

Hitta träning utanför habiliteringen, samarbete mellan Idrottsförvaltningen och PUFFA träningscenter.



2014-02-06

Capital of Scandinavia



”PUFFA- modellen”

Val av prova-på aktivitet och gemensamt förarbete

- Vilken aktivitet önskar PUFFA deltagare prova-på? Olika förslag presenterades såsom pilates, box och orientalisk dans.
- Utifrån deras val rekryterades instruktör, prova-på datum bokades in.
- Inbjudan delades ut 2-3 veckor innan genomförande på PUFFA, marknadsföring på PUFFA om aktiviteten. Föranmälan.
- Planerade in besök av instruktör till PUFFA. Syfte att få ett ansikte på instruktör inför prova-på tillfället.
- Hitta passande och framför allt tillgänglig anläggning vid start av kurs på någon sim- och idrottshall.
- Viktigt att tänka hela vägen dvs. hur tillgängligheten ser ut från entrén till aktivitetens genomförande och avslut.

”PUFFA- modellen”

Genomförande av prova-på aktivitet

- Prova-på tillfället pågår i 30-40 minuter.
- Lokal, aktivitet sal på PUFFA träningscenter.
- Individanpassad träning.
- Ledsagare hjälper till vid behov.
- Inbjudan till kurs utanför habiliteringen delas ut med erbjudande om ytterligare prova-på tillfällen.
- Föranmälan till instruktör möjlig på plats.
- Tid för frågor efter aktivitet.
- Vid behov erbjuds aktivitet vid två tillfällen.

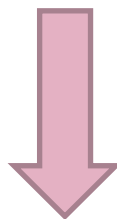
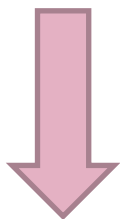
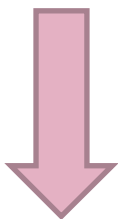


”PUFFA modellen”

Prova- på aktivitet på anläggning, två till tre tillfällen

För att skapa trygghet på anläggning

- Instruktör möter upp i entré, erbjuder kort rundvandring för lokalkännedom.
- Personal från PUFFA följer vid behov med till anläggning och är med på första passet. Ledsagare ska följa med och hjälpa till.
- Kursstart.



Vad leder det till? Fortsätter träningen?

Samarbetet och uppföljning fortsätter även efter kursstart av aktivitet.

Målet med ”PUFFA modellen” är att skapa trygghet så att steget inte blir så stort för att träna utanför habiliteringen. Viktigt är också att alla känner sig sedda och får träningen anpassad efter egna förutsättningar.

Framgångsfaktorer "PUFFA- modellen"

- Väl genomtänkt för- och efterarbete.
- Röda tråden- tillgänglighetstänk och skapa trygghet hela vägen.
- Liten grupp, max 10-15 personer prova-på . Skapar möjlighet att anpassa träning efter egna förutsättningar.
- Flera prova-på tillfällen på och utanför rehabiliteringen.
- Nätverk.
- Ledsagare behjälpliga.



Kurser för barn, ungdomar och vuxna med funktionsnedsättning



I Stockholms stad finns aktiviteter som vänder sig till dig med funktionsnedsättning

2014-02-06

Capital of Scandinavia

Öppna kurser, uppdragskurser och övrig träning

- År 2010 erbjöd idrottsförvaltningen tre stycken öppna kurser på två simhallar.

(Åkeshov och Skärholmen)

- Vårterminen 2014 erbjuder vi sjutton stycken öppna kurser och fyra stycken kurser på uppdrag.

För barn och ungdom 6-12 år finns det två öppna kurser.

För ungdom och vuxen från 13 år finns det femton stycken öppna kurser.



Praktisk information om kurser på Stockholm stads simhallar.

- Vi tränar i liten grupp d.v.s. max 8-10 personer i varje kurs.
- Träningen anpassas efter deltagarens förutsättningar.

Viktigt för oss är att ha en bra och personlig kontakt med våra deltagare.

- Vid behov följer ledsagare med och är behjälplig under kursen.
Kostnadsfritt.
- Något för alla: mind- , styrka- eller konditionskurs.
- Vi erbjuder även kurser på beställning, ex. från skola, fritidsgård, förening o.s.v.

Kom igång-paket

För dig som vill ha hjälp på traven att hitta just din aktivitet.

Innehåll:

1. Personligt samtal med din instruktör
2. Träning tillsammans med din instruktör
3. Egen träning med eller utan ledsagare
4. Personligt möte med din instruktör för att prata om hur det har gått och om hur du ska fortsätta att träna.

Kontaktuppgifter, samordnare särskilda satsningar

Karin Olsson Sandberg

För mer information om aktiviteter för barn, ungdomar och vuxna med funktionsnedsättning.

Karin Olsson Sandberg 08-508 27 920

karin.olssonsandberg@stockholm.se

www.stockholm.se/aktivitetsbokningen

För frågor om simskola kontakta:

simhallar.idrott@stockholm.se

