

CALENDRIER MIEUX-ÊTRE COVID-19

Black&McDonald

Mai 2021

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
3	4	5	6	7	8	9
Connecter avec la nature						
10	11	12	13	14	15	16
Connecter avec la nature						
17	18	19	20	21	22	23
Connecter avec la nature						
24	25	26	27	28	29	30
Connecter avec la nature						
31						
Connecter avec la nature						

Connecter avec la nature

En lien avec le thème de ce mois-ci, nous avons regroupé quelques ressources afin de vous aider à profiter pleinement de la chaleur du printemps et de ses avantages pour la santé. Qu'ils prévoient travailler dans le jardin ou marcher dans leur quartier, les parcs locaux ou les sentiers, les gens de tous âges disent sentir des effets apaisants ou vivifiants après un moment en plein air. Nous vous mettons au défi de sortir 20 minutes par jour ce mois-ci et vous encourageons à partager une photo de votre activité extérieure préférée sur [Yammer](#).

Pour en savoir plus sur les effets du plein air sur la santé mentale, regardez cette [vidéo YouTube](#).

Consultez les ressources ci-dessous pour apprendre comment mieux connecter avec la nature :

- [Les bienfaits du plein air sur la santé mentale](#)
- [La randonnée pour les non-initiés](#)
- [39 activités extérieures amusantes au printemps](#)
- [8 bienfaits du jardinage sur la santé &](#)
 - [Démarrer son propre jardin, étape par étape](#)
 - [Comment créer un jardin de balcon](#)

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](#).