



Heilsu- og forvarnarvika Reykjanesbæjar 5. – 11. október 2020

Þema vikunnar er Heilsulæsi !

reykjanesbaer.is





Heilsulæsi

- Heilsulæsi er getan til að skilja og átt sig á hvar eigi að nálgast upplýsingar sem stuðla að góðri heilsu.
- Heilsulæsi felur í sér þekkingu og færni einstaklinga til að grípa til aðgerða til þess að bæta eigin heilsu. Heilsulæsi veitir einstaklingum aukin tækifæri til þess að taka jákvæðar og heilsueflandi ákvarðanir um eigin heilsu.
- Heilsulæsi á við um starfsumhverfi og samfélög og styður við heilsuhegðun einstaklinga með forvörnum og fyrirbyggjandi aðgerðum.

Heilsuleikskólinn Heiðarsel



Heiðarsel

- Í Heilsuleikskólanum Heiðarseli verður unnið áfram með það góða starf sem unnið er á hverjum degi.
- Við munum borða hollan og góðan mat, ávaxta – og grænmetisstundir eru tvisvar sinnum á dag. Börnin fara öll tvisvar til þrisvar sinnum í salinn í skipulagða hreyfingu þar sem þemað verður heilsa og hollusta. Þar munu þau fá fræðslu um þann jákvæða ávinning sem fylgir því að temja sér heilbrigða lifnaðarhætti þar á meðal um hollt fæði og hreyfingu.
- Börn og starfsfólk hreyfa sig líka saman í leikskólanum bæði á útisvæði leikskólans sem og í nærumhverfinu í vettvangsferðum.
- Starfsfólkið mun að sjálfsgöðu líka fá hollt og gott fæði í leikskólanum eins og alla aðra daga en þar að auki verður boðið upp á einhverja hollustu í kaffitímum starfsfólks.



Júdódeild UMFN



Býður upp á ókeypis tíma í heilsu- og forvarnarvikunni !

Mánudaginn 5.október til fimmtudagsins 8. október !

Kl 17.00 -18.00 drengir 6-14 ára

Kl 18.00-19.00 stúlkur 6-14 ára

Kl 19.00-20.00 blandað byrjendur 15 ára og eldri

Júdódeild UMFN er staðsett í Bardagahöll

Reykjanesbæjar að Smiðjuvöllum 5



Hnefaleikadeild Reykjanes kynnir - fríir prufutímar í heilsu- og forvarnarvikunni!

1.-4. bekkur

Þriðjudaga og fimmtudaga klukkan 16:30

5.-7. bekkur

mánudaga, miðvikudaga og föstudaga 16:30

8.-10. bekkur

mánudaga, miðvikudaga og föstudaga 17:30

Fitnessbox - 16 ára og eldri

mánudaga, miðvikudaga og föstudaga klukkan 19:30

Allir
með!



Hnefaleikadeildin er staðsett í
Bardagahöll Reykjanesbæjar
Smiðjuvöllum 5

Dagskrá Sporthússins í heilsu- og forvarnarvikunni.

Líkami og Boost gefur 20% afslátt af boosti dagsins.

Allir velkomnir.



Heilsu- og forvarnavika Reykjanesbæjar í Sporthúsinu.

Opið hús frá kl.5:50-22:00 mánudagur 5.okt	Opið hús frá kl.5:50-22:00 þriðjudagur 6.okt	Opið hús frá kl.5:50-22:00 miðvikudagur 7.okt
08:45 Styrku og þol	06:05 Spinning	08:45 Styrkur og Þol
12:05 Spinning	08:45 HotTone	12:05 Spinning
17:30 Spinning	12:05 Spinning	17:30 Spinning
17:30 Pallafjör	17:30 Spinning	17:30 Buttlift
17:30 Heitt Yoga	17:30 Rumenski	17:30 Heitt Yoga
18:30 Zumba Fitness	17:30 HotCore	18:10 Zumba Fitness
20%afsláttur af boosti dagsins hjá Líkama og boost Allir velkomnir	20%afsláttur af boosti dagsins hjá Líkama og boost Allir velkomnir	20%afsláttur af boosti dagsins hjá Líkama og boost Allir velkomnir

Opið hús frá kl.5:50-22:00 fimmtudagur 8.okt	Opið hús frá kl.5:50-22:00 föstudagur 9.okt	Opið hús frá kl.8:00-19:00 laugardagur 10.okt	Opið hús frá kl.9:00-20:00 sunnudagur 11.okt
06:05 Spinning	08:45 HotFit	10:30 Spinning	09:30 Spinning
08:45 Styrkur og þol	12:05 Spinning	20%afsláttur af boosti dagsins	10:00 Heitt yoga
12:05 Spinning	17:00 Zumba Fitness	hjá Líkama og boost	11:00 Spinning
16:30 HotTone	17:30 Spinning	Allir velkomnir	Allir velkomnir
17:30 Spinning	20%afsláttur af boosti dagsins		
17:30 Rumenski	hjá Líkama og boost		
17:30 Foam & Teygjur	Allir velkomnir		
20%afsláttur af boosti dagsins hjá Líkama og boost Allir velkomnir			



