

Ano ang Gusto Kong Gawin?

Ang mga Direct Support Professional (DSPs) ay makakatulong sa mga taong sinusuportahan nila na makahanap ng nakakaaliw na mga aktibidad sa pamamagitan ng paghahanap sa internet at sa pamamagitan ng pagsaliksik sa mga lugar sa komunidad.

Tanungin ang Taong Sinusuportahan Mo	Paano Ka Makakalahok sa Aktibidad na Ito?	Mga Halimbawa ng mga Aktibidad
Gusto mo bang maglakad-lakad?		<ul style="list-style-type: none"> • Sumali sa isang samahan ng mga naglalakad. • Maglakad-lakad kada linggo kasama ang mga kaibigan o mga miyembro ng pamilya.
Gusto mo bang maghahardin?		<ul style="list-style-type: none"> • Sumali sa hardin ng komunidad. • Maghanap ng kaibigan na makakasamang maghahardin.
Gusto mo ba ng mga isport?		<ul style="list-style-type: none"> • Sumali sa isang lokal na programa ng isport. • Sumali sa isang YMCA o isang gym.
Gusto mo bang gawin ang mga bagay-bagay?		<ul style="list-style-type: none"> • Kumuha ng isang drawing class. • Sumali sa isang knitting circle. • Subukan ang pag-scrapbook.
Ikaw ba ay isang performer?		<ul style="list-style-type: none"> • Sumali sa isang lokal na grupo ng mga umaawit o ibang grupo ng performance arts.
Gusto mo bang panoorin ang ibang tao na nag-perform?		<ul style="list-style-type: none"> • Magboluntaryo na tumulong sa isang lokal na teatro, halimbawa bilang isang usher o katulong sa stage.

Tanungin ang Taong Sinusuportahan Mo	Paano Ka Makakalahok sa Aktibidad na Ito?	Mga Halimbawa ng mga Aktibidad
Gusto mo bang mas matutunan pa ang tungkol sa iyong kultura o ibang mga kultura?		<ul style="list-style-type: none"> • Bumisita sa isang exhibit sa museyo. • Pumunta sa isang lokal na pangkulturang festival.
Gusto mo bang makipag-usap sa iba na kapareho ng iyong mga relihiyosong paniniwala?		<ul style="list-style-type: none"> • Sumali sa isang grupo na may panrelihiyong interes kung saan pwede kang makipag-usap sa iba tungkol sa iyong mga paniniwala.
Gusto mo bang matutunan ang mga bagong skill sa trabaho?		<ul style="list-style-type: none"> • Pumasok sa klase sa isang adult school o inyong lokal na kolehiyo ng komunidad.
Gusto mo bang matuto ng mga bagong bagay?		<ul style="list-style-type: none"> • Maghanap ng klase sa isang bagay na sa palagay mo ay interesting tulad ng pagluluto, sining, o potograpiya.
Gusto mo bang gumugol ng panahon sa pagtulong sa iyong komunidad?		<ul style="list-style-type: none"> • Tumulong sa paglilinis ng inyong lokal na parke. • Maghanap ng mga pagkakataon na magboluntaryo sa inyong komunidad.
Gusto mo bang makipag-usap sa mga tao na may katulad na mga karanasan tulad ng sa iyo?		<ul style="list-style-type: none"> • Sumali sa isang pansuportang grupo.

Karagdagang Impormasyon:

- Health promotion strategies for people with intellectual and developmental disabilities:
<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpubh.2014.00031/full>
- California attractions for people with IDD and their families:
<https://www.visitcalifornia.com/attraction/great-california-attractions-special-needs-families>