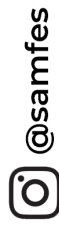


# Mánuður umhyggju og góðvildar

#KIND20

#Samfes



@tuff\_earth



@Kind20

# Mánuður umhyggju og góðvildar!

Hver dagur gefur ný tækifæri til að bæta heiminn með umhyggju og góðvild en sjaldan hefur þörfin verið eins mikil og nú.

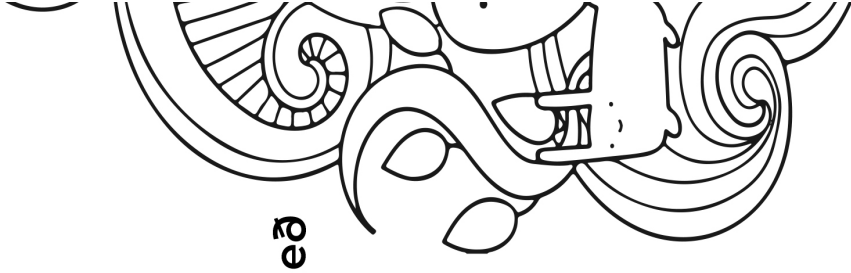
Við viljum endilega fá þig til að taka þátt í því að dreifa góðvild og umhyggju meðal þinna nánustu vina, fjölskyldu og til allra annarra í kringum þig!

#KIND20 er alþjóðleg samfélagsmiðlaherferð sem hefur það að markmiði að sameina allt mannkynið með umhyggju og góðvild.

Sameinumst sem eitt og nýtum okkur þetta einstaka tækifæri til að sýna hvað í okkur býr og til að sýna góðvild í verki.

Hér á eftir fylgja hugmyndir að nokkrum verkefnum sem þú getur unnið með þínum vinum eða fjölskyldu fyrir hvern dag næstu fjórar vikurnar.

Við viljum svo endilega fá að heyra ykkar sögur og hvernig ykkur gekk að leysa verkefnið með því að nota merkinguna #KIND20 og #Samfes eða tengja færsluna ykkar við nöfnin hér að neðan. Við vonum að þið eigið svo frábærar vikur fullar af umhyggju og góðvild!



@samfes



@tuff.earth



@tuff\_earth



@Kind20

## Byrjum hér!

Merktu við hvern dag mánaðarins eða notaðu límmiða til að fylgjast með framvindu góðverka pinna og gleðistunda út mánuðinn.

Marglitur <b>mánudagur</b>	Þakklátur <b>þriðjudagur</b>	Mikilvægur <b>miðvikudagur</b>	Funheitur <b>fimmtudagur</b>
Frábær <b>föstudagur</b>	Ljúfur <b>laugardagur</b>	Sællegur <b>sunnudagur</b>	Lukkulegur <b>lokadagur</b>



@samfes



@tuff.earth



@tuff\_earth



@Kind20

**Marglitur**

## Mánudagur

Hannaðu fallega kveðju eða teiknaðu mynd til einhvers sem þér þykir vænt um og sendu hana til viðkomandi. Þú getur til dæmis notað myndina hér til hliðar.

Kveðjan getur verið í allskonar formi, gefðu ímyndunaraflinu lausan tauminn.

Við viljum endilega sjá sköpunarverkið þitt! Deildu myndinni með okkur með því að nota #KIND20 og #Samfes



@samfes



@tuff.earth



@tuff\_earth



@Kind20

# Pakklátur

## Priðjudagur

Fjárjóðsleit pakkláta  
priðjudagsins okkar mun  
næra andann þinn!

Kastaðu tening tvisvar og  
veldu þá hluti sem koma upp  
hér til hliðar. Hugleiddu þá  
hluti sem skipta þig mestu  
máli.

