



HEALTH PROMO DROP

JUNE

Hello everyone, (hopefully) summer is finally upon us!! Although there is no monthly challenge for June, there are a variety of events and workshops throughout the month to keep you mentally, physically, and socially well. We encourage everyone to come out to the events and workshops to learn, play, and socialize.

Please see below a list of all the training, workshops, and events that will be offered and/or include Health Promotion this month.

One event we would like to highlight is Men's Health Day on 11 June 2026. There is more to health than just medical/physical health – social, mental, emotional, and spiritual health are equally as important for overall health and wellbeing.

Men are more likely to experience mental health challenges such as depression, anxiety, and stress-related disorders, yet they are less likely to seek help. In recent years, loneliness and addictions have increased significantly among men, which highlights the importance of addressing mental wellbeing, stress management, and social support.

This event is open to EVERYONE, so we invite you to join us in celebrating and learning more about men's health!

SAVE THE DATE TO CATCH US AROUND CFB WINNIPEG:

- | | |
|--------------------|---------|
| • RCAF Run | 5 June |
| • Bike to Work Day | 9 June |
| • Men's Health | 11 June |
| • Slo Pitch | 12 June |

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.

UPCOMING COURSES

- **Respect in the CAF** - June 17
- **Positive Space Ambassador** - June 23rd - 24th



healthpromo@forces.gc.ca

LIVRAISON PROMOTION DE LA SANTÉ



JUIN

Bonjour tout le monde, les beaux jours sont enfin arrivés! Il n'y a pas de défi mensuel pour juin, mais un éventail d'événements et d'ateliers sont organisés tout au long du mois pour vous aider à préserver votre bien-être mental, physique et social.

Nous encourageons tout le monde à participer à ces événements et ateliers pour apprendre, s'amuser et échanger. Vous trouverez ci-dessous une liste complète des formations, ateliers et événements qui seront offerts ou qui seront axés sur la promotion de la santé ce mois-ci.

L'un des événements que nous souhaitons mettre en avant est la Journée de la santé des hommes, le 11 juin 2026. La santé ne se limite pas à l'aspect médical/physique : la santé sociale, mentale, émotionnelle et spirituelle joue un rôle tout aussi important pour la santé et le bien-être en général.

Les hommes sont plus susceptibles de souffrir de problèmes de santé mentale tels que la dépression, l'anxiété et les troubles liés au stress, mais ils sont moins enclins à demander de l'aide. Au cours des dernières années, la solitude et les dépendances ont considérablement augmenté chez les hommes, ce qui met en évidence l'importance de prêter attention au bien-être mental, à la gestion du stress et au soutien social.

Cet événement est ouvert à TOUS, nous vous invitons donc à vous joindre à nous pour célébrer et en apprendre davantage sur la santé des hommes!

RÉSERVEZ LA DATE POUR VENIR NOUS VOIR AU CFB WINNIPEG :

- | | |
|--|---------|
| • Course de l'ARC | 5 juin |
| • Journée « au boulot à vélo » et rodéo à vélo | 9 juin |
| • Journée de la santé des hommes | 11 juin |
| • Balle lente | 12 juin |

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.

PROCHAINS COURS

- Respect dans les FAC - 17 juin
- Formation d'ambassadeur et d'ambassadrice d'Espace positif - 23 - 24 juin



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 17 juin 2026 | 8 h 00 - 16 h 00 (heure normale du Centre)
Salle Jimmy Holland

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





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.

