



Samtakahópurinn

1. fundur haustannar 2019

24.09 2019



HEILSU- OG FORVARNAVIKA SUÐURNESJA

ALLIR MEÐ!

30. SEPTEMBER TIL 6. OKTÓBER 2019

DAGSKRÁ HEILSU- OG FORVARNAVIKU Í GRINDAVÍK:

MÁNUDAGUR 30. SEPTEMBER

- 8:00-12:00, Hápaí, FRJÁLS GANGA, Hápaí opað fyrir gönguþarpa sem vilja ganga í skjóli fyrir veðrum og vindum. Allir velkomnir!
- 9:00, Grunnskólinn Ásbraut, FÁVITAR, Sólberg Guðbrandsdóttir ræðir stafrænt og annarskonar fyrirséðisbálki við nemendur í 5. og 10. bekk.
- 9:30, Þorakíll (Egipptu 2A), Leikfimi fyrir eldri borgara. Emma Rún Magnúsdóttir stýrir leikfímilinum árið um ár hvert.
- 10:00, Grunnskólinn Ásbraut, FÁVITAR, Sólberg Guðbrandsdóttir ræðir stafrænt og annarskonar fyrirséðisbálki við nemendur í 7. og 8. bekk.
- 10:00, Miðgarður, HRING- OG LINDANS. Eygla Alexanders kveðir eldri borgara í hring- og lindana næsta sex vikum. Hver dæmifimi kostar kr. 500.
- 10:30-12:00, Bókasafn Grindavíkur, JÓGA Á BÓKASAFNINI. Jóna Kristín Sigurjónsdóttir þjálfa kemur með okkur í gegnum röngu vinnu flæði og harka þjáfa með góðri stöku undir leið.
- 12:00-12:55, Þróttamíttólinn, ÖPNV JÚDÓ-ÆFRING FYRIR 6-11 ÁRA. Júlíóskóli UMFG býður öllum áhugasömum að prófa jódó.
- 18:00-19:00, Þróttamíttólinn, ÖPNV JÚDÓ-ÆFRING FYRIR 12-100 ÁRA. Júlíóskóli UMFG býður öllum áhugasömum að prófa jódó.
- 20:00-22:00, Spættuálfarinn við Ásbraut, FÓTBOLSAMMÉT. Niemandis- og þrúsnáð stendur fyrir íttólkenninu. Mæting í þrúsnáð kl. 20:00.

ÞRIÐJUDAGUR 1. OKTÓBER

- 8:00-12:00, Hápaí, FRJÁLS GANGA, Hápaí opað fyrir gönguþarpa sem vilja ganga í skjóli fyrir veðrum og vindum. Allir velkomnir!
 - 8:00, Hápaí, RINGÓ-HRINGIR. Leikid með Ringó-hring og/ella faní í þrúttaköngulögum. Góð upplifun og þægjur undir lokin.
 - 10:00, Vaxtanamíttólinn, HEILSUGANGA. Gangið samant í um sína áttáttund.
 - 12:00, Grindavíkurlíka, KYRREARBEIÐ. Þrúgnararbeiðir í þrútt og líka.
- ### MIDVINGUDAGUR 2. OKTÓBER
- Allar dagarinn, Grunnskóli Grindavíkur, FORVARNAÐAGURINN. Umhútt er að venlismum með 5. bekk um samnum með fjólfjóla.
 - 8:00-12:00, Hápaí, FRJÁLS GANGA, Hápaí opað fyrir gönguþarpa sem vilja ganga í skjóli fyrir veðrum og vindum. Allir velkomnir!
 - 10:00, Þróttamíttólinn, BOCCIA. Boccia fyrir eldri borgara. Nýjðlar eru hvattir til að mætt!
 - 10:15, Miðgarður, STÓLAKRIFVIL. Bóttó er upp á lítta stóllakrífina fyrir eldri borgara.
 - 11:00, Kvinnu, BILJAFÓ. Eldri borgara uppla bálkari í Kvinnu. Nýjðlar eru hvattir til að mætt!
 - 17:00-17:55, Þróttamíttólinn, ÖPNV JÚDÓ-ÆFRING FYRIR 6-11 ÁRA. Júlíóskóli UMFG býður öllum áhugasömum að prófa jódó.
 - 18:00-19:00, Þróttamíttólinn, ÖPNV JÚDÓ-ÆFRING FYRIR 12-100 ÁRA. Júlíóskóli UMFG býður öllum áhugasömum að prófa jódó.

FIMMTUDAGUR 3. OKTÓBER

- 8:00-12:00, Hápaí, FRJÁLS GANGA, Hápaí opað fyrir gönguþarpa sem vilja ganga í skjóli fyrir veðrum og vindum. Allir velkomnir!
 - 10:30, Þorakíll (Egipptu 2A), Leikfimi fyrir eldri borgara. Emma Rún Magnúsdóttir stýrir leikfímilinum árið um ár hvert.
 - 13:00, Þróttamíttólinn, BOCCIA. Boccia fyrir eldri borgara. Nýjðlar eru hvattir til að mætt!
 - 10:30-12:00, Bókasafn Grindavíkur, JÓGA Á BÓKASAFNINI. Jóna Kristín Sigurjónsdóttir þjálfa kemur með okkur í gegnum röngu vinnu flæði og harka þjáfa með góðri stöku undir lokin.
 - 17:00-17:55, Þróttamíttólinn, ÖPNV JÚDÓ-ÆFRING FYRIR 6-11 ÁRA. Júlíóskóli UMFG býður öllum áhugasömum að prófa jódó.
 - 18:00-19:00, Þróttamíttólinn, ÖPNV JÚDÓ-ÆFRING FYRIR 12-100 ÁRA. Júlíóskóli UMFG býður öllum áhugasömum að prófa jódó.
 - 18:00-19:00, Grindavíkurlíka, KRUM KAMP. KRUM: YNGRI DEILD. Úttakir og ávettir fyrir 9-12 ára (4-7. bekk).
 - 20:00-21:00, Grindavíkurlíka, KRUM KAMP. KRUM: UMFG-DEILD. Kampar og trefðala um heilvæðingna fyrir 13-15 ára (8.-10. bekk).
- ### FÖSTUDAGUR 4. OKTÓBER
- 8:00-12:00, Hápaí, FRJÁLS GANGA, Hápaí opað fyrir gönguþarpa sem vilja ganga í skjóli fyrir veðrum og vindum. Allir velkomnir!
 - 10:15, Miðgarður, STÓLAKRIFVIL. Bóttó er

