Íþrótta- og tómstundastarf fyrir börn með sérþarfir

Þessi listi er tekinn saman af sjúkra- og iðjuþjálfurum Æfingastöðvarinnar fyrir foreldra/forráðamenn barna með sérþarfir. Listinn er ekki tæmandi og ýmislegt fleira í boði til dæmis einstaklingsíþróttir sem íþróttafélögin bjóða upp á.

Efnisyfirlit

Íþróttir ... 3

Bogfimisetrið ... 3
Dans og jóga ... 3
Dansfélagið Hvönn ... 3
Ekki gefast upp ... 3
Fimleikadeild Gerplu ... 3
Fjörður íþróttafélag (Hafnarfjörður) ... 3
Frjálsíþróttadeild ÍR ... 3
HK Bandí ... 3
Hörður reiðnámskeið ... 4
Íþróttasamband fatlaðra - ÍF ... 4
Íþróttafélagið Ösp ... 4
Íþróttafélag fatlaðra í Reykjavík - ÍFR ... 4
Íþróttaskólar innan íþróttafélaga ... 4
Jógasetrið ... 4
Yogavin ... 4
Kramhúsið ... 4
Júdódeild ÍR ... 5
Klifurhúsið ... 5
Mudo Gym ... 5
Skautafélag Reykjavíkur ... 5
Sundfélög á stórhöfuðborgarsvæðinu ... 5
Sundskóli Sóleyjar ... 5
Tennisfélag Kópavogs ... 5
Skylmingarfélag Reykjavíkur ... 6
Mjölnir ... 6

Tómstundir ... 7

Skátar ... 7
Skema tækni námskeið ... 7
Tækni lego ... 7
Nexus Noops ... 7

Sumarbúðir 8
Kaldársel: stelpur í stuði 8
Reykjadalur 8
Vatnaskógur: Gauraflokkur 8
Tónlist, leiklist og myndlist 9
Leynileikhúsið 9
Skrímslaverksmiðjan 9
Tónstofa Valgerðar 9
Frístundastarfsemi 10
Frístundaklúbburinn Kletturinn 10
Frístundastarf fyrir börn með sérþarfir í Reykjavík 10
Sumarnámskeið fyrir börn í kópavogi með sérþarfir 10
Andleg heilsa 11
Hugarfrelsi 11
Klifið 11
Klókir krakkar 11
Snillingarnir – grunnur fyrir nám 11
Snillingarnir – þjálfun í samskiptum, tilfinningastjórn og athygli barna með ADHD 11
Sjálfsstyrkinganámskeið 12
Öflugir strákar 12

Íþróttir

Bogfimisetrið

Námskeið fyrir 10 ára og eldri

https://www.bogfimisetrid.is/namskeid.html

Dans og jóga

Dansparty Skoppu og Skrítlu. Dansnámskeið fyrir 3 - 4 ára

https://www.dansogjoga.is/

Dansfélagið Hvönn

Dansfélagið Hvönn býður upp á danskennslu fyrir alla aldurshópa og hefur um árabil boðið upp á danskennslu fyrir fatlaða 20 ára og eldri í samstarfi við Fjölmennt.

http://www.hvonn.is

Ekki gefast upp

Líkamsrækt fyrir 13-17 ára ungmenni með andlega vanlíðan.

http://www.ekkigefastupp.is/

Fimleikadeild Gerplu

Gerpla býður upp á hópa fyrir börn með sérþarfir.

http://www.gerpla.is/

Fjörður íþróttafélag (Hafnarfjörður)

Með sundæfingar og boccia

http://fjordursport.is/aefingar/

Frjálsíþróttadeild ÍR

Þráinn Hafsteinsson er yfirþjálfari þar og hefur verið tengdur ADHD samtökunum

http://ir.is/frjalsar/

HK Bandí

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

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

Hörður reiðnámskeið

Eru með ýmsa hópa

https://www.facebook.com/reidnamskeid

Íþróttasamband fatlaðra - ÍF

Á heimasíðunni má finna upplýsingar um aðildarfélög á höfuðborgarsvæðinu og landsbyggðinni sem bjóða upp á fjölbreytt starf. Meðal annars boccia, borðtennis, bogfimi, lyftingar, sund, frjálsar og íþróttaskóla.

http://www.ifsport.is/

Íþróttafélagið Ösp

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

http://ospin.is/

Íþróttafélag fatlaðra í Reykjavík - ÍFR

Eru með boccia, bogfimi, borðtennis, frjálsar, knattspyrnu, lyftingar, sund, íþróttaskóli. Einnig veitir félagið upplýsingar um þjálfun sem félagsmenn þeirra hafa sótt.

http://www.ifr.is/

Íþróttaskólar innan íþróttafélaga

Mörg íþróttafélög bjóða upp á íþróttaskóla og hreyfingu fyrir 2-5 ára

Jógasetrið

Krakkajóga 3-11 ára.

