

# Kurser för vuxna

## Praktisk information

### Självständighet

RG vill inspirera till ökad självständighet. På våra kurser läggs mycket tid att träna på personlig ADL (aktivitet i dagligt liv) såsom toabesök, förflyttningar och personlig hygien. Våra ledare ser till att du får den hjälp du behöver samtidigt som du peppas att klara så mycket som möjligt själv utifrån dina förutsättningar. På plats finns vårt duktiga och kompetenta resursledargång som ofta arbetar som fysioterapeuter eller studerar till det och vill lära sig mer.

### 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 färdtjänststillstånd 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)

### 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.

### Kurs anläggningar

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

Sommarkursen anordnar vi i Valjeviken i Sölvesborg – en naturnära och uppfriskande miljö för träning, precis vid havet.

## 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)