

STRENGTHENING THE FORCES OUTCAN-HEALTH PROMOTION THE WELLNESS PROJECT

PSP Europe in collaboration with Health Promotion team from Trenton is offering a new Health Promotion (HP) program starting 27 January 2020. This program is offered to CAF members and their families and DND/NPF employees and their families.

The new program is called “The Wellness Project”.

Over the next 10 months, OUTCAN personnel and their families will be asked to participate in a one-hour workshop offered through WEBEX technology through MFS.

The workshop’s subjects are interesting and have been reviewed by an OUTCAN team of experts. Subjects and dates are as follows:

- 27 Jan 2020 Introduction to Wellness;
- 2 Mar 2020 Mission Nutrition;
- 30 Mar 2020 Stress Management;
- 27 Apr 2020 Sleep;
- 25 May 2020 Addictions Awareness;
- 15 June 2020 Mental Fitness and Suicide Awareness;
- 28 Sept 2020 Injury Reduction and Physical Activity;
- 26 Oct 2020 Active Fueling;
- 30 Nov 2020 Managing Anger; and
- 25 Jan 2021 Diet Myths and Facts.

Time will always be 19:00 Central Europe.

Participants to the workshop will be asked to partake in a month long challenge, if they wish, such as:

- One month: don’t drink your calories;
- One month: meditate five minutes per day at work; or
- One month no dessert, etc.

ÉNERGISER LES FORCES POUR OUTCAN-PROMOTION DE LA SANTÉ LE PROJET DE BIEN-ÊTRE

En collaboration avec l’équipe de la promotion de la santé de la base de Trenton, PSP Europe vous offre un nouveau programme de promotion de la santé à partir du 27 janvier 2020. Ce programme est offert au membres des FAC et leur famille, aux employés DDN et NPF et leur famille.

Le nouveau programme se nomme “ Le Projet Bien-Être.

Au cours des prochains 10 mois, le personnel OUTCAN et leur famille seront sollicités pour s’inscrire à des ateliers d’une durée d’une heure offerts via la technologie WEBEX des SFM.

Les ateliers sont intéressants, ils ont été révisés par une équipe de spécialistes OUTCAN. Les sujets et dates des ateliers sont comme il suit :

- 27 jan 2020 Introduction au Bien-Être;
- 2 mar 2020 Mission Nutrition;
- 30 mar 2020 Gestion du Stress;
- 27 avril 2020 Le Sommeil;
- 25 mai 2020 Sensibilisation aux Dépendances;
- 15 juin 2020 Santé Mentale et Sensibilisation au Suicide;
- 28 sept 2020 Réduction des Blessures et l’Activité Physique;
- 26 oct 2020 Bouffe-Santé;
- 30 nov 2020 Gérer son Agressivité;
- 25 jan 2021 Les Mythes et les Faits des Diètes.

Les sessions seront toujours présentées à 19 :00 heure de l’Europe centrale.

Les participants aux ateliers seront conviés à s’adonner à un défi mensuel tel que les suivants :

- Un mois sans boire vos calories;
- Cinq minutes de méditation par jour au bureau; ou
- Un mois sans dessert, etc.

To register to the first WEBEX on 27 Jan
please use the link below

Pour s'inscrire à la session du 27 janvier,
utilisez les lien ci-bas

<https://mfspeurope.webex.com/mfspeurope/k2/j.php?MTID=t8442943044f585dea9c8cf59d9ae18f7>