

# VANDRINGSBLOGGENS JULKALENDER FÖR EN STRESSFRI JUL

GÅ TILL BIBLIOTEKET OCH  
LÅNA EN FRILUFSIG BOK.

MOBILFOTOGRAFERA EN  
PLATS DU TYCKER OM.

SÄG HEJ TILL EN FRÄMLING.

MÅLA ETT JULKORT OCH  
SKICKA TILL NÅGON SOM  
INTE FÖRVÄNTAR SIG DET.

LYSSNA PÅ NÅGONS  
LIVSHISTORIA.

TÄND ETT LJUS I MÖRKER.

SKRIV EN HAIKU MED  
NATURTEMA.

LÄGG HÄNDERNA PÅ EN  
TRÄDSTAM.

GÖR GLÖGG PÅ ÖPPEN ELD  
ELLER FRILUFTSKÖK.

KRAMAS MED NÅGON DU  
TYCKER OM.

GÖR PICKNICK I PARKEN  
ELLER TRÄDGÅRDEN MED  
NÅGON DU GILLAR.

GÅ SÅ SAKTA DU KAN I FEM  
MINUTER.

BE NÅGON OM HJÄLP MED  
NÅGOT.

PLOCKA MED DIG ETT FINT  
MINNE FRÅN NATUREN OCH  
LÄGG PÅ FRUKOSTBORDET.

DRICK KAFFE ELLER TE PÅ  
EN STUBBE.

BJUD MED EN KOMPIS  
ELLER KOLLEGA PÅ  
LUNCHPROMENAD.

VAR SJÄLV I EN TIMME.  
LYSSNA INTE PÅ MUSIK.  
TITTA INTE PÅ EN SKÄRM.

LÄR DIG NÅGOT DU INTE  
VISSTE.

BAKA MAT- ELLER  
CHOKLADMUFFINS OCH GÖR  
EN UTFLYKT.

HITTA KYLA & SVALKKA I  
NATUREN.

TITTA PÅ EN FRILUFTSFILM  
UPPKRUPEN I SOFFAN.

HJÄLP NÅGON SOM  
BEHÖVER DET.

GÅ UNDER TIO STYCKEN  
TRÄD.

STANNA UPP I TRE MINUTER.  
LYSSNA PÅ VINDEN.



VANDRINGSBLOGGEN