

HEALTH PROMOTION PROGRAMS



JANUARY

M/L	T/M	W/M	T/J	F/V
	START 2026 WITH A RES2ET! Resilience Exercise Selection Stress	Sleep Eating Healthy Time Management	1	 Follow @PSPKINGSTON on Instagram for new content!
	6	7		9
12	13	14	15	 Follow @PSPKINGSTON on Facebook for updates!
BLUE MONDAY FOR MORE INFO ON BLUE MONDAY PLEASE CLICK HERE!	National NON-SMOKING Week 20 - 26 JAN for support on quitting			23
KEY CONTACT RESOURCES 2 0 2 6	27	28	 RES2ET 0830-1600H	30
31				

FOR MORE INFO

STRENGTHENING THE ENERGISER LES **FORCES**

ALCOHOL, OTHER DRUGS, GAMBLING & GAMING SUPERVISOR TRAINING



**25 & 26 FEB
0800-1600HRS**

Quitting tobacco is not easy.

BUTT OUT can help!

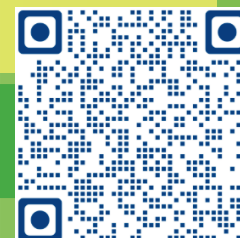
PROMOTION DE LA SANTÉ PROGRAMMES



JANVIER

M/L	T/M	W/M	T/J	F/V
Demandez un kit pour COMBATTEZ LA DEPRESSION ! 	COMMENCER L'ANNÉE 2026 PAR UN NOUVEAU DÉPART Resilience Exercice Stress	Sommeil Equilibre Alimentaire Temps D'agir	1	2 Suivez @PSPKINGSTON sur Instagram pour découvrir de nouveaux contenus.
6	7		LA BOÎTE VERTE DATE LIMITE DE COMMANDE 	9
12	13	14	15	16 Suivez @PSPKINGSTON sur Facebook pour rester informé des dernières actualités.
LUNDI DÉPRIMÉ POUR PLUS D'INFORMATIONS SUR LE LUNDI DÉPRIMÉ, VEUILLEZ CLIQUER ICI.	La semaine nationale 20 - 26 JAN SANS FUMÉE pour obtenir de l'aide pour arrêter de fumer	Cause pour la cause	22	23
RESSOURCES POUR LES CONTACTS CLÉS 2 0 2 6	27	28	ROS2ER 08h30-16h00	30
31				

POUR PLUS D'INFORMATIONS



STRENGTHENING THE FORCES
ENERGISER LES FORCES

SENSIBILISATION AUX PROBLÈMES LIÉS À L'ALCOOL, AUX DROGUES, AU JEU DE HASARD ET AU JEU



25 & 26 FÉV
08h00-16h00

Il n'est pas facile d'arrêter de fumer

Le cours « ÉCRASEZ-LA » peut aider !