

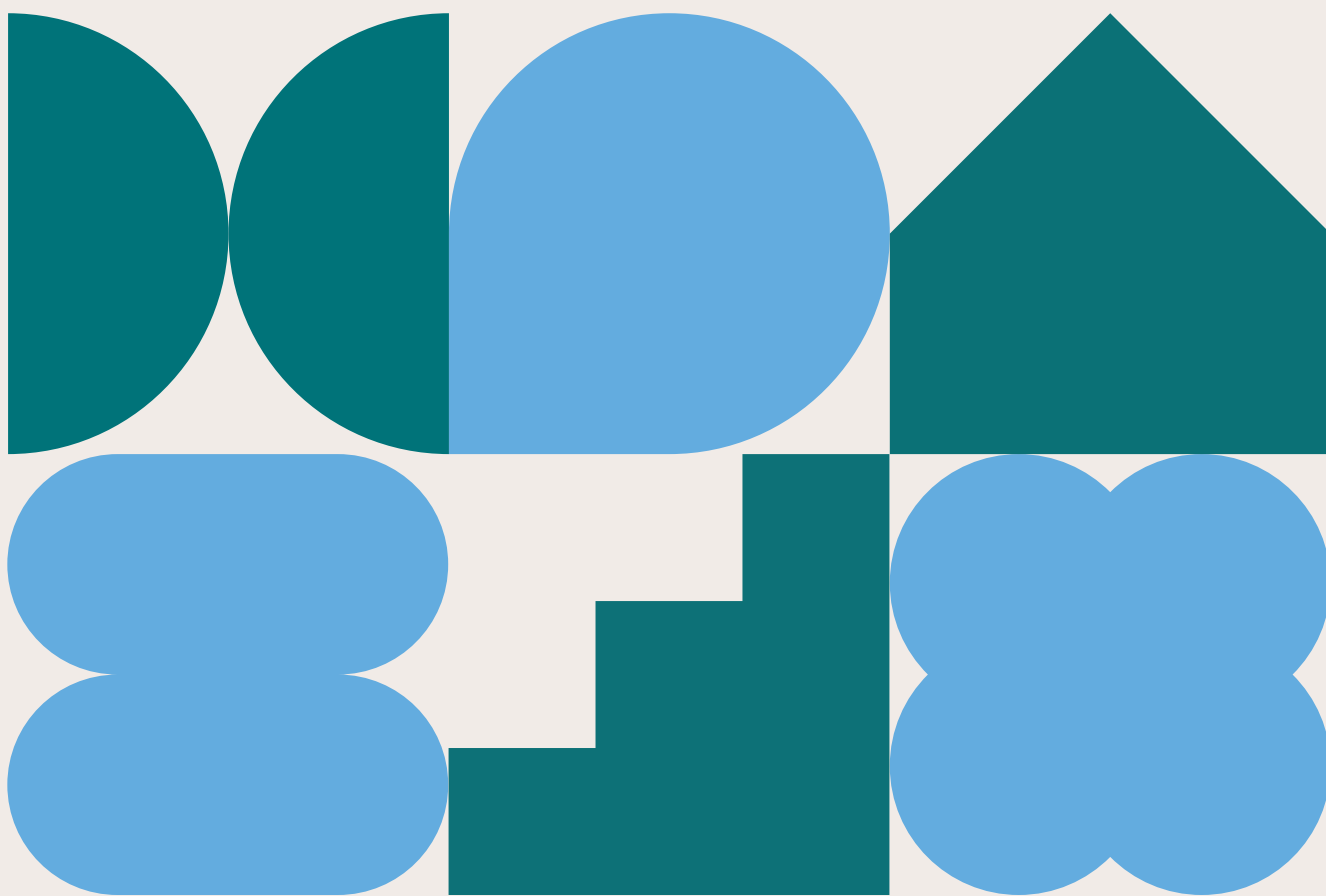
HÖSTEN 2025

18 år och äldre

Kurser, grupper och föreläsningar

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

Kurserna erbjuds på olika habiliteringscenter och andra mottagningar inom Habilitering & Hälsa. Habiliteringens kurs- och kunskapscenter har en egen kurskatalog. Deras kurser hittar du på habilitering.se/kurskatalog



Appar för att berätta med bild, film och ljud

Habiliteringens resurscenter

Det här är en kurs för dig som är närstående till ett barn eller en vuxen med funktionsnedsättning. Du får lära dig att använda appar för att göra digitala böcker, kommunikationspass eller sociala berättelser. Två tillfällen.

Cykelgrupp

Motorik- och träningscenter

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

Dans för hälsa

Habiliteringscenter Sollentuna

Det här är en dansgrupp för dig med autism som är nedstämd, stressad eller trött. Fokus för dansen är rörelseglädje. Det krävs ingen tidigare dansvana. Tio tillfällen.

Diagnos – och sen då?

Habiliteringens resurscenter

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

Framtiden för mitt vuxna barn

Habiliteringens resurscenter

Detta är en föreläsning för dig som är förälder till ett vuxet barn med funktionsnedsättning. Vi tar upp förberedelser inför framtiden, såsom stöd i vardagen, företrädarskap och samverkan.

Ha koll – hantera tid och organisera aktiviteter

Flera habiliteringscenter

Ha koll är en kurs för dig med autism som vill få bättre koll på din tid och dina aktiviteter. I kursen får du välja ett par områden att arbeta med. Det kan vara att komma igång med uppgifter, prioritera eller hitta balans mellan aktiviteter och vila. Tio träffar.

IF-grupper

Habiliteringens kurs- och kunskapscenter

IF-grupper är samtalsgrupper för ungdomar och vuxna med intellektuell funktionsnedsättning (IF), från 15 år och uppåt. Vi pratar om olika ämnen, till exempel vänskap, sexualitet och hur det är att ha IF. 18 träffar.

