

10 måter du kan gjøre en forskjell

1. Bli kjent med naboene: Ta initiativ til små samtaler med folk i nabolaget, si hei og vis vennlighet.

2. Tilby hjelp: Spør en nabo om de trenger hjelp med småting som handling, bæring, eller praktiske oppgaver.

3. Bli med i en lokal frivillig organisasjon: Engasjer deg i aktiviteter som styrker fellesskapet, enten det er idrettslag, fritidsklubber eller frivillighetssentraler.

4. Arranger en felles aktivitet: Organiser en nabolagsmiddag, dugnad eller et treff hvor alle kan delta, uansett bakgrunn.

5. Vær til stede for dem rundt deg: Tilby deg å lytte eller støtte noen som har det vanskelig – det kan bety mer enn du tror.

6. Små gjerninger i hverdagen: Et vennlig smil, en hyggelig melding, eller et lite kompliment kan gjøre en forskjell for noen.

7. Snakk åpent om rus- og psykisk helseutfordringer: Oppmuntre til samtaler om rusutfordringer og psykisk uhelse for å bryte ned stigma og vise at det er ok å be om hjelp.

8. Oppfordre til samarbeid: Inviter folk til å bidra med egne ferdigheter, som å organisere aktiviteter eller hjelpe til på frivillige arrangementer.

9. Vær en venn for nye i nærmiljøet: Ta kontakt med nyinnflyttede, tilby å vise dem rundt, eller inviter dem til sosiale aktiviteter.



Scan QR-koden for mer informasjon.

10. Delta i kampanjer som fremmer fellesskap: Støtt lokale initiativ, del kampanjen i sosiale medier, og vær en aktiv del av bevegelsen for et varmere samfunn.

NABO LØFTET

