

KURSER

2025



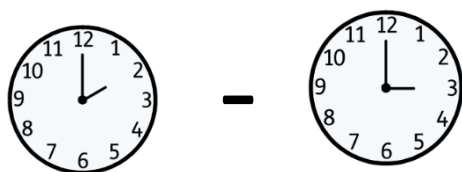
Vuxenhabiliteringens kurser för dig med IF

Tabata

I tabata-gruppen tränar vi i Vuxenhabiliteringens gymnasal. Det är fysioterapeut Antoine som leder träningen och man deltar efter egen förmåga. Man kan duscha och byta om i våra omklädningsrum. Vi rekommenderar att du tar med vatten, gympakläder och tränings skor.

Veckodag: **Torsdagar**

Tid: 14.00-15.00



Plats: Vuxenhabiliteringen i Örebro.



Om du är intresserad av kursen och har en pågående kontakt på Vuxenhabiliteringen tar du kontakt med din behandlare. Annars kan du ringa på telefon 019-602 94 00 och anmäla ditt intresse. Ange om du behöver tolk.

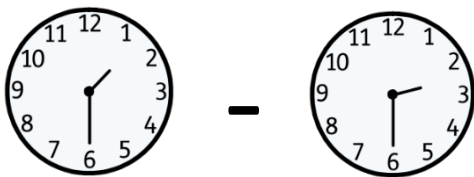
Musik och rörelse

I denna grupp använder vi musik som inspiration och gör övningar för styrka, kondition och balans. Var och en deltar efter egen förmåga. Det är musikerapeut Gry och fysioterapeut Frida som håller i gruppen.

Datum: 30 januari till 10 april.

Veckodag: **Torsdagar**

Tid: 13.30-14.30



Plats: Vuxenhabiliteringen i Örebro.



Om du är intresserad av kursen och har en pågående kontakt på Vuxenhabiliteringen tar du kontakt med din behandlare. Annars kan du ringa på telefon 019-602 94 00 och anmäla ditt intresse. Ange om du behöver tolk.

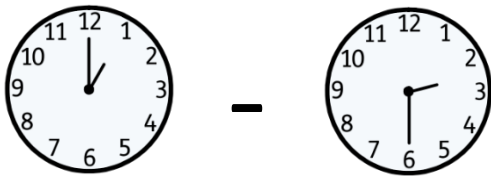
Att leva med IF

Denna kurs vänder sig till personer med lindrig IF och här pratar vi om diagnosen intellektuell funktionsnedsättning. Vi kommer ge grundläggande information om diagnosen, och tillsammans pratar vi om hur det är att leva med IF och vilka möjligheter till stöd som finns. Det är psykologer från Vuxenhabiliteringen som håller i kursen.

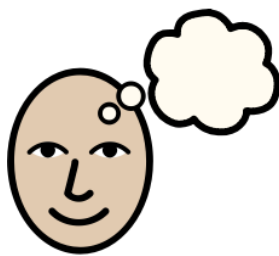
Datum: 5 mars till 26 mars.

Veckodag: Onsdagar

Tid: 13.00-14.30



Plats: Vuxenhabiliteringen i Örebro.



Om du är intresserad av kursen och har en pågående kontakt på Vuxenhabiliteringen tar du kontakt med din behandlare. Annars kan du ringa på telefon 019-602 94 00 och anmäla ditt intresse. Ange om du behöver tolk.

Egen bostad

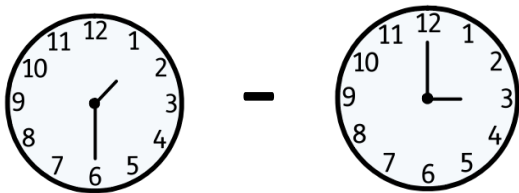
Vuxenhabiliteringens arbetsterapeuter håller i denna kurs och här får du tips och råd som är bra för att ta hand om din bostad och vara självständig, till exempel:

- Planering av dag och tid
- Tvätt, städ, disk och källsortering
- Laga mat, handla och ekonomi

Datum: 9 april till 7 maj.

Veckodag: Onsdagar

Tid: 13.30-15.00



Plats: Vuxenhabiliteringen i Örebro.



Om du är intresserad av kursen och har en pågående kontakt på Vuxenhabiliteringen tar du kontakt med din behandlare. Annars kan du ringa på telefon 019-602 94 00 och anmäla ditt intresse. Ange om du behöver tolk.

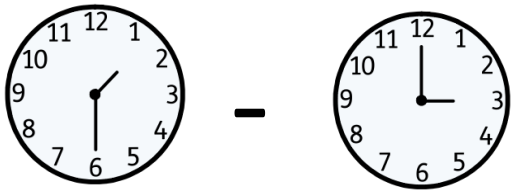
Må bättre

I denna kurs får du råd om fysisk aktivitet, kost och sömn. Du får också delta i fysisk aktivitet/träning på gym, utomhus och inomhus i Vuxenhabiliteringens gympasal. Var och en deltar efter egen förmåga. Det är fysioterapeuter/sjukgymnaster som håller i kursen.

Datum: 14 maj till 11 juni.

Veckodag:

Tid: 13.30-15.00



Plats: Vuxenhabiliteringen i Örebro



Om du är intresserad av kursen och har en pågående kontakt på Vuxenhabiliteringen tar du kontakt med din behandlare. Annars kan du ringa på telefon 019-602 94 00 och anmäla ditt intresse. Ange om du behöver tolk.

IF Temagrupp

Temagruppen vänder sig till personer med lindrig IF och träffas 8 gånger. Första gången är en introduktion, sen har varje träff ett tema och de är:

- Äta och träna
- Diagnoskunskap
- Planering av dag och tid
- Sköta om sitt hem och sig själv
- Relationer
- Livets utmaningar
- Fritid, internet och sociala medier

Temagruppen går på höstterminen och vi återkommer om datum, tid och plats när det närmar sig. Kursen kan ges på flera orter om det blir tillräckligt många deltagare.

Om du är intresserad av kursen och har en pågående kontakt på Vuxenhabiliteringen tar du kontakt med din behandlare. Annars kan du ringa på telefon 019-602 94 00 och anmäla ditt intresse. Ange om du behöver tolk.



Besöksadress:

Karlahuset blå entré, Folkungagatan 33, Örebro.

Om du ska gå en kurs men blir sjuk eller får förhinder är det viktigt att du meddelar oss. Du måste avboka din tid senast 24 timmar innan du ska komma, annars kan det bli en avgift på 260 kr.

Om du blir sjuk eller får förhinder och inte kan komma på kursen kan du meddela oss via telefon.

Telefon: 019-602 94 00 (mån-fre 9-12 och 13-14.30)