



*Améliorer sa qualité
de vie avec...*

Le défi mieux- être hivernal!

Les fiduciaires de l'assurance collective de la NSTU sont heureux de vous présenter cet événement de cinq semaines, qui débutera le 2 février, pour vous mettre au défi de découvrir à quoi ressemble votre mieux-être.

Quand nous pensons au mieux-être, nous pensons à la forme physique et à l'alimentation saine. Il s'agit en effet d'éléments clés de la santé, mais il existe beaucoup d'autres facteurs qui influencent notre bien-être et notre qualité de vie. Cet événement va vous encourager à incorporer plusieurs aspects du mieux-être dans votre vie, sur les plans nutritionnel, physique, émotionnel, intellectuel et social.

En tant que participant enregistré, le site du défi mieux-être hivernal vous permet d'enregistrer vos activités journalières en quelques clics. Notez vos activités et enregistrez-les à la fin de la semaine, ou prenez quelques minutes à la fin de chaque jour et voyez vos points s'accumuler au rythme de l'amélioration de votre santé!

Joignez-vous au défi mieux-être hivernal et amusez-vous en prenant soin de votre santé avec nous!



Défi individuel et d'équipe

Ouvert aux membres actifs (Contrat permanent, probatoire ou à terme) du Syndicat des enseignants de la Nouvelle-Ecosse et AAEPNE.

Prix à gagner:

- Le plus haut score
- Tirage au sort à chaque semaine
- Tirage au sort pour les inscriptions avant le 1^{er} février 2026