



HEALTH PROMOTION - Strengthening The Forces



PROMOTION DE LA SANTÉ - Énergiser les forces





What is Health Promotion? Qu'est-ce que la promotion de la santé?

The process of **enabling** people to increase control over, and to improve their health.

Ottawa Charter for Health Promotion

La promotion de la santé est le processus qui **confère** aux populations les moyens d'assurer un plus grand control sur leur propre santé, et d'améliorer celle-ci.

- Charte d'Ottawa pour la promotion de la santé





The primary goal of HP in the CAF

*Is to help CAF members become healthy
to fulfill their Operational Mandate AND
to Maintain a high Quality of Life!*

Health & Lifestyle Information Survey

L'objectif principal de HP dans les FAC

*Est d'aider les membres des FAC à devenir en bonne santé pour réaliser leur
opérationnel mandat et pour maintenir une bonne qualité de vie !*

Sondage sur la santé et le style de vie des FAC





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



Addiction Free Living

- ✓ **MITE CODE:** Alcohol, Other Drugs, Gambling and Gaming (AODGG)
- Butt Out (BO)



Nutritional Wellness

- Weight Wellness Lifestyle Program (WWLP)
- Top Fuel for Top Performance (TFTP)



Social Wellness

- ✓ **MITE CODE:** Mental Fitness and Suicide Awareness (MFSA)
- Stress: Take Charge! (STC)
- Managing Angry Moments (MAM)
- Inter-Comm (I/C)
- **Respect in the CAF (RitCAF)**



Active Living and Injury

- Injury Reduction Strategies for Sports & Physical Activity (IRS)

All programs are now Guardian Coded

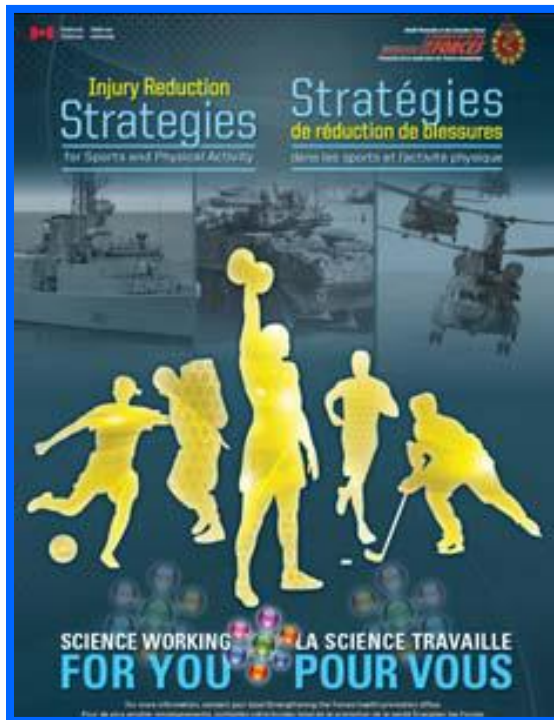
All programs are FREE of Charge to the entire CAF community!





Active Living and Injury Prevention

To enhance the operational readiness of CAF personnel by:



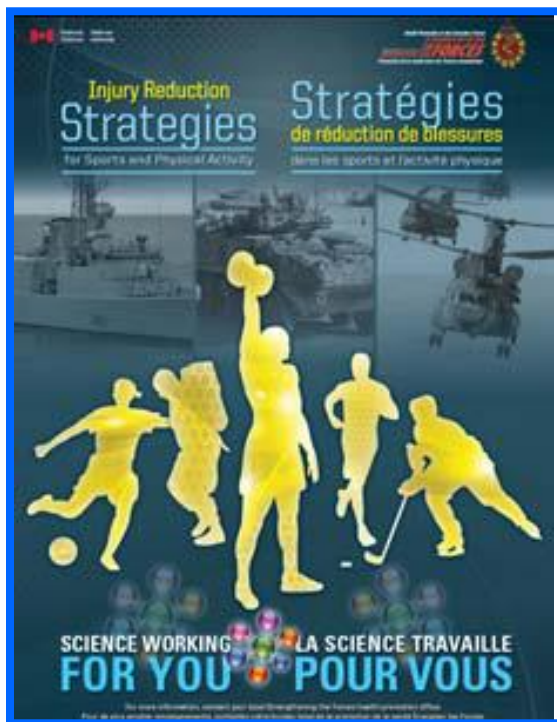
- 1) encouraging members to maintain a **healthy level of activity**
- 2) providing guidelines to **prevent overuse or repetitive strain, sports or exercise related injuries.**
- 3) Injury Reduction Strategies for Sports & Physical Activity





