

✂ Hülle ausschneiden und an den Linien nach innen falten

Türchen auf und Schoko raus - mmmh, das tut gut!  
Aber auch Gutes tun – tut gut!  
Daher haben wir uns einen ganz besonderen  
Adventkalender für dich ausgedacht!  
Wir hoffen, dass er dich inspirierend durch die  
Adventzeit begleitet.

Dein ULF-Team

Mit freundlicher Unterstützung von:



Der kleine  
Adventkalender,  
der GUT(ES) tut!

Dieser Kalender gehört:

**Achtung!**

Beim Drucken folgende Einstellungen wählen: Querformat  
Bei beidseitigem Druck: "Über kurze Kante spiegeln"

✂ Kärtchen einzeln ausschneiden

1

Wenn du an dieses Jahr denkst, hattest du eine besonders herausfordernde Situation oder etwas, das dich an deine Grenzen gebracht hat?

- Manchmal wachsen wir gerade an Situationen, die uns an Grenzen bringen. Soziales Engagement kann deine Grenzen und Perspektiven erweitern! Heute ist Weltaidstag. Auch bei der **Aidshilfe** gibt es Möglichkeiten sich zu engagieren.

Der 1.12. ist der Internationale Weltaidstag.

3

Was hast du dir – deinem Körper und deiner Seele – in diesem Jahr Gutes getan?

Es gibt Künstler:innen mit Beeinträchtigungen, die wunderbare Kunstwerke schaffen. Diese Produkte sind in **Einrichtungen für Menschen mit Beeinträchtigungen** oft käuflich zu erwerben. Vielleicht findest du dort einzigartige Geschenke.

Der 3.12. ist der Internationale Tag der Menschen mit Behinderungen.

5

Erinnerst du dich an eine Situation, in der du jemanden unterstützt hast oder in der dir jemand geholfen hat?

Einander zu helfen ist sinn- und wertvoll! Bestimmt gibt es eine Sozialeinrichtung in deiner Nähe, die sich über deine Zeitspende freut.  
Unter [www.ulf-ooe.at](http://www.ulf-ooe.at) findest du eine ganze Reihe an Einsatzmöglichkeiten in Oberösterreich.

Der 5.12. ist der Internationale Tag der Freiwilligen.



Advent ist die Zeit des Wartens auf Weihnachten, aber auch die Gelegenheit, nochmals über das vergangene Jahr nachzudenken und es abzuschließen. Es tut einfach gut, sich die kleinen und großen Momente in Erinnerung zu rufen. Und es tut auch gut, Gutes zu tun. Dieser Kalender soll beides vereinen: mit Fragen soll er dir einerseits eine Rückschau auf das vergangene Jahr ermöglichen und dich mit konkreten Anregungen andererseits dazu inspirieren, Gutes zu tun. Wir wünschen dir eine schöne Vorweihnachtszeit!



Innenseite der Hülle. Bei einseitigem Druck kann sie auf die Rückseite der Hülle geklebt werden.

6



Erinnerst du dich an Situationen in diesem Jahr, in denen du Tränen gelacht hast?

Lachen ist ein wunderbares Heilmittel. Deshalb ist es wichtig, dass wir so oft wie möglich lachen und andere damit beschenken. Dass Lachen die beste Medizin ist, davon sind auch die **CliniClowns** und **Roten Nasen** überzeugt. Deine Spende kann durch sie ein wenig Frohsinn zu kranken Menschen bringen.

4



Hast du in diesem Jahr ein Projekt gestartet, etwas aus eigener Kraft oder mittels deiner Fantasie hergestellt?

Noch bereichernder erlebt man einen Schöpfungsprozess gemeinsam mit anderen. Das Wort dafür nennt man **Co-Kreation** und die kann man lernen, denn es gibt bereits Lehrgänge dafür, um die Welt gemeinsam mit anderen Stück für Stück zum Besseren zu verändern.

2



Hast du dir Fähigkeiten oder Kenntnisse angeeignet, die du vor einem Jahr noch nicht hattest?

Welche deiner Fähigkeiten oder Kenntnisse könntest du mit anderen teilen? Unter [www.zusammenlernen.at](http://www.zusammenlernen.at) findest du einen Lern- und Austauschort, den auch DU aktiv mitgestalten kannst, um zusammen mit und von anderen zu lernen.

7

Hast du in diesem Jahr einen Menschen kennengelernt, der dein Leben bereichert (hat)?

Willst auch du ein Mensch sein, der das Leben von jemand anderem bereichert? Dann werde doch Pate oder Patin. Es gibt viele Projekte, die dir das ermöglichen, wie zum Beispiel **Balu&Du, Sindbad, Big Brothers Big Sisters oder MaMMut**.

9

Mit wem hast du in diesem Jahr oft und gerne Gespräche geführt?

Gespräche sind ein wunderbares Mittel gegen Einsamkeit. Bei **Lass uns telefonieren!** bekommst du die Gelegenheit, einen Menschen über regelmäßige Telefongespräche kennenzulernen.

11

Erinnerst du dich an etwas Verrücktes, das du dieses Jahr gemacht hast?

„Die höchste Form des Glücks ist ein Leben mit einem gewissen Grad an Verrücktheit.“ Das sagte schon Erasmus von Rotterdam. Und apropos Glück: Wusstest du, dass soziales Engagement in der Glücksforschung ein wesentlicher Faktor für ein zufriedenes Leben ist?

13

Gab es in diesem Jahr einen Abschied oder eine Trennung, die dir besonders schmerzhaft war?

Zum Glück gibt es Anlaufstellen, bei denen man im Kummer aufgefangen wird. Die **TelefonSeelsorge** beispielsweise sucht immer wieder Engagierte in der Telefon- und Chatberatung.

15

Erinnerst du dich an eine Speise oder ein Getränk, etwas, das du in diesem Jahr zum ersten Mal probiert hast?

Es gibt zahlreiche soziale Projekte, für die das Kochen zentral ist, um Menschen in Notlagen zu versorgen. Diese Einrichtungen, wie zum Beispiel **die OÖ Tafel, die Wärmestube, das Offf'n-stüberl**, freuen sich immer wieder über Lebensmittel-spenden oder deine Mithilfe.

17

Gibt es einen Film- oder Medienbericht, den du heuer gesehen hast und der dir noch in bleibender Erinnerung ist?

Filme sind ein gutes Mittel, um Bewusstsein für bestimmte Themen zu schaffen und ins Gespräch darüber zu kommen – vor allem, wenn man sie gemeinsam anschaut. Ein Tipp, wo du wertvolle Filme findest: beim Filmverleih von **ZusammenHelfen in OÖ**.

19

Gab es einen Menschen, den du länger nicht mehr gesehen hast und der dieses Jahr wieder in dein Leben getreten ist?

Viele Familien haben einander durch Kriege, Katastrophen, Flucht oder Vertreibung aus den Augen verloren. Das **Rote Kreuz** bemüht sich um Familienzusammenführung. Du kannst dabei unterstützen.

21

Wenn du könntest: Was würdest du vom letzten Jahr am liebsten vergessen?

Für manche Menschen und deren Angehörige kann das Vergessen das Leben sehr erschweren. In **Tageszentren für Menschen mit Demenz** werden gezielte Aktivitäten gesetzt, um den Krankheitsverlauf zu verlangsamen. Die Angehörigen werden dadurch in der Betreuung entlastet.

23

Mit wem hast du dieses Jahr zu wenig Zeit verbracht?

Jemandem die eigene Zeit zu schenken, ist wohl eines der wertvollsten Geschenke. Gerade verschiedene Generationen können so viel voneinander profitieren. Das Projekt **Generationen. Miteinander** unterstützt diese Begegnungen.

12

„Spielen ist eine Tätigkeit, die man gar nicht ernst genug nehmen kann“, sagte einst Cousteau. Wann warst du das letzte Mal so richtig in ein Spiel versunken?

**FREI.SPIEL** ist eine Engagementmöglichkeit für all jene, die Freude haben, einen Teil ihrer Zeit Kindern zu widmen, die sich manchmal ein wenig mehr Aufmerksamkeit wünschen. Besonders das gemeinsame Spielen steigert garantiert die Lebensfreude – auf beiden Seiten!

10

Erinnerst du dich an eine Situation in diesem Jahr, in der du jemandem Unrecht getan hast oder in der du dich ungerecht behandelt gefühlt hast?

Es tut uns gut, wenn wir das Gefühl haben, mitgestalten und mitentscheiden zu können. Die parteiunabhängige Initiative **mehr demokratie!** setzt sich für die Stärkung der direkten Demokratie ein.

Der 10.12. ist der Internationale Tag der Menschenrechte.

8

Erinnerst du dich an ein Buch, eine Lektüre oder einen Text – ein Schriftstück, das dich in diesem Jahr besonders beeindruckt hat?

Wusstest du, dass jedes dritte Kind in Österreich eine Leseschwäche hat und nicht sinnerfassend lesen kann? Beim **Projekt Lesetandem von ibuk** kannst du gemeinsam mit Kindern durch gemeinsames Lesen in spannende Welten eintauchen.

18

Gibt es einen Ort, an dem du heuer zum ersten Mal gewesen bist?

Viele 24-Stunden-Betreuer:innen verlassen für pflegebedürftige Menschen in Österreich ihr Heimatland und haben oft, außer zu der betreuten Person, wenige Kontakte. Die Volkshilfe wirkt mit dem **Café 24-Stunden-Betreuer:innen** der Isolation entgegen. Mithilfe ist herzlich willkommen!

Der 18.12. ist der Internationale Tag der Migrant:innen.

16

Erinnerst du dich an etwas, das sich für dich in diesem Jahr zum Positiven gewendet hat?

- Es gibt viele Bereiche, in denen Veränderung notwendig ist. Auch du kannst einen Teil zu positiver Veränderung beitragen, indem du zum Beispiel nachhaltig lebst. Beim **Klimabündnis** findest du viele Ideen, wie du das schaffen kannst.

14

Erinnerst du dich an ein Lied, ein Musikstück, das du dieses Jahr besonders oft oder besonders gerne gehört hast?

Es gibt viele kulturelle Veranstaltungen, die für einen guten Zweck eintreten, wie zum Beispiel der **Ball der Vielfalt**. Mit deinem bewussten Besuch unterstützt du diese Events und hast dabei noch Spaß!

24

Heute ist der letzte Tag im Advent. Wofür bist du dankbar, wenn du an das vergangene Jahr denkst?

**Wir wünschen dir und uns allen friedliche und gesunde Feiertage!**

22

Gibt es einen persönlichen Wunsch, der dieses Jahr für dich in Erfüllung gegangen ist?

Unsere Zeit auf Erden ist begrenzt. Der Verein **Rollende Engel**, ein Organisationsteam aus freiwilligen, ausgebildeten Helfer:innen, versucht so gut wie möglich, schwerkranken Personen ihren letzten Willen zu erfüllen.

20

Erinnerst du dich an eine Situation in diesem Jahr, in der sich jemand für dich eingesetzt und dir den Rücken gestärkt hat?

Sei laut und kämpferisch, wenn du von Ungerechtigkeiten hörst, sie siehst oder erlebst. Es gibt so viele Möglichkeiten, Zivilcourage und Solidarität zu zeigen, zum Beispiel auf der Plattform **Hass im Netz**.

Der 20.12. ist der Internationale Tag der Solidarität.