

## Sommarens höjdpunkter med RBU

Strålände aprilväder och sex veckor kvar tills skolan slutar. Inte konstigt att vi både drömmer om sommaren och för fullt planerar för sommarlovet's höjdpunkter!

**Vi vill gärna bli fler! Är du inte redan medlem i RBU, Rörelsehindrade barn och ungdomar i Uppsala län, och vill testa på hur det är att följa med på våra aktiviteter så kommer här tre fina möjligheter i sommar. Testa först i sommar och avgör sedan om du vill gå med i vår förening och fortsätta hänga med oss!**

### Prova-på-ridning hos Stark med häst den 6 juni

Är du intresserad av att prova på hästunderstödd terapi? Letar du en ny fritidsaktivitet eller träningsform? Eller vill du värma upp inför den STORA hästbegivenheten i augusti - RBU's ridläger i Vansbro? Oavsett anledning så är du hjärtligt välkommen!

Genom lekfulla och roliga utmaningar på Ritas snälla och skolade terapihästar kan du träna balans, styrka och koordination. Utmana dig själv och ha kul! Det krävs inga förkunskaper och all utrustning finns att låna.

**OBS! Att beakta vid uppsutten aktivitet: Viktgräns 65kg, 1,70, kolla med din läkare att höfterna och ryggen är stabila.**

Ridningen anpassas alltid efter dina behov och önskemål! Vill man inte rida går det fint att umgås, fodra och borsta hästarna.



**Hur:** Varje barn får 30 minuter gratis prova-på-ridning tillsammans med Rita och en häst i lämplig storlek.

**När:** Du bokar själv in din riddtid den 6 juni mellan klockan 10 och 14:00 genom att ringa Rita. **Anmälan senast den 30 maj.**

**Var:** På Fiskbrunna gård, 30 minuter utanför Uppsala

Det är först till kvarn som gäller så vänta inte för länge med att boka en tid!  
Du når Rita på på 076-868 13 86 eller genom att skicka ett mail till henne på [starkmedhast@gmail.com](mailto:starkmedhast@gmail.com)

Mer information om Rita och hennes fyra terapihästar Chokladen, Titla, Linus och Power får du om du besöker hennes webbsida:

[Ridterapi – stark med häst \(starkmedhast.com\)](http://starkmedhast.com)

## Äntligen sommarlov! Dagläger på Ekolnsnäs

Två lägerveckor på vackra Ekolnsnäs med bad, lekar, spel, pyssel och upptåg. Besök av Lajvverkstaden, Uppsala Hundungdom med deras agilityhundar och Sommarbiblioteket som rullar in. Utflykt med ridning och hästmys. Tårta, midsommarfirande och skönt häng med nya och gamla vänner.

Vi har några platser kvar! Tipsa om vårt läger så fler får möjlighet till ett härligt sommarlov.

**När:** vecka 24 och 25 kl 9 -16:00, det går bra att anmäla sig till en eller två veckor. **Sista anmälningssdag den 15 maj.**

**Var:** På Ekolnsnäs gård i Uppsala (mellan Vårdsätra och Skarholmen)

Inbjudan hittar du på vår webbsida:

[Välkommen till vårt sommarläger på Ekolnsnäs 2022 - RBU Uppsala](#)

## En veckas fartfylld ridläger med familj och vänner

Tillsammans med Vansbro ridsällskap anordnar vi i år igen en vecka fullspäckad med hästaktiviteter för hela familjen. Inbjudan läggs inom kort upp på vår webbsida. Välkomna!

**När:** vecka 31, internat

**Var:** Ridning med Vansbro ridsällskap i Dala-Järna, boende i Vansbro.

[Ridläger i Vansbro - RBU Uppsala](#)