



**VIBORG**  
KOMMUNE



Samvær



# Gå, så går det nok!

## Hver aktivitet tæller

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

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 *Samvær*

## Let aktivitet

- Stå op eller gå, når du taler i telefon
- Hent kaffe til din kollega på arbejdet eller til din mor, når du er på besøg
- Strik eller sy med veninderne, så du får bevægelighed i skuldre og arme
- Støv hulahopringen af og lav en sjov aktivitet med din datter
- Gå en omvej, når du skal over til naboen
- Skift ble eller hjælp dine små børn i tøjet
- Ryd op og gå frem og tilbage med tingene ad flere omgange
- Tag trapperne dagligt - og gerne flere gange. Tag gerne en ven/ægtefælle med og lav det til en konkurrence
- Tag sjippetovet i hånden og udfordr dig selv og din søn i disciplinen

## Moderat aktivitet

- Sæt musik på og dans med din mand og børn, når I kommer hjem fra dagens gøremål
- Gør det til en vane at gå en tur efter aftensmaden
- Køb en to-go-kaffe og gå en tur med veninden i stedet for at mødes på en café
- Invitér til havedag hos hinanden. Lørdag hos dig, søndag hos mig. Det er sjovere, når vi gør det sammen
- Gør det til en vane, at I sammen laver 20 mavebøjninger inden aftensmaden
- Start dagen med morgenyoga
- Drik masser af vand i løbet af dagen og tag et glas med til din kollega. Du får motion og dækket dit væskebehov
- Find inspiration til elastikøvelser på nettet og tag en aktiv "pause" i løbet af dagen

Aktivitet	Omregnet til antal skridt
Brug 8 min. af din dag på at hente kaffe til din kollega	1080 skridt
15 min. aktivitet med hulahopringen sammen med din datter	1154 skridt
10 min. dans, når I kommer hjem	615 skridt
Gå 30 min. efter aftensmaden	4038 skridt
5 min. mavebøjninger	769 skridt
15 min. sjipning	2308 Skridt
60 min. morgen yoga	1385 skridt