Vedlegg 2:

# INDIVIDUELL AKTIVITETSPLAN

Hensikten med individuell aktivitetsplan er å sikre at bruker, ut ifra egne forutsetninger, har et aktivitetsnivå i tråd med Helsedirektoratets anbefalinger.

Navn: Dato:

Målsetning:

Delmål 1:

Delmål 2:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **DAG:** | **BESKRIVELSE:** | **KLOKKESLETT:** | **ANTALL MINUTTER AKTIVITET:** |
| MANDAG |  |  |  |
| TIRSDAG |  |  |  |
| ONSDAG |  |  |  |
| TORSDAG |  |  |  |
| FREDAG |  |  |  |
| LØRDAG |  |  |  |
| SØNDAG |  |  |  |