

BINGO DU BIEN-ÊTRE

B

I

N

G

O

Donner du temps à une cause qui me tient à coeur	S'asseoir à côté d'un(e) inconnu(e) dans un lieu public et échanger un sourire	Écrire une note positive à une personne de mon choix	Demander à quelqu'un comment a été sa journée et porter une attention particulière à sa réponse	Complimenter au moins une personne
Faire un don (denrées, jouets, argent, etc.)	Cuisiner un repas pour une personne (nouveau parent, personne vivant seule, etc.)	Dire merci à quelqu'un qui fait une différence dans ma vie	En voiture, laisser passer quelqu'un qui veut traverser la rue	Proposer de l'aide à domicile pour une personne dans le besoin
Faire une bonne action pour un(e) voisin(e)	Tenir la porte pour une autre personne à l'entrée d'un établissement	 <p>SANTÉ MENTALE QUÉBEC Chaudière-Appalaches Promouvoir. Soutenir. Outiller.</p>	Aider une personne âgée à traverser la rue	Raconter une bonne blague à un groupe de personnes
Prendre le temps de souhaiter à un proche de Joyeuses Fêtes	Payer la commande de la personne devant nous à la commande au volant	Encourager une personne qui en a de besoin	Faire un câlin à quelqu'un de mon entourage	Cacher un mot gentil dans un lieu public
Prendre du temps au travail pour célébrer les Fêtes avec les collègues	Offrir des vêtements usagés à un organisme	Faire un don de matériel scolaire à un organisme	Prendre des nouvelles de quelqu'un à qui je n'ai pas parlé depuis longtemps	Proposer à quelqu'un de danser avec moi sur ma musique préférée

