



Capsule santé
Février 2007 - édition spéciale

LE DÉFI SANTÉ 5/30 : SANTÉ, ÉNERGIE ET PLAISIR AU TRAVAIL !

Faites connaître le *Défi Santé 5/30*. Vous contribuerez ainsi à :

- améliorer la santé de vos employés;
- démontrer l'engagement de votre organisation envers la santé et le bien-être de ses membres;
- créer un climat de travail sain et positif!

Le *Défi Santé 5/30*, c'est quoi?

Pendant six semaines, du 1^{er} mars au 11 avril, tous les Québécois sont invités à :

- manger au moins 5 portions de fruits et légumes, au minimum 5 jours par semaine;
- bouger au moins 30 minutes, au minimum 5 jours par semaine.

Les adultes intéressés pourront aussi faire le point sur leur poids et leur tour de taille. Les personnes intéressées à participer doivent s'inscrire avant le 1^{er} mars.

Pourquoi faire la promotion du *Défi Santé 5/30* dans votre organisation?

Parce que les organisations qui ont à cœur la santé de leurs employés peuvent en constater les nombreux bénéfices :

- Diminution de l'absentéisme;

- Meilleure résistance au stress;
- Réduction des coûts d'assurance maladie;
- Amélioration de la motivation et de la productivité.

Le *Défi*, c'est une formidable source de motivation et de soutien : trousse d'accompagnement offerte gratuitement, bulletins électroniques, site Internet rempli de trucs, de recettes, d'information sur la santé disponibles au www.defisante530.ca... et des prix de participation d'une valeur totale de 15 000 \$.

Comment promouvoir le *Défi*?

- Commandez le matériel promotionnel gratuit du *Défi Santé 5/30* au www.actimenu.ca/ **commande** avant le 31 janvier;
- Distribuez les cartes promotionnelles, diffusez les courriels d'invitation à s'inscrire, apposez des affiches...

Participez au concours *Initiatives 5/30*

Créez un environnement santé au travail : menus santé à la cafétéria, support à vélos dans le stationnement... Faites-nous part de vos réalisations et courez la chance de devenir l'organisation gagnante du prix *Initiatives 5/30*.



Défi Santé^{MC}
5/30
www.defisante530.ca

axé Santé

SSQ Groupe financier