

MOLAR



STYRKARFÉLAG
LAMADRA OG FATLAÐRA

úr starfi SLF, Æfingastöðvarinnar og Reykjadal



Fólk geri það sem það treystir sér til og á sínum hraða

„Urð og grjót, upp í mót, ekkert nema urð og grjót,“ heyrst lesið hátt og snjallt úr sundlaug Æfingastöðvarinnar. Þar eru á ferðinni einstaklingar með Parkinsonsjúkdóm og upplestur á ljóði Steins Steinars er hluti af þjálfun sem þeir sækja á Æfingastöðinni.

Flestir sem sækja þjónustu hjá Æfingastöðinni eru börn en einnig eru um 30 fullorðnir einstaklingar með Parkinsonsjúkdóm sem koma hingað í þjálfun. Lögð er áhersla á þrek, styrk, jafnvægi og almenna hreyfifærni í þjálfuninni. Einnig er unnið með líkamsstöðu og líkamsvitund. Jóna Þorsteinsdóttir og S. Hafdís Ólafsdóttir sjúkrapjálfafarar sinna þessari þjálfun. Jóna sér um þjálfun í tækjasal og Hafdís í lauginni og leiðbeinir í Tai Chi.

Hafa boðið hóþjálfun fyrir einstaklinga með Parkinson í tæp 30 ár

Fyrst var boðið upp á þjálfun fyrir Parkinsonsjúka einstaklinga árið 1989. Í upphafi var boðið upp á þjálfun í íþróttasal. Eftir stækkun laugarinnar árið 1997 var einnig hægt að sækja þjálfun í laug. Þjálfun í tækjasal bættist við árið 2008 og Tai Chi í fyrra. Jóna hefur sinnt þjálfun einstaklinga með Parkinson í fimmtán ár. Hún segir aðstöðu til þjálfunar vera góða á Æfingastöðinni. „Tækjasalurinn er mjög vinsæll og því er stundum þröngt um okkur eftir hádegi og ég þarf að vísa þeim sem geta, að koma fyrir hádegi,“ segir hún.



Segir þjálfun í vatni henta vel

Hafdís sem sér um þjálfun í sundlauginni segir aðstöðuna þar einnig góða fyrir þá sjúklinga sem eru sjálfbjarga. Það geti þó orðið nokkuð heitt í lauginni þegar sólin skín. Hún segir þjálfun í vatni henta vel, einstaklingurinn verði léttari í vatninu og geti hreyft sig við bakkann án óþæginda. „Þú verður líka óstöðugri í vatni og æfir það jafnvægi og stöðugleika. Mótstaða sem vatnið veitir er góð til að styrkja sig þar sem við gerum æfingar á mót vatninu. Svo erum við líka að nota ýmis tæki í vatninu svo sem stangir, blöðkur, bolta og núllur til bæta enn við mótstöðuna,“ segir Hafdís. „Við notum líka ýmsar æfingar til að þjálfra samhæfingu og ekki má gleyma röddinni sem við erum að þjálfva með ýmsum aðferðum,“ segir hún.

Hreyfing geti viðhaldið virkni og hreyfifærni

Jóna og Hafdís eru sammála um að það sé mikilvægt að þjálfunin fari fram í hóp. Þannig veiti fólk hvor öðru stuðning og aðhald auk þess sem að það sé gefandi og skemmtilegt að vera í hóp. Þær eru jafnframt á einu máli um að hreyfing hjálpi fólki með Parkinsonsjúkdóm hún gæti meðal annars hjálpað til við að viðhalda virkni og hreyfifærni. „Að lokum vil ég nefna að margir tala um að vatnið hjálpi til við að minnka verki,“ segir Hafdís. Það á við um flesta hreyfingu þegar upp er staðið segja þær og bæta við að þjálfunin sé einstaklingsbundin að því leyti að fólk geri það sem það treystir sér til og á sínum hraða.



Frá þjálfun í sundlaug og tækjasal

Spennandi nýtt leiktæki í Reykjadal

Þessa dagana er unnið að endurbótum á útileiksvæði Reykjadals í Molsfellsbæ. Nýtt og spennandi leiktæki, gjöf frá Lionsklúbbi Mosfellsbæjar og Úu Mosfellsbæ, skipar stóran sess í þeim framkvæmdum. Þessi mynd var birt af leiktækinu á Facebooksíðu Reykjadals nýverið en ekkert hefur enn verið gefið upp um það hvers konar tæki þetta er. Nánar verður sagt frá leiktækinu og útisvæðinu öllu í næsta tölublaði Mola. Þeir sem ekki geta beðið geta fylgst mað á Facebooksíðu Reykjadals. Þar verða birtar myndir af framkvæmdunum en í maí munu starfsmenn Össurar og Íslandsbanka meðal annars leggja hönd á plóg við framkvæmdir og tiltekt fyrir sumarið. Í apríl kom Þorsteinn Ingimundarson rafvirki og setti upp ný ljós og birtuskynjara á lóðinni. Við erum gífurlega þakklát fyrir þá aðstoð sem okkur hefur verið veitt vegna framkæmda á útisvæðinu og getum ekki beðið eftir að þetta dularfulla tæki verði tekið í notkun.



Fylgstu með á facebooksíðu Reykjadals



Sala á sumarhappdrættismíðum er hafin

Takk fyrir stuðninginn!

Taktur þátt í að
gera sumarið
ögleymanlegt!



REYKJADALUR

æfingaStöðin

Molar úr starfi SLF, Æfingastöðvarinnar og Reykjadals 3. tbl. 1. árg.
Ábyrgðarmaður: Hrefna Rós Matthíasdóttir



STYRKARFÉLAG
LAMADRA OG FATLADRA