

# Paddla kajak och åk skridskokälke!



Ta chansen att prova två friluftaktiviteter som är lätta att lära, som ger bra träning och som gör det möjligt att komma ut i naturen året runt med familj och vänner. RG Aktiv Rehabiliterings populära friluftsverksamhet finns nu på sex orter i Sverige.

## Verksamhetsorter

Förutom i Stockholm har verksamhet även startats i Malmö, Norrköping, Göteborg-Ljungskile, Falun och Luleå.

## Anpassad utrustning

Skridskokälkar och kajaksitsar finns på varje verksamhetsort. Utrustningen gör det möjligt för dig med nedsatt bål- och benfunktion att sitta stabilt vid paddling och skridskokälkåkning.



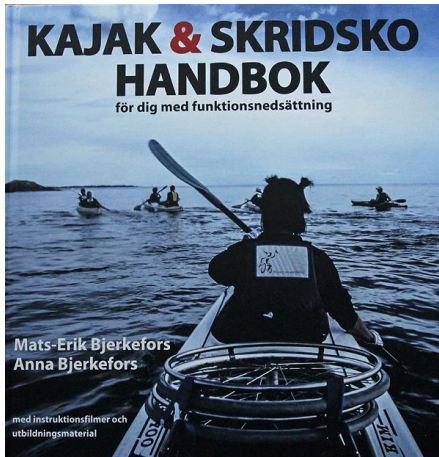
## Certifierade ledare

Trettio nya ledare är utbildade och verksamma som ideella ledare på orterna.



## Kajak & Skridskohandboken för dig med funktionsnedsättning

Denna nyskrivna bok kan ses som en inspirationskälla för nya aktiva och som en handbok för ledare och föreningar som vill starta friluftsverksamhet för personer med funktionsnedsättning. Boken innehåller också instruktionsfilmer om paddling och skridskokålkåkning.



### Om du vill provläsa boken!

Gå in på [www.provlas.se](http://www.provlas.se) och sök på Kajak och skridskohandboken eller Bjerkefors.

Ett urval av instruktionsfilmerna hittar du på [www.youtube.com](http://www.youtube.com) Sök på RG friluft så kommer du till dem.

**RG Aktiv Rehabilitering (RG)** är en ideell förening med målet att ge personer med fysisk funktionsnedsättning styrka och självförtroende att bli självständiga och integrerade individer. RG strävar efter att fokusera på möjligheter och utgår från individens egna förutsättningar och förmågor. Förebildsledare, som själva har en funktionsnedsättning, är kärnan i verksamheten och dessa kan på ett naturligt sätt visa på hur man genom fysisk aktivitet kan leva ett aktivt liv.

I mitten av 90 talet startade RG en friluftsverksamhet i Stockholm med kajakpaddling och skridskokålkåkning. Anpassad utrustning och metoder för att lära ut aktiviteterna togs fram. Verksamheten blev mycket populär. Genom projekt "Lär sig mer om paddling, skridskoåkning och lägerliv" har RG med ekonomiskt stöd från Allmänna arvsfonden och i samarbete med DHR - Förbundet för ett samhälle utan rörelsehinder, Friluftsförbundet, Neuroförbundet, Personskadeförbundet RTP, Riksförbundet för rörelsehindrade Barn och Ungdomar (RBU), Svenska Kanotförbundet och Svenska Skridskoförbundet startat verksamhet på ytterligare fem platser i Sverige.

### Läs mer

På [www.rgaktivrehab.se](http://www.rgaktivrehab.se) finns uppdaterad information om vad som händer på orterna, vilka föreningar som är ansvariga och andra nyheter inom paddling och skridskokålkåkning. Du kan också beställa Kajak& Skridskohandboken här.

### Kontakt

e-post: [friluftsliv@rgaktivrehab.se](mailto:friluftsliv@rgaktivrehab.se)

telefon: 0709-58 72 02.

