NEWSLETTER
BULLETIN D'INFORMATION

Issue / numéro 70
Summer / Été
2024

Unit Health Promotion Representative
Bulletin d'information du représentant de la promotion de la santé de l'unité

SUMMER / ÉTÉ 2024

Follow us on Instagram @
pspesquimalt_hp
Suivez-nous sur Instagram

Don't Miss Upcoming Workshops and Courses Follow us on Instagram! pspesquipalt_hp

À ne pas manquer rochainement Ateliers et cours Suivez-nous sur Instagram : pspesquimalt_hp

SUMMER 2024 HEALTH PROMOTION COURSES

Stress: Take Charge!

4 Sessions
08:30 – 12:00 - Four Half Days
☐ July 11, 18, 25 & Aug 1

Managing Angry Moments

4 Sessions
08:30 – 12:00 - Four Half Days
☐ June 13, 20, 27 & July 4
FULL - Waitlist being taken

Mental Fitness & Suicide Awareness

One Full Day
08:30 – 16:00
☐ June 10 ☐ July 15

Respect in the CAF

One Full Day
08:30 – 16:00
☐ July 24

For information and registration:
https://bit.ly/3VKWI5Q or https://cfmws.ca/health-promotion
Health Promotion courses open to all DND employees, spouses, and veterans. All classes are held in the classroom in the Naden Athletic Centre.

Please review your calendar and ensure your availability to attend the entire session/series, as partial attendance does not quality for course credit. Its important to note that Health Promotion courses are offered on multiple dates throughout the year.

Questions: Please contact Lisa Jeffery at 250-363.5621 or lisa.jeffery@forces.gc.ca

ÉTÉ 2024 COURS DE PROMOTION DE LA SANTÉ

Stress : Ça se combat!

4 sessions
08:30 - 12:00 4 x Demi-journée
☐ 11, 18, 25 juillet & 1 août

Cours; Gérer les moments de colère

4 sessions
08:30 - 12:00 4 x Demi-journée
☐ 13, 20, 27 juin, 4 juillet
Complet: Liste d'attente en course

Force Mentale et Sensibilisation au Suicide

1 journée complète
08:30 - 16:00
☐ 10 juin ☐ 15 juillet

Respect dans le FAC

1 journée complète
08:30 - 16:00
☐ 24 juillet

Pour obtenir des informations et s'inscrire
https://bit.ly/3VKWI5Q ou https://cfmws.ca/health-promotion
Les cours de promotion de la santé sont ouverts à tous les employés du MDN, à leurs conjoints et aux anciens combattants. Tous les cours ont lieu dans la salle de classe du Centre sportif Naden.

Veuillez consulter votre calendrier et vous assurer que vous êtes disponible pour assister à l'ensemble de la séance ou de la série, car une participation partielle ne donne pas droit à un crédit de cours. Il est important de noter que les cours de promotion de la santé sont offerts à plusieurs dates au cours de l'année.

Vous avez des questions ? Veuillez communiquer avec Lisa Jeffery au 250-363.5621 ou à lisa.jeffery@forces.gc.ca

FORMATION 5K

RUN/WALK
CARTES DE MARCHE ET DE COURSE CHANTIER NAVAL NADEN / POINT DE TRAVAIL

When: The last Friday of each month *(unless otherwise noted)*
Where: Top of Y-Jetty near the security gate @ CFB Esquimalt
Time: Warm-up; 0815 hrs | **Start time:** 0830 hrs

Please be aware participants will need to bring their Military/DND Identification and have it on them during the formation 5km for re-entry into the gate. Make sure to dress weather appropriate and bring proper running shoes, see you all there.

Any further questions please contact:
OPI Kiana.deland@forces.gc.ca or sean.bowen@forces.gc.ca

Quand : Le dernier vendredi de chaque mois (sauf indiqué différemment)
Où : Haut de Y-Jetty près de la barrière de sécurité @ BFC Esquimalt
Heure : Échauffement ; 8 h 15 | Départ : 8 h 30

Veuillez noter que les participants devront apporter leur pièce d'identité militaire ou du MDN et l'avoir sur eux pendant la formation de 5 km pour pouvoir entrer à nouveau dans la barrière. Veillez à vous habiller en fonction des conditions météorologiques et à apporter des chaussures de course adéquates.

Si vous avez des questions,
OPI Kiana.deland@forces.gc.ca ou sean.bowen@forces.gc.ca

@PSPESQUIMALT_HP

$3
SALAD DAY
JULY 10

NOTE: SALAD DAY WILL BE TAKING A BREAK FROM AUGUST UNTIL NUTRITION MONTH IN MARCH.

