

Hvis du ønsker å bidra, trenger litt hjelp eller har spørsmål kan du kontakte oss:

Åse-Berit Hoffart 46 78 73 07, Britt Dahl 90 10 93 32

Stine Buxrud 92 61 98 05, Kirkekontoret 32 78 32 30

Du kan også fylle ut brosjyra og legge den i godhetskassa i Åmot kirke eller sende mail til: godhet@modumkirke.no

Alle som henvender seg får en tilbakemelding siste uka i mai.

Godheten åpnes mandag 3. juni kl. 16 i Åmot kirke, med middag til alle, info og utdeling av T-skjorter.



Velkommen til å være med!

Godhetstips i hverdagen:

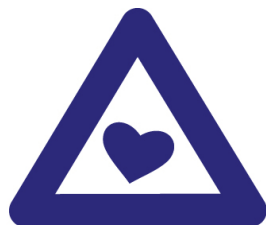
Plukke en blomsterbukett og gi til naboen.

Ta en telefon til noen du ikke har snakket med på lenge.

Be noen på en kopp kaffe.

Smile og si «hei» til en du ikke kjenner.

GODHET
- bare gjør det



Velkommen til

GODHETSFESTIVAL

I MODUM

3.-5. juni 2019

(Kl. 17.00-21.00)



”Små ting gjort i kjærlighet
vil forandre verden!”

GODHET
- bare gjør det



Dette er festivalen for deg som har lyst til å gjøre noe hyggelig for andre, og festivalen for deg som trenger litt hjelp.



Godhetsfestivalen 2018 ble en stor suksess. 50 frivillige ryddet hager, vasket hus/leilighet, gikk på besøk, lagde måltider, ba med flyktninger på gruvetur og pizzafest, utførte diverse snekkerarbeider, ga fotpleie, inviterte med på «Tur ut i det blå», vasket biler, bakte boller og gikk på besøk på Modumheimen utkledd som klovner.

Godhetsfestivalen kjennetegnes ved at:

Alt er gratis for mottaker, og alle kan delta

Det vil alltid være minimum to personer som utfører oppdrag

Alle henvendelser behandles konfidensielt

De som deltar opptrer ikke misjonerende

Visste du at når du gjør godhet påvirker dette kroppen på mange positive måter? Stresshormoner reduseres, det virker avslappende på nervesystemet, blodtrykk senkes, immunsystemet styrkes, man blir glad selv, aldriingsprosessen senkes og godhet beskytter mot depresjon. For godt til å være sant? Sjekk dette nettstedet om du vil lære mer: <http://drdavidhamilton.com/category/kindness-2/>

Under Godhetsfestivalen i Modum,
kan du få hjelp til/bidra med følgende:

- Hagearbeid
- Lage et måltid
- Vaske bil: Knives vaskehall i Vikersund, mand. 3.juni kl 17-21
- Bake boller
- Hårklipp/Fotpleie
- Enkle snekkerarbeider
- Rydde og vaske hus/leilighet
- Komme med kaffemat og tilby en prat
- Gjøre noe hyggelig sosialt – her tilpasser vi etter behov. Det kan være å arrangere en sammenkomst, gå eller kjøre en tur, gå på museum eller på fotballkamp.
- Annet_____



Kryss av for om du er mottaker eller deltaker

På listen over kan du krysse av for hva du ønsker å få hjelp til/hva du vil bidra med.

Navn: _____ Tlf.: _____

Adresse: _____

(Den ferdige utfylte brosjyra legges i godhetskassa i Åmot kirke.)