

Námskeið og hópar

sumar 2010 - vor 2011



Hópar á Æfingastöðinni

Æfingastöðin leggur áherslu á að bjóða uppá fjölbreytt úrræði sem koma til móts við þarfir hverju sinni. Í þessum bæklingi er að finna yfirlit og lýsingu á þeim hópum sem starfræktir verða á Æfingastöðinni sumarið 2010 og veturinn 2010-2011 með fyrirvara um næga þátttöku og ófyrirsjáanlegar breytingar.

Til að eiga kost á hóppjálfun á Æfingastöðinni verða börn eða ungmenni að hafa sjúkraþjálfara eða iðjubjálfa sem hjálpa þeim að setja sér markmið og velja þær leiðir sem geta nýst þeim til að vinna að markmiðum sínum.

Iðjubjálfun og sjúkraþjálfun í hóp er kjörin leið fyrir marga krakka sem þurfa að æfa sig og festa í sessi það sem þau hafa lært og æft í einstaklingstímum. Hóppjálfun er líka vettvangur til að æfa sig í félagslegum samskiptum og njóta þess að eiga félag og vera hluti af hóp. Takmarkið er alltaf að efla færni barnsins og stuðla að virkari þátttöku þess í sínu daglega umhverfi.

Við hvetjum alla krakka 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 sjálfsgöðu ekki tæmandi en við tökum gjarnan á móti ábendingum og upplýsingum um góð tómstundatilboð.

Með von um að allir finni sér eitthvað skemmtilegt og uppbyggilegt að gera,

Harpa María, Jórunn og Guðbjörg

Umsjónarmenn hópstarfs á Æfingastöðinni

Hópar á haustönn 2010

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
Ormaskopp B 8:00 - 8:55 Stóri salur Jóna og Guðrún Ágústa	Ormaskopp A 8:00 - 8:55 Stóri salur Rósa og Jóna Guðrý		Ormaskopp B 8:00 - 8:55 Stóri salur Jóna og Guðrún Ágústa	Ormaskopp A 8:00 - 8:55 Stóri salur Rósa og Jóna Guðrý
	Skólahópur 8:30 - 9:30 Óskasteinn Hólmóds og Fanney		Skólahópur 8:30 - 9:30 Óskasteinn Hólmóds og Fanney	
	Höfrungar 8:45 - 9:30 Sundlaug Gugga og Tobba			Dríslar 8:40 - 9:40 Litli salur / stóri salur Gugga, Tobba, Guðrún
P - Tækjapjálfun 9:30 - 11:00 Tækjasalur Jóna	P - Leikfimi A 9:00 - 9:45 Stóri salur Gagga og Jóna		P - Sund A 9:00 - 9:45 Sundlaug Gagga og Jóna	
			Kópar 9:00 - 10:00 Safarnýrarskóli 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 13:30 - 14:30 Tækjasalur Jóna	Líkamsrækt 16+ 13:10 - 14:30 Tækjasalur Jóka og Hafdís			
Íþróttahópur 14:00 - 14:45 Hátún Jóka og Björk		Íþróttahópur 14:00 - 14:45 Hátún Jóka og Björk		
Gormaskopp 14:20 - 15:30 Stóri salur Tobba og Jóna Guðrý		Eldhúshópur 14:30 - 15:45 Eldhús Hólmóds og Helga		
Fínhreyfi- og félagsfærni Hfj 14:30 - 16:00 Fanney og Elsa		Fínhreyfi- og félagsfærni 1 14:15 - 15:30 Harpa og Hildur	Fínhreyfi- og félagsfærni 2 & 4 14:15 - 15:30 Gulla og Harpa / Hildur	
Ræktin 15:00 - 16:00 Hátún Harpa, Gulla, Jóka Bella	Líkamsrækt 15:00 - 16:00 Tækjasalur Jóka og Hafdís	Ræktin 15:00 - 16:00 Hátún Harpa, Gulla, Jóka Bella	Líkamsrækt 15:00 - 16:00 Tækjasalur Jóka og Hafdís	
Líkamsrækt 16:00 - 17:00 Tækjasalur Jóka og Hafdís			Hringekjan 15:45-17:15 Æfingastöðin Eldra teymi	

