

*Þessi listi er hugsaður sem hugmyndir að námskeiðum fyrir foreldra barna með sérþarfir. Ekki henta öll námskeið öllum og því er mikilvægt að kynna sér námskeiðin vel áður en sótt er um þau. Þessi námskeið eru ekki á vegum Æfingastöðvarinnar.*

## Íþróttir

### Tennisnámskeið fyrir börn með sérþarfir

Tennisfélag Kópavogs skipuleggur tennisnámskeið fyrir börn og unglunga með sérþarfir. Námskeiðið hefst 10.september og er til 10.desember og er á sunnudögum kl. 13:30-14:30 í Tennishöllinni Dalsmára 13, 201 Kópavogi. Gert er ráð fyrir að hvert barn sem þarf á liðveislu að halda sé með liðveislu eða foreldra eða forráðamann með sér.

Umsjónarmaður námskeiðsins er Luigi Bartolozzi en Luigi hefur sem tennisþjálfari og stuðningsfulltrúi í Klettaskóla skipulagt tennisæfingar á skólatíma frá árinu 2010. Aðstoðarkennari er Andrea Ósk Sigurbjörnsdóttir stuðningsfulltrúi í Klettaskóla.

<http://www.tennishollin.is/2017/08/tennisnamskeid-fyrir-born-med-sertharfir/>

### Hörður reiðnámskeið

Eru með ýmsa hópa

<https://www.facebook.com/reidnamskeid>

### Mudo Gym

Drekarnir eru 8-14 ára og fá sitt pláss og sitt svæði eins og alvöru drekar. Þessir hópar eru sérstaklega fyrir krakka á einhverfurófi og við vinnum með líkamsvitund, samskipti, skynjun og svo auðvitað Taekwondo tækni. Hámarksfjöldi er 10 í hóp og 2-3 kennarar.

<http://nareban.is/classes/>

### Ekki gefast upp

13-17 ára

Líkamsrækt fyrir ungmenni með andlega vanlíðan

<https://www.facebook.com/ekkigefastupp/?fref=ts>

**Sundskóli Sóleyjar**

Allt frá ungabarnasundi upp í 12 ára aldur

<http://www.sundskoli.is/>

**Júðódeild ÍR**

ADHD samtökin mæla með Birni H. Halldórssyni þjálfara sem nær vel til barna með sérþarfir

<http://ir.is/judo/>

**Frjálisíþróttadeild ÍR**

Þráinn Hafsteinsson er yfirþjálfari þar og hefur verið tengdur ADHD samtökunum

<http://ir.is/frjalsar/>

**Fimleikadeild Gerplu**

með hópá fyrir börn með sérþarfir (nútímafimleikar nýtt úrræði)

<http://www.gerpla.is/>

**Fjörður íþróttafélag (Hafnarfjörður)**

Með sundnámskeið og boccia

<http://fjordursport.is/aeingar/>

**Íþróttafélag fatlaðra**

Eru með boccia, borðtennis, bogfimi, lyftingar, sund, frjálisar og íþróttaskóla.

<http://www.ifr.is/>

**Bogfimisetrið**

Námskeið fyrir 14 ára og eldri

<https://www.bogfimisetid.is/namskeid.html>

**Íþróttasamband fatlaðra**

Eru með boccia, bogfimi, borðtennis, frjálsar, knattspyrnu, lyftingar, sund, skíði, skautar.

Veita upplýsingar um þjálfun sem félagsmenn þeirra hafa sótt.

<http://www.ifsport.is/>

**Íþróttafélagið Ösp**

Boccia, fimleikar, fótbolti, frjálsar, keila, skauta, sund, þrek og lyftingar

<http://ospin.is/>

**Björninn**

Listdans á skautum

[http://www.bjorninn.com/index.php?option=com\\_content&view=category&layout=blog&id=7&Itemid=100372](http://www.bjorninn.com/index.php?option=com_content&view=category&layout=blog&id=7&Itemid=100372)

**HK Bandí**

Með hópa frá 6 ára upp í 16+. Ekki með sérhópa en hefur hentað sumum vel.

<http://www.hk.is/hk/lesafrett.aspx?ID=17298>

### Klifurhúsið

Við bjóðum upp á reglulegar æfingar fyrir 6-17 ára á haustönn og vorönn. Á æfingunum læra iðkendur um heim klifurs. Á yngri æfingum eru leikur og jákvæðni aðalatriðið og að þroska styrk og samhæfingu með klifri.

Með aldrinum læra þau svo meira um tæknilegu hlið klifursins og hvernig íþróttin getur verið ævilöng skemmtileg líkamsrækt.

<http://klifurhusid.is/>

## Tómstundir

### Skátar

Meginmarkmið skátahreyingarinnar er að stuðla að uppeldi og þroska barna, unglinga og ungs fólks af báðum kynjum á þann veg að þeir einstaklingar sem „skátauppeldis“ njóta verði sjálfstæðir og sjálfum sér nógir, en jafnframt virkir og ábyrgir samfélagsþegnar.

Samfélagsþegnar sem taka þátt í að betrumbæta þann heim sem við búum í, náttúrulegt og menningarlegt umhverfi og samfélag manna, bæði það sem næst okkur er og á alþjóðavísu.

<http://skatarnir.is/>

### Tækni lego

Á staðnum eru um 100 kíló af tækni-LEGO-kubbum sem hægt er að byggja úr.

