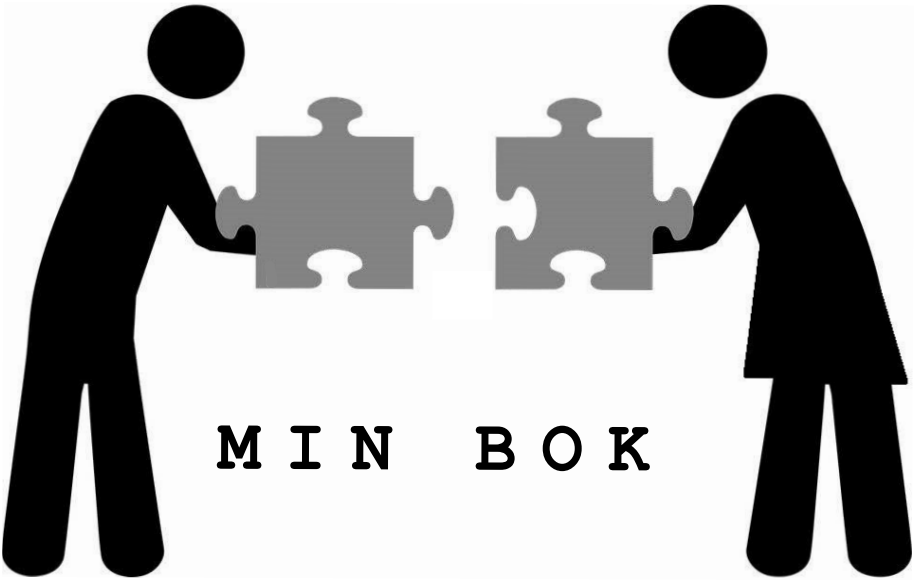
MIN BOK

Min bok samlar all viktig information om var du bor och var du är på dagarna, vilka som finns i din omgivning, dina styrkor och utmaningar samt hur du kommunicerar med andra. Informationen i boken hjälper också personer du möter att förstå vad du behöver. Mötesanteckningar är till för att komma ihåg vad som har bestämts på mötet, vilka som deltog.

TIPS

Använd blyertspenna i Min bok för att kunna sudda och göra om.

Innehållsförteckning

ALMANACKA..... 2

Om mig..... 6

Min inkomst..... 6

Så här kommunicerar jag 7

Mina styrkor, glädjeämnen och intressen..... 8

Mina utmaningar och varningssignaler..... 9

Periodschema…….. 10

Kontakter…….. 16

Utvärdera mötet…….. 18

Flödesschema..……..……..…….. 19

Minnesanteckningar…… 24

Beställ boken……..…… 126

Almanacka 2025

Januari 2025

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
1	30 Abel, Sint	31 Sylvester	1 Nyårsdagen Nyårsdagen	2 Svea	3 Alfred, Alfilda	4 Rut	5 Hanna, Hannele
2	6 Kasper, Melkior, Baltsar Trettondedag jul	7 August, Augusta	8 Erland	9 Gunnar, Gunder	10 Sigurd, Sigfrid	11 Jan, Jannike	12 Frideborg, Fridolf
3	13 Knut	14 Felix, Felicia	15 Laura, Lorentz	16 Hjalmar, Helmer	17 Anton, Tony	18 Hilda, Hildur	19 Henrik, Henry
4	20 Fabian, Sebastian	21 Agnes, Agneta	22 Vincent, Viktor	23 Frej, Freja	24 Erika	25 Paul, Pål	26 Bodil, Boel
5	27 Gösta, Göte	28 Karl, Karla Konungens namnsdag	29 Diana	30 Gunilla, Gunhild	31 Ivar, Joar	1 Max, Maximilian	2 Kyndelsmässodagen

Februari 2025

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
5	27 Gösta, Göte	28 Karl, Karla	29 Diana	30 Gunilla, Gunhild	31 Ivar, Joar	1 Max, Maximilian	2 Kyndelsmässodagen
6	3 Disa, Hjördis	4 Anegar, Anselm	5 Agata, Agda	6 Dorotea, Doris	7 Rikard, Dick	8 Berta, Bert	9 Fanny, Franciska
7	10 Iris	11 Yngve, Inge	12 Evelina, Evy	13 Agne, Ove	14 Valentin	15 Sigfrid	16 Julia, Julius
8	17 Alexandra, Sandra	18 Frida, Fridolf	19 Gabriella, Ella	20 Vivianne	21 Hilding	22 Pia	23 Torsten, Torun
9	24 Mattias, Mats	25 Sigvard, Sivert	26 Torgny, Torkel	27 Lage	28 Maria, Maja	1 Albin, Elvira	2 Ernst, Erna

