Champions du bien-être | Purolator Santé

Bulletin d'information pour les champions du bien-être

FAVORISER UN CHANGEMENT SAIN

Février est le Mois de la santé du cœur

Les maladies cardiaques et cardiovasculaires restent des préoccupations majeures en matière de santé à l'échelle mondiale. Ce mois-ci, nous encourageons tout le monde à adopter des mesures proactives pour développer des habitudes saines qui protègent votre cœur. Des gestes simples comme augmenter votre activité physique, maintenir une alimentation équilibrée, arrêter de fumer, limiter votre consommation d'alcool et planifier des examens médicaux annuels peuvent contribuer à réduire les risques.

Purolator Santé en action

En 2025, ne manquez pas "Moments Santé avec votre CMD"!

Restez proactif concernant votre santé et votre bien-être en regardant des vidéos mensuelles remplies de conseils pratiques pour vous et votre famille. Découvrez des moyens de prévenir les maladies chroniques et d'accéder à des ressources précieuses.

Les faits saillants de Purolator Santé!

JOIGNEZ-VOUS À NOTRE ÉQUIPE

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

Intervenants en premiers soins en santé mentale

Champions du bien-être

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

Ce mois-ci, nous célébrons **Narani Nehrulingam**, spécialiste régional en santé et sécurité. Narani est une intervenante dévouée en premiers soins en santé mentale et une secouriste en prévention du suicide. Sa vaste expertise en santé globale et en bien-être lui permet d'exceller dans son rôle et de favoriser un environnement de soutien et de promotion de la santé.

Calendrier du bien-être

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

- *Nouveau* - Série sur le mode de vie sain (6 ateliers)
- La musique pour l'esprit
- Gérer les problèmes de sommeil
- Alimentation et finances
- Saviez-vous cela sur le P.A.E. ?
- Mardi pause-détente (étirements)
- *Nouveau* - Mensuels de renforcement et de conditionnement

Moment de bien-être

Les femmes présentent des signes et des symptômes uniques; informez-vous pour aider tout le monde à être bien informé.

Ressources Additionnelles

Programme d'aide aux employés et à la famille

TELUS Santé

Rabais et promotions

workperks

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

février 2025