



Årsrapport 2017.



Nordmarka Rideskole: «Det naturlige førstevalget for dem som vil samarbeide med hester»

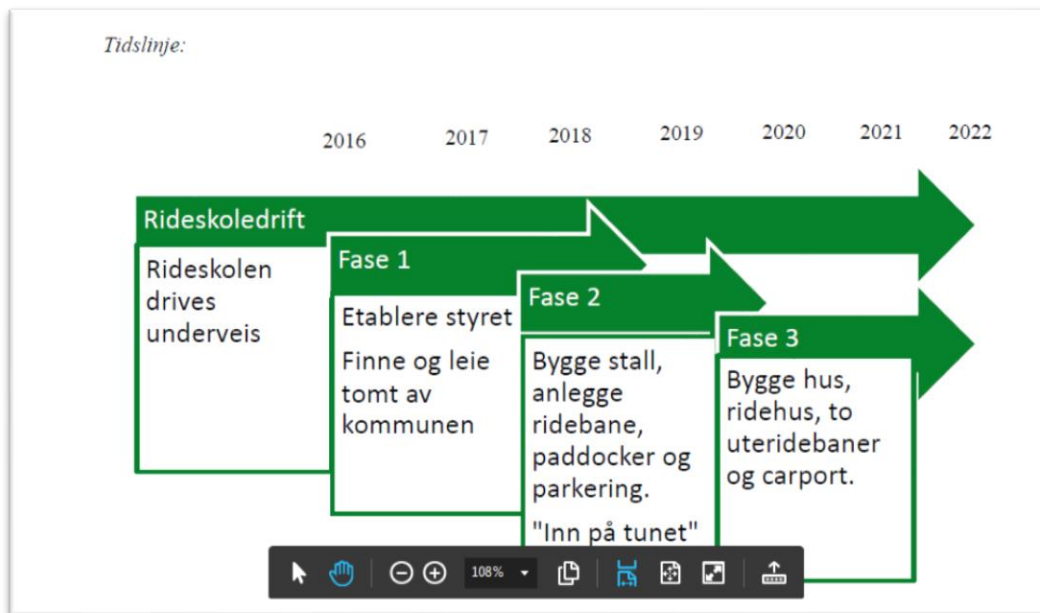
I tillegg til vanlig rideskoledrift tilbyr vi undervisning til barn og unge med funksjonsutfordringer, barn og unge som har falt ut av skolen eller som står i fare for å falle ut av skolen samt barn og unge som vokser opp i fattige familier.

Innledning

Året 2017 var første hele året hvor rideskolen har fungert på Elveli hestesenter, etter at rideskolen skilte seg fra Nordmarka Ryttersportsklubb.

Rideskolen har et godt samarbeid med Skogshornet fjellrideleir i Hemsedal om leie av hester, vi har et godt samarbeid med bydel Vestre Aker og med Voksen skole.

Tidslinjen under viser framdrift for å nå målsettingen slik vi har beskrevet det i forretningsplanen.



Med hensyn til rideskoledriften har vi klart å drifte den med 25 betalende elever, og 6 betalende bueskyttere som har hatt kurs annen hver helg. Høsten 2017 fikk vi 15 flere elever slik at vi ved utgangen av 2017 hadde over 40 elever i rideskolen.

Vi har klart å få opp en stallbygning – den stod ferdig januar 2017 med plass til 9 hester hvorav en boks er leid ut til en privat eid hest, Chablis. Den går ikke i rideskolen, men han har fungert som reservehest i noen tilfeller hvor det har vært for mange elver i forhold til hester, eller det har vært arrangert turridding hvor Chablis har vært med som enten lederhest eller dannet baktroppen.

Vi har fått etablert en praksis for bruk av egen ridebane, og vi har fått egen paddock hvor alle de 9 hestene går sammen. Det gjør at hestene blir et godt team, gode venner og kan jobbe godt sammen i rideskolen.

Vi har muligheter til å leie hus ikke langt fra stallen, til aktiviteter som styremøter, å se film og ha kursvirksomhet.

