



GUIDE

des programmes
des PSP

AUTOMNE 2024



SUIVEZ-NOUS
@pspwinnipeg



www.cfmws.ca/winnipeg



CALENDRIER
DES INSTALLATIONS



<https://bkk.cfmws.com/winnipegpub/calendars/facilities/index.asp>

VOXAIR



www.17wingvoxair.com

En raison de la nature de nos installations militaires des interruptions ou des fermetures pourraient survenir de façon imprévue, ce qui aurait pour effet d'annuler les activités.



HORAIRES DU BÂT. 90

LUNDI	6 h	21 h
MARDI	6 h	21 h
MERCREDI	6 h	21 h
JEUDI	6 h	21 h
VENDREDI	6 h	21 h
SAMEDI	9 h	18 h
DIMANCHE	9 h	18 h

HORAIRES RÉDUITS DU BÂT. 90

2 SEPTEMBRE	9 h	15 h	24 DÉCEMBRE	9 h	14 h
30 SEPTEMBRE	FERMÉ		25 DÉCEMBRE	FERMÉ	
14 OCTOBRE	9 h	15 h	26 DÉCEMBRE	FERMÉ	
11 NOVEMBRE	FERMÉ		31 DÉCEMBRE	6 h	15 h
13 DÉCEMBRE	6 h 30	12 h	1 JANVIER	FERMÉ	
	16 h	21 h			

BÂTIMENT 90 • 680, RUE WIHURI

POUR OBTENIR DE PLUS AMPLES RENSEIGNEMENTS,
VEUILLEZ COMMUNIQUER AVEC ►
RÉCEPTION 204-833-2500, POSTE 5139

COMMENT S'INSCRIRE

L'inscription peut se faire en ligne.

Nous proposons une inscription en ligne par **BookKing**, que vous pouvez effectuer depuis un ordinateur à tout moment.

Pour utiliser BookKing, vous devez avoir un « compte client » actif.

VOUS N'EN AVEZ PAS? Les profils peuvent être créés en ligne au bkk.cfmws.com/winnipegpub et suivez les instructions.

17e Escadron Winnipeg
Services Bien-être et Moral Forces Canadiennes
Programmes de soutien du personnel

Accueil Cours Installations Adhésions Calendriers Mon compte

BIENVENUE À BFC WINNIPEG

Votre guichet unique pour tous les programmes de loisirs et de conditionnement physique pour vous et votre famille!

COURS ET PROGRAMMES
Parcourez nos cours et programmes stimulants et inscrivez-vous pour être au sommet de votre forme tout au long de l'année.

RÉSERVATION D'UNE INSTALLATION
Vous êtes à la recherche d'un lieu pour vos ligues sportives, événements d'équipe, réunions et autres événements? Voyez nos nombreuses installations et réservez-en une.

ABONNEMENTS
Vous désirez devenir membre d'un club ou adhérer au plan des PSP? Parcourez nos abonnements pour trouver celui qui vous conviendra mieux.

CONNEXION À VOTRE COMPTE
Connectez-vous ou créez un compte pour vous ou votre famille dès aujourd'hui.

SESSION DE L'AUTOMNE L'INSCRIPTION S'OUVRE

LE LUNDI 7 AOÛT

pour les membres des FAC actuellement en service et les vétérans

LE VENDREDI 9 AOÛT

Inscription du Plan des PSP

LE VENDREDI 19 AOÛT

Inscription hors plan des PSP

Cartes Amex, Mastercard, Visa acceptées

SI VOUS ÊTES MEMBRE D'UN RÉGIME HORS PLAN DES PSP ET QUE VOUS VOUS INSCRIVEZ TROP TÔT, VOUS SEREZ RETIRÉ ET INVITÉ À VOUS INSCRIRE À LA DATE D'INSCRIPTION HORS PLAN DES PSP.

MEMBRES TITULAIRES

- ▶ Membres des FAC actuellement en service (Force régulière et Force de réserve) et leurs personnes à charge.
- ▶ Militaires étrangers actuellement au service des FAC, ainsi que leurs personnes à charge.
- ▶ Vétérans (membres libérés des FAC qui ont terminé leur formation militaire de base et qui ont reçu leur libération des FAC avec mention honorable), ainsi que leurs personnes à charge.

MEMBRES ORDINAIRES

- ▶ Employés actuels du MDN/FNP/CRFM et leurs personnes à charge.
- ▶ Anciens employés du MDN/FNP/CRFM recevant une pension pour service du MDN/FNP et leurs personnes à charge.
- ▶ Au service de la GRC/Garde côtière et leurs personnes à charge.
- ▶ Commissionnaires et autres entrepreneurs à temps plein employés à un emplacement des FC et leurs personnes à charge
- ▶ Retraité de la GRC et de la Garde côtière.

MEMBRES ASSOCIÉS

- ▶ Tous les autres.

FRAIS DU RÉGIME PSP

TOUS LES PRIX SONT PLUS TAXES

CARTES AMEX, DÉBIT, MASTERCARD, VISA ACCEPTÉES.

MEMBRES TITULAIRES

	CÉLIBATAIRE	FAMILLE
Niveau 1 – Force régulière/réserve actuelle	GRATUIT	90 \$
Niveau 2 – Vétérans	83 \$	90 \$

MEMBRES ORDINAIRES

	CÉLIBATAIRE	FAMILLE
Annuel	103 \$	130 \$

MEMBRES ASSOCIÉS

	CÉLIBATAIRE	FAMILLE
Annuel	392 \$	554 \$
6 mois	219 \$	294 \$
Mensuellement	42 \$	55 \$

ADHÉSION AU CLUB DU PLAN DES PSP

ACCÈS AU CLUB UNIQUEMENT, LES COTISATIONS INDIVIDUELLES DU CLUB S'APPLIQUENT

Plus de renseignements à la page 17

	CÉLIBATAIRE	FAMILLE
Membres titulaires – Niveau 1	GRATUIT	32 \$
Membres titulaires – Niveau 2	31 \$	46 \$
Membres ordinaires	31 \$	46 \$
Membres associés	56 \$	83 \$

ADHÉSION À LA LIGUE SPORTIVE RÉCRÉATIVE

25 \$ / person
(taxes comprises)

Plus de renseignements à la page 18

COÛT PAR SÉANCE

FAMILLE

12 \$/famille (taxes comprises)

ADULTE – 18 ANS +

7 \$/personne (taxes comprises)

JEUNESSE – 15 À 17 ANS

4 \$/personne (taxes comprises)

ENFANTS – 14 ANS ET MOINS

3 \$/personne (taxes comprises)

POLITIQUE D'ANNULATION, DE REMBOURSEMENT ET DE CHANGEMENT DE COURS

ANNULATIONS

- ▶ Tous les programmes peuvent faire l'objet d'une annulation s'il n'y a pas assez d'inscriptions.
- ▶ En raison de la nature de nos installations militaires, des interruptions ou des fermetures pourraient survenir de façon imprévue, ce qui aurait pour effet d'annuler les activités.
- ▶ Si nous devons annuler une activité, nous ferons tout en notre possible pour la reprogrammer. Toutefois, si nous annulons une activité, vous aurez droit à un remboursement au prorata ou vous pourrez choisir un autre cours si le nombre de places le permet.
- ▶ Nous vous conseillons de vous inscrire rapidement afin d'éviter les situations où une activité doit être annulée.

