

Kontakt



Alla har rätt
och behov
till en
meningsfull fritid



kixsenior.com



[/kixsenior](https://www.facebook.com/kixsenior)



[@Kixsenior](https://www.instagram.com/kixsenior)



Aktiv
Fritid
Tillsammans



Det här är KiX Senior

Studieförbundet Vuxenskolan har i arvsfondsprojektet KiX Senior tagit fram en metod för att motverka utanförskap och ensamhet i samband med pension för äldre personer med intellektuell funktionsnedsättning (IF).

Med KiX- metoden träffas deltagare regelbundet tillsammans med en ledare i studiecirklar.

Studiecirkarna sker helst på allmänna mötesplatser dit alla andra går.

I studiecirklar undersöker gruppen tillsammans fritidsutbudet och provar på aktiviteter.

Studiecirkarna är deltagarstyrda och låter alla utvecklas som individer. Deltagarna får träffa andra, ingå i en trygg gemenskap, blir sedda och får motivation till fritidsaktiviteter.



Metoden, som består av 5 material, syftar till att stärka egenmakten hos äldre personer med IF.

- Deltagarmaterial
- Cirkelledarmaterial
- Metodbeskrivning
- Introduktionsfilm
- Aktivitetskortlek

KiX- metoden skapar trygghet vilket leder till ett ökat socialt nätverk, ger stimulans och ett mer aktivt fritidsliv tillsammans med andra.

Metoden främjar hälsan, motverkar utanförskap och stärker KASAM (känsla av sammanhang).