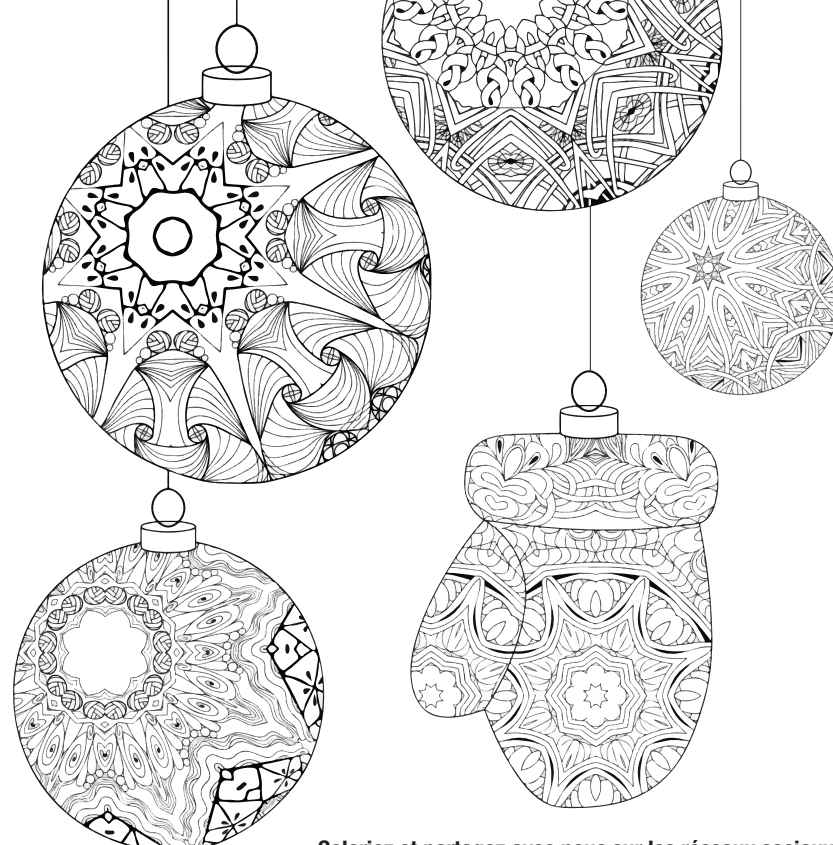


# NOVEMBRE 2022



Coloriez et partagez avec nous sur les réseaux sociaux.

**MM**  
**VOTRE DEVISE DU MOIS:**  
 "Soyez joyeux et lumineux"  
 24-7 Mieux-être

- Mes objectifs du mois:**
- \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_
- Essayez de faire au moins 150 minutes d'exercice par semaine, une recommandation canadienne en matière de mouvement.

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
<b>Légende du webinaire :</b> pour vous inscrire aux webinaires de ce mois-ci, visitez <a href="http://systems24-7.com">systems24-7.com</a> ▲ Webinaire public ● Webinaire Systèmes 24-7 ■ Programme Excellence - Webinaire sur les sujets d'actualité ★ Webinaire d'orientation et d'informations sur programme Excellence				<b>01</b> <b>Définissez vos objectifs mensuels.</b> <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<b>02</b> <b>Faites vos propres cartes de souhaits et envoyez-les par la poste.</b> <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<b>03</b> <b>Maintenez votre niveau de stress sous contrôle. Reculez, s'il le faut.</b> <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<b>04</b> <b>Faites un bonhomme de neige.</b> <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<b>05</b> <b>Fixez-vous des attentes réalistes pour les vacances.</b> <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<b>06</b> <b>Maintenez vos saines habitudes, même pendant les vacances.</b> <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<b>▲ 07</b> <b>Prenez 15 minutes pour relaxer.</b> <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<b>08</b> <b>Allez marcher; à l'extérieur, au gymnase ou dans un centre commercial.</b> <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<b>09</b> <b>Procurez-vous des chandelles parfumées aux odeurs de vacances.</b> <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<b>10</b> <b>Appelez un ami à qui vous n'avez pas parlé depuis un moment.</b> <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<b>11</b> <b>Ralentissez et respirez profondément.</b> <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<b>12</b> <b>Travaillez sur un objectif mensuel.</b> <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<b>■ 13</b> <b>Exprimez vos émotions.</b> <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<b>14</b> <b>Faites du bénévolat dans un refuge pour animaux. Les promeneurs de chiens se font plus rares l'hiver.</b> <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<b>15</b> <b>Organisez un concours de maisons en pain d'épice au travail ou à la maison.</b> <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<b>16</b> <b>À quand remonte la dernière fois où vous avez désinfecté votre téléphone et votre espace de travail ?</b> <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<b>17</b> <b>Allez faire une promenade pour admirer toutes les jolies lumières de Noël.</b> <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<b>18</b> <b>Mangez un repas riche en protéines.</b> <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<b>19</b> <b>Faites au moins 1000 pas aujourd'hui.</b> <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<b>20</b> <b>Travaillez sur un objectif mensuel.</b> <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<b>21</b> <b>Réglez une minuterie pour ne pas oublier de vous lever toutes les heures et de vous étirer.</b> <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<b>22</b> <b>Écoutez votre corps. Si vous êtes fatigué, reposez-vous.</b> <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<b>23</b> <b>Préparez des pâtisseries pour les fêtes.</b> <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<b>24</b> <b>Regardez votre film de Noël préféré.</b> Réveillon de Noël <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<b>25</b> <b>Créez des souvenirs.</b> Jour de Noël <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<b>26</b> <b>Détendez-vous.</b> Lendemain de Noël <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<b>27</b> <b>Travaillez sur un objectif mensuel.</b> <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<b>28</b> <b>Dégustez quelques fruits de saison.</b> <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<b>29</b> <b>Réfléchissez à l'année et à tout ce que vous avez accompli.</b> <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<b>30</b> <b>Limitez votre consommation de sucre.</b> <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<b>31</b> <b>Pensez à vos résolutions pour l'année prochaine.</b> Nouvel An <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Les jours en gris indiquent soit que les bureaux de Dunk sont fermés ou encore les changements d'heure.

Le calendrier est rempli de conseils pour vous aider à vivre la devise du mois (MM). Cependant, n'hésitez pas à créer votre propre devise! Coloriez les bouteilles au fur et à mesure que vous buvez de l'eau tout au long de la journée (4 bouteilles = 8 verres d'eau). Avez-vous fait de l'exercice physique? Cochez la case appropriée.

Partagez votre activité terminée avec nous sur les réseaux sociaux ou envoyez-la par courriel à [communications@systems24-7.com](mailto:communications@systems24-7.com). Nous la publierons peut-être dans notre prochain bulletin de nouvelles!