Prévention des blessures et vie active

Améliorer l'état de préparation du personnel des FAC en :



- 1) encourager les membres à maintenir un **niveau d'activité sain**
- 2) fournir des directives pour **prévenir le surmenage, les microtraumatismes répétés ou les blessures liées au sport ou à l'exercice.**
- 3) Strategies de reduction des blessures dans les sports et l'activité physique





Addiction Awareness & Prevention

Sensibilisation et prévention aux dépendances

6 SUBJECTS

Alcohol

Drugs

Tobacco

Gambling

Gaming

Cannabis Use



Six SUJETS

Alcool

Toxicomanie

Tabac

Jeu hazard

Jeu vidéo

L'usage du cannabis et la santé





BUTT OUT

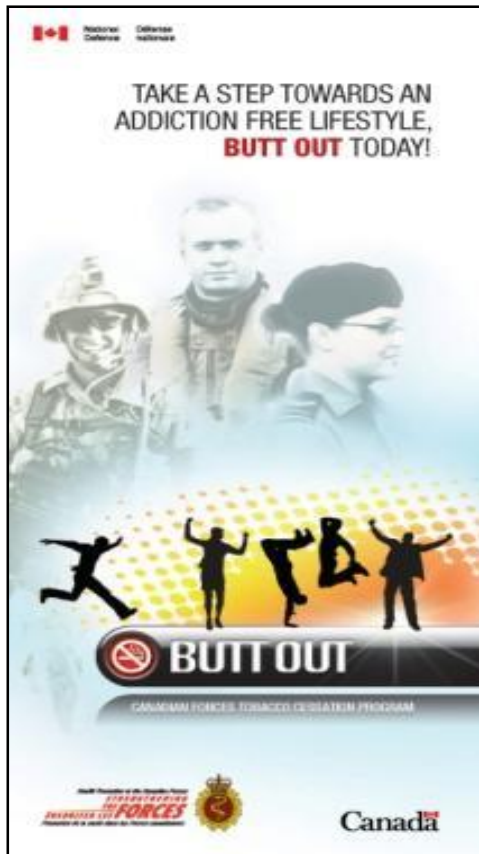
Quitting Tobacco

Butt Out Group

OR

Self Managed Program

45% of CAF members started smoking on
BMQ



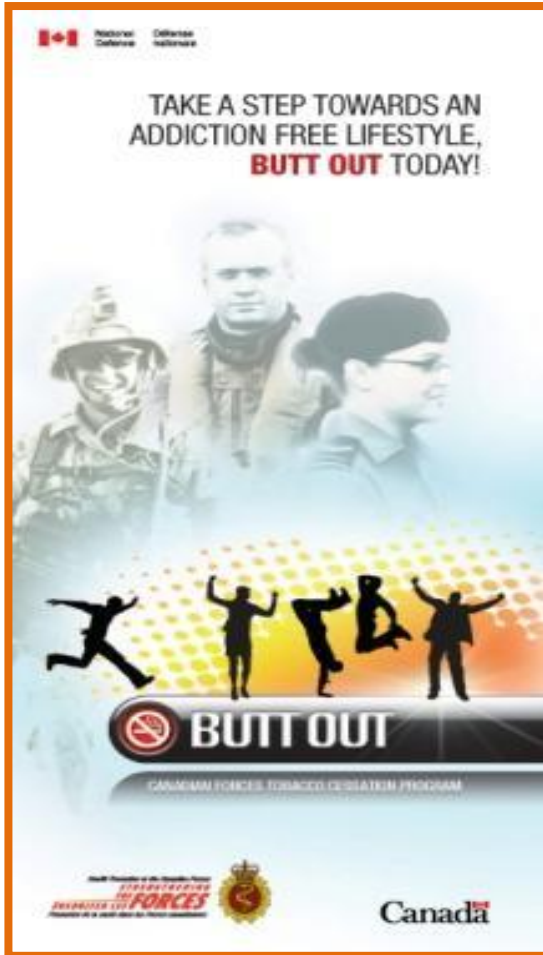


Écraser-là

Programme De Renoncement Au Tabac Des Forces Armées Canadiennes

Groupe Écrasez-la
OU
Autoassistance

45 % des membres des FAC ont
commencé à fumer durant leur QMB





Alcohol, Other Drugs, Gambling & Gaming Supervisor Training (MITE Coded)



Supervisors will learn to recognize the signs and symptoms of addiction and through practice, apply the DND policies around alcohol, other drugs, gambling and gaming. Supervisors will be given an opportunity to develop and practice strategies to promote an addiction-free work environment.





Formation pour superviseurs: l'alcool, autres drogues et jeu excessif

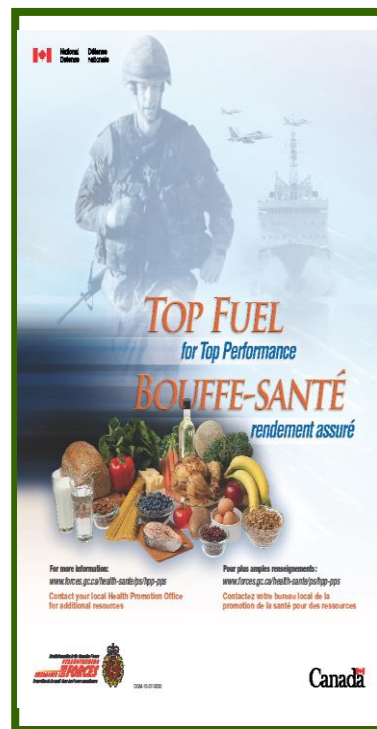


Les superviseurs apprendront à reconnaître les signes et symptômes de la dépendance et, par la pratique, à appliquer les politiques du MDN concernant l'alcool, les drogues, le jeu de hasard et le jeu. Aussi, ils auront la possibilité de perfectionner et de mettre en pratique des stratégies visant à faire la promotion d'un milieu de travail sans dépendance.