LAUGARDAGUR 5. OKTÓBER

- Allar dagarinn, Þróttamíttólinn, HAUSTMÓT JÚDÓSAMBANDS ÍSLANDS. Allir eldnegustar og besta jódóþendur lenda áttu í Grindavík.
- 8:00-10:00, Sundlaug Grindavíkur, FRITT Í SUNÐ. Grindavíkurbær hvetur íbúa og gesti til þess að nota daginn og stalle sér í sund.



HEILSU- OG FORVARNAVIKA Í REYKJANESBÆ:

MÁNUÐAGURINN 30. SEPTEMBER

■ **Kl. 05:45 – 23:00** Lífsstíll tekur virkan þátt í heilsu- og forvarnavikunni. Allir sem ganga í LÍFSSTÍLS klúbbinn þessa viku fá fría upp-hafsmælingar sé þess óskað! Lífsstíls klúbburinn, aðeins 5.490 kr. á mánuði, 4.990 fyrir skólafólk, eldri borgara og öryrkja. Opín HeilsuVika í Lífsstíll, opið frá **5.45-23.00**. Fríir aðgangur fyrir alla í opna tíma. Allir Boost drykkir á 1000 kr.-. Hóptímar í boði í dag eru PUMP lóðatími kl 12.05, Ketilbjöllur kl 17.30 og SPINNING kl 18.30, YEYYYY. Það er ALLTAF SÓL í Lífsstíll, 420 7001. Lífsstíll Heimilisleg Líkamsrækt fyrir þig.

■ **Kl. 05.50 – 22.30** opið hús í Sporthúsinu á Ásbrú sem taka virkan þátt í heilsu- og forvarnavikunni.

■ **06:05** Heitt Yoga - **08:15** FitPílatés - **08:45** Styrkur og þol - **12:05** Spinning - **12:05** HotButt - **17:30** Spinning - **17:30** Rímenski - **17:30** Heitt Yoga - **18:10** Zumba Fitness - **18:30** HIT Training

■ **Kl. 07.45 – 08.10** Holtaskóli býður nemendum sínum upp á hafraugraut og lýsi og fyrsti og annar bekkur munu plökka á skólalóðinni og við íþróttahúsið. Starfsfólki stendur til boða lýsi og vítamín á kafstöfuvánni.

■ **Kl. 08.10** Arna Skúladóttir svefnráðgjafi flýtur fyrirlesturinn Bættur svefn – betri líðan fyrir starfsfólk ráðhúss Reykjaneshæjar um hvað svefn hefur mikil áhrif á líðan okkar og heilsu enda sofum við eða ættum að sofa u.p.b. 30% af lífinu.

■ Njarðvíkurskóli tekur virkan þátt í heilsu- og forvarnavikunni. Skólahjúkrunarfræðingur verður með fræðslu fyrir nemendur í 1. bekk.

■ **Kl. 19:30-21:30** Fjórheimar (Hafnarögðu 88) bjóða upp á opið hús og hjólabrettaklúbbinn Sk8Roots fyrir 8.-10. bekk frá. Endilega láttu sjá þig og prófaðu hjólabretti!

■ **Kl. 20.00** Fyrirlesturinn BESTA VÍMAN – Forvarnarfyrirlestur. Eysteinn Hauksson þjálfari m.fl. í Keflavík. Fyrirlesturinn er fyrir alla sem hafa áhuga og verður haldinn í félagsheimili Keflavíkur að Sunnubraut 34. Að auki verða opnar æfingar hjá knattspyrnu-deildinni alla vikuna.

■ **Kl. 20.00 – 21.30** - Blakdeild Keflavíkur tekur þátt í heilsu- og forvarnavikunni. Opinn tími fyrir karla 16 ára og eldri í íþróttahúsinu við Heiðarskóla.

ÞRIÐJUDAGURINN 1. OKTÓBER

■ **Kl. 05:45 – 23:00** Lífsstíll tekur virkan þátt í heilsu- og forvarnavikunni. Allir sem ganga í LÍFSSTÍLS klúbbinn þessa viku fá fría upp-hafsmælingar sé þess óskað! Lífsstíls klúbburinn, aðeins 5.490 kr. á mánuði, 4.990 fyrir skólafólk, eldri borgara og öryrkja. Opín HeilsuVika í Lífsstíll, opið frá **5.45-23.00**. Fríir 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 og HIIT FIT kl. 18.05. Það er ALLTAF SÓL í Lífsstíll, 420 7001. Lífsstíll Heimilisleg Líkamsrækt fyrir þig.

■ **Kl. 05.50 – 22.30** opið hús í Sporthúsinu á Ásbrú sem taka virkan þátt í heilsu- og forvarnavikunni.

