

**TILL DIG SOM FÅTT**

**SYSSELSÄTTNING ENLIGT SOL**

**LÅNGT**

**IFRÅN LAGOM**

**Välkommen till  
Sysselsättning Sol**

**BOTKYRKA  
KOMMUN**



# Välkommen till oss på Sysselsättning SoL

Sysselsättning enligt Socialtjänstlagen (SoL) är en insats för vuxna i Botkyrka kommun med psykisk funktionsnedsättning eller samsjuklighet. Den beviljas genom beslut från en socialsekreterare. Sysselsättningen utgår ifrån dina individuella behov och intressen och vi erbjuder en rad olika aktiviteter.

## Snickeri och skapande verkstad

I vår **snickeriverkstad** får du lära dig snickeriets grunder. För hand eller med maskin tillverkar vi sådant är både enkelt och som du kan ha användning för. Det kan vara en slev, smörkniv eller varför inte ett mobilstativ.

I vår **skapande verkstad** finns plats för kreativitet. Här kan du utforska olika material och tekniker med bland annat tryck och mönster. Det finns plats för fritt skapande som att teckna, måla eller arbeta med ståltråd eller pärlor. Kanske vill du sy, sticka, virka eller brodera? Det finns många möjligheter i textilhörnan.



Mindfulness, eller medveten närvaro är en metod som du kan få utöva hos oss och som kan användas för att hantera bland annat stress, oro och smärta.



## Gym, mindfulness och promenader

**Hos oss promenerar vi mycket tillsammans.** Fysisk aktivitet har en gynnsam inverkan på både vårt fysiska och psykiska välbefinnande. Naturen ger dig också en positiv inverkan på ditt mående och din mentala hälsa. Våra promenader utgår ifrån olika platser runtom i Botkyrka.



**Mindfulness** innebär att vara närvarande och uppleva stunden genom sina sinnen. Metoden går ut på att du fokuserar på nuet med hjälp av dina sinnen och din andning.

**Hos oss kan du träna på gym** med styrketräning eller lättare gympa. Här fokuserar vi på teknik och rörelse och vi utgår ifrån dig, dina förutsättningar och önskemål. Även om du aldrig har tränat förut, så kan vi arbeta med en anpassad träning efter din förmåga - att röra på sig är viktigt för ditt välmående och fysiska hälsa.



*"Jag har aldrig kunnat bära mina matkassar tidigare. Nu har jag inga problem att bära"*  
Deltagare S från Sysseletningen.



## Golf och boule

Hos oss kan du spela golf och boule och det spelar ingen roll vilken nivå du är på när du börjar, du kan nämligen hela tiden utvecklas, både individuellt och i grupp. Aktiviteterna lämpar sig för alla, oavsett ålder och erfarenhet. Här lär du dig även att vara i ett socialt sammanhang där du tränar din förmåga att samarbeta.

Boule är en trevlig aktivitet som många hos oss uppskattar. En god match och ett gott samtal tillsammans med andra, mår många bra av.



För den som fastnar för golf blir den svår att tröttna på. När du får till den där perfekta träffen vill du bara få till den igen och igen. Det fina med golf är att man alltid kan hitta nya mål att sikta mot.

Att få hjälp med att skapa ett bank-id eller att kontakta en myndighet kan vara en aktivitet som hjälper dig i din vardag. Du kanske börjar våga använda både dator och smarta telefoner lite mer?



## Digitalt stöd och fria aktiviteter

Hos oss kommer du att kunna få stöd med grundläggande digitala verktyg, som tex att skapa bank-id, använda Google, starta e-postkonto eller få stöd i att kontakta myndigheter. Du kan även få lära dig att arbeta i Word eller PowerPoint.

