

# Grupp om praktiska strategier i vardagen

Gruppen är till för dig som vill få kunskap om några användbara strategier som du kan ha nytta av i vardagen. Vi arbetar praktiskt med stödjande material.

Gruppledarna inleder varje tillfälle med ett kort tema. Sedan diskuterar vi temat tillsammans. Exempel på ämnen som vi pratar om:

- Föra din egen talan
- Sätta mål och fatta beslut
- Energiskattning och kännedom om hur mycket du orkar
- Balans mellan aktivitet och vila

Gruppen träffas 6 gånger, 2 timmar varje gång. Träffarna är en gång i veckan. Gruppen har 6-8 deltagare och 2 gruppledare

**Anmälan:** Ditt lokala habiliteringscenter anmäler dig om du vill vara med i en grupp eller kurs på Aspergercenter