

AKTIV OKTOBER 2019

TIRSDAG

1

Sjekk kalenderen for din kommune og finn ut hva som skjer denne måneden

8

Spør noen andre om ting som er viktig for dem

15

Vær kreativ. Mal, tegn, ta bilder eller fargelegg

22

Koble fra telefon/PC 2 timer før leggetid og få en god natts søvn

29

Prøv yoga eller en annen måte å bli "mindful"/koble av

ONSDAG

2

Ta trappen i stedet for å bruke heisen eller rulletrappen

9

Skrub opp musikken, syng og dans

16

Slapp av og les en god bok

23

Gjør noe for deg selv i dag - spis din favorittmat, se favorittfilmen din, eller gå på shopping

30

Ta kontakt med en gammel venn for en prat eller et treff

TORSDAG

3

Gå en tur eller ta en kopp kaffe/te med en venn

10

Marker verdensdagen for psykisk helse og "gi noen tid" - se verdensdagen.no

17

Ta initiativ til en felleslunsj på jobb hvor alle bidrar med en rett hver

24

Vær ute i naturen uansett vær

31

Reflekter over hvordan du kan holde deg aktiv resten av året

FREDAG

4

Gå på kino eller se en film du vanligvis ikke ville sett

11

Ta en tur til parken for å sparke ball med barna dine eller venner

18

Se på en dokumentar eller en TED-talk

25

Tilbring tid med noen over 60 eller under 6 år for å få et annet perspektiv

LØRDAG

5

Planlegg en aktiv dag med venner, f. eks gå en tur, sykle, eller padle

12

Besøk et museum eller kultursenter

19

Gi noen andre støtte i dag - familie, venner, eller noen ukjente

26

Smil. Det er smittomt! Anerkjenn folk du går forbi med et vennlig smil eller si hei

SØNDAG

6

Prøv en oppskrift fra en annen kultur - sjekk ut matprat.no for inspirasjon

13

Prøv noe nytt eller noe du aldri har gjort før

20

Gi til TV-aksjonen (CARE) i dag - <https://blimed.no/tv-aksjonen-2019/>

27

Gjør noe for en nabo i dag

MANDAG

7

Vær oppmerksom (mindful) denne mandagen. Slapp av å ta dagen øyeblikk for øyeblikk

14

Ta regelmessige pauser i dag, selv om det bare er i 10 minutter. Du vil føle deg mye mer uthvilt!

21

Del kunnskapen din og lær noen noe

28

Finn ut mer om en organisasjon du kan tenkte deg å være frivillig i

#Actbelongcommitnorway #AktivOktober
@abcmentalsunnhet