

Námskeið og hópar

2011 - 2012



Hópar á Æfingastöðinni

Æfingastöðin leggur áherslu á að bjóða uppá fjölbreytt úrræði sem koma til móts við þarfir barnanna hverju sinni. Í þessum bæklingi er að finna yfirlit og lýsingu á þeim hópum sem starfræktir verða á Æfingastöðinni veturinn 2011-2012 með fyrirvara um næga þátttöku og ófyrirsjáanlegar breytingar.

Til að eiga kost á hópþjálfun á Æfingastöðinni þarf læknir að skrifa beiðni um þjálfun fyrir viðkomandi.

Iðjuþjálfun og sjúkráþjálfun í hóp er kjörin leið fyrir börn og ungmenni til að æfa sig í félagslegum samskiptum og vera hluti af hóp. Meginmarkmið er alltaf að efla færni barnsins og stuðla að virkari þátttöku þess í sínu daglega umhverfi.

Við hvetjum alla til að kynna sér hvaða tómstundir eru í boði í sveitarfélaginu þeirra og bendum í bæklingnum á námskeið og úrræði sem aðrir bjóða uppá. Sá listi er að sjálfsögðu ekki tæmandi en við tökum gjarnan á móti ábendingum og upplýsingum um tómstundatilboð.

Harpa og Jórunn

Umsjónarmenn hópstarfs á Æfingastöðinni

Hópar 2011 – 2012

Ormaskopp B 8:00 - 9:00 Stóri salur Jóna og Guðrún Ágústa	Ormaskopp A 8:00 - 9:00 Stóri salur Rósa og Jóna Guðný		Ormaskopp B 8:00 - 9:00 Stóri salur Jóna og Guðrún Ágústa	Ormaskopp A 8:00 - 9:00 Stóri salur Rósa og Jóna Guðný
Skólahópu3 8:30 - 9:30 Óskasteinn Hólmís og Erla	Skólahópur 1 8:30 - 9:30 Óskasteinn Harpa og Helga		Skólahópur 1 8:30 - 9:30 Óskasteinn Harpa og Helga	Skólahópur 3 8:30 - 9:30 Óskasteinn Hólmís og Erla
P - Tækjapjálfun 9:30 - 11:00 Tækjasalur Jóna	Skólahópur 2 8:30 - 9:30 Lausnarsteinn Fanney og Jónína A		P - Sund A 9:00 - 9:45 Sundlaug Gagga og Jóna	Skólahópur 2 8:30 - 9:30 Lausnarsteinn Fanney og Jónína
	P - Leikfimi A 9:15 - 10:15 Stóri salur Gagga og Jóna		Svamlarar 8:30 - 10:00 Safamýrarskóli Freyja, Björk, Rósa	
	P - Sund B 10:45 - 11:30 Sundlaug Gagga og Jóna		P - Leikfimi B 10:45 - 11:30 Stóri salur Gagga og Jóna	
M	A	T	U	R
P - Tækjapjálfun 12:30 - 14:30 Tækjasalur Jóna	Líkamsrækt 16+ 12:30 - 13:15 Tækjasalur Jóka Hildur og Björk		Líkamsrækt 16+ 13:15 - 14:15 Tækjasalur Jóka og Magga	
Fín- og fél 3 Óskasteinn 14:15 - 15:30 Hólmís og Erla	Líkamsrækt 16+ 13:15 - 14:15 Tækjasalur Jóka Hafdís og Magga	Fín- og fél 1 Óskasteinn 14:15 - 15:30 Harpa og Jónína A	Húnar 13:30 - 14:30 Litli salur Birna, Freyja og Valrós	
Íþróttahópur 14:30 - 15:15 Hátún Jóka og Ása	Fín- og fél 2 Óskasteinn 14:15 - 15:30 Jónína S og Fanney	Íþróttahópur 14:30 - 15:15 Hátún Jóka, Ása og Jóna G	Fín- og fél 4 Óskasteinn 14:00 - 15:15 Fanney og Erla	
Ræktin 14:30 - 15:30 Óskasteinn, Stóri salur Harpa og Jónína A		Gormar 15:30 - 16:00 Stóri salur Tobba		
Fínhreyfi- og félagsfærni Hfj 14:30 - 16:00 Fanney og Elsa				
			Hringekjan 15:45 - 16:45 /Efingastöðin Eldra teymi	



Svamlarar

Hóppjálfun í sundlaug ætluð börnum frá 0-6 ára sem eru með þroskaskerðingu og/eða hreyfihömlun.

