



## Vad ska du göra i sommar??

**Vad händer på semestern? Dom kommer både ofta och tätt frågorna om vad jag ska hitta på i sommar. Visst gillar jag sommaren och ledighet, men jag är en vardagsmänniska som gillar min vardag då allt rullar på. Visst är jag helt knäpp och helt fel ute!**

**S**å nu tar jag nya tag och i sommar ska nya sommaräventyr upplevas! Vill du hänga på? Här kommer 10 tips!

1. Varför inte skriva på social media "Någon som vill ta en fika?" Kan bli spännande för vilka är dina vänner? Vem vet kanske du hittar en eller flera som du bara känner lite innan som du helt plötsligt inser wow vilken härlig människa! Varför inte ta en fika med en av dina arbetskompisar som aldrig annars blir av!

**Kanske någon som du inte känner så bra som säger. Halloj här är jag!**

2. Även annonsbladen och anslagstavlor tipsar om evenemang. Varför inte bege dig på en konstrunda, allsång eller lyssna på ett band någonstans. Det blir fler och fler evenemang och festivaler som blir gratis så ta möjligheten. Gör något du inte brukar göra och även här kolla sociala medier vem ska dit eller vem vill hänga med?

**Håll ögon och öron öppna!  
Vilken kanal har du livet inställd på?**

3. Jag är numera i danssvängen och jag har börjat kolla samåkningsmöjligheten som finns om inte mina vanliga dansvänner ska iväg. Här får jag chansen att prata med dansare som jag säkert dansar med och ser, men aldrig hinner prata med.

**Så gör mer av det som gör dig glad och se till att ladda batterierna för en ny och spännande höst!**

4. Jag ska ta mig mer ut i Skärgården i sommar. Det finns ju flera båtturer och jag ska även fråga några av mina vänner som har båt om jag inte kan få följa med. Oftast får vi följa med, men är du som jag? Den som hellre vill bli bjuden än att fråga om jag får följa med?

**Nu ska jag våga fråga både om båt färder och grillaftnar.  
Japp det ska jag!**

5. Hämta en stadskarta på Turistbyrån och var turist i din egen stad. Ta cykeln, bussen eller dina ben hit och dit, ta en ryggsäck med fika och knalla iväg och lägg dig vid en liten strand.

**Njut i din närhet**

6. Våga sitta på ett fik alldeles själv med en bok och bara njuta av livet och kolla

människor. Jag älskar att iakta människor och fundera över deras livssituation och vad dom gör just här och nu.

**Kanske dags läsa dom där böckerna jag har i min bokhylla som står där och dammar eller göra upptäcksresa i biblioteket!**

7. Familjer eller gemensamma träffar stäng av mobilen och umgås IRL som det heter unga som gamla! Mobil är ett störande moment i våra liv, så stäng av den och var off line för en dag eller tre.

**Vågar du? Vad är det värsta som kan hända?**

8. Vad vet du om dina föräldrar, syskon, den äldre generationen i ditt liv och dina blodsband?

Har du som jag inte möjligheten, ta då en annan intressant människa i din närhet. En viktig människa som du tillbringar tid med och verkligen får veta vem är personen i fråga, hur var hon/hans uppväxt, tankar idag och på framtiden. Samtala med en äldre människa om du är ung, hur var i tiden då innan all teknik och allt vi har idag och vad tycker ni ungdomar om tiden idag och framtiden. Vart är vi på väg?

**Var nyfiken och väx som människa ung som gammal!**

9. Ta dig också tid utan all social kontakt och ta din egna tid. Semester är tid för vila och rekreation något som vi lätt glömmer bort och rusar på. Så ladda batterierna i sommar ta en dag eller två, åtminstone en halv bara du och ingen annan. Läskigt för den som inte är van, men så otroligt nyttigt.

**Det är inte egoistiskt med egen tid utan jag tar ett eget ansvar för min hälsa!**

10. Slutligen jag älskar att fota! Dagens digitala kameror och mobiler öppnar möjligheter som kan erbjuda dig underbara minnen till alla gråa höst och vinterdagar som kommer.

**Sommaren är här precis här och nu!  
Livet är precis här och nu! Skapa dig underbar sommar med härliga minnen! Önskar dig en underbar och härlig sommar!**

/ Hälsoinspiratören Tina Persson