



## Bulletin d'information pour les champions du bien-être

# FAVORISER UN CHANGEMENT SAIN

### Se préparer au changement et à la haute saison

- **Rentrée des classes** : l'anxiété peut être ressentie par les enfants et les parents/gardiens. Identifier les émotions grâce à une communication claire peut aider, surtout en se soutenant mutuellement.
- **Résilience** : le changement est inévitable et en être conscient peut aider à être proactif et à soulager le stress. Parlez de ce que vous ressentez et appuyez-vous sur votre système de soutien, qui peut être constitué de membres de l'équipe, d'amis et de la famille.

### Purolator Santé en action

#### En route et sensibilisation

L'équipe Santé de Purolator a poursuivi son voyage à Barrie et Scarborough cet été. Ils ont célébré le deuxième anniversaire de Purolator Santé et ont sensibilisé aux ressources disponibles, tout en participant à des compétitions inspirées de carnivals sains.

#### Rester active est la clé du succès de Sweta!

Félicitations à Sweta Balaji, récemment mise à l'honneur pour son engagement envers le bien-être total. Visitez [PuroNet](#) pour en savoir plus!

### Les faits saillants de Purolator Santé!



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

Cet automne, nous mettons à l'honneur **Jenna Doll**, représentante du soutien aux opérations et championne active du bien-être. Jenna et son équipe à Edmonton se surpassent en partageant des ressources de manière créative et en sensibilisant les autres à l'importance de la santé et du bien-être total.

### Calendrier du bien-être

Découvrez ce qui se passe en septembre en visitant le site, notamment :

- Demandez à votre CMD : Santé familiale
- Musique pour l'esprit
- Emprunter 101
- Bien vivre avec le travail par quarts
- Microburst DEI : Conversations courageuses

### Moment de bien-être

Les pratiques d'auto-soin sont importantes pour les enfants et les adultes, et peuvent devenir des habitudes.

#### Pauses bien-être

#### Retour à l'école et période de pointe

Habiliter les enfants avec des connaissances et des routines simples

- 📅 Développez des routines quotidiennes et hebdomadaires et communiquez leur importance.
- 🕒 Prenez des pauses pour prendre soin de vous!

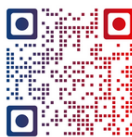
Des outils pour soutenir les parents et les soignants sont offerts par le Programme d'aide aux employés et à la famille sur le site [www.purolator.lifeatwork.com](http://www.purolator.lifeatwork.com).

Tous les instruments d'aide sont offerts sur le site mentionné en lien ci-dessus sur le site [www.purolator.com](http://www.purolator.com)

### Ressources Additionnelles

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

[Rabais et promotions](#)



#### Nous contacter:

[purolatorhealth@purolator.com](mailto:purolatorhealth@purolator.com)  
 Visitez le site [www.purolatorsante.com](http://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