

Société Alzheimer

EN QUÊTE DE GENTILLESSE

Liste de contrôle Actes de gentillesse

Soyez bon dans la communauté

- Laissez un avis positif pour votre entreprise locale préférée.
- Aidez un voisin à enlever la neige ou à effectuer une autre activité difficile.
- Préparez une trousse de soins pour une personne dans le besoin
- Donnez à votre chauffeur Uber, à votre livreur ou à d'autres prestataires de services un pourboire plus important.
- Dites « Bonjour » à cinq personnes lorsque vous sortez.
- Dites « Merci » au facteur.
- Payer les frais de bibliothèque d'une personne.
- Offrez un café à quelqu'un.
- Impliquez-vous! Inscrivez-vous à une cause liée à la communauté.
- Avant d'aller faire les courses, demandez à vos voisins s'ils ont besoin de quelque chose!
- Cédez votre place à quelqu'un dans les transports en commun.
- Laissez un post-it avec des paroles gentilles dans les lieux publics.
- Mettez de la monnaie dans une enveloppe et collez-la sur un distributeur automatique ou une machine à laver pour que quelqu'un d'autre puisse l'utiliser.
- Ramassez des déchets que vous trouvez dans votre communauté et jetez-les là où il faut
*Respectez les mesures de sécurité en le faisant (portez des gants, ne prenez pas les objets pointus/tranchants, etc.)
- Ouvrez la porte pour quelqu'un.
- Donnez un billet de loterie à un inconnu.
- Laissez quelqu'un vous devancer dans la file d'attente dans un magasin.
- Offrez des fleurs à un inconnu, un ami ou un membre de la famille pour égayer sa journée.
- Parlez au responsable d'un employé et dites-lui à quel point son service était exceptionnel.

Soyez bon envers les personnes vivant avec un trouble neurocognitif

- Informez-vous sur la maladie d'Alzheimer et les autres formes de troubles neurocognitifs en vous rendant sur le site Web de votre Société Alzheimer locale : alzheimer.ca/en/help-support/find-your-society.
- Sensibilisez le public à la maladie d'Alzheimer et aux autres troubles neurocognitifs en disant que vous faites des actes de gentillesse dans les réseaux sociaux pendant la campagne En quête de gentillesse en utilisant #EnQuêteGentillesse.
- Soutenez/Aidez la personne vivant avec un trouble neurocognitif ou partenaire de soins dans votre vie.

- Soutenez les personnes atteintes d'un trouble neurocognitif et la Société Alzheimer en versant un don à votre campagne *En quête de gentillesse*.
- Envoyez une lettre ou une carte aux résidents d'un établissement de soins de longue durée.
- Suivez la formation Trouvez votre chemin^{MD} – Vivre en sécurité dans la communauté pour savoir quoi faire si vous rencontrez une personne vivant avec un trouble neurocognitif égarée dans la communauté.
- Racontez votre histoire personnelle sur votre page de collecte de fonds personnelle pour sensibiliser le public aux troubles neurocognitifs et dire aux personnes atteintes, aux partenaires de soins et aux familles qu'ils ne sont pas seuls.
- Suivez votre Société Alzheimer locale dans les médias sociaux pour en apprendre plus sur le travail de la Société Alzheimer.
- Accédez à la formation Une communauté alliée des personnes atteintes d'un trouble neurocognitif^{MC} en contactant votre Société Alzheimer locale.
- Utilisez un langage centré sur la personne et découvrez quels mots doivent être évités en parlant des personnes atteintes d'un trouble neurocognitif en téléchargeant nos Lignes directrices : un langage centré sur la personne.

Soyez bon chez vous

- Apportez le petit-déjeuner d'un membre de votre famille, d'un partenaire ou d'un ami au lit.
- Dites à trois personnes une chose que vous aimez chez elles.
- Montrez votre appréciation et faites une tâche ménagère qui est normalement faite par quelqu'un d'autre.
- Rappelez à vos enfants, petits-enfants, amis ou membres de votre famille à quel point vous êtes fier d'eux.
- Appelez un aîné de votre famille ou un ami et entamez une conversation.
- Envoyez un message à un ami ou à un membre de votre famille pour lui dire ce que vous aimez chez eux.
- Triez vos vieux livres et donnez-en à une école locale.
- Triez vos affaires et donnez celles dont vous voulez vous débarrasser.
- Vous ne connaissez pas vos voisins? Présentez-vous et dites-leur que vous êtes toujours là s'ils ont besoin de quoi que ce soit.

Soyez bon au travail

- Offrez un coup de main à un collègue qui a du mal à terminer un projet.
- Dites « C'est une excellente idée! » en réunion pour encourager votre équipe.
- Présentez-vous à un nouveau collègue de travail en lui envoyant un courriel de bienvenue.
- Dites à votre patron une chose que vous aimez chez lui.
- Entraînez-vous à écouter pour apprendre, pas pour répondre.

Soyez bon envers l'environnement

- Faites don de vêtements ou de meubles usagés à votre friperie locale.
- Vendez en ligne tous les articles ménagers ou vêtements dont vous n'avez plus besoin et reversez les bénéfices à votre campagne *En quête de gentillesse*.
- Échanger des bouteilles d'eau en plastique contre des bouteilles réutilisables.
- Réduisez votre empreinte carbone en allant vous promener!
- Passez à l'utilisation de produits sans cruauté.
- Économisez de l'eau en prenant des douches rapides ou en fermant le robinet lorsque vous vous brossez les dents.
- Entraînez-vous à éteindre les lumières, les appareils électroniques et les radiateurs lorsqu'ils ne sont pas utilisés.
- Réduisez vos déchets alimentaires en mangeant plus de restes.
- Recyclez ou compostez vos restes de nourriture.
- Minimisez le nombre de produits que vous achetez avec des emballages en plastique.
- Utilisez des produits de nettoyage plus écologiques.

Soyez bon envers vous-même

- Mangez au moins trois repas bons pour le cerveau aujourd'hui.
- Relevez un défi en terminant un casse-tête ou un jeu difficile.
- Levez-vous tôt et faites de l'exercice avant de commencer votre journée.
- Remplissez un pot de remerciements avec des choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant.
- Organisez et nettoyez une pièce dans la maison.
- Faites une liste d'objectifs à atteindre qui vous aideront à réaliser vos rêves.
- Minimisez le temps passé devant un écran avant de vous coucher et lisez plutôt un livre.
- Pensez à quoi vous êtes reconnaissant et partagez-le avec les personnes que vous aimez.
- Essayez de dormir 8 heures complètes.

Soyez bon : Pour les jeunes

- Fais le lit de tes frères et sœurs.
- Débarrasse la table après le dîner sans qu'on le demande.
- Fabrique un bracelet d'amitié pour quelqu'un qui compte pour toi.
- Demande à tes parents ce que tu peux faire pour les aider.
- Nettoie tes affaires.
- Fais attention à tes manières.
- Laisse quelqu'un d'autre jouer aux jeux vidéo à ta place.
- Joue avec tes frères et sœurs, tes parents ou ton animal de compagnie.