Nutritional Wellness

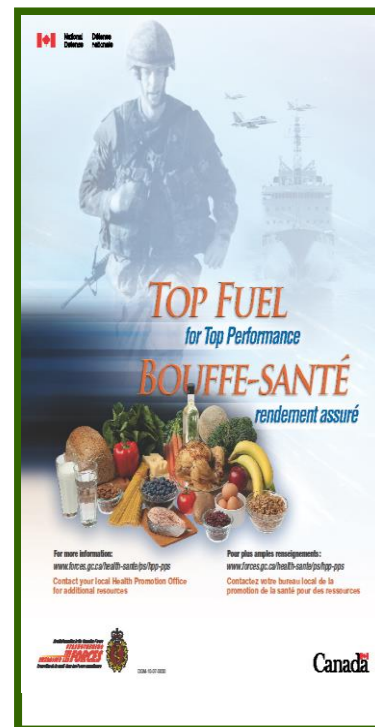


Healthy Eating, Nutrition for Physical Activity and Nutrition for Weight Loss





Mieux-être nutritionnelle

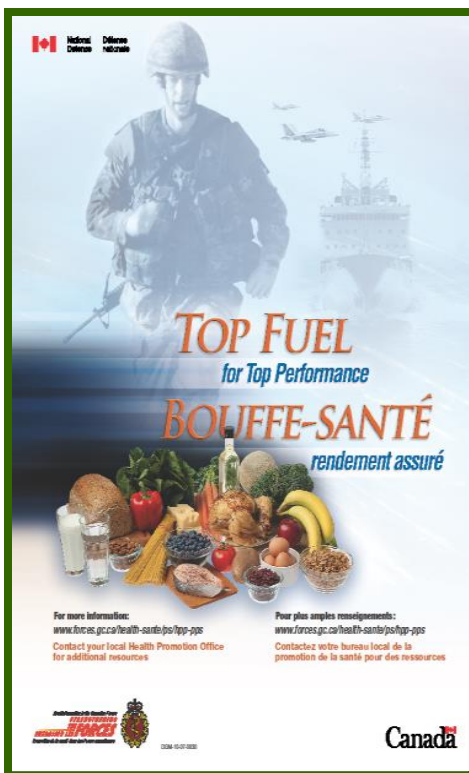


Saine alimentation, nutrition pour l'activité physique et nutrition pour la perte de poids





Top Fuel for Top Performance



TFTP offers participants:

- an opportunity to determine their personal energy requirement
- learn new tips on how to maximize their overall physical performance

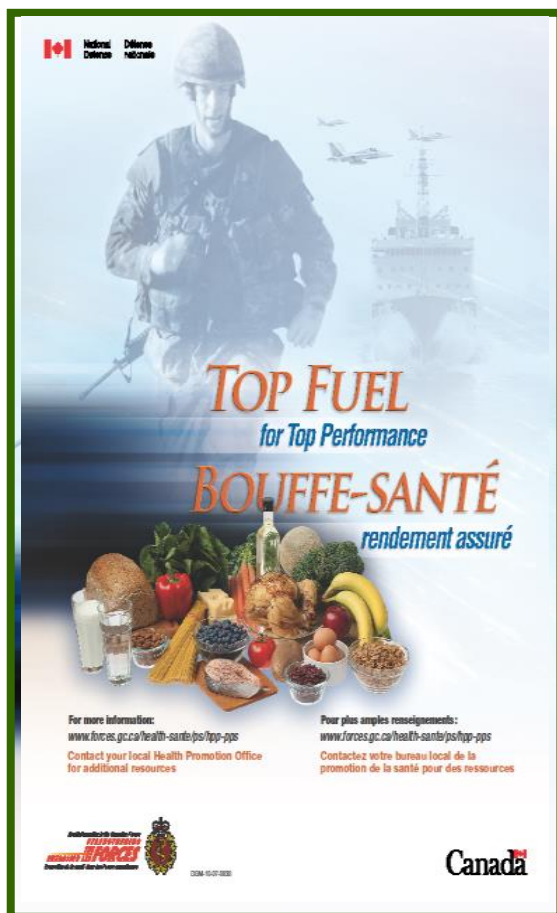
This interactive workshop includes education on:

- Everyday Eating
- Fueling for Training and Recovery
- Nutrient Timing and Hydration Before, During & After Physical Activity
- Body Composition and Weight Issues
 - Sports Supplements.





Bouffe-santé pour un rendement assuré



SRA offre aux participants :

- une occasion d'évaluer leurs exigences personnelles en matière d'énergie
