



Calendrier familial de novembre

Un mois entier d'idées bienveillantes et d'activités amusantes à faire !



Fitness et moi

1 COMMENCER UN POT DE GRATITUDE POUR LE MOIS	2 ÉCRIRE DES NOTES DE REMERCIEMENT	3 RATISSER LES FEUILLES POUR QUELQU'UN D'AUTRE	4 CRÉER UN FORFAIT DE SOINS POUR QUELQU'UN	5 FAIRE OU COMMANDER DES BEIGNES POUR SE FAIRE PLAISIR	6 FAIRE ET ENVOYER DES CARTES DE NOËL	7 CHOISIR UN BRICOLAGE D'AUTOMNE AMUSANT SUR PINTEREST À FAIRE
8 AVOIR UNE SOIRÉE CINÉMA AVEC DES COLLATIONS	9 ESSAYER UNE NOUVELLE RECETTE D'AUTOMNE RÉCONFORTANTE	10 FAIRE UN SPORT À L'EXTÉRIEUR OU AU PARC	11 JOURNÉE DU SOUVENIR! APPRÉCIER UN VÉTÉRAN QUE VOUS CONNAISSEZ	12 CUISINER QUELQUE CHOSE DE SPÉCIAL POUR UN VOISIN	13 JOURNÉE MONDIALE DE LA GENTILLESSE ! CHOISIR UN ACTE DE GENTILLESSE À FAIRE	14 DÉGUSTER D'UN THÉ CHAUD OU UN CHOCOLAT CHAUD
15 AIDER QUELQU'UN À FAIRE SON ÉPICERIE	16 DONNER DE LA NOURRITURE OU DES VÊTEMENTS À UN REFUGE	17 ENVOYER UNE VIDÉO FAMILIALE À DES PARENTS OU DES AMIS	18 PAYER LE CAFÉ DE QUELQU'UN	19 SOUTENIR UNE PETITE ENTREPRISE D'UNE MANIÈRE OU D'UNE AUTRE	20 RAMASSER LES DÉCHETS DANS LE QUARTIER	21 FAIRE DES BISCUITS AU PAIN D'ÉPICE AUJOURD'HUI !
22 FAIRE UN BRICOLAGE D'AUTOMNE POUR DONNER À QUELQU'UN	23 FAIRE UN FEU DE JOIE EN FAMILLE ET RACONTER DES HISTOIRES	24 OFFRE D'AIDER QUELQU'UN À NETTOYER SA MAISON	25 PASSER DU TEMPS AVEC LA FAMILLE ET LES AMIS	26 TROUVER ET FAIRE UNE RECETTE DE MÉLANGE MONTAGNARD SANTÉ	27 FAIRE UNE PROMENADE EN VOITURE POUR OBSERVER LE PAYSAGE	28 FAIRE UNE NOUVELLE RECETTE À LA MIJOTEUSE
29 FAIRE DE LA COMPOTE DE POMMES OU DE LA PURÉE DE CITROUILLE	30 RAMASSER DES TRUCS À DONNER	Amusez-vous bien en famille ce mois-ci avec ces activités automnales! Faites-les dans l'ordre pour chaque jour ou choisissez ce qui vous convient le mieux.				