Sporthúsið –
Flugvallarbraut 701

Taekwondo deild Keflavíkur mun bjóða uppá ókeypis prufutíma
í Fitness Taekwondo fyrir fullorðna
mánudag kl 19:30
miðvikudag kl 19:30
föstudag kl 19

Æfingarnar eru styrktaræfingar með og án búnaðar í bland við
högg og spörk í púða. Skemmtilegar æfingar sem æfa styrk, þol
og liðleika.

Taekwondodeildin er staðsett í
Bardagahöll Reykjanesbæjar
Smiðjuvöllum 5

Allir
með!



Fitness Taekwondo



keflavik.is/taekwondo

Nesvellir – félagsstarf eldri borgara



Mánudagurinn 5.október kl 10.00 leikfimi

Miðvikudagurinn 7.október kl 10.00 leikfimi

Föstudagurinn 9. október kl 13.00 Boccia



**Allir
með!** 

Súlan verkefnastofa kynnrir !



Ókeypis aðgangur í söfnin

Bókasafn Reykjanesbæjar, Byggðasafn Reykjanesbæjar, Listasafn Reykjanesbæjar og Rokksafn Íslands hvetja íbúa til að sækja sér andlega næringu í heilsu- og forvarnarviku.

Duushús 12-17

Rokksafn 11-18

Bókasafn mán-fös 09-18, lau 11-17



Bókasafn Reykjanesbæjar



Fimmtudagur 8. október kl. 17:30. Bókmenntaganga á vegum bókasafnsins í umsjón Rannveigar & Ragnhildar. Gengið frá Bókasafni Reykjanesbæjar.

*Rannveig Lilja Garðarsdóttir leiðsögumaður og Ragnhildur Árnadóttir bókasafnsfræðingur fara á sögulóðir bókarinnar **Fiskarnir hafa enga fætur** eftir Jón Kalman Stefánsson.*

Laugardagur 10. október kl. 11:00. Krakkajóga með Sibbu (ath. að þessi viðburður gæti verið í streymi).

Sigurbjörg Gunnarsdóttir leikskóla- og jógakennari leiðir tímunn þar sem farið verður í skemmtilegar æfingar, öndun og slökun.

Bókasafn Reykjanesbæjar –
Tjarnargötu 12



Akurskóli



Býður nemendum í 5. – 7. bekk upp á fræðslu um jákvæða- og örugga netnotkun föstudaginn 9. október í tilefni af heilsu- og forvarnarviku Reykjanesbæjar



Allir með!

NETORÐIN 5

GÆTTU AÐ HVAD ÞÚ GERIR Á NETINU!
ÞAD SJÁ ÞAD ALLIR.

- 1 Allt sem þú gerir á netinu endurspeglar hver þú ert
- 2 Góð samskipti eru jafn mikilvæg á netinu og annars staðar
- 3 Ekki taka þátt í neinu sem þú veist ekki hvað er
- 4 Mundu að þú skilur eftir þig stafræn spor á netinu
- 5 Þú berð ábyrgð á því sem þú segir og gerir á netinu





Virkjun mannaúðs í Reykjanesbæ

Mánudagurinn 5. október kl 08.00 – 16.00

Fimmtudagurinn 8. október kl. 08. – 16.00



Ballskák/billiard – tréútskurður – föndurherbergi – þrjónaaðstaða og kaffi á könnunni

Virkjun mannaúðs í
Reykjanesbæ
Flugvallarbraut 740

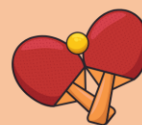


Fjörheimar taka þátt í heilsu- og forvarnaviku Reykjanesbæjar



HEILSUKAPPÁT & ZUMBA

Mánudaginn 5. október 8.-10. bekkur
Þriðjudaginn 6. október 5.-7. bekkur



BORÐTENNISMÓT SAMSUÐ

MIÐVIKUDAGINN 7. OKTÓBER 8.-10. BEKKUR



FJÖRLEIKAR

FÖSTUDAGINN 9. OKTÓBER 8.-10. BEKKUR



PÓLSK MATARHÁTÍÐ & SK8ROOTS

LAUGARDAGINN 10. OKTÓBER allir velkomnir



**FJÖR
HEIMAR**
HEILSU- OG FORVARNAVIKUN

**HEILSU- OG
FORVARNAVIKU**

Dagana 5.-9. október

**FJÖR
HEIMAR**
HEILSU- OG FORVARNAVIKUN

Knattspyrnudeild UMFN kynnir



Fótboltinn fer af stað 1. október og það verður eins og alltaf frítt að prófa að æfa. Nú erum við að bera út plaköt sem auglýsir okkar starf og er hvatning fyrir alla að koma og prófa fótbolta hjá Njarðvík.

