

H2024 JANUARY PROGRAMS

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

MENTAL FITNESS AWARENESS WEEK
22-26 JAN

Visit CFMWS.ca/MentalHealthAwareness
 to register for upcoming events



SUNDAY

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

SATURDAY

NEW
EAP #s & Suicide Crisis Helpline (9-8-8)

1

2

3

4

MINDMUSCLE
 PERFORMANCE & RECOVERY



PERFORMANCE & RECOVERY CLASS
 0730-0815HRS

6

7

KEY CONTACT RESOURCES



2024

9

10



11

MINDMUSCLE
 PERFORMANCE & RECOVERY



PERFORMANCE & RECOVERY CLASS
 0730-0815HRS

13

14

CLICK OR SCAN TO SEE WHAT'S HAPPENING IN FEBRUARY & TO REGISTER

15

16

17

18

MINDMUSCLE
 PERFORMANCE & RECOVERY



PERFORMANCE & RECOVERY CLASS
 0730-0815HRS

20



Follow @PSPKINGSTON on Instagram for new content!

22



23



Follow @PSPKINGSTON on Facebook for updates!

24



25



MISSION: NUTRITION
 0830-1200

MINDMUSCLE
 PERFORMANCE & RECOVERY



PERFORMANCE & RECOVERY CLASS
 0730-0815HRS

27

28

29

30

31



BALANCE
 THE CANADIAN ARMED FORCES PHYSICAL PERFORMANCE STRATEGY
R.E.S2E.T.
 0830-1600

HAPPY NEW YEAR!

LES PROGRAMMES DE JANVIER

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

**SEMAINE DE SENSIBILISATION
 À LA SANTÉ MENTALE
 22-26 JAN**

Visitez SBMFC.ca/Sensibilisationalasantementale
 pour vous inscrire aux événements à venir



DIMANCHE

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

NOUVEAU
N° PAE et Ligne d'aide en cas de crise de suicide (9-8-8)

Cliquez ou scannez le code QR pour voir ce qui se passe en HP en février et pour l'inscription

	1	2	3	4	MINDMUSCLE PERFORMANCE & RECOVERY CLASS DE PERFORMANCE ET RÉCUPÉRATION 07H30-08H15	6	
7	CORDONNÉES RESSOURCES CLÉS 2024	9	10	GOOD FOOD BOX C'EST LE DERNIER JOUR POUR COMMANDER KINGSTON 	MINDMUSCLE PERFORMANCE & RECOVERY CLASS DE PERFORMANCE ET RÉCUPÉRATION 07H30-08H15	13	
14	15	16	17	18	MINDMUSCLE PERFORMANCE & RECOVERY CLASS DE PERFORMANCE ET RÉCUPÉRATION 07H30-08H15	20 Suivre @PSPKINGSTON sur Instagram pour du nouveau contenu !	
	22	 Suivre @PSPKINGSTON sur Facebook pour les mises à jour !	23	24 SENSIBILISATION À LA SANTÉ MENTALE 	25 MISSION: NUTRITION 08H30-12H00	MINDMUSCLE PERFORMANCE & RECOVERY CLASS DE PERFORMANCE ET RÉCUPÉRATION 07H30-08H15	27
28	29	30	31	 ÉQUILIBRE LA STRATÉGIE DE PERFORMANCE PHYSIQUE DES FORCES ARMÉES CANADIENNES R.O.S.S.E.R. 08H30-16H00	BONNE ANNÉE !		