

REIÐNÁMSKEIÐ



Tími: 10 vikna námskeið janúar-mars, 6 vikna námskeið apríl-maí og 10 vikna námskeið október – desember. Námskeiðin eru á fimmtudögum kl. 10:30-11:30.

Staður: Reiðhöll Hestamannafélagsins Harðar við Varmárbakka í Mosfellsbæ, sjá staðsetningu [hér](#).

Verð: Auglýst fyrir hvert námskeið en hægt að fá upplýsingar á skrifstofu. Innifalið í námskeiðsgjaldi er allt að þrjú starfsmenn á hvern þátttakanda, hestur á fóðrum, öryggisbelti, reiðtygi og hjálmur til láns og öll aðstaða til að taka á móti fötluðum sem ófötluðum einstaklingum. Ósjaldan er boðið upp á kaffi fyrir þá sem bíða.

Lýsing:

MS-félagið, í samstarfi við Fræðslunefnd fatlaðra hjá Hestamannafélaginu Herði í Mosfellsbæ, býður upp á reiðnámskeið eða þjálfun á hestbaki. Góð aðstaða er fyrir fatlaða, bæði hvað varðar aðkomu að Reiðhöllinni í Mosfellsbæ, sem og að komast á bak hestunum. Ekki þarf annað en góðan hlýjan fatnað.

Fyrir utan góðan félagsskap við hesta og menn, þá hjálpa hreyfingar hestsins til við að efla jafnvægi og styrkja bak- og lærvöðva sem fljótir eru að rýrna hjá okkur MS-fólki eftir því sem hægir á okkur. Þátttakendur sem verið hafa á námskeiðunum hafa verið mjög ánægðir og finnst sem þeir hafi styrkst á líkama og sál.

Hámarksþátttökufjöldi er 10. Þátttakendum er skipt í 2 hópa þar sem hver hópur er í um 30 mínútur með hestinum. Á meðan hluti hópsins er á baki njóta hinir félagsskapar hvors annars – sem er ekki síður skemmtilegt.

Sjálfbóðaliðar á vegum Fræðslunefndar fatlaðra hjálpa þátttakendum á og af baki. Einn aðstoðarmaður teymir hestinn og einn til tveir til viðbótar ganga með honum, allt eftir getu og þörfum þátttakanda. Eingöngu eru notaðir rólegir og gæfir hestar. Þátttakendur eru alltaf með hjálm, og öryggisbelti ef þess þarf með.

Að öllu jöfnu fer þjálfunin fram inni í Reiðhöllinni en ef aðstæður eru góðar og þátttakandi treystir sér til er farið út. Það er þó kalt í Reiðhöllinni og því nauðsynlegt að mæta í hlýjum fatnaði.

Umsjón:

Um námskeiðið sjá Berglind Inga Árnadóttir, reiðkennari og eigandi hestanna, og Fríða Halldórsdóttir sem þekkir vel til MS-sjúkdómsins. Til aðstoðar eru félagsmenn Hestamannafélagsins Harðar og sjálfbóðaliðar.

Skráning:

Áhugasamir skrái sig á skrifstofu MS-félagsins í síma 568 8620 á milli kl. 10 og 15 eða með því að senda tölvupóst á msfelag@msfelag.is.