

IDROTT OCH HÄLSA

Vad gör du när du är ledig?



Berit tycker om att vara i trädgården.

- Jag har vuxit upp på landet och alltid varit intresserad av blommor och växter. Min pappa var duktig på att odla, så jag har lärt mig mycket av honom. Det är en rolig utmaning att försöka få trädgården att se vacker ut hela året. När jag arbetar där känner jag mig avstressad och lugn. Det är skönt att få vara för sig själv en stund och rensa tankarna. Man glömmer jobbet och alla bekymmer ... Dessutom är det nyttigt att röra på sig.



Jenny tycker om att göra många olika saker.

- Jag jobbar mycket, så när jag är ledig vill jag gärna koppla av. Det är skönt att bara sitta och prata med mina vänner. Vi brukar träffas på kafé eller gå ut och ta en öl någonstans. På helgerna vill jag gärna dansa. Jag älskar att dansa! Och så tycker jag mycket om att resa. I somras var jag i Colombia i tre veckor.



Mikael tycker om att resa.

- Jag arbetar som jurist och det betyder att jag jobbar ganska mycket. När jag är ledig försöker jag träffa mina vänner, men ibland är det svårt att få tiden att räckta till. Jag försöker resa så mycket som möjligt. I våras tog jag några långhelger i Sydeuropa och under sommarmånaderna gör jag alltid en längre resa. De senaste åren har jag rest till Kroatien, Zanzibar och Vietnam. Det är ett bra sätt att koppla bort jobbet och träffa nya människor.