När en månad är slut klipper du loss den, skriver namn och telefonnummer längst ned och lämnar i lådan på Vuxenskolan

JULI		AUGUSTI		SEPTEMBER		OKTOBER		NOVEMBER		DECEMBER	
1	17	1	17	1	17	1	17	1	17	1	17
2	18	2	18	2	18	2	18	2	18	2	18
3	19	3	19	3	19	3	19	3	19	3	19
4	20	4	20	4	20	4	20	4	20	4	20
5	21	5	21	5	21	5	21	5	21	5	21
6	22	6	22	6	22	6	22	6	22	6	22
7	23	7	23	7	23	7	23	7	23	7	23
8	24	8	24	8	24	8	24	8	24	8	24
9	25	9	25	9	25	9	25	9	25	9	25
10	26	10	26	10	26	10	26	10	26	10	26
11	27	11	27	11	27	11	27	11	27	11	27
12	28	12	28	12	28	12	28	12	28	12	28
13	29	13	29	13	29	13	29	13	29	13	29
14	30	14	30	14	30	14	30	14	30	14	30
15	31	15	31	15		15	31	15		15	31
16		16		16		16		16		16	
Namn o telefon		Namn o telefon		Namn o telefon		Namn o telefon		Namn o telefon		Namn o telefon	
.....		.....		.....		.....		.....		.....	
.....		.....		.....		.....		.....		.....	

Sätt kryss i rutan vid det datum då du genomfört en aktivitet - se ovan - i minst 30 minuter.

.