

Bulletin d'information pour les champions du bien-être

FAVORISER UN CHANGEMENT SAIN

Mois des milieux de travail sains

4e défi annuel : Lacez vos chaussures, connectez-vous et courez la chance de gagner de super prix!

Semaine de sensibilisation aux maladies mentales : Votre bien-être compte. Profitez des nombreux soutiens offerts, dont notre réseau PSSM — plus de 187 répondants formés dans 101 sites.

Devenez champion du mieux-être! Passionné par la santé et le mieux-être? Proposez votre candidature ou celle d'un collègue.

Moments santé : Voyez nos courtes vidéos sur les étirements, la nutrition et les bienfaits de la nature. Rechargez corps et esprit!

Purolator Santé en action

Nos Champions inspirent le mieux-être — jardins zen, moments santé, VÉ et plus! Restez à l'affût pour découvrir notre nouvelle Bibliothèque des Moments santé, tournée sur place.

Faits saillants de Purolator Santé!



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

Ce mois-ci, nous sommes fiers de souligner **Tom Kennedy**, gestionnaire des communications d'entreprise, pour son leadership en santé mentale et mieux-être. Tom appuie les communications de Purolator Santé, agit comme répondant PSSM et a même créé une présentation adaptée pour son équipe après avoir suivi la formation L'esprit au travail pour gestionnaires.

Calendrier de mieux-être

Découvrez ce qui se passera en octobre:

- Calendrier du Mois des milieux de travail sains **nouveau**
- Gratitude
- La vérité sur le crédit (partie 1 de 2)
- La musique pour l'esprit
- Saviez-vous que le PAEF offre...
- Semaine de la réduction des déchets (20 au 26 octobre)
- Pause-détente du mardi (étirements pour la sécurité)

Moment bien-être

MOMENTS BIEN-ÊTRE

TON CHEMIN, TON RYTHME

Chacun avance à sa façon — inutile de comparer ton corps, ton progrès ou tes réussites à ceux des autres.
Concentre-toi sur ce qui compte : ta croissance, tes petites victoires, ton bien-être.
Tu es assez, tel que tu es.



Ressources Additionnelles

Programme d'aide aux employés et à la famille

Bien-être international de Purolator

Rabais et promotions



JOIGNEZ-VOUS À NOTRE ÉQUIPE

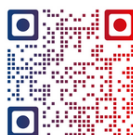
Pour en savoir plus ou pour vous joindre à notre équipe de direction, cliquez sur les boutons ci-dessous :



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.