

En meningsfull fritid

Fritiden är betydelsefull och en viktig del för återhämtning och för psykiskt välbefinnande. En fri zon att få ägna sig åt något man tycker om, ett sammanhang som känns meningsfullt. Centralt är att hitta fram till hur du vill ha det kring din fritid, din hälsa, ditt sociala liv, dina rutiner och din dygnsrytm. Vad du tycker om och vad du vill göra, själv eller tillsammans med andra.

Vi planerar tillsammans

Dina individuella aktiviteter planeras tillsammans med din kontaktperson och gemensamma aktiviteter planeras på våra ”bo -möten en gång i veckan. På våra ”bo-möten har du möjlighet att komma in i en större gemenskap och att uttrycka dina åsikter och dina önskemål.

Gemensamma aktiviteter kan var olika saker, helt beroende på vem du är och vilka som bor i boendet. Tillsammans ordnas middagar, fester, högläsning, stads- och skogsvandringar, utflykter och mer därtill. När det är dags för semester erbjuder vi det individuellt och i grupp.

Vi kvalitetssäkrar företaget varje år. Vi mäter deltagarnas, uppdragsgivares och medarbetarnas synpunkter på verksamheten för att förbättra, trygga och höja kvalitén.

Några av bilderna är dubblerade. Finns det fler bilder i ”arkivet” som är lämpliga för att därmed bredda helheten?

[Ta del av JATC Community Health Cares helhetskoncept](#)

Semester

Semestern är tid för rekreation och vila, att få koppla av, röra på sig ha kul och njuta. Aktiviteterna är förlagda mestadels i närområdet. Det kan vara att promenera, sola, bada, fiska, parkvandra, stadsvandra eller att vi träffar våra andra dagliga verksamheter för picknick. Vi kan även plocka bär och svamp samt ta hand om våra egna odlingar. Vår pool i Järna är även ett uppskattat utflyktsmål på sommaren. På vintern ges möjlighet till skidsemester i Härjedalen.

Läs gärna mer om våra [boenden](#) och vår [dagliga verksamhet](#)

Aktiviteter

- Camping på sommarhalvåret
- Resa till Tännäs i Härjedalen
- Resa utifrån individuell handlingsplan
- Dagsutflykter för nöje, sol, bad, vila och rekreation
- Årstidshögtider anordnas i verksamheten
- Sommartid/semester har verksamheten en simbassäng öppen för vila och rekreation, dag- och kvällstid

Friskvård

Målning, musik, konstantverk och rörelseaktivitet minskar negativ stress och ökar på sikt vår hälsa. Utöver konstnärliga aktiviteter erbjuder vi vardagsnära fysiska aktiviteter i vår närmiljö för sund friskvård. Det kan vara mindfulness, lekar, promenader, cykling, utegympa, vandring i skogen eller tipspromenad. I Södertälje har vi ett hunddagis som ett naturligt inslag för rörelse. Vi har även ett mindre gym. För återhämtning inomhus bjuder vi in till aktiviteter för vila och rekreation.

Kontakta oss

"Vi hjälper dig att hitta en helhetslösning som passar dig"