Markmið:

- Aðlögun að vatni og vellíðan
- Geta slakað á í vatninu – fljóta
- Að bæta öndun – blása og kafa
- Bæta almenna hreyfifærni
- Bæta jafnvægi í standandi stöðu—ganga í laug og koma sér í og úr henni

Námskeiðslýsing:

Hóptími 1x í viku frá sept.- maí

Foreldri/ættingi eða starfsmaður frá leikskóla fer með barninu ofan í laugina.

Þeir sem ekki hafa tök á að fara ofan í laug er velkomið að fylgjast með af sundlaugarbakkanum í samráði við þjálfara

Ætlast er til að börnin séu í sundbleium/lokuðum sundbuxum undir sundfötum

Þjálfun er miðuð að getu hvers og eins og fer fram í gegnum leik þar sem áhersla er lögð á samveru, samskipti, skynjun og vellíðan.

Staður:

Safamýrarskóli, Safamýri 5

Stund:

Fimmtudagar kl. 9:00 - 10:00. Hver tími er 30 mínútur í lauginni.

Umsjón:

Sjúkraþjálfarar

Ábyrgðarmaður: K. Freyja Skúladóttir

Dríslar



Færniþjálfun í hóp fyrir börn á leikskólaaldri með hreyfihömlun

Markmið:

- Efla þátttöku barnsins í leik með öðrum börnum
- Auka sjálfstæði og áræðni

Námskeiðslýsing:

Námskeiðið er þrjúþætt og skiptist í:

- Grófhreyfifærniþjálfun
- Fínhreyfifærniþjálfun
- Þjálfun í vatni og undirbúningur fyrir sundkennslu

Staður:

Æfingastöðin, Háaleitisbraut 13

Stund:

Æft 1x í viku, alls 8 - 10 tímar hver námskeiðshluti
Mánudagar 9:00-10:00

Umsjón:

Sjúkráþjálfarar, iðjuþjálfar og íþróttakennari
Ábyrgðarmaður: Guðbjörg Eggertsdóttir

Húnar



Þjálfun í hóp fyrir börn á leikskólaaldri með verulega hreyfi-og þroskahömlun

Markmið:

- Efla þátttöku barnsins í leik með öðrum börnum
- Auka sjálfstæði og áræðni
- Bæta líkamlega færni

Námskeiðslýsing:

Uppbygging tímanna er í föstum skorðum þar sem reynir á grófhreyfi-,fínhreyfi- og félagsfærni.

Í upphafi tímans sitja börnin saman í hring , farið er yfir skipulag tímans á myndrænan hátt.

- Fínhreyfifærni
- Félagfærni

Staður:

Æfingastöðin, Háaleitisbraut 13

Stund:

Hvert námskeið er x1 í viku í alls 12-15 skipti
Miðvikudagar 13.30-14.30

Umsjón:

Sjúkraþjálfarar, iðjuþjálfari
Ábyrgðarmaður: Birna Björk Þorbergsdóttir

4-5 ára

Ormaskopp

Námskeið fyrir börn á leikskólaaldri sem þurfa hvatningu, aukið sjálfstraust og betri líkamlega færni til að taka þátt í hreyfileikjum með jafnöldrum.

