

Min



livsberättelse

Ett stöd för att förstå vad som är viktigt i mitt liv.
Skriven för dig som hjälper mig i vardagen.



Mina personuppgifter

Namn

Mitt fullständiga namn

Tilltalsnamn

Eventuellt smeknamn

Födelsedatum

Språk

Modersmål

Andra språk som jag kan



Kort om mitt liv

Räcker inte utrymmet? Fortsätt i de extra textrutorna på sista sidan.

Barndomstid

Berätta om din barndomstid. Bodde du i en stad eller på landet? Vad hette dina föräldrar, har du några syskon eller barndomskamrater du vill berätta om? Berätta om betydelsefulla händelser.

Ungdomstid

Berätta om din ungdomstid. Studier och arbete, var du bodde. Vad du tyckte om skoltiden. Vad du gjorde på din fritid, om du idrottade eller var med i någon förening. Hade du några drömmar om vad du ville göra som vuxen t ex jobba med eller resor? Betydelsefulla händelser och personer.



Kort om mitt liv

Räcker inte utrymmet? Fortsätt i de extra textrutorna på sista sidan.

Vuxenliv

Berätta om ditt vuxenliv. Hur du har bott, vad du arbetat med och ditt vardagsliv. Partner, eventuella barn och vänner. Händelser som har betytt mycket för dig.

Seniorliv

Berätta om ditt seniora liv. Vad tycker du om att göra? Vad är viktigt för dig? Händelser som betytt mycket för dig under senare år.



Om mig

Räcker inte utrymmet? Fortsätt i de extra textrutorna på sista sidan.

Värderingar och livsstil

Berätta om din livsstil och dina värderingar. Är du aktiv inom någon religion? Är du politiskt intresserad eller medlem i någon förening? Traditioner och högtider som är betydelsefulla för dig. Hur ser en bra dag ut för dig?

Stress, rädslor och avkoppling

Berätta om det är något särskilt som du blir stressad av eller som väcker rädsla i dig. Vad brukar du göra för att koppla av och må bra?

Viktiga händelser i livet, glädje och sorg, händelser i livet

Berätta gärna om händelser du varit med om som både varit till glädje och sorg genom livet. Att berätta för andra och ha någon som lyssnar mår vi ofta bra av.



Intressen, hobby och kultur

Räcker inte utrymmet? Fortsätt i de extra textrutorna på sista sidan.

Kryssa i rutorna för dina intressen och hobbies.

Arkitektur/byggnader	Motor/teknikintresse
Bär/svampplockning	Museum
Dans/dansställen	Musik och sång
Data/TV-spel, annan teknik	Musikal
Djur/husdjur	Måla/teckna/rita
Film/bio	Opera
Fotografering	Politik
Friluftsliv/natur	Promenader
Handarbete/hantverk	Resor
Heminredning/dekoration	Shopping
Hästar/ridning	Skriva/dikter/berättelser
Jakt/fiske/skytte	Snickra
Kläder och mode	Spel/tips/trav/bingo
Konserter	Sport
Konst	Språk/kulturer
Litteratur/läsa	Sällskapsspel/kortspel
Matlagning/bakning	Teater
Mode/formgivning	Trädgård/blommor
Motion/idrott/träning	

Annat du är intresserad av

Mer om mina intressen

Text vilket fotbollslag du följer, vilka böcker du brukar läsa, artister eller musik som du uppskattar.

Familj, betydelsefulla personer och vänner

Räcker inte utrymmet? Fortsätt i de extra textrutorna på sista sidan.

Skriv ditt namn i cirkeln i mitten. Fyll på med namn på familjemedlemmar och vänner som betyder mycket för dig i de andra cirklarna. Skriv gärna vilken relation ni har, t ex partner, barn, syster, kusin, barndomsvän. Du behöver inte fylla i alla cirklar.

A grid of 20 circles arranged in a roughly circular pattern. The central circle is filled with a light orange color and has a red outline. The other 19 circles are empty and have green outlines. The circles are arranged in a 5x4 grid with the center circle missing.



Räckte inte utrymmet?
Fortsätt skriva här.



Mitt medgivande

Medgivande avseende levnadsberättelse

Den här levnadsberättelsen är nedtecknad av (kryssa):

Mig själv

Annan (namn och relation)

Om eller när jag slutar ta del av Seniorglädjes tjänster vill jag att min livsberättelse:

Lämnas till mig själv

Lämnas till mina närstående

Makuleras

Datum

Namn

