

OP JEZELF: VRIJE TIJD

OP JEZELF: VRIJE TIJD

Deze brochure geeft informatie over op jezelf gaan wonen en je vrije tijd invullen.

Meer weten?

Kijk dan op www.jipvenlo.nl, stel je vraag via de mail: info@jipvenlo.nl of vraag het aan één van de JIP-medewerkers

Herziene uitgave mei 2010

Jongeren Informatie Punt JIP Venlo

Begijnengang 4

5911 JL Venlo

T 077 326 64 50

F 077 326 64 51

E info@jipvenlo.nl

I www.jipvenlo.nl

Aan de informatie in deze brochure kunnen geen rechten worden ontleend. Bij de samenstelling van de informatie werd de grootste zorgvuldigheid in acht genomen maar het kan voorkomen dat ergens een fout in geslopen is. Daarom aanvaarden wij geen aansprakelijkheid.

Als je net op kamers woont verandert er veel. Ook de dingen die je normaal in je vrije tijd deed. Zeker als je net in een nieuwe stad of dorp woont waar je nog niet zoveel mensen kent. Blijf je lid van je oude club? Wil je je vroegere hobby's nog blijven doen? Wil je aan iets nieuws beginnen? Waar kun je leuk uitgaan?

Net op jezelf en dan?

Naast de bovenstaande vragen is het natuurlijk ook belangrijk dat je tijd vrij maakt voor 'vrije tijd'. Als je net op kamers woont heb je het vaak erg druk. Om toch wat tijd voor jezelf vrij te maken kun je met jezelf afspreken dat je twee avonden per week vrij houdt. Kijk wel uit dat je niet teveel tijd vrijmaakt, anders kom je in de knoop met je studie, werk of huishouden.

Die tijd kun je gebruiken om de dagelijkse sleur van je af te zetten, iets te leren of mensen te leren kennen. Als je net in een andere plaats woont kun je je in het begin best wel alleen voelen. Je familie woont niet meer in hetzelfde huis als jij, dus je hebt minder aanspraak en ook het contact met je oude vrienden en kennissen loopt minder vanzelfsprekend.

Hoe leer je nieuwe mensen kennen?

Als je net verhuisd bent dan zul je waarschijnlijk anders omgaan met je oude vrienden en kennissen, omdat je elkaar niet meer zo vaak ziet. Zelfs als je in je oude woonplaats op kamers gaat verandert er iets. Jij bent tenslotte met andere dingen bezig dan je oude vrienden. Via je (nieuwe) studie of werk leer je andere mensen kennen. Maar dit gaat niet altijd automatisch of

even makkelijk. Daarvoor moet je wel van je kamer komen!



Je kunt ze een keertje uitnodigen om te komen eten, naar de film te gaan, samen te gaan sporten of een terrasje te pakken. Maar misschien wil je juist andere mensen leren kennen omdat je die mensen op school of op je werk al de hele dag ziet.

Uitgaan

Uitgaan kan een manier zijn, maar veel mensen vinden het moeilijk om iemand die ze niet kennen zomaar aan te spreken. Een cursus volgen of je aansluiten bij een sportclub maakt dat iets makkelijker omdat je dan een gezamenlijke interesse hebt. Je kunt ook lid worden van een studentenvereniging of een dispuut. Hier ontmoet je altijd veel medestudenten.

Verveel je je ondanks alles nog of lukt het helemaal niet, praat er dan eens over met vrienden die je al hebt, je decaan of studieadviseur. Je bent vast niet de enige.

Vereniging

Studeer je niet of niet meer en vind je het heel moeilijk om contact te maken, dan is er in bijna iedere wat grotere plaats wel een vereniging of club voor alleenstaanden. Dit hoeft helemaal niet zielig of vreemd te zijn en hierbij ben je ook niks verplicht. De opzet van deze groep mensen is om samen, als je daar zin in hebt, leuke dingen te doen, naar een concert te gaan, wandelen, lekker eten enz.

Wat kun je allemaal doen in je vrije tijd?

Er zijn een heleboel dingen die je kunt doen. Het belangrijkste is dat je iets kiest wat je echt leuk vindt en met plezier doet. Wat dat is, weet je zelf het beste. Het is leuk om dingen in je eentje te doen en dingen samen met anderen. Probeer dat een beetje te verdelen.

Vrije tijd is er in de eerste plaats om je te ontspannen. Lekker uitgaan, lekker eten, een bioscoopje pakken, een goed boek lezen, tv kijken of lekker kletsen met vrienden of vriendinnen. Sport is in- en ontspannend tegelijk en nog goed voor je lijn en lijf ook. Je kunt sporten bij een sportclub- of gewoon in je uppie bij een fitnessstudio.

Leren

Vrije tijd kun je ook gebruiken om iets te leren, bijvoorbeeld een cursus Frans of die cursus tekenen en schilderen die je al zo lang op het oog had. Ook kun je met kunst en cultuur bezig zijn: theater, muziek of dansen.

Vrijwilligerswerk

Daarnaast kun je je vrije tijd nuttig gebruiken door vrijwilligerswerk te doen. Hierdoor kom je in contact met anderen en je steekt er meestal nog wat van op ook. Ook de Kindertelefoon is regelmatig op zoek naar nieuwe vrijwilligers.

Wil je weten wat er bij jou in de buurt allemaal te doen is? Informeer dan eens bij de plaatselijke VVV. Vaak wordt er in een stad wekelijks of maandelijks een

agenda uitgebracht met daarin een overzicht van alle feesten, films, concerten en dergelijke.

Hoe betaal je dat?

Dingen die je in je vrije tijd kunt doen kosten vaak geld. Uitgaan, lekker eten of een dagje zwemmen moet je natuurlijk zelf betalen. Probeer ook in je vrije tijd verstandig met geld om te gaan en vergelijk prijzen. Als je een vaste bezoeker van een winkel bent, kun je soms korting krijgen of een kortingspasje. Bij sportscholen krijg je vaak studentenkorting en ook via werkgevers of de personeelsvereniging is een korting bij sportscholen mogelijk.

Lid worden van de bieb is veel goedkoper dan zelf boeken te kopen en sommige cafés hebben Happy Hour waarbij je de drankjes voor de helft van de prijs kunt krijgen.

CJP

Daarnaast is er een aantal concrete mogelijkheden waarmee je geld kunt besparen. Bijvoorbeeld het Cultureel Jongeren Paspoort (CJP) voor jongeren tot 26 jaar. Een CJP kost 15,- euro per jaar en je kunt het op elk gewenst moment in laten gaan. Het is een voordeelpas voor jongeren die korting geeft bij bioscopen, festivals, musea, theaters, op reizen, dvd's games, magazines, kleding en je zorgverzekering. Behalve voordeel heb je soms ook voorrang bij première's of kun je leuke prijzen winnen. Ga je naar het buitenland op vakantie, dan is je pas op meer dan 150.000 plekken geld waard. Wat dacht je bijvoorbeeld van korting bij H&M in Tsjechië, korting op



voetbalwedstrijden in Portugal of korting op het openbaar vervoer in Spanje.

Heb je nog vragen over het invullen van je vrije tijd?
Loop dan eens binnen bij het JIP.

