



promotion de la santé

RÉSEAU DES REPRÉSENTANTS

message mensuel

QUE SE PASSE-T-IL?

Choisissez votre défi santé

PLUS QU'UNE SEMAINE!

Vous avez jusqu'à la semaine prochaine pour nous faire parvenir les candidatures à « Choisissez votre défi santé »! Nous passerons tout en revue le lundi 15 juillet, alors assurez-vous que votre envoi nous parvient au plus tard le 13 au soir.

Nous sommes impatients de voir tout ce que vous avez accompli pendant le défi!

Quoi? Vous avez oublié, vous et tous les membres de votre unité, de vous inscrire et de jouer le jeu?

Il n'est pas trop tard! Vos chances sont de 1/50 (environ), de sorte que quiconque s'inscrit a au moins 10 défis à relever d'ici le 13 juillet a de bonnes chances de gagner!

<https://sbmfc.ca/halifax/choisissez-votre-defi-sante>

Cafés-rencontres

L'équipe de PS se déplacera pendant l'été pour tenir des réunions de suivi. Nous publierons les emplacements, les dates et l'horaire des réunions sur Instagram et Facebook et encouragerons les représentants et les membres des unités à venir discuter avec nous. Cherchez notre bannière!

Félicitations de l'unité

Un grand bravo aux représentants qui se sont portés volontaires pour les Journées de la famille cette année. Michella Iradukunda et l'Ens 2 Zain Khurshid.

Merci à tous les représentants qui ont fait un saut à notre tente de la PS pendant les Journées de la famille pour nous saluer. Cela nous donne l'occasion

d'apprendre à mieux vous connaître et de vous voir, vous et votre famille, profiter de l'événement.

Merci au QG FMAR(A) de nous avoir invité à leur journée de balle-molle et de barbecue le mois dernier. Nous nous sommes rendus sur le terrain de balle à temps pour voir quelques jeux impressionnants.

Nous aimons être invités aux événements et activités de l'unité. Notre équipe est ravie d'apprendre à connaître la vôtre, alors pensez à nous lors des journées de renforcement de l'esprit d'équipe et des journées pédagogiques. Nous disposons également d'activités amusantes que vous pouvez emprunter et mettre à disposition. Renseignez-vous sur notre jeu de mini-golf de la PS.

JOURNÉES DE LA SANTÉ ET THÈMES DU MOIS DE JUILLET

Mieux-être nutritionnel

Quels sont les produits de saison, demandez-vous? Bien ici, en Nouvelle-Écosse, vous pouvez vous renseigner auprès des Farmer's Markets of Nova Scotia (marchés fermiers de la Nouvelle-Écosse) : <https://farmersmarketsnovascotia.ca/whats-in-season-in-nova-scotia/> (en anglais seulement)

Mieux-être social et mental

24 juillet – Journée internationale des autosoins – Que faites-vous pour prendre soin de vous? Et que se passerait-il si vous n'y aviez plus accès? Assurez-vous que votre plan d'autosoins est bien équilibré et solide, et qu'il comprend des activités dans tous les domaines de la santé : physique, nutritionnel, émotionnel, pratique, spirituel et social.

Sensibilisation aux dépendances et prévention

Saviez-vous que l'alcool peut non seulement réduire la coordination et la sensibilisation à ses environs, mais qu'il peut également accroître le risque de coups de soleil et de cancer de la peau? L'alcool réduit la durée d'exposition aux rayons du soleil.

Vie active et prévention des blessures

5 juillet – Journée nationale de la prévention de blessures <https://parachute.ca/fr/programme/journee-nationale-de-la-prevention-des-blessures/>

PROGRAMME D'AUTOMNE

https://cfmws.ca/getmedia/420ba7ca-3b6e-4bc6-ae3f-cf06dbad4ece/HP_Schedule_FallWinter_2024_EN.pdf

Pour vous inscrire aux programmes : <https://cfmws.ca/halifax/core-programs-online-registration>

Consultez le portail du réseau de représentants à l'adresse suivante : <https://sbmfc.ca/halifax/hp-rep-network>