■ **06:05** Spinning - **08:45** Hot TRX - **12:05** Spinning - **12:05** Metcon - **12:05** Heitt Yoga Styrkur - **17:30** Spinning - **17:30** Pallafjör - **18:30** Pump & Core 1 **18:35** Foam Flex

■ **Kl. 07.45 – 08.10** Holtaskóli býður nemendum sínum upp á hafraugraut og lýsi og þriðji og fjórði bekkur munu plökka á skólalóðinni og við íþróttahúsið. Boðið verður upp á ávaxtabakka fyrir starfsfólk og kynning verður fyrir foreldra nemenda Holtaskóla um Hugarfrelsi (tímasetning auglýst nánar er nær dregur).

■ Njarðvíkurskóli tekur virkan þátt í heilsu- og forvarnavikunni og taka nemendur þátt Ólympíuhlaupi ÍSÍ.

■ **Kl. 17:30 – 18:30** KFUM og KFUK er æskulýðshreyfing sem hefur starfað á Íslandi í rúma öld. Líkamí, sál og andi er tákni hlíða á þríhyrningi í merki félagsins sem hefur að markmiði að efla trúarlíf, siðferðiskennd og hlúa að andlegri, líkamlegri og félagslegri velferð barna og unglinga. Strákastarí fyrir 10 – 12 ára.

■ **Kl. 19:00-20:30**. Fjórheimar félagsmiðstöð Hafnarögðu 88 bjóða upp á heilsukappát fyrir 5.-7. bekk.

■ Blakdeild Keflavíkur tekur þátt í heilsu- og forvarnavikunni. Opinn tími fyrir 6-9 ára í íþróttahúsinu við Heiðarskóla frá kl **17:00 – 17:45** – fyrir 10 – 15 ára frá **17:00 – 18:30** og fyrir konur 16 ára og eldri frá kl **20:00 – 21:30**

MIDVIKUDAGURINN 2. OKTÓBER

■ **Kl. 05:45 – 23:00** Lífsstíll tekur virkan þátt í heilsu- og forvarnavikunni. Allir sem ganga í LÍFSSTÍLS klúbbinn þessa viku fá fría upp-hafsmælingar sé þess óskað! Opín HeilsuVika í Lífsstíll, opið frá **5.45-23.00**. Fríir aðgangur fyrir alla í opna tíma. Allir Boost drykkir á 1000 kr.-. Hóptímar í boði í dag eru Lyftingar í Tækjassal kl 12.05 og ButtLift kl 17.25. Það er ALLTAF SÓL í Lífsstíll, 420 7001. Lífsstíll Heimilisleg Líkamsrækt fyrir þig.

■ Lífsstíls klúbburinn, aðeins 5.490 kr. á mánuði, 4.990 fyrir skólafólk, eldri borgara og öryrkja.

■ **Kl. 05.50 – 22.30** opið hús í Sporthúsinu á Ásbrú sem taka virkan þátt í heilsu- og forvarnavikunni.

■ **06:05** Heitt Yoga - **08:15** FitPílatés - **08:45** Styrkur og þol - **12:05** Spinning - **17:30** Spinning - **17:30** Heitt Yoga - **17:30** ButtLift - **18:30** Zumba Fitness - **18:35** HIT Training

■ **Kl. 07.45 – 08.10** Holtaskóli býður nemendum sínum upp á hafraugraut og lýsi og fimmti og sjötti bekkur munu plökka á útkennissvæði skólans. Starfsfólki skólans mun velja á milli jóga, hugarfrelsis, fótþolts, sund í Vatnaveröld og/eða gönguferð um hverfið.

■ Forvarnardagur forseta Íslands fer fram í öllum grunnskólum sveitarfélagsins.

■ Njarðvíkurskóli tekur virkan þátt í heilsu- og forvarnavikunni - Nemendur í 9. bekk taka

þátt í netleik og vinna verkefni í tengslum við forvarnardaginn.

■ **Kl. 12.00**. Kyrrðarstund í Keflavíkirkirkju notalegi stund í Kapellu vonarinnar Sr. Erla og Amór organisti leiða stundina með andlegri næringu og söng. Boðið er upp á heilsusöpu, braud og kaffisopa.

■ **Kl. 17.00**. Opín kóræfing á Bókasafni Reykjaneshæjar. Félagar í Kór Keflavíkirkirkju bjóða upp á opna kóræfingu á Bókasafni Reykjaneshæjar þar gestfólki kostur á að sjá og heyra hvernig kirkjukóræfing fer fram. Þú að finna hversu heilsusamlegt er fyrir líkama og sál að syngja. Í framhaldi er hægt að eiga samtöl við Amór organista ef hugur er á að ganga í kórinn.

■ **Kl. 17.00** Lítt heilsuþótaranga fyrir almenning um gamla bæinn í Keflavík í boði Lionsklúbbs Keflavíkur. Leiðsögumenn greina frá áhugaverðri sögu svæðisins. Þátt-takendur eru beðnir um að koma saman fyrir framan kirkjuna í Keflavík 2. október 2019. Áætlað er að gangan taki eina klukkustund. Lionsklúbburinn er með facebook síðu þar sem viðbrúðirinn verður auglýstur frekar. <https://www.facebook.com/lionskef/>

■ **Kl. 17.15** Margrét Lilja Guðmundsdóttir frá Rannsóknun og Greiningu kynnir nýjustu rannsóknir á ungmennum í Reykjaneshæjar (það eru engir tölfrar) – hvernig er rafrettu notkunin o.fl. Fyrirlesturinn stendur yfir í eina klst. og fer fram í Fimleika akademíunni við Krossmóa 58.