Markmið:

- Efla líkamsvitund og grófhreyfifærni
- Bæta þor og trú á eigin getu
- Æfa samskipti og að fara eftir fyrirmælum
- Að hvetja til aukinnar hreyfingar í nánasta umhverfi
- Aukið sjálfstæði við klæðnað

Námskeiðslýsing:

Þjálfun fer fram með þrautabrautum og einföldum hópleikjum. Áhersla er lögð á hreyfifærni, þolæfingar og samskipti.

Boðið er upp á opinn foreldratíma og stutt foreldraviðtöl.

Iðjuþjálfari kemur með ráðgjöf í búning sklefa.

Tveir hópar er á hvorri önn og raðað er í hópa eftir færni. Hámark 8 börn eru í hverjum hópi.

Staður:

Æfingastöðin, Háaleitisbraut 13

Stund:

Þjálfun 2x í viku alls 20-24 tímar

A: Mánudagar og fimmtudagar kl. 8:00 – 9:00

B: Þriðjudagar og föstudagar kl. 8:00 – 9:00

Umsjón:

Sjúkraþjálfarar

Ábyrgðarmaður: Jóna Þorsteinsdóttir

Skólahópur



Námskeið fyrir börn á síðasta ári í leikskóla sem eru með frávik í fínhyfifærni og þurfa hvatningu og þjálfun til að öðlast færni í samskiptum við jafnaldra.

Markmið:

- Efla handbeitingu og fínhyfifærni
- Efla einbeitingu og úthald
- Efla jákvæð samskipti
- Fylgja fyrirmælum og reglum
- Efla trú á eigin getu

Námskeiðslýsing:

Unnið er með félagsfærni með áherslu á þátttöku og samskipti í gegnum hóp-leiki og fínhyfiverkefni.

Í upphafi og lok tímabilsins er foreldrum boðið viðtal .

Frávik í fínhyfifærni og mat iðjuþjálfar í samvinnu við foreldra er forsenda þátttöku. Hámark 4-6 börn í hverjum hópi.

Staður:

Æfingastöðin, Háaleitisbraut 13

Stund:

Æft er 2x í viku í 60 mín í senn, alls 14 tímar, kl. 8:30-9:30

Umsjón:

Iðjuþjálfar

Ábyrgðarmaður: Harpa María Örlygsdóttir

6-8 ára

Íþróttahópur

Námskeið fyrir krakka í fyrstu bekkjum grunnskóla sem þurfa hvatningu, aukið sjálfstraust og betri líkamlega og félagslega færni til að taka þátt í leik og tómsundum með jafnöldrum.

Markmið:

- Efla grófhreyfifærni, þol og styrk
- Efla þátttöku og leikgleði
- Bæta hæfni í samskiptum og trú á eigin

Námskeiðslýsing:

Þjálfunin er fjölbreytt og miðast við að efla undirstöðuatriði í grófhreyfifærni, boltafærni og leikskilningi. Lögð er áhersla á gott skipulag, sjónrænar leiðbeiningar og endurtekningu.

Stuttur kynningarfundur fyrir foreldra og börn er í upphafi fyrsta tíma og viðtal við foreldra við lok námskeiðs.

Samvinna við foreldra og /eða aðra fjölskyldumeðlimi er mikilvægur þáttur í námskeiðinu og verður gert ráð fyrir þátttöku þeirra á mánudögum.

Staður:

Íþróttahús ÍFR, Hátúni 14

Stund:

Mánudagar og miðvikudagar kl. 14:30-15:15

Umsjón:

Sjúkraþjálfarar

Ábyrgðarmaður: Jórunn Hafsteinsdóttir

Gormar



Hóppjálfun fyrir krakka með hreyfihömlun sem eru á grunn-skólaaldri og vilja æfa saman og hafa gaman í hóp með öðrum krökkum.

Markmið:

- Að hafa gaman af því að æfa með öðrum
- Efla færni og þátttöku
- Efla líkamshreysti - þol, styrk og leiðleika
- Bæta hæfni í samskiptum og trú á eigin getu

Námskeiðslýsing:

Þjálfun fer fram með þrautabrautum, stöðvaþjálfun, leikjum og teygjum.

