



Bømlo
kommune

Kva skjer

Her er nokre av aktivitetane i nærområdet ditt **24. mars til 30. mars**



Tysdag 25. Kl. 11.00 - Senioruniversitetet - Bømlo kulturhus

Professor Jørn Øyrehagen Sunde: "Landslova av 1274 og den fyrste konstitusjonen i Noreg".

Bill.pris kr. 175 inkluderar lappar og kaffi i pausen



Tysdag 25. Kl. 13.00 - Digital kvardag - Bømlo folkebibliotek

Ta med eigen data, nettbrett eller smarttelefon og bli med på ei lærerik og sosial stund med enkel servering. Påmelding via Bømlo frivilligsentral på tlf 53 42 14 14. Tema denne dagen: Sparebanken Vest. Arr. er gratis



Onsdag 26. Kl. 10.00 - Aktiv til 100 - Gapahauk Stangervåg

Bli med Bømlo turlag på tur til Stangervågen. Start og oppmøte ved Brubakken kl 10.00. Kontaktperson er Harald Fadnes: tlf 913 48 499



Onsdag 26. Kl. 18.00 - Arv - Bømlo folkebibliotek

Jurist June Stavland fortel om arvereglar, korleis ein opprettar eit testament, i kva situasjonar det er aktuelt å skrive testament og tips til å unngå arvekonfliktar



Torsdag 27. Kl. 11.00 - Torsdagsdrøs - Meling bedehus

Velkomen til torsdagsdrøs på Meling bedehus. Pris kr. 50

Ynskjer du informasjon om fleire aktivitetar?

Gå til nettsidene bomlo.kommune.no

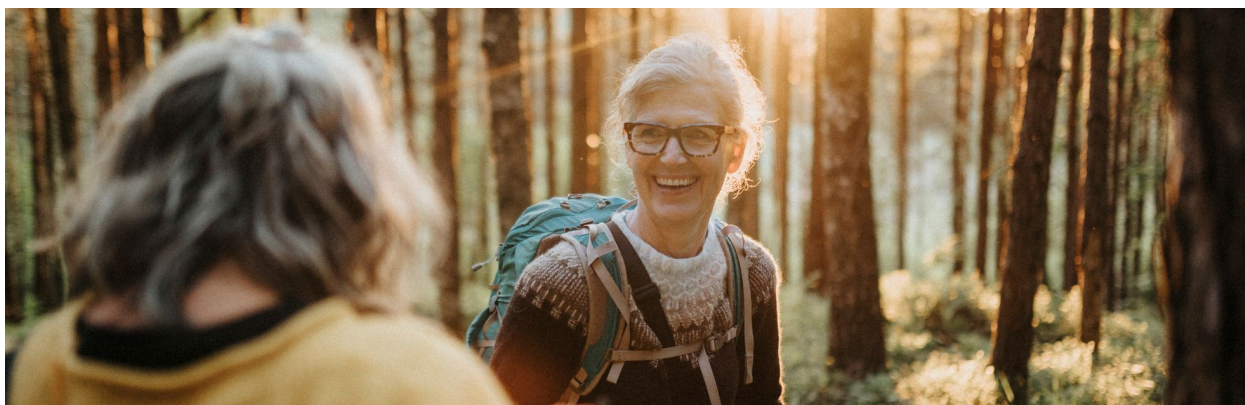
Leveres i
samarbeid med



Nytt og nyttig

Gode relasjonar heile livet

Eit godt liv handlar mykje om å ha folk rundt seg, om å bli sett og å ha nokon å dele oppturane og nedturane i livet med. Nokon treng mange, nokon treng få, men alle treng nokon.



Når vi har menneske rundt oss som vi bryr oss om, og som bryr seg om oss, kjenner vi oss tryggare og gladare. Faktisk viser forskning at å ha gode sosiale relasjonar er viktigare enn den positive effekten du får av både trening og sunt kosthald til saman.

Dette blir sannsynlegvis endå viktigare når du er ferdig med å jobbe. For plutsleg har du meir tid til å gjere dei tinga du alltid har hatt lyst til, men kanskje færre å bruke ho med. Difor er pleie og vedlikehald av venskap noko du bør ha i tankane allereie før du går ut av arbeidslivet. På den andre sida krev noko av oss å bli kjent med nye menneske, og mange synest det er vanskeleg å ta initiativ til kontakt.

Her er nokre tips til korleis du kan stifte nye kjentskapar:

- Kom deg ut! Gå ein tur i nærområdet kvar dag, hels på naboane, og kanskje ta deg ein kaffi på kaféen i nærleiken. Etter kvart vil du garantert møte på dei same menneska fleire gongar, samtalanе kjem naturleg i gang, og du blir kjent med nye folk.
- Meld deg inn i foreiningar eller delta på kurs eller aktivitetar der du kan møte andre med liknande interesser, som målekurs, matlaging eller gruppetrening.

Les mer og bli inspirert på
planleggelitt.no



Senteret for et
aldersvennlig
Norge