

# 2024 NOVEMBER PROGRAMS

Health Promotion  
STRENGTHENING THE FORCES  
ENERGISEZ LES  
Promotion de la santé

CHECK OUT OUR  
**MOCKTAIL GUIDE**

SUNDAY

MONDAY

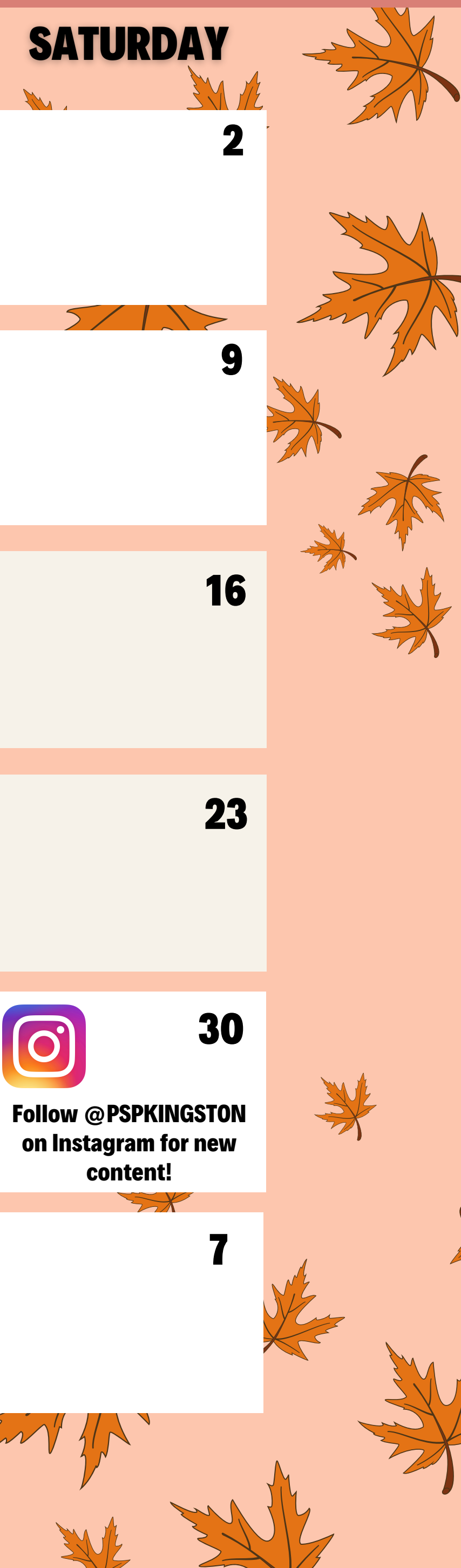
TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

