

# MOLAR



STYRKARFÉLAG  
LAMADRA OG FATLAÐRA

úr starfi SLF, Æfingastöðvarinnar og Reykjadal

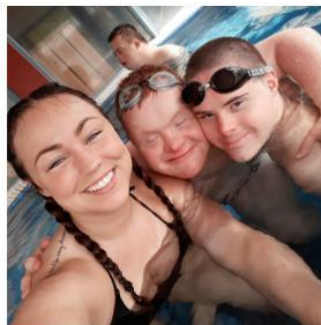


## Fjöríó er byrjað í Reykjadal

Von er á 185 gestum í Reykjadal í sumar en tekið var á móti fyrstu gestunum í lok síðasta mánaðar. Þessar fyrstu vikur sumarsins einkenndust af gleði og fjöri, venju samkvæmt. Dvöl í sumarbúðunum í Reykjadal er frí fyrir gesti sem þangað koma. Sumarfrí fullt af ævintýrum. 50 starfsmenn standa vaktina í Reykjadal, ungt hugmyndafríkt fólk sem hefur það að markmiðið að gera dvölinna sem ánægjulegasta fyrir gesti. Einhverjir gestanna í Reykjadal geta einungis dvalið í eina viku, aðrir dvelja í tvær vikur. Samtals dvelja þeir 185 gestir sem koma í Reykjadal í sumar í 283 vikur. Langur biðlisti er í sumarbúðirnar og unnið er að því að reyna að fjölga gestum og dvalarvikum. Vonast er eftir því að fljótlega verði hægt að taka á móti 192 gestum í 291 viku. Þú getur stutt starfseminna í Reykjadal með því að kaupa happdrættismiða Styrktarfélags lamaðra og fatlaðra.

Við  
drögum  
17. Júní

## Sala happdrættismiða í fullum gangi





## Kínverskt Tai chi á Æfingastöðinni

„Tai chi er mjög góð jafnvægisþjálfun og eykur stöðugleika og samhæfingu,“ segir S. Hafdís Ólafsdóttir, sjúkraþjálfari á Æfingastöðinni. Hún hefur boðið einstaklingum með Parkinsonsjúkdóm upp á Tai chi þjálfun vetur. Tai chi er kínverskt hreyfikerfi þar sem unnið er með líkamstöðu, líkamsvitund, þyngdarflutning, samhæfingu og jafnvægi. Það var forvitnin sem dreif Hafdís í Tai Chi fyrir hartnær tveimur áratugum. Hún segir Tai chi gott þjálfunarform fyrir einstaklinga með Parkinsonsjúkdóm vegna þess að þar er unnið með jafnvægi, stöðugleika og samhæfingu. „Einstaklingar verða meðvitaðir um stöðu sína í rýminu og ég býð fólki að vera berfætt sem eykur enn á skynboðin sem við fáum í gegnum iljarnar. Þetta eru tignarlegar og fallegar hreyfingar sem gagnast í daglegu lífi, en geta líka hjálpað til við að liðka og styrkja.“ Hafdís segir einnig að hreyfingarnar geti hjálpað til við að dýpka öndun og auka slökun. „Það gerist samfara því að við leitumst við að kyrra hugann. Tai Chi hefur verið kallað hugleiðsla í hreyfingu. Hreyfingarnar eru gerðar hægt og við vinnum með liðina í góðri stöðu,“ segir Hafdís. Nánar má fræðast um Tai chi eða Taiji eins og það er líka kallað á þessum vefsíðum: <http://kinthissa.taiji.org> og <http://www.taichiunion.com> Nánar um Thai chi á Æfingastöðinni á [www.slf.is](http://www.slf.is)

Lengra viðtal við Hafdís má finna á [www.slf.is](http://www.slf.is)



## Litríkasti leikvöllur landsins í bígerð



Fylgstu með á facebooksíðu Reykjadal



REYKJADALUR

æfingaStöðin



STYRKARFÉLAG  
LAMADRA OG FATLABRA

Molar úr starfi SLF, Æfingastöðvarinnar og Reykjadal 4. tbl 1. árg.  
Hönnun, uppsetning og ábyrgðarmaður: Hrefna Rós Matthíasdóttir