

## INFO COVID-19 no 85 : Ressources disponibles pour votre famille et vous

Alors que nous faisons face à une troisième vague de COVID-19, nous croyons bon de vous rappeler que plusieurs outils sont à votre disposition pour vous soutenir en ce temps de pandémie. Nous vous les présentons aujourd'hui dans un tableau facile à consulter, regroupés en 5 thèmes : santé physique, santé psychologique, santé financière, conciliation télétravail et vie personnelle, autres ressources.

Ces ressources sont disponibles pour vos proches et vous. Utilisez-les, partagez-les! Sachez qu'elles sont répertoriées dans les pages suivantes:

[COVID-19 – Information aux employés](#)  
[Se soutenir pour réussir.](#)

 Santé physique		
Outils	Descriptions	Références
Groupe Yammer	Communauté d'échange entre collègues sur l'activité physique	<a href="#">Ca bouge chez nous</a>
Conférence	Conférence Atteindre son sommet par l'activité physique	<a href="#">Réécoute</a> (60 min) <a href="#">Aide-mémoire</a> (pdf, 181 Ko) <a href="#">Étirements et accessoires</a> (pdf, 152 Ko)
Conseils pratiques	Activités et trucs pour bouger plus, manger mieux et garder l'équilibre	Bouger plus: <a href="#">La marche, un excellent antistress!</a> <a href="#">Cardio express en 5 exercices</a> <a href="#">Yoga en famille (4-10 ans)</a> <a href="#">Saines habitudes de vie: vivre mieux, plus longtemps</a> <a href="#">Je parcours Lévis</a>  Manger mieux: <a href="#">Livre de recettes numérique du Mois de la nutrition 2020</a> <a href="#">Pain ménage de nos grands-mères</a> <a href="#">Bien manger en télétravail</a>  Garder l'équilibre: <a href="#">3 bonnes raisons d'apprendre à respirer</a> <a href="#">5 applications gratuites pour favoriser l'endormissement</a>



## Santé psychologique

Outils	Descriptions	Références
Conférences	Conférence La gestion du stress et de l'anxiété	<a href="#">Réécoute</a> (60 min) <a href="#">Présentation</a> (pdf, 348 Ko)
	Conférence Impact des émotions dans nos relations: coffre à outils pour mieux interagir	<a href="#">Réécoute</a> (60 min) <a href="#">Aide-mémoire</a> (pdf, 194 Ko)
	Conférence Accroître sa résilience: rêve ou réalité?	<a href="#">Réécoute</a> (60 min) <a href="#">Aide-mémoire</a> (pdf, 175 Ko) <a href="#">Tableau des perceptions</a> (pdf, 87 Ko)
Conseils pratiques	Article suggérant des trucs pour accroître sa résilience	<a href="#">7 conseils pour favoriser sa résilience en pandémie</a>
	Guide du gouvernement du Québec sur le stress, l'anxiété, la déprime et les ressources disponibles	<a href="#">Stress, anxiété et déprime associés à la COVID-19</a> (pdf)
	Conseils de notre programme d'aide aux employés pour gérer le stress et obtenir du soutien	<a href="#">Stratégies pour mieux gérer le stress</a> (pdf, 417 Ko)



## Santé financière

Outils	Descriptions	Références
Conférence	Conférence Comment naviguer à travers vos finances personnelles en cette période de COVID-19?	<a href="#">Réécoute</a> (60 min)



## Conciliation télétravail et vie personnelle

Outils	Descriptions	Références
Groupe Yammer	Communauté d'échange entre collègues sur la conciliation travail et vie familiale	<a href="#">Idées famille</a>
Conférence	Conférence Conciliation télétravail et vie personnelle : guide de survie	<a href="#">Réécoute</a> (60 min) <a href="#">Présentation</a> (pdf, 574 Ko)
Conseils pratiques	Articles sur la vie familiale et professionnelle en contexte de pandémie	<a href="#">Guide de survie du parent qui travaille à la maison</a> <a href="#">L'école à la maison: oui, mais sans culpabilité</a> <a href="#">12 initiatives pour aider les enfants à passer la crise</a>



## Autres ressources

Outils	Descriptions	Références
Programme d'aide aux employés	Service de soutien gratuit, personnalisé et confidentiel, disponible en tout temps, pour votre famille et vous	<a href="#">Programme d'aide aux employés</a> 1 855 480-2240
Organismes de Lévis	Capsule vidéo sur les organismes de Lévis et le service 211	<a href="#">Les organismes de Lévis sont là pour vous!</a>

### Page Internet dédiée aux employés

Pour rester informé, consultez le [www.ville.levis.qc.ca/employes](http://www.ville.levis.qc.ca/employes) et rafraîchissez périodiquement cette page afin d'obtenir les informations actualisées.

### Ligne téléphonique et courriel dédiés aux employés

Pour toute question ou tout commentaire, quant à la situation actuelle, composez le **418 835-8299** ou écrivez à [infocovid19@ville.levis.qc.ca](mailto:infocovid19@ville.levis.qc.ca). Le service vous est offert 24 h sur 24, 7 jours sur 7.

### Affichage

Nous demandons aux gestionnaires d'imprimer le présent PDF et de l'afficher dans les lieux de travail du personnel n'ayant pas accès à un poste informatique. Nous vous remercions de vos efforts communs, de votre engagement et de votre solidarité.