Nánari upplýsingar eru veittar á netfangið njardvikfc@umfn.is



Keflavík íþróttá- og ungmennafélag kynnrir !



Blakdeildin býður öllum að koma á æfinga samkvæmt æfingatöflu.
Einnig bjóða þau sérstaklega áhugasömum öldungum að koma í blak
í Heiðarskóla 8.október kl. 20:00

Knattspyrnudeildin er með opnar æfingar þessa viku og hvetja alla til
að koma á æfingar í sínum aldursflokki samkvæmt stundaskrá.

Körfuknattleiksdeildin er með opnar æfingar þessa viku og hvetja alla
til að koma á æfingar í sínum aldursflokki samkvæmt stundaskrá.

Fimleikadeildin er með opnar æfingar þessa viku og hvetja alla til að
koma á æfingar í sínum aldursflokki samkvæmt stundaskrá.

Sunddeildin er með opnar æfingar þessa viku og hvetja alla til að koma
á æfingar í sínum aldursflokki samkvæmt stundaskrá.



Frítt verður í Sundmiðstöð Reykjanesbæjar 9. október í tilefni af heilsu og forvarnarviku Reykjanesbæjar



Sundmiðstöð Reykjanesbæjar
Sunnubraut 31

Dagskrá Lífsstíls í Heilsu og Forvarnarvikunni:

Allir sem ganga í LÍFSSTÍLS klúbbinn þessa viku fá frjá upphafsmælingar sé þess óskað!
Lífsstíls klúbburinn, aðeins 5.490 kr. á mánuði, 4.990 fyrir skólafélög, eldri borgara og öryrkja.

Mánudagur, 5. okt: Opin HeilsuVika í Lífsstíl, opið frá 5.45-22.30.
Frjá aðgangur fyrir alla í opna tíma. Allir Boost drykkir á 1000 kr.-.
Hóptímar í boði í dag eru PUMP lóðstími kl 12.05, Ketilbjöllur kl 17.30 og SPINNING kl 18.30.
Það er ALLTAF SÓL í Lífsstíl, 420 7001. Lífsstíll Heimilisleg Líkamsrækt fyrir PIG.

Þriðjudagur, 6. okt: Opin HeilsuVika í Lífsstíl, opið frá 5.45-22.30.
Frjá aðgangur fyrir alla í opna tíma. Allir Boost drykkir á 1000 kr.-.
Hóptímar í boði í dag eru Spinning kl 6.05, Spinning kl 12.05. Jóga kl 17.00 og HiIT FiT kl. 18.05.
Það er ALLTAF SÓL í Lífsstíl, 420 7001. Lífsstíll Heimilisleg Líkamsrækt fyrir PIG.

Miðvikudagur, 7. okt: Opin HeilsuVika í Lífsstíl, opið frá 5.45-22.30.
Frjá aðgangur fyrir alla í opna tíma. Allir Boost drykkir á 1000 kr.-.
Hóptímar í boði í dag eru Lyftingar í Tækjasal kl 12.05 og ButtLift kl 17.25.
Það er ALLTAF SÓL í Lífsstíl, 420 7001. Lífsstíll Heimilisleg Líkamsrækt fyrir PIG.

Fimmtudagur, 8. okt: Opin HeilsuVika í Lífsstíl, opið frá 5.45-22.30.
Frjá aðgangur fyrir alla í opna tíma. Allir Boost drykkir á 1000 kr.-.
Hóptímar í boði í dag eru Spinning kl 6.05, Spinning+CORE kl 12.05, Líkamsrækt kl 16.30 og Spinning kl 18.30.
Það er ALLTAF SÓL í Lífsstíl, 420 7001. Lífsstíll Heimilisleg Líkamsrækt fyrir PIG.

Föstudagur, 9. okt: Opin HeilsuVika í Lífsstíl, opið frá 5.45-22.00.
Frjá aðgangur fyrir alla í opna tíma. Allir Boost drykkir á 1000 kr.-.
Hóptímar í boði í dag eru Spinning+WOD kl 12.05 og Spinning kl 17.30.
Það er ALLTAF SÓL í Lífsstíl, 420 7001. Lífsstíll Heimilisleg Líkamsrækt fyrir PIG.

