



Hyvinvointia ratsastuksesta



LAPSET JA NUORET

Hevonen voimaannuttaa – se on läsnä, kuuntelee ja rauhoittaa, antaa lämpöä, läheisyyttä ja turvaa.

Hevonen ei syrji tai arvostele – se ottaa jokaisen vastaan omana itsenään.

Hevonen kasvattaa yhteistyökykyä, tavoitteellisuutta, vastuunkantoa, pitkäjänteisyyttä ja kykyä empatiaan.

HEVOSTOIMINNASTA TUKEA KOULULAISILLE JA OPISKELIJOILLE

Tallitoiminta edistää yleisesti lasten ja nuorten sosiaalista kasvua ja hyvinvointia. Sosiaalipedagoginen hevostoiminta tukee hyvinvointia ja kuntoutumista monin tavoin.

- Ehkäisee syrjäytymistä ja kiusaamista.
- Sitouttaa opiskeluun ja sosiaalisten ja elämäntaitojen kehittämiseen.
- Parantaa keskittymistä ja vähentää aggressiivisuutta.
- Toimiva aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriön (ADHD) ja Nepsy-piirteisen kuntoutuksessa.
- Toimii maahanmuuttajataustaisten lasten ja nuorten kotouttamisessa.
- Käytetään ennaltaehkäisyyn ja varhaiseen puuttumiseen
- Toimiva tukimuoto lastensuojeluyksiköissä, perhekodeissa ja koulupudokkaiden keskuudessa.

RATSASTUSTERAPIA

Ratsastusterapia on erinomainen fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen kuntoutusmuoto, jolla vahvistetaan kehon, mielen ja käyttäytymisen hallintaa. Tavoitteiden saavuttamisessa käytetään hyväksi hevosen ja ihmisen välistä vuorovaikutusta liike- ja tunnetasolla.

(toim.), Luonnonvara- ja biotalouden tutkimus 78/2019.

TYÖIKÄISET

Ratsastus on kestävyysliikuntaa, joka kuormittaa verenkierto- ja hengityselimistöä ja kehittää tasapainoa.

Ratsastus on moniulotteinen harrastus tarjoten terveyst-, elämys- ja suoritusliikuntaa.

Ratsastus antaa tutkitusti paljon. Se luo yhteys elävän eläimen kanssa, opettaa uutta ja edistää terveyttä. Talli tarjoaa tärkeän yhteisön ja luontokokemuksen. Ratsastuksessa voi kehittää ja haastaa itsensä aina kilparadoille asti.

Hevosharrastuksessa nollataan arjen ja työn haasteet, ja saadaan samalla arkeen voimaa ja jaksamista. Hevoset ennaltaehkäisevät psyykkisiä ja fyysisiä sairauksia.

Hevonen ei syrji, se on vahva sillanrakentaja maahanmuuttajien kotouttamisessa.

IKÄÄNTYVÄT IHMISET

Hevoset pitävät ikäihmisen aktiivisena. Ikääntyvien ihmisten ryhmä kasvaa, mikä näkyy myös hevosalan palvelujen suunnittelussa ja yritysten erikoistumisessa.

Hevosten kanssa voi harrastaa monella tavalla. Ratsastuksen lisäksi tallilla voi hoitaa, ajaa, taluttaa ja osallistua seuratoimintaan.

Hevosavusteista toimintaa käytetään esimerkiksi ennaltaehkäisevässä työssä, toimintakyvyn ylläpidossa, ikäihmisten aktivoinnissa ja yksinäisyyden ehkäisemisessä.

