

Kan vara ett sätt att tillsammans med ungdomen och/eller familjen spåna på vad de vill göra under hemmaträningar för att få positiva stunder. Aktiviteterna kan anpassas utifrån familjens ekonomi.

Aktivitetsförslag under hemmaträningar

Här står flera förslag på aktiviteter som du kanske kan tänka dig att göra själv, tillsammans med någon ur din familj eller hela familjen. Ringa in minst 5 aktiviteter du kan tänka dig att göra under en hemmaträning.

Gå en promenad

Laga mat

Gå till en lekpark

Fotografera

Spela sällskapsspel

Gå på museum

Spela fotboll

Åka pulka

Se en film

Åka till badhuset

Baka

Spela biljard

Lyssna på musik

Rita/måla

Spela basket

Kasta frisbee

Plocka svamp/blommor

Leka charader

Cykla

Egna förslag: