

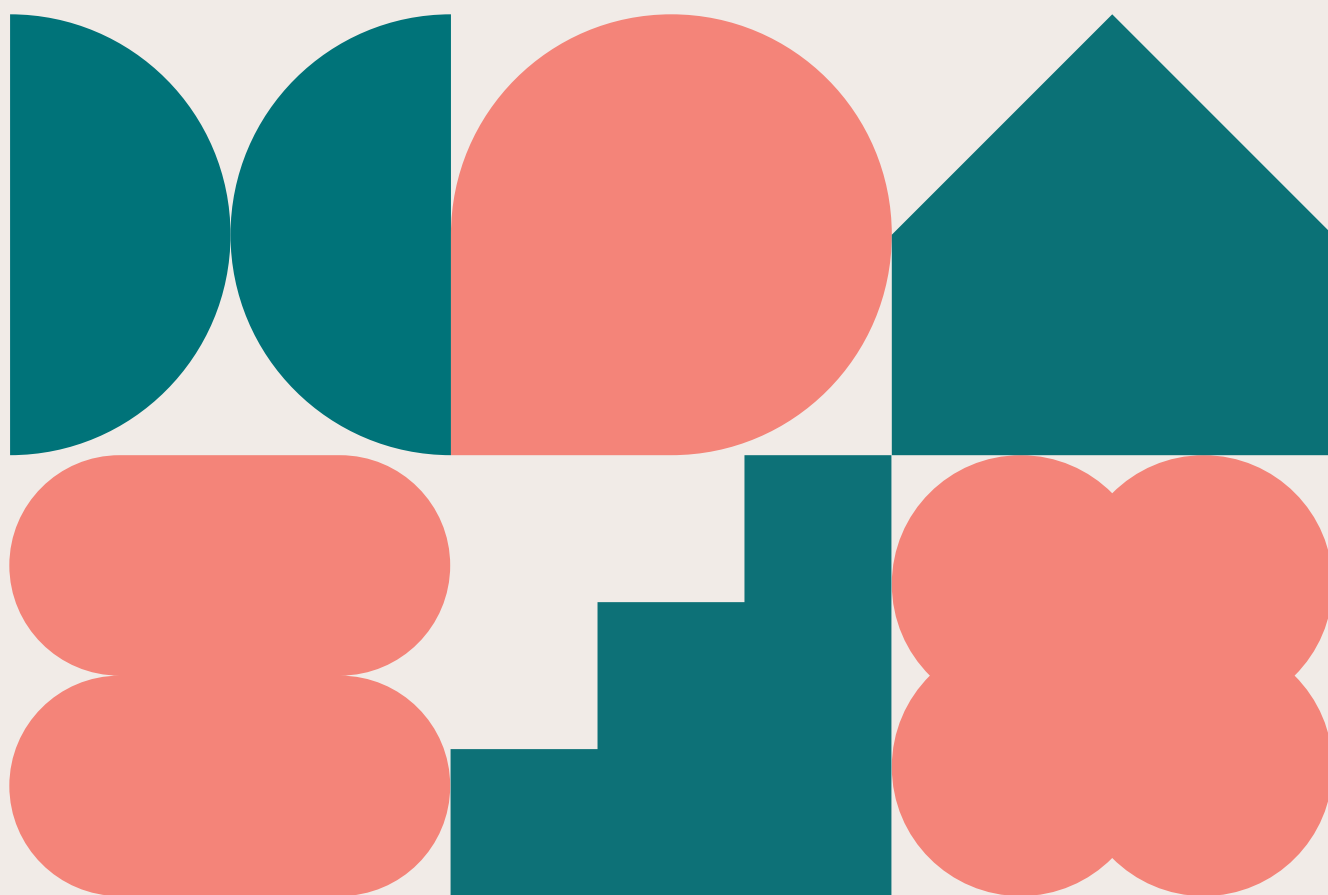
VÅREN 2024

Kurser, grupper och föreläsningar

18 år och äldre

Här hittar du kurser för dig som är 18 år och äldre och har en funktionsnedsättning. Det finns även kurser för närstående och personal.

Kurserna erbjuds på olika habiliteringscenter och andra mottagningar inom Habilitering & Hälsa. Habiliteringens kurs- och kunskapscenter finns inte med. Deras kurser hittar du på habilitering.se/hitta-din-kurskatalog.