Yfirlit yfir hópa á haustönn 2010

Hópur	júní	júlí	ágúst	sept	okt	nóv	des
Kópar				0-6 ára			
Selir				4-5 ára			
Höfrungar						4-5 ára CP	
Sundnámskeið	8-12 ára						
Dríslar				4-5 ára CP			
Ormaskopp A+B				4-5 ára			
Skólahópur				5 ára			
Gormaskopp				6-10 ára CP			
Íþróttahópur				7-8 ára			
Ræktin					9-10 ára		
Félagar og F+F				F+F 1 & 2		F+F 3&4	
F+F Hafnarfjörður							
Eldhúshópur				hópur 1			
Hringekjan				11-16 ára			
Líkamsrækt	Námskeið 5			Námskeið 1&2			
Útivist og fjör	8-9 ára	10-11 ára					
Knapar	í Reykjadal						
P-leikfimi				Fólk með Parkinson			
P-líkamsrækt				Fólk með Parkinson			
P-sund				Fólk með Parkinson			

Yfirlit yfir hópa á vorönn 2011

jan	feb	mars	apríl	Hópur
	0-6 ára			Kópar
	4-5 ára			Selir
		4-5 ára CP		Höfrungar
				Sundhámskeið
4-5 ára CP				Dríslar
	4-5 ára			Ormaskopp A+B
	4-5 ára			Skólahópur
		6-10 ára CP		Gormaskopp
		6-7 ára		Íþróttahópur
		10-12 ára		Ræktin
	F+F 1 &2		F+F 3&4	Félagar og F+F
				F+F Hafnarfjörður
		hópur 2		Eldhúshópur
		11-16 ára		Hringekjan
		Námskeið 3&4		Líkamsrækt
				Útivist og fjör
				Knapar
		Fólk með Parkinson		P-leikfimi
		Fólk með Parkinson		P-líkamsrækt
		Fólk með Parkinson		P-sund



0 - 6 ára

Kópar

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

Markmið:

- Aðlögun að vatni og vellíðan
- Geta slakað á í vatninu – fljóta
- Að bæta öndun – blása og kafa
- Bæta höfuðstjórn og bolstyrk

Námskeiðslýsing:

Þjálfun fer fram einu sinni í viku frá hausti fram á vor.

Í hverjum hópi eru 6-8 börn en foreldri, annar ættingi eða starfsmaður frá leikskóla fer með barninu ofan í laugina.

Þjálfun er löguð 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.

Umsjón:

Sjúkraþjálfarar

Tengiliður: Rósa Guðsteinsdóttir

Selir



2 - 4 ára

Þjálfun í sundi fyrir börn á leikskólaaldri sem hafa litla reynslu af því að vera í vatni en geta skilið einföld fyrirmæli og tjáð sig.

Markmið:

- Efla sjálfstraust og þor í sundi
- Undirbúningur fyrir sundkennslu
- Læra að kafa og fleyta sér með eða án flothjálpartækja
- Auka styrk, liðleika og þol

Námskeiðslýsing:

Hópurinn æfir einu sinni í viku, 30-45 mín í senn.

Í hverjum hópi eru 6-8 börn. Gert er ráð fyrir að barn komi með einn full-orðinn með sér ofan í laugina.

Þjálfun er löguð að getu hvers og eins og fer fram í gegnum leik og stöðva-þjálfun.

Staður:

Æfingastöðin, Háaleitisbraut 13

Stund:

Föstudagar kl. 8:15 -9:00.

Umsjón:

Sjúkraþjálfarar

Tengiliður: Guðrún Ágústa og Birna

Höfrungar

Sundhópur fyrir börn á leikskólaaldri til að undirbúa þátttöku í skólasundi.

