



HEILSU- OG FORVARNAVIKA SUÐURNESJA

ALLIR MEÐ!

30. SEPTEMBER TIL 6. OKTÓBER 2019

DAGSKRÁ HEILSU- OG FORVARNARVIKU Í GRINDAVÍK:

MÁNUDAGUR 30. SEPTEMBER

- 6:00-12:00, Hópið, FRJÁLS GANGA, Hópið opið fyrir göngugarpa sem vilja ganga í skjóli fyrir veðrum og vindum. Allir velkomnir!
- 9:00, Grunnskólinn Ásabraut, FÁVITAR, Sólborg Guðbrandsdóttir ræðir stafrænt og annarskonar kynferðisofbeldi við nemendur í 9. og 10. bekk.
- 9:30, Portið (Ægisgötu 2b), Leikfimi fyrir eldri borgara. Erna Rún Magnúsdóttir stýrir leikfimitímum ætluðum eldri borgurum.
- 10:20, Grunnskólinn Ásabraut, FÁVITAR, Sólborg Guðbrandsdóttir ræðir stafrænt og annarskonar kynferðisofbeldi við nemendur í 7. og 8. bekk.
- 16:00, Miðgarður, HRING- OG LÍNUDANS. Eygló Alexanders leiðir eldri borgara í hring- og línudans næstu sex vikurnar. Hver danstími kostar kr. 500.
- 16:30-17:30, Bókasafn Grindavíkur, JÓGA Á BÓKASAFNINU. Jóna Kristín Sigurjónsdóttir jógakennari leiðir okkur í gegnum rólegt vinnuflæði og hatha jóga með góðri slökun undir lokin.
- 17:00-17:55, Íþróttamiðstöðin, OPIN JÚDÓ-ÆFING FYRIR 6-11 ÁRA. Júdódeild UMFG býður öllum áhugasömum að prófa júdó.
- 18:00-19:00, Íþróttamiðstöðin, OPIN JÚDÓ-ÆFING FYRIR 12-100 ÁRA. Júdódeild UMFG býður öllum áhugasömum að prófa júdó.
- 20:00-22:00, Sparkvöllurinn við Ásabraut, FÓTBOLTAMÓT. Nemenda- og þrumuráð stendur fyrir fótboltamóti. Mæting í þrumuna kl. 20:00.

ÞRIÐJUDAGUR 1. OKTÓBER

- 6:00-12:00, Hópið, FRJÁLS GANGA, Hópið opið fyrir göngugarpa sem vilja ganga í skjóli fyrir veðrum og vindum. Allir velkomnir!
- 8:00, Hópið, RINGÓ-HRINGIR. Leikið með Ringó-hringi og/eða farið í þrautakóngsgöngu. Góð upphitun og teygjur undir lokin.
- 10:00, Verslunarmiðstöðin, HEILSUGANGA. Gengið saman í um eina klukkustund.
- 12:00, Grindavíkirkirkja, KYRRÐARBÆN. Íhugunaraðferð kynnt og iðkuð.

MÍÐVIKUDAGUR 2. OKTÓBER

- Allur dagurinn, Grunnskóli Grindavíkur. FORVARNARDAGURINN. Unnið er að verkefnum með 9. bekk um samveru með fjölskyldu.
- 6:00-12:00, Hópið, FRJÁLS GANGA, Hópið opið fyrir göngugarpa sem vilja ganga í skjóli fyrir veðrum og vindum. Allir velkomnir!
- 10:00, Íþróttamiðstöðin, BOCCIA. Boccia fyrir eldri borgara. Nýliðar eru hvattir til að mæta!
- 10:15, Miðgarður, STÓLAEIKFIMI. Boðið er upp á léttu stólaeikfimi fyrir eldri borgara.
- 11:00, Kvennó, BILLIARD. Eldri borgarar spila billiard í Kvennó. Nýliðar eru hvattir til að mæta!
- 17:00-17:55, Íþróttamiðstöðin, OPIN JÚDÓ-ÆFING FYRIR 6-11 ÁRA. Júdódeild UMFG býður öllum áhugasömum að prófa júdó.
- 18:00-19:00, Íþróttamiðstöðin, OPIN JÚDÓ-ÆFING FYRIR 12-100 ÁRA. Júdódeild UMFG býður öllum áhugasömum að prófa júdó.