Mars 2025

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
9	24 Mattias, Mats	25 Sigvard, Sivert	26 Torgny, Torkel	27 Lage	28 Maria, Maja	1 Albin, Elvira	2 Ernst, Erna
10	3 Gunborg, Gunvor	4 Adrian, Adriana	5 Tora, Tove	6 Ebba, Ebbe	7 Camilla	8 Siv, Saga Internationella kvinnodagen	9 Torbjörn, Torleif
11	10 Edla, Ada	11 Edvin, Egon	12 Viktoria, Regina Kronprinsessans namnsdag	13 Gregor	14 Mathilda, Maud	15 Kristoffer, Christer	16 Herbert, Gilbert
12	17 Gertrud	18 Edvard, Edmund	19 Josef, Josefina	20 Joakim, Kim Vårdagjämningen	21 Bengt	22 Kennet, Kent	23 Gerda, Gerd
13	24 Gabriel, Rafael	25 Maria bebådelsedag	26 Emanuel	27 Rudolf, Rolf	28 Malkolm, Morgan	29 Jonas, Jens	30 Holger, Holmfrid
14	31 Esther, Noa						

April 2025

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
14	31 Esther, Noa	1 Harald, Hervor	2 Gudmund, Ingemund	3 Ferdinand, Nanna	4 Marianne, Marlene	5 Irene, Irja	6 Vilhelm, William
15	7 Irma, Irmelin	8 Nadja, Tanja	9 Otto, Ottilia	10 Ingvar, Ingvor	11 Ulf, Ylva	12 Liv	13 Artur, Douglas
16	14 Titiurius	15 Olivia, Oliver	16 Patrik, Patricia	17 Elias, Elis	18 Valdemar, Volmar Långfredagen	19 Olaus, Ola Påskafton	20 Amalia, Amelie, Emelie Påskdagen
17	21 Anneli, Annika Annandag påsk	22 Allan, Glenn	23 Georg, Göran	24 Vega	25 Markus	26 Teresia, Terese	27 Engelbrekt
18	28 Tune, Tyra	29 Tyko	30 Mariana Konungens Födelsedag, Valborgsmässoafton	1 Valborg	2 Filip, Filippa	3 John, Jane	4 Monika, Mona

Maj 2025

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
18	28 Tune, Tyra	29 Tyko	30 Mariana	1 Valborg Första maj	2 Filip, Filippa	3 John, Jane	4 Monika, Mona
19	5 Godhard, Erhard	6 Marit, Rita	7 Carina, Carita	8 Åke	9 Reidar, Reidun	10 Evelyn, Slyfjärn	11 Märta, Märit
20	12 Charlotta, Lotte	13 Linnea, Linn	14 Halvard, Halvar	15 Sofia, Sonja	16 Ronald, Ronny	17 Rebecka, Ruben	18 Erik
21	19 Maj, Majken	20 Karolina, Carola	21 Konstantin, Conny	22 Hemming, Henning	23 Desiderio, Desirée	24 Ivan, Vanja	25 Urban Mors dag
22	26 Vilhelmina, Vilma	27 Beda, Blenda	28 Ingeborg, Borghild	29 Yvonne, Jeanette Allsat himmelsfärdsdag, Vetenskapsdagen	30 Vera, Veronika	31 Petronella, Pernilla	1 Gun, Gunnel

Juni 2025

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
22	26 Vilhelmina, Vilma	27 Beda, Blenda	28 Ingeborg, Borghild	29 Yvonne, Jeanette	30 Vera, Veronika	31 Petronella, Pernilla	1 Gun, Gunnel
23	2 Rutger, Roger	3 Ingemar, Gudmar	4 Sidbrit, Solveig	5 Bo	6 Gustav, Gösta Sveriges Nationaldag, Svenska Flaggans dag	7 Robert, Robin	8 Elvor, Majvor Pingstdagen
24	9 Börje, Börger	10 Svante, Bjorts	11 Berti, Berthold	12 Edald	13 Aina, Aino	14 Håkan, Håkon	15 Margit, Margit
25	16 Axel, Axelina	17 Torborg, Torvald	18 Björn, Bjarne	19 Garmund, Göran	20 Linda Midsommarafton	21 Alf, Alvar Midsommardagen, Sommarsolståndet	22 Paulina, Paula
26	23 Adolf, Alice	24 Johannes döparens dag	25 David, Salomon	26 Rakel, Lea	27 Selma, Fingal	28 Leo	29 Petter, Petra
27	30 Elof, Leif						

