

Pour garder sa forme mentale:

Agir

Faire quelque chose.

Rester actif - du point de vue psychologique, physique, social, spirituel et culturel. Faire une promenade, saluer quelqu'un, lire un livre, méditer ou prier.

Appartenir

Faire quelque chose avec quelqu'un.

Garder le contact - avec les amis et la famille, avec votre communauté et votre culture. Devenir membre d'un club de lecture ou d'une équipe sportive, faire la cuisine avec la famille ou des amis, participer à des manifestations communautaires.

S'engager

Faire quelque chose qui compte.

Faire quelque chose qui compte pour vous, qui vous est important et significatif. Faire du bénévolat, apprendre quelque chose de nouveau, accepter un défi, s'engager pour une bonne cause, aider un voisin.

actbelongcommit.org.au

info@actbelongcommit.org.au

(08) 9266 1705



Mentally Healthy WA

How to keep mentally healthy:

Act

Do something.

Keep active – mentally, physically, socially, spiritually and culturally. Go for a walk, say hello to someone, read a book, meditate or pray.

Belong

Do something with someone.

Keep connected – to friends, family, community and your culture. Join a book club, join a sports team, cook with family and friends, go to community events.

Commit

Do something meaningful.

Do something meaningful, important and valuable to you. Volunteer, learn something new, take on a challenge, take up a cause, help a neighbour.

actbelongcommit.org.au

info@actbelongcommit.org.au

(08) 9266 1705



Mentally Healthy WA