

# Sunnaasstiftelsen arrangerer mestringsuke for rullestolbrukere 17-21 juni 2013 på Olympiatoppen i Oslo

Etter konsept fra rekrutteringsgruppen (RG) i Sverige er vi stolte av å endelig kunne arrangere en rekrutteringsleir med fokus på aktiv rehabilitering.

Uken er ment for personer som trenger motivasjon og treningstips fra ledere som selv er rullestolbrukere.

**Målet med uken er å gi deg inspirasjon og veiledning for å leve et aktivt liv tross din funksjonsnedsettelse.**

På leir lærer vi deltakerne å utnytte alle rullestolens muligheter i hverdagen. Målsetningen er at funksjonsnedsettelsen ikke skal påvirke livet mer enn nødvendig. Se mulighetene - ikke begrensningene!

For å kompensere styrke- og funksjonsbortfall kreves kraft og smidighet i de gjenværende musklene. Under mestringsuken vil man lære å bygge opp styrke, utholdenhet og teknikk slik at hverdagens forflytninger og rullestolkjøring mestres bedre. Vi benytter styrke- vann- rullestol- og forflytningstrening som verktøy for å oppnå dette. Bra balanse, bevegelighet, presisjon og konsentrasjon kan forenkle livet i rullestol ytterligere. På leir lærer du å videreutvikle disse funksjonene gjennom blant annet aktiviteter som bueskyting og tennis.

Felles for alle aktiviteter er at deltakernes evner er utgangspunktet, og at man setter sine egne mål. Vi tilpasser aktivitetene etter de deltakerne som er med. Målet er å inspirere til aktivitet



og trening hjemme. Videre kan vi tilby hjelp med å opprette kontakt med idrettsforeninger på hjemstedet.

Under mestringsuken benyttes idrett og aktivitet som et middel for å oppnå bedret fysisk og psykisk helse. Ledere som selv har en ryggmargsskade er instruktører, både i idrettsaktivitetene og i alle hverdagslige aktiviteter som for eksempel forflytninger, påkledning og i spisesituasjon. Mestringsuken er også et erfaringsforum der man kan dra nytte av hverandres opplevelser og mestringsstrategier. Med dette ønsker vi å skape en ny livsgnist og et bilde på hvordan man kan lære og leve et aktivt og innholdsrikt liv. Sunnaasstiftelsen er alene om å kunne gi ryggmargsskadede denne type tilbud med stor grad av brukermedvirkning.

En stor del av tiden brukes til trening i ulike former:

- rullestolteknikk
- bassengtrening
- styrketrening
- boksing
- bordtennis
- rullestoltennis
- rullestolbasket

- rullestolrugby
- bueskyting
- påkledning i seng/stol
- meditasjon
- uteaktiviteter (hundekjøring, sykling, pigging)

I tillegg til treningen vil vi holde temakvelder der vi setter fokus på temaer som er aktuelle for målgruppen. Eksempler er:

- sex og samliv
- mindfulness

Mestringsuken arrangeres i et inspirerende og friskt miljø på Toppidrettssenteret /Idrettshøgskolen i Oslo. Det vil være en servicegruppe som kan hjelpe til med personlig hygiene dersom dette er nødvendig.

Påmelding vil bli tilgjengelig via våre nettsider i begynnelsen av april.

Spørsmål kan rettes til Sunnaasstiftelsen ved Marianne Dybwad

[post@sunnaasstiftelsen.no](mailto:post@sunnaasstiftelsen.no)

Tel: 97153904

Følg med på våre hjemmesider:

[www.sunnaasstiftelsen.no](http://www.sunnaasstiftelsen.no)

eller våre facebook sider. Mer informasjon legges ut her etter hvert.