AKKtiv KomBo – kommunikationsstöd i boende och daglig verksamhet

Habiliteringscenter Stockholm vuxen

KomBo är en kurs för dig som är personal eller närstående till en vuxen person med kommunikativa svårigheter. Under kursen får du evidensbaserad kunskap och material för att stötta kommunikation och samspel.

Appar för att berätta med bild, film och ljud

Habiliteringens resurscenter

För dig som är närstående till ett barn eller en vuxen med funktionsnedsättning. En kurs på två tillfällen där du får lära dig använda appar för att berätta med bild, ljud och film.

Boot-camp för vuxna

Motorik- och träningscenter

I augusti har vi en Boot-camp för dig som är 18 år och äldre och har en rörelsenedsättning. Vi träffas utomhus och tränar balans, styrka, rörlighet och kondition. Vi ses tre gånger i veckan under tre till fyra veckor. Har du en medföljare ska hen kunna delta i träningen.

Cykelgrupp

Motorik- och träningscenter

Cykelgruppen är till för dig som är 15 år och äldre och har en rörelsenedsättning. Vi tränar tillsammans på olika stationära träningscyklar för att behålla eller förbättra kondition och uthållighet. En instruktör leder gruppen en gång i veckan i sju veckor.

Diagnos – och sen då? Informationsträff om samhällets stöd

Habiliteringens resurscenter

För dig som är närstående till ett barn eller en vuxen med funktionsnedsättning. En diagnos väcker ofta många frågor om vart man vänder sig för att få stöd. Den här föreläsningen ger övergripande information om det.

Framtiden för mitt vuxna barn – en föreläsning

Habiliteringens resurscenter

För dig som är förälder till ett vuxet barn med funktionsnedsättning. En föreläsning om förberedelser inför framtiden gällande bland annat stöd i vardagen, företrädskap och samverkan. Även information om anhörigstöd tas upp.

Kombinerad autism och adhd/add – föreläsningar

Habiliteringscenter Stockholm vuxen

Två föreläsningar för dig som är 18 år eller äldre och har både autism och adhd/add och för dig som är anhörig. Vi går igenom vad autism och adhd/add utan intellektuell funktionsnedsättning innebär. Vi tar även upp vanliga svårighet i vardagen och användbara strategier.

Kommunicera med PODD – en introduktion

Habiliteringens resurscenter

Är du närstående till eller arbetar med ett barn eller en vuxen som använder eller funderar på att använda PODD? Vid den här introduktionen får du information om PODD och du får sedan praktiskt lära dig hur man pratar med PODD.

Kommunikation och AKK – en introduktion

Habiliteringens resurscenter

För dig som är närstående till eller arbetar med ett barn eller en vuxen med begränsad kommunikation och som behöver fler sätt att kommunicera än enbart tal. Den här introduktionen ger kunskap om alternativ och kompletterande kommunikation, AKK.

Liggande dans

Motorik- och träningscenter

För vuxna med flerfunktionsnedsättning. En insats i grupp där deltagarna utforskar den egna kroppens rörelser i samspel med en eller två medföljare, en gång i veckan under åtta till tio veckor.

LSS och SoL

Habiliteringens resurscenter

För dig som är närstående till ett barn eller en vuxen med funktionsnedsättning. En föreläsning om LSS och SoL. Syftet är att ge aktuell information om gällande regelverk som en förberedelse inför kontakten med kommunen.

Mediyoga

Flera habiliteringscenter

En kurs för dig som har en funktionsnedsättning och upplever stress, sömnsvårigheter eller brist på energi. Mediyoga är en lugn form av yoga för vuxna och du deltar utifrån dina förutsättningar. Det är 8-10 deltagare och vi träffas tio gånger.

Mindfulness för vuxna med autism

Flera habiliteringscenter

I den här kursen lär du dig olika meditationsövningar och lättare yoga för att hantera stress och oro. Övningarna är anpassade för personer med autism utan intellektuell funktionsnedsättning. Kursen består av nio träffar.

Navigator ACT

Habiliteringens anhörigcenter

För dig som är förälder till en vuxen med funktionsnedsättning och som känner oro, stress eller nedstämdhet kopplat till föräldraskapet. Det kan vara 8-16 deltagare och gruppen träffas vid sex tillfällen och fokuserar blanda annat på acceptans, välmående och ett flexibelt förhållningssätt.

