



Her er noen ideer til hva dere kan gjøre sammen

Følg alltid de [offisielle rådene om smittevern](#).

Gå en tur sammen (hold avstand)

Gå tur hver for dere og ringes mens dere går. Bruke gjerne videosamtale hvis mulig.

Avtale tid for å ringes, bruk gjerne videosamtale hvis mulig

Avtale tid for å se en konsert på Facebook med telefonkontakt/ringes i etterkant for å snakke om den.

Bli enige om noen motiver dere kan ta bilde av hver for dere?

Kan settes sammen som et bildeprosjekt i etterkant.

Fysisk aktivitet: Flere aktører legger ut videoer om hvordan man kan trene hjemme.

[3T legger blant annet ut videoer gratis](#) på nett og på Facebook som er åpen for alle.

Eller finn frem til alternativer her, og tren hver for dere hjemme.

Spill brettspill over [boardgames](#)

Last ned onlinespill på APP og bli enig om tid for å spille sammen over APP.

Avtal å se en film sammen med telefonkontakt underveis/ ring i etterkant for å snakke om den?

Oppfordre til å bruke biblioteket hjemmefra.

[Trondheim Folkebibliotek](#) har gode løsninger.

Lese avis sammen over telefon

Skrive sammen.

1) Del et dokument. Bli enig om en tittel eller tema. Den ene skriver ca.200 ord først, så skriver den andre 200 ord og fortsett slik en del ganger, så ringes å ha høytlesning. Det kan bli ganske artige historier.

2) Del et dokument. Veksle på å skrive ett ord om gangen. Den er litt vanskelig å få noe flyt i, men kan bli ganske morsom hvis man får det til.

3) [Skriv en påskekrim sammen!](#)

Spis en lunsj sammen via videochat.

Nå kan man bruke tiden på å lære seg noe nytt. Det finnes flere nettsider med ulike kurs. [Ønsker dere kanskje å lære dere å lære å strikke?](#) Hvis dere allerede kan strikke/pleier å strikke sammen så kan dere kanskje strikke hver for dere nå, og sy dette sammen som lappeteppe når dere kan møtes igjen? Eller søk opp andre lignende nettsider med ulike typer aktivitet som dere kan gjøre sammen, men hver for dere. Del erfaringer i etterkant.

Glimt Recoverycenter har flere nettbaserte sosiale treff som man kan være med på. Blant annet åpen kanal - Zoom, nettbasert sofagruppe og Lyttegruppe.

[Mer informasjon om dette finner dere på Facebook.](#)

Lag en sjøllaga låt sammen, utveksle ideer, sette sammen tekst/musikk.

Se også [Kulturenhetens site](#) med aktiviteter inne og ute, for flere tips.