

MIDI BIEN-ÊTRE  
de 12 h 15 à 13 h

Choisir "ses chapeaux"

# MAI

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

## JOURS SANS ÉCRAN : L'ESSENTIEL AUTREMENT

- Déconnectez-vous des réseaux sociaux pendant une journée.
- Organisez une soirée jeux de société en famille ou avec des amis.
- Lisez un livre ou une revue.
- Dessinez des mandalas.
- Faites une balade en plein air.
- Essayez une nouvelle recette.
- Écrivez une lettre manuscrite à un ou une amie.
- Faites un puzzle, des mots mystères, des mots croisés ou du tricot.
- Passez du temps avec vos enfants ou amis sans téléphone.
- Organisez un pique-nique en nature.

### MIDIS BIEN-ÊTRE - 12 H 15 À 13 H

**6 mai 2025**, CLSC Marie-Leblanc-Côté, Salle du conseil de la municipalité

**20 mai 2025**, CHSLD Boisvert, salle 23A

**22 mai 2025**, Centre administratif - 835 Joliet, Salle du conseil d'administration

**26 mai 2025**, Hôpital Le Royer, Salle E-213

**28 mai 2025**, 1250, rue Lestrat, Salle 3 (R-128)

### 24 H PAUSE EN FAMILLE

**25 mai 2025**, défi de la journée sans écran en famille, Voilà une belle occasion de relever un défi sympathique et de profiter d'un moment sans distraction numérique, en relaxant ou en faisant des activités que vous aimez!

### JOURNÉE MONDIALE SANS TABAC

**31 mai 2025**, L'OMS dévoile le thème 2025 : « Démasquons les tactiques de séduction de l'industrie du tabac et de la nicotine », mettant en lumière leurs stratégies pour attirer les consommateur-trice·s.

Planifiez une activité par semaine pour vous déconnecter de vos écrans afin d'améliorer votre santé globale.