

Sensibilisation à la santé mentale



Chaque année, durant la première semaine de mai, nous observons la Semaine de la santé mentale ainsi que la Semaine de la sécurité et de la santé. Chez Purolator, nous croyons que la santé et la sécurité psychologiques sont un facteur clé de votre sécurité globale. Découvrez les nombreuses ressources qui vous sont offertes, à vous et à votre famille, en visitant le site www.PurolatorSante.com.

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.



6 mai, de 12 h à 13 h (HE)
[Demandez à votre directeur médical :](#)
Santé mentale et alliance inclusive



Les 8 et 10 mai | 12 h et 13 h (HE)
[Webinaire santé de Telus :](#) Sensibilisation |
Pleine conscience



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



Le 15 mai, de 12 h à 13 h (HE)
[Mercredis mieux-être :](#)
Outils favorisant la réduction du
stress 2.0



Le 22 mai, de 12 h à 13 h (HE)
[Mercredis mieux-être :](#) La vérité
au sujet du crédit (partie 2)



Le 28 mai, de 14 h à 14 h 20 (HE)
[Je parie que vous ne le saviez pas :](#)
À propos de votre PAEF

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

Le PAEF assure en tout temps un soutien confidentiel et gratuit, y compris des conversations en mode virtuel au téléphone ou sous forme de clavardage avec une ou un **conseiller**. Les employés et les membres de leur famille peuvent consulter les profils des conseillers disponibles pour choisir la personne à laquelle ils sont à l'aise de parler.

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



TELUS
Santé

WorkPerks

workperks by Purolator

WorkPerks offre un rabais sur Willful, un service en ligne qui vous aide à créer rapidement et facilement un testament officiel. Aucun notaire ou avocat requis. Obtenez un rabais de 20 % sur votre testament en ligne avec Willful en utilisant notre rabais WorkPerks.



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

Moment bien-être

Pour prendre soin de sa santé mentale, il faut prendre le temps d'y penser. Et en demandant aux gens qui vous entourent comment ils vont, vous leur rappelez qu'ils comptent pour vous. Prenez soin de vous et montrez aux autres que vous vous souciez d'eux.

Moments bien-être



Comment vas-tu?



Demander à quelqu'un ces 3 mots peut lui rappeler que vous vous souciez de lui.

Communiquez avec un membre de votre famille, un ami ou un collègue aujourd'hui et demandez-lui comment il va.

Vous trouvez d'autres ressources sur la santé mentale et le bien-être sur le site www.purolatorsante.com

Purolator
Santé

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

Purolator
Santé

