

The background of the image is black, covered with a dense pattern of red brushstrokes. These strokes are of various sizes and orientations, creating a textured, hand-painted effect. The central text is white and reads "j'♥mtl en famille".

j'♥mtl  
en famille

Chaque jour de la semaine,  
on invite petits et grands à  
poser un geste pour faire une  
différence autour d'eux.

## LUNDI

On dit « Je t'aime »

Écris un petit mot à l'intérieur d'un cœur découpé et remets-le à une personne que tu aimes. Ça peut être un ami, une grand-maman, un grand-papa ou même ton frère ou ta sœur. Ouvre ton cœur et laisse aller ton imagination.

## MARDI

On partage nos jouets

Fais le tour de tes jouets et choisis ceux que tu peux donner à un enfant moins fortuné. Demande à papa et à maman d'en faire autant avec leurs trucs à eux. Faire le ménage, ça fait du bien.

## MERCREDI

On dit « Merci! »

Dis merci à une personne qui t'aide à l'école, à la garderie ou à l'église. Fait un beau sourire aux gens que tu croiseras pendant ta journée, un petit sourire peut faire une grande différence dans la vie des gens.

## JEUDI

On fait la popote

On cuisine un repas en famille et on l'apporte à une personne qui en a besoin. Ça peut être un voisin, une personne malade ou un itinérant. L'abondance, ça se partage!

## VENDREDI

On invite quelqu'un

Ouvre ton « chez-toi » à une personne seule, ou invite-la à une activité en famille. Tu sais, l'ami qui est toujours seul à l'école, ou le voisin à qui tu ne parles pas souvent? C'est fou ce que tu peux découvrir en parlant à quelqu'un!

## SAMEDI

On dîne Montréal

Toute la famille s'implique à la corvée de nettoyage familiale dans l'arrondissement d'Ahuhtsic!