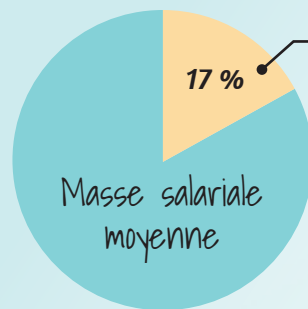




LA VIE *active*

Québec 

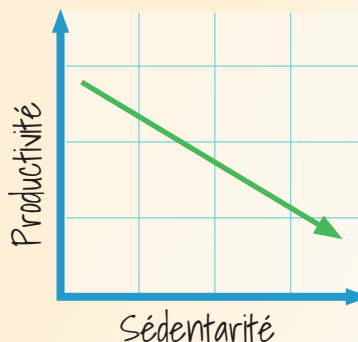
Bouger le plus souvent possible afin de diminuer notre temps sédentaire, voilà un défi de taille pour les employés d'aujourd'hui. L'équipe d'entreprise en forme veut stimuler le désir d'intégrer un mode de vie physiquement actif au quotidien.



Les problèmes de santé physique ou mentale constituent un important facteur d'absentéisme, qui représente 17 % de la masse salariale moyenne.

Mode de vie physiquement actif

Cet atelier permet aux travailleurs de bien comprendre l'impact du temps de sédentarité prolongé sur la santé et de développer des stratégies applicables à leur quotidien au travail ou à la maison pour diminuer cet impact.



La sédentarité est à l'origine d'une baisse de 12 % de la productivité

Rallye sur la côte

Le Rallye est une activité de promotion de saines habitudes de vie s'adressant aux milieux de travail. Les deux habitudes de vie visées sont la pratique de l'activité physique et la consommation de légumes et de fruits.

Le Rallye propose à l'ensemble du personnel de former des équipes et de parcourir virtuellement la Côte-Nord soit les 1 200 kilomètres entre Sacré-Coeur et Blanc-Sablon. Pour ce faire, la consommation de légumes et de fruits et la pratique d'activité physique sont converties en kilomètres.

Le professionnel de la santé peut offrir de l'accompagnement pour le démarrage de cette activité de promotion.

Formation d'un club de marche

Notre présentation permet de connaître les différentes étapes pour la création d'un club de marche dans votre entreprise. Les conditions gagnantes sont présentées de façon à soutenir les employés qui s'impliqueront dans l'organisation d'un club.

Un accompagnement professionnel dans la phase de démarrage du projet ou pour animer une séance de marche est disponible. Les outils que nous utilisons favorisent l'autonomie des organisateurs tout en maintenant une présence et un soutien continu.

Pour plus d'information :
entrepriseenforme.09cisss@ssss.gouv.qc.ca