■ **Kl. 17.30** Íþróttahúsinu Sunnubraut/inn-gangur við Fjölbraut: Dansjóga konur 50+ Marta Eiríksdóttir með opinn tíma.

■ **Kl. 19:30-21:30** Fjórheimar félagsmiðstöð Hafnarögðu 88 bjóða upp á kynfræðslu fyrir 8.-10. bekk. Fyrirlesarar verða hjúkrunarfræðingarnir Guðrún og Andrea.

■ **Kl. 20.00-21.00**. Stelpustarí 10-12 ára. KFUM og KFUK er æskulýðshreyfing sem hefur starfað á Íslandi í rúma öld. Líkamí, sál og andi er tákni hlíða á þríhyrningi í merki félagsins sem hefur að markmiði að efla trúarlíf, siðferðiskennd og hlúa að andlegri, líkamlegri og félagslegri velferð barna og unglinga.

■ **Kl. 20.00** Æðruleysismissa í Keflavíkirkirkju Æðruleysismessur eru ein af leiðum kirkjunnar til að mæta trúarþörf fólks sem tekist hefur á við lífið í 12. sporasamtökum, jafnt hjá sjálfum sér og aðstandendum sínum. Auðvitað eru allir velkomnir sem vilja eiga góða stund í kirkjunni í miðri viku við söng og falleg orð. Rafn Hlíðkvist spilar og leiðir söng. Sr. Fritz Már Þjóðar.

■ **Kl. 20.00 – 21.30**. Blakdeild Keflavíkur tekur þátt í heilsu- og forvarnavikunni. Opinn tími fyrir karla 16 ára og eldri í íþróttahúsinu við Heiðarskóla.

FIMMTUDAGURINN 3. OKTÓBER

■ **Kl. 05:45 – 23:00** Lífsstíll tekur virkan þátt í heilsu- og forvarnavikunni. Allir sem ganga í LÍFSSTÍLS klúbbinn þessa viku fá fría upp-hafsmælingar sé þess óskað! Lífsstíls klúbburinn, aðeins 5.490 kr. á mánuði, 4.990 fyrir skólafólk, eldri borgara

og öryrkja. Opín HeilsuVika í Lífsstíll, opið frá **5.45-23.00**. Fríir 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 Lífsstíll, 420 7001. Lífsstíll Heimilisleg Líkamsrækt fyrir þig.

■ **Kl. 05.50 – 22.30** opið hús í Sporthúsinu á Ásbrú sem taka virkan þátt í heilsu- og forvarnavikunni.

■ **08:45** Styrkur og þol - **12:05** Spinning - **12:05** Heitt Yoga styrkur - **17:30** Spinning - **17:30** Rímenski - **17:30** Hot Butt - **18:30** Body Fit

■ **Kl. 07.45 – 08.10** Holtaskóli býður nemendum sínum upp á hafraugraut og lýsi og sjöundi og áttundi bekkur munu plökka hjá Trúðaskógi og við FS. Boðið verður upp á óvantað uppákomu fyrir starfsfólk skólans.

■ Njarðvíkurskóli tekur virkan þátt í heilsu- og forvarnavikunni - Blær bangsi kemur í skólann og hittir nemendur í 1. bekk og boðið verður upp á fræðslu frá lögleggunni fyrir nemendur í 2.-10. bekk (Kristján Freyr Geirsson).

■ **Kl. 14:30-15:30** Stráka- og stelpustarí 7-9 ára. KFUM og KFUK er æskulýðshreyfing sem hefur starfað á Íslandi í rúma öld. Líkamí, sál og andi er tákni hlíða á þríhyrningi í merki félagsins sem hefur að markmiði að efla trúarlíf, siðferðiskennd og hlúa að andlegri, líkamlegri og félagslegri velferð barna og unglinga.

■ **Kl. 16:30-18:00** Menntabóðir Lærdóms-samfélags á Suðurnesjum verða haldnar í húsnæði Fjölbrautaskóla Suðurnesja. Áhersla verður lögð á lýðheilsu, andlega og líkamlega velliðan í námi og starfi. Mikilvægi lýðheilsu í skólasamfélaginu er gríðarlegt og er markmið boðanna að skoða lýðheilsu frá fjölbreyttum sjónhornum, allt frá forvörðum að viðbrögðum.

■ Blakdeild Keflavíkur tekur þátt í heilsu- og forvarnavikunni. Opinn tími fyrir 10 – 15 ára íþróttahúsinu við Heiðarskóla frá kl **18:30 – 19:30** og fyrir konur 16 ára og eldri frá kl **20:00 – 21:30**

■ Njarðvíkurskóli tekur virkan þátt í heilsu- og forvarnavikunni – Hollustukappát - Göngum í skólann: Skólinn er skráður í verkefnið Göngum í skólann og útfæra umsjónarkennarar það verkefni með nemendum sínum. Grunnþættirnir heilbrigði og velferð - Nemendur vinna verkefni þar sem grunnþættirnir heilbrigði og velferð eru hafðir að leiðarljósi.

FÖSTUDAGURINN 4. OKTÓBER

■ **Kl. 05:45 – 23:00** Lífsstíll tekur virkan þátt í heilsu- og forvarnavikunni. Allir sem ganga í LÍFSSTÍLS klúbbinn þessa viku fá fría upp-hafsmælingar sé þess óskað! Lífsstíls klúbburinn, aðeins 5.490 kr. á mánuði, 4.990 fyrir skólafólk, eldri borgara og öryrkja. Opín HeilsuVika í Lífsstíll, opið frá **5.45-23.00**. Fríir 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 Lífsstíll, 420 7001. Lífsstíll Heimilisleg



Líkamsrækt fyrir ÞÍG.

