

SEPTEMBER GEZAMENLIJKE HOBBY'S

In september gaat het binnen het leefstijlproject 'Zo fit als je kunt' over gezamenlijke hobby's. Hobby's zorgen voor afleiding, plezier en voor minder verveling. Het voorkomen van verveling is belangrijk omdat verveling risico's met zich meebrengt. Denk aan lusteloosheid, risicovol gedrag, verslaving, depressie en geestelijke achteruitgang. We gaan met elkaar in gesprek over elkaars hobby's en bekijken wat we daar samen aan kunnen beleven.

5 TIPS

➡ TIP 1: WEET HET BELANG VAN HOBBY'S

Het hebben van een hobby zorgt ervoor dat jij je beter en gelukkiger voelt. Je ervaart minder stress, bent minder droevig en het zorgt ervoor dat je je minder verveelt en lusteloos voelt. Na een drukke werkdag zorgt een hobby voor ontspanning en een rustgevend effect. Hobby's in de buitenlucht en hobby's waarbij je beweegt hebben de voorkeur. Denk aan sporten in de buitenlucht, boswandelingen, fietsen en tuinieren. Maar het allerbelangrijkste is dat je er plezier aan beleeft!

➡ TIP 2: ERVAAR DE HOBBY VAN EEN ANDER

Doe eens mee met de hobby van iemand anders. Iedereen heeft verschillende hobby's. Het is leuk om iemands passie zelf te ervaren. Bovendien kan het inspirerend zijn om een hobby van een ander te ervaren. Mogelijk wordt het ook een hobby van jou en kunnen jullie het samen beleven.

➡ TIP 3: ZOEK OP INTERNET NAAR LEUKE HOBBY'S

Ben je op zoek naar voorbeelden van leuke hobby's? Als je via google zoekt naar 'tips rondom hobby's' krijg je veel voorbeelden. Hieruit kun je veel inspiratie halen en ideeën opdoen. Er is veel te doen, te verzamelen en te lezen.

➡ TIP 4: ONDERNEEM GEZAMENLIJKE ACTIVITEITEN

Op de momenten dat we ons vervelen, voelen we ons vaak beter in gezelschap van anderen. Nodig een vriend uit en onderneem samen een activiteit waar jullie allebei plezier in hebben. Ook kun je lid worden van een club of vereniging die past bij je hobby. Door gedeelde passies kunnen er mooie vriendschappen ontstaan.

➡ TIP 5: LAAT DE DOBBELSTEEN DE GEZAMENLIJKE ACTIVITEIT BEPALEN

Een leuke manier om een activiteit of dagje uit te bepalen is door middel van een dobbelsteenspel. Dit kun je doen met je gezin, vriendengroep of binnen de woongroep waar je werkt of woont. Iedereen is gekoppeld aan het cijfer 1 t/m 6. Jullie schrijven allemaal op wat jullie voorstel is om met elkaar te ondernemen. Vervolgens bepaalt de dobbelsteen welke van de zes activiteiten het wordt.

