

En meningsfull fritid en viktig del för ett gott liv



Att ha en meningsfull fritid är en viktig förutsättning för livskvalitet och för rätten att få leva ett liv som andra. Inom Mo Gård erbjuds LSS-boende för vuxna och för barn och unga. Inom boendeinsatserna ingår att säkerställa tillgång till en meningsfull fritid. Mo Gård skapar därför förutsättningar för fritidsaktiviteter utifrån individuella intressen och behov, enskilt eller tillsammans med andra.

EN DEL AV FRITIDEN inom Mo Gård bygger på att det finns en tillgänglig kommunikativ miljö till exempel en teckenspråkig miljö som också kombineras med nödvändiga kognitiva och kommunikativa anpassningar. Det kan handla om att anpassa teckenspråket men även andra anpassningar såsom bildstöd som ger svar på frågor om var, med vem eller hur länge aktiviteten ska pågå, vilket kan vara viktiga förutsättningar för att kunna välja sitt deltagande.

Det här är den första artikeln av två där du får ta del av fritidsaktiviteter som erbjuds inom de olika regioner där Mo Gård bedriver verksamhet.

Verksamheterna i Nyköping erbjuder återkommande fritidsaktiviteter varje vecka såsom simning i badhuset och motocross. Genom fritidsaktiviteterna skapas arenor för social samvaro och gemenskap.

– Att träffas och umgås i teckenspråkig miljö bidrar till att våga ta kontakt med andra som också är teckenspråkiga, berättar Sussi Carlsson, enhetschef i Nyköping.

Möjligheten att själv styra över sin fritid och välja aktivitet är viktigt. På dom återkommande brukarråden har fritiden en central plats och det är där man kommer med önskemål.

Det kan vara allt från promenader, bowling, konserter, åka på kryssning eller besök i den närliggande trampolinparken. Några rider också regelbundet på den närliggande ridskolan.

– Då vi har flera boenden här i Nyköping finns en nära samverkan där vi erbjuder olika fritidsaktiviteter. En uppskattad aktivitet brukar vara när vi åker till ett naturreservat här i Nyköping



Några väljer att rida regelbundet



Fotboll är inte bara fysisk träning utan även social samverkan.

för att grilla tillsammans. Personerna som bor här kan också på eget initiativ eller med stöd av personal ringa kompisar på andra boenden inom Mo Gård för att bjuda in till fika eller liknande. På så sätt stärker aktiviteterna gemenskapen, säger Sussi.

Under sommarmånaderna finns en planering för sommaraktiviteter. Då planeras bland annat lokala aktiviteter in, men även aktiviteter ihop med andra boenden eller längre utflykter med övernattnig.

Något som exempelvis är återkommande varje sommar är ett läger på Ekön i Finspång. Där finns en stuga dit brukare med personal kan komma för att leva stugliv, bada och göra roliga sommaraktiviteter tillsammans, och de som vill kan övernatta.

– Det har blivit en fin tradition för många inom Mo Gård och det erbjuds till personer som bor i verksamheterna i både Finspång och Nyköping. Vi åker flotte, lagar mat tillsammans och anordnar tävlingar. Vill man hellre slappa och bara vara i naturen kan man välja att göra det, berättar Sussi.

Utöver de gemensamma veckoaktiviteterna som erbjuds, finns många exempel på individuella fritidsaktiviteter. På barn- och ungdomsboendet i Finspång bor en ungdom som tränar fotboll i ett lag för ungdomar med funktionsnedsättningar. Ungdomens föräldrar hittade en fotbollsklubb och tipsade Mo Gård, sedan dess har ungdomen åkt på fotbollsträning varje tisdag tillsammans med personal.

– Det märks att ungdomen trivs med aktiviteten och med sina lagkamrater. Det blir ett socialt sammanhang lika mycket som fysisk träning, berättar Malin Karlsson, pedagog på boendet.

Fysisk aktivitet och att spendera tid utomhus är något som är återkommande i många av fritidsaktiviteterna inom Mo Gård. Att erbjuda många möjligheter till rörelse gör att alla kan hitta något de uppskattar. Promenader, gym, gunga och cykla trehjulning är några aktiviteter som ofta sker i vardagen.

I verksamheterna i Enköping finns ansvariga fritidsombud som bland annat ansvarar för sommarplaneringen utifrån vad som

sker i närområdet och det viktigaste av allt – brukarnas önskemål.

– Brukarna i våra verksamheter är delaktiga med sina önskemål på aktiviteter vilket resulterar i ett trevligt och varierat aktivitetsutbud under sommaren. Där personen sedan väljer om man vill delta eller inte. Vissa är mer intresserade av fysiska aktiviteter och andra mer av utflykter så som besök på nöjes- och djurparker, badplatser, promenader och grillning vid kulturresevatet Sommarro. Sommarplaneringen ser till att det finns något för alla, säger Murat Krasniqi, enhetschef i Enköping.

– Jag gillar att vara ute, prova på nya saker och få nya erfarenheter. Att åka på utflykter tycker jag är kul, och att spendera tid med vänner och familj är viktigt för mig, berättar en person som har sitt boende inom Mo Gård.

Genomgående för alla boenden är att bildstöd används i veckoplaneringen för att visa vilken aktivitet som anordnas och när. På så sätt kan man tillsammans prata om vad som ska hända och vilka förväntningar som finns.

Att förbereda sig är viktigt, speciellt inför nya aktiviteter i nya miljöer.

– Vi säkerställer också att de medarbetare som följer med på aktiviteterna har en hög teckenspråkig nivå så att kommunikationen fungerar på ett bra sätt. I vissa speciella fall kan även teckenspråkstolk användas som exempelvis guidade visningar eller liknande, avslutar Murat.

Flotten som används när vi njuter av stugliv och bad på sommarläger