NELLES & VENTURE GALLEYS

10 JUILLET
JOURNÉE DE LA SALADE À 3$

NOTÉ: LA JOURNÉE DE LA SALADE À 3$ PREND UNE PAUSE DU MOIS D'AOÛT JUSQU'AU MOIS DE MARS.

CUISINE NELLES ET VENTURE

BROUGHT TO YOU BY THE HEALTHY NUTRITION WORKING GROUP
PRÉSENTÉ PAR LE GROUPE DE TRAVAIL D'ALIMENTATION SAINE

STRATÉGIE DE SANTÉ ET BIEN-ÊTRE DE FMAR(P)
L'ALIMENTATION SAINE

ONGOING & UPCOMING EVENTS

Follow @pspesquimalt on Instagram for updates or cancellations.

ÉVÉNEMENTS EN COURS ET À VENIR

Suivez @pspesquimalt sur Instagram pour les mises à jour ou les annulations.

RECURRING

Tuesdays from 1200 – 1255
Yoga in the Park, on the Admiral's Lawn. Weather dependent.

SPECIAL EVENTS

June 27 – July 7
Pride Week Pride 2024
Victoria Pride Society

July 1
Canada Day

July 11
Salad Day

July 24
Parks Canada Presentation

September 12 & 13
ASIST Workshop

September 17
"The Village Workshop" *Registration opening in August.

Fall 2024
MHWS Speaker Series **Stay tuned for more information.*

RÉCURRENT

les mardis de 12 h à 12 h 55
Yoga dans le parc sur la pelouse de l'Amiral. Dépend de la météo.

ÉVÉNEMENTS SPÉCIAUX

27 juin - 7 juillet
Semaine des fiertés

1er juillet
Fête du Canada.

11 juillete
Journée salades

24 juillet
Présentation de Parcs Canada

12 et 13 septembre
Atelier ASIST

17 septembre
« Atelier sur le village »
Ouverture des inscriptions en août.

Automne 2024
Série de conférences MHWS **Restez à l'écoute pour plus d'informations*

Follow us @pspesquimalt_hp on Instagram!

Stay tuned for more information on the MARPAC Notice Board, Lookout and HP Instagram.
Restez à l'écoute pour plus d'informations sur le panneau d'affichage MARPAC, Lookout et HP Instagram.

WALKING AND RUNNING MAPS

DOCKYARD/NADEN/WORK POINT

The Active Living Working Group encourages you to integrate physical activity into your day, by choosing one of these simple routes for a run or walk. If you can, find a way to integrate your coworkers, friends or family!

- 5 km Bridge Loop
- 6 km Esquimalt Road Loop
- 6 km E&N Loop
- 6 km or 10k West Song Loop
- 7.5 km Gorge Loop
- 10 km Saxe Point Loop

CARTES DE MARCHE ET DE COURSE CHANTIER

NAVAL/NADEN/POINT DE TRAVAIL

Le groupe de travail sur la vie active vous encourage à intégrer l'activité physique dans votre journée, en choisissant l'un de ces itinéraires simples pour courir ou marcher. Si vous le pouvez, trouvez un moyen d'intégrer vos collègues, vos amis ou votre famille !

- Boucle du pont de 5 km
- 6 km Boucle de la route d'Esquimalt
- 6 km Boucle E&N
- 6 km ou 10 km Boucle de West Song
- 7,5 km Gorge Loop
- 10 km Boucle de Saxe Point

Meal Inspiration
5 Steps to Build a Power Bowl
1. Start by filling 1/2 bowl with vegetables and fruit
2. Add cooked whole grain
3. Include protein
4. Sprinkle on toppings
5. Drizzle on dressing

Meal Inspiration
Salad in a Jar
Here is a basic salad-in-a jar format. Just add the ingredients in the following order:
6. Finish with greens, nuts or seeds
3. Add soft vegetables
5. Include protein
2. Add hard vegetables
4. Add whole grain
1. Pour in dressing first

Idée de repas
En 5 étapes faciles
1. Commencez par une bonne dose de légumes et de fruits
2. Ajouter un grain entier cuit
3. Complémentez avec des aliments protéinés
4. Parsemez de garnitures
5. Versez un filet de vinaigrette

Idée de repas
Salade en pot
Voici un format de base de salade en pot. Il suffit d'ajouter les ingrédients dans l'ordre suivant :
3. Légumes tendres
2. Légumes fermes
1. La vinaigrette se met au fond du pot.
6. des légumes verts, des noix et/ou des graines.
5. Céréales
4. Protéines

NEWSLETTER
BULLETIN D'INFORMATION
Issue / numéro 70
Summer / Été
2024

STRENGTHENING THE FORCES: YOUR HELMET AND YOUR HEAD

It may come as a surprise to many: did you know that according to the scientific evidence available, even the best helmets cannot prevent concussions? Hundreds of millions of dollars have been spent on the design of protective helmets for many different sports, yet despite this enormous investment, there continues to be no such thing as a concussion-prevention helmet for any sport – regardless of how expensive a helmet is.