Áhersla er lögð á fjölbreytni, sjálfsþjargargetu og að hafa gaman af því að hreyfa sig.

Staður:

Æfingastöðin, Háaleitisbraut 13

Stund:

Hópurinn æfir saman 1x í viku, 75 mín í senn.

Mánudagar kl.14:45-16:00

Umsjón:

Sjúkraþjálfarar

Ábyrgðarmaður: Jóna Guðný Arthúrsdóttir

7-11 ára

Fínhreyfi- og félagsfærni

Námskeið fyrir börn á grunnskólaaldri sem eru með frávik í fín-hreyfifærni og þurfa hvatningu og þjálfun til að öðlast færni í samskiptum við jafnaldra.

Markmið:

- Efla fín-hreyfifærni og handbeitingu
- Efla einbeitingu og úthald
- Efla félagsfærni, tengsl og tjáningu.
- Huga að setstöðu og vinnustöðu
- Efla sjálfstraust og þor

Námskeiðslýsing:

Áhersla er lögð á þátttöku og jákvæð samskipti í gegnum hópleiki og fín-hreyfi-verkefni.

Fínhreyfimat, viðtal og markmiðssetning með foreldrum og börnum við upphaf og lok námskeiðsins.

Frávik í fín-hreyfifærni og mat iðjuþjálfar í samvinnu við foreldra er forsenda þátttöku.

Staður:

Æfingastöðin, Háaleitisbraut 13

Stund:

1x í viku, 75 mínútur 8-10 skipti.

Umsjón:

Iðjuþjálfar

Ábyrgðarmaður: Harpa María Örlygsdóttir

8 - 12 ára

Sundnámskeið

Sundnámskeið sem stendur yfir í eina viku fyrir krakka (8-12 ára) sem eru í almennu skólasundi en hafa ekki alveg náð tök á sundtökunum eða þurfa að hafa aðeins meira fyrir því en jafnaldrar.

Áhersla er lögð á:

- Skriðsundtök
- Bringusundtök
- Undirstöðuatriði í stungu
- Að efla sjálfstraust og þor í sundi.

Námskeiðslýsing:

Þjálfun í sundtökum er miðuð að getu hvers og eins.

Æft er 40 mín á dag í eina viku eða alls 5 skipti.

Staður:

Sundlaug Æfingastöðvarinnar, Háaleitisbraut 13

Stund:

Umsjón:

Íþróttakennari

Ábyrgðarmaður: Harpa María Örlygsdóttir

Útivist og fjör



Tveggja vikna sumarnámskeið fyrir börn sem eru með frávik í félagsfærni og þurfa hvatningu og þjálfun til að öðlast færni í samskiptum og leik við jafnaldra sína.

Markmið:

- Efla félagsfærni, tengsl og tjáningu
- Efla jákvæð samskipti með þátttöku í hópleikjum
- Efla fínhyrfifærni og handbeitingu
- Fylgja fyrirmælum
- Efla einbeitingu og úthald
- Efla sjálfstraust og þor

Námskeiðslýsing:

Krakkarnir fá stundaskrá í byrjun námskeiðsins. Hver dagur hefur þema sem er tengdur þeim verkefnum sem lögð eru fyrir þann daginn. Mikið er lagt upp úr samvinnuleikjum, hreyfileikjum og spilum en einnig er farið í vettvangsferðir s.s í hellaferð, klifur og ratleik um hverfið.

Í upphafi eru sett markmið með barninu og foreldrum sem eru metin með viðtali í lok námskeiðsins.

Staður:

Æfingastöðin, Háaleitisbraut 13

Stund:

Júní og júlí

Umsjón:

Iðjuþjálfar

Ábyrgðarmaður: Harpa María Örlygsdóttir



Ræktin

Námskeið fyrir krakka í 4.-6. bekk sem vilja efla sjálfstraust, samskiptahæfni og líkamlega færni til að taka þátt í hreyfileikjum með jafnöldrum.

