

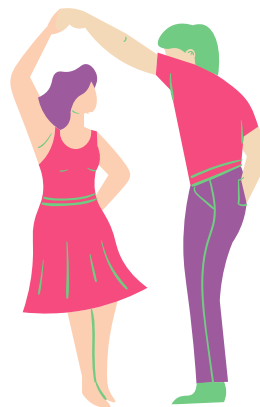
Mine beste tips

SLIK FINNER DU DE BESTE VENNENE
FOR DEG!



9 KATEGORIER AKTIVITETER

1. Sport og trening
2. Friluftsliv, natur og dyrehold
3. Dans og musikk
4. Mindfulness og balanse
5. Kunst og håndarbeid
6. Kulturelle opplevelser
7. Spill
8. Språk
9. Vitenskap



HVILKEN AKTIVITET PASSER BEST FOR DEG?

1. Ønsker du en aktivitet du kan gjøre alene eller sammen med andre?
2. Skal aktiviteten gjøres hjemme eller borte?
3. Skal aktiviteten gjøres innendørs eller utendørs?
4. Har du behov for en aktivitet som får deg i bedre form?
5. Har du behov for en aktivitet som får deg i bedre balanse?
6. Ønsker du å holde på med noe kunstnerisk eller kreativt?
7. Skal det være en gratis aktivitet eller kan den koste litt penger?



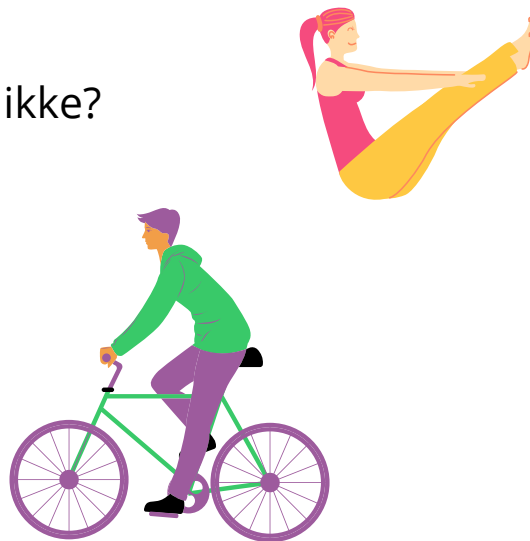
Noen ganger må man skrive
seg selv
øverst på huskelappen,
så man ikke glemmer
å huske på
den som skal huske på
alt det andre.

Kjerstin Aune



4 SPØRSMÅL FOR Å FINNE DEN BESTE TRENINGSFORMEN FOR DEG

1. Hva ønsker du å oppnå?
2. Hva liker du og hva liker du ikke?
3. Vil du trene inne eller ute?
4. Vil du trene alene eller sammen med andre?



DET ER LETTERE Å UTVIKLE VENNSKAP NÅR VI GJØR NOE SAMMEN



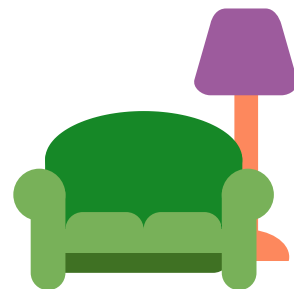
9 STEDER DU KAN FINNE NYE VENNER SOM VOKSEN

1. I familiekreisen
2. I nettverket ditt
3. På jobben
4. Tidligere vennskap
5. I nabolaget
6. På kurs
7. Foreninger og organisasjoner
8. Nettsteder
9. Sosiale medier



Og når kvelden kommer til oss,
tenner jeg et lys i stuen,
og vi summer sakte sammen
hver vår vise,
jeg og fluen.

