

Ideota ystävällisiin tekoihin

- Hymyile
- Lähetä postikortti
- Soita iäkkäälle sukulaisellesi
- Tervehdi vastaantulijaa
- Anna istumapaikka bussissa, metrossa tai ratikassa
- Lähetä ystävillesi viesti: "Olet tärkeä!"
- Pidä ovea auki myös muille
- Ota ystävää kädestä
- Tarjoa apuasi iäkkäälle ikkunanpesuun
- Kiitä
- Pyydä naapurin vanhus kanssasi ulos
- Kysy: "Mitä sinulle kuuluu?"
- Kutsu naapurin iäkäs kahville
- Sano: "Ole hyvä!"
- Huomaa hyvä ja sano se ääneen
- Anna pieni lahja
- Vie kukkia
- Kysy iäkkäältä naapurilta, tarvitseeko hän apua kauppa- tai apteekkiasiointiin
- Katso silmiin, myös tuntematonta
- Sano: "Toivon sinulle kaikkea hyvää!"
- Kutsu naapuri kävelylle
- Kosketa ihmistä olkapäälle
- Ihaile ääneen ystävän tai tuntemattoman vaatetta, tavaraa tai heijastinta
- Toivota hyvää nimipäivää
- Toivota hyvää syntymäpäivää
- Pysähdy ja kuuntele, mitä toinen haluaa sinulle sanoa
- Osoita myötätuntoa väsyneelle ja surulliselle
- Haravoi pyytämättä naapurin pihatie
- Toivota uudet naapurit tervetulleeksi
- Kastele hautausmaalla naapurinkin kukat
- Leivo naapuriin lämpimäisiä
- Sano ääneen: "Ajattelin sinua tänään."
- Halaa lähimmäistäsi
- Vaihda osaamistasi
- Muista pyytää anteeksi
- Kerro pyytämättä ystäväillesi asia, josta pidät hänessä
- Auta, jos huomaat jonkun tarvitsevan apua
- Toivota hyvää Välittämisen päivää somessa
- Järjestä kahvihetki
- Jaa suklaalevyksi kaverin kanssa
- Anna tilaa kaupan kassajonossa
- Toivota hyvää jatkoa ja terveyttä
- Toivota vastaantulijoille aamulla hyvää huomenta
- Kysy, voitko auttaa, jos jollain on painava kantamus
- Puhu lähimmäisistäsi hyvää
- Aja naapurin nurmikko
- Nosta pudonnut tavara
- Jätä omenoita ohikulkijoiden otettavaksi
- Pyydä ystävä mukaan auttamistalkoisiin
- Pysähdy auttamaan lumikinokseen juuttunutta autoilijaa
- Kysy: "Haluatko jutella?"
- Anna yllättäen suklaata
- Vie työkaverille pyytämättä kuppi kahvia
- Kysy: "Pääsetkö takaisin kotiin turvallisesti?"
- Tarjoudu seuraksi ikävälle lääkärikäynnille
- Tarjoa autokyytiä kauppaan tai hautausmaalle
- Tarjoa apua ostosten pakkaamisessa kaupan kassalla
- Tarjoudu kantamaan kauppaostokset
- Hihkaise bussikuskille, jos huomaat jonkun juoksevan ehtiäkseen bussiin
- Mieti, mikä ystävässäsi on parasta ja kerro se hänelle
- Pyydä mukaan taidenäyttelyyn
- Huomioi toiset kauniilla sanoilla myös somessa
- Jätä läheisesi tai työkaverisi pöydälle postit-lapulla muutama kaunis sana
- Tarjoa tarvittaessa apua digiasioissa
- Ota tavaksi soittaa iäkkäälle vaikka kerran viikossa tai kuukaudessa
- Tarjoudu lukukaveriksi iäkkäälle naapurille
- Pysähdy juttelemaan
- Asetu kiusatun puolelle
- Tarjoa autokyyti naapurille kaupasta kotiin
- Luo lumet naapurinkin porraskielestä
- Vie hyllystäsi kirjoja lainaksi iäkkäälle naapurille
- Anna pieni itse tehty lahja, vaikka piirustus tai koru
- Tuo positiivista energiaa keskusteluun
- Anna tilaa toiselle autoilijalle
- Kerro tilanteeseen sopiva hyvä vitsi
- Auta iäkästä kanssamatkustajaa nousemaan tai poistumaan bussista
- Tarjoudu ulkoilukaveriksi hoivakodissa asuvalle yksinäiselle vanhukselle
- Aloita vapaaehtoistoiminta sinulle mielekkään aiheen parissa
- Vaihda aidot tuikut led-tuikkuihin iäkkään kotona
- Tarjoudu kastelemaan kukat, kun läheisesi on matkalla, kuntoutusjaksolla tai sairaalahoidossa
- Tarjoudu pitämään läheisesi tai naapurisi vara-avainta
- Tarjoudu viemään iäkkään naapurisi tai kiireisen perheenäidin roskat samalla, kun viet omasi
- Osta shampoo tai puuropaketti ja jätä ne kaupan ruokakeräyslaatikkoon
- Leikkiessäsi lapsesi kanssa pihalla pyydä muutkin lapset mukaan
- Sammuta ylimääräiset valot
- Ota ruokaa vain sen verran kuin syöt
- Kerää roskia kadulta ja luonnosta
- Vie tarpeettomat, hyväkuntoiset ja siistit vaatteesi vaatelahjoitukseen