REMBOURSEMENTS

- ▶ Les remboursements pour des raisons médicales avec une note du médecin ou pour une affectation militaire avec validation ne seront pas soumis à des frais d'administration.
- ▶ Les demandes reçues 14 jours ouvrables avant le début de l'activité ne seront pas soumises à des frais d'administration.
- ▶ Si un remboursement est demandé moins de 14 jours avant la date de début du programme, des frais d'administration de 25 % seront facturés.
- ▶ Si un remboursement est demandé après la date de début avec les frais d'administration (25 %), le remboursement sera calculé au prorata.
- ▶ Il n'y aura aucun remboursement du dépôt s'il est indiqué que le dépôt exigé pour une activité est non remboursable.
- ▶ Communiquez avec la coordonnatrice des loisirs communautaires pour toute demande de remboursement.
- ▶ Le gestionnaire des loisirs communautaires tranchera toute question litigieuse liée au remboursement.

CHANGEMENTS DE COURS

- ▶ Pour changer de cours, veuillez communiquer avec la coordonnatrice des loisirs communautaires des PSP.
- ▶ Les transferts sont conditionnels aux places disponibles et à l'approbation de la coordonnatrice des loisirs communautaires des PSP.

BÂT. 90 – RÈGLEMENTS DES INSTALLATIONS

RÈGLES SUR L'ACCÈS

- ▶ Les membres du plan des PSP doivent numériser à chaque visite.
- ▶ Les militaires doivent présenter leur carte d'identité militaire et recevront une carte de membre du plan des PSP gratuitement.
- ▶ Si vous n'avez pas de carte de membre du plan des PSP ou de carte d'identité militaire, des frais par séance doivent être payés et vous devez présenter une pièce d'identité avec photo à chaque visite.

RÈGLEMENTS GÉNÉRAUX

- ▶ Tous les enfants de 12 ans et moins doivent être accompagnés et supervisés de près par un parent ou un tuteur légal.
- ▶ Tous les clients doivent être convenablement vêtus. Ils doivent toujours porter un t-shirt. Ils doivent porter des **chaussures d'intérieur qui ne laissent pas de marques sur le plancher**. Le port de sandales et de chaussures de randonnée est interdit.
- ▶ La nourriture, les contenants en verre et les boissons (à l'exception des bouteilles d'eau) **sont interdits**.
- ▶ Il est interdit de fumer ou de vapoter dans les installations.
- ▶ Les planches à roulettes, les patins à roues alignées ou heelies (souliers de course à roulettes) ne peuvent être utilisés en entrant dans les installations, il faut les transporter.
- ▶ Les sacs de sport, etc., doivent être rangés dans les casiers. Nous ne sommes pas responsables des articles perdus ou volés.
- ▶ Apportez un cadenas pour les casiers mis à la disposition des utilisateurs pour la journée.

RÈGLES DE LA SALLE D'AÉROBIE ET DE MUSCULATION

- ▶ **Les enfants de 12 ans et moins ne sont pas admis.** Les jeunes âgés de 13 à 15 ans doivent être accompagnés et supervisés étroitement par un parent ou un tuteur.
- ▶ Les clients doivent essayer les appareils après usage.
- ▶ **Il faut ranger tous les poids sur le support approprié après usage.**
- ▶ **Des pareurs doivent être sur place si vous êtes incertain lorsque vous soulevez une barre.**
- ▶ Il est interdit de faire claquer les poids ou de les laisser tomber.
- ▶ Il est interdit de modifier l'équipement ou de le sortir de la salle pour quelque raison que ce soit.
- ▶ Des colliers de serrage pour barre olympique doivent être utilisés lorsque vous soulevez les barres d'haltérophilie.

RÈGLEMENTS DU GYMNASE

- ▶ Tous les enfants de 12 ans et moins doivent être accompagnés et supervisés étroitement par un parent ou un tuteur.
- ▶ Rangez l'équipement après utilisation, p. ex. les ballons de soccer.
- ▶ Pour le hockey en salle, portez des lunettes appropriées en tout temps.
- ▶ Portez des chaussures et des vêtements d'intérieur adéquats.

RÈGLEMENTS DE LA SALLE DE SQUASH

- ▶ Tous les enfants de 12 ans et moins doivent être accompagnés et supervisés étroitement par un parent ou un tuteur.
- ▶ L'heure de l'utilisation doit être réservée au plus tôt deux jours avant à la réception (poste 5139).
- ▶ Le temps d'utilisation est régi par l'horaire de réservation du court de squash (60 minutes à la fois).
- ▶ Apportez vos propres lunettes de protection qui doivent être portées en tout temps.
- ▶ Portez des chaussures d'intérieur qui ne laissent pas de marques.

CONSULTEZ LE SITE WEB CFMWS.CA ET FACEBOOK POUR PLUS DE DÉTAILS ET DES MISES À JOUR SUR LES ÉVÉNEMENTS SPÉCIAUX!

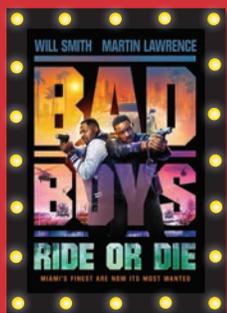
THÉÂTRE DU BÂT.90

SOIRÉES CINÉMA

LES PORTES S'OUVRENT À 18 H 30 • 19 H AU CINÉMA

PLAN DES PSP – GRATUIT
HORS PLAN DES PSP – 3 \$

COLLATIONS DISPONIBLES À L'ACHAT



VENDREDI
13 SEPTEMBRE
BAD BOYS
RIDE OR DIE



VENDREDI
18 OCTOBRE
THE FALL GUY



VENDREDI
15 NOVEMBRE
DEADPOOL &
WOLVERINE



VENDREDI
6 DÉCEMBRE
SPIRITED

THÉÂTRE DU BÂT.90

FILMS DE L'APRÈS-MIDI EN FAMILLE

LES PORTES S'OUVRENT À 15 H • 15 H 30 AU CINÉMA

PLAN DES PSP – GRATUIT
HORS PLAN DES PSP – 3 \$

COLLATIONS DISPONIBLES À L'ACHAT



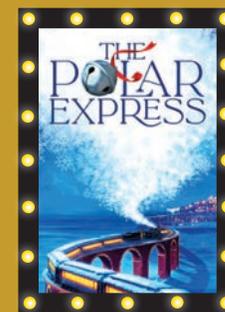
DIMANCHE
15 SEPTEMBRE
IF



DIMANCHE
20 OCTOBRE
HOCUS POCUS 2



DIMANCHE
17 NOVEMBRE
DESPICABLE
ME 4



DIMANCHE
8 DÉCEMBRE
THE POLAR
EXPRESS

LES FILMS SERONT DIFFUSÉS EN ANGLAIS

INSCRIPTION REQUISE • <https://bkk.cfmws.com/winnipegpub>



A MAZE IN CORN!

le VENDREDI 18 OCTOBRE

À 18 h ► TOUS LES ÂGES!

