



	4" x 6"		3,75" x 9"		5,5" x 8,5"	
Qts / Format	SANS aimants	AVEC 2 aimants	SANS aimants	AVEC 2 aimants	SANS aimants	AVEC 2 aimants
250	195 \$	235 \$	210 \$	260 \$	235 \$	293 \$
500	215 \$	265 \$	235 \$	338 \$	280 \$	355 \$
1 000	300 \$	325 \$	350 \$	528 \$	380 \$	555\$
2 500	330 \$	632 \$	380 \$	695 \$	435 \$	750 \$
5 000	465 \$	1 145 \$	510 \$	1 285 \$	615 \$	1 375 \$
10 000	815 \$	2 035 \$	810 \$	2 130 \$	1 000 \$	2 250 \$
15 000	1 160 \$	2 975 \$	1 160 \$	3 060 \$	1 385 \$	3 260 \$
20 000	1 515 \$	3 920 \$	1 480\$	3 993 \$	1 755 \$	4 255 \$
25 000	1 920 \$	4 895 \$	1 815 \$	5 015 \$	2 025 \$	5 300 \$
30 000	2 055 \$	5 645 \$	1 980 \$	5 920 \$	2 260 \$	6 030 \$
35 000	2 225 \$	6 425 \$	2 145 \$	6 520 \$	2 540 \$	6 915 \$
40 000	2 325 \$	7 135 \$	2 225 \$	7 225 \$	2 785 \$	7 785 \$

Description du produit

Carton: 12 pts C2C + vernis gloss

Couleur: illimitées recto et verso avec fond perdu

Finition: coupé au format avec 2 aimants collés au verso ou sans aimants

Emballage: en élastique, mise en boîte selon les standards de Postes Canada



Services: Conception graphique 75\$/heure. Taxes, transport et gestion postale en sus. Prix sujets à changement sans préavis.

Option de plastification lustrée R/V sur demande



nap-art
imprimeurs

MODÈLE DE CALENDRIER NAP-ART

Personnalisez votre calendrier à partir de notre modèle de base Nap-Art. Ce dernier est composé de trois zones personnalisables dont deux publicitaires.

1 Zone 1
Espace publicitaire

2 Zone 2
Calendrier

PERSONNALISEZ ET CHANGEZ LES COULEURS DE CETTE BASE OU FOURNISSEZ UN CALENDRIER COMPLET À VOTRE IMAGE!

3 Zone 3
Espace publicitaire

VISIBILITÉ TOUT AU LONG DE L'ANNÉE

Pour être reconnu, il faut être vu!

Profitez du verso pour détailler votre offre de service ou utilisez une de nos bases utilitaires en inventaire. Voir page suivante →



Profitez du verso pour détailler votre offre de service ou utilisez une de nos bases utilitaires en inventaire.

1 Tri des déchets

CODE DE TRI DES DÉCHETS

RECYCLAGE

Contenants, emballages et imprimés en papier, carton, plastique, verre et métal (bouteilles, canettes, journaux, etc.). Videz et rincez tous les contenants, séparez les différents matériaux si possible.

ORGANIQUE

Tous les résidus alimentaires (épluchures, restes de repas, etc.), résidus de jardin (tontes de gazon, feuilles, etc.), papier et carton souillés par la nourriture, mouchoirs et essuie-tout.

DÉCHETS

Tout ce qui ne peut être recyclé ni composté, y compris les articles sanitaires, les articles de plastique non recyclables, les emballages souillés non compostables, etc.

TOXIQUE

- Huiles usagées
- Batteries
- Pesticides
- Produits chimiques de nettoyage
- Peintures
- Produits inflammables

Votre publicité personnalisée

NOUVEAU

2 Cuisson Airfryer

TEMPS DE CUISSON – FRITEUSE À AIR –

TEMPS DE CUISSON DES VIANDES

VIANDE	PORTION	TEMPS DE CUISSON	TEMPÉRATURE
Poulet entier	1,5 kg (3 lb)	1 h 15 à 1 h 30	82 °C (180 °F)
Poitrine de poulet	150–200 g	25 à 30 min	74 °C (165 °F)
Cuisse de poulet	1 cuisse	35 à 40 min	82 °C (180 °F)
Porc (filet)	500 g (1 lb)	25 à 30 min	71 °C (160 °F)
Bœuf (rôti)	1 kg (2,2 lb)	50 à 60 min (paquet)	63 °C (145 °F)
Bœuf haché	150 g	15 à 20 min	71 °C (160 °F)
Salmon	150–200 g	12 à 15 min	63 °C (145 °F)

ÉQUIVALENCE FOUR ET FRITEUSE À AIR

Four	Friteuse à air
180 °C (350 °F) – 30 min	160 °C (320 °F) – 20 à 22 min
200 °C (400 °F) – 25 min	180 °C (360 °F) – 15 à 18 min
220 °C (430 °F) – 20 min	200 °C (400 °F) – 12 à 15 min

Réduire la température de 20° à la fin de la cuisson à air et réduire le temps de 20-30%. Bien mélanger les aliments pour une cuisson uniforme.