Hestesituasjonen

Høsten 2016 fikk vi bygget opp en god gruppe med hester. Vi startet ut med en egen hest, Baus, en avdanket travhest. Baus ble solgt til et styremedlem for så å leies tilbake til rideskolen. Han er trygg og god, men har et sterkt konkurranseinstinkt og går derfor fort fram på ridebanen. Han er ikke en nybegynnerhest. Han er heller ikke en hest for erfarne ryttere som vil bli gode konkurranseryttere. Derimot er han godt egnet for litt øvete og øvede ryttere, da man kan lære mye om egen sits, og egen ridning for å bli god rytter.

Rideskolen fikk låne to hester fra Skogshornet rideleir i Hemsedal, fordi de hadde to de ikke hadde fått satt bort på fôr for vinteren. Den ene var en nordlandshoppe, Berggrisa og den andre var en fjording/islandshest, Gigja. Begge gode ridehester men begynte å trekke på årene, og dermed ikke egnet for alle ryttere. Gigja er en god hest for nybegynner barn, mens Berggrisa viste seg å bite etter barn og unge. Derfor ble hun byttet ut i januar 2017 med Marius, en fjordning. Marius viste seg å være en stødig og god hest for alle typer av ryttere etter at de mer erfarne rytterne fikk «plukket» av ham noen unoter som å bukke av ryttere, skjene inn mot midten eller bare løpe av gårde.

Vi fikk leie en Welsh Cobb ponni, Blacky, som var veldig ung, og som vi har brukt en del ressurser på å lære opp til å bli en god nybegynner hest og en god hest for lett øvede og øvede barn under 50 kilo. Ponnien eies av et styremedlem.

Vi fikk leide en fullblods traver, No more Tax, som ikke har så sterkt konkurranseinstinkt, men som er en sterk og beslutsom dame. Hun må stole på rytteren, få klare og tydelige beskjeder og ha en trygg og rolig rytter på ryggen. Da er hun en utmerket rideskole hest for litt øvede, øvede og erfarne ryttere. Hun eies av et annet styremedlem.

Høsten gikk med til å skaffe oss en spranghest, som viste seg å ha behov for både å føle tilhørighet et sted, bli fôret opp og trenes opp på nytt. Han er en fin fullblodshest, som de små barna liker veldig godt. Han er høy og mange av de minste barna når ikke rundt salkappen på hesten, men det gjør ikke mye fordi hesten er rolig og går fint langs sporet. Cee Dee Bolter som hesten heter, eies av rideskolen.

I midten av april fikk vi låne to tinkere, Mandy og Poirot, men de er helt ferske i rideskolesammenheng, og må trenes opp. Det er to rolige hester som kan bli noe i roligste laget, men de viser tegn til å kunne bli utmerkede hester for nybegynnere og lett øvede barn, unge og voksne. Disse ble levert tilbake til eier fordi rideskolen ikke har ressurser til å utdanne dem til gode rideskolehester.

Høsten 2017 fikk vi leie 4 hester fra Skogshornet fjellrideleir, Marius som har opparbeidet seg kompetanse som terapihest, Silke, som er en god dressurhest og turhest, Maiblesen og Isabell, begge gode nybegynner hester og turhester.

Høsten 2016 gikk med til å få ting på plass, vi hadde uerfarne hester og nye omgivelser, noe som førte til mye «knall og fall», og både barn, unge og voksne fikk utfordringer med at de ble redd for selv å falle av hesten, redd for at barna skulle falle av og redd for å miste

kontrollen over situasjonen. Hele 2017 har vært et godt år for hestene og elevene. Vi har kun mistet to elever som har sluttet i rideskolen fordi de ble redd for hest.

Etter- og videreutdanning

Vi arrangerte to kurs «trygg med hest», ett for ryttere og ett for ridelærere, våren 2017. Slik at de som har falt av og blitt redd, kunne bli trygg på hesten igjen.

To av ridelærerne, Maren og Linda, deltok kurs på Norsk Hestesenter på Starum i uke 25, for å bli enda bedre ridelærere, og få en forsmak på hva ridelærerutdanningen på Starum innebærer, samt lære å planlegg, gjennomføre og evaluere undervisningen i rideskolen.

