

Så ansöker du

Barnteamet

Du behöver en remiss från en sjukgymnast/fysioterapeut på ditt habiliteringscenter.

Vuxenteamet

Du kan komma via remiss från ditt habiliteringscenter eller någon annan vårdgivare. Du kan också ansöka själv.

Ansökningsblanketter finns på vår webbsida. Du kan också ansöka via Alltid öppet.

Kontakta oss

Telefon: 08-123 351 55

Våra telefontider: måndag, onsdag–fredag 9–10, tisdag 13–14

Övrig tid talar du in på telefonsvarare så ringer vi upp dig.

Du kan också kontakta oss via Alltid öppet.

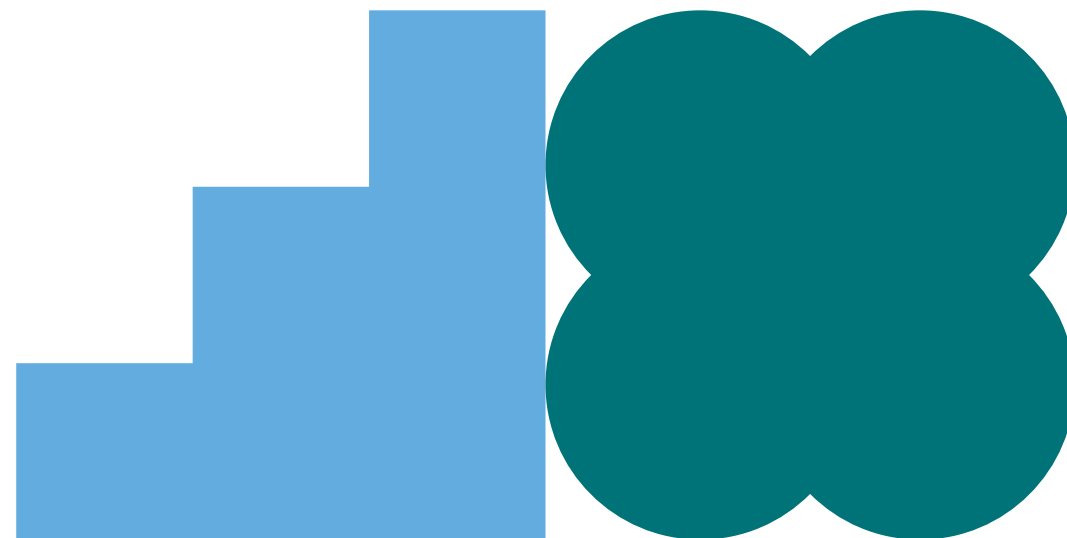
Besöksadress: Tideliusgatan 12, 1 tr.

Välkommen att läsa mer om oss på vår webbsida.

habilitering.se/mtc

Motorik- och träningscenter

Träningsteam för barn, ungdomar och vuxna



Oktober 2025

Habilitering & Hälsa är en del av Region Stockholm. Våra 30 mottagningar ger stöd och behandling till barn och vuxna med funktionsnedsättning. Vi ger också stöd till anhöriga.
habilitering.se

Motorik- och träningscenter ger insatser kring motorik och fysisk aktivitet till dig som har en rörelsenedsättning och tillhör habiliteringens målgrupp.

Vi har ett träningsteam för barn och ett för vuxna. I teamen arbetar sjukgymnaster/fysioterapeuter och instruktörer med insatser kring motorik och fysisk aktivitet.

För vem?

Vi vänder oss till dig som har en funktionsnedsättning som främst påverkar din motorik (till exempel cerebral pares, flerfunktionsnedsättning eller neuromuskulär sjukdom).

Vi är även ett kompletterande stöd till Habilitering & Hälsas habiliteringscenter. Det innebär att vi kan ge en sammanhållen träning eller erbjuda träning efter en operation.

Andra insatser hos oss

På Motorik- och träningscenter arbetar även två specialiserade team. De kan ge extra insatser utöver de insatser du får på ditt habiliteringscenter. Teamen arbetar med handfunktion och motoriska åt- och sväljsvårigheter (dysfagi). Det är din kontakt på habiliteringen som tar kontakt med de specialiserade teamen.

Hur går det till?

Insatserna på Motorik- och träningscenter är uppdelade i tre delar. De beräknas ta ungefär 6 månader.

Del 1. Träning med sjukgymnast/fysioterapeut

- Vår personal gör en bedömning.
- Tillsammans bestämmer vi träningsinnehållet och sätter ett mål.
- Ni bokar in träningstillfällen på Motorik- och träningscenter under en sammanhållen period.

Del 2. Självständig träning med stöd

- Träningen fortsätter i våra lokaler. Ibland tränar du själv, ibland med personal som stöd.
- Du träffar också vår personal för att följa upp hur det går. Om något inte fungerar ändrar vi det för att nå målet.
- Vi pratar om träning på andra platser och vad som kan passa dig.
- Du provar att träna på annat ställe. Vid behov ändrar vi i ditt program så att det fungerar på platsen där du tränar.

Del 3. Träning på annan plats med uppföljning

- Du tränar på egen hand i en ny lokal.
- Tillsammans bokar vi uppföljningar av hur träningen fungerar på Motorik- och träningscenter.

När du avslutat kontakten med oss

Om du får problem med ditt träningsprogram, behöver nya övningar eller har andra frågor, kontaktar du oss igen.