ALTERNATIV JULKALENDER 2016

1 Öppna en dörr eller hjälp någon att bära något

2 Laga mat till någon

3 Sortera ut något som du kan ge vidare

4 Säg tack till någon för deras arbete för samhället (sjuksköterska, busschaufför t ex)

5 Plocka upp och kasta något skräp du ser

6 Låt någon gå före i kön

7 Ge någon positiv feedback

8 Hjälp någon att skotta snö eller kratta löv

9 Lämna en bok någonstans med lappen ”Varsågod”

10 Anmäl dig som blodgivare



11 Lämna en anonym lapp med ett glatt budskap någonstans, typ ”Du är värdefull!”

12 Le mot någon idag

13 Be en bön / tänd ett ljus för något / någon i världen

14 Skriv en uppmuntrande / vänskaplig / kärleksfull kommentar på nätet

15 Lär dig något om hur du kan hjälpa vår miljö och vårt klimat

16 Cykla eller ta bussen istället för bilen

17 Lyssna och låt ett samtal handla helt om en annan person

18 Fråga någon hur den mår

20 Ät vegetariskt

21 Ha tålamod

19 Skicka ett brev eller kort till någon som är ensam

23 Lämna en anonym julklapp, gärna hemmapysslad i någons brevlåda

22 Baka en kaka till ditt arbetslag / närmsta äldreboende

24 Njut och känn lyckan och låt den spridas över julens mirakel och kärlek

Svenska kyrkan
UMEÅ