FIMMTUDAGUR 3. OKTÓBER

- 6:00-12:00, Hópið, FRJÁLS GANGA, Hópið opið fyrir göngugarpa sem vilja ganga í skjóli fyrir veðrum og vindum. Allir velkomnir!
- 10:30, Portið (Ægisgötu 2b), Leikfimi fyrir eldri borgara. Erna Rún Magnúsdóttir stýrir leikfimitímum ætluðum eldri borgurum.
- 13:00, Íþróttamiðstöðin, BOCCIA. Boccia fyrir eldri borgara. Nýliðar eru hvattir til að mæta!
- 16:30-17:30, Bókasafn Grindavíkur, JÓGA Á BÓKASAFNINU. Jóna Kristín Sigurjónsdóttir jógakennari leiðir okkur í gegnum rólegt vinnuflæði og hatha jóga með góðri slökun undir lokin.
- 17:00-17:55, Íþróttamiðstöðin, OPIN JÚDÓ-ÆFING FYRIR 6-11 ÁRA. Júdódeild UMFG býður öllum áhugasömum að prófa júdó.
- 18:00-19:00, Íþróttamiðstöðin, OPIN JÚDÓ-ÆFING FYRIR 12-100 ÁRA. Júdódeild UMFG býður öllum áhugasömum að prófa júdó.
- 18:00-19:00, Grindavíkirkirkja, KFUM & KFUMK YNGRI DEILD. Útileikir og ávextir fyrir 9-12 ára (4.-7. bekk).
- 20:00-21:30, Grindavíkirkirkja, KFUM & KFUMK UNGLINGAÐEILD. Kompás og fræðsla um heilsuefningu fyrir 13-15 ára (8.-10. bekk).

FÖSTUDAGUR 4. OKTÓBER

- 6:00-12:00, Hópið, FRJÁLS GANGA, Hópið opið fyrir göngugarpa sem vilja ganga í skjóli fyrir veðrum og vindum. Allir velkomnir!
- 10:15, Miðgarður, STÓLAEIKFIMI. Boðið er

upp á léttu stólaeikfimi fyrir eldri borgara.

- 20:15, Þrumur, LOF MÉR AÐ FALLA. Bókakvöld í Þrumur búi með umræðum að lokinni sýningu.
- 18:00-19:00, Íþróttamiðstöðin, OPIN JÚDÓ-ÆFING FYRIR 12-100 ÁRA. Júdódeild UMFG býður öllum áhugasömum að prófa júdó.

LAUGARDAGUR 5. OKTÓBER

- Allur dagurinn, Íþróttamiðstöðin, HAUSTMÓT JÚDÓSAMBANDS ÍSLANDS. Allir efni- legustu og bestu júdókeppendur landsins keppa í Grindavík.
- 9:00-16:00, Sundlaug Grindavíkur, FRÍTT Í SUND. Grindavíkurbær hvetur íbúa og gesti til þess að nota daginn og skella sér í sund.



GRINDAVÍKURBÆR



REYKJANESBÆR



SUÐURNESJABÆR



VOGAR

HEILSU- OG FORVARNAVIKA SUÐURNESJA

HEILSU- OG FORVARNAVIKA Í REYKJANESBÆ:

MÁNUDAGURINN 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 upphafsmælingar sé þess óskað! Lífsstíls klúbburinn, aðeins 5.490 kr. á mánuði, 4.990 fyrir skólafólk, eldri borgara og öryrkja. Opin HeilsuVika í Lífsstíl, opið frá **5.45-23.00**. Frír 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 Lífsstíl, 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** FitPilates - **08:45** Styrkur og þol - **12:05** Spinning - **12:05** HotButt - **17:30** Spinning - **17:30** Rúmenski - **17:30** Heitt Yoga - **18:10** Zumba Fitness - **18:30** HIIT Training
- Kl 07.45 – 08.10** Holtaskóli býður nemendum sínum upp á hafragraut og lýsi og fyrsti og annar bekkur munu plokka á skólalóðinni og við íþróttahúsið. Starfsfólki stendur til boða lýsi og vítamín á kaffistofunni.
- Kl. 08: 10** Arna Skúladóttir svefnráðgjafi flytur fyrirlesturinn Bættur svefn – betri líðan fyrir starfsfólk ráðhúss Reykjanæsbæjar um hvað svefn hefur mikil áhrif á líðan okkar og heilsu enda sofum við eða ættum að sofa u.þ.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 (Hafnargötu 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. kk 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 upphafsmælingar sé þess óskað! Lífsstíls klúbburinn, aðeins 5.490 kr. á mánuði, 4.990 fyrir skólafólk, eldri borgara og öryrkja. Opin HeilsuVika í Lífsstíl, opið frá **5.45-23.00**. Frír 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 Lífsstíl, 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 hafragraut og lýsi og þriðji og fjórði bekkur munu plokka 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. Líkami, sál og andi er tákni hliða á þríhyrningi í merki félagsins sem hefur að markmiði að efla trúarlíf, siðferðiskennd og hlúa að andlegri, líkamlegri og félagslegri velferð barna og unglinga. Strákastarf fyrir 10 – 12 ára.
- Kl. 19:00-20:30** Fjórheimar félagsmiðstöð Hafnargötu 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**

