

TRÆNINGSG- OG AKTIVITETSSKEMA

Her kan du planlægge din uge efter, hvilke aktiviteter du har overskud og lyst til.

DATO:	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
 Lave mad							
 Gøre rent							
 Vaske tøj							
 Købe ind							
 Lave havearbejde							
 Gå på trapper							
 Gå en tur							
 Cykle en tur							
 Gå til træning							
 Deltage i sociale arrangementer							
 Deltage i kulturelle arrangementer							
Andet							