

Idéliste over LYSTBETONENDE AKTIVITETER



- | | | | |
|--|--|--|---|
| 1. Læse skønlitteratur | 28. Familiefester | 56. Tage på skønhedssalon | 84. Gå i sauna/dampbad |
| 2. Dyrke Aerobics | 29. Køre motocykel | 57. Være sammen med mine børn | 85. Kanotur |
| 3. Ridning | 30. Gå/løbe en tur | 58. Se skuespil | 86. Bowling |
| 4. Købe bøger | 31. Campingtur | 59. Tage til koncert | 87. Snedkerarbejde |
| 5. Gå i biografen | 32. Synge | 60. Køre en tur | 88. Fantasere om fremtiden |
| 6. Lytte til musik/lydbøger | 33. Arrangere blomster | 61. Se tv | 89. Gå til ballet, stepdans osv. |
| 7. Hyggesnakke | 34. Gå i kirke/moske/synagoge | 62. Cykle | 90. Passe akvarium |
| 8. Ligge i solen | 35. Løbe på skøjter | 63. Gå en tur ved vandet | 91. Engagere mig politisk |
| 9. Dyrke sport | 36. Sejle | 64. Zoologisk have, parker, botanisk have osv. | 92. Lave velgørhedsarbejde |
| 10. Grine | 37. Rejse | 65. Gøre en opgave færdig | 93. Lægge pulsespil |
| 11. Læse avis eller ugeblade | 38. Male/tegne | 66. Gå til hestevæddeløb, motorcykelløb osv. | 94. Tage på stranden |
| 12. Dyrke en hobby (frimærker, modellfly osv.) | 39. Håndarbejde (strikke, væve, knytte osv.) | 67. Fotografere | 95. Ommøblere og pynte derhjemme. |
| 13. Planlægge lystbetonede aktiviteter | 40. Køre bil | 68. Fiske | 96. Gå til sportsbegivenheder |
| 14. Møde nye mennesker | 41. Deltage i foreningsarbejde/møder | 69. Læse faglitteratur | 97. Gå i byen |
| 15. Spise noget lækkert/specielt | 42. Jagt | 70. Amatørteater, dramakurser | 98. Gå til foredrag |
| 16. Gå til yoga | 43. Korsang | 71. Samle på ting (mønter, sten osv.) | 99. Invitere venner/familie til middag |
| 17. Ordne ting i hjemme | 44. Spille musikinstrumenter | 72. Slappe af | 100. Stå på vandski |
| 18. Reparere cykel/motorcykel/scooter/bil | 45. Være kreativ (perler, smykker, keramik osv.) | 73. Skrive breve | 101. Se på butikker |
| 19. Have lækker, dyrt eller smukt tøj på | 46. Købe musik | 74. Danse | 102. Cirkus forlystelsespark, tivoli osv. |
| 20. Have en stille aften | 47. Se sport | 75. Tage på picninc | 103. Gå på loppemarkeder |
| 21. Motionere | 48. Skrive digte, noveller, bøger, artikler osv. | 76. Meditere | 104. Surfe på internettet |
| 22. Samle på gamle ting | 49. Sy | 77. Spise frokost på café | 105. Kigge på stjerner |
| 23. Tage til fest | 50. Købe tøj | 78. Spille kort/spil | 106. Spille playstation osv. |
| 24. Tænke på at købe ting | 51. Spise på en restaurant | 79. Løse kryds og tværs | 107. Chatte på internettet |
| 25. Spille golf | 52. Arbejde | 80. Se på og fremvise fotos | 108. Bage kager |
| 26. Flyve med drage | 53. Diskutere film/bøger | 81. Spille pool | 109. Tage et fodbad |
| 27. Diskutere politik, bøger, filosofi osv. med venner | 54. Tage på sightseeing | 82. Gå på museum | |
| | 55. Havearbejde | 83. Få massage | |