

Min nødplan

JEG SKAL BRUGE MIN NØDPLAN NÅR



JEG SKAL KONTAKTE



MINE AFTALER

- Hvem går tur med hunden:

- Hvem henter børn/legeaftaler:

- Hvem handler ind:

- Hvem tager sig af rengøring:

- Hvem ringer efter take-away:

- Hvem

- Hvem

JEG SKAL SKRIVE/SIGE



JEG GØR MIG SELV GODT VED AT



MINE LIVLINER



Husk dårlige periode går over igen – og indtil da, så hold dig til din nødplan