

PRENEZ PART AVEC NOUS À
**LA SEMAINE
 DU MIEUX-ÊTRE**
 DU 1^{ER} AU 7 OCTOBRE!

VISITEZ MIEUX-ETRE.NB.CA
 POUR TROUVER UN ÉVÉNEMENT
 PRÈS DE CHEZ VOUS!



**DÉFI
 COMMUNAUTAIRE
 2021**

Choisissez une activité de chaque colonne. Faites-les seul(e) ou avec votre famille et vos amis. Ils peuvent être amusants pour tous les âges. N'oubliez pas de suivre les directives de la Santé publique et de rester en sécurité.

Afin d'être admissible au tirage au sort, encerclez l'activité que vous avez participé dans chaque colonne et envoyez le formulaire rempli avec votre information de contact. Veuillez le retourner à villageofrexton@nb.aibn.com ou le déposer au bureau du Village à 82, rue Main.

Le bien-être PHYSIQUE	Le bien-être MENTAL	LIENS avec la communauté	Le bien-être SOCIAL	Le bien-être SPIRITUEL
<p>Avoir une bonne nuit de sommeil.</p> <p>Choisir une chanson pour vous laver les mains.</p> <p>Essayez une nouvelle activité physique.</p> <p>Préparez et partagez un de vos repas préférés.</p> <p>CHOIX LIBRE <i>Faites une activité de choix pour votre bien-être physique!</i></p>	<p>Prenez une pause de vos électroniques, le téléphone et la télévision.</p> <p>De prendre un moment de réflexion.</p> <p>Écoutez de la musique inspirante.</p> <p>CHOIX LIBRE <i>Choisissez une activité pour occuper votre esprit et votre bien-être émotionnel.</i></p> <p><i>Intégrez des soins personnels dans votre journée :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -Jouez un jeu -Respirez profondément -Prenez un bain -Allez pour une marche -Passez du temps avec votre animal 	<p>Créer des liens avec une communauté :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Équipe sportive -Groupe d'églises -Groupe de bénévoles <p>En ligne, trouver des arts et de la culture.</p> <p>Apprenez quelques mots dans une nouvelle langue.</p> <p>Visitez un nouvel endroit dans le village.</p> <p>CHOIX LIBRE <i>Faites une activité qui vous connecte à cette communauté.</i></p>	<p>Reprenez contact avec quelqu'un qui est dans vos pensées.</p> <p>CHOIX LIBRE <i>Faites une activité qui améliore vos relations.</i></p> <p>Apprenez en famille une nouvelle compétence, comme une tâche ménagère, l'artisanat, faire la cuisine, etc.</p> <p>Créer une courte vidéo.</p> <p>Célébrez un moment important dans votre vie ou à l'échelle collective.</p>	<p>CHOIX LIBRE <i>Faites partie de quelque chose de plus grand que vous.</i></p> <p>Remerciez cette personne de la communauté sur laquelle vous comptez :</p> <ul style="list-style-type: none"> -1^{er} intervenants -Travailleurs de la santé <p>Proposez votre aide à la communauté.</p> <p>Se rapprocher avec la nature.</p> <p>Soyez créatif :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Prenez une photo -Écrivez une histoire -Jouez un instrument

Nom

Téléphone

Courriel