Votre publicité personnalisée

NOUVEAU

3 Idées de Collations

IDÉES DE COLLATIONS – AVEC DES POMMES –

Pommes + Noix + Fromage

Mixez des tranches de feta ou Honeycrisp avec du cheddar fort ou du brie, et ajoutez quelques amandes ou noix de Grenoble. Un trio gagnant pour faire le plein d'énergie!

Pommes + Cannelle + Beurre d'amandes

Tartinez vos quartiers de pommes pelées avec un peu de beurre d'amandes, puis saupoudrez de cannelle. Un vrai réconfort santé.

Pommes + Dattes + Graines de citrouille

Un mélange sucré-salé idéal pour une pause à la maison ou en déplacement. Un petit boost naturel en toute simplicité.

Pommes séchées + Noisettes + Chocolat noir

Préparez un petit mix maison : pommes séchées, éclats de chocolat noir 70% et noisettes entières. Le parfait équilibre entre gourmandise et bien-être.

Votre publicité personnalisée

NOUVEAU

4 Budget mensuel

MON BUDGET MENSUEL

REVENUS MENSUELS

- ✓ Salaire après impôts
- ✓ Revenu secondaire / travail autonome
- ✓ Prestations (allocations, pensions, etc.)
- ✓ Autres

Total des revenus =

ÉPARGNE ET IMPRÉVUS

- Épargne régulière
- Fonds d'urgence
- REER / CELI
- Projets ou voyages

Total à épargner =

BILAN MENSUEL

Revenus – dépenses et épargnes = Solde

Un solde positif = Bravo, vous avez du jeu! Un solde négatif = On réajuste le budget :)

DÉPENSES FIXES

- Loyer ou hypothèque
- Électricité / chauffage / eau
- Télécoms (Internet, cellulaire)
- Assurances (auto, habitation, santé)
- Paiements auto / transport

Total des dépenses fixes =

DÉPENSES VARIABLES

- Épiceries
- Essence ou transport
- Soins personnels (coiffure, pharmacie)
- Sorties, abonnements, loisirs
- Restaurants / cafés / sorties

Total des dépenses variables =

Conseil : Réviser votre budget chaque début de mois et ajuster au besoin. L'essentiel est de garder une vue claire... et réaliste.

Votre publicité personnalisée

NOUVEAU

5 Astuce pour recevoir

ASTUCES POUR BIEN RECEVOIR

1 Planifiez à l'avance

Déterminez la date et le nombre d'invités. Précisez si c'est décontracté ou officiel.

2 Préparez un menu réaliste

Choisissez des recettes que vous maîtrisez. Évitez les plats qui demandent beaucoup de présence en cuisine au dernier moment.

3 Organisez vos achats

Faites une liste d'ingrédients complète. Achetez les produits non périssables quelques jours avant. Préparez les aliments frais la veille si possible.

4 Gérez votre temps

Établissez un horaire de préparation. Faites ce qui peut être préparé à l'avance : sauce, dressings, décoration de table.

5 Pensez aux boissons

Offrez une ou deux options avec alcool (vin, cocktail maison) et sans alcool (eau aromatisée, mocktail).

6 Ambiance & déco

Une table simple mais soignée fait toute la différence. Ajoutez une touche de verdure, bougies ou serviettes colorées.

7 Soyez présent

Une hôtesse/un hôte détendu et attentif aux besoins des invités crée une atmosphère agréable. Tout n'a pas besoin d'être parfait : le partage et les rires sont tout ce qui compte.

Votre publicité personnalisée

NOUVEAU

6 Déco-Harmonie

HARMONISER SON CHEZ-SOI

Désencombrer l'espace

Le désordre bloque la circulation de l'énergie (le chi). Garder l'essentiel et libérer les zones de passage.

Disposition du mobilier

Lit : tête contre un mur solide, pas sous une fenêtre ni directement en face de la porte.
Bureau : idéalement avec vue sur la porte, jamais dos à l'entrée.
Canapé : adossé à un mur, pas au centre d'une pièce.

Les cinq éléments

Intégrer les éléments bois, feu, terre, métal, eau à travers matières, formes et couleurs.
Par exemple, le bois (plantes, cadres ou meubles en bois), l'eau (miroirs, bleu, aquarium), le feu (bougies, rouges), la terre (poteries, enduits grésés) le métal (objets argentés ou dorés).

Plantes – énergie vivante

Favoriser les plantes aux feuilles rondes ou douces. Éviter les cactus (énergie trop agressive). Des plantes de pampas peuvent être un bon substitut de plantes.

Psychologie des couleurs

Couleur	Qualité	Zone
Bleu	Calm, sérénité	Chambre, salle de bain
Vert	Équilibre, nature, fraîcheur	Bureau, salon
Jaune	Joie, créativité, optimisme	Cuisine, salle de jeux
Rouge	Énergie, passion (mais à petites doses)	Accent déco dans salon ou salle à manger
Orange	Chaleur, convivialité	Accent déco
Rose	Douceur, tendresse	Chambre, coin lecture
Blanc	Pureté, clarté, espace	Base neutre, facile à combiner
Gris	Élégance, calme neutre	Salon, bureau
Noir	Puissance, mystère (utiliser avec modération)	Accent déco, contraste

Votre publicité personnalisée

NOUVEAU

7 Tableau de conversion

CONVERSION D'UNITÉS DE MESURES

Poids		Mesures liquides	
Métrique	Impérial	Métrique	Impérial
1 kg	2 lb (2 lb 2 oz)	1 l	4 tasses
500 g	1 lb (454 g)	750 ml	3 tasses
375 g	3/4 lb	675 ml	2 3/4 tasses
300 g	10 1/2 oz	625 ml	2 1/2 tasses
250 g	1/2 lb (9 oz)	500 ml	2 tasses
200 g	7 oz	425 ml	1 3/4 tasse
150 g	1/3 lb (5 1/3 oz)	375 ml	1 1/2 tasse
125 g	1/4 lb	325 ml	1 1/3 tasse
100 g	3 1/2 oz	300 ml	1 1/4 tasse
50 g	1 3/4 oz	250 ml	1 tasse
30 g	1 oz	200 ml	4/5 tasse

Température	
Fahrenheit	Celsius
250°F	120°C
300°F	150°C
350°F	180°C
400°F	200°C
450°F	230°C

Clé du système métrique : 1 l = 10 dl = 1000 ml. Exemple : 150 dl = 15 l = 1500 ml. Exemple : 8 cl = 80 ml.

Votre publicité personnalisée

8 Numéros pratiques

NUMÉROS PRATIQUES À CONNAÎTRE

AGENCE DU REVENU DU CANADA
1 800 959-7383

CONSULAT HAÏTIEN À MONTRÉAL
514 499-1919

AMBASSADE D'HAÏTI À OTTAWA
613 238-1628

IMMIGRATION, FRANCISATION, ET INTÉGRATION DU QUÉBEC
514 864-9191

IMMIGRATION, RÉFUGIÉ ET CITOYENNETÉ DU CANADA
888 242-2100

FÉDÉRATION DES CENTRES BÉNÉVOLES DU QUÉBEC
514 843-6312

RÉGIE DE L'ASSURANCE-MALADIE DU QUÉBEC
1 800 561-9749

OPTION CONSOMMATEURS
1 888 412-1313

RÉGIE DES RENTES DU QUÉBEC
1 800 463-5185

TRIBUNAL ADMINISTRATIF DU LOGEMENT
1 800 683-2245

REVENU QUÉBEC
1 800 267-6299

SERVICES-QUÉBEC
RENSEIGNEMENTS SUR LES SERVICES GOUVERNEMENTAUX
1 877 644-4545

BARREAU DU QUÉBEC
1 800 361-8495

COMMISSION DES DROITS DE LA PERSONNE DU QUÉBEC
1 800 361-6477

Votre publicité personnalisée

9 Aide-mémoire de voyage

AIDE-MÉMOIRE DE VOYAGE

HYGIÈNE	VÊTEMENTS	DIVERS	DOCUMENTS
☐ brosse à dents ☐ pâte dentifrice ☐ nécessaire à raser ☐ savon ☐ shampooing ☐ peigne / brosse ☐ cotons-tiges ☐ lime à ongles ☐ antismouquitos ☐ tampons	☐ pantalons (en toile) ☐ shorts ☐ chandails ☐ chemises ☐ 1-shirt ☐ sous-vêtements ☐ chaussettes ☐ survêtement ☐ maquillage ☐ déodorant ☐ crème solaire ☐ antismouquitos ☐ tampons	☐ chaussures ☐ ceintures ☐ élastiques ☐ ceinture ☐ cloques ☐ lunettes de soleil ☐ crayons et stylos ☐ livres(s) ☐ poudrier à lessive ☐ appareil photo ☐ caméra vidéo ☐ musique ☐ cellulaire	☐ argent ☐ passeport ☐ cartes d'identité ☐ permis de conduire ☐ cartes de crédit ☐ billets ☐ cartes routières ☐ clés

PHARMACIE

- ☐ médicaments
- ☐ pansements
- ☐ désinfectant
- ☐ aspirine
- ☐ crème solaire
- ☐ aïols
- ☐ antihistaminique

AUTRES

Votre publicité personnalisée

10 Dates importantes

DATES À RETENIR EN 2026

1 janvier Le Jour de l'An	14 février Saint-Valentin	17 mars Saint-Patrick	3 avril Vendredi Saint
5 avril Pâques	6 avril Lundi de Pâques	10 mai Fête des Mères	18 mai Fête de la Reine
21 juin Fête des Pères	24 juin Saint-Jean-Baptiste	1^{er} juillet Fête du Canada	7 septembre Fête du Travail
12 octobre Action de Grâce	31 octobre Halloween	11 novembre Jour du souvenir	25 décembre Noël

Votre publicité personnalisée

11 Recette

RECETTE DE BOULES D'ÉNERGIE

Ingédients :

- 1/2 t. (125ml) de figues séchées, hachées
- 1/2 t. (125ml) de canneberges séchées
- 1/2 t. (125ml) de dattes hachées
- 1/4 t. (60 ml) de flocons d'avoine
- 1/3 t. (80 ml) de poudre de lait écrémé
- 2 c. soupe (30ml) de jus d'orange frais, ou plus
- 6 biscuits Graham, émiettés

Étapes :

- 1- Dans un robot culinaire, déposer les figues, les canneberges, les dattes, les flocons d'avoine, la poudre de lait et le jus d'orange.
- 2- Pulser jusqu'à ce que la pâte forme une boule. Si la pâte semble trop sèche, ajouter un peu de jus au besoin, 1 cuillère à soupe à la fois.
- 3- Rouler la pâte obtenue en bouchées.
- 4- Dans un petit cul de poule, déposer les biscuits émiettés et y rouler les bouchées.

Source : cuisinez.talequebec/recettes/103/boles-d-energie

Votre publicité personnalisée

12 100% personnalisé

Votre publicité personnalisée



nap-art
imprimeurs

SPÉCIFICATIONS TECHNIQUES

LÉGENDE DES ICÔNES :



Produit imprimé en couleurs illimitées (CMYK)



Produit imprimé en couleurs PANTONE®



Produit avec une surface brillante (papier couché, vernis ou lamination lustré)



Produit avec une surface matte (papier non couché, vernis ou lamination mat)



Produit permettant d'écrire facilement avec stylo ou marqueur



Le Forest Stewardship Council est un label environnemental, dont le but est d'assurer que la production de bois ou d'un produit à base de bois respecte les procédures garantissant la gestion durable des forêts.



Les gabarits de travail sont disponibles sur notre site web dans la section des cartons publicitaires



Service de gestion postale disponible

Frais de gestion (Préparer la documentation dans le système de Postes Canada pour effectuer la distribution à la poste) : 75 \$

Frais de transport de 65 \$ minimum par bureau de poste.

Prévoir également un tarif unitaire par carton selon le tarif négocié (format standard : 6" x 12") de votre agence immobilière.

Prévoir des frais supplémentaires si votre carton excède ce format.

DES DOCUMENTS FINAUX ET CONFORMES DOIVENT NOUS ÊTRE FOURNIS :

Formats acceptés

EPS, PDF, JPEG, TIFF

Résolution

Toutes les images doivent être de qualité professionnelle. Ces dernières, doivent être enregistrées dans une résolution appropriée de **300 dpi** pour la reproduction des tons continus (photos et/ou illustrations).

Couleurs

Les cartons en couleurs illimitées sont imprimées selon les standards de l'industrie, c'est-à-dire des couleurs plaisantes. La reproduction exacte de vos couleurs n'est pas garantie.

Recette de noir enrichi

La recette recommandée pour un noir enrichi est **60C 40M 40Y 100K**.

Polices

Les polices de caractères doivent être converties en courbes.

Fond perdu (bleed)

SVP, gardez une marge de sécurité à l'intérieur de 1/8". Nous avons besoin d'un fond perdu de 1/8" tout le tour.

Infographie

Si vous avez besoin d'aide pour la création de vos calendriers, un service de conception graphique vous est proposé par notre équipe de graphistes expérimentés.

L'avantage Nap-Art

Qu'est-ce que le service clé en main de gestion postale?

Le service clé en main de gestion postale inclus l'expérience de nos conseillers, la prise en charge des déclarations de dépôt et étiquettes pour Postes Canada, une ou plusieurs livraisons aux différents points de dépôt, la création d'un calendrier de distribution et l'entreposage. **Renseignez-vous!**