RENDEZ-VOUS À « A MAZE IN CORN »

1351, CHEMIN PROVINCIAL 200, SAINT ADOLPHE (MB)

Venez vous perdre dans le labyrinthe, profitez d'un feu de camp et mangez un s'more !

13 ans et plus **16 \$ + TPS**

Âges 4-12 ans **14 \$ + TPS**

3 ans et moins **GRATUIT**

D'autres activités sont disponibles à des frais supplémentaires : promenade en chariot de foin, promenades à poney, forêt hantée.

Norme

HIGH FIVE® des loisirs communautaires des PSP



The best way to play™

Les loisirs communautaires de PSP utilisent la norme HIGH FIVE® D comme cadre national pour les politiques de loisir, les procédures de loisirs, le processus de gestion du risque, l'évaluation des programmes et le perfectionnement du personnel.

Créée par Parks and Recreation Ontario, HIGH FIVE® est une norme nationale utilisée pour les activités sportives et récréatives.

ELLE VISE À FAVORISER LA SÉCURITÉ, LE BIEN-ÊTRE ET L'AMÉLIORATION DE LA SANTÉ DES PARTICIPANTS AUX PROGRAMMES DE SPORTS ET DE LOISIRS.

La norme HIGH FIVE® contribue à l'atteinte de cet objectif, car elle fournit aux professionnels des sports et des loisirs les outils, la formation et les ressources dont ils ont besoin pour promouvoir et appuyer les principes d'un développement sain. Lancé initialement en novembre 2001, ce cadre d'assurance de la qualité vise l'amélioration de la santé de tous les participants grâce à leur participation aux programmes de loisirs et de sports.



ENTRE BONNES MAINS

Ce projet pilote est seulement offert ici et dans quelques localités au Canada.



Profitez-en pour vous entraîner au gymnase, participer à un cours de loisirs, rencontrer un conseiller de la Financière SISIP ou magasiner au CANEX en sachant que votre enfant s'amuse avec nous.

PERSONNES À CHARGE MILITAIRES UNIQUEMENT.

Consultez le personnel de la réception des PSP pour plus de détails.

LUNDI ET MERCREDI
17 h à 20 h

MARDI ET JEUDI
9 h à 12 h

INSCRIVEZ-VOUS
204-833-2500 poste 5139



FÊTE D'HALLOWEEN



Le DIMANCHE 20 OCTOBRE

De 13 h à 15 h • Bât. 33 ▶ TOUS LES ÂGES!

Plan des PSP **4 \$ + TPS par enfant**

Hors plan des PSP **6 \$ + TPS par enfant**

Inscrivez-vous sur BookKing

<https://bkk.cfmws.com/winnipegpub>

ON VOUS ENCOURAGE À PORTER UN DÉGUISEMENT D'HALLOWEEN !

JEUX EN GYMNASE

TATOUAGES À PAILLETTES

BINGO AUTOCOLLANT

CHASSE AU TRÉSOR (DEHORS)

ET PLUS !

Des questions ? 204-833-2500, poste 5139



CAMP DE VACANCES POUR ENFANTS

Le SAMEDI 16 NOVEMBRE

De 9 h 30 à 16 h ▶ 5 À 12 ANS

Une journée de plaisir pour vos enfants pendant que vous commencez vos achats du temps des fêtes!

Faites participer vos enfants à une journée remplie de jeux en gymnase, de bricolage et d'activités qui leur permettront de bouger et de s'amuser toute la journée!

Militaires et vétérans avec plan des PSP **20 \$ + TPS**

Militaires et vétérans hors plan des PSP **25 \$ + TPS**

Plan des PSP **28 \$ + TPS**

Hors plan des PSP **30 \$ + TPS**



JOURS JOYEUX

Le SAMEDI 8 DÉCEMBRE

De 13 h à 15 h ▶ TOUS LES ÂGES!

REJOIGNEZ-NOUS POUR DES ACTIVITÉS AMUSANTES!
Jeu gonflable, tatouage à paillettes, coloriage, boule à neige, chocolat chaud, Père Noël et plus encore !

RESTEZ POUR UN FILM ! À 15 h 30

"The POLAR EXPRESS" Le film sera diffusé en anglais.

Plan des PSP **4 \$ + TPS par enfant**

Hors plan des PSP **6 \$ + TPS par enfant**

CAMP POUR ENFANTS



le VENDREDI 11 OCTOBRE
le VENDREDI 15 NOVEMBRE

Activités de 7 h 30 à 16 h ▶ 6 À 12 ANS

Heures de dépôt – de 7 h 30 à 9 h

Heures de ramassage – de 16 h à 16 h 30

Les enfants sont en congé aujourd'hui, mais pas nous! Nous vous attendons pour une journée remplie de jeux, d'artisanat et d'activités amusantes!

Militaires et vétérans avec plan des PSP **20 \$ + TPS**

Militaires et vétérans hors plan des PSP **25 \$ + TPS**

Plan des PSP **28 \$ + TPS**

Hors plan des PSP **30 \$ + TPS**

CÉLÉBRATION DE FÊTES D'ANNIVERSAIRE

LES SAMEDIS ET LES DIMANCHES

SEPTEMBRE à DÉCEMBRE

De 13 h 30 à 16 h

▶ 3 À 12 ANS

Libre-service. Accès complet à nos trois (3) salles dont la mini salle de gym. Activités, jeux et sports avec nos équipements pour enfants. **Profitez d'un film.** Vous pouvez apporter le vôtre ou en choisir un parmi notre sélection. Apportez votre propre nourriture, vos breuvages, gâteaux et accessoires.

Militaire et Plan des PSP **150 \$ + TPS**

Hors plan des PSP **190 \$ + TPS**

PROGRAMME D'ACCUEIL DES FAMILLES

LES MERCREDIS, UNE FOIS PAR MOIS

**25 SEPTEMBRE,
23 OCTOBRE,
20 NOVEMBRE, et
11 DÉCEMBRE**

18 h à 20 h • Bât. 90 Gymnase

La moitié du gymnase est réservée à l'usage des enfants, l'autre moitié à l'usage des adultes. Pendant la période de garde, les jeunes enfants sont pris en charge.

Militaire **GRATUIT**

Vétérans et familles militaires **3 \$**

Plan des PSP **4 \$** Hors plan des PSP **6 \$**

ATELIER DE SCRAPBOOKING TRADITIONNEL

Le **MERCREDI 16 OCTOBRE**

de 18 h à 20 h 30 • Bât. 33 –
Salle polyvalente

▶ ADULTES

Un adulte doit accompagner les 14 à 17 ans

Militaire / Plan des PSP **40 \$ + TPS** • Hors plan des PSP **50 \$ + TPS**

Le coût par participant couvre le matériel, l'équipement et les instructions. L'album photo n'est pas inclus.