Right now, you may be asking - why bother wearing a helmet then, when you are biking, skiing, rollerblading or playing hockey and football? Even though helmets have not been shown to prevent concussions, they continue to be an important piece of protective equipment. When properly worn, helmets are very effective at preventing cuts to the scalp, brain bleeds and skull fractures– damage that can be permanent and disabling.

So why can't a helmet prevent a concussion? This is due to the way the human head is designed. You have the hard bony covering of the skull, a set of protective membranes and the brain floating in a pool of fluid. As a result, when you get hit, your brain moves around inside your skull like a yolk inside an egg. If you are hit hard enough, your brain will bang around inside your skull and get bruised at the points of impact. Since almost all hits apply some rotational force to the head, this will subject the brain to forces that can cause microscopic tears to the brain and its blood vessels.

Even if helmets won't prevent concussions, wearing one is a very smart idea, and the benefit to you is greatest if your helmet:

1. Fits properly – snug and comfortable!
2. Is the right design for your sport.
3. Has a chin strap that is done up, so your helmet doesn't fall off.
4. Is in good repair.
5. Is sticker free – stickers will weaken the plastic!
6. Is safety certified by CSA, CPSC or ASTM.

Remember- your helmet won't be much help if it is sitting in the garage when you fall off your bike! You only have one brain – please take good care of it!

Learn more about preventing concussions:
Brain Injury Canada.

Dr. Darrell Menard OMM MD, Dip Sport Med

Dr. Menard is the Surgeon General's specialist advisor in sports medicine.

Strengthening the Forces is the CAF/DND's health promotion program providing expert information, guidance, training, tools, and leadership support to improve CAF members' health and well-being.

Unit Health Promotion Representative
Bulletin d'information du représentant de la promotion de la santé de l'unité

NEWSLETTER
BULLETIN D'INFORMATION

Issue / numéro 70
Summer / Été
2024

RENFORCER LES FORCES : VOTRE CASQUE ET VOTRE TÊTE

Cela peut en surprendre plus d'un : saviez-vous que, selon les preuves scientifiques disponibles, même les meilleurs casques ne peuvent pas prévenir les commotions cérébrales ? Des centaines de millions de dollars ont été consacrés à la conception de casques de protection pour de nombreux sports, mais malgré cet énorme investissement, il n'existe toujours pas de casque de protection contre les commotions cérébrales, quel que soit le sport pratiqué, et quel que soit son prix.

Vous vous demandez peut-être pourquoi porter un casque lorsque vous faites du vélo, du ski, du roller ou que vous jouez au hockey ou au football ? Même s'il n'a pas été prouvé que les casques empêchent les commotions cérébrales, ils restent un élément important de l'équipement de protection. Lorsqu'ils sont correctement portés, les casques sont très efficaces pour prévenir les coupures du cuir chevelu, les hémorragies cérébrales et les fractures du crâne - des dommages qui peuvent être permanents et invalidants.

Pourquoi un casque ne peut-il pas empêcher une commotion cérébrale ? Cela est dû à la façon dont la tête humaine est conçue. Le crâne est constitué d'un revêtement osseux dur, d'un ensemble de membranes protectrices et d'un cerveau flottant dans une piscine de liquide. Par conséquent, lorsque vous êtes frappé, votre cerveau se déplace à l'intérieur de votre crâne comme un jaune d'œuf dans un œuf. Si vous êtes frappé assez fort, votre cerveau se cognera à l'intérieur de votre crâne et sera meurtri aux points d'impact. Comme presque tous les coups exercent une certaine force de rotation sur la tête, le cerveau est soumis à des forces qui peuvent provoquer des déchirures microscopiques au niveau du cerveau et de ses vaisseaux sanguins.

Même si les casques n'empêchent pas les commotions cérébrales, le port d'un casque est une idée très intelligente :

1. est bien ajusté - bien serré et confortable !
2. Est de conception adaptée à votre sport.
3. A une jugulaire qui est relevée, pour que ton casque ne tombe pas.
4. Est en bon état.
5. N'a pas d'autocollant - les autocollants affaiblissent le plastique !
6. Est certifié par la CSA, la CPSC ou l'ASTM.

N'oubliez pas que votre casque ne vous sera pas d'une grande aide s'il reste dans le garage lorsque vous tombez de votre vélo ! Vous n'avez qu'un seul cerveau - prenez-en soin !