- **Kl. 05.50 – 22.00** opið hús í Sporthúsinu á Ásbrú sem taka virkan þátt í heilsu- og forvarnavíkunnar.
- **08:45 Hot Fit - 12:05 Spinning - 12:05 Metcon - 17:00 Strong by Zumba - 17:30 Spinning - 18:35** Heitt Yoga
- Ókeypis verður í Sundmiðstöð Reykjanesbæjar allan daginn í tilefni heilsu- og forvarnavíkunnar!
- **Kl. 07.45 – 08.10** Holtaskóli býður nemendum sínum upp á hafnargraut og ljúsi og niandi og tíundi bekkur munu plökka hjá Reykjaneshöllinni og við Fimleikakademiuna.
- **Kl. 12.00 – 12.20** Kyrndarbaen í Keflavíkurkirkju. Í kapellunni er boðið uppá baena-stund þar sem við leitum inná við, kynnum hugann og eflum andann og bætum þannig heilsuna.
- Blakdeild Keflavíkur tekur þátt í heilsu- og forvarnavíkunnar. Opinn tími fyrir 6 – 9 ára íþróttahúsinu við Heiðarskóla frá **kl 16:00 – 16:45** og fyrir 10 – 15 ára frá **16:00 – 17:30**
- **Kl. 19:30-21:30** Fjórheimar félagsmiðstöð Hafnargötu 88 bjóða upp á heilsu sokkaftóltímalót fyrir 8.-10. bekk.

LAUGARDAGURINN 5. OKTÓBER

- **Kl. 08.00 – 19.00** Lífsstíll tekur virkan þátt í heilsu- og forvarnavíkunnar. 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 skólafólk, eldri borgara og öryrkja. Opín HeilsuVika í Lífsstíl, opið frá **8.00-19.00**. Frjá aðgangur fyrir alla í opna tíma. Allir Boost drykkir á 1000 kr.-. Höptímar í boði í dag eru Spinning kl **10.40** og Pallar/STEP kl **12.00**. Það er ALLTAF SÓL í Lífsstíl, 420 7001. Lífsstíll Heimilisleg Líkamsrækt fyrir ÞÍG.
- **Kl. 08.00 – 19.00** opið hús í Sporthúsinu á Ásbrú sem taka virkan þátt í heilsu- og forvarnavíkunnar.
- **Kl. 10.30** Spinning
- **Kl. 11.30 – 12.00** Krakkajóga á Bókasafni Reykjanesbæjar. Sigurbjörg Gunnarsdóttir

ÖLL VIKAN:

- Í tilefni af Heilsu- og forvarnavíkunnar ætla kennarar í leikskólanum Gimli að bjóða foreldrum sem tók hafa á, að vera með og upplifa yogastund sem börnin þeirra iðka reglulega allt skólaárið.
- Öll börn á Gimli fara einu sinni í viku í yoga-stund allt skólaárið og hefur hver kjarni/ deild ákveðinn dag og tíma. Nánar auglýst innan leikskólans.
- Við hjá Fimleikadeild Keflavíkur ætjum að hafa heilsueflingu fyrir þjálfarana okkar bjóða þeim upp á hollt og gott á meðan þau eru að vinna. Einnig verða foreldrar hvattir til að koma að hofa á æfingar þessa vikuna.
- Við í Akurskóla munum bjóða upp á yoga-tíma í hádegisfrímínútum fyrir alla árganga einu sinni í heilsu- og forvarnavíkunnar. Einnig ætlar Daniel Guðni að vera með erindi um heilbrigðan lífsstíl fyrir 6.-10.bekk.

leikskólakennari og jógaleiðbeinandi leiðir tímann þar sem farið verður í skemmtilegar æfingar, öndun og slökun. Tilvalin afþreying fyrir alla fjölskylduna!

- **Kl. 11.30** Ganga á Þorbjörn fyrir nemendur og foreldra í Holtaskóla. Öll fjölskyldan að sjálfsögðu velkomin með. Verður ræður hvor dagurinn verður fyrir valinu (jannað hvort laugardagurinn eða sunnudagurinn). Mæting á bílastæði kl. **11.30** Grindarvíkurmegin.
- **Kl. 15:00–16:00** Fjórheimar félagsmiðstöð Hafnargötu 88 bjóða upp á kennslu á hjóla-bretti fyrir nemendur í 5.-10. bekk.

SUNNUDAGURINN 6. OKTÓBER

- **Kl. 08.00 – 19.00** Lífsstíll tekur virkan þátt í heilsu- og forvarnavíkunnar. 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 skólafólk, eldri borgara og öryrkja. Opín 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 ÞÍG.
- **Kl. 08.00 – 21.00** opið hús í Sporthúsinu á Ásbrú sem taka virkan þátt í heilsu- og forvarnavíkunnar.
- **Kl. 10.00** Heitt Yoga - **Kl. 11.00** Spinning.
- **Kl. 11:00** Heilsusamleg fjölskyldumessa í Keflavíkurkirkju
Gefandi er að koma og þiggja gott samfélag í guðsorði gefur í andlegri næring, styrk, huggun, gleði og trú á lífið. Streitan minnkar þegar við njótum og hlustum. Amór organ-isti og Freydis Kolbeinsdóttir leiða bakakór í söng. Sr. Erla Þjónar. Góð sápa og Sigur-jónsbrauð verður borið fram af fermingafor-eldrum og súpuþjónum. Messuþjónar sinna umgjörðinni.
- **Kl. 11.30** Ganga á Þorbjörn fyrir nemendur og foreldra í Holtaskóla. Öll fjölskyldan að sjálfsögðu velkomin með. Verður ræður hvor dagurinn verður fyrir valinu (jannað hvort laugardagurinn eða sunnudagurinn). Mæting á bílastæði kl. **11.30** Grindarvíkurmegin.