Prisma

Alla habiliteringscenter för vuxna

Prisma är en introduktionskurs om autism och om strategier som kan underlätta vardagen. Den är till för dig som har autism utan intellektuell funktionsnedsättning. Du kan gå kursen tillsammans med en närstående. Det kan vara 10-30 deltagare och gruppen träffas vid fyra tillfällen.

Samhällets stöd för ungdomar inför vuxenblivande – en föräldrakurs

Habiliteringens resurscenter

För föräldrar till ungdomar, 13-19 år, med funktionsnedsättning. Vid fyra träffar ges information om samhällets stöd inför vuxenblivande med möjlighet till erfarenhetsutbyte. Besök i visningsmiljön med kommunikativt och kognitivt stöd ingår.

Samtalsgrupp för dig som har en partner med autism

Habiliteringscenter Stockholm vuxen

En grupp som träffas fem gånger där varje tillfälle har ett tema, till exempel kommunikation med din partner, det sociala livet och att få en bra vardag.

Samtalsgrupp för föräldrar till en vuxen med autism

Flera habiliteringscenter

En grupp med 15-20 deltagare som träffas sex gånger och samtalar kring olika planerade teman. Samtalsgruppen är till för dig som är förälder till en vuxen person med autism utan intellektuell funktionsnedsättning.

Sexualitet och funktionsnedsättning

Habiliteringens resurscenter

Sexualitet väcker ofta frågor. Den här föreläsningen riktar sig till dig som är närstående till en person med funktionsnedsättning och ger förslag på hur du kan stötta den sexuella hälsan hos din närstående.

Socialt samspel i teori och praktik

Flera habiliteringscenter

Det här är en kurs för dig som känner dig osäker på hur du ska göra när du umgås med andra. Den riktar sig till dig som är vuxen och har autism utan intellektuell funktionsnedsättning. Kursen innehåller både teori och praktiska övningar.

Stress vid autism – föreläsningar

Habiliteringscenter Stockholm vuxen

Två föreläsningar om stress och återhämtning. För dig som är 18 år eller äldre och har autism utan intellektuell funktionsnedsättning och för dig som är anhörig.

TAKK – tecken som alternativ kompletterande kommunikation

Habiliteringscenter Stockholm vuxen

En kurs för dig som är anhörig eller personal till en vuxen som behöver tecken som alternativ kompletterande kommunikation, TAKK. Du lär dig cirka 275 tecken vid fem kurstillfällen där teori varvas med praktiska övningar.

WEBBKURSER

Autism hos vuxna

För anhöriga till en vuxen person med autism utan intellektuell funktionsnedsättning. Kursen ger information om autism och strategier i vardagen. Den tar även upp hur det kan kännas att vara anhörig.

Diagnos – och sen då?

En diagnos väcker ofta många frågor om vart man vänder sig för att få stöd. Den här kursen ger övergripande information till närstående till barn och vuxna med funktionsnedsättning. Innehållet presenteras i texter och filmer.

Hur du ansöker om bidrag från fonder och stiftelser

För personer som har en funktionsnedsättning och för anhöriga till barn och vuxna med funktionsnedsättning. En kort kurs om att ansöka om bidrag från fonder och stiftelser.

Kognitivt stöd – en introduktion

För anhöriga till barn och vuxna med en kognitiv funktionsnedsättning. En kurs om vad kognition och kognitivt stöd är med en mängd konkreta exempel.

Scope – för unga om autism

För unga, 16-25 år, med autism. En kurs om autism i åtta delar. Varje del består bland annat av korta texter och filmer. Kursen görs under åtta veckor med stöd av en handledare.

Stöd från kommun och Försäkringskassan

För personer med funktionsnedsättning och anhöriga. En kort kurs om att ansöka om stöd från kommun och Försäkringskassan.

Utforska autism

För vuxna med autism. En kurs i sex delar som bland annat består av texter om autism och frågeformulär för egen reflektion. Kursen görs under sex veckor med stöd av en handledare.

Du hittar Habilitering & Hälsas kurskatalog via QR-koden eller habilitering.se/hitta-din-kurskatalog

Du kan också ringa den mottagning du har kontakt med eller Habilitering & Hälsas frågetjänst, 08-123 350 10.



Habilitering & Hälsas är en del av Region Stockholm. Våra 30 mottagningar erbjuder stöd och behandling till barn och vuxna med varaktig funktionsnedsättning. Det kan bland annat vara autism, intellektuell funktionsnedsättning och rörelsenedsättning. Vi ger också stöd till anhöriga.