

# Pieniä välittämisen tekoja



1. Hymyile
2. Lähetä postikortti
3. Soita iäkkäälle sukulaisellesi
4. Tervehdi vastaantulijaa
5. Anna istumapaikka bussissa, metrossa tai ratikassa
6. Lähetä ystävillesi viesti: *"Olet tärkeä!"*
7. Pidä ovea auki myös muille
8. Ota ystävää kädestä
9. Tarjoa apuasi iäkkäälle ikkunanpesuun
10. Kiitä
11. Pyydä naapurin vanhus kanssasi ulos
12. Kysy: *"Mitä sinulle kuuluu?"*
13. Kutsu naapurin iäkäs kahville
14. Sano: *"Ole hyvä!"*
15. Huomaa hyvä ja sano se ääneen
16. Anna pieni lahja
17. Vie kukkia
18. Kysy iäkkäältä naapurilta, tarvitseeko hän apua kauppa- tai apteekkiasiointiin
19. Katso silmiin, myös tuntematonta
20. Sano: *"Toivon sinulle kaikkea hyvää!"*
21. Kutsu naapuri kävelyllä
22. Kosketa ihmistä olkapäälle
23. Ihaile ääneen ystävän tai tuntemattoman vaatetta, tavaraa tai heijastinta
24. Toivota hyvää nimipäivää
25. Toivota hyvää syntymäpäivää
26. Pysähdy ja kuuntele, mitä toinen haluaa sinulle sanoa
27. Osoita myötätuntoa väsyneelle ja surulliselle
28. Haravoi pyytämättä naapurin pihatie
29. Toivota uudet naapurit tervetulleeksi
30. Kastele hautausmaalla naapurinkin kukat
31. Leivo naapuriin lämpimäisiä
32. Sano ääneen: *"Ajattelin sinua tänään!"*
33. Halaa lähimmäistäsi
34. Vaihda osaamistasi
35. Muista pyytää anteeksi
36. Kerro pyytämättä ystävällesi asia, josta pidät hänessä
37. Auta, jos huomaat jonkun tarvitsevan apua
38. Toivota hyvää *Välittämisen päivää* somessa
39. Järjestä kahvihetki
40. Jaa suklaalevyä kaverin kanssa
41. Anna tilaa kaupan kassajonossa
42. Toivota hyvää jatkoa ja terveyttä
43. Toivota vastaantulihoitoa aamulla hyvää huomenta
44. Kysy, voitko auttaa, jos jollain on painava kantamus
45. Puhu lähimmäistesi hyväksi
46. Aja naapurin nurmikko
47. Nosta pudonnut tavara
48. Jätä omenoita ohikulkijoiden otettavaksi
49. Pyydä ystävä mukaan auttamistalkoisiin
50. Pysähdy auttamaan lumikinokseen juuttunutta autoilijaa
51. Kysy: *"Haluatko jutella?"*
52. Anna yllättäen suklaata
53. Vie työkaverille pyytämättä kuppi kahvia
54. Kysy: *"Pääsetkö takaisin kotiin turvallisesti?"*
55. Tarjoudu seuraksi ikävälle lääkärikäynnille
56. Tarjoa autokyytiä kauppaan tai hautausmaalle
57. Pyydä mukaan taidenäyttelyyn
58. Mieti, mikä ystäväsäsi on parasta ja kerro se hänelle
59. Tarjoa apua ostosten pakkaamisessa kaupan kassalla
60. Tarjoudu kantamaan kauppaostokset
61. Hihkaise bussikuskille, jos huomaat jonkun juoksevan ehtiäkseen bussiin
62. Huomioi toiset kauniilla sanoilla myös somessa
63. Jätä läheisesi tai työkaverisi pöydälle postit-lapulla muutama kaunis sana
64. Tarjoa tarvittaessa apua digiasioissa
65. Ota tavaksi soittaa iäkkäälle vaikka kerran viikossa tai kuukaudessa
66. Tarjoudu lukukaveriksi iäkkäälle naapurille
67. Pysähdy juttelemaan
68. Asetu kiusatun puolelle
69. Tarjoa autokyyti naapurille kaupasta kotiin
70. Luo lumet naapurinkin porraspielestä
71. Vie hyllystäsi kirjoja lainaksi iäkkäälle naapurille
72. Anna pieni itse tehty lahja, vaikka piirustus tai koru
73. Tuo positiivista energiaa keskusteluun
74. Anna tilaa toiselle autoilijalle
75. Kerro tilanteeseen sopiva hyvä vitsi
76. Auta iäkästä kanssamatkustajaa nousemaan tai poistumaan bussista
77. Tarjoudu ulkoilukaveriksi hoivakodissa asuvalle yksinäiselle vanhukselle
78. Aloita vapaaehtoistoiminta sinulle mielekkään aiheen parissa
79. Vaihda aidot tuikut led-tuikkuihin iäkkään kotona
80. Tarjoudu kastelemaan kukat, kun läheisesi on matkalla, kuntoutusjaksolla tai sairaalahoidossa
81. Tarjoudu pitämään läheisesi tai naapurisi vara-avainta
82. Tarjoudu viemään iäkkään naapurisi tai kiireisen perheenäidin roskat samalla, kun viet omasi
83. Osta shampoo tai puuropaketti ja jätä ne kaupan ruokakeräyslaatikkoon
84. Leikkiessäsi lapsesi kanssa pihalla pyydä muutkin lapset mukaan
85. Sammuta ylimääräiset valot
86. Ota ruokaa vain sen verran kuin syöt
87. Kerää roskia kadulta ja luonnosta
88. Vie tarpeettomat, hyväkuntoiset ja siistit vaatteesi vaatelahjoitukseen

# Pieniä välittämisen tekoja



## Vinkkejä listan hyödyntämiseen

- Tee itse pieniä välittämisen tekoja. Saat siitä itsellesikin hyvän mielen.
- Jaa lista sosiaalisessa mediassa.
- Tulosta lista huoneentauluksi tai työpaikan seinälle.
- Kannusta kavereitasi tekemään pieniä välittämisen tekoja.
- Poimi ja sovela pieniä työpaikalle sopivia tekoja ja osoita, että välität työkavereistasi.
- Ota jokapäiväiseksi tavaksi tehdä jokin pieni välittämisen teko.
- Keksi lisää uusia pieniä välittämisen tekoja.
- Järjestä pieni tai isompi tapahtuma tai tempaus, jossa kannustat heitä tekemään pieniä välittämisen tekoja.

## Vinkkejä tapahtumiin, tempauksiin ja kohtaamisiin

- Tulosta ja leikkaa pienet välittämisen teot arpalipuiksi. Anna ihmisten nostaa arpalippu ja näin "valita" itse pieni välittämisen tekonsa.
- Valitse listalta esimerkiksi 20 pientä välittämisen tekoa, ja askartele niistä onnenpyörä.
- Kysy ihmiseltä, minä kuukauden päivänä hän on syntynyt tai mikä on hänen onnenlukunsa, ja näin "valita" oma pieni välittämisen tekonsa.