



Hábmera suohkan  
Hamarøy kommune



## Hverdagsglede – en julekalender for ungdom og voksne



Hábmera suohkan - Hamarøy kommune  
inviterer ungdom og voksne til å bli med  
på årets julekalender, som handler om  
hverdagsglede.



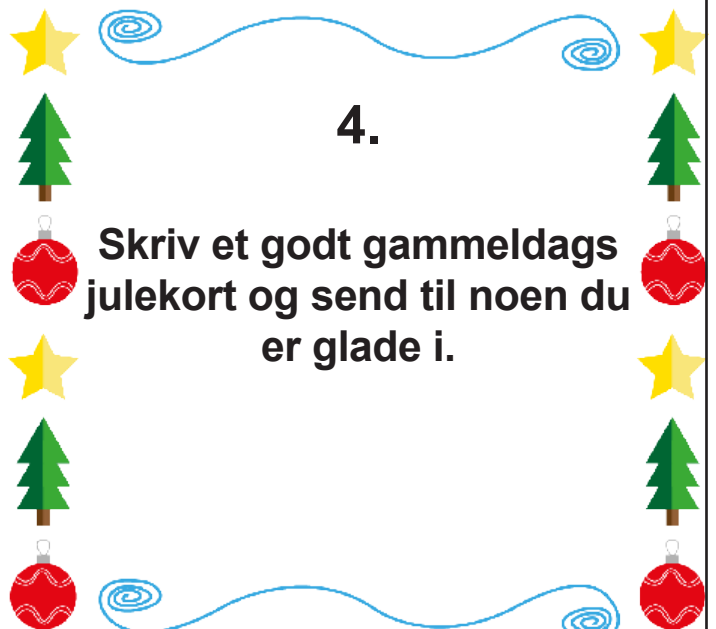
**Knytt bånd, vær aktiv, gi, vær  
oppmerksom og fortsett å lære.**

Hver fredag trekkes det ut en deltaker som får en premie. For å være med i trekningen må du sende inn en kort beskrivelse av en av aktivitetene som du har gjort i løpet av uken. Legg gjerne ved bilde!



1.

Gå en tur i en lysløype i nærheten. Prøv å vie din oppmerksomhet til det du ser på veien. En tur i uka gjør deg gladere og mindre stresset.



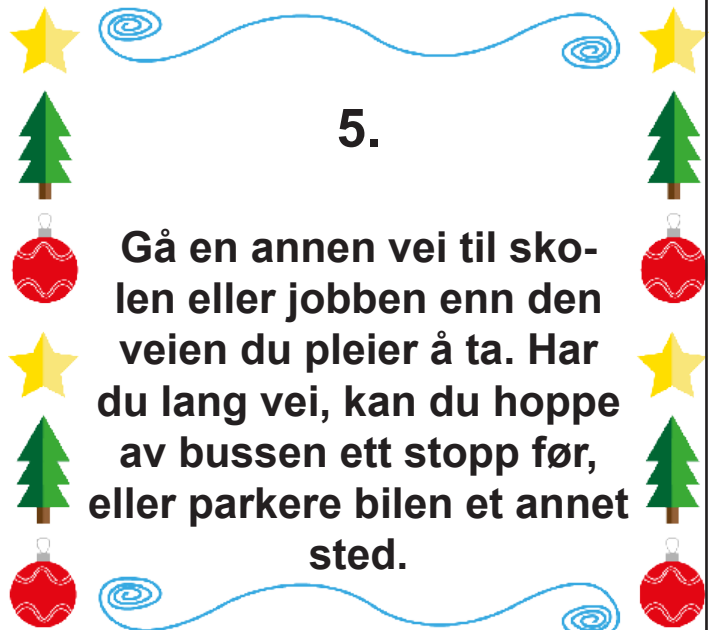
4.

Skriv et godt gammeldags julekort og send til noen du er glade i.



2.

Sett på en sang fra 90-tallet, og DANS gjennom hele sangen. Her er det ikke rom for selvhøytidelighet. Dans alene eller med den du måtte ønske.



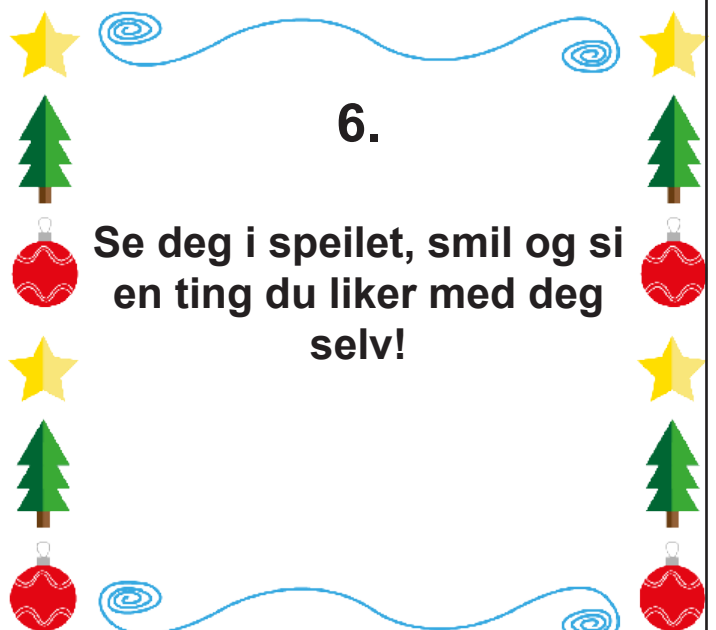
5.

Gå en annen vei til skolen eller jobben enn den veien du pleier å ta. Har du lang vei, kan du hoppe av bussen ett stopp før, eller parkere bilen et annet sted.



3.

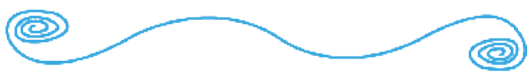
Ta en tur på biblioteket og les aviser eller en bok.



6.

Se deg i speilet, smil og si en ting du liker med deg selv!





7.

Prøv å stå på hendene.



10.

Gjør noe hyggelig for en nabo – for eksempel: inviter på en tur, legg en koselig beskjed i postkassa, måk snø.



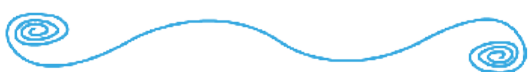
8.

Reis og sett deg så mange ganger du klarer på 60 sekunder, samtidig som du trekker 3 fra 78.



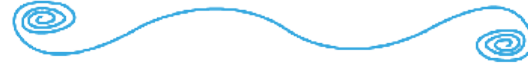
11.

Puss tennene stående på høyre ben morgen og venstre ben kveld.



9.

Gå en kveldstur, inviter gjerne noen med.



12.

Lær deg å kjenne igjen tre stjernetegn.



13.

Bak noe godt og gled noen med det! For eksempel lussekatter.

16.

Lag en sunn dessert.

14.

Gjøre ti spenst hopp før frokost og middag, eller bli med på mandagstrim for alle, oppmøte kl 18 i Hamarøvhallen.

17.

Ut og lage snømann! Ja, du hørte riktig – du kan gjøre det sammen med en venn, unger eller alene om du vil. Er det ikke snø? I dag skal det LEKES – finn på noe annet gøy ute.

15.

Ta 20 dips på stolen.

18.

Rygghev jorda rundt, 10x3



19.

Let i huset og se om du finner miljøvennlig emballasje til julekort, pakkelapper eller innpakking.



22.

Ta 50 knebøy.



20.

Lag bål i fjæra og stek pinnebrød, eller noe annet godt.



23.

Ta deg tid til en nærtur ut i løpet av dagen. Si «hei» til de du møter på din vei.



21.

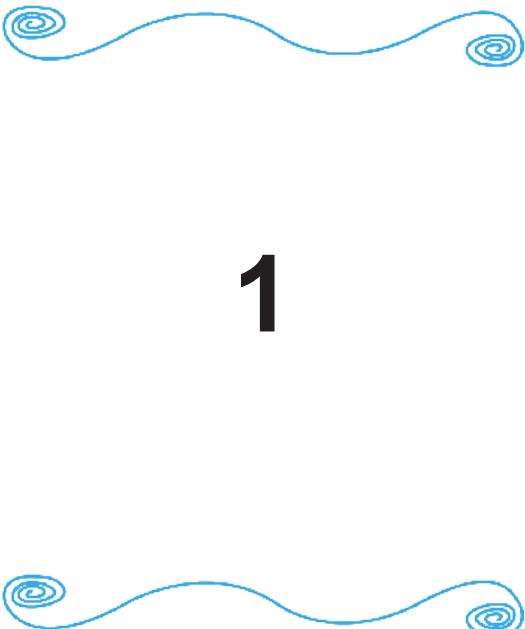
Slå opp hva hovedstaden i Albania, Madagaskar og Somalia heter og hvor landet ligger.



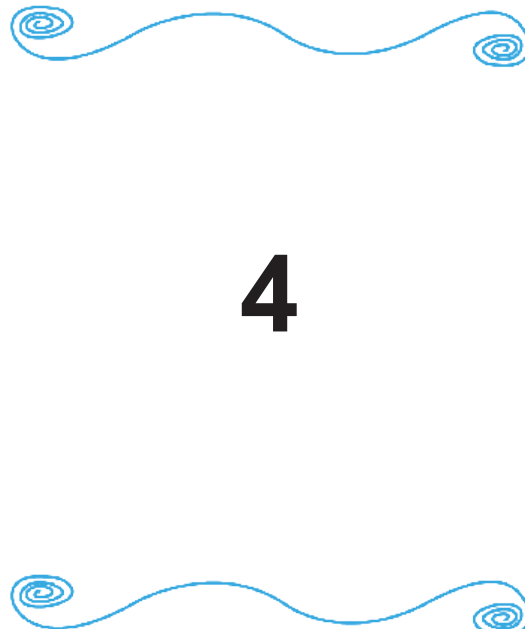
24.

Ring til noen du tror blir glad for en telefon i dag. Riktig god jul!

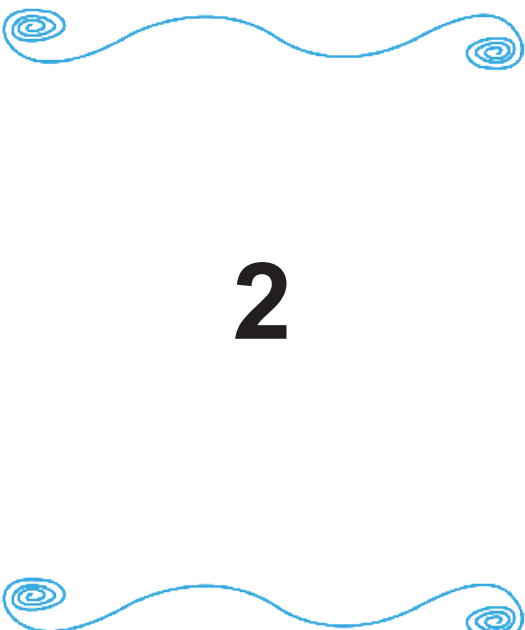




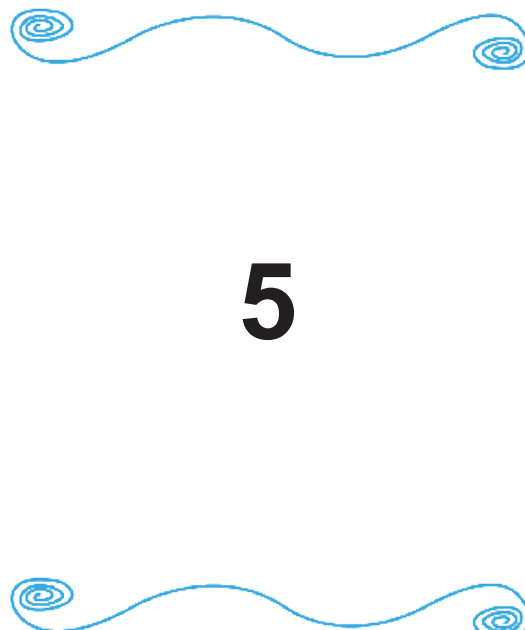
1



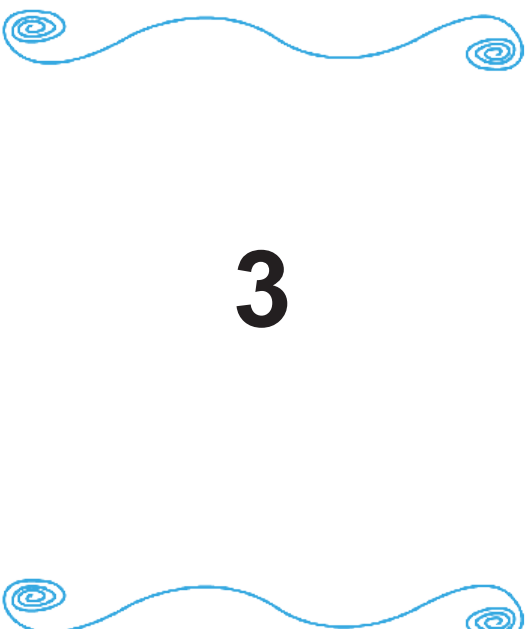
4



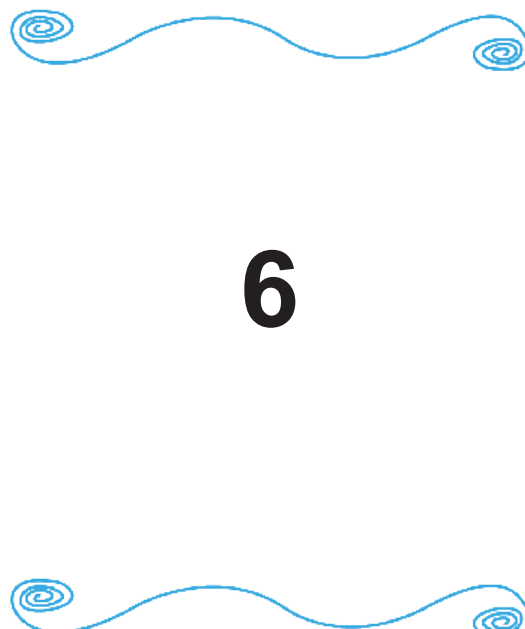
