

## Att hitta positiva vanor

**Det ska vara lätt och roligt att må bra. Att hitta positiva vanor, äta nyttigt och röra på sig är väsentligt för psykisk och fysisk hälsa.**

I vår [dagliga verksamhet](#) arbetar vi med meningsfull motion i ett socialt sammanhang. Ibland är det en utmaning att få till träningen men att röra på sig till vardags är inte svårt.

Det handlar mer om en medvetenhet, att t.ex. ta trapporna istället för hissen. Här bidrar bl.a. vårt hunddagis till långa härliga promenader varje dag. Allt för en sund livsstil.

## En meningsfull fritid

Aktiviteter fungerar som ett ramverk, ett mönster och en rytm över dagen. Dessa bidrar till att underlätta att få till en sund biologisk klocka och goda vanor. Det innebär att deltagarna kan sprida aktiviteter under dagen utifrån sin egen önskan och förutsättning.

På fritiden eftersträvar vi att erbjuda sociala, intellektuella, andliga, konstnärliga aktiviteter, där rörelseaktiviteten tillsammans blir en viktig del för välbefinnandet. Läs mer:

[Meningsfull fritid](#)