



HREYFIVIKAN

MOVEWEEK
29/9-5/10

HVER ER ÞÍN
HREYFING?

Hreyfivika í Grindavík

29. sept. - 5. okt. 2014

Komdu og vertu með - Fjölbreytt hreyfing í boði fyrir alla fjölskylduna

Dagana 29. september til 5. október stendur yfir Hreyfivika (Move Week) í Evrópu. Grindavíkurbær tekur þátt í fyrsta skipti.

Tilgangur hennar er að hvetja til virkrar hreyfingar og þátttöku í íþróttum. Það eru samtökin International Sport and Culture Association (ISCA) sem standa fyrir verkefninu en Ungmennafélag Íslands fylgir því eftir hérlandis.

Skipuleggjendur Hreyfivikunnar í Grindavík eru frístunda- og menningarsvið Grindavíkurbæjar í samstarfi við forvarnarteymi UMFG, skóla, félög, stofnanir og ýmsa fleiri aðila sem koma að hreyfingu á einn eða annan hátt. Einnig hefur verkefnið hlotið styrki úr Lýðheilsusjóði.

Það er von okkar að sem flestir íbúar Grindavíkurbæjar kynni sér það sem í boði er í Hreyfivikunni og taki þátt í einhverjum viðburðanna, skilji líka bílinn eftir heima og gangi eða hjóli í vinnuna. Vonandi getur hún einnig

verið einhverjum hvatning til aukinnar hreyfingar eða þátttöku í íþróttum. Þetta er líka frábær byrjun á Meistaramánuði sem haldinn er í október ár hvert.

Stýrihópur Hreyfivikunnar skipa:
Þorsteinn Gunnarsson, sviðsstjóri
Stefanía Sigríður Jónsdóttir, formaður forvarnarteymis UMFG
Ægir Viktorsson, yfirþjálfari
Jóhann Árni Ólafsson, frístundal.og yfirþjálfari
Ásrún Kristinsdóttir, bæjarfulltrúi og deildarstjóri

Við þökkum kærlega öllum þeim sem hafa lagt hönd á plóginn og boðið upp á glæsilega viðburði í Hreyfivikunni.

Vonandi finna allir eitthvað við sitt hæfi.



