

# VUL EEN DOOS, HELP OEKRAÏNE!

Met Friesland, Groningen en Drenthe  
brengen we deze winter 100.000  
bananendozen naar Oekraïne!



Samen willen we 100.000 bananendozen naar Oekraïne brengen. Deze dozen gaan naar **burgers en militairen**, met name in het frontliniegebied. Maar ook kwetsbare ouderen, gehandicapten in de rest van het land weten we te bereiken. Via ons **netwerk van 450 leger- en politie chaplains** daar is er bekend waar de hulp het meest nodig is.

We hebben het over honderdduizenden burgers die in een gebied met weinig voedsel, water, elektriciteit en verwarming leven. Zij leven al maanden onder barre omstandigheden en hebben te maken met kou, spanning en bombardementen. De meest hulpbehoevenden zijn weduwen, wezen, armen, blinden en invaliden. Voor elke inwoner is het een levensbepalende bijdrage en inhoud!

## Help ook mee! Dit kan op 3 manieren!

1. Door een actiegroep te starten voor een grotere inzameling (een lokale actiegroep)
2. Individueel een bananendoos te vullen en te geven
3. Middels een gift kun jij meehelpen deze winter het verschil te maken. Ondersteunend aan de bananendoos voor burgers zijn er met zorg **6 items** waar we ons met giften op focussen. Juist deze items zijn ook hard nodig voor de mensen in het frontliniegebied die onder zeer onzekere omstandigheden leven.

- **Bananendoos Militairen (extra voedzame producten)**
- **Generatoren**
- **Tourniquets**
- **RTE meals**
- **Verbanddozen**
- **Lichaamwarmers**



## Bananendoos vullen

Wat doe je in een bananendoos? Hieronder staat onze paklijst. Deze is specifiek opgesteld met de meest gevraagde producten. Er hoeven dus geen andere producten in de doos dan op de lijst. De aantallen van elk van de producten kun je zelf bepalen. Bij voorkeur met een gevarieerde inhoud.

## PAKLIJST BANANENDOOS

- o Rijst, 2 pakken
- o Suiker
- o Zout
- o Zonnebloemolie
- o Tarwebloem
- o Macaroni, 3 pakken
- o Melk, 2 pakken
- o Snoep
- o Brinta
- o Havermout
- o Thee
- o Bouillonblokjes
- o Bonen, 2 blikken
- o Knakworsten in blik
- o Rookworst
- o Lucifers

### Hygiëne:

- o Shampoo
- o Tandpasta
- o Maandverband
- o Tandborstels, pak van 4
- o Toiletzeep
- o WC-papier

### Is de doos nog niet helemaal vol?

Voeg dan meerdere items van bovenstaande lijst toe of voeg nog wat andere producten uit onderstaande lijst toe:

- o Koffie
- o Kaarsen
- o Pindakaas
- o Splitterwten



### TIPS

- A-merken niet nodig!
- Liever blik dan glas als verpakking!
- Dozen niet tot boven de rand vullen!

## Actiegroep starten?

Wij willen elke stad, dorp en gehucht in Groningen, Friesland en Drenthe mobiliseren. Doet jouw vereniging of club al mee? Meld je lokale actiegroep bij ons aan! Op onze website lees je alles over ons stappenplan.

**Kijk op onze website om te ontdekken of er al een actiegroep bij jou in de buurt is.**

## 1.750 dorpen, steden en gehuchten

Noord-Nederland slaat de handen ineen, het brengen van 100.000 gevulde dozen kunnen we alleen samen! HELP JIJ MEE? Help ons deze actie onder de aandacht te brengen! Help deze actie bekend te maken bij kennissen, familie, vrienden of op jouw werk! Op onze site staat een lijst met woonplaatsen waar onze actie al gaande is!

## Samen maken we deze winter het verschil in Oekraïne!

### Ben je vrachtwagenchauffeur en wil je helpen?

Wij hebben minimaal 100 vrachtritten te organiseren. Geef je op via onze website.



### Een financiële bijdrage doen? Fijn!

Een gift wordt 100% besteed aan hulp in Oekraïne.

Stichting Unite in Christ  
o.v.v. Friese Rijders  
IBAN: NL92 RABO 0140 2913 42

