

# Wellbeing Champion Newsletter

April 2024



## Earth Month

April 22 is Earth Day, which has grown to a larger movement of April becoming Earth Month. This month we encourage everyone to take time to reflect on your connection with the environment. It's important we each take action to protect our beautiful planet, so we all have a brighter, healthier future. [Get inspired how you can take action here.](#)

## Wellness Calendar of Events

Add to your calendar by visiting [purolatorhealth.com](http://purolatorhealth.com). Drop in virtually or watch the recording later.



**April 9, 2-2:20 pm ET**  
[Take A Break Tuesday:](#)  
A Self-Care Series



**April 10, 12-1:00 pm ET**  
[Wellness Wednesday:](#)  
The Truth About Credit part 1



**April 11 & 23, 12-1:00 pm ET**  
[Earth Month Webinar:](#)  
Tree Planting | True North SMB



**April 16, 2-2:20 pm ET**  
[Bet You Didn't Know:](#)  
All About Your E.F.A.P



**April 17, 12-1:00 pm ET**  
[Wellness Wednesday:](#)  
Silencing Your Inner Critic



**April 29, 12-1pm ET**  
[Ask Your CMD:](#)  
Women's Health, Through The Ages, part 2

## Wellness Moment

Taking small breaks throughout the work day can be refreshing. If you are able to get outdoors, that's even better! Being in nature can help you to improve focus and energy levels, decrease stress and improve your immunity.



Visit [www.PurolatorHealth.com](http://www.PurolatorHealth.com) for more information and resources

## Employee and Family Assistance Program (EFAP)

EFAP provides free, confidential support 24/7 including virtual or telephone conversations with a counsellor or use the **CareNow program, specialized self-help resources to choose own wellbeing journey.** You can speak directly with a **counsellor** if you have eco-anxiety or any concerns about the environment.



Visit [one.telushealth.com](http://one.telushealth.com) or call 24/7 at 1-844-880-9137 or scan the QR code.



**WorkPerks** workperks for **Purolator**

**Discounts to help you get outside!** WorkPerks offers discounts on a variety of bike and cycling shops. Whether you're in the market for a bike, or just need a tune up, search the site for discounts from a shop local to you.



Visit [purolator.venngo.com/login](http://purolator.venngo.com/login) Use your employee ID as your Username

## Wellness Moments



## Change of Scenery

Changing your environment during the workday can improve creativity, reduce stress and help you return with better attention and focus. Try these ideas:

- Get outside for a walk
- Take a snack or hydration break and go to the lunch room
- Visit a colleague and ask how they are doing
- Find a quiet space and stretch

Find more mental health and wellness resources at [www.purolatorhealth.com](http://www.purolatorhealth.com)



## Mois de la nutrition



Mars est le Mois de la nutrition. Il est important pour votre corps d'avoir une alimentation saine, car cela peut avoir une incidence sur votre santé et votre bien-être en général. Une alimentation saine consiste à faire des efforts pour manger en compagnie d'autres personnes, à cuisiner plus souvent et à prendre le temps de manger et de savourer les aliments. En d'autres mots, il faut faire attention à notre alimentation. [Suivez ce lien pour découvrir d'autres ressources et des conseils sur la manière d'adopter de saines habitudes.](#)

### Calendrier des événements sur le bien-être

Ajoutez les événements à votre calendrier en allant sur [purolatorsante.com](https://purolatorsante.com). Assistez-y en ligne ou regardez les enregistrements plus tard.



**4 & 18 mars, de 12 h à 13 (HE)**  
[Des ailments pour améliorer l'humeur](#)



**12 mars, de 14 h à 14 h 20 (HE)**  
[La pause du mardi : Série sur les autosoins](#)



**13 mars, de 12 h à 13 h (HE)**  
[Mercredis mieux-être : Esprit Gérer les problèmes de sommeil](#)



**19 mars, de 14 h à 14 h 20 (HE)**  
[Je parie que vous ne le saviez pas](#)



**20 mars, de 12 h à 13 h (HE)**  
[Mercredis mieux-être : Pensez à votre argent, partie 2](#)



**27 mars, de 12 h à 13 h (HE)**  
[Demandez à votre directeur médical](#)

### Programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF)

Le PAEF assure en tout temps un soutien confidentiel et gratuit, y compris du counselling en ligne ou par téléphone. Il propose également le programme CareNow, ainsi que des ressources de développement personnel spécialisées pour choisir son propre parcours de bien-être. Vous pouvez parler directement avec un **coach en nutrition EN DIRECT**.

Visitez <https://purolator.synervie.com/>, composez le 1 844 880-9137 en tout temps ou balayez le code QR.



TELUS Santé

### WorkPerks

workperks Purolator

Des rabais pour vous aider à bien cuisiner et manger! truLOCAL offre de la viande de source locale de haute qualité livrée à votre porte. WorkPerks offre un rabais sur truLOCAL et d'autres options de livraison d'aliments, comme HelloFresh et la livraison d'épicerie de Sobeys.

Visitez [integrale.telussante.com](https://integrale.telussante.com)  
Utilisez votre matricule d'employé comme nom d'utilisateur.



### Moment bien-être

TO ADD FR TRANSLATION

### Moments bien-être



### Changement de paysage

Changer d'environnement durant votre journée de travail peut améliorer votre créativité, réduire votre stress et vous aider à reprendre vos tâches avec une meilleure attention et concentration. Voici quelques idées :

- Sortez pour marcher.
- Prenez une pause pour boire ou manger et rendez-vous à la salle de repas.
- Allez voir un collègue et demandez-lui comment il va.
- Trouvez un coin tranquille et étirez-vous.

Vous trouvez d'autres ressources sur la santé mentale et le bien-être sur le site [www.purolatorsante.com](https://www.purolatorsante.com)

Purolator Santé

Visitez [purolatorsante.com](https://purolatorsante.com) pour obtenir plus d'information et de ressources.

Purolator Santé

