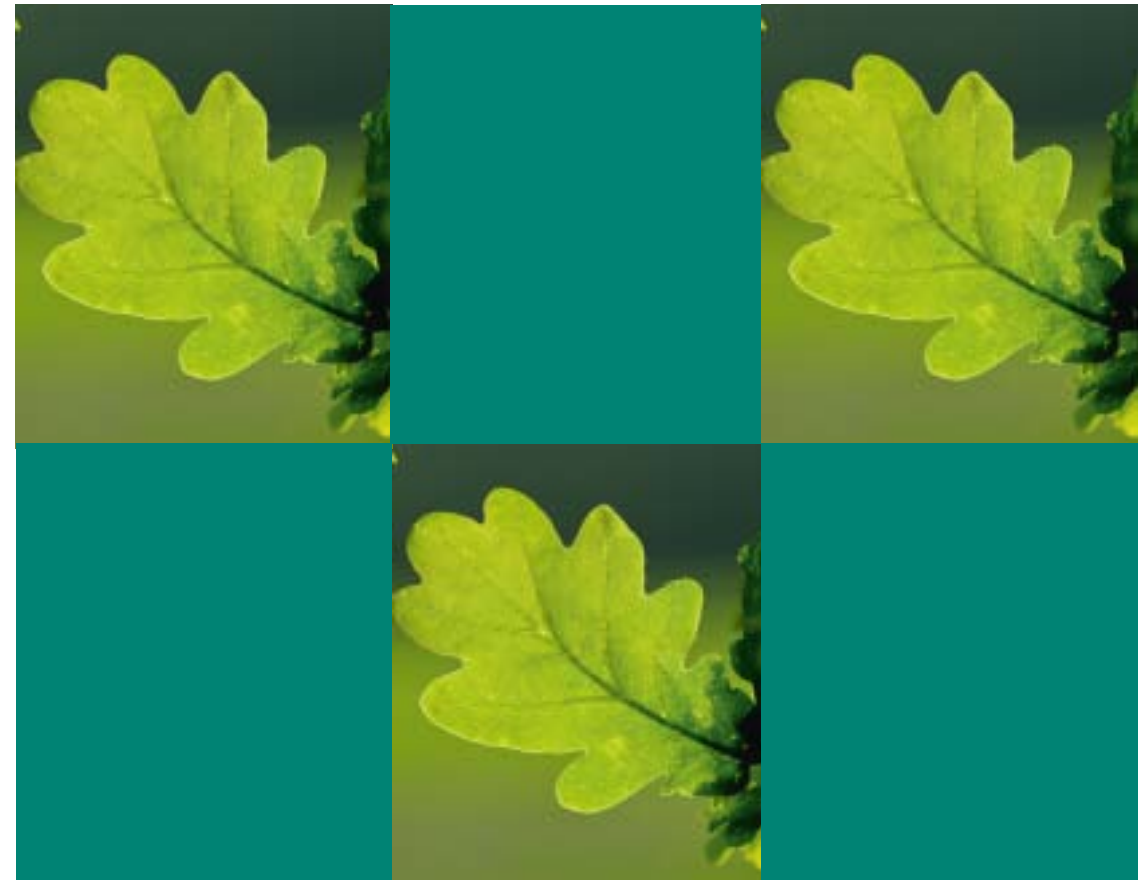


PUFFA Vuxen

Träningscenter för personer
med rörelsehinder



 **PUFFA Träningscenter**
STOCKHOLMS LÄNS LANDSTING

🏠 Tideliussgatan 12, 1 tr, Rosenlund
✉ Box 17056, 104 62 Stockholm
☎ 08-123 35 155
📠 08-123 49 614
🌐 www.habilitering.nu/puffa
@ puffa@sl.se

April 2011

 Habilitering
Älsa

Har du ett rörelsehinder och är intresserad av att träna?

Då kan PUFFA vara något för dig!

På **PUFFA träningscenter** finns unika möjligheter till träning för personer med rörelsehinder då lokalerna är fysiskt tillgängliga och träningsredskapen lätt går att anpassa efter behov.

PUFFA Vuxen vänder sig till dig som är mellan 20 och 65 år och har ett varaktigt rörelsehinder.

På **PUFFA Vuxen** kan du träna bl.a. styrka, kondition, rörlighet, balans, gång, förflyttningar och handfunktion. Det finns också möjlighet att träna olika praktiska moment i vardagen exempelvis matlagning, på- och avklädning och rullstolsteknik.

På **PUFFA Vuxen** arbetar gympersonal/instruktörer, sjukgymnaster och arbetsterapeuter som guidar dig till meningsfull och rolig träning. Träningen kan ske både individuellt och i grupp.

Träningen utgår från dina mål och din motivation. Till din hjälp i träningen utarbetar vi tillsammans en träningsdagbok.

För att börja på PUFFA Vuxen ansöker du först om en träningsperiod. Träningsperiodens längd och upplägg varierar utifrån dina mål, behov och förutsättningar. Efter träningsperioden finns möjlighet att fortsätta på "Öppen träning" på PUFFA. Där använder du träningsdagboken som utformats under träningsperioden.

PUFFA är en förkortning för:

Prova på olika träningsformer

Utveckla dina förmågor

Förbättra dina funktioner

Förändra dem mot ökat välbefinnande

Använda dessa i din vardag

Är du intresserad av att ansöka om en träningsperiod på PUFFA Vuxen så kontaktar du oss via telefon: 08-123 35 155 eller e-post: puffa@sll.se

Du kan också läsa mer om vår verksamhet på:
www.habilitering.nu/puffa