

TYÖKALUJA

vapaa-ajan suunnittelun ja toteuttamisen tueksi



Nämä työkalut on suunniteltu tukea tarvitsevan henkilön käyttöön oman näköisen vapaa-ajan suunnittelun tueksi. Tukea tarvitseva henkilö voi käyttää niitä joko itse tai tukihenkilön avustuksella. Työkirjasta löytyvät työkalut ovat osa kansainvälistä ACCESS to Leisure-hanketta, jossa myös Tukenasäätiö on ollut mukana.



Euroopan unionin
osarahoittama

ACCESS
to Leisure



Tukena

VAPAA-AIKA

Vapaa-ajan aktiviteetti:

Aktiviteetin kuvaus:

Tavoitteet

Suunnitelma

- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____

Mihin tarvitset tukea ja miten ?

Mihin pyydät ammattilaisen apua tai tukea?

AIKATAULU SUUNNITELMA 01

DATE: / /

MITÄ MINUN PITÄÄ TEHDÄ, ETTÄ VAPAA-AJAN SUUNNITELMA TOTEUTUU ?

AIKATAULU

05:00	
06:00	
07:00	
08:00	
09:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	
18:00	
19:00	
20:00	
21:00	
22:00	
23:00	
24:00	

TÄNÄÄN KESKITYN NÄIHIN ASIOIHIN:

TEHTÄVÄT

<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____

MIHIN TARVITSEN APUA:

<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____

MUISTIINPANOT

PÄIVÄN SUUNNITELMA 02

PVM: / /

PÄIVÄN TAVOITTEET

VESIMITTARI



FIILIKSET



ATERIAT JA VÄLIPALAT

AAMUPALA

LOUNAS

PÄIVÄLLINEN

VÄLIPALAT

✓ PÄIVÄN TEHTÄVÄT

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

TAPAAMISET

MUISTA:

Suunnitelmani ystävyyden tukemiseen



Muista:
Pystyn
auttamaan
muita!



1

Uskon, että voin auttaa muita saamaan ystäviä.

2

Taidot, jotka auttavat minua tukemaan
muita saamaan ystäviä

3

Näillä taidoilla voin auttaa muita

4

Askeleet, joilla voin auttaa muita solmimaan
uusja ystävyssuhteita

6

Miten rohkaisen muita?

Miten auttaisin muita löytämään uutta tekemistä vapaa-ajalle ?

VAHVUUTENI, JOTKA AUTTAVAT MINUA SIINÄ

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

VAPAA-AJAN OHJAAJANA MINÄ....

Vapaa-ajan aktiviteetit



Tykkään



En tykkää

Miten saisit lisättyä hyvää mieltä tuottavaa tekemistä arkeesi?



Eri vapaa-ajan viettotapoja	Kuinka haluaisin saada tietoa lisää	Miten teen valinnan



<p>Esimerkkejä kertaluontoisesta tekemisestä, esim elokuviin meno</p>	<p>Ketä voisit pyytää mukaan ?</p>	<p>Kenen kanssa voisit harrastaa sitä toistuvasti tai säännöllisesti ?</p>



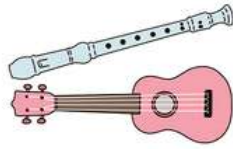
Kertaluontoinen tekeminen

Kirjoita tähän (ulkokehään) niiden henkilöiden nimet, joita haluaisit kutsua mukaan, mutta et ole vielä kovin läheinen heidän kanssaan, tai olet mitä he vastaavat.



Kirjoita tähän (sisäkehään) niiden henkilöiden nimet, jotka ovat sinulle läheisiä ja joita toivoisit eniten mukaan viettämään vapaa-ajan aktiviteetteja.



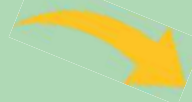


Esimerkkejä säännöllisistä vapaa-ajan viettotavoista, esim. pelaaminen tai tanssi-harrastus	Kuka voisi lähteä kanssasi harrastamaan ?	Kenen kanssa olet jo käynyt harrastamassa säännöllisesti ?



Säännölliset vapaa-ajan aktiviteetit




Kirjoita tähän (ulkokehään) niiden henkilöiden nimet, joita haluaisit kutsua mukaan, mutta et ole vielä kovin läheinen heidän kanssaan, tai olet epävarma, mitä he vastaavat.



Kirjoita tähän (sisäkehään) niiden henkilöiden nimet, jotka ovat sinulle läheisiä ja joita toivoisit eniten mukaan viettämään vapaa-ajan aktiviteetteja säännöllisesti.



Täydellinen viikko

Aamulla 	Päivällä 	Illalla 
Ma		
Ti		
Ke		
To		
Pe		
La		
Su		

<http://helensandersassociates.co.uk>

Täydellinen päivä



Aamulla

Päivällä



Illalla



Täydellinen kuukausi



Aamulla



Päivällä



Illalla

Täydellinen talvi



Aamulla



Päivällä



Illalla



Täydellinen kevät



Aamulla



Päivällä



Illalla

Täydellinen kesä



Aamulla



Päivällä



Illalla

Täydellinen syksy



Aamulla



Päivällä



Illalla