



## Hitta till oss på Rosenlund

**Pendeltåg:** Åk till Stockholm södra, uppgång Rosenlundsgatan.

**Tunnelbana:** Åk till Skanstull. Ta buss 3 mot Södersjukhuset eller buss 4 mot Radiohuset. Gå av vid hållplats Rosenlund eller åk till Zinkensdamm. Ta buss 4 mot Gullmarsplan. Gå av vid hållplats Rosenlund.

**Buss:** Nummer 3, 4, 74 och 164 stannar vid hållplats Rosenlund.

**Bil:** Det finns ett begränsat antal besöksparkeringar i parkeringsgarage inom Rosenlundsområdet.

## Habiliteringens kurs- och kunskapscenter

[habilitering.se/kurs-och-kunskapscenter](https://habilitering.se/kurs-och-kunskapscenter)

Tideliusgatan 12, 3 tr.

Box 17056, 104 62 Stockholm

08-123 355 00

habkurscenter.sls@regionstockholm.se

Habilitering & Hälsa i Region Stockholm består av 30 mottagningar. Vi erbjuder råd, stöd och behandling till barn och vuxna med varaktig funktionsnedsättning. Det kan bland annat vara autism, rörelsenedsättning och intellektuell funktionsnedsättning. Vi ger också stöd till anhöriga. [habilitering.se](https://habilitering.se)

Oktober 2023

# Var med i en IF-grupp!

En IF-grupp är en samtalsgrupp för ungdomar och vuxna med intellektuell funktionsnedsättning. Du kan vara 15 år eller äldre.

IF-grupper finns hos Habiliteringens kurs- och kunskapscenter på Rosenlund i Stockholm.



## Vad är en IF-grupp?

I en IF-grupp träffar du andra med IF som är ungefär i din ålder. Det är cirka åtta deltagare i varje grupp och två samtalsledare.

I gruppen pratar vi bland annat om vänskap, jobb, kärlek och sexualitet. Vi pratar också om hur det är ha IF och om att bli eller vara vuxen. Vi varvar samtal med att till exempel titta på film eller spela spel som kan handla om det vi pratar om.

## Varför ska man vara med?

I en IF-grupp får du träffa andra med samma diagnos, lära dig mer om IF och hur det är att bli och vara vuxen. Tanken är också att du ska ha roligt tillsammans med andra.

## Hur går det till?

Vi har flera olika grupper. I varje grupp är deltagarna i ungefär samma ålder och har liknande nivå på sin funktionsnedsättning. Alla deltagare i grupperna har IF. En del har också andra diagnoser, till exempel autism, adhd eller språkstörning.

## När ses vi?

Vi ses en gång i veckan, samma veckodag och tid. Vi ses vid 18 tillfällen. Varje tillfälle är 1,5 timme långt med en liten paus mitt i.

## Var?

Rosenlund, Tideliugatan 12, våning 3, Stockholm.

## Vill du vara med?

Är du intresserad av att vara med? Då vill vi gärna träffa dig för ett samtal. Det går bra att ta med sig någon till samtalet. Det kan vara en anhörig eller personal som du känner dig trygg med. När vi ses berättar vi mer om våra IF-grupper och du får berätta lite om dig själv.

Om vi är överens om att grupp skulle passa dig bra så sätter vi upp dig på en väntelista. Vi hör av oss till dig när det är dags att börja.

## Kontakt

Om du vill komma i kontakt med oss kan du ringa 08-123 355 00, knappval 3.

Vill du veta mer om våra IF-grupper kan du gå in på [habilitering.se](https://habilitering.se). Sök på IF-grupper.

Vi ses!

Emelie, Ola och Malin, samtalsledare för IF-grupper

## Filmer och poddar om IF

Det finns filmer och poddar om IF från Habilitering & Hälsa. I dem kan du höra unga och vuxna berätta om livet med IF. [habilitering.se/if-filmer](https://habilitering.se/if-filmer)  
[habilitering.se/funka-olika](https://habilitering.se/funka-olika)