

TYÖKALUJA

vapaa-ajan suunnittelun ja
toteuttamisen tueksi



Tästä työkirjasta löytyvät työkalut ovat osa kansainvälistä ACCESS to Leisure-hanketta, jossa myös Tukena-säätiö on ollut mukana. Hankkeen tavoitteena oli vahvistaa kehitysvamman tai muun synn vuoksi tukea tarvitsevien ihmisten vapaa-ajan osallisuutta.

VAPAA-AIKA

Vapaa-ajan aktiviteetti:

Aktiviteetin kuvaus:

Tavoitteet

Suunnitelma

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

Mihin tarvitset tukea ja
miten ?

Mihin pyydät
ammattilaisen apua tai
tukea?

A handwriting practice sheet with seven rows. Each row consists of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line. On the left side of each row is a square box for a letter or symbol.

[illegible]

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

MIHIN TARVITSEN APUA:

MUISTIINPANOT

PÄIVÄN SUUNNITELMA 02

PVM: / /

PÄIVÄN TAVOITTEET

VESIMITTARI



FIILIKSET



ATERIAT JA VÄLIPALAT

AAMUPALA

LOUNAS

PÄIVÄLLINEN

VÄLIPALAT

✓ PÄIVÄN TEHTÄVÄT

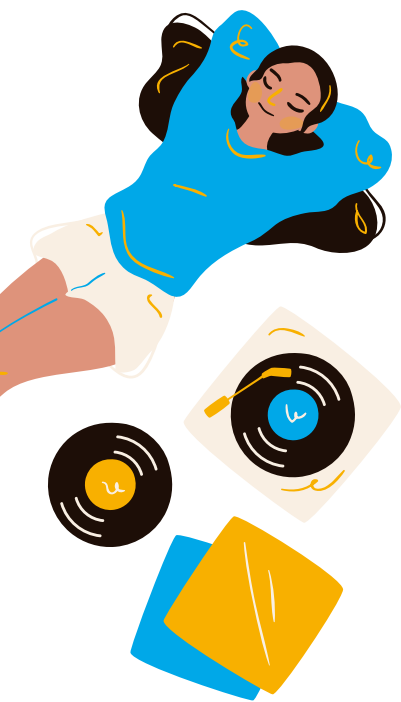
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

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
 uusia 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



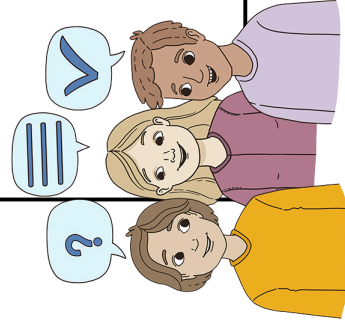
Miten saisit lisättyä hyvää mieltä tuottavaa tekemistä arkeesi?



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



Esimerkkejä kertaluontoisesta tekemisestä, esim elokuvaan meno	Ketä voisit pyytää mukaan ?	Kenen kanssa voisit harrastaa sitä toistuvasti tai säännöllisesti ?



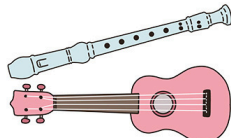
Kertaluontoinen tekeminen

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

Täydellinen päivä



Aamulla



Päivällä



Illalla

Täydellinen kuukausi

Aamulla	Päivällä	Illalla



Aamulla



Päivällä



Illalla

Täydellinen talvi



Aamulla 	Päivällä 	Illalla 

Täydellinen kevät

 Aamulla	 Päivällä	 Illalla

Täydellinen kesä



Aamulla



Päivällä



Illalla

Täydellinen syksy



Aamulla



Päivällä



Illalla