Markmið:

- Efla sjálfstraust og þor í sundi
- Læra að kafa og fleyta sér með eða án flothjálpartækja
- Auka styrk, liðleika og þol
- Efla sjálfstæði við klæðnað

Námskeiðslýsing:

Í hverjum hópi eru 6-8 börn. Nauðsynlegt að hvert barn hafi aðstoðarmann með sér í lauginni.

Þjálfun er löguð að getu hvers og eins og fer fram í gegnum leik og stöðvaþjálfun. Áhersla er lögð á sjálfstæði í búningsklefa og í lauginni.

Sundkennari/iðjubjálfi veitir ráðgjöf.

Staður:

Æfingastöðin, Háaleitisbraut 13

Stund:

Æft er 1x í viku, alls 8 skipti á önn.

Þriðjudagar kl. 8:30 – 9:30.

Umsjón:

Sjúkraþjálfarar

Tengiliður: Guðbjörg Eggertsdóttir

Dríslar



4-5 ára

Þjálfun í hóp fyrir hreyfihamlaða krakka á leikskólaaldri.

Markmið:

- Að hafa gaman af því að æfa saman í hóp
- Efla félagsfærni
- Efla sjálfstraust
- Efla þátttöku í leik
- Efla líkamshreysti - þol, styrk og liðleika
- Efla líkamsvitund

Námskeiðslýsing:

Áhersla er lögð á fjölbreytni, sjálfsbjargargetu og að hafa gaman af því að hreyfa sig. Þjálfun er í formi leikja þar sem tónlist er fléttuð inn í.

Staður:

Æfingastöðin, Háaleitisbraut 13

Stund:

Æft 1x í viku, 60 mín í senn, alls 8 - 10 tímar.
Föstudagar kl. 8:40 - 9:40

Umsjón:

Sjúkraþjálfarar
Guðrún Ágústa, Guðbjörg og Þorbjörg

Ormaskopp

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

Markmið:

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

Námskeiðslýsing:

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

Boðið er upp á opinn foreldratíma á seinni hluta tímabilsins og stutt foreldra-viðtöl í upphafi og lok námskeiðs.

Tveir getuskiptir hópar eru hvorri önn. Hámark 8 börn í hverjum hópi.

Staður:

Æfingastöðin, Háaleitisbraut 13

Stund:

Þjálfun 2x í viku í 55 mín í senn, alls 20-24 tímar

A: Þriðjudagar og föstudagar kl. 8:00 – 8:55.

B: Mánudagar og fimmtudagar kl. 8:00 – 8:55.

Umsjón:

Sjúkraþjálfarar

Tengiliður: Jóna Þorsteinsdóttir

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 með þátttöku
- 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
Þriðjudagar og fimmtudagar kl: 8:30 – 9:30.

Umsjón:

Iðjuþjálfar

Tengiliður: Fanney og Hólmús

6-8 ára

Íþróttahópur

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

Markmið:

- Efla grófhreyfifærni, þol og styrk
- Efla þátttöku og leikgleði
- Bæta hæfni í samskiptum og trú á eigin getu
- Stuðla að íþróttta-/tómstundaiðkun

Námskeiðslýsing:

Stuttur kynningarfundur í upphafi og viðtal við foreldra við lok námskeiðs.

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

Samvinna við foreldra og /eða aðra fjölskyldumeðlimi er mikilvægur þáttur í námskeiðinu og verður gert ráð fyrir þátttöku þeirra í tímunum 1x í viku.

Staður:

Íþróttahús ÍFR, Hátúni 14

Stund:

Æft er 2x í viku í 45 mín í senn, alls 16-18 tímar.

Mánudagar og miðvikudagar kl. 14:00 -14:45

Umsjón:

Sjúkraþjálfarar

Tengiliður: Jórunn Hafsteinsdóttir

Gormaskopp



6-10 ára

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

Staður:

Æfingastöðin, Háaleitisbraut 13

Stund:

Hópurinn æfir saman 1x í viku, 70 mín í senn.
Mánudagar kl.14:20-15:30

Umsjón:

Sjúkraþjálfarar
Tengiliður: Jóna Guðný

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 upp-haf og lok námskeiðsins.

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

Staður:

Æfingastöðin, Háaleitisbraut 13

Stund:

1x í viku, 75 mínútur
8-10 skipti

Umsjón:

Iðjuþjálfar
Tengiliður: Harpa María Örlygsdóttir

Félagar



7-9 ára

Námskeið fyrir börn sem eru með röskun á einhverfurófi og frávik í fínhyrfifærni og þurfa hvatningu og þjálfun til að öðlast færni í samskiptum við jafnaldra sína.

Markmið:

- Efla fínhyrfivinnu og handbeitingu
- Efla félagsfærni, tengsl og tjáningu.
- Auka einbeitingu og úthald
- Efla sjálfstraust, þor, samskiptahæfni og trú á eigin get
- Huga að setstöðu og vinnustöðu

Námskeiðslýsing:

Áhersla er lögð á þátttöku og jákvæð samskipti í gegnum hópleiki og fínhyrfiverkefni. Hámarksfjöldi er 4 í hóp.

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

Skilyrði er að barn hafi verið í einstaklingsþjálfun áður en sótt er um hóp.

Staður:

Æfingastöðin, Háaleitisbraut 13

Stund:

1X viku, 60 mín

8-10 skipti

Umsjón:

Iðjuþjálfar

Tengiliður: Harpa María Örlygsdóttir

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-/ tómskundaiðkun

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.

Stuðst er við aðferðir reynslunáms og áhersla lögð á þátttöku, frumkvæði og samvinnu ásamt undirstöðuatriðum í grófhreyfi- og boltafærni. Farið verður í kynningar á a.m.k. þremur íþróttageinum.

Frávik í grófhreyfifærni og mat sjúkraþjálfara og/eða iðjuþjálfara forsenda þátttöku.

Staður:

Íþróttahús ÍFR, Hátúni 14

Stund:

Þjálfun 2x í viku í 60 mín í senn, alls 16-18 tímar
Mánudagar og miðvikudagar kl. 15:00-16:00

Umsjón:

Sjúkraþjálfarar og iðjuþjálfarar
Tengiliður: Harpa María Örylgisdóttir

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

Markmið:

- Efla grófhreyfifærni, þol og styrk
- Efla þátttöku og leikgleði
- Að öðlast trú á eigin getu
- Hvetja til aukinnar hreyfingar

Námskeiðslýsing:

Í upphafi námskeiðsins er kynningafundur með foreldrum og börnum.

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

Hámark 6 þátttakendur í hverjum hóp. Hópar eru kynskiptir.

Námskeiðinu lýkur með samráðsfundi foreldra og þjálfara.

Staður:

Tækjasalur Æfingastöðvarinnar

Stund:

Þjálfun 2x í viku í 60 mín í senn, alls 20 skipti
Þriðjudaga og fimmtudaga kl. 15:00-16:00

Umsjón:

Sjúkrþjálfarar

Tengiliður: Hafdís og Jórunn

Eldhúshópur

Námskeið fyrir krakka með hreyfihömlun eða hreyfiþroska-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:

Iðjubjálfar

Tengiliður: Helga Guðjónsdóttir

Hringekjan



11- 16 ára

Hópur fyrir börn og unglinga á aldrinum 11-16 ára sem vilja hitta aðra krakka og hafa gaman en æfa um leið líkamshreysti, 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. Í tímunum velja þau á milli þriggja stöðva sem eru breytilegar hverju sinni. Á stöðvunum eru tekin fyrir fjölbreytt viðfangsefni sem taka mið af áhuga og markmiðum þátttakenda, t.d. umræður, listasmíðjur, spil, leikir og líkamsrækt. Þátttakendur koma með aðstoðarmann/stuðning ef þörf er á.

Staður:

Æfingastöðin, Háaleitisbraut 12

Stund:

Hópurinn hittist 1x í viku í 90 mín í senn, alls 12 skipti.
Fimmtudagar kl.15:45-17:15

Umsjón:

Sjúkraþjálfarar og iðjuþjálfar á eldra teymi
Tengiliður: Harpa María Örlygsdóttir

16-18 ára

Líkamsrækt fyrir nema í framhaldsskóla

Hóppjálfun fyrir ungt fólk sem þarf á styrktar-, úthalds og lið-leikþjálfun að halda.

