

# RULLSTOLSSKOLA

Har du precis fått en manuell rullstol förskrivnen, som en del av behandling inom hälso- och sjukvården. Kanske är det din första rullstol och du har inte hunnit använda den så mycket. För att bäst kunna använda den i olika sammanhang, hitta tryggheten med manövrering och träna enklare körteknik vill vi bjuda in dig till vår **Rehabakademi och Rullstolsskola**.

**Var:** Pjäshallen, Övre Kaserngården 8, Kviberg Göteborg

**När:** Tisdagar 16.00 – 17.45

**Kostnad:** Avgiftsfritt

**Vem:** För dig som fått en **aktiv/manuell rullstol** utskrivnen och vill lära sig att använda den.

**Syfte:** Att ge dig som användare av rullstol möjlighet att träna hantering och prova på i autentiska miljöer. På så vis öka din självständighet med hjälp av rullstolen. Även om du missat tidigare pass kan du hoppa in under pågående termin. Du kommer ha nytta av dessa pass även om du inte kan/vill vara med på samtliga.

**Vi erbjuder:** 10 träningstillfällen under våren 2025 med start den 25 februari.

*Du kan påbörja din träning när som helst under hösten*

## VÅRENS SCHEMA

25 februari	Upstart och presentation. Genomgång av stolen. Grundläggande rullteknik
4 mars	Teknikträning och balans
11 mars	Ha rullstolskontroll, manövrera, köra baklänges
18 mars	Lutningar, uppå, nedåt, sida och kanter
25 mars	Snabbt, sakta, bromsa, svänga och manövrering
1 april	Ha saker i knät, rullstolskontroll m.m
8 april	Dina frågor vad vill du träna? Mecka med rullstol, resa med rullstol?
15 april	<b>Stängt i samband med Påsklov</b>
22 april	Utomhus om vädret tillåter
29 april	Vi besöker köpcenter, testar rullband och rulltrappa
6 maj	Avslutning utomhus om vädret tillåter, utvärdering samt fika

För mer information kontakta Idrottskonsulent **Dick Stenberg** på telefon **0760-22 79 92** eller via mail **dick.stenberg@parasport.se**

Mer information om Västra Götalands Parasportförbund och Rehabakademin/IOP hittar du på: **[www.parasportvg.se](http://www.parasportvg.se)**

# RULLSTOLSSKOLA

Har du precis fått en manuell rullstol förskrivnen, som en del av behandling inom hälso- och sjukvården. Kanske är det din första rullstol och du har inte hunnit använda den så mycket. För att bäst kunna använda den i olika sammanhang, hitta tryggheten med manövrering och träna enklare körteknik vill vi bjuda in dig till vår **Rehabakademi och Rullstolsskola**.

**Var: Pjäshallen, Övre Kaserngården 8, Kviberg Göteborg**

**När: Tisdagar 16.00 – 17.45**

**Kostnad: Avgiftsfritt**

**Vem:** För dig som fått en **aktiv/manuell rullstol** utskrivnen och vill lära sig att använda den.

**Syfte:** Att ge dig som användare av rullstol möjlighet att träna hantering och prova på i autentiska miljöer. På så vis öka din självständighet med hjälp av rullstolen. Även om du missat tidigare pass kan du hoppa in under pågående termin. Du kommer ha nytta av dessa pass även om du inte kan / vill vara med på samtliga.

**Vi erbjuder: 10 träningstillfällen** under våren **2025** med start den **25:e februari**.

Du kan påbörja din träning när som helst under våren.

För mer information kontakta Idrottskonsulent **Dick Stenberg** på telefon **0760-22 79 92** eller via mail **dick.stenberg@parasport.se**

Mer information om Västra Götalands Parasportförbund och Rehabakademin / IOP hittar du på: [www.parasportvg.se](http://www.parasportvg.se)

 **PARASPORT**  
/VÄSTRA GÖTALAND



Med stöd från

 **VÄSTRA  
GÖTALANDSREGIONEN**

# RULLSTOLSSKOLA

Har du precis fått en manuell rullstol förskrivnen, som en del av behandling inom hälso- och sjukvården. Kanske är det din första rullstol och du har inte hunnit använda den så mycket. För att bäst kunna använda den i olika sammanhang, hitta tryggheten med manövrering och träna enklare körteknik vill vi bjuda in dig till vår **Rehabakademi och Rullstolsskola**.

Klicka på QR-koden för att läsa mer om Rullstolsskolan



 **PARASPORT**  
/VÄSTRA GÖTALAND

Med stöd från

 **VÄSTRA  
GÖTALANDSREGIONEN**