



Kurser för vuxna

Praktisk information

Självständighet

Kursen inspirerar till ökad självständighet. Vi lägger mycket tid att träna på personlig ADL (aktivitet i dagligt liv) såsom toabesök, förflyttningar och personlig hygien. Ledarna har dig och dina behov i fokus och ser till att du får den hjälp du behöver, samtidigt som du peppas att klara så mycket som möjligt själv, utifrån just dina förutsättningar. På plats finns både erfarna förebildsledare och vårt glada och kompetenta resursledargång som ofta arbetar och studerar till fysioterapeuter.

Res hit

Du ordnar själv med resan till och från kursen. Boka så tidigt som möjligt avsett 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, och då bör du ange att det gäller rekreation, fritidsverksamhet eller en annan enskild händelse.

Kursavgiften

Här är några tips på hur du kan söka finansiering: **1)** Kolla med din kurator om du kan söka bidrag från din region. **2)** Vissa söker medel från sitt försäkringsbolag eller från fonder och stiftelser. **Sök ekonomiskt stöd för kursavgiften** Här hittar du tips och förslag. **3)** Du kan välja avbetalning via Qvickly (ränta enligt Qvicklys bestämmelser)

Avbokningsregler

Avbokning senast **30 dagar innan kursstart**. Vid senare avbokning eller utebliven avbokning debiteras hela kursavgiften. För att slippa debitering måste sjukintyg uppvisas. Avbokning görs via e-post eller telefon till RG:s kurskoordinator.

ann-louise.carlsson@rgaktivrehab.se

Boende & måltider

I kursavgiften ingår boende med helpension. Man bor i handikappvänliga dubbel- och trippelrum med dusch och toalett på rummet. Deltagare och förebildsledare delar ofta rum. 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 – också 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 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 – en del träning kommer ske utomhus
- Badkläder
- Badlakan – för utebad och strand häng.
- Hygienartiklar, sanitära och tekniska hjälpmedel - Katetrar/påsar/microlax (eller det du behöver för att sköta blåsa & mage), tänk på att det brukar gå åt extra under kursvistelsen.
- Dina mediciner
- Ordentligt med ombyten – vi har begränsade tvättmöjligheter.
- Finkläder – till avslutningskvällen. 🍷

Kontakt

Ann-Louise Carlsson, Kurskoordinator

Tfn: 08-54 54 72 05

E-post: ann-louise.carlsson@rgaktivrehab.se