



Sammen skaper vi trivsel i Bodø

OKTOBER
Trivsel



- 1 Smil og si hei til de på skolen din / arbeidsplassen din
- 2 Gi komplimenter
- 3 Ring eller besøk noen det er lenge siden du har snakket med
- 4 Inviter med noen på tur eller noe annet sosialt
- 5 Vær en god nabo
- 6 Tilby hjelp til eldre
- 7 Smil og si hei til menneskene du møter på din vei
- 8 Lytt til hva andre har å si
- 9 Vær en god venn
- 10 Hjelp noen du vet trenger det
- 11 Besøk noen du vet har det litt tungt akkurat nå
- 12 Ser du søppel, plukk det opp
- 13 Delta i frivilligheten
- 14 Legg bort mobilen når du er på besøk / får besøk
- 15 Gi en klem, om du er frisk
- 16 Kjenn på takknemlighet over alt det gode du har
- 17 Husk at du er god nok!
- 18 Gi komplimenter til deg selv
- 19 Lær deg noe du har hatt lyst til å lære
- 20 Ha fokus på en miljøvennlig livsstil

DET GODE LIV I BODØ