

Samtalsverktyg

Min aktivitet

Vilken typ av aktivitet passar just dig? Börja med förutsättningarna i hörnen. Fundera själv eller diskutera med din vårdgivare.

Ute



Snö
& is



Vatten



Gym &
gympa



Gym-
nastik
& idrott



Dans &
musik



Yoga &
avspän-
ning



Kamp
& själv-
försvar



Boll &
racket



Prick &
preci-
sion



Appar,
webb &
teknik



ute

inne

själv

fler

plats

tid

pris