Almanacka 2025

Juli 2025

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
27	30 Olof, Leif	1 Aron, Mårten	2 Rosa, Rosita	3 Aurora	4 Ulrika, Ulla	5 Lalla, Ritva	6 Esaias, Jessika
28	7 Klas	8 Kjell	9 Jörgen, Örjan	10 Andrè, Andrea	11 Eleonora, Ellinor	12 Herman, Hermine	13 Joel, Judit
29	14 Folke Kronprinsessans födelsedag	15 Ragnhild, Ragnvald	16 Reinhold, Raine	17 Bruno	18 Fredrik, Fritz	19 Sara	20 Margareta, Greta
30	21 Johanna	22 Magdalena, Madeleine	23 Emma, Emmy	24 Kristina, Kerstin	25 Jakob	26 Jesper, Jasmine	27 Marta
31	28 Botvid, Sevald	29 Olof, Ole	30 Algot	31 Helena, Elin	1 Per	2 Karin, Kajsa	3 Tage

Augusti 2025

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
31	28 Botvid, Sevald	29 Olof, Ole	30 Algot	31 Helena, Elin	1 Per	2 Karin, Kajsa	3 Tage
32	4 Arne, Arnold	5 Ulrik, Alrik	6 Alfons, Inez	7 Dennis, Denise	8 Silvia, Sylvia Drottningens namnsdag	9 Roland	10 Lars
33	11 Susanna	12 Klara	13 Kai	14 Uno	15 Stella, Estella	16 Brynolf	17 Verner, Valter
34	18 Ellen, Lena	19 Magnus, Mårs	20 Bernhard, Bernt	21 Jon, Jonna	22 Henrietta, Henrika	23 Signe, Sigmhild	24 Bartolomeus
35	25 Lovisa, Louise	26 Östen	27 Rolf, Raoul	28 Fatima, Leila	29 Hans, Hampus	30 Albert, Albertina	31 Arvid, Vidar

September 2025

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
36	1 Samuel, Sam	2 Justus, Justina	3 Alfhild, Alva	4 Gisela	5 Adela, Heldi	6 Lillan, Lilly	7 Kevin, Roy
37	8 Alma, Hulda	9 Anita, Annette	10 Tord, Turid	11 Dagny, Helmy	12 Åsa, Åsbjörg	13 Sture	14 Ida, Ronja
38	15 Sigrid, Siri	16 Dag, Dagja	17 Hildegard, Magnhild	18 Oncar	19 Fredrika	20 Elias, Lisa	21 Matteus
39	22 Maurits, Morits Höstdagjämning	23 Tekla, Tea	24 Gerhard, Gert	25 Tryggve	26 Einar, Einer	27 Dagmar, Ragnrut	28 Lennart, Leonard
40	29 Mikael, Mikaela	30 Helge	1 Ragnar, Rögnra	2 Ludvig, Lovis	3 Evald, Osvald	4 Frans, Frank	5 Bror

Oktober 2025

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
40	29 Mikael, Mikaela	30 Helge	1 Ragnar, Rögnra	2 Ludvig, Lovis	3 Evald, Osvald	4 Frans, Frank	5 Bror
41	6 Jenny, Jennifer	7 Birgitta, Britta	8 Nils	9 Ingrid, Inger	10 Harry, Harriet	11 Erling, Jarl	12 Valfrid, Manfred
42	13 Berit, Birgit	14 Stellan	15 Hedvig, Hillevi	16 Finn	17 Antonia, Tonn	18 Lukas	19 Tore, Tor
43	20 Sibylla	21 Ursula, Yrsa	22 Martka, Martta	23 Severin, Sören	24 Evert, Ellert FN -dagen	25 Inga, Ingalill	26 Amanda, Ritamus
44	27 Sabina	28 Simon, Simone	29 Viola	30 Elsa, Isabella	31 Edit, Edgar	1 Allhelgonadagen	2 Tobias, Tim

November 2025

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
44	27 Sabina	28 Simon, Simone	29 Viola	30 Elsa, Isabella	31 Edit, Edgar	1 Allhelgonadagen Alla helgons dag	2 Tobias, Tim
45	3 Hubert, Hugo	4 Sverker	5 Eugen, Eugenia	6 Gustav Adolf Gustav Adolfsdagen	7 Ingegerd, Ingeborg	8 Vendela	9 Teodor, Teodora Fars dag
46	10 Martin, Martina	11 Mårten	12 Konrad, Kurt	13 Kristian, Krister	14 Emil, Emilia	15 Leopold	16 Vibeke, Vivika
47	17 Naemi, Naima	18 Lillemor, Mona	19 Elisabet, Lisbeth	20 Pontus, Marina	21 Helga, Olga	22 Cecilia, Sissela	23 Klemens
48	24 Gudrun, Runa	25 Katarina, Katja	26 Linus	27 Astrid, Asta	28 Malte	29 Sune	30 Anders, Andreas