Våren 2017 har vi hatt to ridelærere, Linda Walberg på mandag og tirsdag, og Elida de Besch på onsdag og torsdag. Maren Kinn har også hatt ansvar for kundemassen og ridning for bueskyttere. Alle tre har stilt opp for å lede tur enten i helgene eller i uken utenom vanlig rideskoletid. Vi har engasjert Helle Sviu som fysioterapeut og ansvarlig for autistenes undervisning på onsdager.

Maren Kinn har stått ansvarlig for hestenes ve og vel, deres utdanning, hvor mye de brukes og hvem som bruker dem utenfor rideskoleundervisningen, for plassering av elver på riktig ridetime og for dugnadsgjengen. Dugnadsgjengens oppgaver har vært å ta inn hester, møkke og fôre på fredager, samt ta inn og ut hester, møkke, flise, stelle hester og fôre i helgene og på «røde dager» som 17.mai, Kristi himmelfart, pinse, påske og i julen. Dette har de gjort som frivillige, uten betaling.

Aktiviteter i rideskolen:

Ridetimer

Ridetimene går fra 16.45 til 20.45 mandag til torsdag. Vi har fire nivåer; nybegynnere barn, ungdom eller voksen, lett øvet, øvet og erfaren for barn, ungdom og voksne. På ordinære rideskoletimer har vi betalende elever, vi har ungdommer som har kommet til oss via utekontakten i Vestre Aker bydel «bydelens barn», og vi har en elev som har fått plass på samme vilkår som «bydelens barn» fordi hun har falt ut eller står i fare for å falle ut av skolen.

Ridning for autister

Det å finne egnet ridelærer til å etablere et tilbud til autister viste seg å være svært krevende. Det var ingen egnede personer som var ledige på markedet høsten 2016. Derfor kunne vi ikke gå hardt ut og annonsere tilbudet, men i desember lyktes vi med å få kontakt med Helle Sviu, fysioterapeut og som har vært hestejente i sin ungdom. Hun sa seg villig til å være med på opplegget vårt fra nyttår 2017.

Det var ikke lett å få tak i barna heller. En persons diagnose er ikke noe man spør om, derfor tok vi kontakt med foreningen for autister. Dessverre var de ikke interessert da de har et samarbeid med et annet ridesenter. Vi har også kontaktet helseforetaket Helse- Sørøst, uten å få til noen avtale.

Det førte til at vi tok direkte kontakt til noen av grunnskolene i Vestre Aker bydel. I januar 2017 fikk vi kontakt med en lærer på Voksen skole. Hun har en elev som har god erfaring fra ridning på Frambu, et senter for barn med sjeldne diagnoser.

Det var en del spørsmål blant annet om transport og egenandel, før eleven kunne si ja til å komme til oss. Eleven kom 10.januar. Da stilte vi med en ridelærer, en fysioterapeut og en hest. Eleven kom med taxi, og læreren sin. Været den dagen var absolutt ikke på sitt beste. Det var surt, regn, glatt og kaldt.

Læreren oppsummerer timen slik:

Hei Margaret.

Da har vi vært på vår første time hos dere. Spennende.

Tenkte bare å komme med litt tilbakemeldinger på hvordan jeg følte det gikk i dag.

Jeg må være ærlig å si at jeg er litt spent på om det kommer til å fungere. Håper virkelig det selvfølgelig. Erfaringen fra i dag er at hesten var alt for stor til at vi forsvarlig klarer å støtte eleven på hesten. Det som også skjedde var at hesten steilet, noe som opplevdes veldig skummelt. Det skjedde sikkert fordi hesten ikke er vandt til den type barn. Jeg hørte rykter om at dere skulle få en fjording som er litt mindre om ikke så lenge, så dette er kanskje mer aktuelt?

