

Vad är fritid för dig???

Vi tror att det är viktigt med en meningsfull fritid för att må bra. Fritid kan vara många olika saker, det kan vara saker som måste göras: betala räkningar, städa eller äta. Det kan också vara roliga saker som du väljer själv i grupp eller ensam som t.ex körsång, innebandy, spela spel eller plocka svamp.



Många personer kan ha svårt att komma igång, hitta på något att göra, att komma i tid eller att få rutiner att fungera. Om du funderar på eller är intresserad av att prova en fritidssyssla kan vi stödja dig till att börja med detta. Som utbildade arbetsterapeuter kan vi fungera som din coach. Vi kan då hjälpa dig med att:

- ✧ få stöd och hjälp att komma på vad du vill göra och vem du ska kontakta
- ✧ ta dig från idé till handling
- ✧ tillsammans prova på en eller flera fritidssysslor
- ✧ hitta egna lösningar, egen drivkraft och motivation

Vi träffas enskilt och tillsammans hjälps vi åt med att utforma en plan så att du kan hitta en meningsfull fritidssysselsättning. Det här konceptet vänder sig i första hand till personer som är 16 år eller äldre.

Arbetsterapeuterna på Nynäs Rehab Center:
Lillemor Strömfeldt, Madeleine Karlsson, Daniel Säll.



Sjötelegrafen, Telivägen 8, 149 41 Nynäshamn

kontakt@nynasrehabcenter.se

www.nynasrehabcenter.se

08-121 30 400