Laugardagur, 10. okt: Opin HeilsuVika í Lífsstíl, opið frá 9.00-19.00.
Frjá aðgangur fyrir alla í Spinning kl 10.40. Allir Boost drykkir á 1000 kr.-.
Það er ALLTAF SÓL í Lífsstíl, 420 7001. Lífsstíll Heimilisleg Líkamsrækt fyrir PIG.

Sunnudagur, 11. okt: Opin HeilsuVika í Lífsstíl, opið frá 10.00-18.00. Allir Boost drykkir á 1000 kr.-.
Það er ALLTAF SÓL í Lífsstíl, 420 7001. Lífsstíll Heimilisleg Líkamsrækt fyrir PIG.

Kveðja Vikar Sig
899 0501

Lífsstíll í heilsu og forvarnarvikunni



420 7001 • lifsstill.net

Vatnsnesvegi 22

Fræðslufyrirlestur KVAN fyrir foreldra miðvikudaginn 7. október kl. 20.00 á vef Reykjanesbæjar

Anna Steinsen fjallar um sjálfstraust barna og félagsfærni. Börn og unglingar eru að takast á við ýmsar áskoranir, samfélagsmiðlar, skjátími, samanburður, kvíði, vináttuvandi og fleira. Hvernig getum við foreldrar stutt börnin okkar og ýtt undir heilbrigt sjálfstraust og góða félagsfærni.

**Allir
með!**



REYKJANESBÆR



FÉLAGSMÁLARÁÐUNEYTIÐ

Ministry of Social Affairs

Stapaskóli kynnrir !



Heilsu og forvarnarvika Reykjanesbæjar – Stapaskóli

Heilsu og forvarnarvika Reykjanesbæjar fer fram vikuna 5.-11. október 2020. Markmiðið með þeirri viku er að hlúa að verndandi heilsufarsþáttum með þátttöku allra bæjarbúa og draga úr þeim áhættuþáttum sem einstaklingar geta staðið frammi fyrir á lífsleiðinni.

Við í Stapaskóla ætlum að taka þátt í heilsu og forvarnarvikunni og í vikunni ætlum við að:

- Hvetja nemendur til að hafa ávexti og/eða grænmeti með í nesti í þessari viku.
- Hvetja nemendur til að gera æfingar/dans 10 – 15 mín fyrir nesti á hverjum degi í vikunni.
- Hvetja nemendur til að vinna verkefni þar sem jákvæð samskipti eru höfð að leiðarljósi, t.d.
 - o Hvað þýðir að bera virðingu fyrir hvort öðru?
 - o Hvað þýðir að vera með sjálfsvirðingu?
 - o Hvernig erum við góðir vinir?
 - o Hvernig viðhöldum við gleði í skólanum?





STUTT KYNNING (10 MÍN) Á
FORVARNARFYRIRLESTRI FYRIR
FORELDRA UM SKAÐSEMI VÍMUEFNA
MÁNUDAGINN 5.OKTÓBER KL. 20.00 Á

VEF REYKJANESBÆJAR

Heilsulausnir munu koma í alla grunnskóla Reykjanesbæjar með Vímuefnafræðsluna VELDU (fyrir utan Myllubakkaskóla þar sem sá skóli fékk fræðsluna á síðasta skólaári). Heilsulausnir er fyrirtæki í forvörnum þar sem reyndir hjúkrunarfræðingar reka og sjá um alla starfsemi.

Vimefnafræðslan VELDU hefur farið víða en allir skólar í Kópavogi fengu fræðsluna á síðasta skólaári og munu allir skólar í Hafnarfirði einnig fá fræðsluna á þessari önn.



REYKJANESBÆR

- heilbrigður bær!

Heilsuefling á vinnustöðum



- Við hvetjum vinnustaði til þess að taka þátt í heilsu- og forvarnarvikunni.
- Hugmyndir að bættri heilsu starfsmanna:
 - Bæta svefninn
 - Drekka meira vatn
 - Líkamsbeiting í starfi
 - Hreyfa sig í a.m.k 30 mín á dag
 - Nútvitundaræfingar
 - Borða ávexti og grænmeti



Allir skólar í Reykjanesbæ orðnir heilsueflandi

- Allir leik- og grunnskólar í Reykjanesbæ eru nú orðnir þátttakendur í Heilsueflandi skólum. Markmiðið er að styðja við skóla í að vinna markviss að heilsueflingu í starfi sínu. Í því felst að skapa skólaumhverfi sem stuðlar að andlegri, líkamlegri og félagslegri heilsu og vellíðan nemenda og starfsfólks í samvinnu við heimili og nærsamfélag.
- **Forvarnardagurinn** verður haldinn árlega í grunnskólum 7.október í 15 sinn í grunnskólum landsins og tíunda sinn í framhaldsskólum.
- Í ár er Forvarnardeginum sérstaklega beint að nemendum í 9.bekk og á 1. ári í framhaldsskólum.