

ØVELSESARK – AKTIVITETER I HVERDAGEN

Aktiviteter, som giver mig glæde i hverdagen	Sæt x for ja	Høj prioritet
Drikke morgenkaffe		
Klare sin personlige pleje		
Se TV		
Lave mad, bage mm.		
Male, tegne, sy, strikke mm.		
Kigge i fotoalbum, tale om gamle dage		
Gå en tur		
Dyrke motion, gå i motionsklub mm.		
Spille kort, brætspil, banko mm.		
Komme til frisør		
Gå på cafe, restaurant		
Gå i biografen		
Gå i teateret		
Rejse		
Danse		
Få besøg		
Læse en avis, bog mm.		
Gå på museum		
Køre en tur i bilen		
Komme i dagcenter		
Wellness og massage		
Lytte til musik		
Synge (evt. i kor)		
Passe sit kæledyr		
Passe haven		
Gå i kirke (elle anden religiøs udfoldelse)		