Markmið:

- Efla grófhreyfifærni, þol og styrk
- Efla þátttöku og leikgleði
- Bæta hæfni í samskiptum og trú á eigin getu
- Stuðla að íþróttta-/tómstundaiðkun

Námskeiðslýsing:

Í upphafi námskeiðsins er kynningafundur með þátttakendum og aðstandendum.

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

Hámark 6 þátttakendur í hverjum hóp.

Staður:

Tækjasalur Æfingastöðvarinnar

Stund:

Þjálfun 1x í viku í 60 mín í senn.

Þriðjudagar kl. 13:10.

Umsjón:

Sjúkraþjálfarar

Tengiliður: Hafdís og Jórunn

Knapar

4 - 16 ára

Sjúkrapþjálfun á hestbaki er sérhæfð meðferð fyrir börn sem hafa þörf fyrir að bæta setjafnvægi, samhæfingu, styrk, göngufærni, snertiskynjun, áræðni og sjálfstraust.

Markmið:

- Bæta setjafnvægi
- Bæta styrk og stjórnun bolvöðva
- Fá aukin hreyfanleika og samhæfingu vöðva í kringum mjaðmagrind
- Teygja á stuttum vöðvum í kringum mjaðmagrind
- Bæta snertiskynjun og draga úr snertifælni
- Efla grunnþætti grófhreyfifærni, líkamsvitund og vöðvastyrk
- Bæta sjálfstraust, þor og trú á eigin getu
- Æfa samskipti og að fara eftir fyrir mælum

Námskeiðslýsing:

Um er að ræða einstaklingstíma en fleiri börn æfa samtímis með sínum þjálfara. Mat á færni og setstöðu í upphafi og lok þjálfunar. Barnið eitt eða með foreldrum setur sér markmið með þjálfuninni í upphafi.

Staður:

Glaðheimar, Reiðhöll Gusts í Álalind, Kópavogi

Stund:

Þjálfun 2x í viku í 40-60 mín í senn, alls 10-12 tímar.

Umsjón:

Sjúkrapþjálfarar með réttindi til þjálfunar á hestbaki.
Tengiliður: Þorbjörg Guðlaugsdóttir

Sumarnámskeið í sundi

Sundnámskeið sem stendur yfir í eina viku fyrir krakka 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
- Undirstöðuatríði 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.

Hámark 4 þátttakendur í hverjum hóp.

Staður:

Sundlaug Æfingastöðvarinnar, Háaleitisbraut 13

Stund:

31. maí- 4. júní (alla daga)

Námskeið 1 kl. 14:15- 14:55

Námskeið 2 kl. 15:00-15:40

Umsjón:

Harpa María Örlygsdóttir, iðjuþjálfari og íþróttakennari

Útivist og fjör

8 - 11 ára

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 finhreyfifærni 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:

Námskeið 1: 14. –25. júní, kl. 8:30-12:00 (2001-2002)

Námskeið 2: 28. júní– 8.júlí kl. 8:30-11:30 (1999-2000)

Umsjón:

Iðjuþjálfar

Tengiliður: Harpa María Örlygsdóttir

Almenn íþróttá- og tómstundaúrræði

Öll börn og unglingar ættu að geta fundið íþróttá- 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 íþróttá- 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, frjálssar 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, frjálssar íþróttir, boccia, fótbolti, handbolti, lyftingar og fimleikar í samstarfi við Gerplu.

Knattspyrnu og lífsstílnámskeið

Sumarnámskeið fyrir börn og unglinga 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 unglíngastarf vegna fötlunar eða þroskafráviks. Upplýsingar og skráning er hjá Yr Sigurðardóttur á netfangið: yr@lsh.is

Hitt húsið—sérsvæitin

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

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

BUSL

Félagstarf fyrir 13-18 ára unglinga 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 einhverfa:

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.

