

Bulletin d'information pour les champions du bien-être

FAVORISER UN CHANGEMENT SAIN

Mois du milieu de travail sain

- **3e défi annuel:** Participez au défi virtuel tout au long du mois d'octobre pour tenter de gagner de superbes prix! [Cliquez ici pour rejoindre](#)
- **Semaine de sensibilisation aux maladies mentales:** Informez-vous sur les soutiens disponibles pour vous et votre famille, ainsi que [sur notre réseau local de premiers répondants en santé mentale](#), composé de plus de 130 répondants répartis sur plus de 80 sites.
- **Rejoignez le comité des champions du bien-être!** Si vous connaissez un collègue passionné et enthousiaste à propos de la santé et du bien-être, encouragez-le à rejoindre [l'équipe](#) et à remplir [un formulaire de nomination](#).

Purolator Santé en action

S'amuser et favoriser les connexions.

L'équipe de Scarborough a participé à notre dernier roadshow de 2024 avec des jeux de carnaval, de la musique en direct, un stand TELUS Santé et un caricaturiste.

Les faits saillants de Purolator Santé!



Mur de la renommée du bien-être: mise en lumière de PH

Ce mois-ci, nous reconnaissons **Kathy Schnell**, consultante en marketing et championne active du bien-être. Kathy encourage la santé au travail en intégrant des moments de bien-être au début de ses réunions d'équipe hebdomadaires, et en dehors du travail, en participant à un club de course communautaire.

Calendrier du bien-être

Découvrez ce qui se passe en octobre en visitant le site, [y compris:](#)

- Musique pour l'esprit
- Pleine conscience et gratitude
- Renforcement musculaire, conditionnement et yoga
- Micro-formation DEI : Conversations difficiles
- Assemblée générale avec des invités spéciaux!

Moment de bien-être

Soyez bienveillant envers vous-même, cela peut améliorer votre santé!

Moments bien-être



Soyez votre plus grand partisan

Il faut un moment pour être gentil avec soi-même. Le fait de prendre soin de vous peut améliorer votre journée, faire en sorte que les autres autour de vous se sentent bien et avoir une influence positive sur votre santé mentale.

- Recentrez l'attention sur les choses positives dans votre vie
- Améliore le sommeil et la régulation émotionnelle
- Améliore l'humeur et la patience envers soi-même et les autres

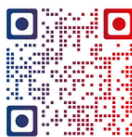
Vous trouvez d'autres ressources sur la santé mentale et le bien-être sur le site



Ressources Additionnelles

[Programme d'aide aux employés et à la famille](#)

[Rabais et promotions](#)



Nous contacter:

purolatorhealth@purolator.com
Visitez le site www.purolatorsante.com pour plus de renseignements et de ressources.

JOIGNEZ-VOUS À NOTRE ÉQUIPE

Pour en savoir plus ou pour vous joindre à notre équipe de direction, cliquez sur les boutons ci-dessous :



Purolator
Intervenants en
premiers soins
en santé mentale



Purolator
Champions
du bien-être

OCTOBRE 2024