

HEALTH PROMOTION PROGRAMS



OCTOBER

M/L	T/M	W/M	T/J	F/V
	 Follow @PSPKINGSTON on Instagram for new content!	KEY CONTACT RESOURCES  2 0 2 6	1	2
5	 MENTAL FITNESS & SUICIDE AWARENESS TRAINING 0800-1600HRS	7	 STRESS MANAGEMENT WORKSHOP 0900-1200HRS	9
12	 GOOD FOOD BOX LAST DAY TO ORDER	14	15	 THE POWER OF PROTEIN: FUELING PERFORMANCE AND RECOVERY 0900-1200HRS
19	20	 PREVENT AND RESPOND TO SEXUAL MISCONDUCT (FORMERLY RITCAF) 0800-1600HRS	22	23
 26 Follow @PSPKINGSTON on Facebook for updates!	27	 PAIN AND SLEEP WORKSHOP 0900-1200HRS	29	 SAVOUR THE MOMENT: MINDFUL COOKING IN COMMUNITY 0900-1200HRS

BOOK NOW; SPACES ARE FILLING QUICKLY!



STRENGTHENING THE **FORCES**
ENERGISER LES



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

NATIONAL ADDICTION AWARENESS WEEK
SEMAINE NATIONALE DE SENSIBILISATION AUX DÉPENDANCES

19-25 NOV

USE LESS. LIVE MORE!
UTILISER MOINS. VIVRE PLUS !



**2
0
2
6**

PROMOTION DE LA SANTÉ PROGRAMMES



OCTOBRE

M/L	T/M	W/M	T/J	F/V
	 Suivez @PSPKINGSTON sur Instagram pour découvrir de nouveaux contenus.	COORDONNÉES RESSOURCES CLÉS  2 0 2 6	1	2
5	 FORMATION DE SUPERVISEUR – FORCE MENTALE ET SENSIBILISATION AU SUICIDE 0800-1600HRS	7	 ATELIER SUR LA GESTION DU STRESS 0900-1200HRS	9
12	LA BOÎTE VERTE DATE LIMITE DE COMMANDE 	14	15	 LE POUVOIR DES PROTÉINES : UN ATOUT POUR LA PERFORMANCE ET LA RECUPERATION 0900-1200HRS
19	20	 INCONDUITE SEXUELLE – PRÉVENIR ET Y RÉPONDRE (ISPR) 0800-1600HRS	22	23
 Suivez @PSPKINGSTON sur Facebook pour rester informé des dernières actualités.	27	 ATELIER SUR LA DOULEUR ET LE SOMMEIL 0900-1200HRS	29	 PROFITEZ DE L'INSTANT PRÉSENT : LA CUISINE EN PLEINE CONSCIENCE AU SEIN DE LA COMMUNAUTE 0900-1200HRS

**RÉSERVEZ DÈS MAINTENANT,
LES PLACES PARTENT VITE !**



STRENGTHENING THE
ENERGISER LES **FORCES**



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

NATIONAL ADDICTION AWARENESS WEEK
SEMAINE NATIONALE DE SENSIBILISATION AUX DÉPENDANCES

19-25 NOV

USE LESS. LIVE MORE!
UTILISER MOINS. VIVRE PLUS !



**2
0
2
6**