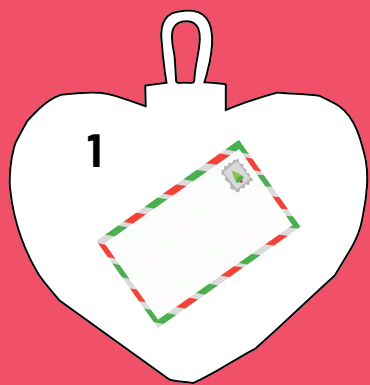
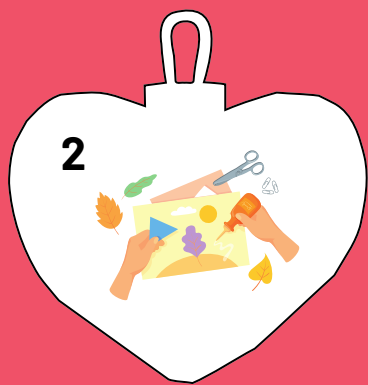


# KALENDEREN SOM GJØR JULEN EKSTRA FIN FOR DEG - OG ANDRE

**abc.**  
For god psykisk helse



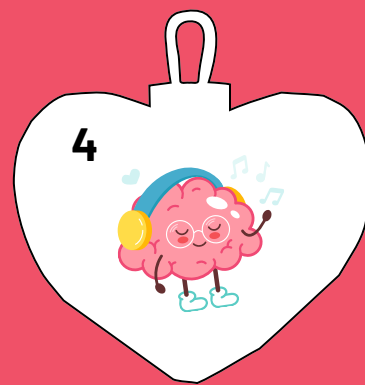
1  
SEND ET JULEKORT  
TIL EN DU ER GLAD I



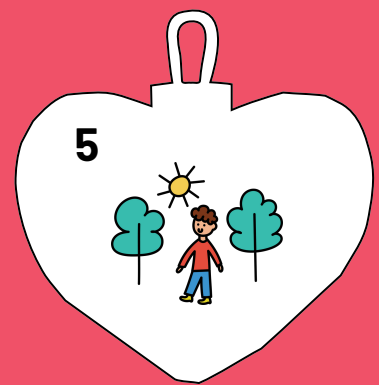
2  
LAG EN PERSONLIG  
JULEGAVE TIL NOEN



3  
GJØR EN AKTIVITET SOM  
GIR DEG HØY PULS



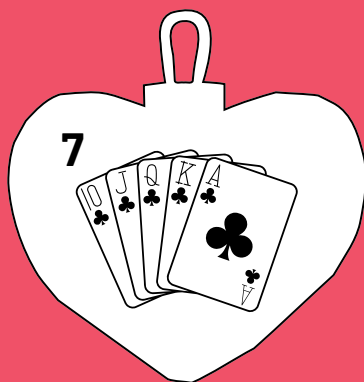
4  
LYTT TIL EN  
"FEELGOOD" PODCAST



5  
FÅ MINST 30 MINUTTER  
UTE I DAGSLYS I DAG



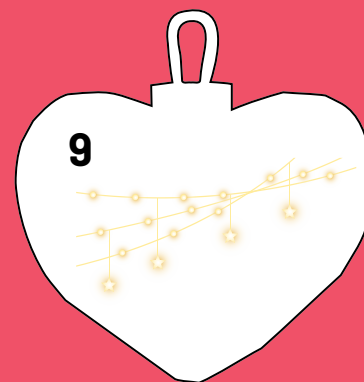
6  
TENN LEVENDE LYS NÅR  
DU SKAL SPISE MIDDAG



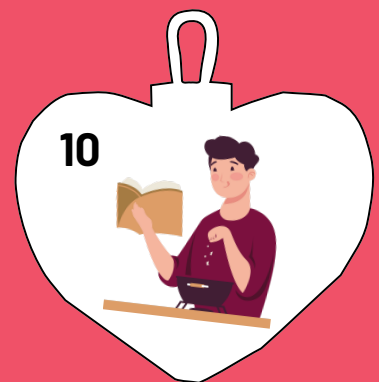
7  
LÆR DEG ET NYTT  
KORTSPILL



8  
LYTT TIL DINE  
FAVORITTLÅTER OG  
LAG EN SPILLELISTE



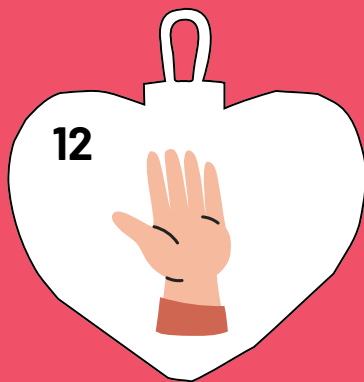
9  
GÅ EN TUR OG SE PÅ DE  
FINE JULELYSENE



