



YOUNG IMPACT

**50 MANIEREN
OM IMPACT TE
MAKEN OP EEN
ANDER TIJDENS
DE CORONACRISIS**



IETS GOEDS DOEN VOOR EEN ANDER: DIT IS HET MOMENT

We zitten allemaal thuis. Niet voor even, maar maanden lang. Waarschijnlijk vul je je dagen met bankhangen, Netflix uitspelen of een beetje videobellen. We kunnen ons zo voorstellen dat je dat inmiddels wel beu bent. Kom dan van de bank af en ga iets goeds doen voor een ander. Dit is het moment!

WAAR IS DAT ALLEMAAL VOOR NODIG?

Waarom zou je uit je comfort zone stappen en iets nieuws proberen? Wat schiet je daarmee op? Young Impact gelooft dat iedereen op zijn of haar manier iets kan betekenen voor een ander en dat, wanneer je dat doet, je daar zelf ook iets aan hebt. Kijk maar eens naar de vier positieve effecten hieronder:

1 ANTI CHAGRIJN

Wanneer je de boel een beetje omgooit en voor meer afwisseling zorgt, wordt je humeur beter.

Beloofd. Dat is niet alleen voor jou prettig, maar ook voor de mensen waar je eventueel mee samenwoont. Doe iets nieuws en hamster die positieve energie bij elkaar.

2 OP AVONTUUR

Als kind was je van nature avontuurlijk. Iedere dag zat vol verrassingen en we waren razendnieuwsgierig. Die kleine avonturier is bij veel volwassenen in slaap gesukkeld en deze coronacrisis versterkt dat ook nog eens. Schud jezelf wakker en spring in het diepe!

3 ME, MYSELF AND I

Als je een ander helpt, word je daar zelf ook gelukkiger van. Hoe werkt dat? Door nieuwe dingen te doen, leer je andere kanten van jezelf kennen. Misschien ontdek je wel een verborgen talent of verandert je visie op de wereld. Daarnaast geeft het je een heel warm gevoel om iemand anders op te vrolijken. Doe het dus niet alleen voor een ander, maar ook voor jezelf!

4 HEPPIEDEPEPPIE

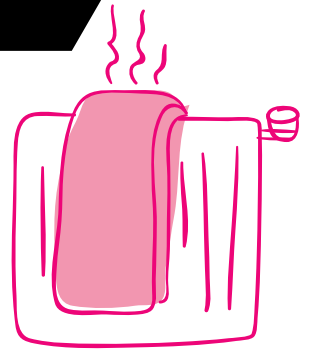
Feitje: als je iets nieuws leert of een nieuwe ervaring opdoet, komen er geluksstofjes vrij. Het doen van nieuwe dingen, maakt dus automatisch gelukkig. Daarnaast helpt het je ook om in contact te blijven staan met de mensen om je heen, iets wat ook weer bijdraagt aan je geluksgevoel.

OVERTUIGD? LET'S GO!

50 MANIEREN OM NÚ IMPACT TE MAKEN

1 Support your locals! Schrijf een positieve Google review voor jouw favoriete lokale restaurant of winkel

2 Hang de handdoek van iemand waar je mee samenwoont even over de verwarming voor het douchen



3 Pak een balpen en geef al het fruit in de fruitmand een grappig gezicht



4 Pak een blanco A4tje, kleur deze in alle kleuren van de regenboog en scheur hem vervolgens in stukjes. Geef een van je huisgenoten een confettidouche!

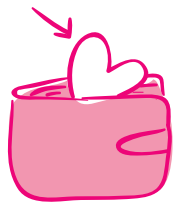
5 Was een random auto in je straat

7 Bedankt de postbode en pakketbezorger door een briefje op jouw brievenbus te hangen



6 Plak een briefje op je vuilnisbak voor de harde werkers van de afvalophaaldienst

8 Neem van iemand in huis een huishoudelijke taak over



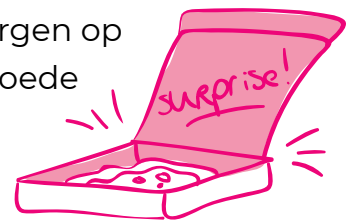
9 Stop een lief briefje in de portemonnee van één van je gezinsleden

