

# Féile Gníomhaithe Folláine

Cuir isteach an mhí anseo:

1 Fiafraigh de dhuine éigin cén chaoi bhfuil siad?

2 Déan rud éigin a dhéanann sásta tú

3 Abair rud éigin deas le duine éigin inniu

4 Déan coinne bualadh le duine atá gar duit inniu

5 Déan rud éigin do dhuine éigin inniu

6 Inis do dhuine éigin an chion atá agat orthu

7 Téigh ag siúl

8 Bí go deas le duine éigin

9 Léirigh dea-shampla

10 Tabhair moladh do dhuine éigin

11 Gabh buíochas

12 Tabhair barróg don té a bhfuil cion agat orthu

13 Déan meangadh gáire le duine éigin inniu

14 Scríobh síos trí rud a bhfuil tú buíoch dhóibh

15 Gabh ar shiúlóid 30 nóiméad

16 Déan machnamh

17 Déan am do dhuine éigin inniu

18 Caith am taobh amuigh

19 Bain triail as gníomhaíocht nua inniu

20 Déan gáire

21 Tarraing nó péinteáil pictiúr

22 Suí sa ngrian ar feadh cúig nóiméad

23 Scríobh síos 3 rud is maith leat fút féin

24 Bain sásamh as éirí nó luí na gréine

25 Cuir túféin aithne do dhuine éigin

26 Ól tú féin in aithne do dhuine éigin

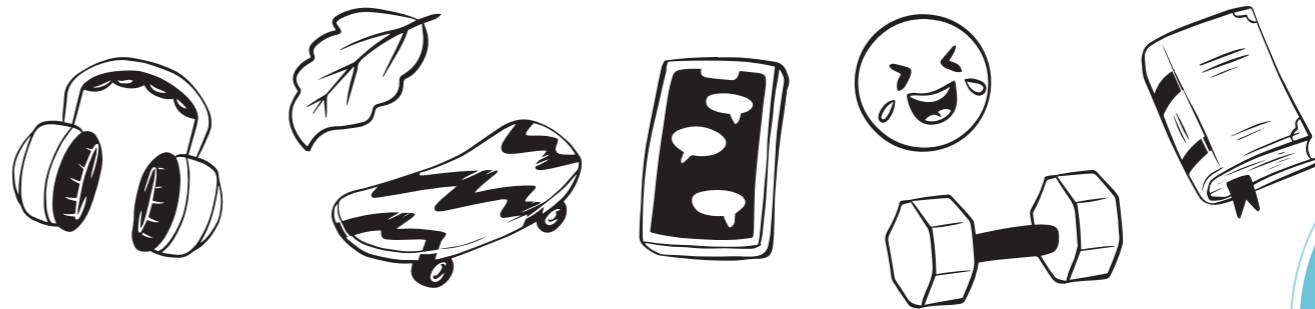
27 Scríobh dán

28 Glan amach cófra amháin

29 Déan rud éigin a thaitníonn leat

30 Seol téacs deas chuig duine éigin

31 Glac grianghraf de rud éigin deas



 @stpatricks\_WIMS

 /walkinmyshoes

 @walkinmyshoes

 /walkinmyshoesireland

**WALK**  
IN MY SHOES  
St Patrick's  
Mental Health  
Services