CityFit!
Employee Wellness

BIEN-ÊTRE 2026

Sans une bonne santé, vous ne pouvez pas donner le meilleur de vous-même à la maison, pendant vos loisirs ou au travail. C'est pourquoi nous investissons en vous avec le Programme de Bien-être des employés et employées de la ville de Portland. Vous trouverez ci-dessous les critères de bien-être pour 2025-2026 qui **vous permettront d'économiser jusqu'à $1700 par an sur votre prime d'assurance maladie.**

1 IInscrivez-vous ou connectez-vous à votre portail de Bien-être

Commencez par visiter cityofportland.wellnessworkdays.com ou scannez le code QR pour vous inscrire ou vous connecter et accéder à tout ce que le programme de bien-être a à offrir. Vous n'avez pas besoin de vous réinscrire si vous avez participé l'année dernière.

Votre portail bien-être est crypté et protégé par un pare-feu afin que vos informations soient sécurisées. Aucune information personnelle sur la santé ne sera jamais partagée avec votre employeur!

Utilisateurs déjà inscrits :

1. Visitez le site cityofportland.wellnessworkdays.com
2. Saisissez cityofportland (en un seul mot, sans espace) dans le champ Entreprise.
3. Saisissez votre identifiant de membre, qui est votre numéro d'identification d'employé(e) à 5 chiffres.
4. Saisissez votre mot de passe, puis connectez-vous !

Nouveaux utilisateurs :

1. Visitez le site cityofportland.wellnessworkdays.com
2. Faites défiler la page jusqu'à « NEW USERS » (NOUVEAUX UTILISATEURS) et cliquez sur « REGISTER » (S'INSCRIRE), puis sur « ACCEPT » (ACCEPTER) au bas de l'avis de confidentialité
3. Saisissez cityofportland (en un seul mot, sans espace) dans le champ Entreprise.
4. Saisissez votre identifiant de membre, qui est votre numéro d'identification d'employé(e) à 5 chiffres.
5. Entrez votre date de naissance et votre adresse de courriel préférée.
6. Cliquez sur « REGISTER » (S'INSCRIRE).
7. Créez un mot de passe, puis connectez-vous!

2 Effectuez un examen biométrique (obligatoire)

Faites un examen médical programmé dans l'un des sites de la ville ou rendez-vous chez votre médecin pour un examen, puis soumettez vos résultats à votre Coach Santé. Consultez les détails à la page 2.

3 Participez à d'autres activités de Bien-être

Participez aux activités de bien-être de votre choix jusqu'au 31 mai 2026. Chaque activité vous permet de bénéficier d'une réduction sur votre prime d'assurance. Faites-en au moins quatre, en plus d'un examen biométrique, pour bénéficier de la réduction totale sur la prime d'assurance. Consultez la page 2 pour plus de détails sur les activités proposées.

4 Célébrez!

En plus de la possibilité de participer à divers programmes de bien-être et de bénéficier d'un coaching santé gratuit, les employé(e)s à temps plein qui obtiennent la réduction totale n'auront rien à payer de leur poche pour la couverture réservée aux employés!

Wellness Workdays™

Des questions ? Contactez **support@wellnessworkdays.com**

Activités de Bien-être 2025-2026

Effectuez un examen biométrique

Vous devez effectuer un examen biométrique pour bénéficier de l'intégralité de la réduction annuelle de la prime d'assurance, quel que soit le nombre d'activités de bien-être supplémentaires que vous réalisez.

- **Option 1** – Effectuez un examen médical dans un site de la ville. Un examen biométrique dure environ 20 minutes. Votre Coach Santé contrôlera votre poids, votre tension artérielle et votre tour de taille, et effectuera une piqûre au doigt pour vérifier votre taux de cholestérol et votre taux d'HbA1c. Vos résultats vous seront détaillés lors du rendez-vous. Prenez un rendez-vous pour un dépistage sur votre portail de bien-être.
- **Option 2** - Effectuez un examen médical auprès de votre médecin et envoyez le formulaire biométrique du médecin (« Healthcare Provider Biometric Form ») dûment rempli (situé dans la section Ressources du portail de Bien-être) à votre Coach Santé via la fonction de messagerie à votre Coach Santé.

Participez à quatre autres activités de Bien-être

Chaque activité vous permet d'économiser jusqu'à **$340** par an!
Visitez votre portail de bien-être pour y participer.

Rencontrez trois (3) fois un Coach Santé

La responsabilisation, l'assistance et la constance permettent de modifier les comportements. Vos Coachs Santé sont là pour vous aider à chaque étape du processus. Effectuez trois (3) séances de coaching santé d'ici le 31 mai 2026 pour valider cette activité. Votre première séance doit se tenir avant le 15 avril 2026

Examen préventif

Téléversez le document confirmant votre examen préventif (examen médical annuel, examen de la vue, examen dentaire ou autre test recommandé) dans la section « Preventative Exam » (Examen préventif) de votre portail de Bien-être.

Fiche d'évaluation du Bien-être

Répondez à ce questionnaire de 15 minutes sur votre portail de Bien-être avant le 31 mai 2026 pour en savoir plus sur votre santé.

Programmes et défis sur plusieurs semaines (Obtenez des crédits pour un maximum de deux (2) activités)

Participez à l'un des programmes ou défis sur plusieurs semaines proposés au cours de l'année de couverture. Les détails des événements à venir seront envoyés par courriel.

Complétez un suivi (Obtenez des crédits pour un maximum de deux (2) activités)

Atteignez vos objectifs en matière de santé et de bien-être en remplissant un questionnaire de suivi sur votre portail de Bien-être. Visitez la section « Trackers » (Suivis) de votre portail et choisissez les suivis qui vous intéressent.

Coaching Group Health

Participez aux programmes de Coaching Group Health offerts virtuellement au cours de l'année de couverture. Ces sessions de quatre semaines comprennent de la sensibilisation au bien-être et des discussions entre pairs, animées par votre Coach Santé. Les détails des événements à venir seront envoyés par courriel.