

H² JULY P²4 PROGRAMS

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

CHECK OUT OUR
**MOCKTAIL
GUIDE**

SUNDAY

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

SATURDAY

CLICK OR SCAN
TO SEE WHAT'S
HAPPENING IN
AUGUST!



1

2

Activities at
**ARROWHEAD
Beach**
Opening Day
10am - 3pm

3

Follow
@PSPKINGSTON
on Facebook
for updates!

4

5

Take a
Mindful Minute

6

8

9

10

11

GOOD FOOD BOX
KINGSTON
**LAST
DAY
TO
ORDER!**

12

Take a
Mindful Minute

13

14

15

STAY
HYDRATED

16

17

18

MENTAL FITNESS &
SUICIDE AWARENESS
0800-1600

19

Take a
Mindful Minute

20

Follow
@PSPKINGSTON
on Instagram for
new content!

21

KEY CONTACT
RESOURCES
2
0
2
4

22

23

RESPECT IN THE CAF
WORKSHOP
0800-1600

24

25

26

Take a
Mindful Minute

27

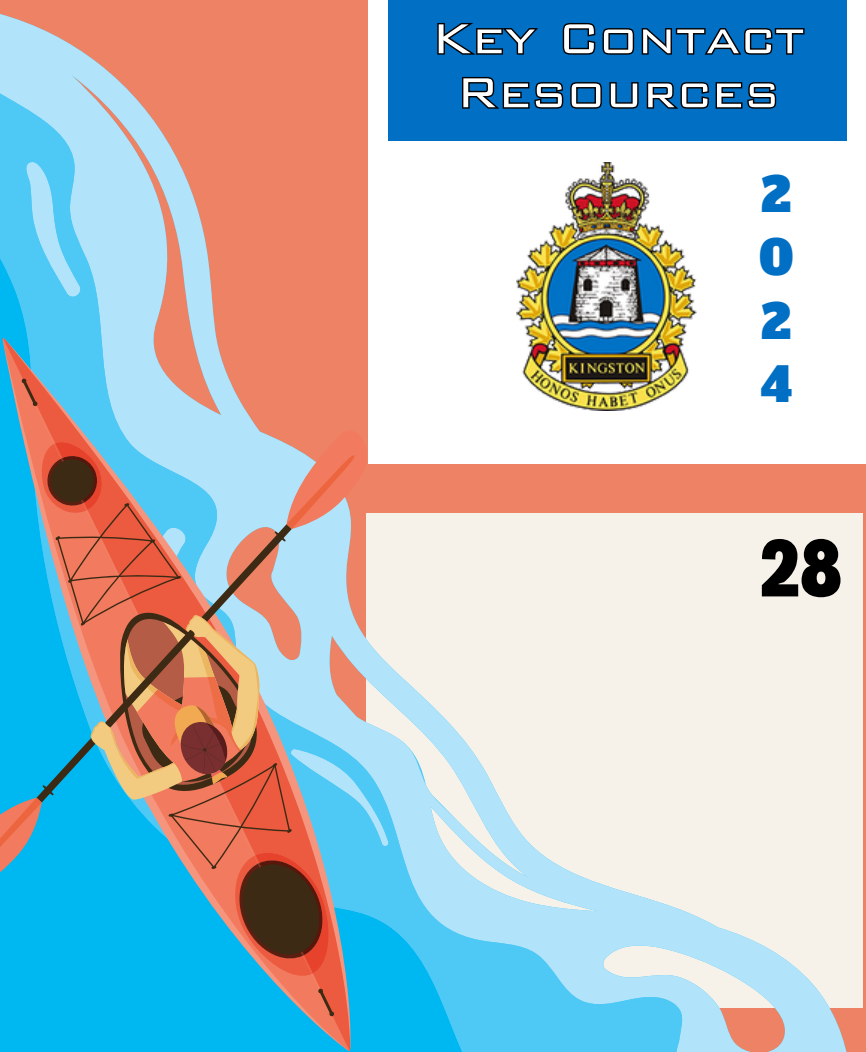
28

29

30

31

Activities at
**ARROWHEAD
Beach**
Open daily, 10am - 3pm
Opening Day: Tue 2 July
Enjoy 30 to 60 minute usage of a kayak or paddleboard.
FREE for Military Members & their families only. ID required.



H2 LES PROGRAMMES DE JUILLET

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

DÉCOUVREZ NOTRE GUIDE DES COCKTAILS SANS ALCOOL

DIMANCHE

LUNDI

MARDI

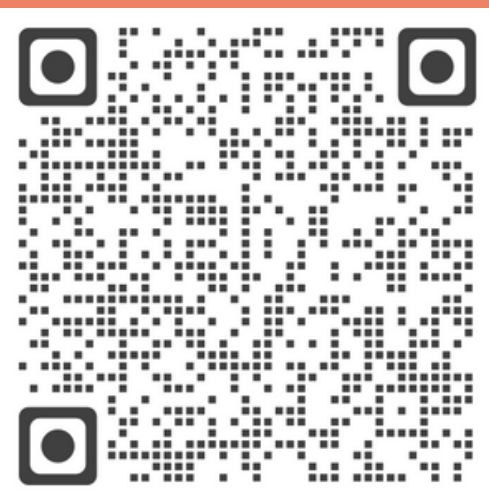
MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

CLIQUEZ OU SCANNEZ LE CODE QR POUR VOIR CE QUI SE PASSE EN AOÛT !



1
C A N A D A
D A Y

2
Activités à plage
ARROWHEAD
Journée d'ouverture
10h-15h

3
f
Suivre
@PSPKINGSTON
sur Facebook pour
les mises à jour !

4
5
Prendre une minute
de réflexion

6

8

9

10
DON'T SKIMP ON SUNSCREEN

11
GOOD FOOD BOX
KINGSTON
C'EST LE DERNIER JOUR POUR COMMANDER

12
Prendre une minute
de réflexion

13

14

15
STAY HYDRATED

16

17

18
FORCE MENTALE ET SENSIBILISATION AU SUICIDE
08H00-16H00

19
Prendre une minute
de réflexion

20
Suivre
@PSPKINGSTON
sur Instagram
pour du nouveau
contenu !

CORDONNÉES
RESSOURCES CLÉS
2024

22

23
ATELIER - LE RESPECT
AU SEIN DES FAC
08H00-16H00

24

25

26
Prendre une minute
de réflexion

27

28

29

30

31
BEACH

Activités à plage
ARROWHEAD
Ouvert tous les jours, 10h00 - 15h00
Journée d'ouverture :
mardi le 2 juillet 2024
Profitez de 30 à 60 minutes d'utilisation d'un kayak ou d'une planche à pagaie. GRATUIT pour les militaires et leurs familles uniquement. Pièce d'identité requise.