MIÐVIKUDAGURINN 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 upphafsmælingar sé þess óskað! Opin HeilsuVika í Lífsstíl, opið frá **5.45-23.00**. Frír 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 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** FitPilates - **08:45** Styrkur og þol - **12:05** Spinning - **17:30** Spinning - **17:30** Heitt Yoga - **17:30** Buttlift - **18:30** Zumba Fitness - **18:35** HIIT Training
- Kl. 07.45 – 08.10** Holtaskóli býður nemendum sínum upp á hafragraut og lýsi og fimmti og sjötti bekkur munu plokka á útikennslusvæði skólans. Starfsfólki skólans mun velja á milli jóga, hugarfrelsis, fótbolta, 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 Keflavíkurkirkju notalegri stund í Kapellu vonarinnar Sr. Erla og Arnór organisti leiða stundina með andlegri næringu og söng. Boðið er uppá heilsusúpu, brauð og kaffisopa.
- Kl. 17:00.** Opin kóræfing á Bókasafni Reykjanæsbæjar. Félagar í Kór Keflavíkurkirkju bjóða uppá opna kóræfingu á Bókasafni Reykjanæsbæjar þar gefst fólki kostur á að sjá og heyrna hvernig kirkjukóræfing fer fram. Þá að finna hversu heilsusamlegt er fyrir líkama og sál að syngja. Í framhaldi er hægt að eiga samtál við Arnór organista ef hugur er á að ganga í kórinn.
- Kl. 17:00** Létt heilsuþótarganga fyrir almenning um gamla bæinn í Keflavík í boði Lionsklúbbs Keflavíkur. Leiðsögumenn greina frá áhugaverðri sögu svæðisins. Þátttakendur 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 viðburðurinn verður auglýstur frekar. <https://www.facebook.com/lionskef/>
- Kl. 17.15** Margrét Lilja Guðmundsdóttir frá Rannsóknunum og Greiningu kynnis nýjustu rannsóknir á ungmennum í Reykjanæsbæ (það eru engir töfrar) – 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/innangangur við Fjölbraut: Dansjóga konur 50+ Marta Eiríksdóttir með opinn tíma.
- Kl. 19:30-21:30** Fjórheimar félagsmiðstöð Hafnargötu 88 bjóða upp á kynfræðslu fyrir 8.-10. bekk. Fyrirlesarar verða hjúkrunarfræðingarnir Guðrún og Andrea.
- Kl. 20:00-21:00.** Stelpustarf 10-12 ára. KFUM og KFUK er æskulýðshreyfing sem hefur starfað á Íslandi í rúma öld. Líkami, sál og andi er tákni hliða 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** Æðruleysismessu í Keflavíkurkirkju 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 fallleg orð. Rafn Hlíðkvist spilar og leiðir söng. Sr. Fritz Már Þjónar.
- 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 upphafsmælingar sé þess óskað! Lífsstíls klúbburinn, aðeins 5.490 kr. á mánuði, 4.990 fyrir skólafólk, eldri borgara

