

CALENDRIER MIEUX-ÊTRE COVID-19

Black&McDonald

Novembre 2020

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
2	3	4	5	6	7	8
← Activité physique en hiver →						
9	10	11	12	13	14	15
← Activité physique en hiver →						
16	17	18	19	20	21	22
← Activité physique en hiver →						
23	24	25	26	27	28	29
← Activité physique en hiver →						
30						
← Gérer le stress des fêtes →						

Activité physique en hiver

Dans le cadre du thème de ce mois-ci, nous mettons à votre disposition un site Web qui vous offre un large éventail de vidéos sur la santé et la mise en forme depuis le confort de votre foyer. Vous pouvez visionner ces vidéos gratuites en tout temps. Vous trouverez des vidéos sur le yoga, la mise en forme par la danse, des activités pour les enfants et plus encore sur le site Web, à cette adresse :

- [Vidéos sur la santé et le bien-être du YMCA](#) - En anglais seulement

En plus de ces vidéos sur la santé et le bien-être, nous mettons à votre disposition les ressources suivantes :

- [Votre santé et l'activité physique](#)
- [Pourquoi le temps froid ne devrait pas vous a l'interieur](#)
- [11 tucs pour demeurer actif l'hiver](#)
- [Établir un programme d'exercice d'hiver](#)
- [Dix bénéfices de la marche en hiver](#) - En anglais seulement

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 quetoutes sortes de ressources pouvant aider nos employés à maintenir leur santé et bien-être.

Renseignez-vous plus [ici](#).