

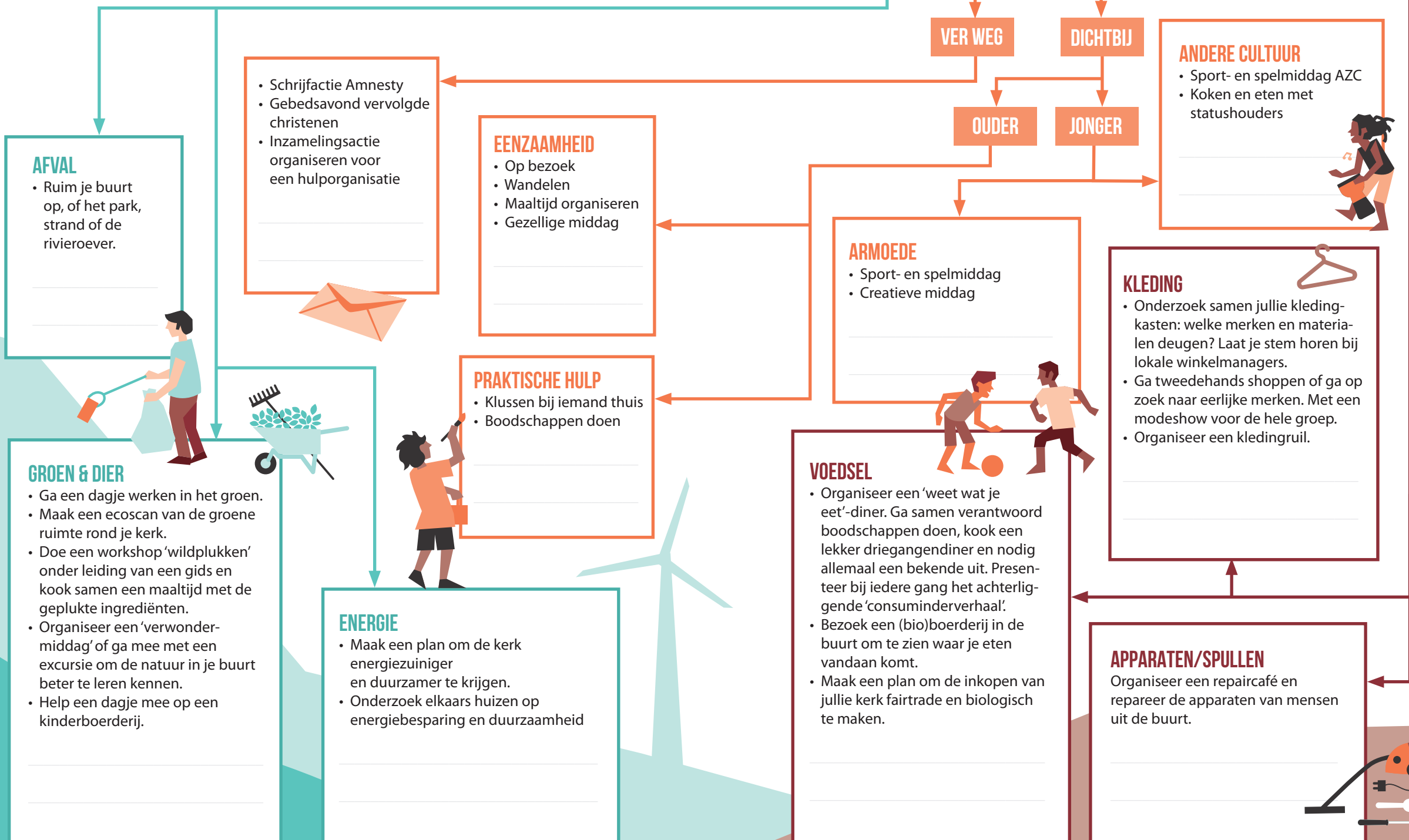
# EERSTE HULP BIJ KEUZESTRESS

Wat gaan jullie doen? Iets met mensen? Spullen? Natuur? Kies maar!

## SCHEPPING

## MENSEN

## CONSUMINDEREN



### AFVAL

- Ruim je buurt op, of het park, strand of de rivieroever.

- Schrijffactie Amnesty
- Gebedsavond vervolgde christenen
- Inzamelingsactie organiseren voor een hulporganisatie

- ### EENZAAMHEID
- Op bezoek
  - Wandelen
  - Maaltijd organiseren
  - Gezellige middag

- ### PRAKTISCHE HULP
- Klussen bij iemand thuis
  - Boodschappen doen

- ### ARMOEDE
- Sport- en spelmiddag
  - Creatieve middag

- ### VOEDSEL
- Organiseer een 'weet wat je eet'-diner. Ga samen verantwoord boodschappen doen, kook een lekker driegangendiner en nodig allemaal een bekende uit. Presenteer bij iedere gang het achterliggende 'consuminderverhaal'.
  - Bezoek een (bio)boerderij in de buurt om te zien waar je eten vandaan komt.
  - Maak een plan om de inkopen van jullie kerk fairtrade en biologisch te maken.

- ### ANDERE CULTUUR
- Sport- en spelmiddag AZC
  - Koken en eten met statushouders

- ### KLEDING
- Onderzoek samen jullie kledingkasten: welke merken en materialen deugen? Laat je stem horen bij lokale winkelmanagers.
  - Ga tweedehands shoppen of ga op zoek naar eerlijke merken. Met een modeshow voor de hele groep.
  - Organiseer een kledingruil.

- ### APPARATEN/SPULLEN
- Organiseer een repaircafé en repareer de apparaten van mensen uit de buurt.

### GROEN & DIER

- Ga een dagje werken in het groen.
- Maak een ecoscan van de groene ruimte rond je kerk.
- Doe een workshop 'wildplukken' onder leiding van een gids en kook samen een maaltijd met de geplukte ingrediënten.
- Organiseer een 'verwondermiddag' of ga mee met een excursie om de natuur in je buurt beter te leren kennen.
- Help een dagje mee op een kinderboerderij.

### ENERGIE

- Maak een plan om de kerk energiezuiniger en duurzamer te krijgen.
- Onderzoek elkaars huizen op energiebesparing en duurzaamheid