og öryrkja. Opin HeilsuVika í Lífsstíl, opið frá **5.45-23.00**. Frír 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 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** Heit Yoga styrkur - **17:30** Spinning - **17:30** Rúmenski - **17:30** Hot Butt - **18:30** Body Fit
- Kl. 07.45 – 08.10** Holtaskóli býður nemendum sínum upp á hafragraut og lýsi og sjöundi og áttundi bekkur munu plokka hjá Trúðaskógi og við FS. Boðið verður upp á óvænta uppkomu 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 lögreglunni fyrir nemendur í 2.-10. bekk (Kristján Freyr Geirsson).
- Kl. 14:30-15:30** Stráka- og stelpustarf 7-9 ára. KFUM og KFUK er æskulýðshreyfing sem hefur starfað á Íslandi í rúma öld. Líkami, sál og andi er tákni hliða 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** Menntabúðir Lærdóms-samfélags á Suðurnesjum verða haldnar í húsnæði Fjölbrautaskóla Suðurnesja. Áhersla verður lögð á lýðheilsu, andlega og líkamlega vellíðan í námi og starfi. Mikilvægi lýðheilsu í skólasamfélaginu er gríðarlegt og er markmið búaðanna að skoða lýðheilsu frá fjölbreyttum sjónarhornum, allt frá forvörnum 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 skrúður 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 upphafsmælingar sé þess óskað! Lífsstíls klúbburinn, aðeins 5.490 kr. á mánuði, 4.990 fyrir skólafólk, eldri borgara og öryrkja. Opin HeilsuVika í Lífsstíl, opið frá **5.45-23.00**. Frír 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

PEMA HEILSU- OG FORVARNAVIKU Í REYKJANESBÆ ER A.M.K. ÁTTA TÍMA SVEFN!



GRINDAVÍKURBÆR



REYKJANESBÆR



SUÐURNESJABÆR



VOGAR

30. SEPTEMBER TIL 6. OKTÓBER 2019

Líkamsrækt fyrir ÞIG.

- **Kl. 05.50 – 22.00** opið hús í Sporthúsinu á Ásbrú sem taka virkan þátt í heilsu- og forvarnavíkunni.

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 forvarnavíkkunnar!
- **Kl. 07.45 – 08.10** Holtaskóli býður nemendum sínum upp á hafragraut og lýsi og níundi og tíundi bekkur munu plökka hjá Reykjaneshöllinni og við Fimleikaakademíuna.
- **Kl. 12:00 - 12:20** Kyrrðarbæn í Keflavíkirkirkju. Í kapellunni er boðið uppá bæna- stund þar sem við leitum inná við, kyrrum hugann og eflum andann og bætum þannig heilsuna.
- Blakdeild Keflavíkur tekur þátt í heilsu- og forvarnavíkunni. 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 sokkafótboltamót fyrir 8.-10. bekk.

LAUGARDAGURINN 5. OKTÓBER

- **Kl. 08:00 – 19:00** Lífsstíll tekur virkan þátt í heilsu- og forvarnavíkunni: Allir sem ganga í LÍFSSTÍLS klúbbinn þessa viku fá fría 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**. Frír aðgangur fyrir alla í opna tíma. Allir Boost drykkir á 1000 kr.-. Hóptímar 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 ÞIG.
- **Kl. 08.00 – 19.00** opið hús í Sporthúsinu á Ásbrú sem taka virkan þátt í heilsu- og forvarnavíkunni.
Kl. 10.30 Spinning
- **Kl. 11.30 – 12.00** Krakkajóga á Bókasafni Reykjanesbæjar. Sigurbjörg Gunnarsdóttir

leikskólakennari og jógaleiðbeinandi leiðir tímunn 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. Veður ræður hvor dagurinn verður fyrir valinu (annað 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 hjólabretti fyrir nemendur í 5.-10. bekk.

SUNNUDAGURINN 6. OKTÓBER

- **Kl. 08:00 – 19:00** Lífsstíll tekur virkan þátt í heilsu- og forvarnavíkunni: Allir sem ganga í LÍFSSTÍLS klúbbinn þessa viku fá fría 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 ÞIG.
- **Kl. 08.00 – 21.00** opið hús í Sporthúsinu á Ásbrú sem taka virkan þátt í heilsu- og forvarnavíkunni.
Kl 10:00 Heitt Yoga - **Kl 11.00** Spinning.
- **Kl. 11:00** Heilsusamleg fjölskyldumessa í Keflavíkirkirkju
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 Freydis Kolbeinsdóttir leiða barnakór í söng. Sr. Erla Þjóðar. Góð súpa og Sigurjónsbrauð verður borið fram af fermingaforeldrum og súpuþjónum. Messuþjónar sinna umgjörðinni.
- **Kl. 11.30** Ganga á Þorbjörn fyrir nemendur og foreldra í Holtaskóla. Öll fjölskyldan að sjálfsögðu velkomin með. Veður ræður hvor dagurinn verður fyrir valinu (annað hvort laugardagurinn eða sunnudagurinn). Mæting á bílastæði kl. **11.30** Grindarvíkurmegin.

