

# Aktiv Fritid

Gemenskap

Kom som du är

Stöd i din strävan

## Vad gör vi och för vem?

Aktiv Fritid är ett projekt som erbjuder stöd och vägledning till unga vuxna (25-40 år) som upplever exempelvis oro, stress, ångest eller psykisk ohälsa i vardagslivet.

Vi arbetar för att stötta unga vuxna att få en aktiv fritid och hitta sina inre förmågor och drivkrafter. Projektet finansieras av Socialstyrelsen tillsammans med Ung Kraft som erbjuder liknande verksamhet för unga 16-24 år.

*Bär du på drömmar om framtiden?*

Här får du stöd att identifiera och komma över dina hinder. Oavsett om du bara vill komma utanför dörren, träffa nya människor, uppleva nya saker eller hantera utmaningar.

## Aktiviteter?

Du har tillgång till en accepterande miljö där du får växa och vara dig själv. Du har möjlighet att delta i aktiviteter, individuell coaching eller kurser såsom studieteknik, peppkurs och konflikthantering.

Gruppen tillsammans bestämmer vilka aktiviteter som genomförs och du avgör själv när du vill delta där samtliga aktiviteter är gratis!

Exempel på aktiviteter är spelkvällar, promenader, grillning, bowling och biobesök.

Stressad?

Ensam?

Ångest?

Känner du att du inte passar in?

Svårt att få ordning på vardagslivet?

Hinner du inte med arbete/skola och fritid?

## Kontakt?

Malin Bostedt, projektledare  
Tlf: 070-420 82 51,  
E-post: [malin.bostedt@rsmh.se](mailto:malin.bostedt@rsmh.se)

John Broström, aktivitetsledare  
Tlf: 072- 717 60 99,  
E-post: [jnotna86@gmail.com](mailto:jnotna86@gmail.com)

Björn Cumlin, aktivitetsledare  
Tlf: 073- 909 65 52,  
E-post: [cumlin\\_91@hotmail.com](mailto:cumlin_91@hotmail.com)

Selene Andersson, uppsökande av unga i  
lokalföreningar och marknadsföring  
Tlf: 073-544 93 91

*Besöksadress:  
Sankt Göransgatan 114, 112 45 Stockholm*



[www.rsmh.se](http://www.rsmh.se)