Markmið:

- Bæta sjálfstraust og samskiptahæfni
- Efla grófhreyfifærni, þol og styrk
- Efla þátttöku og leikgleði
- Stuðla að íþróttta-/ tómstundaiðkun

Námskeiðslýsing:

Kynningarfundur með foreldrum og börnum í upphafi og viðtal við foreldra við lok námskeiðs. Krakkarnir fá aðstoð við að setja sér markmið sem þau vinna að á námskeiðinu.

Farið er í heimsóknir til tómstunda og íþróttafélaga.

Staður:

Æfingastöðin, Háaleitisbraut 13

Stund:

Þjálfun 1x í viku í 75 mín í senn, alls 14tímar
Mánudagar kl. 14:30-15:45

Umsjón:

Iðjuþjálfar
Ábyrgðarmaður: Harpa María Örlygsdóttir

Líkamsrækt



Hóppjálfun fyrir börn og unglinga sem þurfa á styrktar-úthalds- og liðleikþjálfun að halda.

Markmið:

- Efla grófhreyfifærni, þol og styrk
- Efla sjálfstraust og sjálfstæði í líkamsræktarsal
- Efla þátttöku og leikgleði í hóp
- Hvetja til aukinnar hreyfingar

Námskeiðslýsing:

Í upphafi námskeiðsins er stutt kynning með foreldrum og börnum.

Lögð er áhersla á styrktarþjálfun, þolþjálfun, liðleikþjálfun ásamt leikjum.

Hámark 6 þátttakendur í hverjum hóp og eru þeir kynjaskiptir.

Námskeiðinu lýkur með samráðsfundi foreldra og þjálfara.

Staður:

Tækjasalur Æfingastöðvarinnar , Háaleitisbraut 13

Stund:

Þjálfun 2x í viku í 60 mín í senn, á mánudögum og miðvikudögum
kl. 15:30-16:30.

Umsjón:

Sjúkraþjálfarar

Ábyrgðarmaður: Jórunn Hafsteinsdóttir

10 - 14 ára

Eldhúshópur

Námskeið fyrir krakka með hreyfihömlun eða hreyfiproska-röskun sem þurfa hvatningu og þjálfun í að bjarga sér við einfaldar athafnir í eldhúsi og um leið að efla trú á eigin getu.

Markmið:

- Efla sjálfsbjargargetu
- Efla skipulagshæfni
- Efla frumkvæði
- Efla samskiptafærni
- Efla vitund á eigin líkama og umhverfi
- Efla einbeitingu og úthald

Námskeiðslýsing:

Áhersla er lögð á skapa aðstæður til gagnlegrar og notalegrar samveru með því að matreiða og útbúa einfaldan mat. Þátttakendur velja uppskriftir, skipuleggja og undirbúa framkvæmd hvers tíma. Þeir fá leiðbeiningar og þjálfun í að nota efni og áhöld til matargerðar. Leggja á borð, þvo upp og ganga frá. Auk þess að sem lögð er áhersla á hreinlæti og almenna borðsiði.

Staður:

Æfingastöðin, Háaleitisbraut 13

Stund:

Miðvikudagar kl.14:30-15:45 ,alls 12 skipti

Umsjón:

Iðjuþjálfar

Ábyrgðarmaður: Helga Guðjónsdóttir

Hringekjan



Hópur fyrir börn og unglinga á aldrinum 11-16 ára sem vilja hitta aðra krakka og hafa gaman en æfa um leið líkamshreytti, félagsfærni og færni við eigin umsjá.

Markmið:

- Efla þátttöku og leikgleði
- Auka trú á eigin getu
- Efla samskiptahæfni
- Kynnast nýjum áhugamálum

Námskeiðslýsing:

Krakkarnir setja sér markmið í upphafi sem þeir vinna að á námskeiðinu.