2



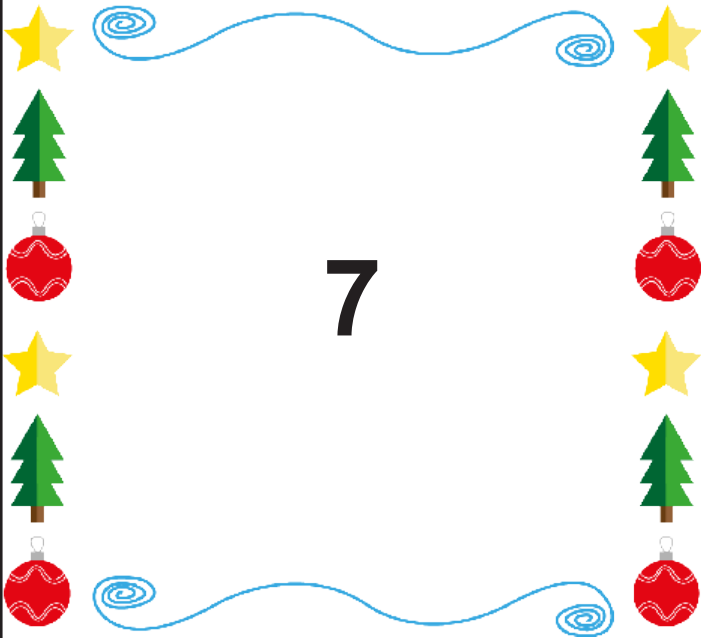
5



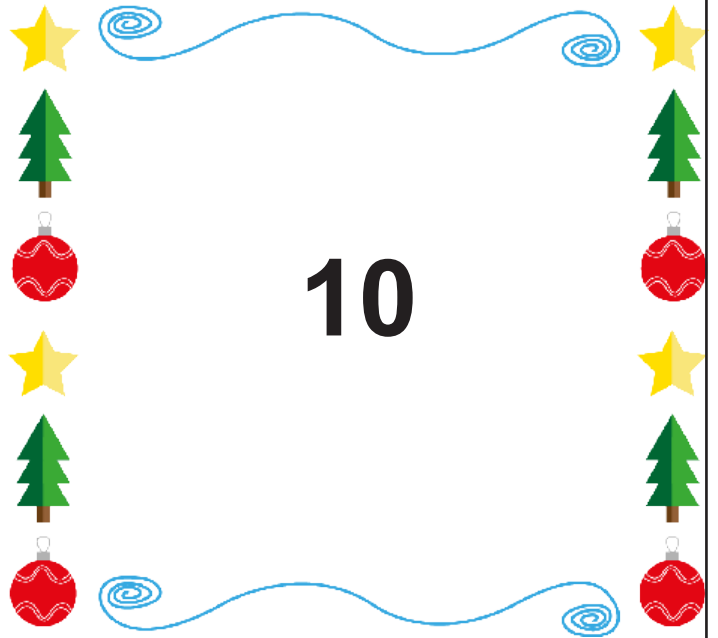
3



6



7



10



8



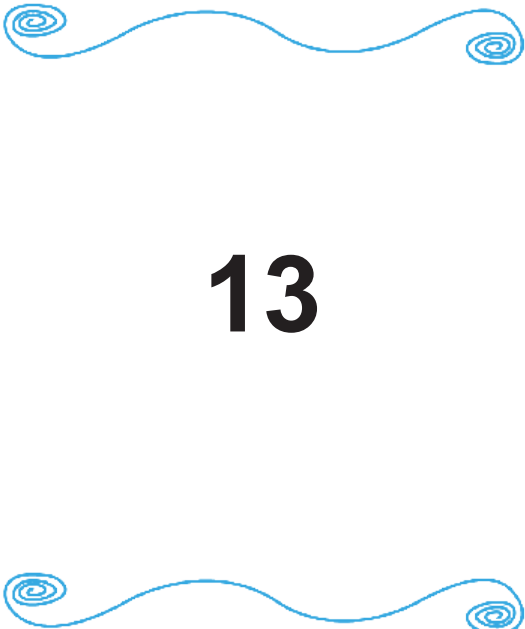
11