Det jeg tenker er viktig er at hesten er rolig, at den tåler at eleven min kan være uforutsigbar med bevegelser og lyder, og også tåler at hun ikke sitter like stødig på hesten som den er vant til. Det er en veldig stor fordel at hesten ikke er så høy slik at det blir lett for den voksne å gå ved siden av og støtte eleven.

Jeg avtalte med Maren at vi har en dialog i forhold til neste gang. Hvis det er like glatt ute på ridebanen som det var i dag, så avlyser vi timen (med mindre det er mulig å være i ridehallen).

Jeg er veldig spent på hvordan det går videre. Hadde vært kjempegøy om det hadde fungert. Men er det mulig at vi har noen timer nå fremover og tester det ut, og hvis det ikke fungerer så dropper vi timen? Og at foreldrene slipper i så fall å betale for de timene hun ikke har?

Vet ikke hva du tenker om de erfaringene jeg gjorde meg i dag?

Ha en god kveld! Hilsen Mari.



Neste time var onsdag 25.januar fordi vi ventet til fjordingen Marius, var på plass i stallen. Han er en godmodig og rolig ponni. **Onsdag klaffet alt.** Det var fint vær, ridebanen var utmerket og hesten passe høy slik at både fysioterapeut og lærer kunne holde godt i barnet.

Selv om tåken senket seg over dalen, koste barnet seg på hesteryggen. Etter en halv times tid på hesteryggen var både hest og rytter sliten. Dette håper vi sporer til gjentakelse, og vi regner med at den andre elven ved Voksen Skole kommer neste onsdag.

Fysioterapeut Helle Sviu Heyerdahl har ukentlig, hver onsdag fra januar 2017 hatt to autistiske barn i ride-terapi på skolen vår i Sørkedalen. Barna kommer fra Voksen skole, de blir fulgt av sine respektive hjelpelærere. Foreldrene til barna har aldri vært med. Vi ser at begge barna konsentrerer seg over lengre tid fra gang til gang. De er begge glad i hesten Marius og smiler når de ser ham, de har fått et godt forhold til et stort tålmodig snilt dyr. Begge barna rir barback så de er i direkte fysisk kontakt med en varm sterk Marius. Dette stimulerer barna på en ny annerledes måte enn det å sitte på hard stol og i vogn. De blir en del av hesten og dens store gyngende bevegelser, dette stimulerer og beroliger det autistiske barnet slik at det går ut av sitt mønster. Bena og armene åpnes, krampene roer seg og musklene slapper av. Barnet slapper da av og koser seg.

Dette sier Mari Fidjeland ved Voksen Skole om tilbudet:

"Elevene fra Voksen skole har hatt stort utbytte av ridetimen hos Nordmarka Rideskole. Bevegelsene fra hesten er med på å trene opp blant annet balansen og styrking av muskulaturen til elevene. Barna utvikler seg fra gang til gang og mestrer det å sitte på hesteryggen bedre og bedre. De sitter rakere i ryggen og ride-fokus varer i lengre perioder av gangen. Aktiviteten gir også ulike sanseopplevelser. I tillegg til de ulike motoriske gevinstene ridetimen gir, er det en lystbetont aktivitet. Elevene har det gøy, samtidig som de trener. De har også stor glede av å være i tett kontakt med hesten."

Helle Sviu oppsummerer 2017 som følger:

Rideterapi eller hippoterapi, (Hippo er lik hest, og terapi er lik behandling), er en fysioterapeutisk, neurofysiologisk behandling av pasient på hest. Fysioterapeuten arbeider med pasienten på hesteryggen, mens hesteleieren har fullt og helt kontroll på hesten. Terapien finner sted i gangarten skritt. I skritt blir de neurofysiologiske elementene best og mest effektivt tatt opp i pasientens kropp og sentralnervesystem fra hestens bevegelser. Gjennom hesteryggen får pasienten en tredimensjonal bevegelse opp i sin egen kropp via ryggraden opp til hjernen. Pasienten reagerer på alle hestens impulser på denne måten. Dette alene styrker pasientens holdning/korsettmuskulatur, likevekt og balanseevne samt muskeltonusen reguleres. Og muskulaturen «kreftes», får kraft. Pasientens muskelkorsett brukes til å sitte oppreist hesteryggen. De samme musklene brukes når man går oppreist. Derfor er hippoterapi spesielt egnet i behandling av bevegelsesapparatet som ved lammelser, ved de fleste former for hodetraumer, koordinasjonsproblemer, balanseproblematikk og gangproblemer.

I 2017 hadde vi to barn i ukentlig terapi hvor den ene hadde downs syndrom, autisme og sterk spastisitet. Han ble synlig roligere etter å ha sittet på hesteryggen i noen minutter. Hippoterapi-treningen ga han ett synlig friminutt fra spasmemønsteret sitt. Hans lærer fortalte at de kunne se bedring ved at han var roligere på skolen etter ridetimen. Den andre pasienten var autist, med epilepsi uten språk, og manglet muskeltonus i overkroppen. Hun har tydelig blitt sterkere i hele muskelapparatet. Hun hang over hesten i begynnelsen, og sitter nå oppreist i lengre perioder om gangen, på gode dager sitter hun oppreist i 20 minutter. For henne vil rideterapien gjøre gåtreningen mer effektiv på skolen og raskere resultater vil følge. For øvrig ser vi at hun koser seg på hesteryggen, hun smiler og finner en dyp ro. Hun kjenner igjen hesten Marius og har oppnådd en tilhørighet med ham. Terapien forgår utendørs så barna får frisk luft og naturopplevelser i Sørkedalen i tillegg.

Ridning for «skole drop-outs»

Det er ungdommer og voksne som rir på ordinær ridetime men som ikke kjøper ridetimer. Vi har kontakt med «mødreguppen» på Hovseter, men det viser seg vanskelig for ungdommene å møte opp til ridning hver time, de har problemer med at bussen bare går hver time, og at veien fra bussholdeplassen er dårlig opplyst vinterstid. Barna og ungdommene koser seg og er flinke med hest når de først dukker opp til timene/stallarbeidet. Her har rideskolen en utfordring i å ha ressurser nok til å løse utfordringen med at det å komme seg til Elveli hestesenter uten egen bil er krevende.

Andre oppgaver i rideskolen:

YouWish gavekort

Vi har tilbud om privattime, eller turridding for to personer via event-arrangør Youwish. Det har gitt oss en ekstra inntekt i sommerhalvåret.

Utleie til bueskyttere i regi av Oslo Bueskyttere og Elveli kjøre- og rideklubb.

Annen hver helg har 4-6 ungdommer og voksne øvd på å ri og skyte med pil og bue. De har også utdannet hestene til å takle det at det skytes med pil og bue fra ryggen til hesten.

Fredager:

Avtale om hest på fôr. I 2017 har vi inngått avtale om at en ung jente og hennes mor, har Welsh ponnien vår på fôr. Hun møkker, fliser, steller og rir hesten. Dette er et tiltak vi ønsker å utvikle videre.

Sommerrideleir

Sommeren 2017 arrangere vi to dagrideleirer. Vi hadde en ridelærer og noen elver på rideleiren.

Barnebursdag

Vi arrangerte en «gøy med hest» i barnebursdag for en av rideskolens elever. Det er også et konsept vi kanskje vil fortsette med som et rekrutteringstiltak.

Frivillige:

Takk til Edit, Ella, Lars-Olov, Karin, Marte, Øystein, Christine, Tonje, Tom, Britt, Ingrid, Elida, Linda, Margaret og Maren for at dere stiller opp og jobber gratis for rideskolen og klubben. Sammen har vi lagt ned flerfoldige arbeidstimer for at Nordmarka Rideskole skal være et trivelig og lærerikt sted å være, både for hest og menneske.

Ridelærerne og Ingrid, jobber som frivillige med å ri hestene våre for at de skal være godt trent og gode rideskolehester, vi møkker, har utslipp- og innslipp, stell og fôring, fikser gjerder, vannkar, vannbøtter, stallinnredning, vann og mye mer. Vi har en vaktplan over alt arbeidet som skjer på frivillig basis.