Le scrapbooking sert à mettre en lumière les moments précieux et les événements importants de la vie en nous permettant de préserver les souvenirs de manière créative et personnalisée. Grâce à des photos, à des mots et à d'autres souvenirs, les adeptes de scrapbooking racontent des histoires visuelles qui organisent le passé et lui donnent un sens pour l'avenir. Essentiellement, le scrapbooking est une forme artistique et intime de narration qui maintient le passé en vie pour les générations à venir.

SOIRÉE PEINTURE

Le **MERCREDI 4 DÉCEMBRE**

de 18 h 30 à 21 h 30 • Wobbly Prop

▶ ADULTES

Un adulte doit accompagner les 14 à 17 ans

Le coût de l'activité couvre les frais pour le travail de la professeure, la toile, la peinture, les pinceaux, les chevalets, les tabliers, les palettes, et tout ce qui est nécessaire pour produire votre chef-d'œuvre.

Il n'est pas nécessaire d'avoir de l'expérience en peinture. L'artiste professionnelle fournit des instructions faciles à suivre et sans stress qui vous guideront à toutes les étapes de la création de votre propre chef-d'œuvre. Vous serez étonné par la beauté de la peinture que vous réaliserez; c'est plus facile que vous ne le pensez.

Militaire / Plan des PSP **45 \$ + TPS** • Hors plan des PSP **50 \$ + TPS**



Nous proposons une inscription en ligne par **BookKing**, que vous pouvez effectuer depuis un ordinateur à tout moment.

<https://bkk.cfmws.com/winnipegpub>

ATELIER DE FABRICATION DE CARTES

Le **MERCREDI 13 NOVEMBRE**
de 18 h 30 à 20 h 30 • Bât. 33 –
Salle polyvalente

▶ ADULTES
Un adulte doit accompagner les 10 à 17 ans

L'ensemble comprend tout le nécessaire pour réaliser douze cartes personnalisées pour des occasions spéciales. Lors de cet atelier, vous confectionnerez des cartes en utilisant les morceaux prédécoupés et les décorations fournies. La fabrication de cartes est très facile et amusante.

Militaire / Plan des PSP **40 \$ + TPS** • Hors plan des PSP **50 \$ + TPS**



81 Chemin Quail Ridge
Winnipeg (Manitoba)
www.romeo-dallaire.dsfm.mb.ca



1 204 885-8000

romeo.dallaire@dsfm.mb.ca

- École francophone maternelle à la 8^e année
- École la plus près de la 17^e Escadre
- Transport scolaire
- Services en petite enfance :
 - Garderie francophone
 - Centre des ressources éducatives à l'enfance (CRÉE)

Une grande partie de nos élèves provient de familles de militaires. Nous comprenons très bien leur réalité et pouvons ainsi mieux répondre à leurs besoins et assurer leur réussite scolaire *en français*.



Fait partie du réseau des 24 écoles de la
Division scolaire franco-manitobaine.
www.dsfm.mb.ca 1 800 699-3736



BILLETS POUR LES JETS DE WINNIPEG



Ouvert aux membres du plan des PSP et à la communauté des FAC.

En vente le 3 septembre à 11 h
pour les billets d'octobre à décembre.

En vente le 3 décembre à 11 h
pour les billets de janvier à avril.

POUR ACHETER, VEUILLEZ VOUS RENDRE À LA
RÉCEPTION DU BÂT. 90.

PREMIER ARRIVÉ, PREMIER SERVI

180 \$+ TPS pour 2 billets • Section 215

IL FAUT ACHETER 2 BILLETS POUR LE MÊME MATCH.
SEULEMENT 2 BILLETS DISPONIBLES PAR MATCH.

Toutes les ventes de billets sont DÉFINITIVES.

Norme

HIGH FIVE® des loisirs communautaires des PSP



Les loisirs communautaires de PSP utilisent la norme HIGH FIVE®D comme cadre national pour les politiques de loisir, les procédures de loisirs, le processus de gestion du risque, l'évaluation des programmes et le perfectionnement du personnel.

Créée par Parks and Recreation Ontario, HIGH FIVE® est une norme nationale utilisée pour les activités sportives et récréatives.

ELLE VISE À FAVORISER LA SÉCURITÉ, LE BIEN-ÊTRE ET L'AMÉLIORATION DE LA SANTÉ DES PARTICIPANTS AUX PROGRAMMES DE SPORTS ET DE LOISIRS.

La norme HIGH FIVE® contribue à l'atteinte de cet objectif, car elle fournit aux professionnels des sports et des loisirs les outils, la formation et les ressources dont ils ont besoin pour promouvoir et appuyer les principes d'un développement sain. Lancé initialement en novembre 2001, ce cadre d'assurance de la qualité vise l'amélioration de la santé de tous les participants grâce à leur participation aux programmes de loisirs et de sports.

BILLETS POUR LES MOOSE DU MANITOBA

Ouvert aux membres du plan des PSP et à la communauté des FAC.

POUR ACHETER, VEUILLEZ VOUS RENDRE À
LA RÉCEPTION DU BÂT. 90.

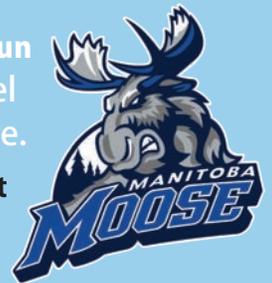
PREMIER ARRIVÉ, PREMIER SERVI.

Seulement 25 \$ + TPS chacun
Utilisés pour n'importe quel
match de la saison régulière.

Toutes les ventes de billets sont
DÉFINITIVES.

1 billet par siège.

Le jeu doit être sélectionné au moment de l'achat.



THE

WOBBLY PROP

BAR ACCESSIBLE À TOUS LES GRADES

En bas dans le bât 61.

Tout le personnel de la base est bienvenu durant les heures d'ouverture. La salle est munie de sièges de détente très confortables à l'écart de l'aire principale du bar. On y trouve également un grand écran rétractable sur lequel sont diffusés les événements sportifs, et, l'été, une grande terrasse est mise à la disposition des membres du personnel. LE RÉSEAU WI-FI EST GRATUIT POUR LES MEMBRES.

HEURES D'OUVERTURE

LUNDI au JEUDI • 15 h à 21 h

VENDREDI • 12 h à 21 h

Pour faire des réservations de groupe,
veuillez communiquer avec le gérant adjoint du mess

204-833-2500, poste 5291

DISPONIBLE JUSQU'AU
15 OCTOBRE

CANOTS, KAYAKS ET PLANCHES À PAGAIE

LES LOISIRS COMMUNAUTAIRES DE LA
17^E ESCADRE ONT DES CANOTS,
DES KAYAKS ET DES PLANCHES À PAGAIE
DISPONIBLES À L'EMPRUNT DU BÂT. 90.

DISPONIBLE GRATUITEMENT POUR LES
MILITAIRES, ET MEMBRES DU PLAN DES PSP.

Disponibles sur la base du premier arrivé, premier servi.
L'équipement peut être réservé à la journée ou pour la
fin de semaine.

