



AVIS

# AUX EMPLOYÉS



Période d'affichage du 2 au 10 mai 2024

Jeudi 2 mai 2024

## Semaine de la santé au RTL

Du **6 au 10 mai 2024**, nous vous invitons à prendre part aux activités de la **SEMAINE DE LA SANTÉ!**

Mettez à votre agenda ces activités qui se dérouleront sur les lieux de travail :

- **Mardi 7 mai:** Kiosque d'information sur nos services offerts par LifeSpeak et Lift Session et séances d'étirements  
Centre d'exploitation Vieux-Longueuil : 9h00 à 11h00  
Centre administratif : 11h30 à 13h00  
Centre d'exploitation St-Hubert : 13h45 à 15h30
- **Mercredi 8 mai:** Séance de pilates et marche guidée pleine conscience  
Centre administratif (salle Vieux-Longueuil) : pilates de 12h00 à 12h30. Apportez votre tapis d'exercices!  
Centre d'exploitation St-Hubert (entrée administrative) : marche guidée de 12h00 à 12h30
- **Jeudi 9 mai:** Kiosque d'information sur le Programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF)  
Centre d'exploitation Vieux-Longueuil : 9h30 à 11h00  
Centre administratif : 11h30 à 13h30  
Centre d'exploitation St-Hubert : 14h15 à 15h45
- **Du 6 au 10 mai :** Collations santé offertes dans les salles employé(e)s

Nous vous invitons également à participer à notre **BINGO SANTÉ!**

Faites les activités proposées et courez la chance de gagner plusieurs prix de participation!

Pour tous les détails, téléchargez votre carte à l'aide de ce code QR ou demandez à votre gestionnaire une carte imprimée.




À lundi pour entamer ensemble la Semaine de la santé!

La direction Ressources humaines

B	I	N	G	O
S	A	N	T	É
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI

 Kiosque LIFT Session et LifeSpeak Horaire au verso	 Désamorcez les conflits au travail
 Inscrivez-vous au défi LIFT Session Du 13 au 31 mai	 Prenez une pause et créez des liens
 Bougez pour vous déplacer	 Fermez vos écrans 1 heure avant de dormir
 Préparez une nouvelle recette à partager	 Faites 3 activités physiques
 Séance d'étirements au RTL Horaire au verso	 Prenez une marche de 20 minutes



Nom complet : \_\_\_\_\_

Numéro d'employé : \_\_\_\_\_

Numéro de téléphone : \_\_\_\_\_

Adresse courriel : \_\_\_\_\_

## PARTICIPEZ

et courez la chance  
de **GAGNER** des prix, dont des  
**CARTES-CADEAUX** chez  
Sports Experts et au Strom Spa.






### Voici comment jouer :

1. Ayez en main votre carte de bingo virtuelle ou imprimée.
2. Participez aux activités indiquées.  
Cochez la case correspondante lorsqu'une activité est accomplie.  
Pour les activités libres et en ligne, vous pouvez les faire au moment qui vous convient le mieux durant la semaine.
3. Réalisez des activités pour compléter une ou plusieurs lignes du bingo (verticale, horizontale ou en diagonale). Chaque ligne complète vous donne une participation. \*\*\*Astuce : augmentez vos chances en complétant un maximum d'activités\*\*\*
4. Envoyez-nous votre carte de bingo complétée par courriel à [bureausante@rtl-longueuil.qc.ca](mailto:bureausante@rtl-longueuil.qc.ca), avant le 16 mai 2024 à 17h. Il est également possible d'envoyer une copie papier par courrier interne au Bureau de santé.

Plusieurs prix de participation seront remis lors du tirage au sort le 17 mai 2024!

Consultez le verso pour tous les détails!

## LUNDI - 6 MAI





- Faites du yoga  
 [Laissez-vous guider avec cette vidéo](#) 
- Apprenez à mieux gérer votre stress et vos émotions  
 [En regardant cette vidéo](#) 
- Bougez pour vous déplacer  
Oubliez la voiture aujourd'hui et pratiquez le transport actif : venez travailler à vélo ou intégrez la marche à vos déplacements en transport en commun
- Préparez une nouvelle recette à faire découvrir à votre famille ou à vos collègues
- Des astuces pour un meilleur sommeil  
 [Lisez cet article et découvrez les 6 étapes d'un meilleur sommeil](#)






## MARDI - 7 MAI

-  Visitez le kiosque LIFT Session et LifeSpeak sur nos lieux de travail et participez à une séance d'étirements.  
Centre d'exploitation Longueuil : 9h00 à 11h00  
Centre administratif : 11h30 à 13h00  
Centre d'exploitation St-Hubert : 13h45 à 15h30
- Inscrivez-vous au Défi LIFT Session  
Du 13 au 31 mai <https://rtl-longueuil.liftsession.com> 
- Prendre un 30 minutes pour soi planifié dans son agenda
- Les mythes alimentaires  
 [Questions et réponses](#) 
- Participez à une séance d'étirements avec LIFT Session qui se déroulera au kiosque sur nos lieux de travail

## MERCREDI - 8 MAI

- Respiration consciente  
 [La base de la santé optimale](#) 
- Faites une pause en discutant avec un.e collègue pour apprendre à mieux vous connaître  
Dans le cadre de la Semaine nationale de la santé mentale, prenez le temps aujourd'hui de faire une pause pour discuter avec un.e collègue, afin de décompresser et de rire.
- Faites votre épicerie en comprenant mieux la valeur nutritionnelle  
 [Regardez ce vidéo pour en connaître davantage](#) 

-  Participez à une séance de pilates et à une marche guidée pleine conscience  
Pilates : Centre administratif, salle Vieux-Longueuil de 12h00 à 12h30 [apportez votre tapis d'exercices]  
Marche guidée : Centre d'exploitation St-Hubert [entrée administrative] de 12h00 à 12h30

- Prévenez les maladies cardiaques  
 [Pour en savoir plus](#) 







## DU 6 AU 10 MAI


- Collations santé toute la semaine

## DU 13 AU 31 MAI





- Inscrivez-vous au défi LIFT Session  
<https://rtl-longueuil.liftsession.com>

## JEUDI - 9 MAI

- Stratégies d'adaptation pour familles des travailleur(se)s avec des horaires rotatifs  
 [Pour en savoir plus](#) 
- Méditez en mangeant  
 [Méditation guidée de 8 minutes](#) 
- Fermez vos écrans 1 heure avant de dormir
- Développez votre résilience  
 [Questions et réponses](#) 

-  Visitez le kiosque d'information sur le Programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF)  
Centre d'exploitation Longueuil : 9h30 à 11h00  
Centre administratif : 11h30 à 13h30  
Centre d'exploitation St-Hubert : 14h15 à 15h45

## VENDREDI - 10 MAI

- Apprenez à désamorcer les conflits au travail  
 [Questions et réponses](#) 
- Prévenez les troubles dépressifs  
 [Apprenez-en plus](#) 
- Buvez assez d'eau  
Assurez-vous de boire au moins 1,5 litre d'eau aujourd'hui. À vos bouteilles!
- Faites une activité physique 3 fois durant la semaine
- Prenez une marche de 20 à 30 minutes



**PARTICIPEZ  
POUR VOTRE SANTÉ  
ET VOTRE BIEN-ÊTRE !**