

Hel med Häst

**Travskolor för häst och människa
i ett hälsosamt samspel**

Fakta om projektet

Hel med Häst vill skapa möjligheter för människor med funktionsvariation eller stressrelaterad ohälsa att ta del av de positiva effekter som umgänge med hästar kan ge.

Vi erbjuder Travskolans säkra och trygga verksamhet och miljö för individ- anpassade aktiviteter som leder till en ökad livskvalité för deltagarna.

Forskning

Hästar har använts länge inom vård och omsorg och det finns många studier som visar på positiva effekter av att umgås med hästar i ett terapeutiskt syfte.

”Må bra” -hormonet oxytocin frigörs när man klappar en häst och det minskar stress samt stimulerar välmåendet. Att sköta om en häst kan leda till ett större empati, rutiner, ansvarstagande och en känsla av att vara behövd.

Samspelet med hästen kan även öka den sociala förmågan, fostra mod och självtillit samt underlätta kroppskänedom och självförståelse.

Erbjudande

Vi skapar individanpassade aktiviteter såsom pyssel med våra lugna hästar, körning eller mer fysiska aktiviteter som fodring och stallskötsel.

Verksamheten sker måndag till fredag dagtid. Antingen kan deltagare komma enskilt eller som en del i en grupp.

Gruppens storlek är upp till 4 deltagare per gång, vi vill erbjuda mycket stöttning till varje individ.

Nivå 1 - Borsta

Enklare stallskötsel, pyssel med hästarna, promenad med hästarna vid särskilda tillfällen. Tid: 1-2 timmar

Nivå 2 - Sela

Fodring, skötsel av hästarna, körning vid särskilda tillfällen. Tid: 2-4 timmar

Nivå 3 - Köra

Skötsel av hästarna, körning, stallskötsel samt fika. Tid: 3-4 timmar

Kontakta oss för prisuppgifter.

Våra aktiviteter inom Hel med Häst ger individen:

- Närhet och fysisk kontakt med hästar vilket skänker glädje och lugn.
- Ökat välmående för individen genom ökad rörelse.
- Frisk luft och vistelse i naturen ger bättre humör och livskvalité.
- Bättre självkänsla och ökad kroppskontroll.

Kontakta oss gärna för mer information

Malin Fahleson
Projektledare Hel med Häst
073-685 51 92
malin@horsesupport.se

Martina Johansson
Axevalla Travskola
070-666 71 71
martina.johansson@axevala.
travsport.se

Ulrika Andersson
Halmstad Travskola
076-320 72 72
ulrika.andersson@halmstad.
travsport.se