Viðburður	Frekari lýsing	Tímasetningar	Staðsetning
ÝMISLEGT			
Morgungöngur í Hópinu	Heilsubótagöngur fyrir bæjarbúa án endurgjalds	Alla virka daga kl. 6	Hópið
Hreyfileikur fjölskyldunnar	Sjá auglýsingu á baksíðu bæklingins	Alla vikuna	Um allan bæ
Rope Yoga hjá Kötú	Skráning í tímana á Facebook, www.kata.is eða á netfangið kata@kata.is	Mánud., þriðjd. og miðvikud. Kl. 17:15	Hópsnes
Opinn tími í zumba dansi	Allir velkomnir að prófa zumba dans hjá Jeanette Sicut	Mánud. 29. sept. kl. 18:00	Kvennó
Jóga - Ferðalag um orkustöðvarnar	Sólbjört kundalínijógakennari með frábæra kvöldstund í kundalíni jóga og gong-slökun í einn og hálfan tíma	Mánud. 29. sept. kl. 19:30-21	Hópsskóli
Heilsan okkar	Þrír Grindvíkingar sem eiga sameiginlegt að hafa náð góðum árangri með því að grenna sig og koma sér í gott form með breyttu mataræði og hreyfingu segja sögu sína	Mánud. 29. sept. kl. 20:00	Gamla kirkjan
Hreyfing fyrir foreldra og börn	Á Foreldramorgni í kirkjunni verður hreyfing fyrir foreldra og börn í umsjá Örnú Björnsdóttur	Þriðjud. 30. sept. kl. 10:00	Grindavíkurkirkja
Hádegisskókk bæjarstjórans	Allir velkomnir í 5 km hádegisskókk undir forystu Róberts Ragnarsson bæjarstjóra	Þriðjud. 30. sept. kl. 12:00	Sundlaugin
Opinn tími í zumba/styrk	Sameiginlegur tími hjá Jeanette og Söndru. Allir velkomnir	Þriðjud. 30. sept. kl. 17:30	Kvennó
Yoga, tabatími með Kötú	Skráning í tímana á Facebook, www.kata.is eða á kata@kata.is	Þriðjud. 30. sept. kl. 18:30	Hópsnes
Yogatími með Kötú	Skráning í tímana á Facebook, www.kata.is eða á kata@kata.is	Þriðjud. 30. sept. kl. 20:00	Hópsnes
Brenniboltafélag Grindavíkur	Allir velkomnir á brenniboltaæfingu	Þriðjud. 30. sept. kl. 20:00	Sparkvöllur Ásabr.
Opinn badmintontími	Takið með spaða og flugur	Miðvikud. 1. okt kl. 6	Íþróttahúsið
Ókeypis í sund fyrir alla	Ókeypis í sundlaugina fyrir alla bæjarbúa allan daginn	Miðvikud. 1. okt.	Sundlaugin
Ókeypis í líkamsræktarstöðina	Starfsfólk frá Gym heilsu veitir ókeypis aðstoð í ræktina frá kl. 16-20. Tilboð á árskortum. Kynning á nýrri aðstöðu	Miðvikud. 1. okt.	Líkamsræktin í sundlauginni
Æfing fyrir hressar konur	Alhliða æfing fyrir konur á öllum aldri og getustigum. Við komum saman og göngum, skokkum, hlaupum - hver á sínum hraða og getustigi. Þarna verða allar konur á sama staðnum	Miðvikud. 1. okt. kl. 20:00	Hópið
Hjólábrettakennsla	Árman Halldórsson kennir áhugasömum krökkum á leika listir sínar á hjólabetti. Allir velkomnir	Fimmtud. 2. okt. kl. 16:30	Hópsskóli
Opinn danstími í Kvennó (Samkvæmisdansar)	Harpa Pálsdóttir danskennari býður upp á opinn danstíma fyrir fólk á öllum aldri (20+). Dansáhugafólk hvatt að mæta og prófa	Fimmtud. 2. okt. kl. 19-20	Kvennó
Opinn tími í Metabolic	Allir velkomnir að prófa tíma hjá Helga Jónasi, alhliða hreyfing	Föstud. 3. okt. kl. 06:10	Íþróttahúsið
Opinn bumbubolti	Opin æfing fyrir knattspyrnukappa (30+). Úrtaksæfing.	Föstud. 3. okt. Kl. 12:00	Íþróttahúsið
Heilsustigur og svifdiskskörfuvöllur	Allir áhugasamir um gerð Heilsustígs og svifdiskskörfuvöll boðnir velkomnir í ca. 5 km skipulagsferð	Föstud. 3. okt kl. 17:00	Mæting í sundlaugina
Zumba partý Jeaeette og gestak.	Fjáröflun f. ferðasjóð starfsfólks Víðihlíðar. Aðgangseyri 1.000 kr.	Föstud. 3. okt. kl. 18-19:30	Hópsskóla
Léttur skokkhringur	Skokkaður 5 km hringur á þægilegum hraða. Þorsteinn G. leiðir	Laugard. 4. okt. kl. 10:00	Sundlaugin
Gönguferð Kvenfélagsins	Kvenfélag Grindavíkur býður upp á léttan göngutúr	Laugard. 4. okt. kl. 11:00	Tjaldsvæðið
Gönguferð um Þorkötlustaðahverfið	Loftur Jónasson ætlar að ganga um Þorkötlustaðahverfið	Laugard. 4. okt. Kl. 11:00	Stafholt
Golf fyrir alla krakka	SNAG golfleiktæki eru tilvalin fyrir krakka á öllum aldri.	Sunnud. 5. okt kl. 16-18	Hópið
Hjólreiðaæfing fyrir alla	Sigurður Bergmann hvetur alla þá sem hafa áhuga á hjólreiðum til að koma og taka einn skemmtilegan hring með sér	Sunnud. 5. okt. kl. 10:00	Sundlaugin
Sunnudagaskóli, hreyfing	Í sunnudagaskólanum verður hreyfing fyrir öll börn	Sunnud. 5. okt. kl. 11:00	Grindavíkurkirkja
Útileikjadagur fyrir fjölskylduna	Fjölskyldur hvattar til að koma saman og fara í útileiki. Hér gildir hugmyndaflugið, enginn formlegur stjórnandi heldur vinna allir saman og koma með hugmyndir á staðnum	Sunnud. 5. okt. kl. 13:00	Gamli aðal fótboltavöllurinn
UMFG			
Ókeypis opnar æfingar hjá UMFG	Allir krakkar geta prófað æfingar hjá UMFG án þess að greiða æfingagjald. Æfingatöflur í Frístundabækling og á heimasíðu	Alla vikuna	Íþróttahús, Hópið og sundlaug
Foreldraæfing	Þjálfarar hjá öllum deildum og flokkum innan UMFG bjóða foreldrum/forráðam. sérstaklega á eina æfingu í vikunni þar sem tilgangurinn er að iðkendur og foreldrar/forráðamenn skemmti sér saman. Iðkendur fara með boðsmíða heim á æfinguna	Alla vikuna	Íþróttahús, Hópið og sundlaug

