

LEUKE ACTIVITEITEN VOOR STELLEN

Wat zijn nou leuke activiteiten om samen als stel te doen?

Hoe komen we tot een plezierige tijdsinvulling als we verschillende interesses hebben?

Ons budget is beperkt. Dan is iets ondernemen samen best lastig toch?

Wij zijn al lang bij elkaar en willen weer eens wat anders doen, dan wat we gewend zijn.

Deze lijst bevat een overzicht van meer dan 100 activiteiten en bezigheden voor stellen. Veel plezier!

TIJD RESERVEREN VOOR ELKAAR – ZEKER DOEN!

Voor het onderhouden en fijn houden van een jullie relatie, is het belangrijk structureel aandacht te besteden aan het 'wij-samen'.

Verbondenheid tussen stellen ontstaat en blijft in stand wanneer geliefden elkaar goed (leren) kennen en toegankelijk, responsief en betrokken richting de ander zijn. Gesprek, vriendschap, aanraking en seks dragen bij aan en zijn uiting van veilige verbondenheid. Elkaar bewust blijven opzoeken, is dus een must wil je de continuïteit van je relatie waarborgen.

Leg daarom je agenda's naast elkaar en plan dat moment voor jullie samen in!

TIPS:

1. Het is goed om elke week 'quality-time' te hebben met z'n tweeën; een avond of 1 á 2 uur op een ander moment in de week. Leg dit van tevoren vast, want je kent het wel: er komt gemakkelijk iets tussen.
2. Plan elke maand een 'date': samen iets leuks doen, buitenshuis.
3. Last but not least: ga offline. Het is echt goed je telefoon niet binnen handbereik te hebben als je tijd met je partner spendeert.

A

- Iets doen/ maken voor anderen, bijv. liefdadigheidswerk, samen kaartjes schrijven aan vrienden of familie
- Naar een attractiepark of dierentuin
- Stukje auto rijden

B

- Een bad nemen
- Brood, taart of koek bakken
- Op bezoek bij vrienden of familie
- Bezoek ontvangen
- Samen tijd besteden aan Bijbellezende, Bijbelstudie of bidden
- Naar de bioscoop
- Bodypainten
- Boodschappen doen
- Naar het bos
- Bowlen of kegelen
- Een (liefdes)brief aan elkaar schrijven
- Jullie gezamenlijke bucketlist maken

C

- Naar een café
- Samen iets creatiefs doen; schilderen, tekenen, een college of foto's maken, houtbewerken

D

- Maak samen een lijst van alle dingen waar jullie dankbaar voor zijn, hang die daarna ergens op in het zicht
- Dansen
- Een documentaire kijken
- Douchen
- Drankje doen: genieten van lekkere koffie, thee, wijn of bier
- Je dromen of fantasieën met elkaar delen
- Dromen over de toekomst

E

- Lekker eten (koken, bestellen)
- Uit eten gaan
- Een evenement bezoeken

F

- Fietsen
- Een goede film kijken
- Samen foto's inplakken, en daarbij herinneringen ophalen
- Foto's of filmpjes terugkijken van het begin van jullie relatie en/ of huwelijk
- Elkaars kinderfoto's bekijken
- Fruit plukken bij de boer
- Fysieke nabijheid: op schoot zitten, knuffelen, stoeien

G

- Gamen
- Een gedicht schrijven voor elkaar
- Geocaching
- Naar een godshuis
- Samen nadenken over goede doelen die jullie willen steunen
- (Midget)golven

H

- Hapjes maken
- Naar de hei
- Gedeelte van het huis opruimen of opknappen (onder het genot van een drankje en een leuk muziekje)
- Iets in huis repareren
- Humor delen/ samen lachen (speels zijn, woordspelingen, op een luchtige manier plagen, grapjes, gekke liedjes of dansjes)
- Herinneringen aan jullie trouwdag ophalen: lees weer eens jullie trouwbeloften, de toespraak van de trouwambtenaar, de preek of de speeches van gasten; bekijk jullie trouwalbum, foto's/ film(pjes), het gastenboek.