December 2025

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
49	1 Oskar, Oscian	2 Bialka, Bieslinde	3 Lydia, Cornelia	4 Barbara, Barbro	5 Sven	6 Nikolaus, Niklas	7 Angela, Angelika
50	8 Virginia	9 Anna	10 Malin, Malena Nobelsdagen	11 Daniel, Daniela	12 Alexander, Alexis	13 Lucia	14 Sten, Sixten
51	15 Gottfrid	16 Assar	17 Stig	18 Abraham	19 Isak	20 Israel, Moses	21 Tomas Vintersolståndet
52	22 Natanael, Jonatan	23 Adam Drottningens födelsedag	24 Eva Julafton	25 Juldagen Juldagen	26 Stefan, Staffan Annandag jul	27 Johannes, Johan	28 Benjamin
1	29 Natalia, Natalie	30 Abel, Set	31 Sylvester Nyårsafton	1 Nyårsdagen	2 Svea	3 Alfred, Alfrida	4 Rut

Almanacka 2026

Januari 2026

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
1	29 Nanna Nanna	30 Alpo Sel	31 Sylvester	1 Nyårsdagen Nyårsdagen	2 Sven	3 Alfred Alfrida	4 Rut
2	5 Hanna Hannele	6 Kasper Melker Baltsar Trettondedag jul	7 August Augusta	8 Erland	9 Gunnar Gunder	10 Sigurd Sigfrid	11 Jan Jannike
3	12 Frideborg Fridolf	13 Knut	14 Felix Felicia	15 Laura Lorentz	16 Hjalmar Helmer	17 Anton Tony	18 Hilda Hildur
4	19 Henrik Henry	20 Fabian Sebastian	21 Agnes Agnetta	22 Vincent Viktor	23 Frej Freja	24 Erika	25 Paul Pål
5	26 Bodil Bror	27 Gösta Gösta	28 Karl Karla Kommungens namnsdag	29 Diana	30 Gunilla Gunhild	31 Ivar Jvar	1 Max Maximilian

Februari 2026

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
5	26 Bodil Bror	27 Gösta Gösta	28 Karl Karla	29 Diana	30 Gunilla Gunhild	31 Ivar Jvar	1 Max Maximilian
6	2 Kyndelsmässo-dagen	3 Disa Hjördis	4 Ansgar Anselm	5 Agata Agda	6 Dorotea Dora	7 Rikard Dick	8 Berta Bert
7	9 Fanny Franciska	10 Ina	11 Yngve Inge	12 Evelina Eva	13 Agne Ove	14 Valentin	15 Sigfrid
8	16 Julia Julius	17 Alexandra Sandra	18 Frida Fridolf	19 Gabriella Ella	20 Vivianne	21 Hilding	22 Pia
9	23 Torsten Torun	24 Matias Mats	25 Sigvard Sivert	26 Torgny Torkel	27 Lage	28 Maria Maja	1 Alvin Elvira

Mars 2026

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
9	23 Torsten Torun	24 Matias Mats	25 Sigvard Sivert	26 Torgny Torkel	27 Lage	28 Maria Maja	1 Albin Elvira
10	2 Ernst Erna	3 Gunborg Gunvor	4 Adrian Adriana	5 Tora Tove	6 Elsba Elsa	7 Camilla	8 Siv Saga Internationella kvinnodagen
11	9 Torbjörn Torkel	10 Edla Ada	11 Edvin Egon	12 Viktoria Regina Kronprinsessans namnsdag	13 Gregor	14 Mattias Maud	15 Kristoffer Christer
12	16 Herbert Gilbert	17 Gertrud	18 Edvard Edmund	19 Josef Josefina	20 Joakim Kim Vårdagjämningen	21 Bengt	22 Kennet Kent
13	23 Gerda Gerd	24 Gabriel Rafael	25 Marie bebådelsedag	26 Emanuel	27 Rudolf Rolf	28 Malkolm Morgan	29 Jonas Jerle
14	30 Holger Holmfrid	31 Ester Nos					