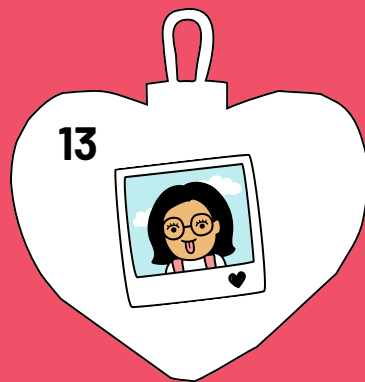
10  
TEST UT EN HELT NY  
JULEKAKEOPPSKRIFT



11  
GI BORT LITT AV DET DU  
BAKTE I GÅR



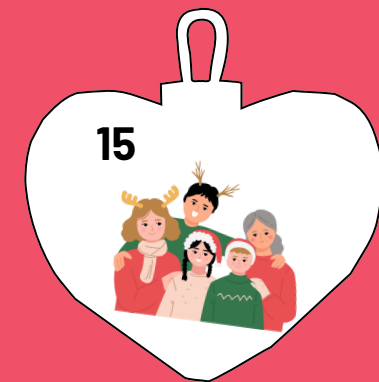
12  
SPØR OM NOEN TRENGER  
DIN HJELP TIL NOE



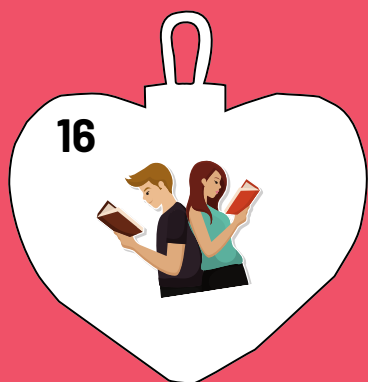
13  
SE PÅ GAMLE BILDER. DEL ET  
GODT MINNE MED NOEN



14  
LEGG UT MAT TIL  
SMÅFUGLENE OG FØLG  
MED



15  
START EN NY  
JULETRADISJON



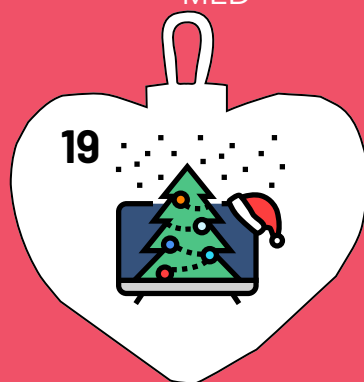
16  
LÅN EI GOD BOK AV NOEN  
(ELLER BIBLIOTEKET)



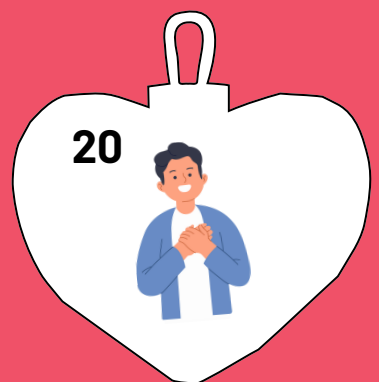
17  
LAG JULEGLØGG OG  
INVITER PÅ SMAKING



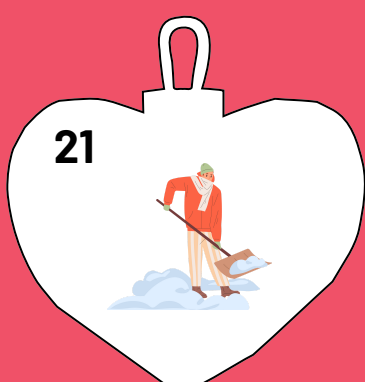
18  
SETT PÅ MUSIKK SOM  
GIR ENERGI OG DANS  
(ELLER VASK)



19  
KOS DEG I SOFAEN MED  
EN FAVORITTFILM



20  
TAKK NOEN SOM HAR  
VÆRT VIKTIGE FOR DEG  
I 2024



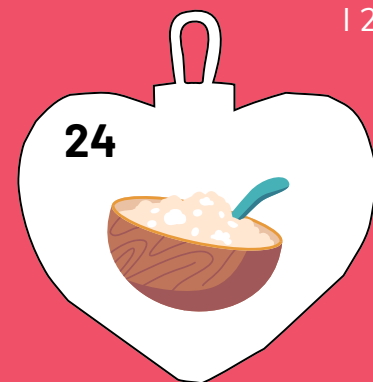
21  
GJØR NOE HYGGELIG  
FOR NOEN ANDRE



22  
GÅ EN TUR PÅ STIEN -  
OG SØK SKOGENS RO



23  
TILBY DEG Å STILLE OPP  
SOM JULENISSE



24  
SETT UT GRØT TIL  
NISSEN

**A** - GJØR NOE AKTIVT

**B** - GJØR NOE SAMMEN

**C** - GJØR NOE MENINGSFYLT