- de découvrir de nouvelles façons d'optimiser leur rendement physique général.

Cet atelier interactif comporte une sensibilisation sur :

- l'alimentation au quotidien
- l'alimentation en vue de l'entraînement et de la récupération
- ce qu'il faut manger et boire avant, pendant et après une activité physique
- la constitution corporelle et les problèmes liés au poids
 - les suppléments pour sportifs





Mission: Nutrition



- Safe, effective and permanent weight loss
 - Self-directed
- Emphasis on nutrition and PA as a lifestyle change and not Dieting
 - 6 weekly group sessions





Mieux-être nutritionnel

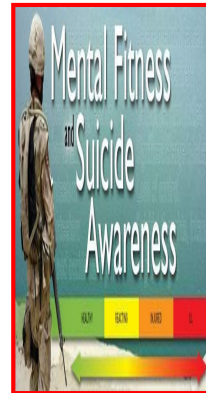
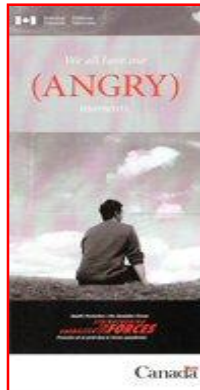


- Perte de poids sécuritaire, efficace et permanente.
 - Autodirigée.
- Accent sur la nutrition et l'activité physique comme changement au mode de vie et non comme régime amaigrissant.
- 6 séances de groupe hebdomadaires.