April 2026

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
14	30 Holger Holmfrid	31 Ester Nos	1 Harald Hervor	2 Gudmund Ingemund	3 Ferdinand Namna Långfredagen	4 Marianne Marlene Påskafton	5 Irene Irja Påskdagen
15	6 Vilhelm William Annandag påsk	7 Irma Irmelin	8 Nadja Tanja	9 Otto Ottilia	10 Ingvar Ingvor	11 Ulf Ylva	12 Lia
16	13 Artur Douglas	14 Tiburtius	15 Olivia Oliver	16 Patrik Patricia	17 Elias Ella	18 Valdemar Valmar	19 Olaus Ola
17	20 Amalia Amelie	21 Anneli Annika	22 Allan Glenn	23 Georg Göran	24 Vega	25 Markus	26 Teresia Teresa
18	27 Engelbrekt	28 Tyra Tyra	29 Tyko	30 Marianne Kommungens Kyrkledarsdag, Valborgsmässoafton	1 Valborg Första Maj	2 Filip Filippa	3 John Jane

Maj 2026

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
18	27 Engelbrekt	28 Tyra Tyra	29 Tyko	30 Marianne	1 Valborg Första Maj Första maj	2 Filip Filippa	3 John Jane
19	4 Monika Mona	5 Gotthard Erhard	6 Marit Rita	7 Carina Carita	8 Ake	9 Reidar Reidun	10 Esbjörn Styrbjörn
20	11 Mårten Mårit	12 Charlotta Lotta	13 Linnea Linn	14 Halvard Hervor Kristi himmelfärdsdag	15 Sofia Sonja	16 Ronald Ronny	17 Rebecka Ruben
21	18 Erik	19 Maj Majken	20 Karolina Carola	21 Konstantin Conny	22 Hemming Henning	23 Desideria Desirée	24 Ivan Vanja Mors dag Pingstdagen
22	25 Urban	26 Vilhelmina Vilma	27 Beda Bleda	28 Ingeborg Börgitt	29 Yvonne Jeanette Veteranddagen	30 Vera Veronika	31 Petronella Pernilla

Juni 2026

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
23	1 Gun Gunnel	2 Rutger Roger	3 Ingemar Gustmar	4 Solbritt Solveig	5 Bo	6 Gustav Gösta Sveriges nationaldag, Svenska flaggans dag	7 Robert Robin
24	8 Ervor Mäjvor	9 Birgitta Birger	10 Svante Sonia	11 Bertil Berthold	12 Eskil	13 Alina Aino	14 Håkan Hakon
25	15 Margit Margit	16 Axel Axelina	17 Torbjörg Torvald	18 Björn Bjarne	19 Gernund Gärer Midsommarafton	20 Linda Midsommardagen	21 Alf Alvar Sommarsolståndet
26	22 Paulina Paula	23 Adolf Alice	24 Johannes Johanna dag	25 David Salomon	26 Rakel Lea	27 Selma Ingel	28 Leo
27	29 Peter Petra	30 Elof Larf	1 Aron Mårten	2 Reine Reidia	3 Austina	4 Ulrika Ulla	5 Leila Ritva

Almanacka 2026

Juli 2026

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
27	29 Peter Petra	30 Elof Leif	1 Aron Mårten	2 Rosa Rosita	3 Aurora	4 Ulrika Ulla	5 Laila Rilva
28	6 Evalas Jessika	7 Klas ☽	8 Kjell	9 Jörgen Örjan	10 André Andrea	11 Eleonora Ellinor	12 Herman Hermina
29	13 Joel Judit	14 Folke ● Kronprinsessans födelsedag	15 Ragnhild Ragnvald	16 Reinhold Reine	17 Bruno	18 Fredrik Fritz	19 Sara
30	20 Margareta Greta	21 Johanna ☾	22 Magdalena Madeleine	23 Emma Emmy	24 Kristina Kerstin	25 Jakob	26 Jesper Jasmine
31	27 Marta	28 Bertil Sevad	29 Olof Olle	30 Algot	31 Helena Elin	1 Per	2 Karin Kajsa

Augusti 2026

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
31	27 Marta	28 Bertil Sevad	29 Olof Olle	30 Algot	31 Helena Elin	1 Per	2 Karin Kajsa
32	3 Tage	4 Arne Arnold	5 Ulrik Alrik	6 Alfons Inez ☽	7 Dennis Denise	8 Silvia Sylvia Drottningens namnsdag	9 Roland
33	10 Lars	11 Susanna	12 Klara ●	13 Kaj	14 Uno	15 Stella Estella	16 Brynolf
34	17 Verner Valter	18 Ellen Lena	19 Magnus Märta	20 Bernhard Bernt ☾	21 Jon Jonna	22 Henrietta Henrika	23 Signe Signhild
35	24 Bartolomeus	25 Louisa Louise	26 Oskar	27 Rolf Raoul	28 Fatima Leila	29 Hans Hampus	30 Albert Albertina
36	31 Ardd Valter						

