

Bulletin d'information pour les champions du bien-être

FAVORISER UN CHANGEMENT SAIN



Se préparer au changement et à la haute saison

La rentrée peut être source d'anxiété pour les enfants et leurs proches. Des discussions ouvertes et un bon soutien mutuel facilitent la transition. Passer du temps en nature — profiter de l'air frais, du soleil et de la verdure — aide aussi à réduire le stress et à améliorer le bien-être.

La résilience en période de changement

Le changement fait partie de la vie, mais s'y préparer et en parler aide à mieux le vivre. N'hésitez pas à vous appuyer sur votre réseau de soutien — collègues, secouristes en santé mentale, amis, famille, ainsi que **le programme ISSP**. Ensemble, comme Une seule équipe, nous sommes plus forts!

Purolator Santé en action

D'un événement sur la santé masculine au NHO à de la musique live et du crochet à Vulcan pour le 3e anniversaire de Purolator Santé, l'équipe a vécu un été rempli de vitalité. Un grand merci à **Kaus Chandroga** et son équipe pour un autre super tournoi de balle-molle au profit de Tackle Hunger!

Faits saillants de Purolator Santé!



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

Cet automne, nous sommes fiers de reconnaître **Dawn Manaj**, gestionnaire d'unité à Edmonton Sud, pour son leadership en matière de mieux-être et son impact dans la communauté. Elle préside l'équipe de mieux-être et de santé mentale, dirige les campagnes Tackle Hunger et Sac rouge, et inspire ses collègues à être authentiques au travail.

Calendrier de mieux-être

Découvrez ce qui se passera en juillet et en août:

- Enfants en santé et parentalité positive
- Notions de base sur l'emprunt
- 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
- Demandez à votre CMD

Moment bien-être

Prendre soin de soi est important, autant pour les enfants que pour les adultes — et avec de la constance, cela peut devenir une habitude saine.

MOMENT DU BIEN-ÊTRE

RETOUR EN CLASSE, ET AU SOMMET

Donnez aux enfants les moyens grâce au savoir et à des routines simples

1. Élaborez et communiquez l'importance des routines quotidiennes et hebdomadaires.
2. Prenez des pauses pour prendre soin de vous!
3. Trouvez du soutien pour les parents et aidants en visitant notre Programme d'aide aux employés et à la famille à one.telushealth.com



Ressources Additionnelles

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

[Rabais et promotions](#)

 **TELUS** Santé

workperks

JOIGNEZ-VOUS À NOTRE ÉQUIPE

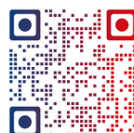
Pour en savoir plus ou pour vous joindre à notre équipe de direction, cliquez sur les boutons ci-dessous :



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.