Krakkarnir læra að nota t.d. tannhjól, gírun, mótora, lofttjakka og fleira og fá aðstoð við að skapa sín eigin módel. 7-13 ára. *Stærð hópa er miðuð við 12 börn*

<http://fristund.is/namskeid/taekni-lego-sumarnamskeid>

### Skema tækni námskeið

Á námskeiðunum fá þátttakendur kennslu og innsýn í möguleika tækninnar á skemmtilegan og áhugaverðan máta. Kennslan byggir á leikjaforritun í þrívíðu-forritunarumhverfi auk þess sem fléttað er inn í kennsluna hugarkortum og flæðiritum við „hönnun“ leikjanna. Skema gerir ekki ráð fyrir að nýir nemendur hafi þekkingu á forritun og leggur áherslu á að nemendur læri í gegnum framkvæmd og fikt.

4-16 ára

<http://www.skema.is/namskeid/>

## Sumarbúðir

### Kaldársel: stelpur í stuði

Sumarbúðir KFUM og KFUK í Kaldárseli bjóða upp á fimm daga dvöl í sumarbúðunum fyrir 10-12 ára stúlkur með athyglisbrest, ofvirkni (ADHD) og skyldar raskanir.

<http://www.kfum.is/sumarstarf/stelpur-i-studi/>

### Vatnaskógur: Gauraflokkur

Skógarmenn KFUM í samstarfi við ADHD samtökin bjóða uppá sumarbúðir fyrir 10-12 ára drengi með athyglisbrest, ofvirkni og skyldar raskanir.

<http://www.kfum.is/sumarstarf/gauraflokkur/>

### Reykjadalur

Sumarbúðir fyrir börn sem geta vegna fötlunar sinnar ekki sótt aðrar sumarbúðir

<http://www.slf.is/reykjadalur/reykjadalur/>

## Tónlist, leiklist og myndlist

### Tónstofa Valgerðar

Tónlistarkennsla fyrir nemendur sem vegna fatlana og eða sjúkdóma þurfa sérstakan stuðning.

<https://tonstofan.is/>

### Skrímslaverksmiðjan

Skrímslaverksmiðjan er ótrúlega skemmtilegt námskeið þar sem krökkum gefst tækifæri á að útbúa skrímslabúning úr sínum eigin hugarheimi undir einstakri leiðsögn Karenar Briem búningahönnuðar.

Sumarnámskeið fyrir 8-10 ára

<https://www.facebook.com/skrimslaverksmidjan/>

### Leynileikhúsið

Leynileikhúsið býður uppá almenn leiklistarnámskeið fyrir börn í 1.-10. bekk og framhaldsnámskeið. Lokatíminn er tvöfaldur (11. og 12. tími) og fer fram í leikhúsi, þar sem nemendur fá búninga, leikhúsförðun og æfingu á sviði og sýna svo leiksýningu fyrir aðstandendur.

<http://leynileikhusid.is/>

## Frístundastarfsemi

### Frístundastarf fyrir börn með sérþarfir í Reykjavík

<http://reykjavik.is/foreldravefurinn/fristundastarf-fyrir-born-med-sertharfir>

### Sumarnámskeið fyrir börn í kópavogi með sérþarfir

<http://sumar.kopavogur.is/hrafninn-trod/sumarstarf-barna-med-sertharfir-7-16-ara/>

### Frístundaklúbburinn Kletturinn

Frístundaklúbburinn Kletturinn býður uppá fjölbreytt tómstundastarf fyrir börn og unglinga með fötlun í 5.-10. bekk eftir að hefðbundnum skólatíma lýkur

<http://www.tomstund.is/starfsemi/kletturinn/>

## Andleg heilsa

### Hugarfrelsi

Fyrir börn og ungmenni 7-20 ára. Námskeið Hugarfrelsis kenna börnum, unglungum og fullorðnum einfaldar aðferðir til að efla sjálfsmynd sína og verða besta útgáfan af sjálfum sér.

Í hverjum tíma er fræðsla og unnin verkefni sem tengjast henni. Að því loknu er leidd öndunaræfing, slökun og hugleiðsla.

<http://hugarfrelsi.is/namskeid/>

**Snillingarnir**

4-12 ára

Snillingarnir bjóða upp á fjölbreytt námskeið fyrir börn á aldrinum fjögurra til tólf ára, börn með annað móðurmál en íslensku og bráðger börn.

Námskeiðin eru hugsuð til að veita yngstu börnunum góðan grunn fyrir áframhaldandi nám, byggja traustari grunn fyrir börn sem ekki hafa náð tókum á því námsefni sem þeim hefur staðið til boða og að efla enn frekar getu þeirra sem vel standa.

Snillingarnir bjóða einnig upp á einkatíma eftir samkomulagi.

<http://www.snillingarnir.is/Snillingarnir/Snillingarnir.html>

**Klókir krakkar**

8- 12 ára

Fyrir börn með kvíðaröskun

<https://www.heilsugaeslan.is/onnur-thjonusta/throskaoghegdunarstod/namskeid/klokir-krakkar/>

**Snillingarnir**

8-10 ára

bæta félagsleg samskipti, skapstillingu, sjálfstjórn og athyglisgeta.

<https://www.heilsugaeslan.is/onnur-thjonusta/throskaoghegdunarstod/namskeid/snillingarnir/>