Viðburður	Frekari lýsing	Tímasetningar	Staðsetning
Fullorðinsæfingar í sundi	Fyrir þá sem vilja bæta sundtækni og stunda holla hreyfingu	Mánud. til fimmtud. kl. 19:00	Sundlaugin
Næring og heilsa ungmenna	Klemenz Sæmundsson næringarfræðingur með fræðslufyrirlestur fyrir 4.-8. bekk um hollt og skynsamlegt fæði fyrir íþróttafólk	Þriðjud. 30. sept. kl. 18:00	Hópsskóli
Fyrirlestur um fæði íþróttamannsins 15 ára og eldri	Klemenz Sæmundsson næringarfræðingur með fræðslufyrirlestur fyrir íþróttafólk 15 ára og eldri um hollt og skynsamlegt fæði	Þriðjud. 30. sept. kl. 20:00	Hópsskóli
Körfuboltaæfingar fyrir kempur	Opnar körfuboltaæfingar fyrir allar eldri kempur, karla og konur	Þriðjud. og fimmtud. kl. 21:00	Íþróttahúsið
Taekwondó fyrir fullorðna/byrjendur	Opinn kynningartími í taekwondó fyrir fullorðna og byrjendur	Fimmud. 2. okt. kl. 18:30	Litli salur í íþróttahúsi (hægt að klæða sig í sundlaug)
Gaman saman hjá yngri iðkendum og meistaraflokkum	Meistaraflokkar fótboltans og körfuboltans, karla og kvenna, með leiki/skemmtun fyrir iðkendur yngri flokkanna í 1. til 7. bekk	Laugard. 4. okt. kl. 11:00	Íþróttahús

MIÐGARÐUR - ELDRI BORGARAR - FATLAÐIR

Leikfimi	Leikfimitími fyrir eldri borgara	Mánud. 29. sept. kl. 9:30-10	Íþróttahúsið
Fjölbætt heilsurækt - Leið að farsælli öldrun	Janus Guðlaugsson íþróttfræðingur og fyrirverandi atvinnuknattspyrnumaður flytur afar fróðlegt erindi um líkams- og heilsurækt eldri borgara sem hann hefur rannsakað undanfarin ár	Mánud. 29. sept. kl. 14:00	Miðgarður
Blóðþrýstings- og blóðsykursmæling	Eldri borgurum og Grindvíkingum boðið í blóðþrýstings- og blóðsykursmælingu strax að loknu fyrirlestri Janusar	Mánud. 29. sept. kl. 14:30	Miðgarður
Líkamsrækt	Opnir tímar fyrir fatlaða í líkamsræktinni með Örnunni	Mánud. 29. sept. kl. 16-17 og fimmtud. 2. okt. kl. 10:30-12:00	Líkamsræktasalur í sundlaug
Létt hreyfing og afþreying	Félag eldri borgara býður upp á billjardborð, píluspjald o.fl.	Mánud.-föstud. kl. 10-16	Bláa útistofan
Íþróttir fyrir eldri borgara	Kynning frá UMFÍ á íþróttum eldri borgara. Létt hreyfing	Þriðjud. 30. sept. kl. 15:00	Miðgarður
Vatnsleikfimi	Vatnsleikfimi fyrir eldri borgara	Þriðjud. og fimmtud. kl. 16:00	Sundlaugin
Stólajóga	Stólajóga með Rósu fyrir eldri borgara	Miðvikud. og föstud. kl. 10:00	Miðgarður
Línudans	Línudans fyrir eldri borgara	Miðvikud. 1. okt. kl. 16-17	Miðgarður
Vatnsleikfimi	Opinn tími fyrir fatlaða í vatnsleikfimi með Örnunni	Miðvikud. 1. okt. kl. 17:00	Sundlaugin

