

|                                                    |                                                       |                                               |                                                      |                                                    |                                                               |                                                 |                                            |                                            |                                                        |
|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| Ta så mange armhevinger du klarer på 20 sekunder   | Gi et kompliment                                      | Opprett mikrosparing                          | Slett apper du ikke bruker                           | Skriv opp en ting du har lyst til å gjøre i sommer | <b>Gjennomfør kontorstrekk</b>                                | Les 10 sider i en bok                           | Ta trappa der du kan                       | Doner 50 kroner til veldedighet            | Sett 100 kroner på bufferkonto                         |
| Gi en klem til noen                                | Gå en tur på minst 10 minutter sammen med en venn     | Si hei til noen du ikke kjenner               | Rull fra tå til hæl mens du lager mat                | Pant flasker                                       | Ta så mange knebøy eller spenst hopp du klarer på 20 sekunder | Ta deg en aktiv pause i arbeidsdagen/skoledagen | Sett deg et sparemål til sommeren          | Avmeld deg fra nyhetsbrev du ikke trenger  | Tilby en hjelpende hånd                                |
| Ta deg en kveldsstrekk                             | Selg eller gi bort et klesplagg du ikke bruker lengre | <b>Gjennomfør kontorstrekk med en kollega</b> | Legg deg ned på gulvet og reis deg opp igjen         | Sett 100 kr på fond eller annen sparing            | Gå til jobb eller en aktivitet                                | Ring en venn                                    | Snakk med en venn om sparemål              | Gå en tur ute, uten mobilen                | Sett deg inn i sparing til pensjon                     |
| Dans til en sang                                   | Legg vekk mobilen fra klokken 20.00                   | Skriv opp 3 mål for 2026                      | Sjekk om du kunne kjøpt noe på ønskelisten din brukt | Ta så mange knebøy du klarer på 20 sekunder        | Inviter noen på lunsj eller middag                            | Planlegg middager for den neste uka             | Gå en tur med en venn                      | Gå annethvert trinn i trappa               | <b>Gjennomfør mikroøkta med strikk med en kollega</b>  |
| Opprett en fast ukentlig aktivitet                 | Sitt ute i sola i 5 minutter                          | Lær deg noe nytt                              | Send en hyggelig melding til en venn                 | Reparer noe                                        | <b>Gjennomfør mikroøkta med strikk med en i familien</b>      | Ta med handlenett til butikken                  | Rydd i klesskapet                          | Kartlegg dine faste utgifter               | Lag en ønskeliste                                      |
| Revurder abonnement du betaler for                 | Spis rester til lunsj eller middag                    | Spis en frukt                                 | Sjekk din kontoutskrift fra forrige måned            | Planlegg neste handleturn                          | 10 minutter med dødtid                                        | Gi et kompliment til deg selv                   | Prøv å ta i gulvet med strake ben          | Lag matpakke                               | Les bok i 10 minutter                                  |
| <b>Gjennomfør kontorstrekk med en i familien</b>   | Gå en tur på minst 10 minutter                        | Stå på ett ben mens du pusser tennene         | En dag uten sukker                                   | Sett et sporty mål for 2026                        | Del en god vits med en venn                                   | Lever inn brukte batteri                        | Lag et budsjett for den neste måneden      | Skriv ned en ting du vil bli bedre på      | Opprett en fast månedlig sparing                       |
| Prøv en ny aktivitetsform                          | En dag uten TV-serier/film                            | <b>Gjennomfør mikroøkta med strikk</b>        | 3 dype pust                                          | Ta deg en morgenstrekk                             | Drikk en vannflaske før lunsj                                 | Hør på en informativ podcast                    | Gjør et skikkelig vårbrøl ute              | Puss tennene med den ikke-dominante hånden | Ta en kaffe med noen                                   |
| Sett et sparemål for 2030                          | En dag uten å kjøpe noe                               | Skriv et dagbok-innlegg for dagen             | Si noe hyggelig til noen du ikke kjenner             | Rull fra tå til hæl mens du snakker i telefonen    | Ikke sjekk mobilen før klokken 08.00                          | Rull på skuldrene i løpet av dagen              | <b>Gjennomfør kontorstrekk med en venn</b> | Syng med til en sang                       | Planlegg en middag med matvarer du allerede har hjemme |
| <b>Gjennomfør mikroøkta med strikk med en venn</b> | Tegn, mal eller lag noe kreativt                      | Stå på ett ben når du står i kø               | Rydd i kjøleskapet                                   | Smak på noe nytt                                   | Skriv ned en ting du er takknemlig for                        | Spis to ulike grønnsaker til ett måltid         | En dag uten sosiale medier                 | Selg eller gi bort noe du ikke bruker      | Si noe hyggelig til en kollega                         |

# Robust 2026

## 100 små steg

Hverdagen kaller! Her har vi samlet 100 små, helt gjennomførbare mikrotiltak som gjør godt for kropp, hode og lommeboka. Ingen krav om å løpe maraton, bli hobbyøkonom eller gjøre yoga i soloppgang.

### Litt er bedre enn ingenting.

Dette heftet er laget for deg som vil ha en lavterskel start på Robust 2026. Her finner du små steg du kan ta når som helst – mens kaffen brygger, på tur til postkassa, eller når du egentlig bare vil ligge på sofaen og scrolle.

Bruk dette som et bingokort, gi deg selv en belønning når du klarer 5 og 10 på rad.

**KONTORSTREKK/MIKROØKT:**  
Øktene finner du sammen med dette skjemaet i goodiebagen og som video på arrangementet på Facebook.

**MIKROSPARING/AUTOMATISK SPARING:**  
Ny funksjonalitet i mobilbanken i RørosBanken som automatisk overfører valgfritt beløp fra brukskonto til sparekonto, hver gang du bruker kortet ditt.