COMMUNIQUEZ AVEC LE BÂT. 90, AU POSTE 5139,
POUR VOUS RENSEIGNER SUR L'EMPRUNT DE CANOTS,
DE PLANCHES À PAGAIE OU DE KAYAKS.

PRÊT D'ÉQUIPEMENT EN MAGASIN D'ARTICLES DE SPORT OFFERT AUX MILITAIRES

ÉQUIPEMENT DE SPORT D'HIVER GRATUIT
Raquettes et ski de fond

Disponibles pour le ramassage au magasin d'article de
sport du bâtiment 90, sur rendez-vous seulement.

Les créneaux de ramassage sont du lundi au vendredi
• entre 8 h 30 et 15 h 30

Pour obtenir de l'information ou prendre un rendez-vous,
envoyez un courriel à : Harvey.Colin@cfmws.com

VÉLO ET VÉLO À PNEUS SURDIMENSIONNÉS

BÂTONS DE RANDONNÉE

RAQUETTES

SKIS DE FOND POUR ENFANTS

Disponibles à prêter **GRATUITEMENT** aux
militaires et aux plan des PSP.

**DISPONIBLES SUR LA BASE DU PREMIER ARRIVÉ,
PREMIER SERVI ET SONT OFFERTS SUR UNE BASE
QUOTIDIENNE ET HEBDOMADAIRE.**

Pour en savoir plus sur les prêts :
Bât. 90 réception • poste 5139



Voxair

votre guide pour la 17e Escadre

ACTUALITÉS | ÉVÉNEMENTS | SERVICES



www.17WingVoxair.com



LIGUE DE SQUASH OCCASIONNEL



les MERCREDIS • de 18 h à 19 h 45

Les trois terrains de squash seront réservés aux parties de la ligue.

Les joueurs de tous les niveaux sont les bienvenus.

Faites la connaissance d'autres joueurs tout en vous amusant!

Plan des PSP **GRATUIT** • Hors plan des PSP **7 \$** **AUCUNE INSCRIPTION NÉCESSAIRE**

PICKLEBALL OCCASIONNEL



les MARDIS • de 18 h 15 à 19 h 45

les JEUDIS • de 18 h 15 à 19 h 45

les DIMANCHES • de 9 h 15 à 10 h 45

Apportez vos propres balles et raquettes de Pickleball!

Plan des PSP • Hors plan des PSP
GRATUIT • **7 \$**

BASKETBALL OCCASIONNEL



les VENDREDIS • de 16 h à 20 h 45

Plan des PSP • Hors plan des PSP
GRATUIT • **7 \$**

SÉANCES FORCE OCCASIONNELLES



Vous cherchez à vous entraîner pour votre test FORCE ?

les LUNDIS • de 11 h à 12 h

les JEUDIS • de 11 h à 12 h

Bât. 21

***Membres militaires seulement**



SUIVEZ-NOUS
@pspwinnipeg



COURS SE DÉROULENT DU 9 SEPTEMBRE AU 15 DÉCEMBRE

Les cours nécessitent un nombre minimum d'inscrits pour pouvoir se dérouler.
Si le minimum n'est pas atteint, les inscrits seront notifié et remboursé en conséquence.

TOUS LES COURS SONT DES PROGRAMMES ENREGISTRÉS
<https://bkk.cfmws.com/winnipegpub>



PILATES

les LUNDIS

(pas de cours 30 sept, 14 oct et 11 nov)

de 9 h 30 à 10 h 30 • Bât. 33 – Salle Polyvalente

DROITS D'ENTRÉE Plan des PSP **12 \$** + TPS
par classe Hors plan des PSP **18 \$** + TPS

FRAIS DE SÉANCE Plan des PSP **88 \$** + TPS •
11 séances Hors plan des PSP **110 \$** + TPS



CONDITIONNEMENT TOTAL DU CORPS

les LUNDIS

(pas de cours 30 sept, 14 oct et 11 nov)

de 18 h à 19 h • Bât. 33 – Mini gymnase

DROITS D'ENTRÉE Plan des PSP **12 \$** + TPS
par classe Hors plan des PSP **18 \$** + TPS

FRAIS DE SÉANCE Plan des PSP **66 \$** + TPS •
11 séances Hors plan des PSP **99 \$** + TPS



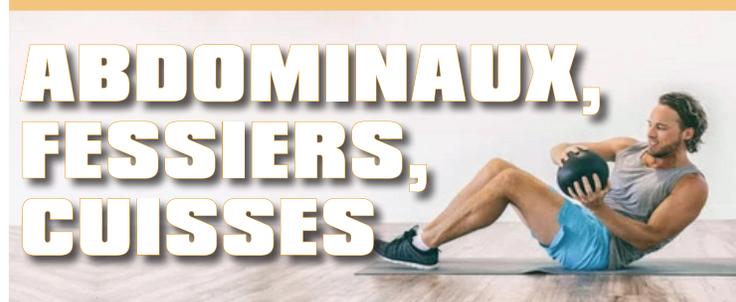
PILATES

les JEUDIS

de 17 h 30 à 18 h 30 • Bât. 33 – Salle Polyvalente

DROITS D'ENTRÉE Plan des PSP **12 \$** + TPS
par classe Hors plan des PSP **18 \$** + TPS

FRAIS DE SÉANCE Plan des PSP **112 \$** + TPS •
14 séances Hors plan des PSP **140 \$** + TPS



ABDOMINAUX, FESSIERS, CUISSSES

les MERCREDIS

de 18 h à 19 h • Bât. 33 – Mini gymnase

DROITS D'ENTRÉE Plan des PSP **12 \$** + TPS
par classe Hors plan des PSP **18 \$** + TPS

FRAIS DE SÉANCE Plan des PSP **84 \$** + TPS •
14 séances Hors plan des PSP **126 \$** + TPS

COURS SE DÉROULENT DU 9 SEPTEMBRE AU 15 DÉCEMBRE

Les cours nécessitent un nombre minimum d'inscrits pour pouvoir se dérouler.
Si le minimum n'est pas atteint, les inscrits seront notifié et remboursé en conséquence.

