

Tips på aktiviteter i coronatider

Musik, tv och quiz

- Musikkryss som man kan lösa själv eller tillsammans.
 - Bli kompis med Fritidsutvecklarna Östersund på Facebook så får ni en inbjudan. Nytt kryss varje vecka.
- Tipsrundan -GPS Quiz. En app för att göra promenaden lite roligare. Där skapar man frågor som dyker upp i telefonen när du närmar dig platsen för rundan.
- Passalen Haninges on-lineklubbar som pågår kontinuerligt nu
 - <https://passalen.se/evenemangsstad/haninge/>
 - Man registrerar sig som medlem i Passalen och kan sen delta i aktiviteterna enligt instruktion på hemsidan.
- I Stockholm finns, SV Funkis TV, Studieförbundet Vuxenskolas program för målgruppen med musik, reportage, matlagning mm. Det finns 9 program att titta på och ett julprogram är att vänta i december!
- FunkTunes på facebook tar in musikvideos från personer på dv och i LSS-bostad. De finns även gamla sändningar av program att titta på. Det finns exempel på en del träffverksamheter som numera möts på Zoom eller via Facebook. Allsång på Stallet har spelat in program och Funkisfestivalen sänder live från olika kommuner.
- Funkibator ihop med RBU och ibland själva har gjort en hel del digital verksamhet med allt från fysisk aktivitet och musikskolor till mer omfattande läger och pysselaktiviteter.
- Fler digitala aktiviteter, tips på aktiviteter att göra hemma eller utomhus finns att hitta på de olika sidorna på bloggen Fritid i gruppbostad <https://gruppbostadfritid.wordpress.com/>

Ute och natur

- Härliga uteaktiviteter kan vara t ex tipspromenad ute med korvgrillning och skogspromenad på tillgänglig slinga med korvgrillning, naturbingo. Naturbingo

där alla fick en liten bingobricka där man skulle leta reda på olika saker i naturen t ex en kotte, sten, fjäder, löv osv.

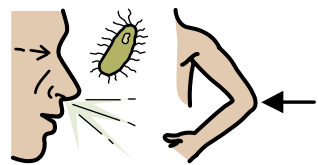
- Naturkartan www.naturkartan.se/sv/vaxjo Hitta ut i hela Växjö med sköna naturupplevelser runt knuten. Upptäck dina smultronställen för friluftsliv.

Träning

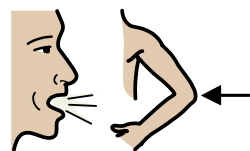
- Håll kroppen igång!
 - Hemmagymna med Sofia. Svt Kanal 1 09.10-09.30
 - Liveträning med Tolg IF på Facebook
 - Friskis och Svettis har många Onlinepass, även Enkel Go.
Man kan bestämma med nån kompis/kompisar att man kör samtidigt
<https://www.friskissvettis.se/Enkel/EnkelGO>
 - Hjälteträning från Umeå, Parapepp mm.
 - www.vaxjo.se/tranahemma
 - DansVariations öppna dansträningar

Läsa och pyssel

- Gillar du att läsa eller att någon läser för dig! På OMS-fritid har vi bokväskor som man kan låna. Du kan också få låna bara en bok ur en väska. Vi har väskor men innehåll om fordon, djur, sagor, kärlek och skräck. Hör av dig om du vill veta mer om vilka böcker som finns att låna.
- Gör coronamemory! (se bifogad fil)



