



Föreningen  
Rekryteringsgruppen  
Aktiv Rehabilitering

*Verksamhetsberättelse*  
*2009*



## Inledning

Verksamhetsberättelsen redovisar de aktiviteter som utgjorde verksamhetsplanen för 2009 samt under året ytterligare tillkomna aktiviteter som genomförts. Verksamhetsberättelsen är indelad utifrån verksamhetsområden. Ekonomisk redovisning finns att tillgå separat i årsredovisningen.

### Föreningens filosofi

RG tror på alla människors rätt till ett självständigt och värdigt liv. RG utgår från att alla människor har stora inneboende resurser. RG använder träning och fysiska aktiviteter som medel för att nå ett aktivt och bra vardagsliv. RG strävar efter att se till alla möjligheter och inte till de hinder och problem som förvisso finns. Målet är att genom förebilder stimulera till den maximala utveckling, fysiskt och mentalt, som är möjligt utifrån individens egna förutsättningar.

### Övergripande mål

- Nå alla i Sverige som drabbats av en ryggmärgsskada.
- Nå barn och ungdomar med olika typer av rörelsenedsättningar samt deras familjer.
- Vid behov även ta emot andra skadegrupper med i aktiviteterna, när så är möjligt.

### Uppsökarnätverk

- Genom nätverk av uppsökare nå alla som drabbats av en komplett eller inkomplett ryggmärgsskada.
- Genom kontakt med habiliteringar nå barn med rörelsehinder och deras familjer.

### Läger

- Med fysiska aktiviteter och friluftsliv som medel och metod verka för att deltagarna ska nå ett aktivt och självständigt liv.
- Använda förebilder som instruktörer vid läger så deltagarna kan "lära av de som kommit längre" i syfte att själva öva upp förmågan att klara förflyttningar, påklädning m.m.

### Bosön

- Utifrån ett friskvårdsperspektiv erbjuda träningsverksamhet för ryggmärgsskadade, benamputerade samt MS- och Poliosjuka.
- Genom punktinsatser introducera barn med rörelsehinder och deras familjer i föreningens metoder och filosofi.
- Ge inspiration och kunskap så att deltagarna ska klara av att självständigt sköta träningen.

### Internationella

- Sprida föreningens filosofi och metoder till människor i andra länder samt bistå med kunskap och praktisk hjälp att bygga organisationer.

### Media

- Genom tidningen Kick sprida information och nyheter som vänder sig till rörelsehindrade samt att bevaka för målgruppen intressanta frågor.
- Genom hemsidan skapa en mötesplats och ett forum för dialog med medlemmarna.

### Information & Utbildning

- Sprida RG:s samlade kunskap och kompetens genom att anordna kurser, utbildningar och studiebesök för personer och organisationer som arbetar nära föreningens målgrupper.



## Läger

Samtliga för året planerade lägeraktiviteter genomfördes med reservation för Äventyrläget, Sport- och Höstlovskul som ställdes in på grund av minskat bidrag från Stockholms Landsting. Deltagarantalet på Introkursen\* och Uppföljningsläget blev högre än förväntat vilket får ses som mycket positivt.

Aktivitet	Plats	Datum	Deltagare	Kommentar
Introkurs	Bosön	29/3 – 4/4	17 st	Fler deltagare än förväntat
Introkurs	Bosön	25-31/10	10 st	
Uppföljningsläger	Bosön	27/7 – 6/8	21 st	Fler deltagare än förväntat
Barnläger samt Föräldra-/syskonkurs	Bosön	29-7 – 6/8 3-6/8	12 st 20/11 st	
Retroläger del 1	Bosön	14-17/5	16 st	
Retroläger del 2	Bosön	17-18/10	16 st	
Tjejläger	Mättinge	28-31/5	14 st	
Ledarutbildning steg I	Bosön	25-27/7	24 st	Samverkan med Bosöns Idrottsfolkhögskola/SISU och Astra Tech AB
Ledarutbildning steg II	Bosön	28-29/3	33 st	

Deltagarstatistik för läger	2009	2008	2007	2006	2005
Introkurs mars/april	17	16	14	17	14
Introkurs oktober	10	6	12	19	16
Uppföljningsläger	21	16	24	27	26
Barnläger	12	12	9	9	8
Föräldra-/syskonkurs	20/11	19/6	17/9	18/12	14/6
Äventyrläger	<i>inställt</i>	11	17	13	12
Retroläger del 1/del 2	16/16	16/16	-	-	-
Tjejläger	14	-	17	-	17
Sportlovskul	<i>inställt</i>	10	7	8	10
Höstlovskul	<i>inställt</i>	10	11	12	9

\*Introkursen kallades tidigare för Ryggmärgsskadeläger och ändrade under året namn för att tydligare profilera aktiviteten.



## Uppsök

Den uppsökande verksamheten för vuxna nyskadade har genomförts löpande under året. Statistiken nedan visar ett något lägre antal uppsök än normalt vilket antas bero på fortsatt decentralisering som försvårar uppsökarnas möjlighet att finna nyskadade.

Under året har regionträffar hållits i Umeå (18-19/4), Göteborg (26/5) och Stockholm/Uppsala (2/9)

RG information för personal har hållits på Karolinska R18 den 3/3 och Neurorehab Umeå den 17/4.

Den planerade kontaktpersonträffen fick tyvärr ställas in på grund av få anmälda deltagare.

Statistik för uppsök	2009	2008	2007	2006	2005
Antal uppsökta vuxna	69	84	127	91	109
Totalt uppsök vuxna	168	181	219	203	180
Antal uppsökta barn	5	7	0	2	15
Totalt uppsök barn	9	7	0	7	19

## Media

### Följande har genomförts under året:

Tidningen Kick har planenligt givits ut i fyra nummer i mars, juni, oktober och december.

Hemsidan har löpande underhållits och uppdaterats med aktuell information.

Elektroniskt nyhetsbrev har skickats ut till prenumeranter dock vid färre tillfällen än planerat.



## Information & Utbildning

Verksamhetsmålet för året var att i största möjliga utsträckning erbjuda kurser och utbildningar till utomstående intressenter. Under året genomfördes aktiviteter enligt nedan.

Aktivitet	Deltagare	Kommentar
Aktiv Rullstol – Aktivt Liv	12 st	
Rullstolskurs för sjukgymnast-studerande på Karolinska Institutet	ca 30 st	
Rullstolskurs arbetsterapeutstudenter på Karolinska Institutet har hållits vid två tillfällen	ca 60 st	
Assistentutbildning för AOM assistans	8 st	
Assistentutbildning för Adam & Eva	10 st	
Insiktsutbildning för Trafikkontoret i Stockholms Län hölls vid 5 tillfällen	ca 100 st	
Veckolång temautbildning för elever vid Bosöns Idrottsfolkhögskola	14 st	
Medverkade som utställare på mässan Leva o Fungera, Svenska Mässan 21-23/4	ca 12 000 mässbesökare	
Medverkade som utställare på mässan Ett Bra Liv, Stockholmsmässan 9-11/9	ca 6000 mässbesökare	

## Projekt

### Följande aktiviteter utfördes under året:

Under årets början avslutade filmprojektet "Vägen till självständigheten". Den slutgiltiga produkten ändrade namn till "Här & Nu" och finns för den intresserade att beställa från kansliet.

Ansökan för ett påverkansprojekt gällande förutsättningar och villkor för ryggmärgsskaderehabiliteringen lämnades in till Allmänna Arvsfonden där beslut ännu avvaktar.



## Bosön

Bosöverksamheten drabbas inför året av minskat ekonomiskt bidrag från Stockholms Läns Landsting vilket fick till följd att vissa planerade aktiviteter fick ställas in. Verksamhetsåret blev trots sämre förutsättningar totalt sett mycket bra och samtliga av återstående planerade aktiviteter genomfördes.

### Följande aktiviteter utfördes under året:

<b>Träningsgrupper</b>	<b>2009</b>	<b>2008</b>	<b>2007</b>	<b>2006</b>	(VT/HT)
Rehabgruppen:					
Deltagare	18/21	19/16	22/15	16/16	
Besök totalt	212/205	289/180	297/189	325/192	
MS- och Poliogruppen:					
Deltagare	7/6	10/8	9/14	13/14	
Besök totalt	124/74	180/107	199/223	246/251	
Egenträningsgruppen:					
Deltagare	28/29	32/29	22/28	23/22	
Besök totalt	530/417	582/376	402/465	326/266	
<b>Ridning</b>					
	<b>2009</b>	<b>2008</b>	<b>2007</b>	<b>2006</b>	(VT/HT)
Deltagare	6/7	5/8	4/6	6/5	
Besök totalt	51/47	43/38	44/44	45/21	
<b>Kajakpaddling</b>					
	<b>2009</b>	<b>2008</b>	<b>2007</b>	<b>2006</b>	
Ledarträning	2	2	2	2	
Inomhusträning	3	4	4	5	
Paddling utomhus	10	9	9	10	
Helghajk	0	1	0	1	
Prova på paddling	1	1	1	1	
Totalt antal paddlingar	16	17	17	19	
Antal deltagare	22	27	26	34	
Totalt antal deltagarbesök	62	71	81	96	

### Övrigt kajak:

- Den 5-7 juni genomfördes en kajakkurs med totalt 8 st deltagare från hela landet, varav 3 st tetrar. Kursen innehöll räddningsteknik i bassängen, genomgång av paddel- och räddningsutrustning, paddel teknik på kajakergometer samt fyra utomhuspass i Brunnsviken.
- Medverkade på öppet hus på Stockholms Handikappidrottsförenings träningscenter (Beckis) den 21/3 med kajakpaddling i deras bassäng. 12 st barn/ungdomar testade.
- Besök av två ledare från Friluftsförbundet på inomhusträning under hösten.
- En endagskurs för en sjukgymnast och en arbetsterapeut från Hornbaek i Danmark som ville lära sig mer om paddling för ryggmärgsskadade då de planerar att starta liknande träningsverksamhet i Danmark.



Skridskokälke	2009	2008	2007	2006
Deltagare	34	24	31	25
Besök totalt	147	90	115	116

**Övrigt skridsko:**

- Medverkade på Skridskons dag, en manifestation för skridskoåkning som arrangerades av Stockholms Stad på Östermalms IP. RG röntte stor uppmärksamhet, ca 50 pers testade kälkarna.
- Skridskodag för 15 stycken elever på Råsundaskolan.
- Tillsammans med Friluftsförbundet på Lidingö genomfördes ett teoripass där kunskap om åkning på naturis utanför plogade banor var huvudtemat. Det tänkta praktikpasset fick tyvärr ställas in på grund av dåliga isförhållanden.
- Tillsammans med RG Dalarna genomfördes en prova på dag med skridskokalkåkning på sjön Runn utanför Falun. 20 st personer var med och testade under denna mycket uppskattade dag.

**Övrigt Bosön:**

## Kurser:

- En heldagskurs för 60 stycken idrotts- och simhallspersonal från Stockholms Stad.
- En halvdagskurs för biståndshandläggare från Hässelby och Vällingby Kommun.
- En halvdagskurs för Lärgården Utbildning AB
- Prova på aktiviteter under två dagar på "Ung 08" i Kungsträdgården.
- 10 aktivitets tillfällen med rullstolsbasket och fläskboll för olika grupper och företag.
- Uthyrning av idrottsmaterial vid 45 tillfällen till evenemangsföretaget Akazia

## Studiebesök:

- Totalt 13 studiebesök från gymnasieklasser på vårdskolor och Barn- och fritidsprogram
- Friskvårdskonsulentlinjen på Bosön.

