

AOÛT

Lundi Mardi Mercredi Jeudi Vendredi Samedi Dimanche



| | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

19

20

21

22

23

24

25

26

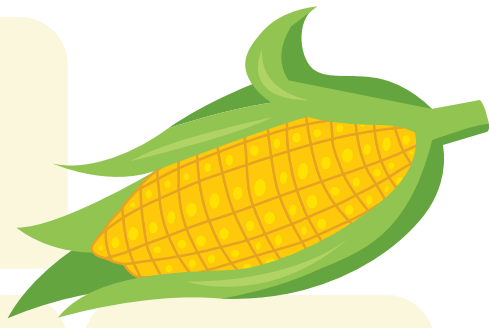
27

28

29

30

31



Réflexion

Faites-vous équipe avec l'autre parent ? Quand chacun des parents participe aux tâches quotidiennes, la vie de famille est plus facile. Mieux répartir les tâches ménagères, les soins des enfants et la charge mentale aide à diminuer le stress et la fatigue.



Action!

Ce mois-ci, je vais en prendre moins sur mes épaules. Je vais m'exercer à déléguer certaines tâches et à demander de l'aide lorsque c'est nécessaire, que ce soit à mon ou ma partenaire, à d'autres membres de la famille ou à des amis.

