

Riv av og ta
med et eksemplar!



AKTIV FRITID

Det er godt for alle å gjøre noe hyggelig på fritiden - gjerne sammen med andre. For å kunne nå egne drømmer og mål må man selv ta noen grep. Dørstokkmila og TV'n er kjent for de fleste av oss. Noen ganger trenger vi litt inspirasjon for å komme oss i aktivitet.

Nå kan du lage din egen resept for en aktiv og hyggelig fritid:

- Synge i kor - spille i korps
- Dyrke en hobby du liker
- Være aktiv i lag og foreninger
- Bruke biblioteket
- Bidra i en revygruppe
- Trene med andre eller på helsestudio
- Ta med en venn på kino
- Være med i en turgruppe
- Gå på konserter og i teater
- Fotograferer eller male bilder
- Delta i håndarbeidsgruppe/husflidslag
- Be en venn på middag
- Drive med slektsforskning
- Være frivillig medarbeider
- Starte en aktivitet selv
- Ta kontakt med en frivilligsentral
- Holde kontakt med venner og familie
- Delta på quiz, spille kort
- Besøke et museum eller galleri
- Være aktiv i et politisk parti
- Melde deg på et kurs
- Være leksehjelper
- Delta i et trossamfunn

Noe annet du har lyst til:

Det er opp til deg. Grip sjansen!

Ring en venn i dag og planlegg noe sammen. Du finner mer informasjon om arrangementer og foreninger i aviser og på internett. Sjekk også din kommunes hjemmeside eller kontakt nærmeste frivilligsentral.

Møte mellom mennesker