

CALENDRIER MIEUX-ÊTRE COVID-19

Black&McDonald

Mai 2020

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
				1	2	3
← Solitude pendant la distanciation sociale →						
4	5	6	7	8	9	10
← Aider les enfants à faire face au stress →						
11	12	13	14	15	16	17
← Aider les enfants à faire face au stress →						
18	19	20	21	22	23	24
← La nutrition et la saine alimentation →						
25	26	27	28	29	30	31
← La nutrition et la saine alimentation →						

Mai 18 - 31: La nutrition et la saine alimentation

Pour lancer le thème des deux prochaines semaines, nous vous présentons une vidéo produite par CBC. Vous pouvez visionner cette vidéo en tout temps en suivant le lien ci-dessous.

- <https://www.youtube.com/watch?v=Dr7QjxPQdGc>

En plus de cette vidéo, nous mettons à votre disposition les ressources suivantes :

- [Maintenir une bonne santé grâce à la nutrition](#)
- [Enseigner aux enfants à cuisiner](#)
- [10 conseils pour manger sainement tout en respectant votre budget](#)
- [Coronavirus – 15 aliments à avoir chez soi en cas d'isolement](#)
- [Idées de repas sains](#)
- [Appelez un coach bien-être \(Workplace Options\)](#)
-

Apprenez-en plus à propos nutrition et la saine alimentation [ici](#).

N'oubliez pas que vous n'êtes pas seul!
Personne de l'équipe, nous sommes là pour vous collègues, votre superviseur ou tout autre
Communiquez avec votre famille, vos amis, vos aider. Vous pouvez aussi utiliser les ressources de notre PAEF.

Workplace Options EFAP

- COMPANY CODE: BMWeCare
- Courriel support@resourcesforyourlife.com
- Téléphone 1-877-847-4525
- Internet <http://ca.resourcesforyourlife.com>
- Télécharger l'application 'CONNECT YOU'
- CODE: 149301

Votre Partenaire RH est là pour vous aider. Communiquer avec lui pour obtenir du support.

Black & McDonald a lancé un site internet COVID-19 pour ses employés et leur famille
<http://blackandmcdonaldhealth.com>

Visiter le site pour obtenir toute l'information concernant le COVID-19, les messages de la direction ainsi que toutes sortes de ressources pouvant aider nos employés à maintenir leur santé et bien-être.