

# Morsomme måter å utvide din kulturelle bevissthet på

Her er 10 måter for å nyte kulturopplevelser. Merk av for dem etter hvert som du prøver dem – og legg til noen av dine egne ideer!



1. Se en fremmedspråklig film



2. Les en bok hvor handlingen foregår i et annet land



3. Lytt til musikk fra et annet land



4. Delta på en kulturfestival eller i et program



5. Besøk en museumsutstilling



6. Lytt til en reiseprogram-podkast



7. Prøv en ny oppskrift eller lag mat med en ny ingrediens



8. Last ned en språk-app og begynn å lær



9. Spis på en restaurant som serverer etnisk mat



10. Reis til et sted du ikke har vært før



11. \_\_\_\_\_



12. \_\_\_\_\_



## Optum

© 2023 Optum, Inc. Alle rettigheter forbeholdt. Optum® er et registrert varemerke tilhørende Optum, Inc. i USA og andre jurisdiksjoner. Alle andre merker eller produktnavn er varemerker eller registrerte merker som tilhører deres respektive eiere. Optum er en arbeidsgiver som gir alle samme muligheter.

WF10314019 140908-052023