

Mois de la Terre



Le 22 avril, soit le Jour de la Terre, a pris de l'ampleur et avril est devenu le Mois de la Terre. Ce mois-ci, nous invitons tout le monde à prendre le temps de réfléchir à leur lien avec l'environnement. Il est important que nous agissions tous pour protéger notre belle planète, afin que nous ayons un avenir meilleur et plus sain. Suivez ce lien pour trouver des idées de mesures que vous pourriez prendre (en anglais seulement).

Calendrier des événements sur le bien-être

Ajoutez les événements à votre calendrier en allant sur purolatorsante.com. Assistez-y en ligne ou regardez les enregistrements plus tard.



9 avril, de 14 h à 14 h 20 (HE)
[La pause du mardi](#) : Série sur les auto-soins



10 avril, de 12 h à 13 h (HE)
[Mercredis mieux-être](#) : La vérité au sujet du crédit (partie 1)



Les 11 et 23 avril, de midi à 13 h HE [Webinaire pour le Mois de la Terre](#) : Plantation d'arbres | Petites entreprises « Plein Nord »



16 avril, de 14 h à 14 h 20 (HE)
[Je parie que vous ne le saviez pas](#) : À propos de votre PAEF



17 avril, de 12 h à 13 h (HE)
[Mercredis mieux-être](#) : Faites taire votre auto-critique



29 avril, de 12 h à 13 h (HE)
[Demandez à votre directeur médical](#) : La santé des femmes à travers les époques, partie 2

Moment bien-être

Prendre de petites pauses durant votre journée de travail peut être revigorant. Si vous pouvez sortir, c'est encore mieux! Profiter de la nature peut vous aider à améliorer votre concentration et votre niveau d'énergie, à réduire votre stress et à améliorer votre système immunitaire.



Visitez purolatorsante.com pour obtenir plus d'information et de ressources.

Programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF)

Le PAEF assure en tout temps un soutien confidentiel et gratuit, y compris du counselling en ligne ou par téléphone. **Il propose également le programme CareNow, ainsi que des ressources de développement personnel spécialisées pour choisir son propre parcours de bien-être.** Vous pouvez parler directement avec un conseiller si vous souffrez d'éco-anxiété ou si vous avez des préoccupations au sujet de l'environnement.

Visitez <https://purolator.synervie.com/>, composez le 1 844 880-9137 en tout temps ou balayez le code QR.



TELUS
Santé

WorkPerks

workperks 

WorkPerks offre des rabais dans plusieurs boutiques de vélo. Si vous voulez acheter un vélo ou simplement faire ajuster celui que vous avez déjà, consultez le site pour trouver des rabais dans un magasin près de chez vous.



Visitez integrale.telussante.com
Utilisez votre matricule d'employé comme nom d'utilisateur.

Moments bien-être



Changement de paysage

Changer d'environnement durant votre journée de travail peut améliorer votre créativité, réduire votre stress et vous aider à reprendre vos tâches avec une meilleure attention et concentration. Voici quelques idées :

- Sortez pour marcher.
- Prenez une pause pour boire ou manger et rendez-vous à la salle de repas.
- Allez voir un collègue et demandez-lui comment il va.
- Trouvez un coin tranquille et étirez-vous.

Vous trouverez d'autres ressources sur le bien-être et le bien-être sur le site www.purolatorsante.com

 Purolator
Santé

 Purolator
Santé 