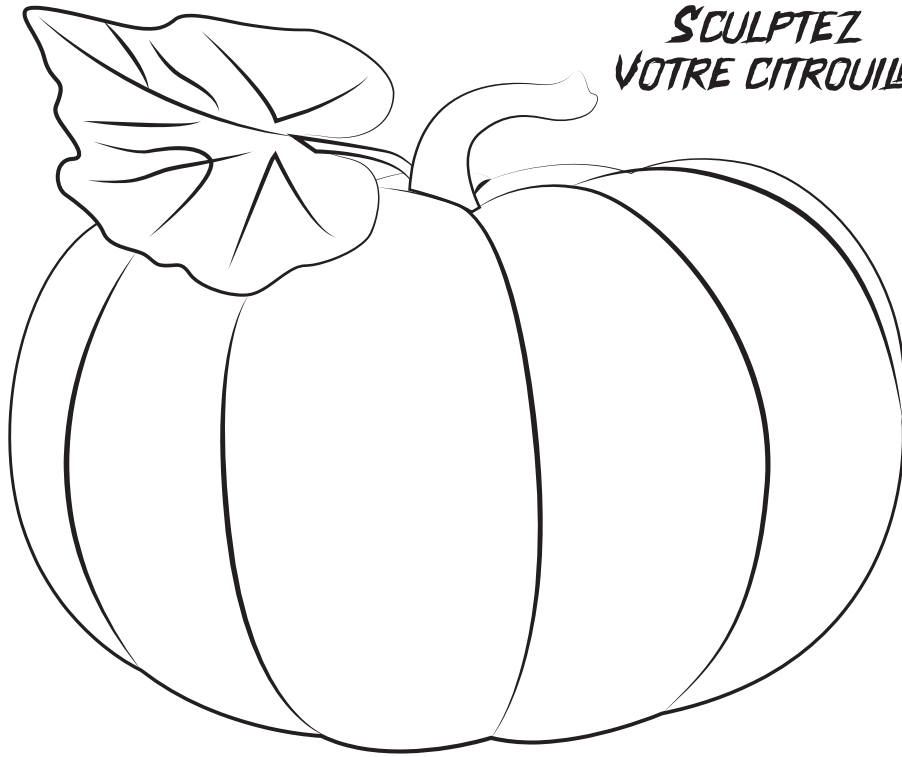


2022  
 B  
 B  
 O  
 T  
 C  
 O



**SCULPTEZ  
 VOTRE CITROUILLE**

Créez votre design ici.

**MM**

**VOTRE DEVISE DU MOIS:**

“Plus on s'amuse,  
 plus le temps file”

1247 Mieux-être

**Mes objectifs du mois:**

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_
- 5 **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
<p>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.</p> <p>Partagez votre activité terminée avec nous sur les réseaux sociaux ou envoyez-la par courriel à <a href="mailto:communications@systems24-7.com">communications@systems24-7.com</a>. Nous la publierons peut-être dans notre prochain bulletin de nouvelles!</p>						<p><b>01</b>  <b>Faites du camping pendant qu'il ne fait pas encore trop froid.</b>  <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>
<p><b>02</b>  <b>Définissez vos objectifs mensuels.</b>  <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p><b>03</b>  <b>Ajoutez des agrumes à votre repas.</b>  <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p><b>04</b>  <b>Achetez une bougie festive qui vous rend heureux.</b>  <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p><b>05</b>  <b>Passez une journée entière sans consulter les réseaux sociaux.</b>  <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p><b>06</b>  <b>Oubliez les beignes et apportez un plateau de fruits au bureau.</b>  <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p><b>07</b>  <b>Exprimez votre reconnaissance envers un être cher.</b>  <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p><b>08</b>  <b>Priorisez votre horaire de sommeil.</b>  <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>
<p><b>09</b>  <b>Aidez les autres et faites don de nourriture à une banque alimentaire.</b>  <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p><b>10</b>  <b>Détendez-vous et profitez des vacances.</b>                      Action de grâces  <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p><b>11</b>  <b>Organisez une soirée de jeux de société.</b>  <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p><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"/></p>	<p><b>13</b>  <b>Allez cueillir des pommes et cuisinez une tarte maison.</b>  <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p><b>14</b>  <b>N'ayez pas peur de dire "non".</b>  <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p><b>15</b>  <b>Faites une promenade d'automne et ramassez toutes les belles feuilles que vous voyez.</b>  <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>
<p><b>16</b>  <b>Organisez une soirée dansante à la maison.</b>  <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p><b>17</b>  <b>Sortez dans votre resto préféré pour le petit-déjeuner.</b>  <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p><b>18</b>  <b>Réorganisez une pièce pour un nouveau départ.</b>  <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p><b>19</b>  <b>Évitez de manger des glucides pour le dîner.</b>  <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p><b>20</b>  <b>Commencez à penser à votre budget vacances.</b>  <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p><b>21</b>  <b>Faites un feu de joie et préparez des s'mores.</b>  <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p><b>22</b>  <b>Visitez un champ de citrouilles local.</b>  <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>
<p><b>23</b>  <b>Passez une journée en pyjama.</b>  <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p><b>24</b>  <b>Remplissez un objectif mensuel.</b>  <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p><b>25</b>  <b>Décorez pour l'Halloween ou faites un tour dans le quartier pour admirer les maisons décorées.</b>  <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p><b>26</b>  <b>Participez au travail.</b>  <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p><b>27</b>  <b>Abandonnez le café et buvez plutôt un chocolat chaud.</b>  <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p><b>28</b>  <b>Mangez un fruit ou un légume orange à chaque repas aujourd'hui.</b>  <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p><b>29</b>  <b>N'achetez que des bonbons sans arachides.</b>  <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>
<p><b>30</b>  <b>Créez votre propre costume d'Halloween.</b>  <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p><b>31</b>  <b>Organisez une fête costumée au bureau.</b>                      Halloween  <input type="checkbox"/> ☞ <input type="checkbox"/> MM <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p>Les jours en gris indiquent soit que les bureaux de Dunk sont fermés ou encore les changements d'heure.</p> <p><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></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▲ Webinaire public</li> <li>● Webinaire Systèmes 24-7</li> <li>■ Programme Excellence - Webinaire sur les sujets d'actualité</li> <li>★ Webinaire d'orientation et d'informations sur programme Excellence</li> </ul>				