

Bra fritid och bra hälsa!

Jenny Åhsberger

Mitt jobb

- Kultur- och fritid för vuxna som bor i gruppbostad



**Stockholms
stad**

Fritid

- När man inte jobbar, sover eller gör hemmasysslor
- När man är ledig har man fritid



Det är viktigt att hitta just det som man själv tycker om att göra på sin fritid

- Alla tycker om olika saker att göra
- Det är viktigt att få välja det som man själv tycker om

Om man inte tycker om att t.ex. lära sig spela schack så blir man heller inte glad av det.

Då mår man inte bättre av att göra just den aktiviteten

Bra fritid gör att man får en bra hälsa

- Man har lust att göra saker
- Man har lust att göra nya saker
- Man orkar jobba mer
- Man orkar mer under hela dagen
- Man får bättre kondition
- Man blir glad

Vad är fritid?

- Kulturaktiviteter, dans, sång, musik, konst, teater, att lära sig något i en studiecirkel
- Gå på utställningar, konserter, teaterföreställningar, festivaler

Vad är fritid?

- Att träffa sina vänner och lära känna nya vänner
- Gå på en fotbollsmatch, idrottsevenemang
- Gå på bio
- Träffa kompisar på kafé
- Hitta på något med sina vänner

Vad är fritid

- Idrott och motion
- Att vara med i en idrottsförening, bowling, innebandy, fotboll, judo, simning.

Att gå på gym, gympa, friskis och svettis, Zumba eller gå på snabba promenader

Fritid

- Föreningar

Många har sin fritid i föreningar. I föreningar träffas människor som gillar att göra samma saker. Det finns föreningar för olika idrotter, fiske, dataspel, folkdansare, musikgrupper, akvarellmålare, handarbetare, båtägare, rosodlare och mycket mer.

Det är i Sverige lätt att starta en förening

Fritid

- Friluftsliv
- Paddla, vandra i skogen i fjällen, vara ute med båt, vara på stranden och bada, klättra, åka skidor, åka skridskor, fiska, sova i tält

Om man inte gör det man gillar på sin fritid

- Man orkar mindre
- Man har inte lust att göra saker
- Man orkar inte jobba så länge
- Man kan bli andfådd och trött
- Man kan bli ledsen och känna sig nere

Ingemar Norling

Fritidsforskare

Vilka fritidsaktiviteter är bäst för hälsan?

Vilka var sämst för hälsan?

Nästan bäst för hälsan men inte bäst är kulturaktiviteter, föreningsliv och idrott och motion.



Bäst

Fritidsaktiviteter som man gör i naturen är bäst för hälsan. Till exempel trädgårdssysslor, fiske, bad och skogspromenader.



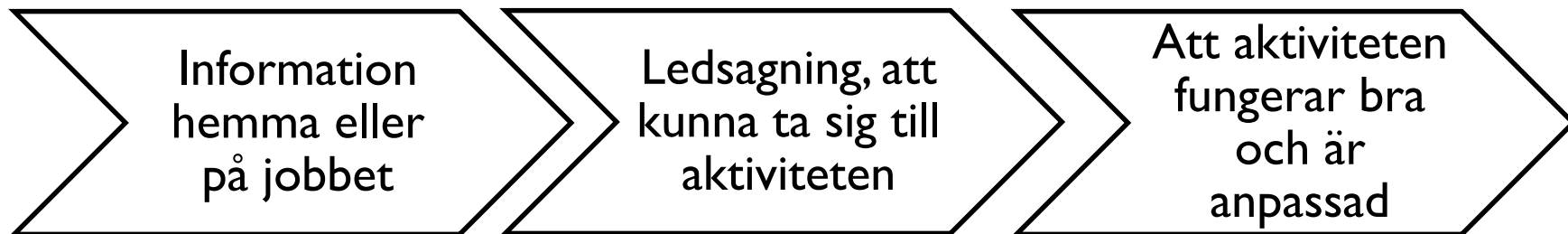
Sämst för hälsan är att titta på tv.



Prova-på

- För att veta mer om en aktivitet passar en är det bra att först prova-på.
- Först när man provat vet man om man tycker om det eller inte.
- Prova flera saker! Då är chansen att man hittar något som känns bra och roligt mycket större.

Saker som är viktiga för att kunna gå på en fritidsaktivitet



Mer forskning

- Veta mer om fritid för personer med funktionsnedsättningar
- Ung livsstil om elever i särskolan
- Undersökning om fritid i gruppbostad i Stockholm
- Undersökning om hur gruppbostäder ska bli bra på fritid

Viktigt igen!

- Att man ska kunna välja det man själv vill göra
- Att man provar på
- Att man får reda på vad man kan göra på fritiden
- Att man får ledsagning till fritidsaktiviteter om man behöver det