



# 2022

## OCTOBRE

ALLEZ CUEILLIR DES  
POMMES, DES  
CITROUILLES OU  
SCULPTER DES  
CITROUILLES



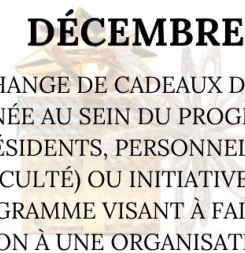
## NOVEMBRE

FAITES DE LA PÂTISSERIE  
D'AUTOMNE, QU'IL  
S'AGISSE DE PAIN, DE  
MUFFINS OU D'AUTRES  
PRODUITS DE  
BOULANGERIE



## DÉCEMBRE

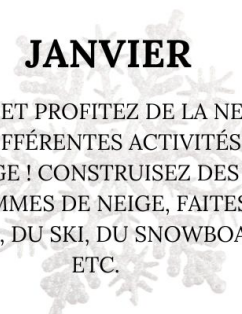
ÉCHANGE DE CADEAUX DE FIN  
D'ANNÉE AU SEIN DU PROGRAMME  
(RÉSIDENTS, PERSONNEL OU  
FACULTÉ) OU INITIATIVE DU  
PROGRAMME VISANT À FAIRE UN  
DON À UNE ORGANISATION  
CARITATIVE LOCALE.



# 2023

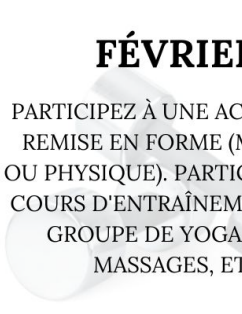
## JANVIER

SORTEZ ET PROFITEZ DE LA NEIGE  
AVEC DIFFÉRENTES ACTIVITÉS DE  
NEIGE ! CONSTRUISEZ DES  
BONHOMMES DE NEIGE, FAITES DE  
LA LUGE, DU SKI, DU SNOWBOARD,  
ETC.



## FÉVRIER

PARTICIPEZ À UNE ACTIVITÉ DE  
REMISE EN FORME (MENTALE  
OU PHYSIQUE). PARTICIPEZ À UN  
COURS D'ENTRAÎNEMENT, À UN  
GROUPE DE YOGA, À DES  
MASSAGES, ETC.



## MARS

SORTEZ EN TOUTE SÉCURITÉ DE VOTRE  
ZONE DE CONFORT ET PARTICIPEZ À  
UNE NOUVELLE ACTIVITÉ OU À UNE  
ACTIVITÉ AVENTUREUSE, PAR EXEMPLE,  
ESSAYEZ QUELQUE CHOSE QUE VOUS  
AVEZ TOUJOURS VOULU FAIRE MAIS  
DONT VOUS N'AVEZ JAMAIS EU LE  
COURAGE OU LA CHANCE, FAITES DE  
L'ESCALADE, SURMONTEZ VOS PEURS,  
RÉFLÉCHISSEZ ET LANCEZ-VOUS DES  
DÉFIS, ETC.



## AVRIL

OBTENEZ DE NOUVELLES  
PLANTES, PRENEZ SOIN DE  
VOS ANCIENNES PLANTES,  
TRAVAILLEZ SUR VOTRE  
JARDIN OU PLANTEZ DES  
FLEURS !



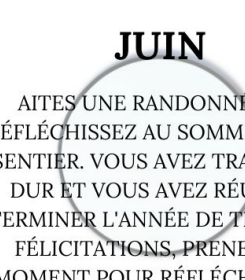
## MAI

SORTEZ ET PROFITEZ DE LA  
NATURE, PRENEZ LE TEMPS  
DE VOUS ARRÊTER ET DE  
SENTIR LES FLEURS. FAITES  
UNE PROMENADE, DU VÉLO  
OU UNE COURSE À PIED.  
ESSAYEZ D'ÊTRE AUSSI  
PRÉSENT QUE POSSIBLE !



## JUIN

FAITES UNE RANDONNÉE ET  
RÉFLÉCHISSEZ AU SOMMET D'UN  
SENTIER. VOUS AVEZ TRAVAILLÉ  
DUR ET VOUS AVEZ RÉUSSI À  
TERMINER L'ANNÉE DE TRAVAIL !  
FÉLICITATIONS, PRENEZ UN  
MOMENT POUR RÉFLÉCHIR AUX  
CHOSSES QUE VOUS AVEZ APPRISSES,  
AUX PERSONNES QUE VOUS AVEZ  
RENCONTRÉES ET AUX SOUVENIRS  
QUE VOUS AVEZ CRÉÉS.



Envoyez vos photos par courriel à [sogcwellness@gmail.com](mailto:sogcwellness@gmail.com) pour avoir une chance de gagner un prix !