



Habiliteringen i Dalarna
Träningsenheten i Hedemora



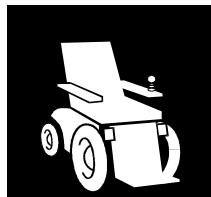
TRÄNINGSENHETEN I HEDEMORA

***Erbjuder
2011***

Innehåll

SID

- 1. 5-veckors träningsperiod**
- 2. Tema Ridning Barn**
- 3. Tema Ridning Ungdom, vuxen**
- 4. Tema Simträning**
- 5. Övrigt**
 - » **Plask och Lek**
 - » **Simträning för barn**
 - » **Simträning för barn och ungdom**
 - » **Styrketräning i bassäng**



Träningsperiod 5-veckors

Syfte:

- Att förbättra eller bibehålla funktioner och förmågor
- Ge personal information och utbildning
- Att vänja sig med att använda hjälpmedel

Innehåll:

- Individuell styrke- och/eller bassängträning
- Gruppträning i form av styrketräning, vattengymnastik, ridning eller skogsluff

Tid:

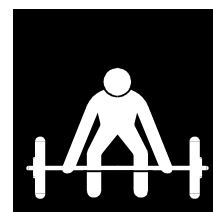
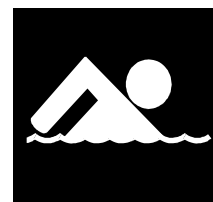
V4-8
V11-15
V18-22
V37-41
V44-48
vt.-12 V4-8 prel.

Plats: Träningsenheten, Habiliteringen Hedemora

Målgrupp: Personer med sjukgymnastiska insatser från Habiliteringen i länet

Remiss: Sker genom habiliteringens sjukgymnast på hemorten, senast 4v innan önskad träningsperiod

Information lämnas av: Träningsenheten 0225 49 67 77
eller 0225-496787



Tema ridning Barn

Syfte: Prova på ridning som behandling eller fritidaktivitet.

Innehåll: - Enklare skötsel av häst och stall.
- Ridning

Tid: v 17 (28-29 april)

Plats: Hedemorabygdens ridskola i Hedemora



Målgrupp: Personer med insatser från Habiliteringen.
Från 6-11år

Ansökan: Sker alltid genom din habiliteringen på hemorten.

Information lämnas av: Träningsenheten 0225- 49 67 77 eller
sjukgymnast 0225-49 67 87

Tema ridning Vuxen

Syfte: Prova på ridning som behandling eller fritidaktivitet.
Kostnad: 1350 kr. endast mat 250kr.

Innehåll: - Enklare skötsel av häst och stall.
- Ridning

Tid: v 25 (20-22 juni) (1/2+1+1/2 dag)

Plats: Hedemorabygdens ridskola i Hedemora



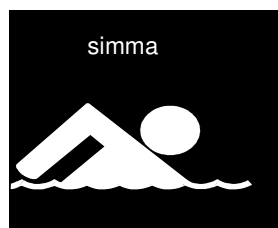
Målgrupp: Personer med insatser från Habiliteringen.
Från 12år

Ansökan: Sker alltid genom din habiliteringen på hemorten.
Sista anmälan 16/5.

Information lämnas av: Träningsenheten 0225- 49 67 77,
Fritidskonsulent 0225- 49 67 94 eller sjukgymnast 0225-49 67 87

Tema Simträning

- Syfte : Att bli vattenvan samt lära sig att simma.
- Innehåll: Genom olika övningar, mentalt och fysiskt lära känna sin kropp i vattnet.
- Tid: v. 26 sista anmälningdag 30 maj 2011
- Plats: Träningsenheten på habiliteringen i Hedemora.
- Målgrupp: 8år- 15 år
- Remiss: Sker genom din habilitering på hemorten.
- Information lämnas av: Träningsenheten 0225- 49 67 77 eller 0225-496787.



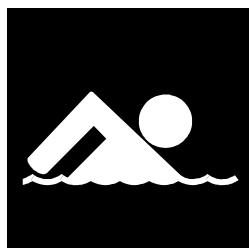
4



Plask och Lek

- Syfte : Att bli vattenvan och introduceras i simning.
- Innehåll: Genom olika övningar, mentalt och fysiskt lära känna sin kropp i vattnet.
- Tid: vår- och höst terminen 2011
- Plats: Träningsenheten på habiliteringen i Hedemora.
- Målgrupp: 0-3 år
3-5 år
- Remiss: Sker genom din habilitering på hemorten.
- Information lämnas av: Träningsenheten 0225- 49 67 77 eller 0225-49 67 87

5



Simträning för barn

- Syfte : Att lära sig simma
- Innehåll: Simträning
- Tid: vår- och höst terminen 2011
- Plats: Träningsenheten på habiliteringen i Hedemora.
- Målgrupp: 5 år och uppåt.
- Remiss: Sker genom din habilitering på hemorten
- Information lämnas av: Träningsenheten 0225- 49 67 77 eller 0225-49 67 87



5



Simträning för barn och ungdom



- Syfte : Att lära sig simma
- Innehåll: Simträning
- Tid: vår- och höst terminen 2011
- Plats: Träningsenheten på habiliteringen i Hedemora.
- Målgrupp: Barn och ungdomar från 5 år och uppåt.
- Remiss: Sker genom din habilitering på hemorten.
- Information lämnas av: Träningsenheten 0225- 49 67 77 eller 0225-49 67 87



5



Styrketräning i bassäng

- Syfte : Att träna styrka och koordination.
- Innehåll: Stationsträning i bassäng **Krav: Simkunnighet**
- Tid: vår- och höst terminen 2011
- Plats: Träningsenheten på habiliteringen i Hedemora.
- Målgrupp: Barn och ungdom 10-15 år
- Remiss: Ja, via sjukgymnast på hemhabiliteringen.
- Information lämnas av: Träningsenheten 0225- 49 67 77 eller 0225-49 67 87.

5