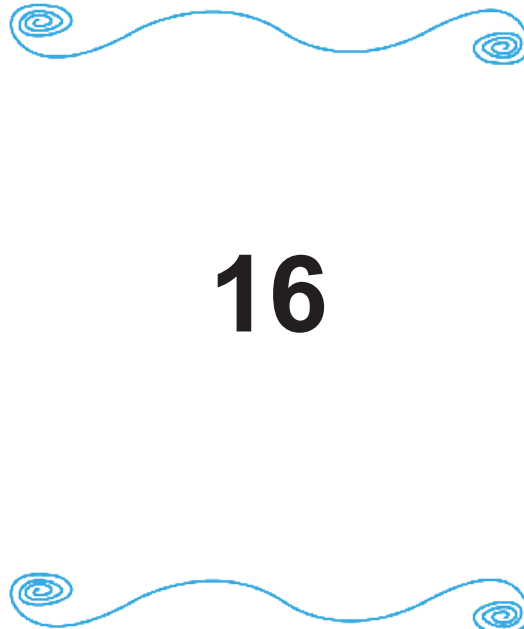
9



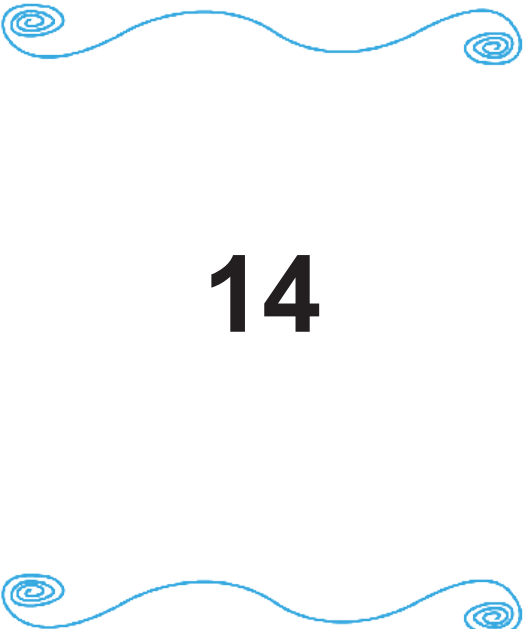
12



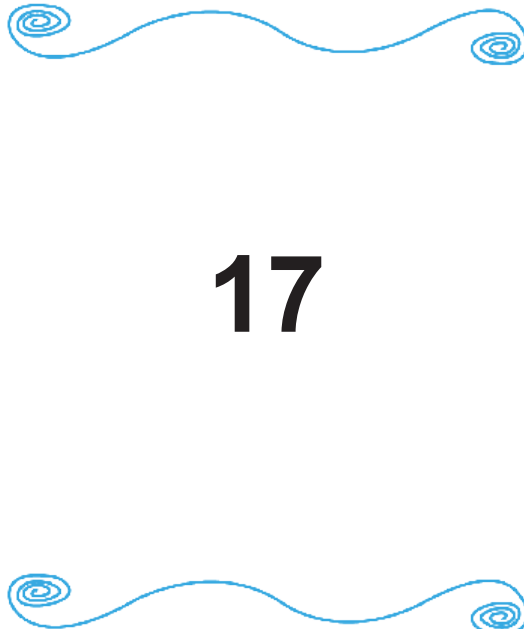
13



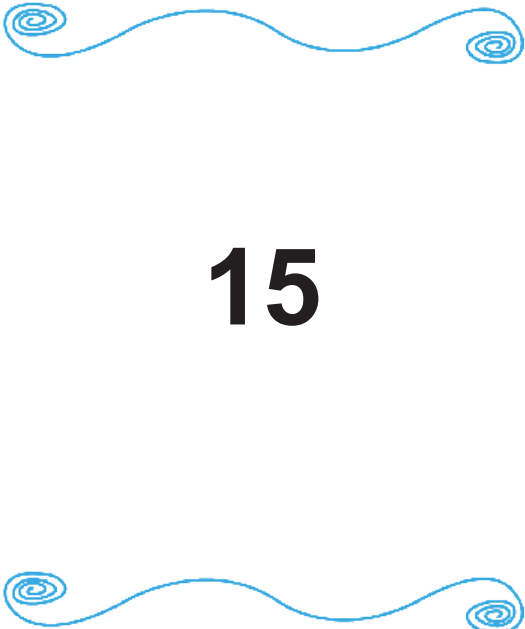
