

CALENDRIER MIEUX-ÊTRE COVID-19

Black&McDonald

août 2021

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
2	3	4	5	6	7	8
← Activité physique pour toute la famille →						
9	10	11	12	13	14	15
← Activité physique pour toute la famille →						
16	17	18	19	20	21	22
← Activité physique pour toute la famille →						
23	24	25	26	27	28	29
← Activité physique pour toute la famille →						
30	31					
← Activité physique pour toute la famille →						

Activité physique pour toute la famille

Le thème de ce mois-ci vous renseignera sur les bienfaits de l'activité physique pour vous et votre famille et vous fournira des idées pour bouger plus!

Visionnez la conférence TED de Wendy Suzuki intitulée The Brain Changing Benefits of Exercise (les importants bienfaits de l'exercice pour le cerveau) [ici](#).

Consultez d'autres ressources ci-dessous :

- [Des conseils pour bouger](#)
- [Recommencer à s'entraîner après une longue pause](#)
- [Pour se mettre en forme en s'amusant](#)
- [Trouver un sentier de marche ou de randonnée à proximité](#)
- [Être actif en famille](#)
- [L'engagement famille active](#)

Rappelez-vous que vous n'êtes pas seuls en cette période difficile. N'hésitez pas à vous tourner vers les membres de votre famille, vos amis, vos collègues, votre superviseur ou n'importe quel dirigeant de l'entreprise : nous sommes là pour vous aider. Vous pouvez aussi vous adresser à votre fournisseur du Programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF).

Workplace Options PAEF

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

Renseignez-vous plus [ici](#).