- Í Heilsuleikskólanum Heiðarselli verður unnið áfram með það góða starf sem unnið er á hverjum degi. Við munum borða hollan og góðan mat og ávaxta – og grænmetisstundir okkar eru áfram 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 lífnaðarhætti þar á meðal um hollt fæði og hreyfingu.
- Börn og starfsfólk hreyfa sig líka saman í leikskólanum bæði á útsvæði leikskólans sem og í nærumhverfinu í vettvangsferðum.
- Starfsfólk mun að sjálfsögðu 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.
- Einnig ætlar starfsfólk að fara saman í göngutúr eftir vinnu 1-2 í þessari viku.

- **Kl. 14:00 – 15:00** Listasafn Reykjanesbæjar, Duus Safnahúsum - Andleg heilsubót með Reyni Katrínar. Listasafn Reykjanesbæjar býður upp á á andlega heilsubót með Reyni Katrínar galdrameistara og skapandi lista-manns í Bíósal Duus Safnahúsa. Andleg málefni hafa alla tíð átt huga og hjarta Reyinis en hann hefur stundað hugleiðslu um árabíl og segir frá því að í gegnum hug-leiðsluna hafi hann m.a. kynnst ljósverum og litríkum heimi þeirra. Andlega heilsubótin hefst kl. **14** og þurfa þátttakendur að vera mættir stundvíslega.
- **Kl. 15:00** verður Reynir Katrínar með sér-staka leiðsögn um sýningu sína en auk þess býður hann upp á ör-spádóma fyrir gesti og gangandi. Ókeypis aðgangur er á sýninguna þennan dag sem og leiðsögnina en vægt gjald er tekið fyrir ör-spáddóm. Sýningin er staðsett í Stofunni í Duus Safnahúsum. Hlökkum til að sjá ykkur.
- **Kl. 20-22** Unglingadeild fyrir stráka og stelpur 13-16 ára. KFUM og KFUK er æsku-hjðshreyfing sem hefur starlað á Íslandi í rúma öld. Líkami, sál og andi er ták hlúa á þrífingunni í merki félagsins sem hefur að markmiði að efla trúarlíf, siðferðiskennd og hlúa að andlegri, líkamlegri og félagslegri velferð barna og unglinga.



HEILSU- OG FORVARNAVIKA SUÐURNESJA

30. SEPTEMBER TIL 6. OKTÓBER 2019



HEILSU- OG FORVARNAVIKA Í SUÐURNESJABÆ:



MÁNUDAGUR 30. SEPTEMBER

- Forvarnafyrirlestur frá landsliðskonunum Margréti Láru og Elísu Viðarsdætrum fyrir 7.-10. bekk bæði í báðum skólum. Fyrirlesturinn er í boði knattspyrnufélaganna Reykis og Víðis.
- **KL10:00** Styrktarþjálfun fyrir eldri borgara í Íþróttamiðstöð Sandgerðis
- **10:30** Zumba gólf fyrir eldri borgara í miðhúsum
- **16:15** Zumba opinn tími í Íþróttamiðstöð Sandgerðis
- **KL21.00** Ullarsokkafótbolti fyrir 14-16 ára í Íþróttamiðstöð Sandgerðis í boði Skjabborgar

ÞRIÐJUDAGUR 1. OKTÓBER

- **9:30** Stafganga, lagt af stað frá Miðhúsum
- **10:00** Styrktarþjálfun fyrir eldri borgara í Íþróttamiðstöð Garðs
- **13:00** Boccia, í miðhúsum

MIDVIKUDAGUR 2. OKTÓBER

- Forvarndagur forseta Íslands haldinn fyrir 9. bekk í báðum skólum.
- **16:15** Zumba opinn tími í Íþróttamiðstöð Sandgerðis
- **14:00** Jóga stökun í stól fyrir eldri borgara með Mörtu Eiríks, í Miðhúsum
- **17:40** Spinning, íþróttamiðstöð Garðs Takmarkað pláss, skráning hefst 25.september.
- **20:00** Fyrirlesturinn Fávitur í félagsmiðstöðinni Skjabborg fyrir 8.-10.bekk
- **19:30** Spa kvöld fyrir 8.-10.bekk í félagsmiðstöðinni Eldingu.

ALLA VIKUNA

- Vinavika, í Íþróttamiðstöð Garðs og Íþróttamiðstöð Sandgerðis. Allir sem eiga kort geta boðið vin að æfa með og opið í alla opna hóptíma.

FIMMTUDAGUR 3. OKTÓBER

- **9:30** Stafganga, lagt af stað frá Miðhúsum
- **10:00** Styrktarþjálfun fyrir eldri borgara í Íþróttamiðstöð Sandgerðis
- **13:00** Boccia, í miðhúsum
- **15:00** Að ná stjórn á lífi sínu kynning á Markþjálfun sem tekið til að ná fullkomnum og sáttt í eigin lífi. Fyrirlestur fyrir eldri borgara í Miðhúsum.
- **kl 18:45** Jóga Nidra djúpslökun fyrir konur og karla Marta með opinn tíma í Íþróttamiðstöð Garðs
- **18:30** Spa kvöld fyrir 5.-7. bekk í félagsmiðstöðinni Eldingu.

