



Calendrier du défi #IGMarcheForAlz



| dimanche | lundi | mardi | mecredi | jeudi | vendredi | samedi |
|---|--|---|---|---|--|---|
| 1. Faites une marche de 15 minutes aujourd'hui! | 2. Demandez à un ami ou un membre de votre famille de se joindre à vous pour la #MarchepourAlzheimerIG | 3. Suivez la page Instagram de votre Société Alzheimer locale! | 4. Versez-vous un don sur votre page de la Marche. | 5. Faites-nous part de vos progrès de collecte de fonds et du nombre de pas que vous avez faits dans les médias sociaux! | 6. Faites une pause entre deux réunions et accumulez 2000 pas.  | 7. Sortez faire une marche de 30 minutes! |
| 8. Envoyez un courriel à 10 personnes pour leur demander de faire un don. | 9. Sortez faire une marche! | 10. Demandez à 3 personnes de faire un don de 15 \$. | 11. Partagez vos progrès dans les médias sociaux en utilisant #MarchepourAlzheimerIG | 12. Faites une marche de 30 minutes. | 13. Jusqu'à où pouvez-vous marcher aujourd'hui? Lancez-vous un défi! | 14. Faites preuve de créativité! Combien de pas pouvez-vous faire à la maison? |
| 15. Demandez aux gens de se joindre à votre équipe #MarchepourAlzheimerIG | 16. Recevez un don aujourd'hui! | 17. Sortez faire une marche de 15 minutes aujourd'hui! | 18. Faites une marche dans la matinée. | 19. Dites pourquoi vous participez à la #MarchepourAlzheimerIG de cette année dans les médias sociaux! | 20. Lancez-vous le défi de faire 10 000 pas aujourd'hui! | 21. Recevez-vous un don de 20 \$ aujourd'hui! |
| 22. Il ne reste qu'une semaine avant le weekend final de la Marche! Préparez-vous en faisant une marche d'une heure aujourd'hui! | 23. Publiez une photo de vos chaussures de marche dans les médias sociaux et lancez un défi à un ami pour qu'il fasse 2000 pas aujourd'hui! | 24. Partagez vos progrès en utilisant #MarchepourAlzheimerIG aujourd'hui. | 25. Faites le suivi... chaque don est important | 26. Prenez un autoportrait pendant que vous marchez aujourd'hui et publiez-le dans les médias sociaux à l'aide de #MarchepourAlzheimerIG | 27. C'est presque le weekend de la Marche! Découvrez ce qu'organise votre communauté aujourd'hui en vous rendant à walkforalzheimers.ca | 28. DERNIER WEEKEND Accumulez ces pas et ces fonds! |
| 29. DERNIER WEEKEND Accumulez ces pas et ces fonds! | 30. Célébrez la réussite d'une campagne de collecte de fonds active! | 31.  | | | | |