



OPIÐ HÚS

HJÁ FRÆÐSLU- OG FRÍSTUNDASVIÐI MOSFELLSBÆJAR

Útistundir

Miðvikudaginn 31. október er komið að fyrsta opna húsi vetrarins. Að þessu sinni verður fyrirlesturinn haldinn í **Lágafellsskóla** og hefst **kl. 20:00**.

Á **opnum húsum** er lögð áhersla á hagnýt ráð varðandi uppeldi og samskipti við börn og unglunga.

Ráð sem foreldrar, systkin, amma og afi, þjálfarar, kennarar og allir þeir sem koma að uppveksti barna og unglunga geta nýtt sér.

Í þessum fyrirlestri verður lögð áhersla á fræðslu um kosti útiveru og kynntar aðferðir sem veita fjölskyldum aukinn innblástur og hugmyndir að útivist.

Þar á meðal er farið í gegnum hvernig fagna má einfaldleikanum í útlífi fjölskyldunnar og hvernig taka má fyrstu skrefin í að fjölga útistundum í daglegu lífi og heilbrigði fjölskyldunnar.

Útistundir geta auðveldað og létt undir álagstíma fjölskyldunnar.

Oft vantar fjölskyldum aukinn innblástur og þá er gott að hafa nokkrar hugmyndir til að komast yfir þröskuldinn heima hjá sér, sem getur reynst vera erfiðasta skrefið.

Fyrirlesararnir eru **Anna Lind Björnsdóttir** og **Pálína Ósk Hraundal** sem hafa tileinkað sér auknar útistundir fyrir sínar fjölskyldur í hversdagsleikanum.

Anna Lind er með meistaragráðu í náttúrutengdri ferðaþjónustu. Hún hefur tekið þátt í að auka útivist barna í gegnum félagsstarf, hefur margra ára reynslu af útivist og hefur mikinn áhuga á útikennslu og útlífi fjölskyldunnar. Með sínum brennandi áhuga kveikir hún eldmóð í brjósti samferðafólks.

Pálína Ósk er annar höfundur Útlífisbókar fjölskyldunnar. Hún hefur margra ára reynslu í bæði kennslu og leiðsögn þar sem hún hefur notað ólíkar aðferðir til þess að styrkja jákvæða upplifun utandyra fyrir alla fjölskylduna. Með fjölbreyttar hugmyndir í pokahorninu deilir hún með okkur nýrri nálgunum og aðferðum til útivistar.

Opnu húsin eru fjögur hjá Fræðslu- og frístundasviði og eru haldin síðasta miðvikudag í mánuði yfir veturinn frá klukkan 20-21. Staðsetning auglýst hverju sinni.

Aðgangur er ókeypis og öllum opin. Fræðslu- og frístundasvið Mosfellsbæjar.



MOSFELLSBÆR
virding jákvæðni framsækni umhyggja

Þverholt 2 | 270 Mosfellsbær
Sími 525 6700 | mos@mos.is
www.mos.is