September 2026

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
36	31 Ardd Valter	1 Samuel Sam	2 Justus Justina	3 Alfhild Alva	4 Gisela ☽	5 Adela Hesdi	6 Lillan Lilly
37	7 Kevin Roy	8 Alma Hulda	9 Anita Annette	10 Tord Turid	11 Dagny Hanny ●	12 Ava Aslaug	13 Sture
38	14 Ida Runja	15 Sigrid Siri	16 Dag Daga	17 Hildegard Magnhild	18 Omar ☾	19 Fredrika	20 Elias Lisa
39	21 Matteus	22 Maurits Moritz	23 Tekla Tea Höstdagjämning	24 Gerhard Gert	25 Tryggve	26 Ester Ester	27 Dagmar Ragnar
40	28 Lennart Leonard	29 Mikael Mikaela	30 Helge	1 Ragnar Ragna	2 Ludvig Lova	3 Evald Osvald	4 Frans Frank

Oktober 2026

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
40	28 Lennart Leonard	29 Mikael Mikaela	30 Helge	1 Ragnar Ragna	2 Ludvig Lova	3 Evald Osvald ☽	4 Frans Frank
41	5 Bror	6 Jenny Jennifer	7 Birgitta Britta	8 Nils	9 Ingrid Inger	10 Hery Harriet ●	11 Erling Jarl
42	12 Valfrid Manfred	13 Bertil Birgit	14 Stellan	15 Hedvig Hillevi	16 Finn	17 Antonia Toni	18 Lukas ☾
43	19 Tore Tor	20 Sibylla	21 Ursula Yrsa	22 Marika Marita	23 Severin Sören	24 Evert Ebert FN-dagen	25 Inga Ingalill
44	26 Amanda Rasmus	27 Sabina	28 Simon Simone	29 Viola	30 Elka Isabella	31 Edit Edgar Alla helgons dag	1 Allhelgonadagen

November 2026

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
44	26 Amanda Rasmus	27 Sabina	28 Simon Simone	29 Viola	30 Elka Isabella	31 Edit Edgar	1 Allhelgonadagen ☽
45	2 Tobias Tim	3 Hubert Hugo	4 Sverker	5 Evgeni Evgenia	6 Gustav Adolf Gustav Adolfsdagen	7 Ingegerd Ingela	8 Vendela Fars dag
46	9 ● Teodor Teodora	10 Martin Martina	11 Mårten	12 Konrad Kurt	13 Kristian Krister	14 Emil Emilia	15 Leopold
47	16 Viveka Viveka	17 ☾ Naemi Naima	18 Lillemor Mona	19 Elisabet Lisbeth	20 Pontus Marina	21 Helga Olga	22 Cecilia Sissela
48	23 Klemens	24 Gudrun Runa	25 Katarina Katja	26 Linus	27 Astrid Asta	28 Malte	29 Sune
49	30 Anders, Andreas						

December 2026

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
49	30 Anders Andreas	1 ☽ Oskar Oskian	2 Bruno Beatrice	3 Lydia Cornelia	4 Barbara Barbro	5 Sven	6 Nikolaus Nikias
50	7 Angela Angelika	8 Virginia	9 ● Anna	10 Malin Malena Nobeldagen	11 Daniel Daniela	12 Alexander Aleksis	13 Lucia
51	14 Sten Stefan	15 Gottfrid	16 Assar	17 ☾ Sölg	18 Abraham	19 Isak	20 Israel Moses Vintersolståndet
52	21 Tomas	22 Natanael Jonatan	23 Adam Drottningens födelsedag	24 Eva Julafton	25 Juldagen Juldagen	26 Stefan Staffan Annandag jul	27 Johannes Johan
53	28 Benjamin	29 Natalia Natalie	30 ☾ Abel Sal	31 Sylvester Nyårsafton	1 Nyårsdagen	2 Svea	3 Alfred Alfrida

Om mig

Här samlar jag uppgifter om mig.

Jag heter _____
Min adress _____

_____

Telefonnummer _____
Min mailadress _____
Min familj _____

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Min inkomst

Används som stöd vid ansökningar och liknande där inkomstuppgifter behövs.