Kommunikation och AKK – en introduktion

Habiliteringens resurscenter

I denna föreläsning får du kunskap om alternativ och kompletterande kommunikation (AKK). Den är för närstående eller personal till ett barn eller en vuxen med begränsad kommunikation.

Liggande dans

Motorik- och träningscenter

Liggande dans är för vuxna med flerfunktionsnedsättning. Deltagarna utforskar den egna kroppens rörelser i samspel med en eller två medföljare. Dansen hålls en gång i veckan under 8–10 veckor.

Livet med IF

Flera habiliteringscenter

Det här är en grupp för dig som har intellektuell funktionsnedsättning (IF) och är 18 år eller äldre. Du får träffa andra med IF och prata om hur diagnosen kan påverka relationer, jobb och fritid. Fem tillfällen.

LSS och SoL

Habiliterings resurscenter

Detta är en föreläsning om lagarna LSS och SoL, som en förberedelse inför kontakt med kommunen. Den är för dig som är närstående till ett barn eller en vuxen med funktionsnedsättning.

Mediyoga

Habiliteringscenter Linde

Mediyoga är en kurs för dig med funktionsnedsättning som upplever stress, sömnsvårigheter eller brist på energi. Det är en lugn form av yoga där du deltar utifrån dina förutsättningar. Det är 8–10 deltagare. Tio träffar.

Mindfulness för vuxna med autism – MBSR

Flera habiliteringscenter

I denna kurs lär du dig olika meditationsövningar och lättare yoga för att hantera stress och oro. Metoden vi använder heter mindfulnessbaserad stressreduktion (MBSR). Kursen är för dig som har autism. Nio träffar.

Navigator ACT

Habiliteringens anhörigcenter

Navigator ACT är en behandling i grupp med fokus på acceptans, välmående och ett flexibelt förhållningssätt. Den är för dig som är förälder till en vuxen med funktionsnedsättning och som upplever stress, oro eller nedstämdhet kopplat till föräldraskapet. Sex tillfällen.

Prisma

Flera habiliteringscenter

Prisma är en introduktionskurs för dig som har autism (utan samtidig intellektuell funktionsnedsättning). Du får kunskap om autism och strategier som kan underlätta vardagen. Du kan gå kursen tillsammans med en närstående. Det är 10–30 deltagare. Fyra tillfällen.

Samtalsgrupp för föräldrar till en vuxen med autism

Flera habiliteringscenter

Det här är en samtalsgrupp för dig som är förälder till en vuxen med autism (utan samtidig intellektuell funktionsnedsättning). Det är 15–20 deltagare i gruppen som träffas sex gånger och samtalar kring olika teman.

Sexualitet och funktionsnedsättning

Habiliteringens resurscenter

Den här föreläsningen är för närstående till en person med funktionsnedsättning. Vi går igenom sexualitet ur olika perspektiv och ger råd om hur du kan stötta den sexuella hälsan hos din närstående.

Utforska socialt samspel

Flera habiliteringscenter

Detta är en kurs för vuxna med autism (utan samtidig intellektuell funktionsnedsättning). Kursen är för dig som är osäker på hur du ska göra när du umgås med andra. Vi tar bland annat upp hur man inleder samtal, småpratar och förstår kroppsspråk. Fem till sju träffar.

TAKK – tecken som alternativ kompletterande kommunikation

Habiliteringscenter Tullinge

Den här kursen är för dig som är anhörig eller personal till en person som behöver tecken som alternativ kompletterande kommunikation (TAKK). Du lär dig cirka 275 tecken vid fem kurstillfällen. Teori varvas med praktiska övningar.

Ät- och sväljsvårigheter hos vuxna med funktionsnedsättning

Flera habiliteringscenter

Denna kurs är för dig som är personal eller anhörig till en vuxen med rörelsenedsättning eller intellektuell funktionsnedsättning. Vi går igenom hur ät- och sväljförmågan fungerar och vilka faktorer som kan påverka förmågan att äta och dricka. Två tillfällen.

Webbkurser

Autism hos vuxna

Den här kursen är för dig som är anhörig till en vuxen med autism (utan samtidig intellektuell funktionsnedsättning). Du får kunskap om autism och strategier som kan underlätta vardagen.

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 om det. Kursen är för närstående till barn och vuxna med funktionsnedsättning.

Hur du ansöker om bidrag från fonder och stiftelser

Det här är en kurs om hur du går tillväga för att ansöka om bidrag från fonder och stiftelser. Kursen är för dig som har en funktionsnedsättning och för anhöriga.

Kognitivt stöd – en introduktion

I denna kurs får du kunskap om kognition och kognitivt stöd. Du får också exempel på olika anpassningar och hjälpmedel. Kursen är för anhöriga till ett barn eller en vuxen med en kognitiv funktionsnedsättning.

Kommunicera med PODD

Det här är en introduktion till kommunikationsmaterialet PODD. Kursen är för dig som är anhörig eller personal till ett barn eller en vuxen med kommunikativ funktionsnedsättning.

Scope – för unga om autism

Scope är en kurs om autism för dig som är 16–25 år. Kursen består av åtta delar. Varje del består av korta texter och filmer. Den pågår under åtta veckor och du gör den med stöd av en handledare.

Stöd från kommun och Försäkringskassan

Det här är en kurs om hur du ansöker om stöd från kommun och Försäkringskassan. Kursen är för dig som har en funktionsnedsättning och för anhöriga.

Utforska autism

Utforska autism är en kurs i sex delar för dig som har autism. Du får läsa texter om autism och reflektera över hur du fungerar och vilka strategier som kan hjälpa dig. Kursen görs under sex veckor med stöd av en handledare.

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

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