Wednesday, 17th June 2026
0800 hrs - 1600 hrs CST
Jimmy Holland Room

Register on BookKing

healthpromo@forces.gc.ca



**Positive
Space
Ambassador**



**Ambassadeur
de l'espace
positif**

Ambassador Training - Formation d'ambassadeur

**23 & 24 June 2026
0800 - 1600 hrs**

**23 et 24 juin 2026
8 h à 16 h**

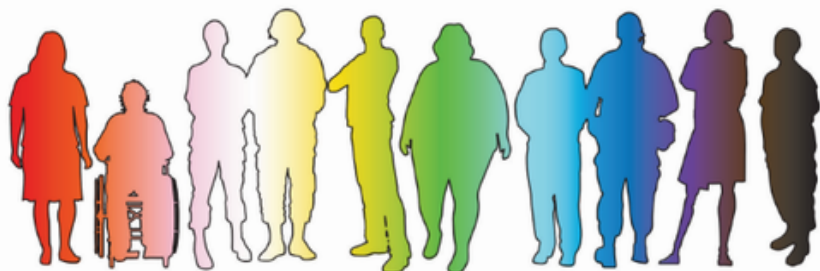
This 2-day course trains individuals to be Ambassadors within their units.

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+.

psawinnipegaep@forces.gc.ca



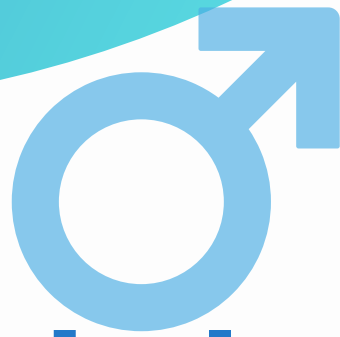
Register here:

Inscrivez-vous ici :



Men's Health Day

Armor Off: Strength, Connection, and the Challenging Work of Showing Up



Journée de la santé des hommes

Officier blindé : la force, le contact et la tâche difficile de se présenter

11

June, 1000 - 1300 hrs
B. 76, Events Centre

juin, 10 h à 13 h
Bât 76, centre d'activités

- Guest Speaker
- Community Partners Showcase
- Free BBQ Lunch

- Conférencier invité
- Présentation des partenaires communautaires
- Dîner barbecue gratuit

Registration Encouraged
Open to all



Carolyn
Klassen

Inscription recommandée
Ouvert à tous

You're trained to be strong.
To push through. To handle it. Always.

But no one really trains you for this part:
staying connected.

We'll talk straight about the realities of
military life - no fluff and no oversharing.

Because being strong and also **connected**
under pressure is the goal.

Vous êtes entraînés pour
être forts Foncer devant.
Pour gérer la situation. Toujours.

Mais personne ne vous entraîne vraiment
sur ceci : **rester en contact.**

Nous parlerons franchement des réalités
de la vie militaire – pas de verbiage ni de
communication excessive.

Parce que le but est d'être forts et en
contact sous la pression.



Join us for

FREE

Pulled Pork and Vegetarian

BBQ



Joignez-vous à nous

GRATUITEMENT

Porc effiloché et plat végétarien

BARBECUE

BIKE TO WORK DAY



JOURNÉE « AU BOULOT À VÉLO »



DROP-IN ANYTIME!

**PASSEZ QUAND
VOUS VOULEZ!**



TUES, 9 JUN

MARDI 9 JUIN

PIT STOP: 0600 - 0930 HRS

 At Wihuri Rd and the Yellow Ribbon Trail

- Snacks & Refreshments
- Reflective belts
- Bike mechanic on site

PAUSE AU COIN: 6 H À 9 H 30

 Au coin du chemin Wihuri et du sentier Yellow Ribbon

- Collations et rafraîchissements
- Ceintures réfléchissantes
- Entretien de vélo sur place

BIKE RODEO: 1100 - 1300 HRS

 Building 33 Parking lot

- Bring your bike or use PSP Sport Store bikes to navigate the city street course.
- Learn hand signals & proper helmet fit as you gain comfort & control navigating our course.
- Learn about our upcoming progressive group rides.

RODÉO À VÉLO: DE 11 H À 13 H

 Parking du bâtiment 33

- Apportez votre vélo ou utilisez ceux du magasin de sport des PSP pour parcourir le circuit urbain.
- Apprenez les signaux manuels du cyclistes et comment bien ajuster votre casque pour vous sentir à l'aise et en contrôle sur le parcours.
- Renseignez-vous sur nos prochaines sorties de groupe de niveau progressif.



healthpromo@forces.gc.ca