

WED 21 FEB  
1300-1600

UNDERSTANDING PAIN



WED 22 MAY  
1300-1600

PAIN AND SLEEP



WED 18 SEPT  
1300-1600

PAIN AND STRESS



WED 20 NOV  
1300-1600

PAIN AND EXERCISE



# PAIN MANAGEMENT WORKSHOPS 2024

LEARN MORE



**Canadian Forces Morale and Welfare Services**

Programs and services in Kingston for Canadian Armed Forces members, Veterans and their families.

[cfmws.ca](http://cfmws.ca)

LEARN TO UNDERSTAND YOUR PAIN AND TAKE THE NEXT STEPS TOWARDS HEALTHY HEALING



Clark.Lindsay@CFMWS.com



MER. 21 FÉVRIER  
13H00-16H00

COMPRENDRE LA DOULEUR



MER. 18 SEPTEMBRE  
13H00-16H00

DOULEUR ET STRESS



MER. 22 MAI  
13H00-16H00

DOULEUR ET SOMMEIL



MER. 20 NOVEMBRE  
13H00-16H00

DOULEUR ET EXERCICE



## ATELIERS SUR LA GESTION DE LA DOULEUR 2024

plus  
d'informations



CFMWS - Canadian Forces Morale and Welfare Services

Programmes et services à Kingston pour les membres des Forces armées canadiennes, les vétérans et leurs familles.

[sbmfc.ca](http://sbmfc.ca)

APPRENEZ À COMPRENDRE VOTRE DOULEUR ET FRANCHISSEZ LES PROCHAINES ÉTAPES VERS UNE GUÉRISON SAINTE.



[Clark.Lindsay@CFMWS.com](mailto:Clark.Lindsay@CFMWS.com)

