



## Wissen

# Möglichkeiten der Freizeitgestaltung

**Jeder hat das Bedürfnis seine Freizeit individuell zu verbringen und zu gestalten.**

## Werk-, Bastel- und Malmaterial

Eine kreative und manuelle Beschäftigung, die für alle Altersgruppen geeignet ist. Ein Hobby, bei dem sich spielerisch handwerkliche Fähigkeiten entwickeln und ausbauen lassen. Es ist für Kinder und Jugendliche als Alternative zum elektronisch geprägten Freizeitverhalten genauso geeignet wie für Erwachsene, die bei der Herstellung von Gegenständen, Schmuck oder gar Möbelstücken Entspannung und Befriedigung finden.

Waren früher die Handarbeiten oft auf Sticken, Stricken und Häkeln beschränkt, ist die Auswahl heute breiter gefächert. Grundstoffe für Bastelarbeiten sind leicht zu beschaffen und der Materialauswahl - Ton, Holz, Glas, Perlen, Leder, Wolle, Papier oder Pappe, um nur einige zu nennen - sind kaum Grenzen gesetzt. Persönliches Geschick, Geduld und Phantasie führen dann zu vorzeigbaren Ergebnissen, die stolz präsentiert werden oder als individuelle Geschenke Verwendung finden können.



## Musikinstrumente

Musik machen ist eine sehr frühe kulturelle Errungenschaft der Menschheit. Im Laufe von vielen tausend Jahren haben sie regional, überregional und weltweit die verschiedensten Instrumente herausgebildet, die sich zum Teil bis heute durchgesetzt haben. Während das Alphorn nur sehr begrenzt vorkommt, ist die Geige in allen Ländern zu finden.

Die einen bevorzugen den passiven Musikgenuss durch Tonträger oder bei Konzerten, die anderen finden es spannend selber kreativ zu sein und ein Instrument zu erlernen. Sei es, um möglichst perfekt spielen zu können, in der Musik zu versinken oder Gefühle damit auszudrücken.

Jeder Interessierte wird bei der grossen Auswahl an Instrumenten das für sich geeignete finden:

- Blasinstrumente
- Streichinstrumente
- Tasteninstrumente
- Zupfinstrumente
- Schlaginstrumente
- elektronische Instrumente

## **Haustiere**

Hund, Katze, Meerschweinchen, Hamster und Vögel, Aquarium oder Terrarium – Haustiere sind beliebt. Wichtig ist bei der Tierhaltung immer, dass die Bedürfnisse des Tiers berücksichtigt werden. Haustiere sind keine Gegenstände, die man vorwiegend dann hervorholt, wenn man gerade Lust darauf hat. Sie benötigen Fürsorge und Verantwortungsbewusstsein. Bei der Anschaffung eines Haustiers muss man sich über seine ureigensten Gewohnheiten im Klaren sein. Wer sich sehr gern in freier Natur bewegt, ist mit einem Hund, der regelmässigen Auslauf braucht, gut bedient und kann die Beziehung zu seinem Haustier geniessen.

Exotische Tiere passen sich oftmals nicht an unser Klima an und benötigen deshalb besondere Pflege, wie beispielsweise zusätzliche Heizenergie oder artgerecht eingerichtete Lebensräume.

## **Spiele / Spielzeuge**

Gemeinschaftsspiele und Brettspiele fördern die Kommunikation, erweitern das Wissen und beflügeln die Phantasie. Spielzeuge begleiten schon die Kleinkinder auf ihrem Weg zum Erwachsenen. Lieber weniger, dafür aber qualitativ hochwertiges Spielzeug kaufen oder verschenken. Auf Kunststoffe wo es geht verzichten und besser auf Spielwaren aus nachwachsenden Rohstoffen zurückgreifen. Die Verarbeitung, die Endbehandlung und die Farben sollen im Interesse der Kinder und der Umwelt naturbelassen und giftfrei sein.

## **Sportvereine, Sportgruppen**

Körperliche Betätigung als Ausgleich besonders zu sitzender oder bewegungsarmer Tätigkeit im

Berufsleben, ist eine gesunde und sinnvolle Freizeitbeschäftigung. Nicht der Hochleistungssport sollte hier an erster Stelle liegen, sondern der Spass sich, alleine oder mit anderen zusammen, in einem Verein oder einer Gruppe sportlich zu betätigen.

Ob Fitnesscenter, Fussballverein, Laufen, Nordic Walking, oder Schwimmen, je nach Bedürfnis und Bewegungsdrang ist für jeden etwas dabei. Sportarten, die weder die Natur beeinträchtigen noch Umweltschäden nach sich ziehen, sind hier zu bevorzugen.

### **Kulturelle Veranstaltungen**

Geistige Nahrung und Erbauung bieten vielfältige Veranstaltungen auf den breit gefächerten Kultursektor. Konzerte von Klassisch bis Rock, Theater, Kleinkunsth Bühnen, Museumsbesuche, Ausstellungen und Lesungen werden dank einer breiten kulturellen Szene oft in unmittelbarer Nähe vom Wohnort angeboten.

### **Reisen / Wandern**

"Warum denn in die Ferne schweifen, das Gute liegt doch so nah." Wer die Natur, die Umwelt und das Klima schont, bevorzugt den sanften Tourismus. In der eigenen Region gibt es immer wieder Neues zu entdecken und die Wertschöpfung geht an die heimische Tourismusindustrie.

### **Hotel / Restaurant**

Wellness, Hotellerie und Gastronomie erlauben Auszeiten von Alltag, bieten die Chance sich zu entspannen und die Seele baumeln zu lassen.

Gerade in diesem Bereich der Freizeitindustrie lässt sich ohne Komforteinbussen viel Energie einsparen. Betriebe, die Energie aus der anfallenden Abwärme der Küchen, Bäder und Wellnessbereiche zurückgewinnen, Minergiestandards einhalten, auf erneuerbare Energien setzen und bevorzugt regionale Produkte auf den Tisch bringen, tragen zu einem Ressourcen schonenden Umgang mit der Natur bei.

## Sponsoren/Partner:

