

Gymnastik och grundmotorisk träning för personer med funktionsnedsättning

När: Onsdagen den 15 maj, kl. 12-13

Föreläsare: Karin Åkesson, ortopedingenjör och träningskoordinator för paragymnastik på Svenska Gymnastikförbundet

Vi som möter personer med CP (eller anhöriga till personer med CP) i jobbet, har en stor möjlighet att inspirera dem till ett mer aktivt liv och hitta bra och roliga idrottsaktiviteter. Du kan på enkla sätt hjälpa dem att hitta in i idrotten och bidra till att de hittar rörelseglädje och gemenskap, oavsett begränsningar i rörelseförmåga. Det finns många exempel där idrotten förutom bättre hälsa, även givit personer stärkt självförtroende, vilket gör att de utvecklas och hittar ett sammanhang i fler delar av livet.

Många personer som har en funktionsnedsättning har idag svårt att hitta idrottsaktiviteter som de kan ta sig till, som är anpassade för dem och där de trivs. I många städer är utbudet inom paraidrott litet eller så är det svårt att hitta information. Men det finns enkla tips som gör det lättare för potentiella idrottare och föreningar att hitta varandra.

I det här webinariet berättar Karin Åkesson om hur vi alla kan hjälpas åt för att personer med CP lättare kan hitta in i idrotten och föreningslivet. Du kommer även att få veta lite om hur gymnastik och grundmotorisk träning kan anpassas för att inkludera fler och förmodligen utmanas i din bild om vem som kan vara gymnast. Det kommer även att ges en inblick i det inspirations- och stödmaterial som finns på Gymnastikförbundets hemsida.

Länk till webinariet: <https://lu-se.zoom.us/j/69678585865>

Kopiera gärna länken och lägg in i din tidbok – så att du enkelt hittar den på webinariedagen. Ingen anmälan behövs, utan du klickar in dig på mötet 5 minuter innan.

Allt om kommande webinarier finns här: <https://cpup.se/cpup-webbinarier/>

CPUP:s lunchwebbinarier erbjuds andra onsdagen i månaden, kl. 12-13, och levererar kunskap i valda ämnen;
Maj v. 19: Psykologer

Nyheter om kommande webinarier publiceras fortlöpande på CPUP:s hemsida, du kan prenumerera på våra nyhetsnotiser så du inte missar dem! Se hemsidan: Prenumerera på nyheter!

Välkomna
Katina Pettersson, registeransvarig FT Barn

Vid frågor: katina.pettersson@regionvastmanland.se