

## DÉFI-SANTÉ DE LA SEMAINE

Je profite du printemps et de l'été pour m'adonner à des activités plaisantes et à des activités en plein air. Je m'engage à inclure une activité agréable à mon horaire à chaque semaine. Je m'engage également à réduire le temps passé sur les réseaux sociaux. Cela me permettra de profiter pleinement de mon été et de ma région. Par conséquent, je pourrai commencer la prochaine année universitaire avec une santé mentale plus positive.

Pour une liste non exhaustive d'activités plaisantes dans la région de Moncton, cliquer [ici](#) et voir la section Activités plaisantes des Conseils mieux-être.



UNIVERSITÉ DE MONCTON  
CAMPUS DE MONCTON

Service de santé et psychologie