TOUS LES COURS SONT DES PROGRAMMES ENREGISTRÉS

<https://bkk.cfmws.com/winnipegpub>



**EXERCISES
DE MUSCULATION
STYLE CAMP MILITAIRE**

les SAMEDIS (pas de cours le 12 oct)

de 9 h 30 à 10 h 30 • Bât. 90 – Gymnase ouest

DROITS D'ENTRÉE Plan des PSP **12 \$** + TPS
par classe Hors plan des PSP **18 \$** + TPS

FRAIS DE SÉANCE Plan des PSP **78 \$** + TPS •
13 séances Hors plan des PSP **117 \$** + TPS



**VÉLO
STATIONNAIRE**

les SAMEDIS (pas de cours le 12 oct)

de 10 h 45 à 11 h 45 • Bât. 90 – Salle de vélo

DROITS D'ENTRÉE Plan des PSP **12 \$** + TPS
par classe Hors plan des PSP **18 \$** + TPS

FRAIS DE SÉANCE Plan des PSP **78 \$** + TPS •
13 séances Hors plan des PSP **117 \$** + TPS



YOGA

les DIMANCHES (pas de cours le 13 oct)

de 11 h à 12 h • Bât. 33 – Salle Polyvalente

DROITS D'ENTRÉE Plan des PSP **12 \$** + TPS
par classe Hors plan des PSP **18 \$** + TPS

FRAIS DE SÉANCE Plan des PSP **78 \$** + TPS •
13 séances Hors plan des PSP **117 \$** + TPS

17WingVoxair.com



La source de nouvelles de la communauté militaire de Winnipeg
Depuis 1952



Visitez notre site web pour obtenir :

- Actualités
- Services de la 17e Escadre
- Ressources pour la communauté FAC
- Événements
- Contacts et plus

  @Voxair

17wingcorpserVICES@cfmws.com

SERVICE DU CONDITIONNEMENT PHYSIQUE DES PSP

Coordinatrice du conditionnement physique – LEEONA BOND

leeona.bond@forces.gc.ca • 204-833-2500, poste 2056

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE LE MIDI

JOUR	CLASSE	EMPLACEMENT
LUNDI	CAMP D'ENTRAÎNEMENT	BÂT. 90 • PLANCHER DU GYMNASE
MERCREDI	CAMP D'ENTRAÎNEMENT	BÂT. 90 • PLANCHER DU GYMNASE
JEUDI	CARDIO-VÉLO	BÂT. 90 • SALLE DE CARDIOVÉLO
VENDREDI	CAMP D'ENTRAÎNEMENT	BÂT. 21 • PLANCHER DU GYMNASE

Toutes les classes seront à participation libre, jusqu'à la capacité, selon le principe du premier arrivé, premier servi.

PROGRAMMES D'ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE PERSONNALISÉS

Des programmes d'entraînement physique sont offerts aux militaires actifs. Les instructeurs de conditionnement physique élaboreront un programme d'entraînement adapté.

Pour plus d'informations, communiquez avec : **SEAN KOCHALYK** • sean.kochalyk@forces.gc.ca • poste 2455

PERSONNES-RESSOURCES

Bureau des instructeurs de conditionnement physique poste 2455 • poste 4833

Programmes d'entraînement physique personnalisés Antoni Kieloch • poste 2455
kieloch.antoni@cfmws.com / Antoni.kieloch@forces.gc.ca

Programme de récompenses FORCE Kevin Roy • poste 4833

Certificat d'excellence en aptitude physique Kassius St. Kitts • poste 2455

Cours d'entraînement physique de l'unité Stefan Dowhayko • poste 4833

Évaluation FORCE Communiquez avec le Coordinateur/trice du programme FORCE de votre unité pour une réservation

Spécialiste de la remise en forme Don Mills • poste 4626 **Requiert une recommandation d'un professionnel de la santé ou d'un physiothérapeute**

Cours d'évaluateur du programme FORCE Leeona Bond • poste 2056 **Pour les dates de cours à venir et les nominations**

SÉANCES FORCE • Bât. 21 • La participation est ouverte à tous les membres actifs de la Force régulière et de la Réserve.

CLUBS DE LOISIRS

Les clubs de loisirs sont des activités récréatives autonomes et autorisées qui fonctionnent selon les modalités d'une constitution. Les militaires/vétérans/MDN/plan des PSP/civils peuvent adhérer à des clubs. Les clubs sont gratuits pour les militaires en activité de service, tous les autres doivent payer une adhésion au Club du plan des PSP.



TIR À L'ARC
 MAJ À LA RETRAITE RON COONEY
17wgarchery@gmail.com



TOASTMASTERS
 ADJ JASON ST PIERRE
contact-9330@toastmastersclubs.org



CLUB DE MENUISERIE
 COORDINATRICE DES LOISIRS
ashley.clement@forces.gc.ca



Coordonnatrice des sports – DAWN REDAHL

dawn.redahl@forces.gc.ca • 204-833-2500, poste 5511

» LIGUES RÉCRÉATIVES SPORTIVES

Ouvert aux membres des FAC actuellement en service (Force régulière et Force de réserve) et aux employés du MDN*

*LES EMPLOYÉS CIVILS DU MDN QUI SOUHAITENT PARTICIPER DOIVENT PAYER DES FRAIS D'ADHÉSION AUX LIGUES RÉCRÉATIVES SPORTIVES – 25 \$ PAR ANNÉE À COMPTER DE LA DATE D'ACHAT. EFFECTUEZ VOTRE PAIEMENT À LA RÉCEPTION DU BÂT. 90.

- ▶ CURLING
- ▶ HOCKEY
- ▶ VOLLEY-BALL
- ▶ GOLF
- ▶ BALLE LENTE

» SPORTS DE LA BASE

Ouvert aux membres des FAC actuellement en service (Force régulière et Force de réserve)

- ▶ BASKET-BALL
- ▶ CURLING
- ▶ GOLF
- ▶ SPORT DE LUTTE
- ▶ HOCKEY
- ▶ DYNAMOPHILIE
- ▶ SOCCER
- ▶ BALLE LENTE
- ▶ VOLLEY-BALL

» ACTIVITÉS

Ouvert aux membres des FAC actuellement en service (Force régulière et Force de réserve) et aux employés du MDN

- ▶ TOURNOI AMICAL DE CURLING
- ▶ JOURNÉE DE VOLLEY-BALL
- ▶ TOURNOI DE BALLE LENTE ET BBQ
- ▶ TOURNOI DE GOLF

» SPORTS NATIONAUX

Ouvert aux membres des FAC actuellement en service (Force régulière et Force de réserve)

- ▶ COURSE À PIED
- ▶ NATATION
- ▶ TRIATHLON



SAVIEZ-VOUS QUE LA BFC WINNIPEG POSSÈDE UN PARCOURS DE DISQUE-GOLF DE 18 TROUS ?