- **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 listamanns í Bíosafn 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.
- **Kl. 20-22** Unglingadeild fyrir stráka og stelpur 13-16 ára. KFUM og KFUK er æskulýðshreyfing sem hefur starfað á Íslandi í rúma öld. Líkami, sál og andi er tákn hliða á þríhyrningi í merki félagsins sem hefur að markmiði að efla trúarlíf, siðferðiskennd og hlúa að andlegri, líkamlegri og félagslegri velferð barna og unglunga.

ÖLL VIKAN:

- Í tilefni af Heilsu- og forvarnavíkunni 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 yogastund allt skólaárið og hefur hver kjarni/deild ákveðinn dag og tíma. Nánar auglýst innan leikskólans.
- Við hjá Fimleikadeild Keflavíkur ætlum að hafa heilsuefningu fyrir þjálfarana okkar bjóða þeim upp á hollt og gott á meðan þau eru að vinna. Einnig verða foreldrar hvattir til að koma að horfa á æfingar þessa vikuna.
- Við í Akurskóla munum bjóða upp á yogatíma í hádegisfrímínútum fyrir alla árganga einu sinni í heilsu- og forvarnavíkunni. Einnig ætlar Daníel Guðni að vera með erindi um heilbrigðan lífsstíl fyrir 6.-10.bekk.

- Í Heilsuleikskólanum Heiðarseli 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 útisvæði leikskólans sem og í nærumhverfinu í vettvangsferðum.
- Starfsfólkið 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 starfsfólkið að fara saman í göngutúr eftir vinnu 1-2 í þessari viku.

- Þar sem starfsmenn Tónlistarskólans eru mjög dreifðir í starfi sínu, bæði hvað varðar starfsstöðvar og vinnutíma, þá er ekki unnt að hafa eitthvað sameiginlegt fyrr en þeir mæta hér í hús, í aðalstöðvum skólans, hvern vinnudag. Þá verður á boðstólum hollt nart á kennarastofunni, svo sem grænmeti og ávextir. Einnig verða starfsmenn hvattir til þess að fá sér göngu- eða hjólatúra þegar heim er komið eftir vinnudaginn.
- Sömuleiðis verður starfsfólk hvatt til þess að fara snemma að sofa, en hjá mörgum kennaranna og stjórnendanna gengur það ekki, þar sem þeir eru virkir tónlistarflytjendur og æfingar og tónleikar á virkum dögum eru á kvöldin. Sömuleiðis nær vinnudagur margra kennaranna fram á kvöld. En hvatningin verður til staðar. Hvað nemendur varðar, þá verður vatn á boðstólum í biðaðstöðu nemenda á báðum hæðum skólans.


HEILSUEFLANDI
samfélag
velliðan fyrir alla

ALLA DAGSKRÁ HEILSU- OG FORVARNAVÍKUNNAR ER HÆGT KYNNNA SÉR Á VF.IS OG REYKJANESBAER.IS



GRINDAVÍKURBÆR



REYKJANESBÆR



SUÐURNESJABÆR



VOGAR

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 Reynis og Víðis.
- Kl. 10:00** Styrktarþjálfun fyrir eldri borgara í Íþróttamiðstöð Sandgerðis
- 10:30** Zúmba gold fyrri eldri borgara í miðhúsum
- 16:15** Zúmba opinn tími í Íþróttamiðstöð Sandgerðis
- kl. 21.00** Ullarsokkafótbolti fyrir 14-16 ára í Íþróttamiðstöð Sandgerðis í boði Skýjaborgar

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

MIÐVIKUDAGUR 2. OKTÓBER

- Forvarnardagur forseta Íslands haldinn fyrir 9. bekk í báðum skólum.
- 16:15** Zúmba opinn tími í Íþróttamiðstöð Sandgerðis
- 14:00** Jóga slökun 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 Skýjaborg fyrir 8.-10. bekk
- 19:30** Spa kvöld fyrir 8.-10. bekk í félagsmiðstöðinni Eldingu.

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 tækis 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** Skýjaborgarleikarnir í litla salnum í

Íþróttahúsinu

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

LAUGARDAGUR 5. OKTÓBER

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

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.

- Andleg og líkamleg vítamin í boði fyrir starfsfólk og viðskiptavini 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 rækt 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.** Stólaleikfimi 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.



GRINDAVÍKURBÆR



REYKJANESBÆR



SUÐURNESJABÆR



VOGAR