Social Wellness



Stress Management

Anger Management

Mental Fitness & Suicide Awareness

Inter-Comm

Respect in the CAF Workshop





Mieux-être social

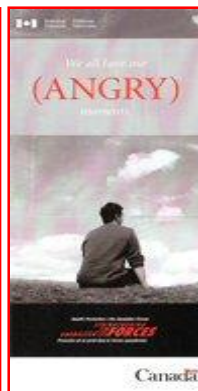
Gestion du stress

Gestion de la colère

**Mieux-être mental et
sensibilisation au suicide**

Inter-comm

Le respect au sein des FAC Atelier





Stress: Take Charge!



This interactive program offers an effective, skills-based approach to managing stress. Through self-awareness, behaviour change and skill building, participants will examine stress within their lives and learn about the stress response.

Various relaxation/stress management techniques and strategies will be explored and practised.





Le stress: ça se combat!



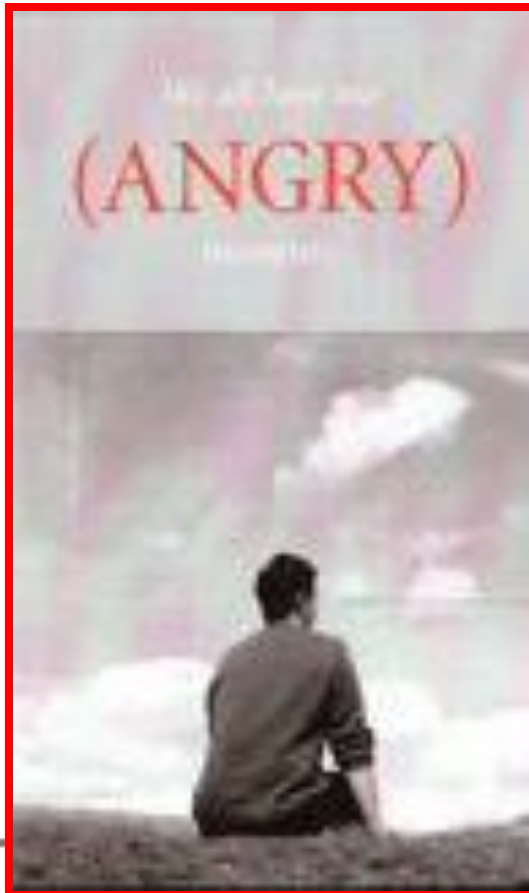
Ce programme interactif offre une approche efficace axée sur les aptitudes pour la gestion du stress. Par le biais d'une approche autonome de modification du comportement et d'acquisition d'aptitudes, les participants examineront le stress dans leur quotidien et en apprendront davantage sur la réaction au stress.

Ils examineront et mettront en pratique diverses techniques et stratégies de relaxation et de gestion du stress.





Managing Angry Moments (MAM)



MAM is an interactive program designed to help increase personal performance by identifying successful coping strategies in anger generating situations and provide opportunities to learn and practice new skills.

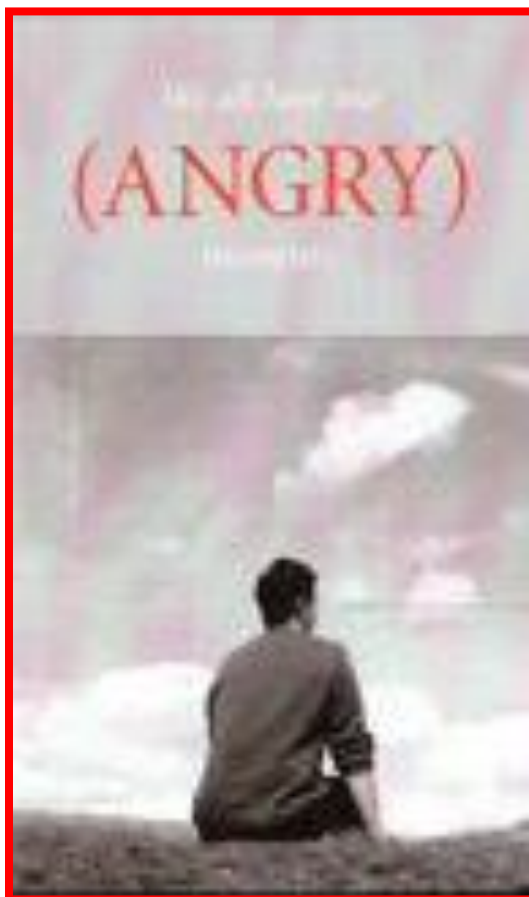
Discussions focus on:

- understanding anger; identifying
- personal triggers; managing conflict with others
- identifying and practising strategies that work for you
- learning how to manage your response for the long-term.





Gérer les moments de colère (GMC)

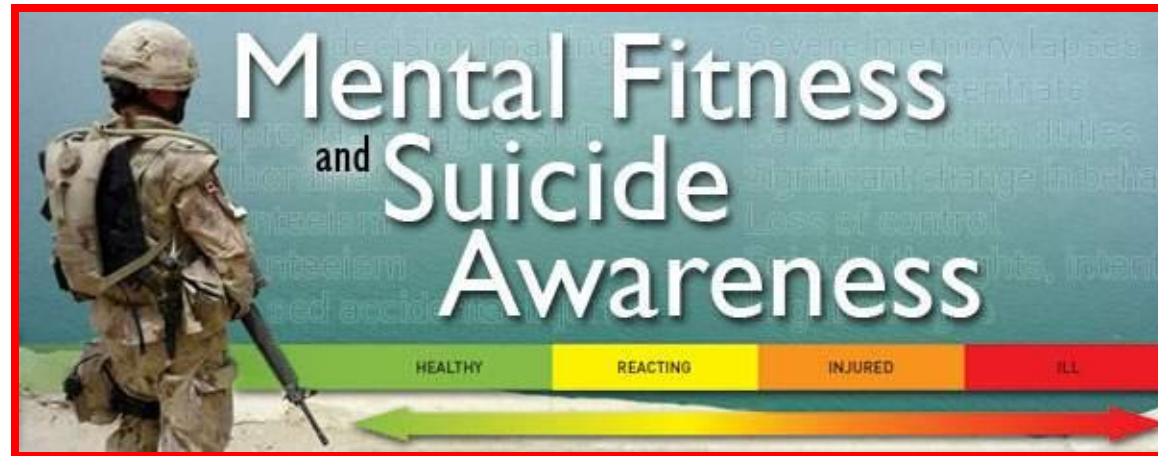


Il s'agit d'un programme interactif conçu pour aider à améliorer le rendement personnel en cernant de bonnes stratégies de prise en charge que les participants emploient déjà face à la colère et en favorisant l'apprentissage et la pratique de nouvelles techniques.

Les discussions portent sur la compréhension:

- de la colère
- la mise en évidence des éléments qui suscitent la colère
- la gestion des
- conflits avec les autres,
- l'acquisition et la mise en pratique de stratégies adaptées aux besoins de chacun et l'apprentissage à long terme de la gestion des réactions.





- Course coded
- Prepare leadership to promote Mental Fitness
- Focus on lessening the incidence of mental health injuries within military community





- Cours codé
- Préparer les supérieurs à promouvoir la santé mentale
- Accent sur l'atténuation des blessures liées à la santé mentale au sein de la communauté militaire





Inter-Comm



Would you like to get better customer service?
Do you want to get your message across briefly and effectively?
Are you tired of not being heard?
Would you like to have a meaningful conversation with your teenager?
If you answered yes to any of the above questions, then Inter-Comm is for you.

Inter-Comm is for anyone who wants to improve their communication skills. The course looks at barriers to communication and provides practical proven methods to overcome these barriers to create a respectful environment.





Inter-Comm



Souhaiteriez-vous obtenir un meilleur service à la clientèle?
Voulez-vous transmettre votre message rapidement et efficacement?