Datt þér eitthvað sértakt í hug?  
Gömul sögubók, uppáhalds manneskja eða  
fallegt blóm? Deildu með okkur mynd af því  
sem þú ert mest pakklát(ur) fyrir á #KIND20  
og #Samfes



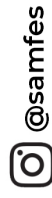
### Pakkláti priðjudagurinn Fjárjóðsleit

1. Eitthvað sem bragðast vel
2. Eitthvað sem fær þig til að hlæja
3. Eitthvað sem er í þínum uppáhalds lit
4. Eitthvað sem hefur glatt einhvern í kringum þig
5. Staður sem þú elskar
6. Vinur eða dýr sem þér þykir vænt um



1. Eitthvað sem minnir þig á einhvern sem þér þykir vænt um
2. Eitthvað sem þú ert stolt(ur) af
3. Eitthvað sem býr til falleg hijóð
4. Eitthvað sem býr til öryggiskennd hjá þér
5. Eitthvað sem lyktar vel
6. Eitthvað sem gerir þinn innri persónuleika fallegan

#KIND20



@samfes



@tuff.earth



@tuff\_earth



@Kind20

# Mikilvægur

## Miðvikudagur

Eitt af því mikilvægasta í lífinu er fjölskyldan. Nú ætlum við að bjóða nýjan fjölskyldumeðlim velkominn og rækta plöntu! Það er mun einfaldara að nota afganga úr eldhúsinu til að rækta þitt eigið grænmeti en þú heldur!

### Hér eru nokkrar tillögur:

#### Tómatar:

- Hægt er að rækta tómata með því að geyma tómatafræin.
- Þú þarft fyrst að hreinsa og þurrka fræin.
- Gróðursettu fræin í góðum potti með gróðurmold þar til þú sérð plöntuna vaxa.
- Á veturnar geturðu ræktað tómata innandyra, mundu bara að plantan þarf að fá mikið sólarljós og vökva þarf hana nokkrum sinnum í viku.

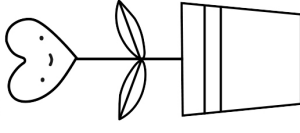
#### Kál:

Það er mjög einfalt að rækta kál úr afgangum. Í staðinn fyrir að henda þeim, þú setur þá einfaldlega í skál með smá vatni í botninn. Geymdu skálina einhverstaðar þar sem sólin skín og sprejjaðu vatni á laufblöðin tvisvar í viku. Eftir 3-4 daga ferðu að taka eftir rótum sem byrja að myndast með nýjum laufblöðum. Þegar þetta gerist geturðu plantað kálinu þínu í mold.

#### Hvítlaukur:

Það er svo einfalt og auðvelt að rækta hvítlauk. Hann er gróðursettur upp úr miðjum ágúst og fram í desember, áður en frystir. Stór heil rif eru sett 5-10 cm ofan í moldina með 10 cm millibili og með 15 cm bili á milli raðanna. Oddmjói hlutinn upp. Það er hægt að breiða lauf, greinar og/eða dúk yfir laukabeðið til að verja það gegn mesta frostinu, en það er ekki nauðsynlegt. Eftir að minnsta kosti 3 vikur koma upp nokkur hvítlaukslaufblöð sem fara síðan í dvala yfir kuldaskeiðið. Þau lifna svo aftur við með vorinu og þá heldur laukurinn áfram að vaxa og blöðin verða stærri og fleiri. Það getur myndast blómhnúður og stundum vex stöngullinn og blómið í lykku sem er svolítið skondið á að líta.

Næst getur þú prófað steina úr ávöxtum eins og eplum eða appelsínum eða eitthvað annað sem væri gaman að gera tilraunir með.



Sáðu fræjum góðvildar hvert sem þú ferð! Deildu árangrinum og vextinum með okkur með því að nota #KIND20 og #Samfes



@samfes



@tuff.earth



@tuff\_earth



@Kind20

# Funheitur

## Fimmtudagur

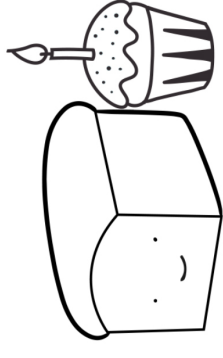
Bakaðu fyrir einhvern sem þér þykir vænt um. Stundum þarf ekki mikið til að sýna fólk að þér þyki vænt um það. Uppskriftirnar hér að neðan eru mjög einfaldar og munu slá í gegn hvar sem er!

