



JUIN

D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

PLACE AUX RELATIONS : RENOUEZ AVEC LES AUTRES

- Écrivez une lettre à un ami.
- appelez une connaissance de longue date.
- Prenez un café/thé avec un proche.
- Organisez un souper entre amis.
- Allez magasiner avec une amie.
- Planifiez une fin de semaine en amoureux ou avec des amis.
- Organisez une soirée de jeux de société.
- Participez à une activité de bénévolat en groupe ou avec des amis.
- Rejoignez une nouvelle activité collective.
- Invitez un collègue pour un déjeuner ou un dîner.



Participez à une activité prendre soin
à l'aide d'une activité
communautaire par semaine tout en
améliorant votre santé mentale.