SKÓLARNIR

Grunnskólinn

Forvarnardagurinn	Í tilefni Forvarnardagsins verður Forvarnarteymi UMFG með forvarnardagskrá, m.a. Marítafræðslu fyrir nemendur 8.,9. og 10. bekk	Miðvikud. 1. okt	Grunnsk. Ásabr.
Forvarnardagurinn	Marítafræðsla fyrir foreldra nemenda í 8.-10. bekk	Miðvikud. 1. okt. kl. 17:30	Grunnsk. Ásabr.
Íþróttáalfurinn í heimsókn	Íþróttáalfurinn heimsækir leikskólana og Hópsskóla	Miðvikud. 1. okt.	Skólarnir
Hreyfidagskrá	Boðið upp á hafragraut frá kl. 7:30 - 8:00 í Hópasskóla og Ásabraut. Morgunleikfimi í stað morgunsöngs í Hópsskóla mánud. 29. sept. Mánud. 29. sept. og miðvikud. 1. okt. verða skipulagðir leikir í frímínútum og þrautabrautir (lengri frímínútur þessa daga) Föstud. 3. okt. verður hádegisleikfimi fyrir nemendur 4.-10. bekkja Umsjónakennarar fara með nemendur í gönguferðir. Skólamatur með sérstaklega holla rétti tvo daga vikunnar Keppni milli nemenda og starfsfólks á unglingsstigi	Alla vikuna	Grunnskóli
Jóga á starfsmannadegi bæjarins	Halldóra jógakennari býður upp á jóga tíma á starfsmannadegi	Fimmtud. 2. okt.	Grunnskóli
Leikskólinn Laut	Víðavangshlaup hjá krökkunum á leikskólunum Laut föstud. kl. 10. Daglegar vettvangsferðir og útivera. Þrautabraut á útsvæðinu. Starfsfólk og foreldrar hvattir til að ganga eða hjóla í leikskólann.	Alla vikuna	Laut
Heilsuleikskólinn Krókur	Hreyfihvatning: Starfsfólk hvatt til þess að hreyfa sig a.m.k 30 mín. á dag. Einnig hvetjum við starfsfólk og nemendur að koma gangandi eða hjólandi í leikskólann. Alla vikuna verður unnið að sameiginlegu hreyfiátaki. Miðvikud 1. okt. boðið verður upp á morgunleikfimi fyrir börn og foreldra kl. 8:15-08:30. Hressing í boði eftir leikfimina. Föstud. 3.okt. er Hreyfidagur kl.10:30, allir mæta í íþróttafötum og verður gerð stór hreyfibraut úti.	Alla vikuna	Krókur

FYRIRTÆKI

Gengið/hjólað í vinnuna	Fyrirtæki í Grindavík hvetja starfsmenn sína til þess að skilja bílinn eftir heima og ganga/hjóla í vinnuna	Alla vikuna	Fyrirtæki í Grindavík
-------------------------	--	-------------	-----------------------

Hreyfileikur fyrir alla fjölskylduna

Nú er tækifærið fyrir alla fjölskylduna að hreyfa sig saman með því að taka þátt í skemmtilegum fjölskylduleik.

Það sem þið gerið er eftirfarandi:

Takið þátt í neðangreindum viðburðum, takið myndir af ykkur í hverjum viðburði fyrir sig og setjið myndirnar á USB lykil eða disk. Smellið ofan í umslag og merkið það með nöfnum ykkar og símanúmeri. Merkið umslagið einnig **HREYFILEIKUR 2014**.

Skilafrestur er til 10. október.



Vinningar:

1. Fjölskyldukort í Bláa Lónið
2. Út að borða á Salthúsinu fyrir fjölskylduna
3. Árskort fyrir fjölskylduna í sund

Fjölskyldan þarf að taka þátt í eftirfarandi (og mynda):

1. Fjölskyldan í sundi í Sundlaug Grindavíkur
2. Fjölskyldan í göngutúr á Þorbirni
3. Fjölskyldan í Bótinni (göngu- eða hjólreiðatúr)
4. Fjölskyldan í körfubolta á körfuboltavellinum við Hópsskóla
5. Fjölskyldan í fótbolta á öðrum hvorum sparkvellingum við skólana
6. Fjölskyldan í golfi (á puttvellinum við Víðihlíð, eða á vellingum á rollutúninu eða á Húsatóftavelli).
7. Fjölskyldan að taka þátt í einhverjum skipulögðum hreyfivíðburði sem boðið er upp á í Hreyfivíkunni.

