

Comité santé & Mieux-être



Commission scolaire des
Portages-de-l'Outaouais

Bonne rentrée à tous,

Le comité santé & mieux-être vous souhaite une bonne rentrée ! La routine de l'année scolaire reprend son cours. Encore cette année, le comité santé et mieux-être se la CSPO vous encourage à adopter de saines habitudes de vie et de faire de votre milieu de travail un endroit vous permettant d'être bien physiquement et psychologiquement. Vous recevrez par l'entremise de ces bulletins et du Service des ressources humaines des offres d'activités, des trucs et conseils ainsi que de l'information en lien avec la santé et la sécurité au travail.

Nous vous souhaitons donc une bonne lecture !

Votre comité santé & mieux-être CSPO

Défi sans auto le 18 septembre 2013

Le comité lance un défi à tous ses établissements !

Vous cherchez une activité rassembleuse en ce début d'année ? Participez au défi sans auto ! Plusieurs prix à gagner...

Le Défi sans auto invite les employés et étudiants des entreprises et organisations du Québec à se rendre sur leur lieu de travail ou d'études à l'aide d'un mode de transport collectif (transport en commun, covoiturage) ou actif (marche, vélo, patins, etc.) le **mercredi 18 septembre 2013**. Osez, vous aussi, les transports durables!



DATES À RETENIR !

30 août 2013

Date limite pour les inscriptions aux activités du programme santé programme santé A-2013

Semaine du 9 septembre 2013

Début des activités du programme santé programme santé A-2013

17 septembre 2013

Date limite pour inscrire votre école au défi sans auto

18 septembre 2013

Défi sans auto

Sheppell-fgi

« Vous êtes stressé ? Votre programme d'aide aux employés (PAE) peut vous aider ! »

Pour obtenir de l'aide, composez-le :

1-800-361-2433

Le Défi sans auto se présente sous la forme d'une compétition amicale entre les différentes organisations du Québec. En plus d'être un défi corporatif, le Défi sans auto est un concours gratuit qui souhaite valoriser et récompenser les usagers des transports collectifs et actifs pour leurs pratiques et mettre en lumière les multiples bénéfices de ces modes de transport (économies d'argent, impacts bénéfiques sur la santé, l'environnement, etc.).

Inscrivez votre établissement : <http://www.defisansauto.com>

Qui remportera ce défi ???

Ambassadrices & ambassadeurs santé de votre établissement

La santé vous tient à cœur ? Vous voulez un milieu de travail qui s'en préoccupe ? Devenez l'ambassadrice ou l'ambassadeur santé de votre établissement ! Le rôle est simple :

- Transmettre l'information du comité santé et mieux-être CSPO au personnel de votre établissement ;
- Promouvoir les activités pour le personnel dans votre établissement ;
- Faire des propositions au comité santé et mieux-être CSPO ;
- Si vous le désirez, organiser des activités santé et mieux-être dans votre établissement.

Mentionnez votre intérêt à votre direction et elle nous fera parvenir votre nom.

Ateliers offerts par le Centre de santé et de service sociaux de Gatineau

Corps en santé visant l'amélioration des habitudes de vie (7 rencontres)

Santé sans fumée, programme de cessation tabagique, de la réflexion à l'action

Info : 819-966-6518

**Centre de santé et de services sociaux
de Gatineau**

