

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 hösten 2024 med start den 24 september.**

Du kan påbörja din träning när som helst under hösten

HÖSTENS SCHEMA

| | |
|--------------|---|
| 24 september | Uppstart och presentation. Genomgång av stolen. Grundläggande rullteknik. |
| 1 oktober | Utomhus körning om vädret tillåter, backträning upp&ned |
| 8 oktober | Ha rullstolskontroll, manövrera, köra baklänges |
| 15 oktober | Lutningar, uppå, nedåt, sida och kanter |
| 22 oktober | Snabbt, sakta, bromsa, svänga och ha saker i knät? |
| 29 oktober | Stängt p.g.a. Höstlov |
| 5 november | Hitta balans, manövrering, kontroll m.m. |
| 12 november | Ditt val, dina frågor – vi testar och svarar |
| 19 november | Mecka med sin rullstol, resa med sin rullstol? |
| 26 november | Vi besöker köpcenter, testar rullband och rulltrappa |
| 3 december | Rulla mjukt, avslutning, utvärdering samt Hjulfika |

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