FÖSTUDAGUR 4. OKTÓBER

- **10:00** Styrktarþjálfun fyrir eldri borgara í Íþróttamiðstöð Garðs
- **17:15** Jóga Biggi verður með opinn tíma í Íþróttamiðstöð Garðs
- **20:00** Skjabborgarleikamir í litla salnum í

Íþróttahúsinu

- **20:00** Fyrirlesturinn Fávitur fyrir 8.-10.bekk í félagsmiðstöðinni Eklingu

LAUGARDAGUR 5. OKTÓBER

- **10:30** Flott brek opin æfing í Íþróttamiðstöð Sandgerðis
- **9:30** Áskorun! Allir með út að hjóla með Hjóla krafti.
- Í tilefni af Heilsu- og forvarnavíkunni ætla Suðurnesjabær og Hjóla kraftur að standa fyrir léttari kynningu á hjólareiðum og þeim æfingum sem íbúum Suðurnesjabæjar standur til boða. Þennan dag mun vera hægt að fá lánuð hjól og renna hringinn Garður - Sandgerði - Hesthúsavegur - Garður en Hjóla kraftur ætlar að hjóla lauffléttu fimm hringi og vonast til að íbúar Suðurnesjabæjar kiki við og hjóli jafnvel með einn hring. Upphafsstaður Íþróttamiðstöð Garðs.

- Andlag og líkamleg vítamin í boði fyrir starfsfólk og viðskiptavinum bæjarskrifstofanna.
- Hugarfrelsi í Sandgerðisskóla verður unnið með hugleiðslu alla vikuna og Íþróttadagur haldinn ef veður leyfir.

HEILSU- OG FORVARNAVIKA Í VOGUM

HEILSU OG FORVARNAVIKA 30. SEPTEMBER – 4. OKTÓBER

- Frítt er í sund og rekt alla vikuna.
- **Ungmennafélagið Þróttur** býður íbúum að prófa Vogaprek sem er á mánudags, þriðjudags og fimmtudagsmorgnum. Einnig býður Þróttur í „Brussubolta“ sem er á miðvikudagskvöld og svo í Badminton sem er á fimmtudagskvöld. Vinavika er svo hjá Þrótti þannig að ungmenni í Sveitar-

félaginu geta mætt á fótboltaæfingar þessa vikuna.

- **Eldri Borgarar.** Stólaeikími í Álfagerði á mánudag og fimmtudag kl. 13:30. Boccia í Íþróttahúsinu kl. 14:00 á fimmtudag. Sund á þriðju og fimmtudag kl. 09:00 og opnir tímar í Íþróttamiðstöðinni á miðvikudag og föstudag kl. 10:00.
- **Félagsmiðstöðin Boran.** Sigga Dögg kynfræðingur kemur og er með fræðslu fyrir ungmenni í 8. – 10. Bekk kl. 20:00 – 22:00.

Sérstakir viðburðir 😊

Þema heilsu- og forvarnarviku
er a.m.k. 8 tíma svefn !

Mánudagurinn 30. september kl
08.10 - 08.55 í mötuneytinu !

Arna Skúladóttir svefnráðgjafi flytur
fyrirlesturinn Bættur svefn - betri líðan fyrir
starfsfólk ráðhúss Reykjanesbæjar um hvað
svefn hefur mikil áhrif á líðan okkar og heilsu
enda sofum við eða ættum að sofa u.þ.b. 30%
af lífinu.





KEFLAVÍK KYNNIR !

FYRIRLESTURINN BESTA VÍMAN !

**FORVARNARFYRIRLESTUR MÁNUDAGINN
30.SEPTEMBER KL 20.00**

Eysteinn Hauksson þjálfari m.fl. kk í Keflavík flytur fyrirlesturinn sem er fyrir alla sem hafa áhuga og verður haldinn í félagsheimili Keflavíkur að Sunnubraut 34. Að auki verða opnar æfingar hjá knattspyrnudeildinni alla vikuna.





Mikilvægar
dagsetningar :

30. september
8.-10. bekkur

Sk8Roots
Komdu á hjólabretti!

kl: 19:30-21:30



1. október
5.-7. bekkur

Heilsukappát

kl: 19:00-20:30



4. október
8.-10. bekkur

Sokkafótbolta
mót

kl: 19:30-21:30



HEILSU- OG FORVARNARVIKA Á SUÐURNESJUM

30. SEPTEMBER-
6. OKTÓBER



2. október
8.-10. bekkur



Kynfræðsla fyrir ungmenni

Hjúkrunarfræðingarnir Guðrún og
Andrea munu fara með kynfræðslu

Kl: 19:30-21:30

5. október
5.-10. bekkur

Komdu og prófaðu hjólabretti í
88 húsinu!

kl: 15:00-16:00



FJÖRHEIMAR
FÉLAGSMÍÐSTÖÐ

WWW.FJORHEIMAR.IS





Kyrrðarstund í Keflavíkukirkju

MIÐVIKUDAGINN 2. OKTÓBER KL. 12.00
NOTALEG STUND Í KAPELLU VONARINNAR
SR. ERLA OG ARNÓR ORGANISTI LEIÐA
STUNDINA MEÐ ANDLEGRI NÆRINGU OG
SÖNG. BOÐIÐ VERÐUR UPP Á HEILSUSÚPU,
BRAUP OG KAFFI SOPA.

