



**VIBORG**  
KOMMUNE



Hjemmet



# Gå, så går det nok!

## Hver aktivitet tæller

På dette faktaark er der konkrete eksempler på hverdagsaktivitet og bevægelse indenfor kategorien *Hjemmet*.

Det skal tjene som inspiration for dig i samtalen med borgerne, så du, på baggrund af nedenstående, kan konkretisere dialog og dermed gøre det begribeligt og håndterbart for den enkelte borger.

Eksemplerne er delt op og målrettet borgere, som er let eller moderat aktive.

# Konkrete eksempler på hverdagsaktiviteter med fokus på *Hjemmet*

## Let aktivitet

- Puds dine vinduer ofte - du er aktiv og kan samtidig se ud gennem rene ruder
- Hæng dit vasketøj op fremfor at smide det i tørretumbleren - det er godt for miljøet og din bevægelighed
- Gør det til en vane at rejse og sætte dig fem gange, inden du forlader stolen - det giver aktivitet og styrke i benene
- Stå op så ofte du kan - når du vasker op, stryger tøj, maler, gør rent, venter på toget eller lægen
- Ryd op i skabe og skuffer, sorter og udvælg til genbrug - det er godt for hjernen
- Plant potteplanter om - planterne får det bedre, og du styrker armene
- Flyt rundt på møblerne og hold hjernen og overarmene i form
- Læg kabale, læg puslespil, læs en bog eller løs krydsord, så du holder hjernen aktiv

## Moderat aktivitet

- Lav ti mavebøjninger, hver gang du redder seng
- Stå op og arbejd ved computeren fremfor at sidde ned - du forbrænder ca. 50 kalorier mere i timen stående
- Lav 15 benbøjninger, hver gang du skal på toilettet
- Gør huset hovedrent. Støvsug og giv den gas, når gulvet skal vaskes - det er godt for huset, din styrke og kredsløbet
- Gå en ekstra tur, hver gang du skal ud med skraldeposen og få ekstra skidt på "kontoen"
- Lav lunges (dybe benbøjninger), når du dækker bord - tag én tallerken ad gangen
- Drej fem gange rundt om dig selv før og efter opvasken - det er godt for balancen
- Stå på et ben, når du børster tænder, så på det andet ben, når du reder hår
- Lav to kropshævninger ved bordet, når du tørrer det af efter maden
- Lav 15 stående armbøjninger, hver gang du henter et glas vand

Aktivitet	Omregnet til antal skridt
20 min. oprydning på børneværelset	2000 skridt
10 min. ekstra gåtur med skraldeposen	1346 skridt
4 min. armbøjninger	609 skridt
60 min. hårdt husarbejde som f.eks. gulvvask og støvsugning	5215 skridt
4 min. mavebøjninger når du redder senge	615 skridt
3 min. stolegymnastik	231 skridt
5 min. lunges-gang (dybe benbøjninger) når du dækker bord	462 skridt