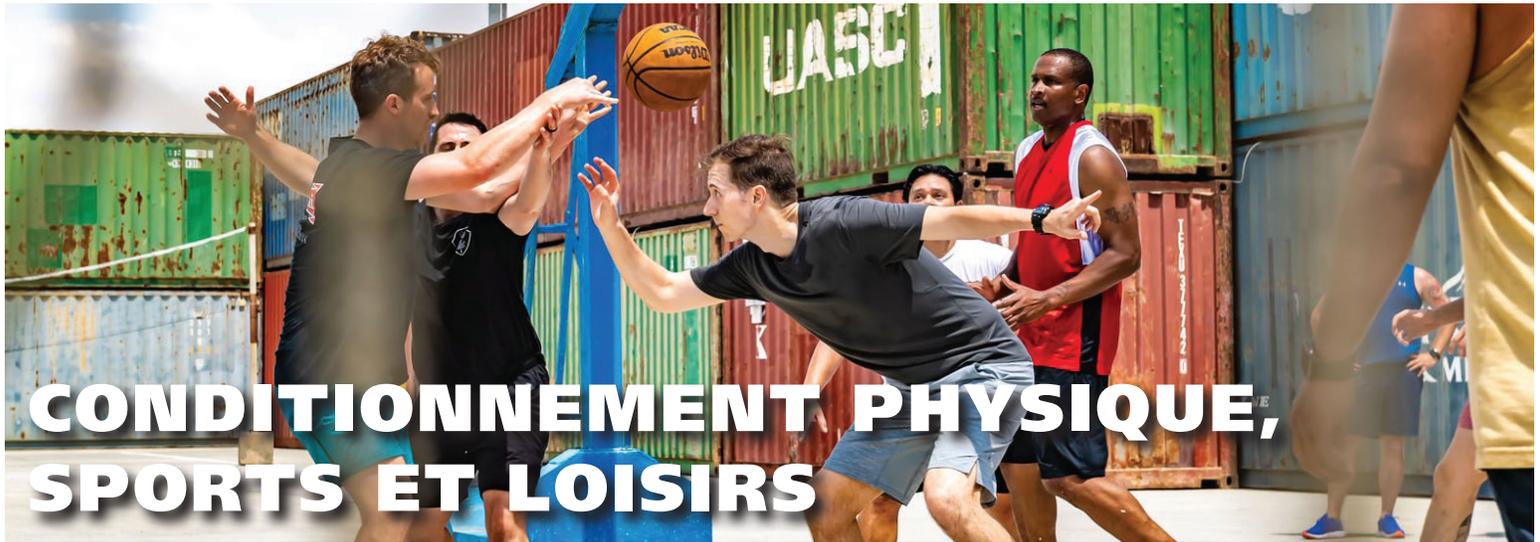
Le parcours est situé juste au sud du Bât 90. Il offre 18 aires de départ pour 9 paniers. Il a été conçu en consultation avec Disc Golf Manitoba et il se trouve parmi les chênes, le parcours permet aux débutants et aux joueurs de disque-golf plus avancés de relever un défi. Le parcours est ouvert à longueur d'année.

Vous êtes un nouvel adepte du disque-golf et vous voulez en savoir plus?

Consultez notre page Facebook pour connaître les cours pratiques à venir.

VOUS POUVEZ LOUER DES DISQUES À LA RÉCEPTION DU BÂT. 90 PENDANT LES HEURES D'OUVERTURE. POUR UNE EXPÉRIENCE INTERACTIVE DU PARCOURS, CONSULTEZ L'APPLICATION UDISC QUI PORTE SUR LE DISQUE-GOLF.




SBMFC
www.sbmfc.ca/conditionnement-physique-sports-et-loisirs


CONDITIONNEMENT PHYSIQUE, SPORTS ET LOISIRS

Le renforcement de la culture de la condition physique dans les FAC est une priorité. Les Programmes de soutien du personnel (PSP), une division des SBMFC, comprennent le conditionnement physique, les sports, les loisirs et la promotion de la santé, qui jouent un rôle essentiel dans cette entreprise.

Promouvoir une culture du conditionnement physique et de la vie active saine

Notre objectif premier est d'assurer l'état de préparation opérationnelle des membres des FAC. Lorsque nous disposons d'une capacité supplémentaire, nos installations, programmes et services de conditionnement physique sont également mis à la disposition de l'ensemble de la communauté militaire, y compris les vétérans, les membres des familles et l'équipe de la Défense élargie.

Nous offrons une grande variété de programmes et de services pour que vous puissiez rester en sécurité et trouver des façons amusantes pour être actif, rester en contact et vivre mieux.


ABONNEMENT PLAN PSP

PROGRAMMES DE LOISIRS

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE MILITAIRE

ÉVALUATIONS DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

SPORTS

PROMOTION DE LA SANTÉ

RÉSERVATIONS ET LOCATIONS

CLUBS



WALK OUT OF DARKNESS

LA JOURNÉE MONDIALE DE PRÉVENTION DU SUICIDE 10 SEPTEMBRE

Pour souligner cette journée, joignez-vous à l'équipe de Promotion de la santé pour la marche Walk Out of Darkness. Elle débutera au Unity Garden à 8 h 30. Juste avant la marche, l'équipe de Promotion de la santé tiendra un kiosque d'information dans le hall principal du QG. Vous aurez la possibilité de créer une affiche indiquant aux autres personnes pour qui vous ou pourquoi vous prenez part à la marche.



CAMPAGNE SUR LES RELATIONS SAINES

du 15 au 25 OCTOBRE

Cette campagne est conçue pour sensibiliser notre communauté aux enjeux de violence familiale et conjugale.

Durant cette période, l'équipe de Promotion de la santé et les autres professionnels aidants proposeront des ateliers et des activités de sensibilisation à ce sujet important.

Pour obtenir de plus amples renseignements sur les activités à venir dans le cadre de cette campagne, veuillez consulter le site Web Voxair.



NOUVEAU ! COURS SUR LA NUTRITION ESSENTIELLE

**NOUVEAU COURS PASSIONNANT
ÉLABORÉ PAR DES NUTRITIONNISTES POUR
LES MILITAIRES ET LES MEMBRES
DE L'ÉQUIPE DE LA DÉFENSE.**

29 OCTOBRE • Éléments fondamentaux de la nutrition

5 NOVEMBRE • Comprendre les étiquettes nutritionnelles

12 NOVEMBRE • Planifier un repas

19 NOVEMBRE • Optimiser votre budget alimentaire

26 NOVEMBRE • Manger en pleine conscience

PLUS D'INFORMATIONS À LA PAGE 23.



CAMPAGNE DE SENSIBILISATION AUX DÉPENDANCES

du 18 au 29 NOVEMBRE

L'équipe de Promotion de la santé se rendra dans les unités de la Base avec ses lunettes de simulation de consommation de cannabis et d'alcool. Des activités seront organisées pour illustrer certains des problèmes pouvant résulter de l'abus de l'alcool ou du cannabis.

Passez nous voir de **11 h à 12 h 30** au :

QG de l'Escadre • le 18 novembre

au mess • le 19 novembre

au bâtiment 129 • le 20 novembre

à la 1 DAC • le 25 novembre

au Collège Barker • le 26 novembre

au Hangar 16 • le 27 novembre



Nous proposons une inscription en ligne par **BookKing**, que vous pouvez effectuer depuis un ordinateur à tout moment.

<https://bkk.cfmws.com/winnipegpub>

DÉFI MIEUX-ÊTRE

du 1 OCTOBRE au 31 MAI

Dans le cadre du Mois de la santé au travail, le DÉFI MIEUX-ÊTRE de la BFC Winnipeg sera de retour pour une deuxième année.