Arnulf Øverland



SOSIALE MEDIER



RIKTIG VERKTØY ER HALVE JOBBEN

- Internett
- Facebook
- Instagram
- Nettsteder
- Telefon





8 MÅTER Å FÅ NYE VENNER PÅ FACEBOOK



1. Bestem deg for en interesse eller aktivitet
2. Meld deg inn i relevante Facebook-grupper
3. **Engasjer deg og vær aktiv**
4. Kommenter, still spørsmål og svar andre
5. Ikke vær en sjelden gjest
6. Oppfør deg pent, vær hyggelig
7. Bruk emoji
8. Ikke fortell alt til alle



SØKETIPS



- Søk først vidt, eks. *aktiviteter voksne*
- Føy til flere ord for å få mer nøyaktige treff, eks. *aktiviteter voksne friluftliv*
- For å begrense irrelevante treff, skriv et minustegn foran det du ikke vil ha treff på, eks. *tegnekurs -malekurs*
- Ved søk på to ord som hører sammen eller skal stå i en bestemt rekkefølge, sett dem i hermetegn, eks: "*fast eiendom*" og "*robert redford*"

SØKETIPS FORTS.

- Ved søk på enten-eller, eks. *venner* OR *aktiviteter*
- Bruk synonymer eller andre varianter av et ord, eks. *fritidsaktiviteter voksne* vs. *hobby voksne*
- Bruk kursleverandørene som inspirasjon når du skal finne en ny aktivitet, for eksempel *kursagenten.no*



Vi velger ofte samme vei
som våre nærmeste.
Men livet handler ikke om
å leve ut andres forventninger,
det handler om å leve ut
sine egne drømmer.

Lars Verket



NÅR DU SYNES TIDEN GÅR FOR FORT



- Gjør noen nytt
- Gjør det nå!
- Vær engasjert
- Planlegg tiden
- Si **nei** til kjedelig



NÅR SKAL DU STARTE EN NY LIVSSTIL?

- På mandag skal jeg begynne å trene.
- Til helgen skal jeg være mer sosial.
- Til våren skal jeg være mer aktiv.
- Neste vinter skal jeg gå mer på ski.
- Neste år skal jeg finne flere venner.

NÅ!

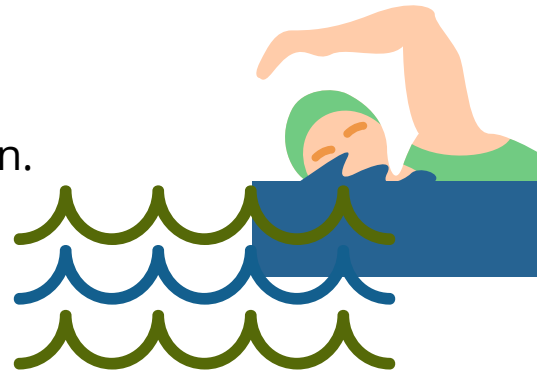
10 MÅTER Å BLI MER AKTIV UTEN Å TRENE

1. Gå av trikk eller buss et par stopp tidligere, så får du deg en fin spasertur.
2. Jobb stående deler av dagen hvis du har muligheten til det.
3. Gå trapper i stedet for å ta heis. (Jeg vet, du har hørt det før, men det er det en grunn til.)
4. Ta noen situps på stuegulvet.
5. Har du råd, kjøp deg en sykkel - og bruk den.



10 MÅTER Å BLI MER AKTIV, FORTS.

6. Har du barn eller barnebarn, lek med dem. Bedre "trening" finnes ikke.
7. Kanskje gjøre litt mer husarbeid? To fluer i et smekk.
8. Besøk svømmehallen en gang i blant.
9. Meld deg på Stolpejakten.
10. Gå deg en tur etter middag.
Det er også bra for fordøyelsen.





Å gå får føttene til
å bevege seg,
blodet beveger seg,
tankene beveger seg.
Og bevegelse er liv.

Carrie Latet

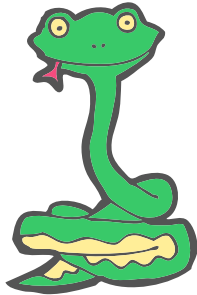


6 AKTIVITETER SOM GJØR DEG GLAD

1. Trening
2. Annen fysisk aktivitet
3. Dans og musikk
4. Kreative aktiviteter
5. Meditasjon og mindfulness
6. Planlegging og opplevelser



UT PÅ TUR?



Ta alltid med deg
en liten flaske whisky
i tilfelle du skulle
bli bitt av en orm.
Ta dessuten alltid med deg
en liten orm.

W. C. Fields