Á námskeiðinu eru tekin fyrir fjölbreytt viðfangsefni sem taka mið af áhuga og markmiðum þátttakenda, t.d. umræður, listasmiðjur, spil, leikir og líkamsrækt. Þátttakendur koma með aðstoðarmann/stuðning ef þörf er á.

Staður:

Æfingastöðin, Háaleitisbraut 13

Stund:

Hópurinn hittist 1x í viku í 60 mín í senn.
Fimmtudagar kl.15:45-16:45

Umsjón:

Sjúkraþjálfarar og iðjuþjálfar
Ábyrgðarmenn: Harpa María og Jórunn

16-20 ára

Líkamsrækt fyrir nema í framhaldsskóla

Hóþjálfun fyrir framhaldsskólanema á starfsbraut sem þurfa á styrktar-, úthalds og liðleikþjálfun að halda.

Markmið:

- Efla grófhreyfifærni, þol og styrk
- Efla þátttöku og leikgleði í hóp
- Efla sjálfstraust og sjálfstæði í líkamsræktarsal
- Stuðla að vellíðan með hreyfingu

Námskeiðslýsing:

Lögð er áhersla á styrktarþjálfun, þolþjálfun, liðleikþjálfun ásamt leikjum og hópefli. Einnig er höfð samvinna við þá sem sinna íþróttum og líkamsrækt í skólum þátttakenda.

Hámark 6 þátttakendur eru í hverjum hóp.

Staður:

Tækjasalur Æfingastöðvarinnar , Háaleitisbraut 13

Stund:

Þjálfun 1x-2x í viku í 60 mín í senn.
Þriðjudagar og/eða fimmtudagar kl. 13:15-14:15

Umsjón:

Sjúkraþjálfarar
Ábyrgðarmaður: Margrét Sigurðardóttir

Almenn íþrótt- og tómstundaúrræði

Öll börn og unglingar ættu að geta fundið íþrótt- og/eða tómstundastarf við sitt hæfi. Fjölmargin er í boði hjá hinum ýmsu félögum og stofnunum. Þar má til dæmis nefna íþróttafélög, líkamsræktarstöðvar, dansskóla, æskulýðsfélög, tónlistarskóla, leiklistarnámskeið og myndlistaskóla. Í mörgum tilfellum er hægt að nýta sér frístundakort til að niðurgreiða þátttöku- og æfingagjöld en það er mismunandi eftir hverju sveitarfélagi.

Á vef ÍTR er að finna upplýsingaveitu fyrir íþrótt- og tómstundastarf í Reykjavík og nágrenni með aðgengilegri leitarvél. Við hvetjum ykkur til að skoða hvað þar er að finna. Slóðin er www.itr.is

Til umhugsunar við undirbúning fyrir þátttöku í tómstundum:

- Hverju hefur barnið gaman að? Hvar liggja styrkleikar og áhugi þess, hvað er búið að prófa og hvað er nýtt í boði.
- Vægi þess að barnið kannist við einhvern í hópnum
- Þarf barnið aukastuðning? Við hvað? Til að taka þátt, við að komast um, til að fara á salerni, í matartímum o.s.frv. Hver mun aðstoða barnið, starfsfólk, liðveisla, einhver úr fjölskyldunni, vinur?
- Aðgengi og aðstaða
- Öryggisatriði, t.d ef þarf að gefa lyf
- Hegðunarerfiðleikar og hvernig verður tekið á þeim
- Þörf fyrir fræðslu til starfsfólks til að skilja þarfir barnsins
- Þörf fyrir aðlögun á viðfangsefnum eða búnaði
- Fá að koma í heimsókn, skoða aðstæður og ræða við aðra foreldra
- Vera í góðu sambandi við umsjónarmann og hafðu samband áður en námskeiðið byrjar til að athuga hvort allt sé í góðum farvegi.
- Getur starfsfólk Æfingastöðvarinnar eða aðrir aðstoðað þig?

