

<b>B</b>	<b>I</b>	<b>N</b>	<b>G</b>	<b>O</b>
<b>S</b>	<b>A</b>	<b>N</b>	<b>T</b>	<b>É</b>
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI

Nom complet :

Numéro d'employé :

Numéro de téléphone :

Adresse courriel :

 Programmes de mise en forme	 Kiosque LifeSpeak Horaire au verso	Notez 3 choses pour lesquelles vous êtes reconnaissants	Prenez contact avec quelqu'un que vous n'avez pas vu depuis longtemps	Détox numérique : Passez une journée sans réseaux sociaux
Buvez au moins 1,5 litre d'eau. À vos bouteilles!	 Séance d'étirements Horaire au verso	 Prenez une marche de 20 à 30 minutes	 Humeur et nourriture	Écoutez une émission humoristique
 Bougez pour vous déplacer	Racontez une anecdote ou une blague	Case gratuite! Reposez-vous	 Activités physiques Horaire au verso	Méditation apaisante pour un sommeil récupérateur
 Maîtriser la pleine conscience	Répondez au questionnaire Alavida	 Kiosque Manuvie Horaire au verso	Santé intestinale, cerveau et santé mentale	Faites 3 activités physiques
 À 12 h : l'art de communiquer au travail	 Douze clés pour mieux communiquer	Participez au Défi de la cuisine saine	 Kiosque PAEF Telus Santé Horaire au verso	Qu'est-ce que le bonheur?

## Légende

-  Activité en visioconférence
-  Activités à faire au moment qui vous convient
-  Activités en présentiel
-  Lien vers un contenu spécifique
-  Contenus en ligne disponible ici :



Recherchez le programme «RTL - Semaine de la santé 2025»

**Consultez le verso pour tous les détails!**

## PARTICIPEZ

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

### Voici comment jouer :

- Ayez en main votre carte de bingo virtuelle ou imprimée.
- 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.
- Réalisez des activités pour compléter une ou plusieurs lignes du bingo (verticale, horizontale ou en diagonale). Chaque ligne complète vous donne une participation. \*\*\*Augmentez vos chances en complétant un maximum d'activités\*\*\*
- Envoyez-nous votre carte de bingo complétée par courriel à [bureausante@rtl-longueuil.qc.ca](mailto:bureausante@rtl-longueuil.qc.ca), avant le 26 juin 2025 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 27 juin 2025!

## LUNDI

### Activez-vous

Participez à un programme de mise en forme de LifeSpeak de votre choix. >



### À vos bouteilles!

Buvez au moins 1.5 litre d'eau.

### Bougez pour vous déplacer

Venez travailler à vélo ou intégrez la marche à pied à vos déplacements en transport en commun.

### Maîtrisez la pleine conscience – une partie intégrante du bien-être!

Visionnez la vidéo de méditation de LifeSpeak de 6 minutes

### Apprenez l'art de communiquer

12 h : Conférence virtuelle de TELUS Santé, offerte > par Manuvie «Bien communiquer au travail».



## MARDI

### Visitez le kiosque LIFT Session et LifeSpeak

CEVL : 9 h à 11 h

CAVL : 11 h 30 à 13 h

CESH : 13 h 45 à 15 h 30

### Participez à une séance d'étirements sur chaise et debout

CEVL : 9 h à 11 h

CAVL : 11 h 30 à 13 h

CESH : 13 h 45 à 15 h 30

### Échangez dans le plaisir

Racontez une anecdote ou une blague à un collègue ou un ami.

### Complétez le questionnaire Alavida

sur vos habitudes de consommation ici > [try.alavida.com/rtl](http://try.alavida.com/rtl)



### Apprenez à communiquer

Lisez l'article en ligne sur LifeSpeak « Douze clés pour mieux communiquer »

## MERCREDI

### Soyez reconnaissant

Notez par écrit 3 choses pour lesquelles vous êtes reconnaissants aujourd'hui

### Bougez

Prenez une marche de 20 à 30 minutes

### Visitez le kiosque de Manuvie assurance collective

Venez poser vos questions et en apprendre sur les services disponibles.

CEVL : 9 h à 11 h

CAVL : 11 h 30 à 13 h

CESH : 13 h 45 à 15 h 30

### Partagez

Participez au Défi de la cuisine saine. Envoyez-nous par courriel votre recette santé préférée au [bureausante@rtl-longueuil.qc.ca](mailto:bureausante@rtl-longueuil.qc.ca)

## PAS DE COMPTE

### LifeSpeak Mieux-être holistique?



### Créez votre compte dès maintenant :

Nom d'utilisateur : rtl + numéro d'employé (ex. : rtl123456)

Mot de passe : rtl

Si vous n'êtes pas automatiquement redirigé vers le contenu de la Semaine de la santé, sélectionnez le programme «RTL Semaine de la santé 2025»

## JEUDI

### Socialisez

Prenez contact avec quelqu'un que vous n'avez pas vu depuis longtemps

### Comprenez l'impact de l'alimentation sur votre corps et sur votre santé mentale

Visionnez une recette qui améliorera votre humeur!

### Activez-vous avec nous

#### Séance d'étirement pour libérer le stress :

CAVL (salle Vieux-Longueuil) de 12 h à 12 h 30. Apportez votre tapis d'exercices!

#### Marche guidée :

CESH (entrée administrative) de 12 h à 12 h 30

### Apprenez-en plus!

Visionnez la vidéo de LifeSpeak sur la santé intestinale, le cerveau, et notre santé mentale

### Visitez le kiosque du PAEF Telus Santé

CEVL : 9 h 30 à 11 h

CAVL : 11 h 30 à 13 h 30

CESH : 14 h 15 à 15 h 45

## VENDREDI

### Modifiez vos habitudes

Détox numérique : passez une journée sans réseaux sociaux

### Détendez-vous

Rire favorise le bien-être : écoutez une émission humoristique

### Méditez

Visionnez la vidéo de LifeSpeak « Méditation apaisante pour un sommeil récupérateur »

### Bougez

Faites une activité physique 3 fois durant la semaine

### Comprenez votre état d'esprit

Visionnez la vidéo de LifeSpeak « Qu'est-ce que le bonheur? »