



promotion de la santé

RÉSEAU DES REPRÉSENTANTS

message mensuel

QUE SE PASSE-T-IL?

Nous nous préparons en vue de notre prochain défi! L'Amazing Health Race se déroulera pendant le mois de juin. Profitez de cette occasion pour sortir, faire de l'exercice et parfaire vos connaissances en matière de santé aux différents points de contrôle de la base. D'autres renseignements suivront.

FÉLICITATIONS DE L'UNITÉ :

Welcome to new rep Sgt Gordon Commings (36 CBG).

JOURNÉES DE LA SANTÉ ET THÈMES DU MOIS DE MAI

MIEUX-ÊTRE NUTRITIONNEL

17 mai – Journée nationale de la pizza (troisième vendredi) – La pizza peut être le plat préféré de tout le monde! Proposez de faire un concours de pizza santé pour le dîner ou fournissez une image de pizza et demandez à chacun d'indiquer les aliments santé qu'il préfère pour ce plat favori.

23 mai – Mangez plus de fruits et de légumes – L'intention d'augmenter votre consommation de fruits et de légumes est la première étape à franchir, puis il faut établir un plan. Achetez les produits que vous aimez et prenez le temps de les laver, de les couper et de la préparer pour qu'ils soient faciles à attraper ou à utiliser pour un repas. Communiquez vos trucs et astuces avec vos collègues dans votre milieu de travail.

MIEUX-ÊTRE SOCIAL ET MENTAL

Mois de l'hygiène menstruelle – des boîtes de collecte seront placées autour de la base pour recueillir des produits menstruels qui seront donnés à FEED Nova Scotia.

Hé, avez-vous consulté Lifespeak? Il permet d'accéder à des renseignements intéressants sous la forme de vidéos courtes et instructives. Faites connaître votre vidéo préférée ou mettez vos collègues au défi d'en trouver une qui les interpelle aujourd'hui.

<https://caf.lifespeak.com/> – Identifiant d'accès : canada

SENSIBILISATION AUX DÉPENDANCES ET PRÉVENTION

Webinaire : Dépendances, maladies mentales et travail – comment les gérer et plaider en faveur du soutien

Ce webinaire se déroulera en anglais, mais vous aurez accès à un service d'interprétation, à des diapositives et à des liens vers d'autres ressources en français.

7 mai 2024, à 13 h HE <https://www.upstreamproductions.ca/20240507-cl-wel-fre/canada-vie-%7C-webinaire-%5Binv%5D>

31 mai – Journée mondiale sans tabac – Est-ce que vous ou quelqu'un que vous connaissez songez à cesser de fumer? Pendant un mois entier, vous pouvez réfléchir à un mode de vie sans tabac. C'est le moment idéal pour évaluer les raisons qui vous poussent à arrêter de fumer et pour mettre en place les éléments qui vous permettront de réussir. Que diriez-vous à un bon ami qui veut arrêter de fumer?

VIE ACTIVE

Tenez-vous prêt pour le Défi transport qui se tiendra du 2 au 8 juin 2024 : <https://commuter.commuterchallenge.ca/register/individual/fr>

Entraînement du jour : <https://sbmfc.ca/conditionnement-physique-sports-et-loisirs/conditionnement-physique-militaire/fac-en-forme>



Défi Prêt pour l'été du PSP national, du 5 mai au 1er juin : <https://sbmfc.ca/conditionnement-physique-sports-et-loisirs/conditionnement-physique-militaire/fac-en-forme/pret-pour-ete>

Défi 30 jours de mise en forme printanière du PSP Halifax, du 6 mai au 14 juin : [https://sbmfc.ca/halifax/30-day-spring-fitness-challenge-\(halifax\)](https://sbmfc.ca/halifax/30-day-spring-fitness-challenge-(halifax))

Sélection d'entraînement des FAC en forme :
<https://sbmfc.ca/conditionnement-physique-sports-et-loisirs/conditionnement-physique-militaire/fac-en-forme/playlist-entrainement-fac>

Service de loisirs du PSP

Le mur d'escalade est maintenant prêt à être utilisé! Les mardis, de 15 h à 18 h, 5 \$ par visite

1er mai – CAF Social League Laser Tag Night (Soirée de poursuite laser de la Ligue sociale des FAC), 5 \$

11 mai – CAF Social League Club Cape Split Day Hike (Randonnée d'une journée au cap Split de la Ligue sociale des FAC), 5 \$

15 juin – CAF Social League Lawrencetown Beach Surf Day (Journée de surf à Lawrencetown Beach de la Ligue sociale des FAC), 30 \$

Pour obtenir plus de renseignements et réserver votre place : HalifaxRecreation@cfmws.com, <https://bkk.cfmws.com/halifaxpub/courses/index.asp>

PRÉVENTION DES BLESSURES

Un langage clair au service de la santé et de la sécurité au travail | Mercredi 8 mai 2024 | 11 h (HAE)

Chacun a le droit de comprendre l'information sur la santé et la sécurité au travail. Joignez-vous à Jocelyn Pletz, spécialiste de la rédaction et de l'élaboration du langage clair, alors qu'elle expliquera comment

les principes de la rédaction et de l'élaboration du langage clair s'appliquent à la communication efficace concernant la santé et la sécurité. https://www.cchst.ca/events/safety-and-health-week?utm_medium=email&utm_campaign=shw_24&utm_source=envoke-promo&utm_term=Celebrate-Safety-and-Health-Week-May-6-11-%2F-Souignons-la-Se&eid=02cf34811c0bb3a3d243fc6da1cf7fd8#plain-language-helps

Sun Safety at Work <https://sunsafetyatwork.ca/build-your-own-sun-safety-program> (en anglais seulement)

Resource Library <https://sunsafetyatwork.ca/resource-library> (en anglais seulement)

PROGRAMMES DU MOIS

Le Respect dans les FAC – le 7 mai, de 8 h à 16 h – Halifax

Better Health: Top Performance – le 9 mai, de 8 h à 16 h – Halifax

Gérer les moments de colère (2 sessions sur 2 semaines) 16 et 23 mai, de 8 h à 12 h – Shearwater

Le Respect dans les FAC – le 21 mai, de 8 h à 16 h – Shearwater

Calendrier en vigueur : https://cfmws.ca/CFMWS/media/Halifax/HP%20Schedules/HP_Schedule_WinterSpring_2024-REV_Jan15.pdf

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

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