Hér eru okkar tillögur en endilega finnið ykkar eigin uppskriftir

### 1. Súkkulaðikaka

- 4 dl hveiti
- 3 dl sykur
- 2 msk kakó
- 3 tsk lyftiduft
- 2 tsk vanilla
- 1 dl mjólk
- 1 dl bráðið smjörliki
- 1 dl sjóðandi vatn

Blandið saman öllum þurfnunum og vætið með bræddu smjörliki, mjólk og sjóðandi vatni. Hellið deiginu í vel smurt mót eða litla ofnskúffu. Bakið kökuna við 175 gráður í 30 mínútur.



### 2. Bananabrauð

- 2 stappaðir bananar
- 250 gr hveiti
- 150 gr sykur
- 1 tsk salt
- 1/2 tsk matarsódi
- 1 egg

Allt efnið er svo hrætt saman í skál, sett í bökunarform og bakað í ofni við 180 gráður í 40 mínútur.

### 3. Litaðar pönnukökur

- 4 dl hveiti
- 2 msk sykur
- 1/2 tsk salt
- 1/2 tsk lyftiduft
- 2 egg
- 1 tsk vanilludropar
- 50 gr brætt smjörliki
- mjólk eftir þörfum
- Matarlitur í þínum uppáhalds lit

1. Setjið þurrefni saman í skál og dálítið af mjólk út í
  2. Bætið eggjum og vanilludropum í skálina
  3. Bráðnu smjörliki hellt út í
  4. Hirærið og bynnið með mjólk, ath að deigið á að vera þunnt og laust við kekki
  5. Bætið matarlit út í
- Gott er að hafa rjóma, súkkulaði eða sultu með.

### Finnið fleiri uppskriftir!

Sýndu okkur hvað þú bakaðir með merkinu #KIND20 og #Samfes



@samfes



@tuff.earth



@tuff\_earth



@Kind20

# Frábær

## Föstudagur

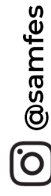
Skipuleggðu spilakvöld með fjölskyldunni þinni og spilaðu velvildarspilið okkar heima í stofu eða yfir netið.

Merktu við það sem þú hefur gert í vikunni og sá vinnur sem fær flest stig. Saga verður að fylgja hverju stigi. Góð saga gefur aukastig!

Við viljum endilega heyra hvernig gengur! Deildu gleðinni með okkur með því að nota #KIND20 og #Samfes

## #KIND20 Ég Velvildarspilið

spurði einhvern hvernig dagurinn hans hafi verið	hrósaði einhverjum	hélt hurðinni opinni fyrir einhvern
hleypti einhverjum fram fyrir mig í röðinni	bjó til þakklætiskort handa einhverjum	sendi vini falleg skilaboð
flokkaði rusl, fór með dósir eða hugsaði um umhverfið	fékk einhvern til að brosa eða hlæja	bauð fram aðstoð eða hjálp af fyrra bragði
hjálpaði til á heimilinu	hugsaði um gæludýrið mitt eða var góð(ur) við dýr	skrifaði hrós á miða til einhvers