10 Schrijf een bedankbrief aan iemand die jou in het verleden goed geholpen heeft

11 Bel één van je grootouders of die van je vrienden



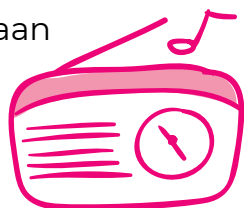
12 Laat een pizza bezorgen op het adres van een goede vriend(in)



14 Maak iemand zijn lievelingsmaaltje klaar

13 Stuur iemand een berichtje en laat hem/haar weten dat je aan hem/haar denkt

16 Vraag via de radio een speciaal liedje aan voor iemand



15 Start een fanpagina voor iemand (hij/zij hoeft geen bekend persoon te zijn)

17 Challenge jezelf om een week lang geen appjes of berichten te sturen, maar mensen alleen ouderwets op te bellen

18 Verzamel zwerfvuil in je directe omgeving

19 Verzamel je oude kleding en doneer deze aan een goed doel via een kledingbak in de buurt



20 Doneer voedsel aan de Voedselbank

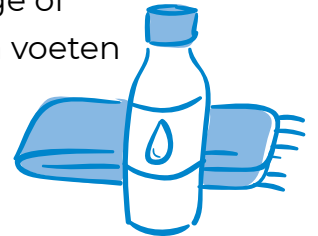
21 Bestel, zolang het nog kan, een avondmaal bij je favoriete lokale restaurant



22 Laat je burens weten dat ze jou om hulp kunnen vragen als dat nodig is. Doe een briefje in de brievenbus, laat hen weten waarmee je kunt helpen en schrijf je telefoonnummer erbij.

23 Kijk met je vader of moeder zijn/haar favoriete film en vraag waarom ze deze film zo mooi vinden

24 Geef iemand in huis een schoudermassage of masseer je eigen voeten



25 Was je ramen en pak die van je burens ook even mee

26 Knutsel en schrijf alvast kerstkaarten. Niet alleen voor je eigen familie, maar voor de hele straat!

27 Zwaai als een idioot naar iemand die voorbij loopt

28 Speel 'belletje trek' en laat chocolade met een briefje achter bij de voordeur

31 Verzin zoveel mogelijk manieren om papier te hergebruiken. Pak er cadeautjes mee in, vouw een origami vogel of knutsel een schilderij



30 Maak ontbijt op bed (voor jezelf of voor een huisgenoot)



29 Maak een fotoalbum voor iemand anders



32 Creeër in huis een manier om makkelijk afval te scheiden



33 Geef via Marktplaats iets gratis weg

34 Organiseer een koffiemoment in huis met zelfgebakken taart

35

Dek de tafel eens een keertje extra feestelijk. Haal die slingers en ballonnen uit de kast!



36

Challenge jezelf om een hele dag alleen maar positieve dingen te zeggen en denken

37

Bak een taart en zet deze bij één van je burens voor de deur met een leuk briefje

38

Volg een online sportles. Veel ondernemers proberen hiermee toch een centje te verdienen in deze financieel moeilijke tijd.



39

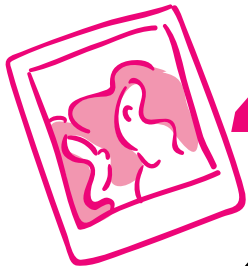
Sluit je aan bij Young Impact's actie #OpaApp en bel eenzaamheid de wereld uit

40

Schrijf op de route naar de supermarkt een mooie boodschap met stoepkrijt

41

Geef wat geld aan een goed doel, bijvoorbeeld aan het Rode Kruis



42

Stuur een dierbare vriend(in) een foto van vroeger

44

Repareer iets voor iemand



43

Mest je kledingkast uit en zet alvast een paar vuilniszakken klaar om later naar de kringloop te brengen

45

Vertel de waarheid aan iemand voor wie je lang iets hebt verzwegen

46

Neem contact op met een oude vriend of bekende en blaas jullie relatie nieuw leven in

47

Schrijf een positief commentaar onder een post op Facebook of Instagram



48

Vraag een ouder iemand je iets te vertellen over vroeger

49

Pas een dag op de kinderen van een buurtbewoner die in de zorg werkt



50

Geef iemand een (kras)lot en gun diegene al het geluk van de wereld