**Opin kóræfing á bókasafninu kl 17.00 sama dag. Félagar í Kór
Keflavíkukirkju bjóða upp á opna kóræfingu**



Létt heilsubótarganga fyrir almenning um Vesturbæinn í Keflavík í boði Lionsklúbbs Keflavíkur miðvikudaginn 2.október kl 17.00



Leidsögumenn greina frá áhugaverdri sögu svæðisins. Þátttakendur eru bednir um að koma saman fyrir framan kirkjuna í Keflavík. Áætlað er að gangan taki eina til tvær klst. Lionsklúbburinn er með Facebook síðu þar sem að viðburðurinn er auglýstur frekar.
[Facebook.com/lionskef/](https://www.facebook.com/lionskef/)



ÞAÐ ERU ENGIR TÖFRAR !

**MARGRÉT LILJA GUÐMUNSDÓTTIR FRÁ
RANNSÓKNUM OG GREININGU KYNNIR NÝJUSTU
RANNSÓKNIR Á UNGMENNUM Í REYKJANESBÆ**

**HVERNIG ER RAFRETTU NOTKUNIN O.FL.
FYRIRLESTURINN STENDUR YFIR Í EINA KLST. OG FER
FRAM Í FIMLEIKA AKADEMÍUNNI VIÐ KROSSMÓA 58.**



**MÍÐVIKUDAGURINN 2.OKTÓBER FRÁ
17.15 - 18.15**


HEILSUEFLANDI SAMFÉLAG
Reykjanæsbær
velliðan fyrir alla

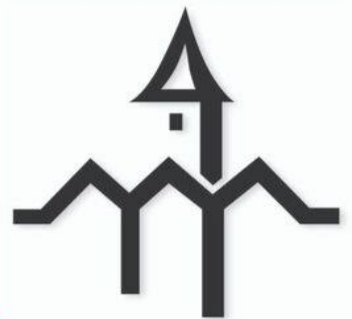




ÆÐRULEYSISMESSA Í KEFLAVÍKURKIRKJU MIÐVIKUDAGINN 2. OKTÓBER KL 20.00

Æðruleysismessur eru ein af leiðum kirkjunnar til að mæta trúarþörf fólks sem tekist hefur á við lífið í 12.

sporasamtökum, jafnt hjá sjálfum sér og aðstandendum sínum. Auðvitað eru allir velkomnir sem vilja eiga góða stund í kirkjunni í miðri viku við söng og falleg orð. Rafn Hlíðkvist spilar og leiðir söng. Sr. Fritz Már Þjónar.





**FRÍTT Í SUND Í
SUNDMIDSTÖÐ
REYKJANESBÆJAR
FÖSTUDAGINN 4. OKTÓBER Í
TILEFNI AF HEILSU- OG
FORVARNARVIKUNNI**



HEILSUEFLANDI SAMFÉLAG

Reykjanesbær

vellíðan fyrir alla



**KRAKKAJÓGA Á
BÓKASAFNI
REYKJANESBÆJAR**

**SIGURBJÖRG
GUNNARSDÓTTIR**

**LEIKSKÓLAKENNARI OG
JÓGALEIÐBEINANDI LEIÐIR
TÍMANN ÞAR SEM FARIÐ VERÐUR
Í SKEMMTILEGAR ÆFINGAR,
ÖNDUN OG SLÖKUN. TILVALIN
AFPREYING FYRIR ALLA
FJÖLSKYLDUNA**

**LAUGARDAGURINN 5.
OKTÓBER KL 11.30 -
12.00**





HEILSUSAMLEG FJÖLSKYLDUMESSA
Í KEFLAVÍKURKIRKJU

GEFANDI ER AÐ KOMA OG ÞIGGJA GOTT
SAMFÉLAG Í GUÐSORÐI GEFUR Í
ANDLEGRI NÆRING, STYRK, HUGGUN,
GLEÐI OG TRÚ Á
LÍFIÐ. STREITAN MINNKAR ÞEGAR VIÐ
NJÓTUM OG HLUSTUM. ARNÓR
ORGANISTI OG FREYDÍS
KOLBEINSDÓTTIR LEIÐA BARNAKÓR Í
SÖNG. SR. ERLA ÞJÓNAR. GÓÐ SÚPA OG
SIGURJÓNSBRAUÐ
VERÐUR BORIÐ FRAM AF
FERMINGAFORELDRUM OG
SÚPUÞJÓNUM. MESSUÞJÓNAR SINNA
UMGJÖRÐinni.

SUNNUDAGURINN 6.OKTÓBER KL
11.00



Andleg heilsubót með Reyni Katrínar



Listasafn Reykjanesbæjar, Duus Safnahúsum !

Listasafn Reykjanesbæjar býður upp á á andlega heilsubót með Reyni Katrínar galdrameistara og skapandi listamanns í Bíósal Duus Safnahúsa. Andleg málefni hafa alla tíð átt huga og hjarta Reynis en hann hefur stundað hugleiðslu um árabíl og segir frá því að í gegnum hugleiðsluna hafi hann m.a. kynnst ljósverum og litríkum heimi þeirra.

Andlega heilsubótin hefst kl. 14 og þurfa þátttakendur að vera mættir stundvíslega. Kl. 15:00 verður Reynir Katrínar með sérstaka leiðsögn um sýningu sína en auk þess býður hann upp á ör-spádóma fyrir gesti og gangandi. Ókeypis aðgangur er á sýninguna þennan dag sem og leiðsögnina en vægt gjald er tekið fyrir ör-spádóm. Sýningin er staðsett í Stofunni í Duus Safnahúsum. Hlökkum til að sjá ykkur.

Sunnudagurinn 6.október kl 14.00

