

## Sommaren är kort, som Tomas Ledin brukar sjunga ...

Ibland tryter idéerna på vad man kan göra under sommarmånaderna. Skulle dessutom plånboken vara tunn så gör det kanske det ännu svårare. Vädret kan vi inte påverka- och kanske man inte heller orkar planera och genomföra alltför stora projekt? Ja men då har du hittat rätt för här följer några tips på att göra nu i sommar. Det behöver inte kosta skjortan om idéerna finns. Vem vet kanske dessa tips föder fler idéer, likt ringar på vattnet, En idé kan en ibland förda en annan, så hoppas detta kan bjuda upp för lite sommar och aktivitet.

Tipsen kommer från Lisa, som är vårt uppsökande ombud.

### Tips på ”hemester”

#### 1. Turista i din egen stad

Gå på upptäcktsfärd och låtsas att du aldrig har varit i din egen stad förut. Lek turist. Vi kan nästan garantera att du lär upptäcka detaljer och saker du aldrig har tänkt på förut.

#### 2. Gå på museum

Besök museum. Det finns många intressanta museer runt om i våra skånska städer, och många av dem är gratis att besöka.

#### 3. Naturupplevelse

Att finna naturupplevelser är inte svårt alls. Ta dig till din närmsta skog, park eller botanisk trädgård för en härlig stund med frisk luft i lungorna.

Vill man promenera längre i naturen, så varför inte passa på och besök några av Skånes naturreservat. Oavsett vad som passar en i kontakt med vår vackra natur, så de flesta nog instämma att det väldigt rogivande. Här kan du finna information om våra skånska naturreservat:

<https://www.lansstyrelsen.se/skane/besoksmal.html>

#### 4. Kulturhistoria

Skåne är berikat med mycket forntidslämningar, kulturarv, gamla kyrkor eller andra sevärdheter. Det finns gott om sevärdheter och historia att ta del för den som är intresserad. De flesta är också kostnadsfria att besöka. Kolla av med din närmsta turistkontor.

#### 5. Picknick i det gröna

Koka en kanna kaffe eller ta med något svalkande, packa ner en god macka eller godsaker du har hemma. Ta med en filt och bege dig till din närmsta park för en mysig picknick. Har du möjlighet så bjud med någon vän. Eller varför inte sitta själv och njut av att du gjort detta för din egen skull.

#### 6. Bada

Sommaren är kort, så varför inte passa på att ta dig ett dopp. Jodå även en inbiten badkruka kan njuta vid ett bad, såsom sträcka ut sig vid bryggan eller klippor. Oavsett om man är inbiten badare eller badkruka så väcker våra vackra kuster avkoppling och glädje.

#### 7. Låna en bok

Vilka fantastiska biblioteket vi har. Gå och låna böcker! Utmana dig själv läs något nytt som du inte brukar göra eller djupdyk i ett nytt ämne.

#### 8. Besök gratisfestivaler, allsång eller konserter

Musik och sommar hör ihop. Sommartid brukar också innefatta många gratisfestivaler och konserter! Runt om i Skåne anordnas varje år flera gratisfestivaler och konserter. Kolla gärna din lokala kommuns informationssida. Här kommer också några andra tipslänkar:

<https://malmo.se/Malmo-Sommarscen.html>

<https://www.malmofestivalen.se/>

### **9. Byt boende med någon**

Ett kuligt sätt att få variation i och lite annorlunda sommaresemester utan att det behöver kosta en krona

### **10. Ring en vän eller närstående du inte pratat med på länge**

Ibland kommer livet emellan och tiden går längre och längre från att man skulle ringt den där fina kamraten eller släktingen. Gör det nu i sommar. Vilket fint sommarminne det kan bli av ett enkelt samtal.

### **11. Testa en ny träningsform**

Tänk vad mycket nytt och kul man hitta på YouTube. Där finns massor av gratis träningspass för alla smaker. Vad sägs till exempel om Yoga, dans, meditation och styrketräning, dessutom kan du testa helt gratis.

### **12. Besök trädgårdar och parker**

Skåne har många underbara parker där de formligen blomstrar. Varför inte packa väskan med en härlig matsäck och bege dig ut för att utforska dessa?

### **13. Gå en sommarkurs**

Lär dig italienska i sommar! Eller varför inte hitta en ny hobby. Det finns många inspirerande sommarkurser, vissa är också gratis. Här följer några länkar för inspiration:

<https://www.medborgarskolan.se/>

<https://www.kurser.se/>

### **14. Facebooks evenemangsfunktion**

Använd Facebooks evenemangsfunktion och leta efter gratis event. Sommartid finns det mängder av event och evenemang.

### **15. Länktips**

Några länkar som tips och inspiration:

<https://www.facebook.com/groups/skjutsgruppen/>

<https://www.ilovegratis.se/stader/malmo/>

<https://visitlund.se/uppleva-och-gora>

<https://www.fattiglappen.com/gratis-kultur>