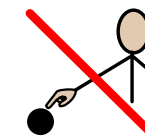
Nys i armvecket



hosta i armvecket



tvätta händerna



peta inte

i



Ansiktet



Peta inte

på



läpparna



efter



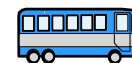
taxi



tvätta händerna



efter



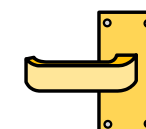
buss



tvätta händerna



Torka



dörrhandtag



inga



besökare



Familjen



besök



ingen



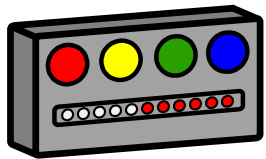
Hjälteträning



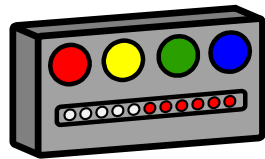
ingen



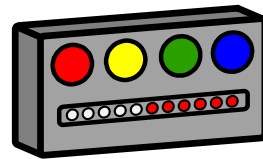
dans



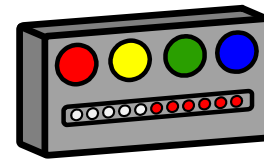
timstock



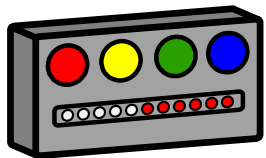
timstock



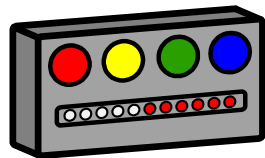
timstock



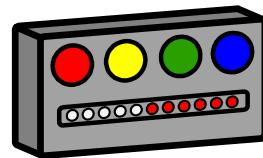
timstock



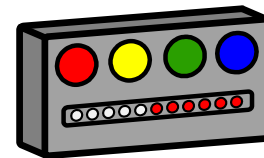
timstock



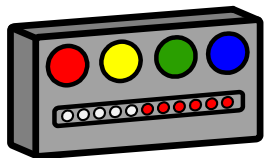
timstock



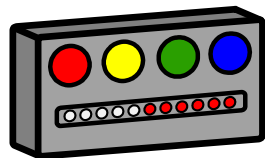
timstock



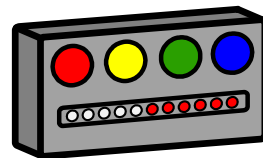
timstock



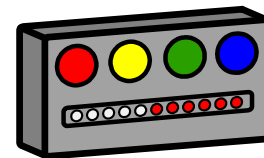
timstock



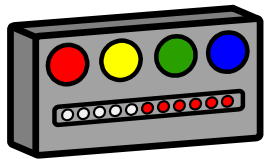
timstock



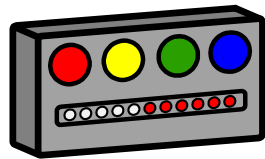
timstock



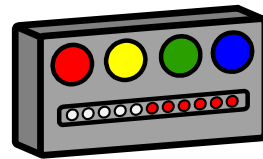
timstock



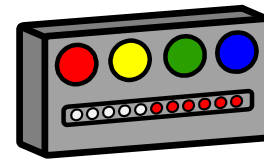
timstock



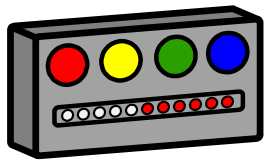
timstock



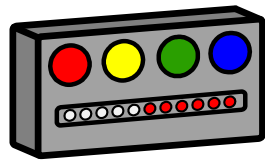
timstock



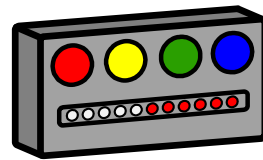
timstock



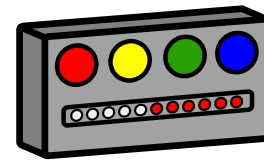
timstock



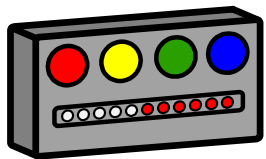
timstock



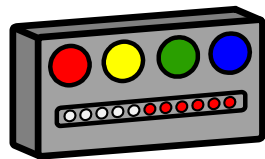
timstock



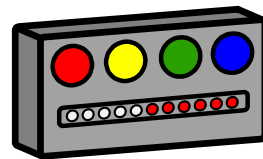
timstock



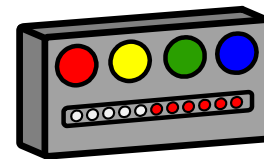
timstock



timstock



timstock



timstock



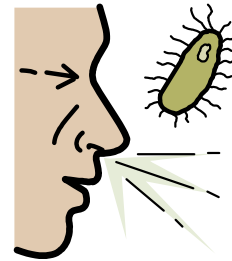
tvätta händerna



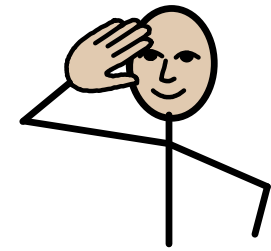
handsprit



sjukdom



virus



Hälsa



Hosta inte i händerna



ta inte i hand



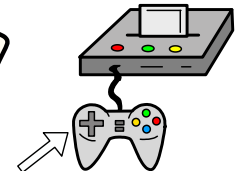
torka händerna



pappershandduk



torka



tv-spel



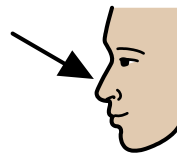
träna



hemma



peta inte



näsan



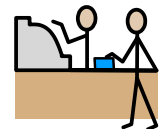
sjung



tvätta händerna



fingervantar



handla