



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 går tillsammans med en förälder.

Kursen är till för dig som tycker att du rör på dig för lite. Du ska ha autism (utan samtidig intellektuell funktionsnedsättning) för att vara med. Det finns en kurs för 10-14-åringar och en för 15-17-åringar.

Under kursen pratar vi om hur man kan komma i gång med regelbunden fysisk aktivitet. Du får fundera tillsammans med din förälder 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. Själva kursen innehåller inga fysiska aktiviteter.

Det är 6-8 deltagare plus föräldrar och två kursledare. Det är totalt fyra träffar som är två timmar långa inklusive pauser. Först tre träffar en gång i veckan. Sedan en träff efter några månader. Efter den tredje träffen får du fysisk aktivitet på recept, FAR.

Rörelse som levnadsvana erbjuds på flera habiliteringscenter inom Habilitering & Hälsa, Region Stockholm. Om du är intresserad att delta är det en av dina föräldrar som anmäler dig. En förälder behöver ha gått en grundkurs om autism inom Habilitering & Hälsa.

Intresseanmälan

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

