

---

# BEHÖVER DU LITE HJÄLP I HUR MAN HANTERAR LIVET OM MAN HAMNAT I RULLSTOL?

---

## - RULLSTOLSAKADEMIEN -

---

I Rullstolsakademien går du en gång i veckan under 12 veckors tid och får hjälp med allt möjligt du kan ha glädje av för att öka din självständighet i vardagen.



Kursen innehåller:

- Energibesparande grundhantering.
- Hur man tar sig fram på olika underlag och hanterar hinder.
- Kunskap kring: kosthållning, egen träning och sår förebyggande.
- Vardagsproblem så som: hur man når saker, trånga ytor, köra med en hand upptagen, storhandla, resa med rullstol och mycket annat.....

Du blir instruerad av instruktörer som har mångårig egen erfarenhet av att leva sina liv i rullstol och de leder kursen tillsammans med fysioterapeuter från VO neurologi och rehabiliteringsmedicin, SUS.

Kursen är avgiftsfri och bedrivs i FIFHs lokaler på Pildammsvägen 26.

För mer information eller anmälan: [info@fifh.com](mailto:info@fifh.com) eller 070-7313566

---

### KURSANSVARIGA - 2019:

---

FIFH

Henrik Larsson – känd idrottsprofil och tvåbarnspappa

VO neurologi och rehabiliteringsmedicin, SUS

Lena Wapner – verksam inom rehabiliteringsmedicin sedan 80-talet

**FIFH Malmö**

Pildammsvägen 26, 214 66 Malmö • Tel. 040-928 930 • Fax. 040-320 912 • [info@fifh.com](mailto:info@fifh.com) • [www.fifh.com](http://www.fifh.com)



**F I F H**  
M A L M Ö