



# Utvecklingskurs

## Praktisk information

### Självständighet

RG vill inspirera till ökad självständighet. Behöver du kommer det finnas tillfälle att träna på personlig ADL (aktivitet i dagligt liv) såsom påklädning, förflyttningar och personlig hygien. Har man omfattande hjälpbehov rekommenderar vi att man tar med egna assistenter, då fokus på denna kurs inte ligger på förbättrad fysisk självständighet. Väljer du att inte ta med assistent så kommer det finnas ideella engagerade ledare som hjälper till samtidigt som du peppas att klara så mycket som möjligt själv utifrån dina förutsättningar.

### Resa hit

Resan till och från kursen behöver du själv ordna med. Det är bra att boka så tidigt som möjligt oavsett om du väljer flyg, tåg eller söker färdtjänst. Tips! Har du ett giltigt färdtjänstillstånd i din hemkommun kan du ansöka om utomlänsbiljetter för planerade resor på annan ort (för taxiresa från flyg eller tåg) Du kan också söka riksfärdtjänst men då bör du ange att det gäller rekreation, fritidsverksamhet eller en annan enskild händelse.

### Avgiften

Om man har svårt att betala avgiften är ett tips att man söker bidrag från sin region/landsting. Ta kontakt med kuratorn hos din vårdgivare. Vissa söker även medel från sitt försäkringsbolag, alt. från fonder och stiftelser. Vi kan även komma överens om en räntefri avbetalningsplan. Kontakta kurskoordinator om du vill veta mer.

### Avbokningsregler

Avbokning ska göras **senast 30 dagar innan kursstart**. Vid senare avbokning eller utebliven avbokning debiteras hela kursavgiften. För att slippa debitering måste sjukintyg uppvisas.

Avbokning ska göras via e-post eller telefon till RG:s kurskoordinator. [ann-louise.carlsson@rgaktivrehab.se](mailto:ann-louise.carlsson@rgaktivrehab.se)

### Kostnad för assistent

Kostnad för medföljande assistent på denna kurs är 3 700 kr. Detta är den faktiska kostnaden för kost och logi som hotellet tar för kost och logi för hela vistelsen. Glöm inte att meddela om specialkost behövs, samt namnet på din assistent. Faktura för assistent skickas ut samtidigt som deltagarens faktura. Meddela om fakturan skall skickas till annan mottagaradress.

### Boende & måltider

I kursavgiften ingår boende med helpension. Man bor i handikappvänliga dubbelrum med dusch och toalett på rummet. Man delar rum. Deltagare och förebildsledare bor ofta tillsammans.



Sängkläder och handduk finns på rummen. Alla måltider serveras i bufféform som serveras 3 ggr/dag + kvällsfika.

## Kursanläggningar

Våra utvecklingskurser genomförs i en naturnära och inspirerande idrottsmiljö på Riksidrottsförbundets Utvecklingscentrum Bosön på Lidingö utanför Stockholm. Där finns stora träningsytor både inom- och utomhus.

## Hjälpmedel

RG tillhandahåller duschstolar och duschpallar i olika modeller. Mobil lyft kan ordnas vid behov. OBS! viktigt att meddela kurschef om mobil lyft behövs senast en vecka innan kursstart. Övriga behov av hjälpmedel bör man se till att ta med sig.

## Försäkring

RG kan tyvärr inte teckna olycksfallsförsäkring så se över din egen. Din hemförsäkring brukar vara tillräcklig.

## Sjukdom

Om du blir sjuk under kursvistelsen och behöver åka hem tidigare kan vi tyvärr inte återbetala delar av kursavgiften.

## Att packa:

- Träningskläder & vardagskläder – flera uppsättningar
- Träningshandskar – om du har
- Kläder för alla väder – viss träning kommer ske utomhus
- Badkläder
- Hygienartiklar, sanitära och tekniska hjälpmedel - Katetrar/påsar/microlax (eller det du behöver för att sköta blåsa & mage) Tänk på att det kan gå åt extra under kursvistelsen.
- Dina mediciner
- Ordentligt med ombyten – vi har begränsade tvättmöjligheter.
- Finkläder – till avslutningskvällen.

Sängkläder och handduk finns på rummen.

## Kontakt

Ann-Louise Carlsson, Kurskoordinator

Tfn: 08-54 54 72 05

E-post: [ann-louise.carlsson@rgaktivrehab.se](mailto:ann-louise.carlsson@rgaktivrehab.se)