

Les compétences psychosociales en vidéo par la FRAPS IREPS

Le nourris les RELATIONS qui me font du bien

juin

www.sport-sante-centrevaldeloire.fr

Mai

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

www.sport-sante-centrevaldeloire.fr

www.vaccination-info-service.fr

Avril

Je me mets à jour dans mes VACCINS

Mars

Je prends soin de la qualité de mon SOMMEIL

www.prosom.org

Février

J'ÀÈRE tous les jours mes lieux de vie

sante-environnement-frapscentre.org

Janvier

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

www.mangerbouger.fr

vous souhaitez une belle année 2021 et vous propose son calendrier 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,

Toute l'équipe

07

Je favorise les 1 000 premiers jours de la vie

Juillet

www.agir-pour-bebe.fr

08

Août

Je travaille ma MÉMOIRE

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

Novembre

Je suis à l'écoute de mes ÉMOTIONS

Réalisez votre cocotte en papier des émotions

12

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)