http://jogasetrid.is/namskeid/krakkajoga/

Yogavin

Jóga fyrir börn og unglinga (7-15 ára)

http://yogavin.is/

Kramhúsið

Leiklist, tónlist, hreyfingu og dans fyrir börn frá 3ja-16 ára

http://yogavin.is/

Júdódeild ÍR

ADHD samtökin mæla með Birni H. Halldórssyni þjálfara sem nær vel til barna með sérþarfir. Fyrir 7 ára og eldri.

http://ir.is/judo/

Klifurhúsið

Boðið upp á æfingar fyrir 6-17 ára á haustönn og vorönn. 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/

Mudo Gym

Bláu 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.

https://sterkariborn.taekwondo.is/namskeid/

Skautafélag Reykjavíkur

Listdans á skautum

https://skautafelag.is/

Sundfélög á stórhöfuðborgarsvæðinu

Sjá sundnámskeið fyrir byrjendur.

Sundskóli Sóleyjar

Allt frá ungabarnasundi upp í 12 ára aldur .

http://www.sundskoli.is/

Tennisfélag Kópavogs

Tennisfélag Kópavogs skipuleggur tennisnámskeið fyrir börn og unglinga með sérþarfir. Gert er ráð fyrir að hvert barn sem þarf á liðveislu að halda sé með liðveislu eða foreldra eða forráðamann með sér.

http://www.tennishollin.is/tennisnamskeid-fyrir-born-med-sertharfir/

Skylmingarfélag Reykjavíkur

Námskeið fyrir 7-14 ára

https://www.fencing.is/

Mjölnir

Börn 5-8 ára og 8-13 ára. Tímar sem eru að mestu byggðir upp sem leikir þar sem börnin læra meðvitað og ómeðvitað að glíma og verja sig.

https://www.mjolnir.is/is/hvad-er-i-bodi/barna-og-unglingastarf/born-101

Tómstundir

Skátar

Meginmarkmið skátahreyfingarinnar 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/

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/

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

Nexus Noops

Nexus Noobs námskeiðin er ætlað börnum og ungmennum frá aldrinum 10 ára til 18 ára sem langar að kynnast nýjum áhugamálum sem fyrirfinnast í Nexus eða læra meira um það sem þau þegar kunna.

https://www.sentia.is/nexus-noobs

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/

Reykjadalur

Sumarbúðir á vegum Styrktarfélags lamaðra og fatlaðra fyrir börn og ungmenni með fatlanir og sérþarfir.

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

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/

Tónlist, leiklist og myndlist

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/

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/

Tónstofa Valgerðar

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

https://tonstofan.is/

Frístundastarfsemi

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/

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/

Andleg heilsa

Hugarfrelsi

Fyrir börn og ungmenni 7-20 ára. Námskeið Hugarfrelsis kenna börnum, unglingum 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/

Klifið

Býður stundum upp á sjálfstyrkinganámskeið sem heitir fjársjóðsleit snýr að því að börn leiti að sínum innri fjársjóði og styrkleikum. Námskeiðinu er ætlað að styrkja sjálfsmynd barna, bæta líðan þeirra og velferð. Hentar vel fyrir börn í 2-4.bekk (7-10 ára)

http://klifid.is/namskeid/fjarsjodsleitin/

Klókir krakkar

Fyrir börn 8-12 ára með kvíðarösku n

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

Snillingarnir – grunnur fyrir nám

Bjóða upp á fjölbreytt námskeið fyrir börn á aldrinum 4-12 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 tökum 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

Snillingarnir – þjálfun í samskiptum, tilfinningastjórn og athygli barna með ADHD

Námskeið á vegum Þroska- og hegðunarstöðvar fyrir börn 9-12 ára með ADHD til að efla færni á ýmsum sviðum. Áhersla er lögð á að auka færni barna í félagslegum samskipum, skapstillingu og sjálfsstjórn.

https://www.heilsugaeslan.is/serthjonusta/namskeid/snillingarnir/

Sjálfsstyrkinganámskeið

Er kennt í Foreldrahúsi vímulausrar æsku. Fyrir börn og unglinga frá 5.bekk og uppúr. 5-6.bekkur er saman, 7-8.bekkur og 9-10.bekkur. Einnig er námskeið fyrir unglinga í menntaskóla. Námskeiðin eru 10 vikur í 90 mínútur í senn. Í boði í Reykjavík og Hafnarfirði http://www.vimulaus.is/?page_id=187

Öflugir strákar

Öflugir strákar er sjálfstyrkingarnámskeið fyrir stráka á aldrinum 7-8 ára, 9-10 ára og 11-12 ára

https://www.bjarnifritz.com/nmskei