## Praktikanter:

- Totalt 10 praktikanter varav 4 stycken från Finland
- Totalt 6 praoelever

**Medverkan i del av forskningsprojekt**

Med ekonomiskt stöd från Stiftelsen Promobilia genomför Gymnastik- och Idrottshögskolan (GIH) och Karolinska Institutet (KI), i samarbete med RG, ett flerårigt forskningsprojekt. Syftet är att utvärdera den nyutvecklade sittstakergometern för personer med funktionshinder, i första hand personer med ryggmärgsskada. Den första delen i projektet avslutades under 2009. Under stakning på ergometern registrerades rörelse, kraft och energiomsättning i syfte att utvärdera de specifika krav ergometern ställer på den tränande, vilket i sin tur avgör vilka kvaliteter som därmed kan tränas med hjälp av ergometern. Ytterligare medel har beviljats från Stiftelsen Promobilia för en träningsstudie som ska genomföras under år 2010. Målet är att utvärdera effekterna av regelbunden träning på sittstakergometern avseende specifika kvaliteter såsom styrka, balans och uthållighet. Projektansvarig: Anna Bjerkefors.



## Internationella

Den internationella verksamheten har samarbetspartners i Ukraina, Vitryssland, Polen, Litauen och Grekland. Sedan 2008 finns även samverkansorganisationen Active Rehab International (ARI).

### Ukraina

Under året inleddes det senarelagda projektet Diplomutbildning i syfte att kompetensutveckla och kvalitetssäkra ledare i Ukraina och till viss del även Vitryssland. Projektet var huvudsakligen finansierat av Forum Syd och under året skedde följande aktiviteter inom projektet:

- Upptaktsmöte i Ukraina med svensk representation i form av Matilda Bergquist (projektledare) och Per Jameson samt 35 stycken Ukrainska ledare.
- Ledarutbildning motsvarande steg 1 & 2 i Ukraina för 35 stycken ledare. Svenska representanter var Anders Hård och Per Vesterlund.
- Uppsökarutbildning genomfördes i mars månad och samlade 35 uppsökare.
- Fyra koordinatörer anställdes i Ukraina.

### Vitryssland

En förstudie genomfördes för att undersöka möjligheten att återuppta arbetet i Vitryssland. Våra samarbetsorganisationer tycks åter vara på redo och Vitryssland är fortsatt ett prioriterat insatsområde inom Forum Syd. Projektansökan skickas troligen in under nästa år.

### Grekland

Samarbetet med den Grekiska organisationen Alli Opsi fortgick och sex svenska ledare medverkade vid det tredje lägret i ordningen. Inför lägret var mottot utveckling och kvalitetssäkring varför resurser satsades på en ordentlig ledarutbildning innan lägret. Trots en omfattande epidemi av magsjuka och regnoväder sammanfattas lägret som en succé.

### Övrigt

Den ideella arbetsgruppen inom internationella verksamheten arbetade flitigt under året och samlades för regelbundna möten samt en planeringskonferens. Arbetsgruppen lämnade en motion till föreningens styrelse med önskan om ett kompetensutvecklingsbidrag motsvarande 25 000 kr vilket beviljades. Bidraget skall användas till att skicka svenska ledare på internationella uppdrag och på så vis utöka kompetensen.

## Styrelsen

Föreningens styrelse sammanträdde vid sju tillfällen under året varav ett telefonmöte och ett i kombination med styrelsekonferens. Dessa sammankomster hölls den 28 januari (telemöte), 7 mars, 28 mars (konstituerande möte), 16 maj, 4-5 september (konferens), 17 oktober samt 5 december. Samtliga mötesprotokoll har justerats och finns att tillgå på hemsidan.