FÉVRIER *Bien-être*

COLLÈGE SAINT-HILAIRE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
2 **COUPON-REPAS** GRATUIT *POUR UTILISATION AU COURS DU MOIS DE FÉVRIER*	**3** **BINGO SANTÉ** *DÉPOSEZ VOTRE CARTE À LA RÉCEPTION LORSQUE VOUS RÉUSSISSEZ UNE OU PLUSIEURS LIGNES...* ***TIRAGE LE 26 FÉVRIER***	**4** QUIZ **QUIZ # 1** **Formulaire dans votre pigeonnier**	**5** **COLLATION SANTÉ**	**6** Onglet ***Reconnaissance*** csh.qc.ca Des fleurs pour du personnel engagé !
9 **MANDALA GÉANT** Collaboratif	**10** DÉVOILEMENT **GAGNANT.E QUIZ #1** **PAIRE DE BILLETS CH MTL** *26 mars à 19 h - Columbus*	**11** QUIZ **QUIZ # 2** **Surveillez les téléviseurs + TEAMS !**	**12** **PÉDAGOGIQUE** Dîner offert	**13** **PÉDAGOGIQUE** Dîner offert Suprise dans votre pigeonnier...
16 **COLLATION SANTÉ**	**17** DÉVOILEMENT **GAGNANT.E QUIZ #2**	**18**	**19** Rencontres de parents Souper offert	**20** **ACTIVITÉ DE RECONNAISSANCE** ***du comité de parents***
23 QUIZ **QUIZ # 3** **Surveillez les téléviseurs + TEAMS !**	**24** **Distribution** des signets au personnel Des fleurs pour du personnel engagé !	**25** **COLLATION SANTÉ**	**26** DÉVOILEMENT **GAGNANT.E BINGO** + DÉVOILEMENT **2 GAGNANT.ES QUIZ #3**	**27** **ACTIVITÉ PLEIN AIR** **ORGANISÉE PAR LE COMITÉ SOCIAL**

Le Collège offre à tous les employés un massage sur chaise de 10 minutes!

Horaire sur 3 jours - Surveillez votre messagerie du portail pour obtenir le lien de prise de rendez-vous.

COLLÈGE SAINT-HILAIRE

FÉVRIER *Bien-être* 2025

Qu'est ce que le TAI CHI ?

Le tai-chi est aujourd'hui considéré comme une "gymnastique énergétique globale" en mettant l'accent sur l'extrême précision du geste, la maîtrise de la respiration et la méditation. Il vise à harmoniser le Qi (énergie corporelle) et à améliorer la souplesse, tout en renforçant le système musculo-squelettique.

Tous les mercredis en alternance matins & soirs

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
3 RECEVEZ UN **COUPON-REPAS** GRATUIT *POUR UTILISATION AU COURS DU MOIS DE FÉVRIER*	**4** **QUIZ 1** **Surveillez les téléviseurs !**	**5** COURS DE **TAI CHI** Tous les mercredis du mois ! **8h30 à 9h15** **LOCAL 224**	**6** **COLLATION SANTÉ** *au salon du personnel*	**7** Allez chercher **VOTRE DOSE** au salon du personnel
10 DÉVOILEMENT **GAGNANT.E QUIZ #1** **PAIRE DE BILLETS CH MTL** *27 fév. à 19 h - San Jose*	**11** **QUIZ 2** **Surveillez les téléviseurs !**	**12** **5 à 7** ***du comité social*** Jeux de société COURS DE **TAI CHI** **16h45 à 17h30** **LOCAL 224**	**13** Répondez au sondage **"Choix de votre collation spéciale du 27 février"** *Vérifiez votre boîte de messagerie du portail.*	**14** **PÉDAGOGIQUE** **COLLATION SANTÉ** *au salon du personnel*
17 DÉVOILEMENT **GAGNANT.E QUIZ #2** **DOUCEURS SUCRÉES + TASSE THERMOS À GAGNER !**	**18** **QUIZ 3** **Surveillez les téléviseurs !**	**19** ***Cours de*** **TAI CHI** **8h30 à 9h15** **LOCAL 224**	**20** **MATIN - ACTIVITÉ DE RECONNAISSANCE** ***du comité de parents***	**21** **PÉDAGOGIQUE** DÉVOILEMENT **GAGNANT.E QUIZ #3** **DOUCEURS SUCRÉES + ASSORTIMENT D'ASSAISONNEMENTS**
24 **COLLATION SANTÉ** *au salon du personnel*	**25** *Surprise* **à découvrir dans votre pigeonnier**	**26** COURS DE **TAI CHI** **16h45 à 17h30** **LOCAL 224**	**27** **COLLATION SPÉCIALE**	**ACTIVITÉ PLEIN AIR** **ORGANISÉE PAR LE COMITÉ SOCIAL**

Le Collège offre à tous les employés un massage sur chaise de 10 minutes!

Horaire sur 3 jours - Surveillez votre messagerie du portail pour obtenir le lien de prise de rendez-vous.

MOIS DU *Bien-être* FÉVRIER 2024

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
			1 **RECEVEZ UN COUPON-REPAS GRATUIT** *POUR UTILISATION AU COURS DU MOIS DE FÉVRIER*	2 **COLLATION SANTÉ** *AU SALON DU PERSONNEL*
5	6 QUIZ	7 **ALLEZ HOP !** **SUIVEZ LA DSP** *POUR UNE MARCHE MATINALE EN MONTAGNE - DÉPART À 8 H 30*	8 PurEquilibre **YOGA AU 224** 8h45 à 9h15 **AM - TOURNÉE DE LA DIRECTION** *CAFÉ & CHOCOLATINE*	9 **5 à 7 PICKLEBALL** *DU COMITÉ SOCIAL*
12 **DÉVOILEMENT GAGNANT.E QUIZ #1**	13 PurEquilibre **YOGA AU 224** 8h45 à 9h15 **COLLATION SANTÉ** *AU SALON DU PERSONNEL*	14 **ALLEZ HOP !** **SUIVEZ LA DSP** *POUR UNE MARCHE MATINALE EN MONTAGNE - DÉPART À 8 H 30*	15 PurEquilibre **YOGA EN LIGNE** 8h45 à 9h15	16 **DÎNER OFFERT** *PAR LE COLLÈGE*
19 **TOURNÉE DE LA DIRECTION** **PM** *CAFÉ & BISCUIT*	20 PurEquilibre **YOGA AU 224** 8h45 à 9h15 QUIZ	21 **ALLEZ HOP !** **SUIVEZ LA DSP** *POUR UNE MARCHE MATINALE EN MONTAGNE - DÉPART À 8 H 30*	22 PurEquilibre **YOGA AU 224** 8h45 à 9h15 **DÎNER OFFERT** *PAR LE COMITÉ DE PARENTS*	23
26 **DÉVOILEMENT GAGNANT.E QUIZ #2**	27 PurEquilibre **YOGA AU 224** 8h45 à 9h15 **COLLATION SANTÉ** *AU SALON DU PERSONNEL*	28 **ALLEZ HOP !** **SUIVEZ LA DSP** *POUR UNE MARCHE MATINALE EN MONTAGNE - DÉPART À 8 H 30*	29 PurEquilibre **YOGA AU 224** 8h45 à 9h15	