Bruttolön (före skatt): _____
Per månad: _____
Per år: _____
Nettolön (efter skatt): _____
Per månad: _____
Per år: _____

Bidrag (till exempel bostadsbidrag, studiebidrag, ekonomiska bistånd, bostadstillägg med mera):

_____
_____
_____
_____

~ I am the best version of me ~

Används för att förklara hur jag vill kommunicera med andra

Så här kommunicerar jag

Du kan välja flera alternativ eller lämna blankt

Så här vill jag helst bli kontaktad:

☐ Ring ☐ Mejl ☐ Brev ☐ Sms

☐ Annat _____

Så här vill jag att du pratar med mig:

☐ Tyst ☐ Tydligt ☐ Högt ☐ Enkelt språk ☐ Ritprata

☐ Annat _____

Detta är viktigt i den miljön jag är i:

☐ Ljust ☐ Mörkt ☐ Varmt ☐ Kallt ☐ Tyst

☐ Annat _____

Att informera mig om förändringar är:

☐ Inte viktigt ☐ Viktigt ☐ Mycket viktigt

Gärna minst ___timmar / ___ dagar innan

Andra sätt _____

Så här vill jag helst ha mina möten:

Maxtid ___minuter

Pauser ___minuter

☐ Annat _____

Jag vill helst vara placerad i rummet så här:

☐ Nära dörren ☐ Nära fönster ☐ Bredvid någon ☐ Mittemot någon

☐ Annat _____

Jag vill att någon skriver åt mig/ sammanfattar mötet

☐ Ja ☐ Nej

☐ Annat _____

~ Good communication is the bridge between confusion and clarity ~

Mina styrkor

Det här är jag bra på och mår bra av

Används för att jag ska kunna beskriva för mig och andra vad jag är bra på

Mina glädjeämnen och intressen

Används för att jag och min omgivning ska påminnas om vad som kan hjälpa vid sämre mående

~ Happiness is not out there, it's in you ~

Används för att jag ska kunna fokusera på vilka saker jag vill bli bättre på.

Mina utmaningar

Det här vill jag öva på

Används för att jag och min omgivning ska veta hur jag reagerar när jag börjar må sämre.

Mina varningssignaler

~ If you have no struggles, you'll have no strength ~

Periodscheman

Med hjälp av periodscheman får du en överblick över din veckoplanering.

Period _____

När	Måndag /	Tisdag /	Onsdag /	Torsdag /	Fredag /	Lördag /	Söndag /
FM							
EM							
Kväll							

Period _____

När	Måndag /	Tisdag /	Onsdag /	Torsdag /	Fredag /	Lördag /	Söndag /
FM							
EM							
Kväll							

Period _____

När	Måndag /	Tisdag /	Onsdag /	Torsdag /	Fredag /	Lördag /	Söndag /
FM							
EM							
Kväll							

Period _____

När	Måndag /	Tisdag /	Onsdag /	Torsdag /	Fredag /	Lördag /	Söndag /
FM							
EM							
Kväll							

Period _____

När	Måndag /	Tisdag /	Onsdag /	Torsdag /	Fredag /	Lördag /	Söndag /
FM							
EM							
Kväll							

Period _____

När	Måndag /	Tisdag /	Onsdag /	Torsdag /	Fredag /	Lördag /	Söndag /
FM							
EM							
Kväll							

Mina kontakter:

Används för att hålla koll på mina kontakter som finns i min omgivning och som påverkar mitt liv.

Namn	Telefonnummer	Organisation	Adress/Anteckningar

Namn	Telefonnummer	Organisation	Adress/Anteckningar

Utvärdera mötet

Du kan använda nedanstående färgkoder för att värdera om ett möte gick bra eller dåligt. Du kan använda ansiktena för att beskriva din känsla

Mycket bra	Bra	Helt OK	Inte så bra	Mycket dåligt

Används för att tydliggöra händelseföljd och vad som ska hända och ske fram till ett visst mål.

Flödesschema:

Flödesschema:

Flödesschema:

Flödesschema:

.....
.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....

Flödesschema:

.....
.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....
.....

Mötesanteckningar

Flödesschemat hjälper till att se helheten och mötesanteckningar i boken förtydligar varje moment i flödet.

Datum: .....

Möte med: .....

Närvarande: .....

.....

.....

.....

Nuvarande planering/mål: .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Anteckningar från mötet:

Att göra

Kom ihåg:

Mötesanteckningar

Datum: .....

Möte med: .....

Närvarande: .....

.....

.....

.....

Nuvarande planering/mål: .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Anteckningar från mötet:

Att göra

Kom ihåg:

Mötesanteckningar

Datum: .....

Möte med: .....

Närvarande: .....

.....

.....

.....

Nuvarande planering/mål: .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Anteckningar från mötet: .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Att göra

Kom ihåg:

Mötesanteckningar

Datum: .....

Möte med: .....

Närvarande: .....

