

H 2025 FEBRUARY PROGRAMS

Health Promotion
STRENGTHENING THE FORCES
ENERGISER LES FORCES
 Promotion de la santé



INVITE HEALTH PROMOTION TO YOUR UNIT!

SUNDAY

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

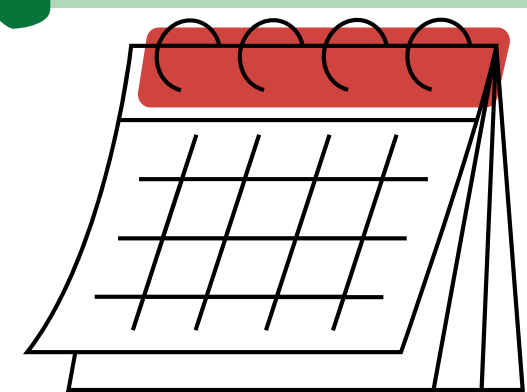
SATURDAY

**CLICK TO SEE
 WHAT'S
 HAPPENING IN
 MARCH!**



2

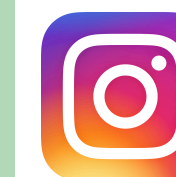
3



5

6

7



8

Follow @PSPKINGSTON
 on Instagram for new
 content!



9

10

11



12

**RESPECT IN THE CAF
 WORKSHOP
 0800-1600 HRS**



13

**ORDER
 DEADLINE**



14

**STRESS: TAKE
 CHARGE!
 0830-1200 HRS**



15

**National Flag of
 Canada Day!**

16

17

18

19



20

**PICK-UP
 DATE**



21

**STRESS: TAKE
 CHARGE!
 0830-1200 HRS**

22

23

24

25

26



27

**INJURY REDUCTION
 STRATEGIES
 1230-1600 HRS**

28

**STRESS: TAKE
 CHARGE!
 0830-1200 HRS**

**GOOD FOOD BOX KINGSTON
 LEARN MORE**



**KEY CONTACT
 RESOURCES**



2025

H2025 LES PROGRAMMES DE FÉVRIER

Health Promotion
STRENGTHENING THE FORCES
ENERGISER LES FORCES
 Promotion de la santé



INVITEZ LA PROMOTION DE LA SANTÉ DANS VOTRE UNITÉ !

DIMANCHE

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

**CLIQUEZ POUR VOIR
 CE QUI SE PASSE
 ce qui se passe en
 mars !**



NOUVEAU!

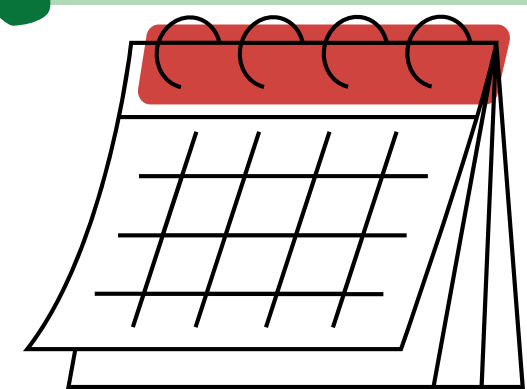
LE COURS ESSENTIEL DE NUTRITION

PLANIFIER UN REPAS
 MANGER EN PLEINE CONSCIENCE
 OPTIMISER VOTRE BUDGET ALIMENTAIRE
 ELEMENTS FONDAMENTAUX DE LA NUTRITION
 COMPRENDRE LES ÉTIQUETTES NUTRITIONNELLES

4, 11, 18, 25 Mars

2

3



5

6

7



8

Suivre @PSPKINGSTON sur Instagram pour du nouveau contenu !



9

10

11

12

ATELIER - LE RESPECT AU SEIN DES FAC
 08H00-16H00

12

GOOD FOOD BOX KINGSTON

13

COMMANDE DATE LIMITE

13

14

LE STRESS : ÇA CE COMBAT !
 08H30 - 12H00

14

15

Journée du drapeau national du Canada !

15

16

17

18

19

19

GOOD FOOD BOX KINGSTON

20

ENLEVEMENT DATE

20

21

LE STRESS : ÇA CE COMBAT !
 08H30 - 12H00

21

22

22

23

24

25

26

26

27

STRATÉGIES DE RÉDUCTION DES BLESSURES
 12H30-16H00

27

28

LE STRESS : ÇA CE COMBAT !
 08H30 - 12H00

28

GOOD FOOD BOX KINGSTON EN SAVOIR PLUS



COORDONNÉES RESSOURCES CLÉS



2025