



Foto: Yanan Li

## Ha koll – hantera din tid

**Ha koll är en kurs för dig som vill ha bättre koll på din tid och kunna planera det du vill göra. Du ska vara 18 år eller äldre och ha en lindrig intellektuell funktionsnedsättning, IF.**

Ha koll är en kurs för dig som ibland tycker att det är svårt att planera det du ska göra. Du kanske har svårt att välja mellan olika aktiviteter eller att komma igång med det du vill göra.

I kursen får du lära dig olika sätt att ha bättre koll på tiden. Och vi hjälps åt att hitta bra sätt för dig att planera din tid och dina aktiviteter. Det kan vara att börja använda en kalender. Eller hur det kan bli lagom mycket aktiviteter och lagom mycket vila.

- Vi träffas tio gånger, en gång i veckan.
- Det är 6-8 deltagare och två gruppleddare.
- Varje träff är två timmar inklusive paus.
- Mellan varje träff får du göra en övning, en egenuppgift.

För att delta i den här kursen behöver du ha besökt ett habiliteringscenter inom Habilitering & Hälsa. Du ska också ha kommit överens med en arbetsterapeut om att delta.

Ha koll erbjuds på olika habiliteringscenter under året inom Habilitering & Hälsa i Region Stockholm.

### **Intresseanmälan**

Skanna QR-koden eller gå till [habilitering.se/kurskatalog](https://habilitering.se/kurskatalog)