Pour en savoir plus sur la prévention des commotions cérébrales :
Lésions cérébrales Canada. .

Dr. Darrell Menard OMM MD, Dip Sport Med

Le Dr Menard est le conseiller spécialisé en médecine sportive du Surgeon General.

Énergiser les Forces est le programme de promotion de la santé des FAC et du MDN. Il fournit des informations spécialisées, des conseils, de la formation, des outils et un soutien au leadership afin d'améliorer la santé et le bien-être des membres des FAC.

MENTAL HEALTH CONTINUMNS

Come and pick up your updated Mental Health Continuum posters! The older posters are outdated, please take this opportunity to recycle your old posters and display this newer version in your unit.

MENTAL HEALTH CONTINUUM

Are you Living in the Green?

	Healthy	Reacting
Mood	Normal mood fluctuations Calm and Steady Take things in stride	Irritability Impatience Nervousness Sadness Overwhelmed
Attitude and Performance	Good sense of humour Performing well In control mentally	Displaced sarcasm Procrastination Forgetfulness Often late to work
Sleep	Normal sleep patterns Few sleep difficulties	Trouble sleeping Intrusive thoughts Nightmares
Physical Health	Physically well Good energy level	Muscle tension Headaches Low energy
Substance Use, Gaming or Gambling	None or occasional substance use: alcohol / cannabis / gambling / gaming	Regular but controlle substance use: alcohol cannabis / gambling / ga to relieve tension / cope with stress

LIVE IN THE GREEN

If you
displ
Yellow, O

ARE YOU LIVING IN THE GREEN?

Checklist

ACTIVE LIVING:
I am:

- active for at least 30 minutes most days of the week (4 or more)
- getting a mix of cardio, strength training, and stretching activities throughout the week

ADDICTIONS FREE LIVING:
I am:

- choosing alcohol-free options or low alcohol beverages to stay on target with Canada's new Guidance on Alcohol and Health www.ccsa.ca/canadas-guidance-alcohol-and-health
- following Canada's Lower-Risk Cannabis Use Guidelines: www.camh.ca
- not smoking
- not chewing tobacco
- not vaping
- not using illicit drugs
- using over-the-counter and prescription drugs as directed
- gambling responsibly: gamblingguidelines.ca
- limiting my on-line gaming and internet use

HEALTHY NUTRITION:
I am:

- eating plenty of fruits and veggies
- enjoying my food
- drinking water rather than pop or juice
- limiting foods high in sodium, sugar and saturated fats
- listening to my body when it's hungry and when it's full
- being aware of food and diet marketing
- selecting whole grains

MENTAL AND SOCIAL WELLNESS:
I am:

- seeking support when I have yellow, orange or red days
- sleeping enough to feel restored
- engaging in a regular relaxation practice (aim for 20 minutes a day)
- reaching out to others who appear to be in distress
- engaging in activities daily that promote my mental wellbeing

ORGANIZATIONAL WELLNESS:
I am:

- contributing to a healthy and inclusive culture at work
- identifying and addressing toxic work behaviours
- celebrating diversity
- practicing work-life balance

Note: there are many behaviours that support a healthy lifestyle not all of which are captured on this checklist. The following provides some examples of the most important behaviours you can follow to live "in the green".

MARPAC HEALTH & WELLNESS STRATEGY
MILITARY / MILITAIRES
CIVILIAN / CIVILS
FAMILY / FAMILLES

LIVE IN THE GREEN

To arrange to pick up your updated Mental Health Continuum poster please email Claire.Grant@forces.gc.ca

CONTINUUM DE SANTÉ MENTALE

Venez chercher vos nouvelles affiches du Continuum de santé mentale ! Les anciennes affiches sont dépassées. Profitez-en pour recycler vos anciennes affiches et affichez la nouvelle version dans votre unité.

Pour prendre rendez-vous afin de récupérer votre affiche du Continuum de la santé mentale mise à jour, veuillez envoyer un courriel à l'adresse suivante : Claire.Grant@forces.gc.ca.

Unit Health Promotion Representative
Bulletin d'information du représentant de la promotion de la santé de l'unité

NEWSLETTER
BULLETIN D'INFORMATION

Issue / numéro 70
Summer / Été
2024

Have a great Summer!
Passes un bon été!

Health Promotion Manager / Directeur de la promotion de la santé
Maryse Neilson MSW, RSW
250-363-5680

Health Promotion Specialists / Spécialiste en promotion de la santé
Vicky Doucette
250-363-5567
Andrea Lam MPH
250-363-5567
Jessie Wyllie
250-363-1900 Ext. 60204

Health Promotion Administrative Assistant / Assistante administrative de la promotion de la santé
Lisa Jeffery
250-363-5621