

**Regler:**

Utfør én eller begge utfordringene på kortet og gi det videre til en person du vil utfordre.

Vedkommende skal gi kortet videre til en ny person når en eller begge utfordringen er utført.

**Regler:**

Utfør én eller begge utfordringene på kortet og gi det videre til en person du vil utfordre.

Vedkommende skal gi kortet videre til en ny person når en eller begge utfordringen er utført.

**Regler:**

Utfør én eller begge utfordringene på kortet og gi det videre til en person du vil utfordre.

Vedkommende skal gi kortet videre til en ny person når en eller begge utfordringen er utført.

**Regler:**

Utfør én eller begge utfordringene på kortet og gi det videre til en person du vil utfordre.

Vedkommende skal gi kortet videre til en ny person når en eller begge utfordringen er utført.



**Bind en  
vennskapsknote  
og gi den bort.**

-søk veiledning på  
Google

---

Ønsk nye naboer  
velkommen.

**Tilby din hjelp.  
Bær f.eks. en  
veske eller  
barnevogn inn på  
tog eller buss.**

---

Gi en hjemløs en  
kopp kaffe.

**Inviter en du  
ikke kjenner så  
godt på en gå-  
eller kafé tur.**

---

Smør en matpølse  
og gi den til en  
hjemløs.

**Ta en selfie  
sammen med 5  
personer.**

(#Bærum deler gleder)

---

Gi en tegning til  
en du er glad i.

**Ta en initiativ til å  
bli bedre kjent med  
en  
venn/kollega/nabo.**

---

Sett fokus på  
ensomhet i en  
morgensamling  
eller fellesmøte.

**Lag en avtale med  
en du ikke har sett  
på lang tid.**

---

La en travel person  
komme foran deg i  
køen.

Lag kveldsmat til  
en travel  
barnefamilie.

---

Smil til en som ser  
trist eller lei seg  
ut.

Forsøk å stoppe  
all mobbing du  
oplever – i minst  
en uke.

---

Hils på naboen/en  
fra oppgangen din.

Skriv en hyggelig  
melding og legg  
den i alle  
postkasser i din  
vei/oppgang.

---

Ring eller besøk  
en du tror/vet er  
mye alene.

Prøv å få i gang  
en samtale i  
køen til kassen.

---

Kjøp med ferske  
rundstykker og  
sett en pose inn  
til naboen din.

Snakk om  
ensomhet neste  
gang du spiser  
middag med  
venner/familie.

---

Tilby nabo hjelp.

Skriv en hyggelig  
beskjed og sett  
den på en  
parkert bil.

---

Snakk med en om  
en situasjon hvor  
du har følt deg  
ensom.

**Ring en du sjelden snakker med og hør hvordan det går.**

---

**Reis deg for noen på bussen eller toget.**

**Ta bilde av minst 6 personer som står på en kasse samtidig.**  
(#Bærum deler gleder)

---

**Gi et kompliment til en kollega eller venn.**

**Smil til alle du møter i dag.**

---

**Ta initiativ til et møtetreff med minst 5 personer.**

**Delta i en innsamling sammen med en annen.**

---

**Hils på alle ekspeditørene du møter i dag.**

**Gi en blomst til naboen din i forbindelse med bursdag, påske, jul el.lign.**

---

**Gi en klem til 10 personer samtidig.**  
(#Bærum deler gleder)

**Spør 5 personer om hvordan de har det – og vær nysgjerrig på svaret.**

---

**Del paraplyen din med en fremmed på en regnfull dag.**

**Smil til alle du møter i dag.**

---

**Bli frivillig i en organisasjon.**

**Hvis du er lei deg for noe – fortell det til noen du stoler på.**

---

**Skriv oppmuntrende post-it meldinger og legg i 10 biblioteksbøker.**

**Bruk en ettermiddag på å besøke besteforeldrene dine.**

---

**Sett deg ved siden av en som sitter alene og snakk med ham/henne.**

**Tilby barnevakt til en familie som bor i nabolaget.**

---

**Skriv et hyggelig brev til en gammel venn/venninne.**

**Snakk med vennene dine om hvordan dere kan «være der» for folk med lite venner.**

---

**Si «god morgen» til 10 personer på vei til jobb/skole.**

**Lag et arrangement hvor folk kan møtes (middag, sang, samtaler el. lign.)**

---

**Få arbeidsplassen/ klassen din til å synge en morgensang.**

**Ring den neste  
Facebook-vennen  
din som har  
bursdag,  
istedenfor å sende  
en melding.**

---

**Snakk med en du  
ikke kjenner på den  
neste tog-  
/bussturen din.**

**Gi en «high-five»  
til en fremmed.**

---

**Spør en du ikke  
snaker med så  
ofte om han/hun  
har det bra.**

**Besøk et bo- og  
behandlingscenter  
og snakk med  
beboerne.**

---

**Lag en dobbelt  
porsjon med vaffer  
og gi til  
nabolag/klasse/  
arbeidsplass.**

**Sett deg et nytt  
sted i lunsjen.**

---

**Smil til alle du  
møter i dag.**