16



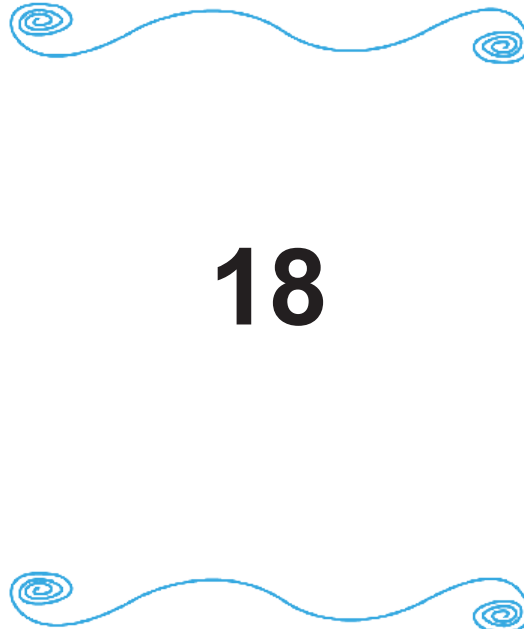
14



17



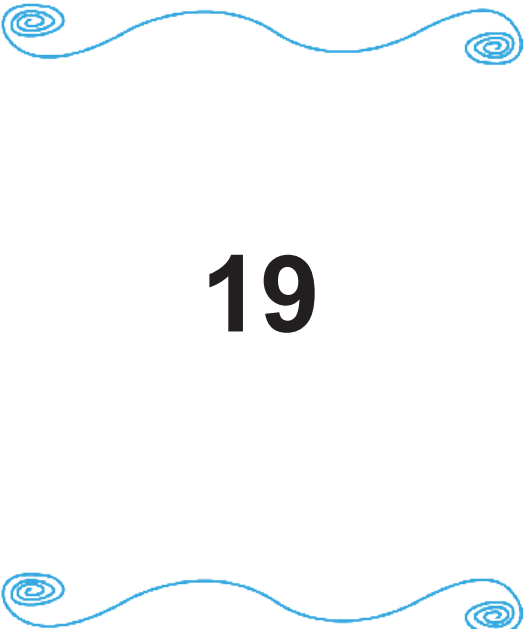
15



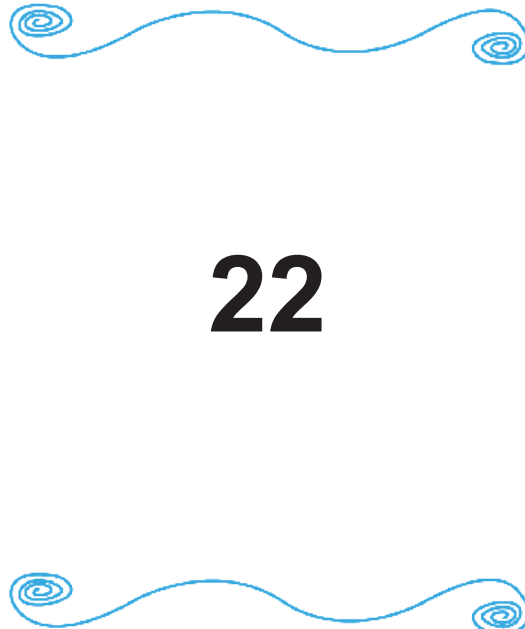
18



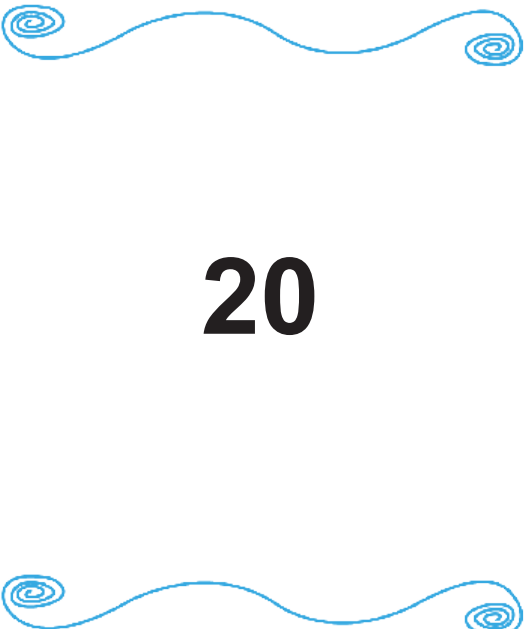