Le Défi permettra aux participants de faire le suivi de nombreux aspects de leurs activités de mieux-être : temps d'activités physiques, conditionnement physique dirigé par un instructeur, programmes des PSP, bénévolat et défi bonus pour chaque mois. Nous avons mis à jour les défis bonus pour inclure les directives en matière de mouvement sur 24 heures et les quatre piliers de la Stratégie équilibre. **Inscrivez-vous auprès de votre unité pour commencer à faire le suivi de vos activités**

DÉFIS BONUS

- OCTOBRE** Faire 7000 pas par jour
- NOVEMBRE** Passer moins de trois heures de temps libre devant un écran par jour
- DÉCEMBRE** Consommer au moins 1,5 litre d'eau par jour
- JANVIER** Passer 30 minutes par jour à l'extérieur
- FÉVRIER** Pratiquer la pleine conscience et faire preuve de gratitude
- MARS** Remplir la moitié de son assiette de légumes ou de fruits
- AVRIL** Dormir au moins sept heures par période de 24 heures
- MAI** Prendre un repas loin du bureau et des écrans

Promotion de la santé

healthpromo@forces.gc.ca • 204-833-2500, poste 4150

Les programmes sont **GRATUITS** et offerts à **tous** les membres des FAC, les employés du MDN et les membres adultes de leur famille. Des informations mises à jour sont disponibles sur www.cfmws.ca/winnipeg.

»» FORMATION SUR LE SENSIBILISATION AU SUICIDE

10 SEPTEMBRE • 13 h à 16 h • demi-journée

Dans cet atelier de sensibilisation et de prévention du suicide d'une demi-journée, vous apprendrez comment aider une personne en détresse qui a des idées noires. Vous apprendrez à avoir une conversation avec une personne en difficulté et connaîtrez les ressources disponibles pour obtenir de l'aide. Vous aurez l'occasion de mettre en pratique le modèle ACE d'intervention en matière de suicide.

»» FORMATION SUR LA SENSIBILISATION AUX PROBLÈMES LIÉS À L'ALCOOL, AUX AUTRES DROGUES, AU JEU EXCESSIF ET AU JEU ÉLECTRONIQUE

17 et 18 SEPTEMBRE ou 28 et 29 NOVEMBRE • 1,5 jours

Cet atelier d'une demi-journée est ouvert à toute personne qui désire apprendre à reconnaître et à réagir aux signes précurseurs de l'abus de substances, de jeux d'argent ou de hasard. Il sera également question des politiques et ressources des FAC. Les participants apprendront à diriger une rencontre de manière efficace et obtiendront de l'information sur les ressources disponibles pour les aider.

»» LE STRESS : ÇA SE COMBAT!

25 et 26 NOVEMBRE • 1,5 jours

Cet atelier d'une demi-journée offre une approche d'autogestion du stress par la prise de conscience et le développement des aptitudes. Il sera question des outils de gestion du stress, notamment la gestion du temps, l'équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle, le renforcement de la résilience et l'utilisation de l'approche TAE pour créer le changement.

»» RESPECT DANS LES FAC

30 SEPTEMBRE, 22 OCTOBRE, ou 13 NOVEMBRE • 1 jour

Cet atelier d'une journée vise à favoriser un changement permanent dans les attitudes et les comportements afin d'établir un climat et une culture empreints de respect au sein des FAC. Le programme interactif a pour but de promouvoir le respect dans les FAC en suscitant une prise de conscience et une compréhension chez les militaires et en les encourageant à prendre position contre les inconduites sexuelles et à soutenir les victimes.

»» INTER-COMM

3 et 4 OCTOBRE • 1,5 jours

Ce cours vise à améliorer la communication au sein des relations personnelles par l'acquisition des aptitudes et des compétences nécessaires pour gérer efficacement les conflits. Au moyen d'exercices et d'encadrement, les participants apprendront à comprendre les conflits et à améliorer leurs compétences en matière d'écoute active, à utiliser un modèle de résolution de conflits collaboratif fondé sur les aptitudes de communication, et à communiquer de façon à favoriser les relations saines et le bien-être dans les relations.

»» FORCE MENTALE

10 OCTOBRE • 8 h à 12 h • demi-journée

Conçue spécifiquement pour les FAC, la formation Force mentale vise à favoriser la compréhension et la préservation de la santé mentale pour les non-professionnels. L'état de santé mentale accroît la sensibilisation et favorise le perfectionnement des compétences afin d'optimiser l'efficacité opérationnelle.

»» SEANCE D'INFORMATION - AMBASSADEUR DE L'ESPACE POSITIF

8 OCTOBRE ou 14 NOVEMBRE • 8 h à 10 h • 2 heures

Cette séance d'information de deux heures vise à sensibiliser et à favoriser la création de milieux de travail sûrs et inclusifs pour tous, y compris les membres de la communauté 2ELGBTQI+. Ce projet est une initiative conjointe du CCPC et du SMA (RH-Civ).

»» NUTRITION ESSENTIELLE

29 OCTOBRE et 26 NOVEMBRE • 8 h à 10 h 30 • 5 semaines survenant le mardi

Élaboré par des nutritionnistes, le cours sur la nutrition essentielle fournit des moyens pratiques pour manger sainement même lorsque cela représente un défi. Dans le cadre du cours, on explique la science de la nutrition, on traite de sujets tels que le budget alimentaire et on propose des conseils pour une planification facile des repas, des recettes saines et bien plus encore! Vous pourrez acquérir des connaissances et des compétences pratiques pour être au sommet de votre rendement et pourrez avoir davantage confiance en vos décisions en matière d'alimentation.

»» GÉRER LES MOMENTS DE COLÈRE

31 OCTOBRE (Jour 1 - Journée complète) et 7 NOVEMBRE (Jour 2 - demi-journée)

Ce programme d'une journée et demie est conçu pour aider les participants à mieux performer en faisant appel à des stratégies d'adaptation efficaces qu'ils utilisent déjà dans des situations susceptibles de les mettre en colère, et en leur donnant l'occasion d'acquérir de nouvelles aptitudes et de les mettre en pratique. Dans le cadre de discussions, les participants apprennent à comprendre la colère, à déterminer les éléments qui suscitent leur propre colère, à gérer leurs conflits avec les autres, à acquérir et à mettre en pratique des stratégies adaptées à leurs besoins et à gérer leurs réactions à long terme.

»» FORMATION D'AMBASSADEURS D'ESPACE POSITIF

4 et 5 DÉCEMBRE • 2 jours

Ce cours de deux jours forme les personnes à devenir des ambassadeurs au sein de leur unité. Les ambassadeurs offrent des ressources et un soutien par les pairs sur les questions 2ELGBTQI+.

Êtes-vous nouveau à l'Escadre 17 ?

Tout ce dont vous avez besoin pour être informé et rester
en contact avec tout ce qui se passe sur la base

VOXAIR

Des mises à jour rapides pour
la communauté de la 17e Escadre
Ne manquez jamais un message !

Accédez à tout moment, où que vous soyez !



www.17WingVoxair.com



Du **13 JANVIER** au **27 AVRIL**

HIVER 2025

**INSCRIPTION AU PROGRAMME RÉGULIER
(MILITAIRES, VÉTÉRANS ET FAMILLES)**

LE MERCREDI 20 NOVEMBRE

INSCRIPTION ORDINAIRE ET ASSOCIÉE

LE MERCREDI 27 NOVEMBRE

INSCRIPTION EN LIGNE PAR BOOKING <https://bkk.cfmws.com/winnipegpub>