

En date i måneden

Her har du en tolv månedes date guide for deg og din andre halvdel. Skriv gjerne ut og sett av en kveld eller en dag i måneden sammen.

Gjennom året finnes det også noen bonus-dates. Om du vil samle ekstra poeng hos din bedre halvdel.



januar

Kosekveld

Stell i stand for den ultimate filmkvelden hjemme. Kjøp inn yndlings snacksen. Finn frem en film eller serie, og kryp under et teppe sammen i sofaen.

Det er ikke lov å sitte i hvert sitt hjørne av sofaen.

Dette skjer _____ januar.

Dette ønsker vi å gjøre igjen _____

Noe vi ønsker å gjøre annerledes?

Bonus-date(s):

Lær hverandre noe nytt. Enten det er en sang, et spill eller et triks. Vær kreative!

februar

Gjenopplev deres første date

Dere bestemmer selv hvor bokstavelig dere ønsker å ta dette.

Enten dere besøker stedet dere hadde deres første

date, eller om dere gjenskaper den samme retten dere

spiste. Poenget er at dere skal minnes tilbake til deres første

date. Kos dere med minnene!

Dette skjer _____ februar.

Dette ønsker vi å gjøre igjen _____

Noe vi ønsker å gjøre annerledes?



mars

Opplev noe nytt

Enten det er å ta et kokkekurs, en guidet isbretur eller å hjelpe til på frivillighetssentralen. Skap nye og spennende minner sammen ved å gjøre noe nytt.

Dette øker endorfinene i kroppen.

Dette skjer _____ mars.

Dette ønsker vi å gjøre igjen _____

Noe vi ønsker å gjøre annerledes?

Bonus-date:

Dra på kamp. Enten fotball, hockey, håndball eller lignende før sommerferien.

Dere bestemmer hvilket nivå.

april

Grønne fingre

Besøk en gårdsbutikk eller en lokal blomsterbutikk.

Kjøp gjerne noe dere kan plante i hagen eller noen råvarer til en deilig middag.

Dette skjer _____ april.

Dette ønsker vi å gjøre igjen _____

Noe vi ønsker å gjøre annerledes?



mai

Barndomsminner

Besøk en dyrepark, et museum, eller ta en omvisning i byen eller en tur til badeland. Opplev noe du hadde glede av som barn (eller ikke), men kanskje setter pris på nå. Ta gjerne med dere mat som minner om deres matpakker som barn. Eller bare kjøp lunsj. Nå er dere tross alt voksne og kan bestemme selv.

Dette skjer _____ mai.

Dette ønsker vi å gjøre igjen _____

Noe vi ønsker å gjøre annerledes?



juni

Dra på piknik

Dere bestemmer hvor langt dere ønsker å dra. Om det er en topptur, på stranda, i en park eller rett og slett i egen hage eller bakgård. Pakk med noe ekstra godt å spise og drikke og gjerne en liten høyttaler til musikk. Ta gjerne med et teppe eller en hengekøye.

Dette skjer _____ juni.

Dette ønsker vi å gjøre igjen _____

Noe vi ønsker å gjøre annerledes?

Bonus-date(s):

Bytt på å planlegge noe for hverandre. Ekstra spennende om det er hemmelig. Gi partneren din noen hint og la dem gjette seg frem..

juli

Solnedgang

... eller soloppgang om du er A menneske. Bli enig om et fint sted å dra, gjerne et sted med utsikt. Ta med dere noe varmt å drikke og nyt solnedgangen eller soloppgangen. Snakk gjerne sammen om uken som har vært eller uken som kommer. I mens dere nyter naturens skjønnhet og hverandres nærvær.

Dette skjer _____ juli.

Dette ønsker vi å gjøre igjen _____

Noe vi ønsker å gjøre annerledes?

Bonus-date(s):

Dra på stranda.

august

Topptur

Utforsk nye topper. Om helsen ikke tillater det, ta en liten spasertur ved et vann eller ta en heis opp til en topp.

Skal både oppturen og nedturen nytes må appelsinen og kvikklunsjen med.

Dette skjer _____ august.

Dette ønsker vi å gjøre igjen _____

Noe vi ønsker å gjøre annerledes?



september

People-watching

Gå på nærmeste kjøpesenter og sett dere på kafeen eller restauranten. Kjøp noe godt og glo skamløst på menneskene som går forbi, mens dere kommenterer på hvem/hva de minner dere om etc. Etterpå kan dere bli med hverandre i hver sin yndlingsbutikk! (Det er lov å sette tidsbegrensning).

Dette skjer _____ september.

Dette ønsker vi å gjøre igjen _____

Noe vi ønsker å gjøre annerledes?

Bonus-date(s):

Om jobben tillater det. Møt opp og spis lunsj sammen, midt i uken.

oktober

Ikke slipp

Den beste tingen å holde fast på i livet er hverandre.

Hold dere fast for nå skal dere utfordre dere selv litt.

Hva har du/dere alltid hatt lyst til å gjøre, men ikke gjort? Nå har dere sjansen!

Dette skjer _____ oktober.

Dette ønsker vi å gjøre igjen _____

Noe vi ønsker å gjøre annerledes?



november

Gi noe av dere selv

Gi en gave til noen dere ikke kjenner, men som trenger det. Ta kontakt med frivillighetssentralen eller søk på nett. Mange som ber om hjelp til seg selv eller en venn rundt juletider.

Dette skjer _____ november.

Dette ønsker vi å gjøre igjen _____

Noe vi ønsker å gjøre annerledes?

Bonus-date(s):

Ta på parkdresser eller legg dere i soveposer under stjernehimmelen. Snakk sammen om andre natur- eller mørkeopplevelser dere husker. #leonidene

desember

Logg av

Dette er ofte en hektisk høytid, men ikke glem å bruke tid sammen med hverandre. Ta en kveld eller en dag hvor ALT av digitale verktøy legges bort. Mobilen settes på flymodus, TV kontrollen legges bort og pc-en lukkes. Se gjerne i gamle fotoalbum, spill et spill, grill pølser i peisen, les høyt for hverandre, bak julekaker eller pakk inn gaver.

Dette skjer _____ desember.

Dette ønsker vi å gjøre igjen _____

Noe vi ønsker å gjøre annerledes?

Bonus-date:

Unn dere en spesiell opplevelse, i stedet for en materialistisk julegave (eller begge deler).

Bestill en natt eller to på et hotell eller billetter til en musikal.