@samfes



@tuff.earth



@tuff\_earth



@Kind20

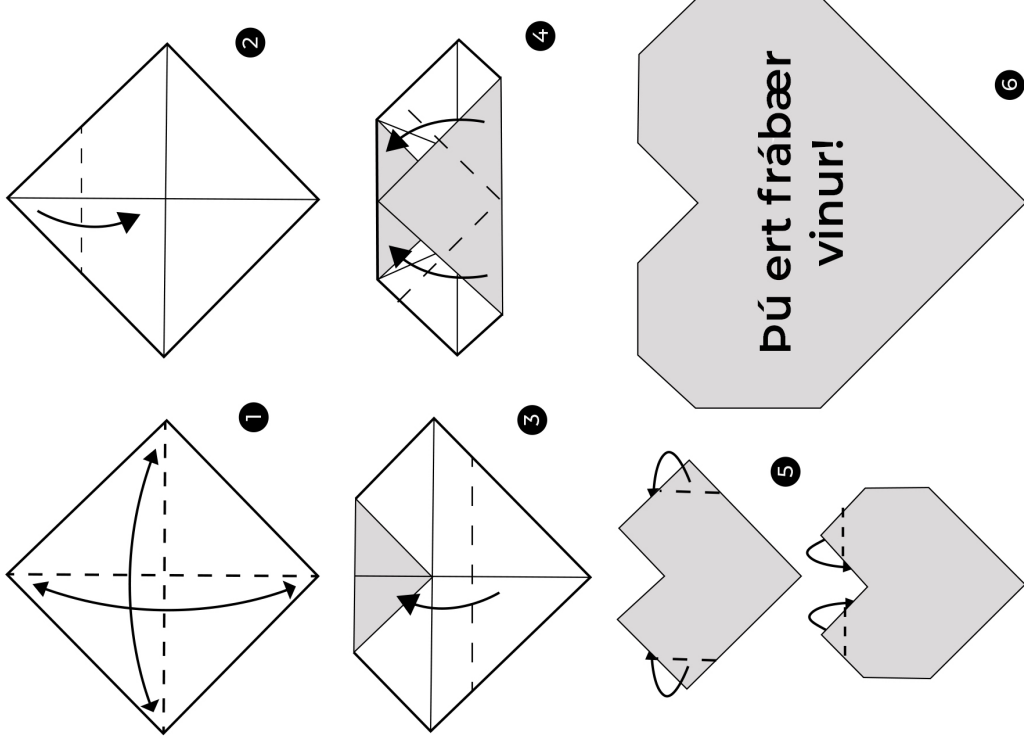


# Ljúfur

## Laugardagur

Stundum getur góðmennskan leynst á hinum undarlegustu stöðum. Búðu til samanbrotið hjarta með fallegum skilaboðum og skildu þau eftir þar sem einhver finnur þau eða gefðu þau einhverjum sem þér þykir vænt um.

Deildu hjartanu þínu með okkur #KIND20 og #Samfes



@samfes



@tuff.earth



@tuff\_earth

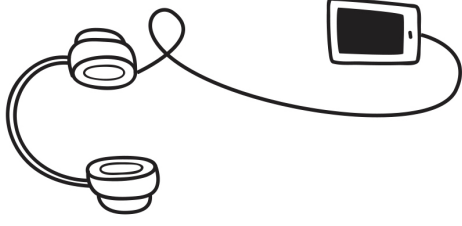


@Kind20

# Sællegur

## Sunnudagur

Njóttu sunnudagsins með því að hlusta á þægilega tónlist af lagalistaðnum okkar. Komdu fjölskyldunni þinni í gott skap á meðan þú tekur til, gerir æfingar eða bara slakar á í sófanum.



Hvað ætlar þú að gera næsta sunnudag? Deildu þínum pælingum á #KIND20 og #Samfes



**Hymn for the Weekend** - Coldplay  
*A Head Full of Dreams*



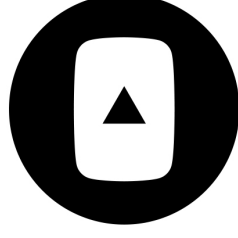
**All You Need Is Love**  
The Beatles  
*Yellow Submarine*



**Happy**  
Pharrell Williams



**Together As 1**  
Jimmy Coburn



Skannaðu QR kóða eða farðu á [bit.ly/2Qys8eb](https://bit.ly/2Qys8eb)

# Lukkulegur

## Lokadagur

Takk fyrir að koma með okkur í þessa vegferð. Þetta eru búnar að vera magnaðar fjórar vikur, fullar af góðvild og umhyggju! Við erum alveg viss um að það sem þú hefur gert hefur skipt miklu máli og við erum einu skrefi nær því að gera þennan heim að betri stað.

Sendu okkur dagatalið þitt í gegnum samfélagsmiðla með því að nota merkið #KIND20 eða með því að merkja okkur í færslunni

Þið getið einnig sent okkur tölvupóst á [kierstyn@kind20.com](mailto:kierstyn@kind20.com)

Vertu #KIND20 og #Samfes sigurvegari og fáðu umfjöllun um þig á Kind20 síðunni okkar



@samfes



@tuff.earth



@tuff\_earth



@Kind20