Almenn námskeið skipulögð fyrir börn með sérþarfir

Íþróttafélag fatlaðra í Reykjavík

www.ifr.is

Markmið félagsins er að gera fötluðu fólki kleift að stunda íþróttir til æfinga og keppni. Hjá félaginu er hæft að æfa sund, boccia, borðtennis, frjálsar íþróttir og bogfimi auk þess er hægt að koma í íþrótt- og sundskóla.

Íþróttafélagið Ösp

www.ospin.is

Íþróttafélagið Ösp er opið öllum sem hafa áhuga á þeim íþróttum sem æfðar eru hjá félaginu en það eru: Sund, borðtennis, keila, frjálsar íþróttir, boccia, fótbolti, handbolti, lyftingar og fimleikar í samstarfi við Gerplu.

Knattspyrnu og lífsstílnámskeið

Sumarnámskeið fyrir börn og unglunga á aldrinum 6-18 ára sem ekki geta nýtt sér hefðbundin knattspyrnunámskeið. Námskeiðið er styrkt af Reykjavíkurborg og fer fram á Íþróttasvæði Víkings í Fossvogi. Nánari upplýsingar veitir Pétur Örn Svansson í síma 892-3007.

Fótbolti fyrir alla

Íþróttæfingar fyrir börn með sérþarfir sem Stjarnan í Garðabæ stendur fyrir. Æfingarnar eru ætlaðar öllum börnum sem geta ekki nýtt sér hefðbundið barna- og ungl-ingastarf vegna fötlunar eða þroskafrávika. Upplýsingar og skráning er hjá Yr Sigurðardóttur á netfangið: yr@lsh.is

Hitt húsið—sérsvaitin

<http://hitthusid.is/category.aspx?catID=146>

Meginmarkmið Sérsvaitarinnar er að styðja hinn fatlaða til sjálfstæðis, sem einstakling og í samskiptum við aðra. Í starfi Sérsvaitarinnar er lögð áhersla á þrjá meginþætti; efling sjálfstrausts, efling sjálfstæðis og efling samkenndar með öðrum.

BUSL

Félagstarf fyrir 13-18 ára unglunga þar sem ýmislegt skemmtilegt er gert saman. Nánari upplýsingar er hægt að nálgast með því að senda fyrirspurn á netfangið: leifur.leifsson@reykjavik.is

Námskeið á vegum foreldra- og hagsmunasamtaka

ADHD samtökin:

www.adhd.is

Þjóða uppá námskeið fyrir foreldra og kennara. Auk þess er að finna á síðunni upplýsingar um ýmis úrræði.

Félag áhugafólks um Downs-heilkenni:

www.downs.is

Fræðsla og upplýsingar

Félag CP á Íslandi:

www.cp.is

Spjallþræðir og upplýsingar um CP.

Foreldrahúsið:

www.vimulaus.is

Sjálfstyrkingarnámskeið fyrir börn og unglunga.

Systkinasmiðjan:

www.verum saman.is

Námskeið og fræðsla fyrir börn sem eiga systkini með sérþarfir.

Umsjónarfélag einhverfra:

www.einhverfa.is

Fræðsla, spjall, foreldrahópar og hópar fyrir 18 ára og eldri.

Námskeið á vegum annarra þjónustustofnana

Greiningar- og ráðgjafarstöð ríkisins:

www.greining.is

Námskeið fyrir foreldra og fagfólk um ýmsar fatlanir, félagsfærni og þátttöku og hegðunarmótandi uppeldisaðferðir og kennslu.

Þroska- og hegðunarstöð:

www.heilsugaeslan.is

Úrræði fyrir börn með ADHD og námskeiðið “Uppeldi sem virkar - færni til framtíðar”.

Tölvumiðstöð fatlaðra:

www.tmf.is

Ráðgjöf og námskeið í hagnýtum forritum sem nýta má við nám og kennslu. Einnig ráðgjöf við val á sérútbúnaði t.d. rofum.