

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

# FAVORISER UN CHANGEMENT SAIN

### Avril est le Mois de la Terre

Bien que le Jour de la Terre ait lieu le 22 avril, le mouvement s'est transformé en une célébration d'un mois entier dédiée à notre planète.

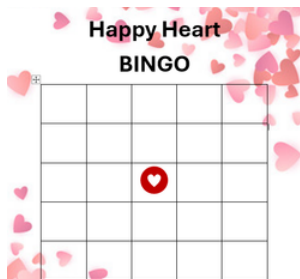
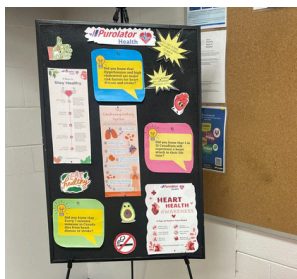
Prenez un moment pour réfléchir à votre relation avec l'environnement et à l'impact de chacune de vos actions. Faisons tous notre part pour protéger notre belle planète et assurer un avenir plus sain et plus lumineux. Vous souhaitez retrousser vos manches et organiser un nettoyage communautaire local? Visitez [volunteering.purolator.com](http://volunteering.purolator.com) et partagez l'initiative avec d'autres dans votre région pour vous impliquer et faire une différence!

### Purolator Santé en action

Découvrez comment nos Champions du bien-être ont fait preuve de créativité en partageant de précieux conseils sur la santé cardiaque et la nutrition avec leurs équipes!

Un coup de chapeau tout particulier à nos Champions présents au Sommet des ventes pour leur enthousiasme et leur engagement envers le bien-être en milieu de travail!

### Les faits saillants de Purolator Santé!



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

Ce mois-ci, nous célébrons **Emily Innes-Leroux**, notre Stratège en communications externes et Championne de l'équipe verte!

Sa passion pour l'environnement brille à travers son engagement, inspirant même ses enfants à protéger notre planète.

### Calendrier du bien-être

Découvrez ce qui se passe en avril:

- Série sur le mode de vie sain (6 ateliers)
- La musique pour l'esprit
- Techniques de relaxation et gestion du stress
- 65 idées de projets parallèles
- Saviez-vous cela sur le P.A.E. ?
- Mardi pause-détente (étirements)
- Mensuels de renforcement et de conditionnement

### Moment de bien-être

Prendre des pauses tout au long de la journée peut être revigorant.

#### Moments bien-être



#### Change 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.

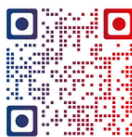
### Ressources Additionnelles

Programme d'aide aux employés et à la famille

Rabais et promotions

 **TELUS** Santé

 **workperks**



**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 :



 **Intervenants en premiers soins en santé mentale**



 **Champions du bien-être**

**avril 2025**