



## **Briefing Topics Available For Request**

*PSP Ottawa-Gatineau Health Promotion de la santé*

### **Sujets de briefing disponibles sur demande**

#### **Mental Fitness and Suicide Awareness**

In this session, we will introduce the Mental Health Continuum and provide you with tips to support your Mental Health. We will also explore myths around suicide, identify potential warning signs and learn how to connect someone with available resources in the CAF and in your community.

#### **Force mentale et sensibilisation face au suicide**

Au cours de cette session, nous présenterons le continuum de la santé mentale et vous donnerons des conseils pour soutenir votre santé mentale. Nous explorerons également les mythes qui entourent le suicide, identifierons les signes d'alerte potentiels et apprendrons à mettre quelqu'un en contact avec les ressources disponibles au sein des FAC et de votre communauté.

---

#### **Top Tips for Managing Stress**

Stress is here to stay, but how we manage it can make a huge difference in our physical and mental health. In this webinar, learn concrete ways to keep distress at bay.

#### **Meilleurs outils pour gérer le stress**

Le stress est là pour rester, mais la façon dont nous le gérons peut faire une énorme différence dans notre santé physique et mentale. Dans ce webinaire, apprenez des moyens concrets pour tenir la détresse à distance.

---

#### **Nutrition: The Fundamentals**

Let's get back to basics! Take a closer look at Canada Food Guide's recommendations for healthy eating habits, and how making small changes can impact mental and physical health.

#### **Nutrition: Les fondamentaux**

Revenons à l'essentiel! Examinez de plus près les recommandations du Guide alimentaire canadien pour des habitudes alimentaires saines, et comment de petits changements peuvent avoir un impact sur la santé mentale et physique.

---

#### **Fueling for Exercise**

This briefing will provide you with evidence-based nutritional information to help you choose the right amount and type of fluid and food, as well as the timing to help you meet your energy requirements. Since you're investing time in exercising, it's important to make sure you're fueling properly to hit your goals-- whether that is training for specific athletic events, preparing to deploy, or maintaining an active lifestyle.

#### **Carburant pour l'exercice**

Ce briefing vous fournira des informations nutritionnelles fondées sur des preuves pour vous aider à choisir la bonne quantité et le bon type de liquide et d'aliment, ainsi que le bon moment pour vous aider à répondre à vos besoins énergétiques. Puisque vous investissez du temps dans l'exercice, il est important de vous assurer que vous vous alimentez correctement pour atteindre vos objectifs, qu'il s'agisse de vous entraîner pour des événements sportifs spécifiques, de vous préparer à un déploiement ou de maintenir un mode de vie actif.

---

### **Spine Health and Core Strength**

Learn how to strengthen your core to support a strong and healthy spine during exercise, everyday living, and at rest. This webinar is a segment of the injury reduction strategies workshop with a focus on posture, core strength and stability.

### **Santé vertébrale et renforcement du tronc**

Apprenez à renforcer votre tronc pour maintenir une colonne vertébrale forte et saine pour l'exercice, la vie quotidienne et au repos. Ce webinaire est un des volets de l'atelier sur les stratégies de réduction des blessures, qui met l'accent sur la posture, la force centrale et la stabilité.

---

### **Addictions Awareness**

Grab a coffee and join us for a closer look at a variety of issues related to alcohol, other drugs, gambling and gaming. Topics discussed include: risk factors for addiction, recognizing warning signs, tips for responsible drinking, gambling and gaming to minimize long term health risks, and resources available in the CAF and in your community.

### **Sensibilisation aux dépendances**

Prenez un café et rejoignez-nous pour examiner de plus près une variété de questions liées à l'alcool, aux autres drogues, aux jeux et aux jeux de hasards. Les sujets abordés comprennent: les facteurs de risque liés à la dépendance, la reconnaissance des signes d'alerte, des conseils pour une consommation d'alcool, une pratique des jeux responsables afin de minimiser les risques pour la santé à long terme, et les ressources existantes au sein des FAC et de votre communauté.

---

### **PSP Ottawa-Gatineau Health Promotion Overview**

An overview of available Health Promotion (HP) programs, campaigns, and upcoming initiatives. This briefing will provide you with a greater understanding of HP and of how to engage your local HP team to foster a culture of health and wellbeing within your unit.

### **Aperçu des programmes de la Promotion de la santé des PSP Ottawa-Gatineau**

Un aperçu des programmes, des campagnes et des initiatives à venir en matière de la Promotion de la santé (PS). Cette séance vous permettra de mieux comprendre la PS et de mieux comprendre comment mobiliser votre équipe locale de la PS pour favoriser une culture de la santé et du bien-être au sein de votre unité.