

17  
mois

août 2024 · décembre 2025

avec  
**777**  
autocollants!

Une foule de conseils de votre émission matinale préférée  
Barre aimantée pour le frigo · Des recettes faciles et économiques · Beaucoup d'espace pour écrire

# Calendrier familial

**S B**  
SALUT BONJOUR



# Septembre 2024

## 6 accessoires indispensables pour la mise en conserve

- Les bocaux en verre Mason.
- Une marmite pour la mise en conserve.
- Une étagère à conserves avec poignées en silicone.
- Un entonnoir de mise en conserve.
- Un lève-couvercle magnétique.
- Du sel de mise en conserve.

Source : SalutBonjour.ca

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi																																																																																				
1	2  3		4 Fin de la rétrogradation de Mercure. Ouf!	5 Relisez un livre aimé pour le plaisir de retrouver les personnages.	6	7 Faites sécher vos fines herbes ou congelez-les.																																																																																				
	<b>Fête du Travail (férié)</b>																																																																																									
8	9 Commencez une nouvelle série télé québécoise.	10	11  12 Prenez des nouvelles d'un ami.	13	14																																																																																					
<b>Journée des grands-parents</b>		<b>Journée de la prévention du suicide</b>																																																																																								
15 Les récoltes d'automne sont abondantes. Doublez, voire triplez vos recettes!	16	17  18 Éclipse lunaire partielle ce soir : ne manquez pas le spectacle!	19	20 Psst ! Rentrez vos plantes d'extérieur avant le gel.	21																																																																																					
<b>Journée internationale de la démocratie</b>						<b>Journée internationale de la paix</b>																																																																																				
22	23	24 Sortez vos chandails de laine!  25	26	27	28	Allez à la montagne pour voir les arbres en couleurs.																																																																																				
<b>Journée mondiale sans voiture</b> <b>Équinoxe d'automne</b>																																																																																										
29	30	<b>Août</b> <table border="1"> <tr><th>D</th><th>L</th><th>M</th><th>M</th><th>J</th><th>V</th><th>S</th></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr> <tr><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr> <tr><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td></tr> <tr><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td></tr> <tr><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td></tr> </table> <b>Octobre</b> <table border="1"> <tr><th>D</th><th>L</th><th>M</th><th>M</th><th>J</th><th>V</th><th>S</th></tr> <tr><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr> <tr><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td></tr> <tr><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td></tr> <tr><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td></tr> <tr><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td></tr> </table>		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	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			<b>Rôti de palette de bœuf à la mijoteuse</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Couper en morceaux 1 oignon rouge, 2 branches de céleri, 2 grosses carottes, 10 champignons, 20 haricots jaunes et 4 pommes de terre moyennes.</li> <li>• Déposer le rôti de palette dans la mijoteuse et ajouter les légumes.</li> <li>• Mélanger 4 tasses d'eau à un sachet de soupe à l'oignon du commerce puis verser sur le rôti. Faire mijoter de 6 à 7 h à basse température. Servir.</li> </ul>	<b>Pensez-y!</b>	
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																																																																																				
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																																																																																						
	<b>Journée nationale de la vérité et de la réconciliation</b>		SalutBonjour.ca	<i>Il y a plus de courage que de talent dans la plupart des réussites.</i> – FÉLIX LECLERC																																																																																						

# Octobre 2024

**6 façons dont les animaux nous font du bien**

- Ils diminuent l'anxiété.
- Ils brisent la solitude.
- Ils font baisser la tension artérielle et réduisent les risques de succomber à un problème cardiaque.
- Ils augmentent l'espérance de vie, notamment en nous encourageant à faire de l'exercice.
- Ils ne portent pas de jugement.
- Ils donnent de l'affection sans rien attendre en retour.

Source : Au bout du musée, Audrey Desrosiers, Les Éditions de l'Homme

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi																																																																																				
<p><b>Septembre</b></p> <table border="1"> <tr><th>D</th><th>L</th><th>M</th><th>M</th><th>J</th><th>V</th><th>S</th></tr> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr> <tr><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td></tr> <tr><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td></tr> <tr><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td></tr> <tr><td>29</td><td>30</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table> <p><b>Novembre</b></p> <table border="1"> <tr><th>D</th><th>L</th><th>M</th><th>M</th><th>J</th><th>V</th><th>S</th></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td></td></tr> <tr><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td></tr> <tr><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td></tr> <tr><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td></tr> <tr><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td></tr> </table>	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						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	<p><b>Casserole de poulet du mardi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dans une poêle antiadhésive, faire revenir 2 gousses d'ail hachées dans de l'huile d'olive. Ajouter 2 poitrines de poulet coupées en cubes et cuire 5 min.</li> <li>• Ajouter 375 ml de bouillon de poulet, 250 ml de crème 35% et 300 g de penne. Couvrir et laisser mijoter 10 min.</li> <li>• Ajouter les fleurons de ½ brocoli, couvrir et cuire 7 min. Lorsque les pâtes sont cuites, ajouter 375 ml de parmesan râpé, assaisonner et servir.</li> </ul> <p><i>Qu'essé qu'on mange ?, Bianca Longpré, Les Éditions de l'Homme</i></p>	<p><b>1</b> Faites le tri de vos vêtements et donnez au suivant tout ce qui ne fait plus.</p> <p><b>Journée nationale des aînés</b></p> <p><b>Journée internationale du café</b></p>	<p><b>2</b></p> <p><b>Début du Nouvel An juif (Rosh Hashana)</b></p>	<p><b>3</b> Cuisinez votre repas réconfort préféré.</p> <p><b>Journée mondiale de la santé mentale</b></p>	<p><b>4</b></p> <p><b>Journée mondiale des animaux</b></p>	<p><b>5</b></p> <p><b>Journée mondiale des enseignantes et des enseignants</b></p>
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																																																																																									
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																																																																																				
<p><b>6</b> Partez en randonnée dans un parc national.</p>	<p><b>7</b></p>	<p><b>8</b></p>	<p><b>9</b> Fan de série policière ? Écoutez un balado de true crime.</p>	<p><b>10</b></p>	<p><b>11</b></p>	<p><b>12</b> Y a-t-il une ferme que vous aimeriez découvrir dans votre région ?</p>																																																																																				
<p><b>13</b></p>	<p><b>14</b></p> <p><b>Action de grâce (férié)</b></p>	<p><b>15</b></p>	<p><b>16</b></p>	<p><b>17</b></p>	<p><b>18</b> Sortez vos plus beaux épouvantails et autres décorations d'Halloween !</p>	<p><b>19</b></p> <p><b>Yom Kippour</b></p>																																																																																				
<p><b>20</b></p>	<p><b>21</b> Donnez de votre temps à un organisme qui vous tient à cœur.</p>	<p><b>22</b></p>	<p><b>23</b></p>	<p><b>24</b></p>	<p><b>25</b> Profitez de la belle lumière pour prendre des photos à la tombée du jour.</p>	<p><b>26</b></p>																																																																																				
<p><b>27</b></p>	<p><b>28</b></p>	<p><b>29</b></p>	<p><b>30</b> Faites griller vos graines de citrouille au four avec un mélange d'épices.</p>	<p><b>31</b></p> <p><b>Halloween</b></p>	<p><b>Pensez-y !</b></p> <p><i>Ce que nous faisons aujourd'hui, en ce moment, aura un effet cumulatif sur tous nos demains.</i></p> <p>— ALEXANDRA STODDARD</p>																																																																																					

