

Gruppinsatser



Vuxenhabiliteringens gruppinsatser
för dig med lindrig IF

Anmälan:

Om du är intresserad av någon av grupperna och har en pågående kontakt på Vuxenhabiliteringen tar du kontakt med din behandlare. Om du inte har en pågående kontakt på Vuxenhabiliteringen behöver du ringa på telefon 019-602 94 00 eller gå till vår reception och anmäla ditt intresse. Ange om du behöver tolk.

IF Temagrupp

Temagruppen träffas 8 gånger och vänder sig till personer med lindrig IF. Första gången är en introduktion, sedan 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

Plats: Gruppen ges i Örebro, Karlskoga och Hallsberg.

Tid: Temagrupperna brukar gå på höstterminen.

Må bättre

I denna grupp 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 gruppen.

Plats: Vuxenhabiliteringen i Örebro, Folkungagatan 33, blå entré.

Tid: Må bättre-gruppen brukar gå på vårterminen



Tabata

I tabata-gruppen tränar vi i Vuxenhabiliteringens gympasal. 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 vattenflaska, gympakläder och träningsskor.

Plats: Vuxenhabiliteringen i Örebro, Folkungagatan 33, blå entré.

Tid: Tabata brukar gå varje termin.



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.

Plats: Vuxenhabiliteringen i Örebro, Folkungagatan 33, blå entré.

Tid: Att leva med IF brukar gå på vårterminen.



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

Plats: Vuxenhabiliteringen i Örebro, Folkungagatan 33, blå entré.

Tid: Egen bostad brukar gå på vårterminen.

