

Bulletin d'information pour les champions du bien-être

FAVORISER UN CHANGEMENT SAIN

Semaine de la santé mentale et de la sécurité

Chaque mois de mai, nous soulignons et célébrons la Semaine de la santé mentale et de la sécurité. Il existe un lien réel entre la santé mentale et la sécurité au travail, deux éléments clés qui contribuent à la sécurité et au bien-être, tant au travail qu'à l'extérieur.

De nombreux rôles, au sein du comité SST, contribuent à maintenir un milieu de travail sain et sécuritaire. Apprenez-en davantage en regardant la vidéo qui sera lancée le 5 mai sur PuroNet.

Purolator Santé en action

Un gros merci à l'équipe de Metro West, à Anna White et à Jennawaye O'Rourke pour avoir organisé le tout premier événement de basketball 3 contre 3!

Merci également à Julia Mammoliti et à Carlton Alie d'avoir généreusement offert de leur temps pour contribuer au succès de cet événement fantastique.

Faits saillants de Purolator Santé!



Mur de la renommée du bien-être : Pleins feux sur Purolator Santé

Ce printemps, nous mettons à l'honneur **Jason Monck**, gestionnaire en apprentissage et développement et champion du mieux-être. Jason prêche par l'exemple, demeurant actif dans la nature avec sa famille et ses amis, et partage sa passion pour la santé et le mieux-être avec son équipe.

Calendrier de mieux-être

Découvrez ce qui se passera en juillet et en mai:

- Résilience au travail
- Notions de base en matière d'investissement
- La musique pour l'esprit
- Pariez que vous ne connaissiez pas le P.A.E.F.
- Pause du mardi (étirements pour la sécurité)
- Entraînement musculaire et mise en forme
- Posez vos questions à votre DMC : santé mentale et sécurité
- Illuminez votre journée
- Méditations guidées

Moment bien-être

Demander à quelqu'un « Comment ça va? » peut lui rappeler que vous tenez à lui.

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.



Ressources Additionnelles

Programme d'aide aux employés et à la famille

Rabais et promotions

 **TELUS** Santé

workperks

JOIGNEZ-VOUS À NOTRE ÉQUIPE

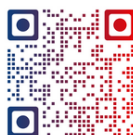
Pour en savoir plus ou pour vous joindre à notre équipe de direction, cliquez sur les boutons ci-dessous :



Purolator
Intervenants en
premiers soins
en santé mentale



Purolator
Champions
du bien-être



Nous contacter:

purolatorhealth@purolator.com

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