

Quand la Viva! tout va

Bulletin d'information

Janvier 2012

Viva! santé

Votre programme santé en entreprise

À vos agendas!
L'agenda 2011 se ferme.
Un nouveau s'ouvre.

Voici des suggestions d'actions pour une année 2012 sous le signe du bonheur et du mieux-être.

Viva! santé

Janvier

L'année commence. Tous les rêves sont permis.

Écrivez un de vos rêves. Placez votre texte dans une enveloppe et gardez-le précieusement toute l'année. Chaque jour, faites un geste pour que votre rêve se concrétise.

Février J t'♥

« Je t'aime ». C'est si doux à l'oreille. En vue de la Saint-Valentin, faites la liste des gens à qui vous voulez dire : « Je t'aime ».

Mars

Un don de sang, voilà un beau don de soi.

De plus, c'est gratuit et ça peut sauver une vie. Participez à la prochaine collecte dans votre milieu.

Pour information: hema-quebec.qc.ca ou blood.ca

Avril

Votre garde-robe passe en mode printemps. Profitez-en pour **donner vos vêtements délaissés à une bonne cause**. Par exemple, l'Armée du Salut, le YMCA, le YWCA et la Société Saint-Vincent de Paul recevront vos dons à bras ouverts.

Mai

Soulignez la semaine de la santé mentale du 7 au 13 mai.

Ouvrez votre agenda et réservez une plage horaire à la détente. La lecture, un massage, un moment de méditation ou de visualisation ou encore du temps pour de l'activité physique. Voilà autant de moyens pour garder l'esprit sain.

Juin

Prenez le temps de **donner des nouvelles à une personne aînée**. Une visite, un coup de fil, une lettre, ça embellit la vie.

viva-sante.ca

Vous avez des commentaires ou des suggestions? Écrivez-nous à vivasante@lacapitale.com.

Juillet

C'est l'été. **Préparez un pique-nique à partager** en famille, entre amis ou collègues ou avec votre douce moitié.

Août

Le beau temps invite à sortir.

Partez à la découverte d'un nouvel endroit comme un parc, une plage, une piste cyclable ou une montagne.

Septembre

Les fruits et légumes abondent. Avez-vous pensé à **l'autocueillette**? Un moment agréable à vivre en famille ou entre amis!

Octobre

En ce mois du **cancer du sein**, joignez-vous à la Course à la vie ou soutenez la cause par l'achat d'un objet rose.

Pour information: cbcf.org

Novembre

C'est **Movember**. Si vous êtes un homme, portez fièrement la moustache pour soutenir les initiatives liées au cancer de la prostate. Tout le monde peut aussi faire un don.

Pour info: movember.com

Décembre

Les jours filent et Noël demeure invariablement à la même date. **Faites tomber le stress** en faisant vos achats des Fêtes tôt dans le mois.