.....

.....

.....

Nuvarande planering/mål: .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Anteckningar från mötet:

Att göra

Kom ihåg:

Mötesanteckningar

Datum: .....

Möte med: .....

Närvarande: .....

.....

.....

.....

Nuvarande planering/mål: .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Anteckningar från mötet:

Att göra

Kom ihåg:

Mötesanteckningar

Datum: .....

Möte med: .....

Närvarande: .....

.....

.....

.....

Nuvarande planering/mål: .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Anteckningar från mötet:

Att göra

Kom ihåg:

Mötesanteckningar

Datum: .....

Möte med: .....

Närvarande: .....

.....

.....

.....

Nuvarande planering/mål: .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Anteckningar från mötet: .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Att göra

Kom ihåg:

Mötesanteckningar

Datum: .....

Möte med: .....

Närvarande: .....

.....

.....

.....

Nuvarande planering/mål: .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Anteckningar från mötet: .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Att göra

Kom ihåg:

Mötesanteckningar

Datum: .....

Möte med: .....

Närvarande: .....

.....

.....

.....

Nuvarande planering/mål: .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Anteckningar från mötet:

Att göra

Kom ihåg:

Mötesanteckningar

Datum: .....

Möte med: .....

Närvarande: .....

.....

.....

.....

Nuvarande planering/mål: .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Anteckningar från mötet:

Att göra

Kom ihåg:

Mötesanteckningar

Datum:

Möte med:

Närvarande:

Nuvarande planering/mål:

Anteckningar från mötet: .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Att göra

Kom ihåg:

Mötesanteckningar

Datum: .....

Möte med: .....

Närvarande: .....

.....

.....

.....

Nuvarande planering/mål: .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Anteckningar från mötet:

Att göra

Kom ihåg:

Mötesanteckningar

Datum: .....

Möte med: .....

Närvarande: .....

.....

.....

.....

Nuvarande planering/mål: .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Anteckningar från mötet:

Att göra

Kom ihåg:

Mötesanteckningar

Datum: .....

Möte med: .....

Närvarande: .....

.....

.....

.....

Nuvarande planering/mål: .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Anteckningar från mötet:

Att göra

Kom ihåg:

Mötesanteckningar

Datum: .....

Möte med: .....

Närvarande: .....

.....

.....

.....

Nuvarande planering/mål: .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Anteckningar från mötet:

Att göra

Kom ihåg:

Mötesanteckningar

Datum: .....

Möte med: .....

Närvarande: .....

.....

.....

.....

Nuvarande planering/mål: .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Anteckningar från mötet:

Att göra

Kom ihåg:

Mötesanteckningar

Datum: .....

Möte med: .....

Närvarande: .....

.....

.....

.....

Nuvarande planering/mål: .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Anteckningar från mötet:

Att göra

Kom ihåg:

Mötesanteckningar

Datum: .....

Möte med: .....

Närvarande: .....

.....

.....

.....

Nuvarande planering/mål: .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Anteckningar från mötet:

Att göra

Kom ihåg:

Mötesanteckningar

Datum: .....

Möte med: .....

Närvarande: .....

.....

.....

.....

Nuvarande planering/mål: .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Anteckningar från mötet: .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Att göra

Kom ihåg:

Mötesanteckningar

Datum:

Möte med:

Närvarande:

Nuvarande planering/mål:

Anteckningar från mötet:

Att göra

Kom ihåg:

Mötesanteckningar

Datum: .....

Möte med: .....

Närvarande: .....

.....

.....

.....

Nuvarande planering/mål: .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Anteckningar från mötet:

Att göra

Kom ihåg:

Mötesanteckningar

Datum: .....

Möte med: .....

Närvarande: .....

.....

.....

.....

Nuvarande planering/mål: .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Anteckningar från mötet: .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Att göra

Kom ihåg:

Mötesanteckningar

Datum: .....

Möte med: .....

Närvarande: .....

.....

.....

.....

Nuvarande planering/mål: .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Anteckningar från mötet:

Att göra

Kom ihåg:

Mötesanteckningar

Datum: .....

Möte med: .....

Närvarande: .....

.....

.....

.....

Nuvarande planering/mål: .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Anteckningar från mötet:

Att göra

Kom ihåg:

Mötesanteckningar

Datum: .....

Möte med: .....

Närvarande: .....

.....

.....

.....

Nuvarande planering/mål: .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Anteckningar från mötet:

Att göra

Kom ihåg:

Beställ boken

Du kan beställa Min bok på www.sfvarend.se eller genom att skanna in QR-koden.

Samordningsförbundet
Värend