

Rehab med golf och bowling

Bor du i Storstockholm, har en fysisk funktionsnedsättning och vill prova på en kul aktivitet? Då är du välkommen att träna upp rörelseförmågan och träffa nya vänner på Sollentuna Bowling och Sollentuna Golfklubb.





Informationsträff 23 mars

Välkommen till Sollentuna Bowling den 23 mars klockan 17.30. Där får du träffa ledare och tränare från golfen och bowlingen och höra mer om verksamheten och de 20 träningstillfällen vi erbjuder under 2020.

Träffen är kostnadsfri och du förbinder dig inte till något. Vill du sedan börja med träningen kostar det 750 kronor per person, för alla tillfällen.

Anmälan finner du på följande adress: <https://golf.se/rehabsollentuna>

Är du intresserad av träningen men kan inte komma på informationsträffen? Fyll i anmälan ändå och kryssa i alternativet "kan inte komma".

Med smarta hjälpmedel och anpassad verksamhet kan alla spela golf och bowling, oavsett fysiska förutsättningar. Är du född 2004 eller tidigare och har en fysisk funktionsnedsättning, är du varmt välkommen att delta i vår träning. Ta gärna med en familjemedlem eller vän som också vill spela.

Bowlingen

Bowlingträningen sker hos [Sollentuna Bowling](#) på måndagar klockan 18.00–19.00 vid nio tillfällen, plus en uppstartsträff under 2020.

Datum: 23 mars (informations- och uppstartsträff), 20 april, 7 september, 21 september, 5 oktober, 19 oktober, 2 november, 16 november, 30 november och 14 december.

Golfen

Golfträningen sker på [Sollentuna Golfklubb](#) på tisdagar klockan 18.00–19.00 vid tio tillfällen under 2020.

Datum: 12 maj, 19 maj, 26 maj, 2 juni, 9 juni, 15 augusti, 18 augusti, 25 augusti, 1 september, 8 september och 15 september.

Så läggs träningen upp

Träningen kommer att vara flexibel och individanpassad. Först görs övningar på individnivå av projektets fysioterapeut, för att öka din balans, koordination och motorik. Sedan går vi in på de specifika rörelsemönstren för bowling och golf. Vi utlovar ett roligt aktivitetsår där du får möjligheten att träna upp din rörelseförmåga med målet att kunna bowla och golfa tillsammans med nya kompisar i en social härlig miljö.

Golf och bowling passar alla

Är du rullstolsburen, amputerad, kortväxt eller har fått stroke eller Parkinson? Har du haft en funktionsnedsättning hela livet eller nyligen råkat ut för en sjukdom eller olycka?

Oavsett din situation och fysiska förutsättning kan golfen och bowlingen hjälpa dig med rehabilitering och erbjuda ett mer aktivt och socialt liv.

– Golf är en lågintensiv idrott och därför bra i rehabiliteringssyfte. På ett lustfyllt sätt tränar du upp motorik, koordination och balans i ett socialt sammanhang.

Sten Forsberg, förbundsläkare golf

Vad kostar det att delta?

Kostnaden för dig som deltagare är subventionerat genom Framåtfonden. Du betalar endast 750 kronor per person, för alla tillfällen. Du får självklart låna utrustning som gör att du kan spela oavsett fysisk förutsättning. Vid informationsträffen berättar vi mer och gör en lista över vad vi behöver införskaffa.

Bakgrund till verksamheten

Projektet »Ja! Tillsammans för ökad livskvalitet« har beviljats medel ur Framåtfonden för att erbjuda dig med fysisk funktionsnedsättning och din familj året runt-verksamhet på golfklubbar och bowlinghallar.

Vid frågor, vänligen kontakta John Lindberg

- Projektledare
- Tel:[08-622 15 63](tel:08-6221563)
- E-post:john.lindberg@golf.se

