

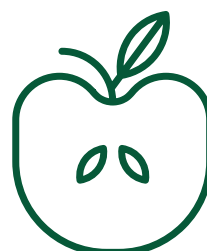
Gode råd for en aktiv hverdag



Prøv å holde på rutinene



Legg deg og stå opp til vanlig tid for å få nok søvn



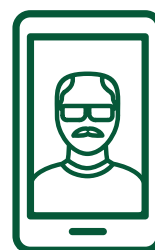
Ha faste måltider



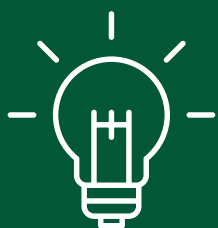
Gå gjerne en tur, men hold avstand til andre



Hold deg i aktivitet. Reis deg ofte opp av stolen og gjør noen øvelser



Hold kontakt med familie og venner. Bruk telefon eller video



Gjør noe hyggelig hver dag, som for eksempel håndarbeid, se film og TV, lese en bok eller høre en lydbok. Kanskje har du nå tid til å finne fram gamle bilder som gir deg gode minner eller høre på musikk du liker.

Trenger du noen å snakke med:

Frivillighetens koronatelefon: 23 12 00 80

Demenslinjen: 23 12 00 40