SATURDAY



**Boost upcoming holiday spirit with an HP pop-up for your unit!**

**PARC**  
PERFORMANCE & RECOVERY CLASS  
Join HP every Friday in Performance Recovery  
0730-0815hrs

**2**

**3**

**4**

**5**  
MANAGING ANGRY MOMENTS  
0830-1600 HRS

**6**

**7**  
STRESS: TAKE CHARGE!  
0830-1200 HRS

**PARC**  
PERFORMANCE & RECOVERY CLASS  
0730-0815 HRS

**9**

**f** **10**  
Follow @PSPKINGSTON on Facebook for updates!

**11**  
REMEMBRANCE DAY

**12**

**ALCOHOL OTHER DRUGS GAMBLING & GAMING SPVR TRNG**  
13 & 14 NOVEMBER | 0800-1600

**PARC**  
PERFORMANCE & RECOVERY CLASS  
0730-0815 HRS

**16**

**KINGSTON CULTURAL FOOD GUIDE**

**19**  
RESPECT IN THE CAF WORKSHOP  
0800-1600 HRS

**20**  
PAIN MANAGEMENT WORKSHOP  
1230-1600 HRS

**21**

**PARC**  
PERFORMANCE & RECOVERY CLASS  
0730-0815 HRS

**23**

**26**  
MENTAL FITNESS & SUICIDE AWARENESS  
0800-1600 HRS

**27**

**28**  
INTERPERSONAL COMMUNICATION  
0830-1200 HRS

**PARC**  
PERFORMANCE & RECOVERY CLASS  
0730-0815 HRS

**30**  
Follow @PSPKINGSTON on Instagram for new content!

**FIRST DAY OF DECEMBER**

**2**

**3**

**4**

**5**  
INTERPERSONAL COMMUNICATION  
0830-1200 HRS

**6**  
MISSION: NUTRITION  
0830-1200 HRS

**7**

**GOOD FOOD BOX KINGSTON**  
LEARN MORE

**KEY CONTACT RESOURCES**

**2024**

# HP 2024 LES PROGRAMMES DE NOVEMBRE

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

CONSULTEZ NOTRE  
**GUIDE DES COCKTAILS**

**DIMANCHE**

**LUNDI**

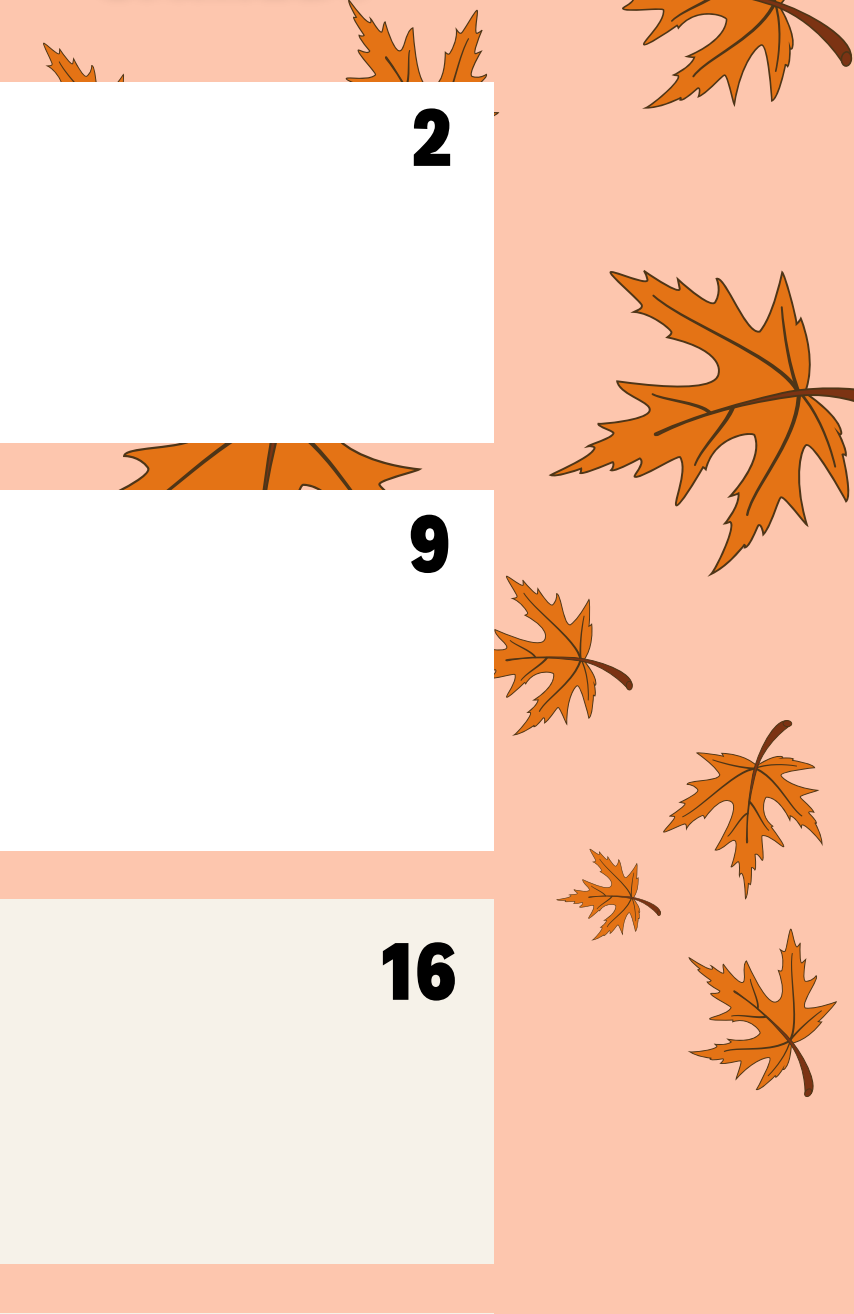
**MARDI**

**MERCREDI**

**JEUDI**

**VENDREDI**

**SAMEDI**



**Stimulez l'esprit de vacances à venir avec un pop-up HP pour votre unité !**

**PARC**  
PERFORMANCE ET RÉCUPÉRATION  
Rejoignez HP tous les vendredis pour le class de Performance et récupération  
07h30-08h15

**2**

**3**

**4**

**5**  
GÉRER LES MOMENTS DE COLÈRE  
08H30-16H00

**6**

**7**  
LE STRESS : ÇA CE COMBAT !  
08H30 - 12H00

**PARC**  
PERFORMANCE ET RÉCUPÉRATION  
07H30-08H15

**9**

**f** **10**  
Suivre @PSPKINGSTON sur Facebook pour les mises à jour !

**11**  
SOUVENIR JOUR

**12**

**13 & 14 NOVEMBRE | 08H00-16H00**  
SENSIBILISATION AUX PROBLÈMES LIÉS À L'ALCOOL, AUX DROGUES, AU JEU DE HASARD ET AU JEU

**PARC**  
PERFORMANCE ET RÉCUPÉRATION  
07H30-08H15

**16**

**GUIDE DE L'ALIMENTATION CULTURELLE DE KINGSTON**

**19**  
ATELIER - LE RESPECT AU SEIN DES FAC  
08H00-16H00

**20**  
ATELIER SUR LA GESTION DE LA DOULEUR  
1230-1600 HRS

**21**

**PARC**  
PERFORMANCE ET RÉCUPÉRATION  
07H30-08H15

**23**

**26**  
FORCE MENTALE ET SENSIBILISATION AU SUICIDE  
08H00-16H00

**27**

**28**  
AMÉLIORATION DES COMMUNICATIONS DANS LES RELATIONS PERSONNELLES  
08H30-12H00

**PARC**  
PERFORMANCE ET RÉCUPÉRATION  
07H30-08H15

**30**  
Suivre @PSPKINGSTON sur Instagram pour du nouveau contenu !

**PREMIER JOUR DE DÉCEMBRE**

**2**

**3**

**4**

**5**  
AMÉLIORATION DES COMMUNICATIONS DANS LES RELATIONS PERSONNELLES  
08H30-12H00

**6**  
MISSION: NUTRITION  
08H30-12H00

**7**



**GOOD FOOD BOX KINGSTON EN SAVOIR PLUS**

**COORDONNÉES RESSOURCES CLÉS**

**2024**