



HEALTH PROMOTION WORKSHOPS

Join us for the upcoming spring workshops to help you move toward thriving health.



SCHEDULE

| | | | | |
|-------------------------------------|---|---------|-------------|-----------------------------------|
| 2, 9, 16, 23, 30 Apr and 7 May 2026 | Managing Angry Moments - 6 Parts | English | 0830 - 1200 | NDHQ(Carling) |
| 14 Apr, 2026 | Uplands - Healthy Eating for Busy Families | English | 1800 - 2000 | Uplands Military community Center |
| 16 Apr, 2026 | Respect in the CAF | English | 0830 - 1600 | NDHQ(Carling) |
| 21 & 28 April 2026 | Essential Nutrition Course | English | 0900 - 1500 | NDHQ(Carling) |
| 26 May 2026 (MITE Code) | Suicide Awareness Training | English | 0900-1400 | NDHQ(Carling) |
| 4 & 11 June 2026 | Inter-Comm | English | 0830 - 1600 | NDHQ(Carling) |



For more information, please visit:
cfmws.ca/ncr/HPworkshops



PROMOTION DE LA SANTÉ

ATELIERS

Participez à nos ateliers du printemps pour avancer vers une santé florissante.



HORAIRE

| | | | | |
|---------------------------------------|---|---------|-------------|--|
| 2, 9, 16, 23, 30 avr et 7 mai 2026 | Gérer les moments de colère - 6 parties | anglais | 0830 - 1200 | QGDN(Carling) |
| 14 avril 2026 | Uplands - Une alimentation saine pour les familles occupées | anglais | 1800 - 2000 | Centre communautaire militaire Uplands |
| 16 avril 2026 | Respect au sein des FAC | anglais | 0830 - 1600 | QGDN(Carling) |
| 21 et 28 avril 2026 | Cours essentiel de la nutrition | anglais | 0900 - 1500 | QGDN (Carling) |
| 26 mai 2026 (Code ILEM) | Formation à la sensibilisation face au suicide | anglais | 0900 - 1400 | QGDN (Carling) |
| 4 et 11 juin 2026 | Inter-Comm | anglais | 0830 - 1600 | QGDN (Carling) |



Pour plus d'informations, veuillez visiter:
sbmfc.ca/rcn/AteliersPS