



Toute l'équipe

vous souhaitez une belle année

2021

et vous propose son calendrier

geste par mois de bienveillance pour soi et pour les autres !



La FRAPS IREPS Centre-Val de Loire, toujours à vos côtés pour vos actions en prévention et promotion de la santé,

01



Je me fais PLAISIR tous les jours en mangeant VARIÉ & ÉQUILIBRÉ

Janvier

[www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

02



J'AÈRE tous les jours mes lieux de vie

Février

[sante-environnement-frapscentre.org](http://sante-environnement-frapscentre.org)

03



[www.prosom.org](http://www.prosom.org)

Je prends soin de la qualité de mon SOMMEIL

Mars

Je me mets à jour dans mes VACCINS

Avril

[www.vaccination-info-service.fr](http://www.vaccination-info-service.fr)

04

[www.sport-sante-centrevaldeloire.fr](http://www.sport-sante-centrevaldeloire.fr)



En club, à l'extérieur ou à la maison, je pratique une ACTIVITÉ PHYSIQUE

Mai

06

Je nourris les RELATIONS qui me font du bien



Juin

Les compétences psychosociales en vidéo par la FRAPS IREPS

Je favorise les 1 000 premiers jours de la vie

Juillet

[www.agir-pour-bebe.fr](http://www.agir-pour-bebe.fr)

08

Je travaille ma MÉMOIRE



Août

[www.pourbienvieillir.fr](http://www.pourbienvieillir.fr)

09

recettes de gâteaux aux légumes : Chocolat/Courgette - Butternut/Noix

Je partage un moment de CONVIVIALITÉ avec mes collègues

Septembre

10

Je reste connecté(e) à la VIE RÉELLE

Octobre

[www.lebonusagedesecrans.fr](http://www.lebonusagedesecrans.fr)



Novembre

Je suis à l'écoute de mes ÉMOTIONS



Réalisez votre cocotte en papier des émotions

12

[www.sexosafe.fr](http://www.sexosafe.fr)

Décembre

Je prends SOIN de moi et je pense à me PROTÉGER



retrouvez toutes nos missions en Prévention Promotion Santé en région Centre-Val de Loire



sur [www.frapscentre.org](http://www.frapscentre.org)

