

# 5 par jour pour la santé et le bonheur

## Soyez attentive

Essayez de voir de nouvelles choses dans votre environnement quotidien — écouter les oiseaux chanter boostera votre bonheur.



## Connectez-vous

Restez en contact avec vos amis et votre famille pour booster votre bien-être.



## Continuez à apprendre

Essayez une nouvelle compétence pour vous sentir plus confiante.



## Soyez active

Faites des activités physiques qui vous plaisent — dansez, jardinez ou marchez vers votre bien-être émotionnel.



## Donnez

Offrez votre aide et prenez du temps pour vous-même afin de rester en bonne santé.



In partnership with  
**Newcastle  
Science City**  
TRANSFORMING TOMORROW



EUROPEAN UNION  
Investing in Your Future  
European Regional  
Development Fund 2007-13

**FRENCH**

*tyneside women's health*

[www.tynesidewomenshealth.org.uk](http://www.tynesidewomenshealth.org.uk)

# Ce projet bien-être a été réalisé par

*tyneside women's health*

*en partenariat avec*

**Wor Hoose Community Project - 0191 287 2885**

**St Martins Centre - 0191 276 4002**

**The East End Community Alliance - 0191 221 2533**

**The Angelou Centre - 0191 226 0394**

**Riverside Community Health Project - 0191 226 0754**

**Millin Centre - 0191 272 5115**

Le projet a été financé par le Fonds européen de développement régional par l'intermédiaire de Newcastle Science City

**FRENCH**

[www.tynesidewomenshealth.org.uk](http://www.tynesidewomenshealth.org.uk)

Tyneside Women's Health Registered Charity Number: 1126648  
Tyneside Women's Health Company Number: 06702528