

CALENDRIER MIEUX-ÊTRE COVID-19



Septembre 2020

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
31	1	2	3	4	5	6
Vous êtes fort, vous êtes résilient et vous tenez le coup						
7	8	9	10	11	12	13
Hygiène du sommeil						
14	15	16	17	18	19	20
Hygiène du sommeil						
21	22	23	24	25	26	27
Hygiène du sommeil						
28	29	30				
Hygiène du sommeil						

Hygiène du sommeil

Pour lancer le thème du mois de septembre, nous vous proposons un webinaire en direct intitulé « Let's Sleep on It: Developing a Healthy Sleep Pattern » (dormons là-dessus : acquérir de saines habitudes de sommeil), **le lundi 14 septembre, à 13 h (HNE)**. Veuillez noter que vous devez vous inscrire. Inscrivez-vous au moyen du lien ci-dessous :

- <https://attendee.gotowebinar.com/register/4846813690539065870> – Offert en anglais seulement

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

- [Hygiène du sommeil](#)
- [Retrouver le sommeil pendant la pandémie de COVID-19](#)
- [Les adultes canadiens dorment-ils suffisamment?](#)
- [Questionnaire d'auto-évaluation sur le sommeil](#) – Offerte en anglais seulement
- Conférence TED du Dr Vyga Kaufmann intitulée [Understanding "How do I Sleep Better"](#) – Offerte en anglais seulement

Renseignez-vous plus [ici](#).

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: BMWWeCare
- 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.