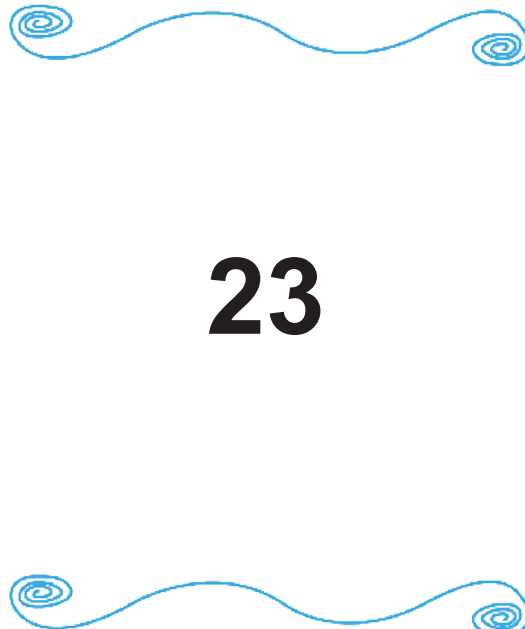
19



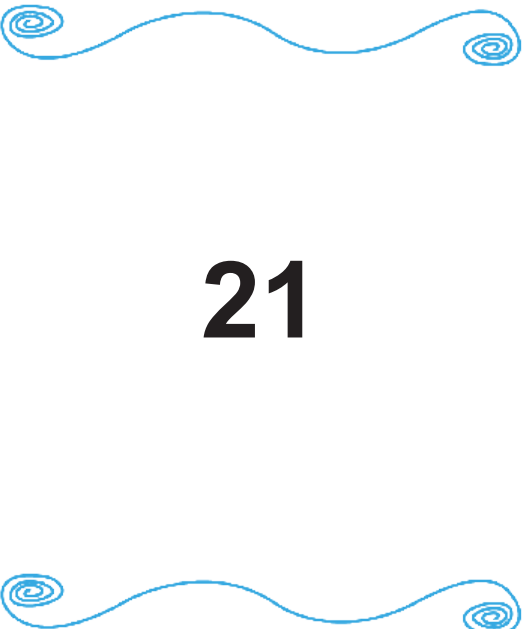
22



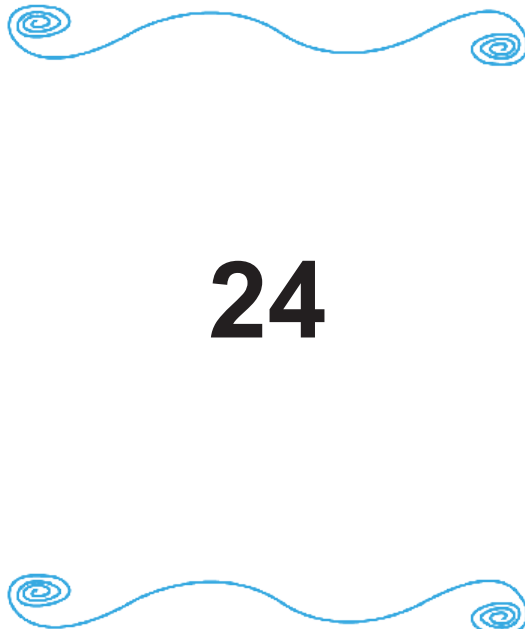
20



23



21



24