

Min hverdag og hvad jeg laver

At være aktiv...

- ... giver en sundere krop
- ... giver livskvalitet
- ... giver samvær med andre
- ... giver indhold i hverdagen
- ... gør, at man lever længere
- ... forebygger livsstilssygdomme



Min hverdag og hvad jeg laver

På hvilke måder bevæger du dig?

For eksempel går ture, cykler, deltager i aktiviteter på mit bosted eller uden for mit bosted, slår græs, handler ind eller andet.

Er du tilfreds med den måde, du bevæger dig på?

I hverdagen? I weekender? Kunne du have lyst til at være mere aktiv? Ville det være godt for dig at bevæge dig mere og evt. hvordan?

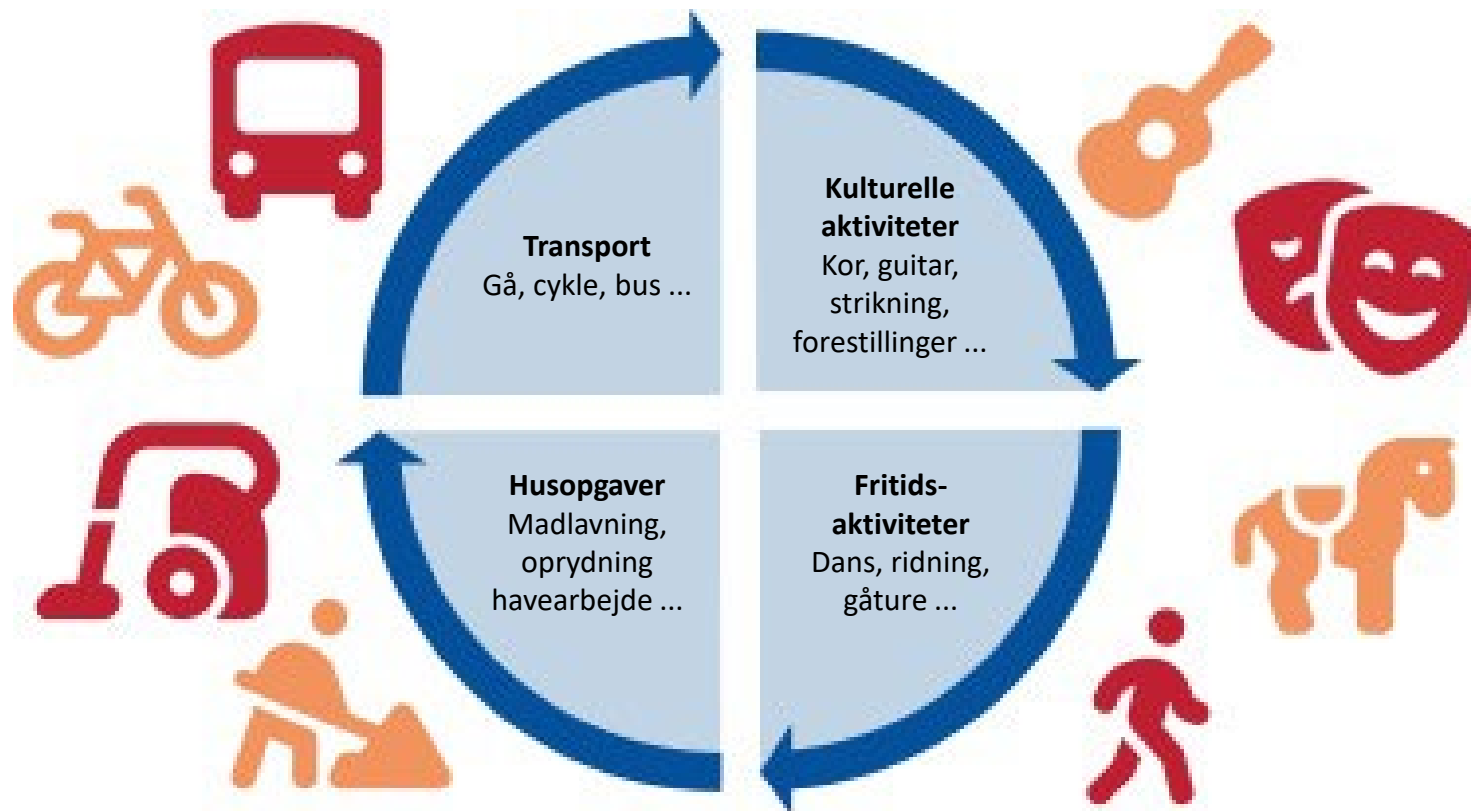
Hvilke aktiviteter kan du allerbedst lide at lave?

For eksempel gå ture i skoven, være på udflugt til teater/koncert/tivoli/zoo eller andet, være isvømmehal, gå til teater ...

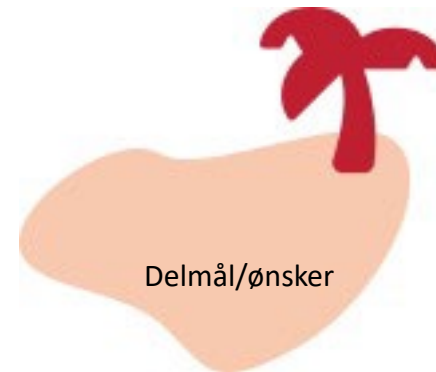
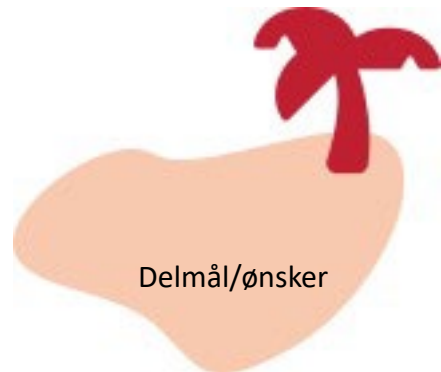
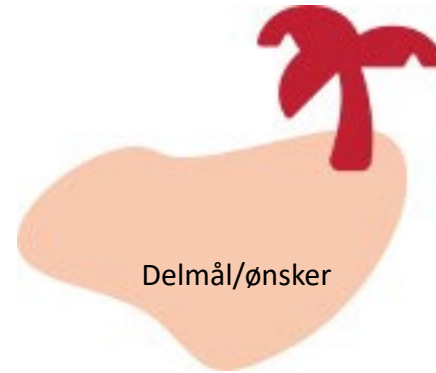
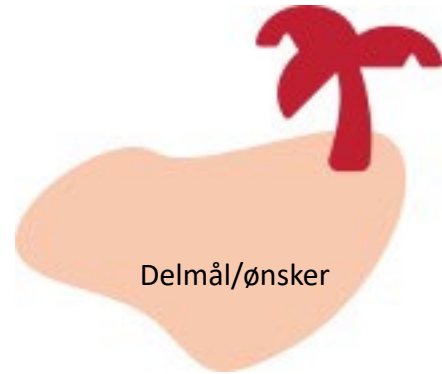
Har du forslag til aktiviteter du ønsker at prøve?

Hvis du skulle bevæge dig lidt mere – hvad ville du så lave?

Min hverdag og hvad jeg laver



Min hverdag og hvad jeg laver



Min hverdag og hvad jeg laver



Min hverdag og hvad jeg laver

Dag	Tid	Sted	Bevægelse/aktivitet	Kunne tænke mig at ...
Mandag				
Tirsdag				
Onsdag				
Torsdag				
Fredag				
Lørdag				
Søndag				