

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? Vänd på pappret och fortsätt skriva där.

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.



Om mig

Räcker inte utrymmet? Vänd på pappret och fortsätt skriva där.

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? Vänd på pappret och fortsätt skriva där.

Kryssa i rutorna för dina intressen och hobbies.

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

Annat du är intresserad av

Mer om mina intressen

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

Familj, betydelsefulla personer och vänner

Räcker inte utrymmet? Vänd på pappret och fortsätt skriva där.

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 orange and has a red outline. It is surrounded by 19 empty circles with green outlines. The circles are arranged in a roughly circular pattern with 5 circles in each of the four quadrants relative to the center.



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 Seniorsglädjes tjänster vill jag att min livsberättelse:

- Lämnas till mig själv
- Lämnas till mina närstående
- Makuleras

Datum

Underskrift

Namnförtydligande

