

 8 octobre 2024 {Santé-Prévention} Je bouge pour mon moral 

À l'attention des étudiantes et étudiants,

(Copie auprès des personnels pour information) - Pj : Prev'Mag + Affiche de campagne - Je bouge pour mon moral

Chaque mois, le Service de santé des étudiants (SSE) de l'université Paris-Saclay vous propose des actions de prévention et d'éducation pour vous informer, comprendre, débattre et agir sur votre santé. Découvrez le PREVENT'MAG à télécharger en pièce jointe, riche en articles, ressources, vidéos, jeux

👉 Ce mois-ci, Je bouge pour mon moral ! 👉

Parlons du bénéfice de l'activité physique sur sa santé mentale ...

Dès la rentrée, chaque étudiant doit garder un rythme dans le cadre de ses études mais sans négliger de mettre en place et respecter sa routine bien être. En particulier, **bouger au quotidien**, a des effets bénéfiques sur votre moral, votre santé physique et donc sur vos résultats universitaires.

Nous vous encourageons à découvrir de nouvelles pratiques, à vous fixer des objectifs simples pour rester en forme tout en prenant soin de votre santé mentale !

Ce mois-ci, le SSE organise...

Sur le campus de Saclay :

- Le **jeudi 10 octobre** : le Prevent'Day – 1^{er} festival 100% sur la prévention santé
- Le **lundi 14 octobre** : un webinaire sur l'impact de l'activité physique et de la sédentarité sur votre santé
- Des tests de conditions physiques avec la participation de l'association **Apa de Géant**

Et sur le campus de l'UVSQ retrouvez :

- Tous les mardis de 17h à 18h30 au Gymnase Vauban à Guyancourt, une **séance de remise au sport**
- Tous les jeudis de 18h à 19h à la maison de l'étudiant UVSQ à Guyancourt des **cours de Sophrologie**

Pour visualiser plus en détail cette Newsletter, nous vous invitons à télécharger le Prevent'mag ci-joint.

Alors, pourquoi ne pas découvrir les bons plans, ne pas profiter des activités proposées sur nos campus ?

Suivez-nous sur  Instagram pour être au courant de toutes les actualités du service : [@SSU_UPSACLAY](https://www.instagram.com/SSU_UPSACLAY)