



Rörelse som levnadsvana

Vill du börja röra på dig mer? I den här kursen hjälps vi åt att hitta bra sätt att komma i gång. Det är fyra träffar och du kan gå tillsammans med en medföljare om du vill.

Kursen är till för dig som tycker att du rör på dig för lite. Du ska vara 18 år eller äldre och ha autism för att kunna delta (utan samtidig intellektuell funktionsnedsättning). Under kursen pratar vi om hur man kan komma i gång med regelbunden fysisk aktivitet. Du får fundera på vad som skulle kunna passa dig. Och du får sätta mål som kan hjälpa dig att lyckas. Du kan diskutera med andra deltagare eller bara lyssna på vad andra säger.

Det är upp till 15 deltagare plus medföljare och två kursledare. Själva kursen innehåller inga fysiska aktiviteter. Efter den tredje träffen får du fysisk aktivitet på recept, FAR.

Rörelse som levnadsvana erbjuds på flera habiliteringscenter inom Habilitering & Hälsa, Region Stockholm.

Mer information

Skanna QR-koden eller gå till habilitering.se/kurskatalog