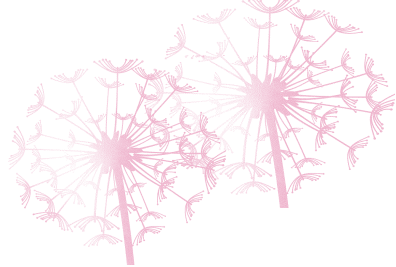
Vi erbjuder även fria aktiviteter som främst ger social samvaro. Vi samtalar, spelar spel, har musikfrågesport eller gör något annat. Aktiviteten styrs av vad gruppen tillsammans vill göra.

*"Jag känner mig alltid trygg här, älskar att vara på Sysselsättningen"  
Deltagare H på Sysselsättningen*



En bingorunda eller två är en populär aktivitet hos oss på Sysselsättningen. Många tycker om att spela spel ihop när vi har fria aktiviteter på schemat.





## Odling och matlagning

I köket kan du lära dig grundläggande matlagning och att följa enkla recept. Du kommer även att kunna få inspiration till egen planering av matlagning och inköp i vardagen.

Hos oss kan du också lära dig att odla från grunden. Att så, se växterna titta fram och ta hand om plantor och vattna.



Odlingsaktiviteter sker både utomhus och inomhus och vi har ett fint växthus i vår trädgård.

Vi odlar kryddväxter, potatis, gurka och olika vackra blommor. Här får du vara med och påverka .



*"Toppensbra personal som pushar lagom mycket "  
Deltagare C från Syssetsättningen*

När man lagar mat tillsammans kan det främja både hälsa och välbefinnande. Och så är det ju roligt! Varför inte testa på att laga något du inte har lagat förut?



## Så här jobbar vi inom Sysselsättning SoL

Målsättningen med Sysselsättning SoL är att stödja människor till ökad livskvalitet, bland annat genom att skapa rutiner, bryta isolering och aktivt delta i aktiviteter tillsammans med andra deltagare.

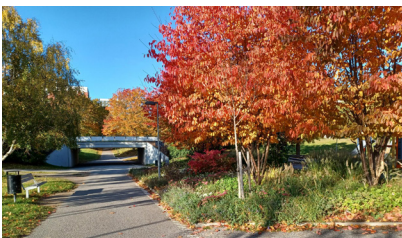
Du som beviljas insatsen erbjuds meningsfull sysselsättning genom olika former av aktiviteter, många med fokus på friskvård och skapande verksamhet.



Vi som arbetar på Sysselsättningen kommer att stödja dig i att tillgodogöra dig sociala sammanhang och att kunna ta del av samhällets resurser och stödfunktioner. Samtliga deltagare inom Sysselsättningen får en kontaktperson ur personalgruppen när man börjar hos oss.

Vi har en verksamhetslokal på Dalvägen i Tumba, där aktiviteter hålls några gånger per vecka. I övrigt anordnas flertalet aktiviteter runt om i kommunen enligt ett säsongsanpassat schema. Du som deltagare inom Sysselsättningen uppmuntras att delta i planeringen av de aktiviteter som utförs tillsammans.

Du kan få mer information och ansöka om Sysselsättning SoL genom Socialtjänstens mottagning för vuxna. Kontaktuppgifter hittar du på baksidan av denna folder.





## Hör av dig!

Vi som arbetar på Sysselsättningen har alla olika bakgrund, erfarenheter och och professioner.

Tveka inte att kontakta oss om du har funderingar på de aktiviteter vi erbjuder.

### **Telefon Sysselsättning SoL:**

073-599 79 49

### **E-post:**

info.sysselsattningen@botkyrka.se

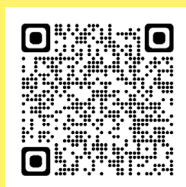
## Att ansöka om Sysselsättning SoL

Du kan få mer information och ansöka om Sysselsättning enligt SoL genom Socialtjänstens mottagning för vuxna.

### **Telefon Socialtjänstens mottagning för vuxna:**

08-530 618 00

Skanna dig direkt  
till ansökan av  
Sysselsättning SoL  
på botkyrka.se



**BOTKYRKA  
KOMMUN**