Videre har de frivillige hjulpet til på arrangementer og med annet nødvendig forefallende arbeid, og sikret et kvalitetssystem for hest gjennom KSL for Hest i næring. Margaret har utført administrative oppgaver som grunnlagsdokumentasjon for regnskap, laget budsjett, foretatt rapportering, søknadsskriving, samordne med de andre ridesentrene i Oslo, og deltatt på møter i ISU (Idrettens samarbeidsutvalg i bydel Vestre Aker i Oslo)

Planer om nye aktiviteter:

Horseball

Vi har planer om å starte et kurs i horseball. Det krever at vi utdanner hester til å takle og like dette spillet. Vi legger opp til å starte opp en time i uken med dette. Elida er utdannet horseball-instruktør og vil påta seg å drifte kurset. Både bueskyting fra hest og horseball krever forkunnskaper i ridning, slik at alle som melder seg på må kunne ri. Hvis det viser seg at de ikke kan det, vil de få et kurs i ordinær rideskoletid.

Personell situasjonen

Vi har to betalte ridelærere (Elida og Linda) og en betalt fysioterapeut (Helle Sviu) som leies inn på timebasis. I tillegg har vi et styremedlem (Maren) som leies inn etter behov.

Våre aktiviteter:

A. Ordinær rideskoledrift (4,5 time i 4 dager):

Linda og Elida deler disse dagene mellom seg.

Maren har hånd om kundekontakt når vi får henvendelser om ridning. Hun planlegger sammen med ridelærerne hvor elvene skal plasseres. Vi har god plass til flere elever.

Sammen planlegger og gjennomfører disse tre damene bruk av hestene slik at de er rolige og fungerer godt i undervisningen.

Vi må finne en som kan møkke og lage mat slik at damene kan bruke tid og krefter på undervisningen.

B. Maren har ansvar for bueskytterne

Bemanningen og hestesituasjonen er god til dette bruk.

C. Autistene

Bemanningen er god, men vi mangler en som kan leie hesten mens Helle, og barnets assistent konsentrerer seg om barnet. Marius er en god hest og han kommer tilbake til høsten.

D. Youwish aktivitetene

Her er vi skikkelig underbemannet. Vi har kun muligheter til oppfølging av de som vil ha ridetime for en. Vi sliter virkelig med å finne turleder for dem som vil ri på tur i skogen.

Horseball

Elida kan som Maren med bueskytterne, ta seg av dette kurset. Vi må ha hester som kan horseball. Maren, Ingrid og Elida jobber med å trene opp hestene.

Markedsføring

Vi har hatt annonser på facebook, vi har hatt banner ved Røa-banen og Makrellbekken, vi har hengt opp plakater og vi har hatt runderidning hvor vi har delt ut informasjon. Det vi har gjort så langt har vært veldig bra. Likevel har jeg sett at vi må intensivere markedsføringen vår og jeg har derfor **engasjert Helen Føllesdal for inntil 10.000 kroner for å markedsføre rideleirene våre, samt lage en markedsføringsplan for oss.**

Rideskolen trenger fast ansatte

I 2017 fant vi ut at rideskolen trenger en fast ansatt daglig leder, en som kan organisere hele rideskolen og som kan ta imot henvendelser i tillegg til å undervise ett par ganger i uken.

Rideskolen har behov for en ansatt rideinstruktør og for tilkallingsvikarer for undervisning i rideskolen.

Rideskolen har også behov for stallmedarbeidere som kan leie terapihesten på timene på dagtid, og vi trenger et system for å gi arbeidstrening i form av å møkke, flise, og annet forefallende arbeid i stallen. Her har vi planer om å få til et samarbeid med NAV Vestre Aker.

Vi har allerede et godt samarbeid med bydelens uteteam, og med Sørkedalen skole samt Voksen Skole.

I samarbeid med de andre hestesentrene i Oslo ønsker vi å lage ett opplegg på dagtid som alternativ til teoriundervisning i skolen, ala Sollerudstranda som har båt som utgangspunkt for undervisningen tenker vi at vi kan ha hesten som utgangspunkt.