeurs au sein de leur unité.

Les ambassadeurs offrent des ressources et un soutien par les pairs sur les questions 2ELGBTQI+.

healthpromo@forces.gc.ca



Register here:

Inscrivez-vous ici :

National Defence | Défense nationale

Chief, Professional Conduct and Culture (CPCC)
Director General Professional Conduct Development (DGPCD)

Chef, Conduite professionnelle et culture (CPCC)
Directeur général conduite et développement professionnels (DGCDP)

Prevent and respond to sexual misconduct

Atelier Inconduite sexuelle : prévenir et y répondre

The Prevent and Respond to Sexual Misconduct workshop is an interactive curriculum intended to promote respect in the CAF through awareness and understanding, to empower CAF members to take a stand against sexual misconduct and to support those affected.

S'engager contre les inconduites sexuelles cet atelier interactif d'une journée comprend divers scénarios, discussions et activités pratiques en petits groupes pour aider les militaires des FAC à acquérir et mettre en pratique des compétences visant à prévenir les inconduites sexuelles, à les reconnaître, de même qu'à soutenir et accompagner les victim.

Thursday, 21 Jan 2027
0800 hrs - 1600 hrs
Jimmy Holland Room

jeudi, 21 jan 2027
De 8 h à 16 h
Salle Jimmy Holland



Register here
Inscrivez-vous ici

Canada

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.**



26 JAN 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
ÉNERGISER LES
FORCES