

CALENDRIER MIEUX-ÊTRE COVID-19

Black&McDonald

Octobre 2020

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
			1	2	3	4
← Contrôles préventifs de santé →						
5	6	7	8	9	10	11
← Contrôles préventifs de santé →						
12	13	14	15	16	17	18
← Contrôles préventifs de santé →						
19	20	21	22	23	24	25
← Contrôles préventifs de santé →						
26	27	28	29	30	31	
← Contrôles préventifs de santé →						

Contrôles préventifs de santé

Ce mois-ci, nous vous proposons un questionnaire d'auto-évaluation de la santé mentale créé par l'Association canadienne pour la santé mentale, appelé l'Évaluateur de santé mentale. L'Évaluateur de santé mentale est un outil d'évaluation en ligne conçu pour vous aider à déterminer votre niveau de santé mentale. Grâce à cet outil, vous pouvez en apprendre davantage sur votre capacité à profiter pleinement de la vie, votre résilience, votre équilibre de vie, votre épanouissement personnel et votre flexibilité. Vous pouvez y accéder ici :

- <https://cmha.ca/fr/evalateur-de-sante-mentale>

En plus de ce webinaire, nous mettons à votre disposition les ressources suivantes :

- [Contrôles de santé : Pourquoi sont-ils importants ?](#)
- [Déceler un cancer à un stade précoce](#)
- [Vaccins contre la grippe](#)
- [Des yeux sains](#)
- [L'importance des visites dentaires régulières](#)

Consultez la page « Régime collectif d'avantages sociaux et d'assurance » sur Le Fil pour en savoir plus sur les avantages de l'assurance collective offerte par Black & McDonald.

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](#).