I

- Een ijsje eten
- Elkaar insmeren met bodymilk of olie

K

- Kaarten
- Kanoën, bootje varen of waterfietsen
- Mooie en/ of sexy kleren dragen en/ of showen
- Ergens koffie drinken of een koffie to go of warme chocolademelk halen

L

- De ander iets leren waar jij goed in bent
- Liedje(s) bedenken
- (Buitenshuis) uitgebreid lunchen

M

- Naar de markt
- Elkaar (of 1 van beiden) masseren
- Mediteren
- Moestuïneren
- Je mooi (op)maken voor elkaar, en genieten van hoe prachtig de ander is
- Mountainbiken
- Naar een (gratis) museum gaan
- Muziek luisteren
- Muziek maken

N

- De natuur ingaan (en je daarbij bewust zijn van wat je ziet, hoort, voelt, ruikt. Leuk om te benoemen en te kijken of dit overeen komt!)
- Samen iets nieuws leren

O

- Een ode aan elkaar schrijven
- Tijd nemen voor ontbijt (op bed)
- 'Ontvoer' de ander naar een (route van) plek(ken) waarbij jij een positieve associatie hebt, deel hierover en breng er tijd door

P

- Picknicken
- Een activiteit ondernemen die wordt aangeboden of gepresenteerd in de plaatselijke krant
- Podiumkunst: naar een concert, het toneel, opera, cabaret of ballet
- Over filosofie, politiek of religie praten
- Puzzelen

S

- Naar de sauna
- Schaatsen of skeeleren
- Schaken/ dammen
- Schrijf beiden je eigen versie van jullie 'liefdesverhaal' op en lees die aan elkaar voor.

Een liefdesverhaal = jouw verhaal over jullie relatie vanaf de eerste ontmoeting tot nu. Je verhaal bevat mooie momenten, hoogtepunten, moeilijke situaties of periodes en zaken die je kwijt wilt.

Een andere vorm om dit te doen: jullie relatielijn 'uittekenen'.

- Seks
- Sjoelen
- Indoor skiën/ snowboarden
- Naar een spa gaan
- Thuis een spa-avond organiseren
- Speel een vragen-kaartspel voor stellen, bijv. de Vertellis Relatie-editie, Het Relatiespel of het Pro life relatiespel
- Een gezelschapsspel spelen
- Het spel 'Ultiem verlangen' spelen
- Een probleem, escaperoom, puzzel of kruiswoordraadsel oplossen
- Samen (thuis) sporten; zwemmen, indoor klimmen, seven minutes workout, hardlopen, racefietsen, pilates, (tafel)tennissen, balsport etc.

- Een stadswandeling maken
- Naar de sterren kijken
- Naar het strand gaan
- 'Strandsporten': vliegeren, frisbeeën, badminton
- Elkaar (of 1 van beiden) strelen
- Suppen

T

- Tandem fietsen
- Terrasje pakken
- Terugdenken aan plezierige dingen en dit met elkaar delen
- Thema-avond: houd een avond met bijvoorbeeld een landelijk thema of waarbij je 1 letter uit het alfabet als uitgangspunt neemt
- Met de trein reizen
- Tuinieren

U

- Uitgaan

V

- Varen
- Elkaar verrassen (in elkaars liefdestaal: www.liefdestalen.nl)
- Vissen
- Elkaar of 1 van beiden een voetmassage geven
- Vogels kijken
- Een verhaal vertellen of voorlezen aan de ander
- (oude) Voorwerpen verzamelen
- Naar de vlooiemarkt
- Vrijen
- Bij haardvuur/ kampvuur/ kaarsjes samenzijn

W

- Wandelen

- Winkelen
- Volg een (online) workshop of cursus

Z

- Zeilen
- Zingen
- Zoenen
- In de zon zitten of liggen