



Je hebt deelgenomen aan een schrijfmarathon van Amnesty International om mensen die onterecht gevangen zitten vrij te krijgen.

Je ontvangt 1 extra hulpkaart



Je hebt tijdens je vakantie op sociale media het staatshoofd beledigd van het land waar je te gast bent en wordt gearresteerd.

Vraag om hulp



Je wilt graag dat de kerk waar jij toe behoort een "Kerk met Stip" wordt, een gastvrije plek voor ex-gedetineerden en psychisch kwetsbaren.

Vraag om hulp



Je neemt het op voor een klasgenoot die regelmatig slachtoffer is van pesterijen door medeleerlingen.

Lever een hulpkaart in



Je helpt bij de voorbereidingen van een toneelvoorstelling over de innerlijke strijd van transgenders.

Je ontvangt 1 extra hulpkaart



Organiseer een sportactiviteit met bewoners uit de buurt en de gasten van een Exodus-huis voor ex-gedetineerden.

Vraag om hulp



Je zingt mee in een koor tijdens vieringen van het justitiepastoraat in in een gevangenis.

Lever een hulpkaart in



Je meldt je aan als vrijwilliger bij Gevangenzorg Nederland.

Je ontvangt 1 extra hulpkaart



7
WERKEN



7
WERKEN



7
WERKEN



7
WERKEN



7
WERKEN



7
WERKEN



7
WERKEN



7
WERKEN



Je organiseert een inzamelingsactie ter ondersteuning van een medische post in Zimbabwe.

Je ontvangt 1 extra hulpkaart



Organiseer een high-tea in een woon- en zorgcentrum bij jou in de buurt.

Vraag om hulp



Organiseer in samenwerking met Alzheimer Nederland een Alzheimer Café in jouw buurt.

Vraag om hulp



Je bent vrijwillig actief als gastvrouw bij de informatiebalie van een lokaal ziekenhuis.

Lever een hulpkaart in



Je bezoekt een terminaal zieke vriendin in het Xenia Hospice.

Je ontvangt 1 extra hulpkaart



Je wilt graag de toegankelijkheid van openbare gebouwen in je gemeente verbeteren voor mensen met een lichamelijke beperking.

Vraag om hulp



Je doet mee aan een sponsorloop voor het Ronald Mc Donaldhuis.

Lever een hulpkaart in



Trek er een middag op uit met een duo-fiets met iemand met een verstandelijke beperking.

Je ontvangt 1 extra hulpkaart



7
WERKEN



7
WERKEN



7
WERKEN



7
WERKEN



7
WERKEN



7
WERKEN



7
WERKEN



7
WERKEN



Je organiseert een
inzamelingsactie voor een
gedachtenisboom
met namen van
overleden
dak- en thuislozen.

Je ontvangt
1 extra hulpkaart



Organiseer vanuit de
parochie een ritueel
voor Allerzielen
op de begraafplaats
van de kerk.

Vraag
om hulp



Je wilt graag dat
je school zorg draagt
voor het oorlogsmonument
in jouw gemeente.

Vraag
om hulp



Je bent vrijwillig actief
in een werkgroep
die zorg draagt voor de
groenvoorziening
op de begraafplaats.

Lever
een hulpkaart in



Je vertelt een korte
herinnering aan je oma
tijdens haar
uitvaartdienst.

Je ontvangt
1 extra hulpkaart



Je organiseert samen met
de Stichting Jonge Helden
een ouder-thema-avond
rond verliesverwerking
bij kinderen.

Vraag
om hulp



Je neemt deel aan de
jaarlijkse Vredeswake
en staat stil
bij de talloze
onschuldige slachtoffers
van oorlogsgeweld.

Lever
een hulpkaart in



Via het online
condoleanceregister
laat je de nabestaanden
van een recente aanslag
weten dat je
met hen meeleeft.

Je ontvangt
1 extra hulpkaart

