

A woman with long brown hair and glasses is sitting in a wheelchair on a gravel path. She is smiling and holding a medium-sized brown dog. The background shows lush green trees and a clear sky.

Spinalis®

Spinalis Häsokurs

Neuro

Vill du lära dig leda en tioveckors häsokurs
för deltagare med neurologisk skada
eller diagnos?



Brinner du för hälsa och livsstil?

Vi söker blivande ledare till en tioveckors hälsokurs. Kursen genomförs online i samarbete med Stiftelsen Spinalis. Du som söker bör ha ett intresse av frågor som rör hälsa och livsstil. Som blivande ledare går du först kursen som deltagare för att sedan vid ett extra kurstillfälle få kunskap om hur du kan leda kursen självständigt digitalt eller fysiskt.

Om Hälsokursen

Spinalis Hälsokurs Neuro vänder sig till personer som har en rörelsenedsättning på grund av en neurologisk skada eller diagnos. (Som ledare behöver du inte ha det.)

Hälsokursen Neuro har formen av en studiecirkel. Varje kurstillfälle består av en föreläsning och efterföljande gruppdiskussion. Mellan mötestillfällena följer deltagarna kursplanen, läser veckans tematext och gör hemuppgifter (tidsåtgång ca en timme). Innehållet i kursen baseras på forskning och beprövad erfarenhet.

Under kursens gång får deltagarna hjälp att komma i gång med hälsosamma rutiner och stärka sin motivation. Det kan handla om mindre förändringar med vars hjälp man kan förbättra sin hälsa och sin funktionsförmåga. I kursen får man lära sig att äta hälsosamt och varierat och om hur fysisk aktivitet, stress och återhämtning påverkar knopp och kropp. Kursen ger också möjlighet att bredda sitt nätverk och skapa nya vänskaper.

Program för 2026

Tisdagar kl 16:30-18:00

28 april Frivillig föreläsning - Hantera digital teknik

- | | |
|---------------|--|
| 5 maj | Hälsa & välbefinnande |
| 12 maj | Motion & träning |
| 19 maj | Hälsosamma matvanor & viktkontroll |
| 26 maj | Hjälpa din hjärna med rutiner och struktur |

Sommaruppehåll

- | | |
|---------------------|--------------------------------|
| 11 augusti | Motivation & mikrovanor |
| 18 augusti | Mer om motion & träning |
| 25 augusti | Mer om matvanor & viktkontroll |
| 1 september | Stress & återhämtning |
| 8 september | Hållbart åldrande |
| 15 september | Framtidsvision |

22 september Att leda Spinalis hälsokurs

Hälsokursen sker digitalt via Zoom. För att delta behöver du en stabil internetuppkoppling samt en platta eller dator med kamera och mikrofon.

Varje kurstillfälle är 1,5 timme och vi möts en gång i veckan under 10 veckor.

[Anmäl dig här!](#)

Klicka på länken för mer information och anmälan.

Det finns ett begränsat antal platser och vi ser fram emot din ansökan. Vi behöver ha ditt svar senast **16 april**.

Denna kurs vänder sig till dig som är intresserad av att själv leda kursen vid ett senare tillfälle och som är medlem i Neuroförbundet. Kursen är kostnadsfri.

Frågor?

Mejla till hanna@spinalis.se

Spinalis Hälsokurs Neuro är framtagen inom ramen för Arvsfondsprojektet DRIV. Målet är att inspirera, motivera och ge verktyg till ett aktivt och friskt liv.

Till hälsokursen finns även ett brett utbud av träningspass framtagna.

Läs mer på:

<https://spinalis.se/driv>

<https://spinalis.se/traningsbanken>
