



# promotion de la santé

## RÉSEAU DES REPRÉSENTANTS

*message mensuel*

### JOURNÉE DE PERFECTIONNEMENT PROFESSIONNEL DES REPRÉSENTANTS DE LA SANTÉ DE L'UNITÉ, WINDSOR PARK, LE 26 JANVIER 2024

Nous vous invitons! Nouveau départ, nouvelle orientation!

Venez rencontrer d'autres représentants, discuter des points forts et des défis de votre rôle, vous renseigner sur les outils qui vous permettront d'accroître l'engagement dans votre unité et élaborer un plan d'action pour soutenir votre unité au cours de la prochaine année.

### QUOI DE NEUF À LA PS?

Nous invitons les unités qui souhaitent recevoir la visite de l'équipe de la PS au cours de la nouvelle année pour réaliser une analyse de l'environnement à communiquer avec nous. L'analyse permettra de déterminer les points forts et les défis de l'unité. Le rapport que vous recevrez contiendra des éléments concrets qui peuvent être abordés dans le cadre d'une approche multisectorielle. Vous souhaitez fixer une date provisoire pour une visite cet hiver ou au printemps? Communiquez avec Mary à l'adresse suivante : [Mary.Mykety-Driscoll@forces.gc.ca](mailto:Mary.Mykety-Driscoll@forces.gc.ca)

Sept unités ont demandé des ceintures de sécurité réfléchissantes. Au total, nous en avons distribué 420 pour aider les unités et les membres à sortir et à rester actifs pendant ces mois plus sombres. Il ne nous reste que 70 ceintures! Vous pouvez demander la vôtre en envoyant un courriel à [hfxhealthpromotion@forces.gc.ca](mailto:hfxhealthpromotion@forces.gc.ca)

Le mois de décembre est une période très occupée pour

nous, car de nombreuses unités nous réclament des séances d'information, et tous les programmes que nous offrons en décembre se remplissent. De nombreuses places sont encore disponibles pour suivre le cours Sensibilisation à la violence familiale. Si votre unité compte des sentinelles, il s'agit d'un excellent cours qui n'est offert que quelques fois par année.

### PROGRAMMES À VENIR CE MOIS-CI

#### Le stress : ça se combat

(2 séances échelonnées sur 2 semaines)

Les 1er et 8 décembre, de 8 h à 12 h, Shearwater

#### Respect dans les FAC

Le 7 décembre, de 8 h à 16 h, Willow Park

#### Sensibilisation à la santé mentale et au suicide (SSMS) (code ILEM)

Le 11 décembre, de 8 h à 16 h, Shearwater

#### Sensibilisation à la violence familiale

Le 15 décembre, de 9 h à 11 h, Willow Park

Les séances sont offertes aux membres des FAC, aux employés civils du MDN et aux personnes à charge des membres des FAC de 18 ans et plus.

Pour obtenir plus de renseignements ou pour vous inscrire, consultez le site suivant : [cfmws.ca/halifax/core-programs-online-registration](https://cfmws.ca/halifax/core-programs-online-registration). (902) 722-4956 | [hfxhealthpromotion@forces.gc.ca](mailto:hfxhealthpromotion@forces.gc.ca)

#### Vous pouvez dès maintenant vous inscrire aux programmes d'hiver et du printemps!

[https://cfmws.ca/CFMWS/media/Halifax/HP%20Schedules/HP\\_Schedule\\_WinterSpring\\_2024-FR.pdf](https://cfmws.ca/CFMWS/media/Halifax/HP%20Schedules/HP_Schedule_WinterSpring_2024-FR.pdf)



## DÎNER-CAUSERIE SUR LA FAÇON D'ÊTRE UN HÔTE RESPONSABLE; VOUS ÊTES TOUS INVITÉS!

### MONTHLY LUNCH AND LEARNS

Tribute Tower - Mr. Macs Room  
5 December 2023 | 1145-1230 hours



## JOURNÉES DE LA SANTÉ ET THÈMES DU MOIS DE DÉCEMBRE

### Vous souhaitez organiser une rencontre?

Informez-vous sur le dîner-causerie qui a lieu à la salle M. Mac le 5 décembre.

### Sensibilisation aux dépendances

Préparez-vous à cesser de fumer – Compte à rebours avant l'arrivée de la Semaine nationale sans fumée en janvier.

Inscrivez-vous à « Débarrassez-vous de l'envie », un programme d'apprentissage autonome en ligne conçu pour vous aider à comprendre pourquoi vous fumez et comment cesser, ou à apprendre comment aider les personnes de votre entourage qui cherchent à cesser de fumer.

<https://sbmfc.ca/halifax/cast-off-the-crave-fr>

### Mieux-être nutritionnel

Vous organisez une fête? Le modèle d'assiette équilibrée du Guide alimentaire canadien peut encore servir pour la préparation de votre assiette de hors-d'œuvre, de votre planche de charcuterie ou de vos repas-partage. Cherchez des façons de présenter des légumes et des fruits dans la moitié de votre assiette, de votre planche ou de votre repas-partage.

### Mieux-être social et mental

Journée de la santé cérébrale des femmes – le 2

décembre\*

Journée internationale des personnes handicapées – le 3 décembre

Journée nationale de commémoration et d'action contre la violence faite aux femmes – le 6 décembre\*

Journée internationale des droits de l'homme – le 10 décembre\*

Journée anti-intimidation – le 17 décembre\*

## LIENS

[Portail des représentants](#)

[Calendrier des programmes](#)

[Inscription aux programmes](#)

## NOUS SUIVEZ-VOUS SUR LES MÉDIAS SOCIAUX?

Suivez-nous sur Instagram et Facebook

[@psphalifaxhealthpromotion](#)

### Joy Geizer

spécialiste du Service de la promotion de la santé/  
coordonnatrice des représentants

[joy.geizer@forces.gc.ca](mailto:joy.geizer@forces.gc.ca) | 902-722-4479