Êtes-vous frustrés de ne pas vous sentir compris?
Souhaiteriez-vous entretenir une conversation sérieuse avec votre adolescent?

Si vous avez répondu oui à l'une de ces questions, ce cours est pour vous!

InterComm est un cours destiné aux personnes qui souhaitent améliorer leurs aptitudes à communiquer. Pendant le cours, il sera question des barrières à la communication et on y présentera des méthodes pratiques et éprouvées pour surmonter ces barrières et créer un milieu respectueux.





Respect in the CAF Workshop

RESPECT IN THE CAF:
TAKE A STAND AGAINST SEXUAL MISCONDUCT

WORKSHOP

This one-day interactive workshop uses scenarios, discussions and small group practical activities to help CAF members develop and practice skills to recognize, respond, and prevent sexual misconduct as well as support those affected by it.

**WATCH FOR IT
IN YOUR HEALTH PROMOTION CALENDAR**

REGISTER EARLY
SPACE IS LIMITED

Operation
HONOUR

Canada

The “Respect in the CAF” workshop is a curriculum for use in the Canadian Armed Forces. The workshop is intended to promote respect in the CAF through awareness and understanding and to empower CAF members to take a stand against harmful and inappropriate sexual behaviour (HISB). This workshop is designed to foster a sustained change in attitudes and behaviours in order to build a respectful climate and culture within the Canadian Armed Forces. (This workshop is HRMS coded.)





Le respect au sein des FAC Atelier

**Défense nationale**
National Defence

**FORCES ARMÉES
CANADIENNES**

LE RESPECT DANS LES FAC

S'INSURGER CONTRE LES INCONDUITES SEXUELLES

ATELIER

Cet atelier interactif d'une journée comprend divers scénarios, discussions et activités pratiques en petits groupes pour aider les militaires des FAC à acquérir et mettre en pratique des compétences visant à prévenir les inconduites sexuelles, à les reconnaître, de même qu'à soutenir et accompagner les victimes.



REPÉREZ LA DATE
DANS VOTRE CALENDRIER PROMOTION DE LA SANTÉ

INSCRIVEZ-VOUS RAPIDEMENT
LES PLACES SONT LIMITÉES

**Opération
HONOUR**

Canada

Le respect au sein des FAC Atelier

L'atelier « Le respect au sein des FAC » est un programme offert à l'intérieur des Forces armées canadiennes. L'objectif de l'atelier est de promouvoir le respect au sein des FAC à travers la sensibilisation et la compréhension ainsi que de responsabiliser les membres des FAC à prendre position contre un comportement sexuel dommageable et inapproprié (CSDI).

Cet atelier a été conçu dans le but d'encourager un changement durable dans les comportements et les attitudes afin de développer un climat et une culture fondée sur le respect au sein des Forces armées canadiennes.(Code de cours SGRH.)





Manager HP= Christa Snow

HP Specialist = Sharon Ash

HP Specialist = Jeremy Bauman-Fortin

HP Specialist = Jackie LeSarge

HP Specialist = Rachel Askett

HP Administrative Assistant - Lori Popkie x 3992

www.pspkingston.com



@pspkingston

#cfbhealthpro





Gestionnaire PS - Christa Snow

Spécialiste PS - Sharon Ash

Spécialiste PS - Jackie LeSarge

Spécialiste PS – Jeremy Bauman-Fortin

Spécialiste PS – Rachel Askett

Adjointe administrative – Lori Popkie x 3992

<https://www.connexionfac.ca/Kingston/Accueil.aspx>



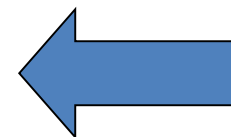
@pspkington

#cfbhealthpro



Your Strengthening The Forces Unit Rep Votre rep d'unité d'ÉLF

- Capt Collin McConnell





HealthPromotionKingston@cfmws.com
x3992 Gym / Gymnase 207



www.pspkingston.com

<https://www.connexionfac.ca/Kingston/Accueil.aspx>

@pspkingston

#cfbhealthpro

