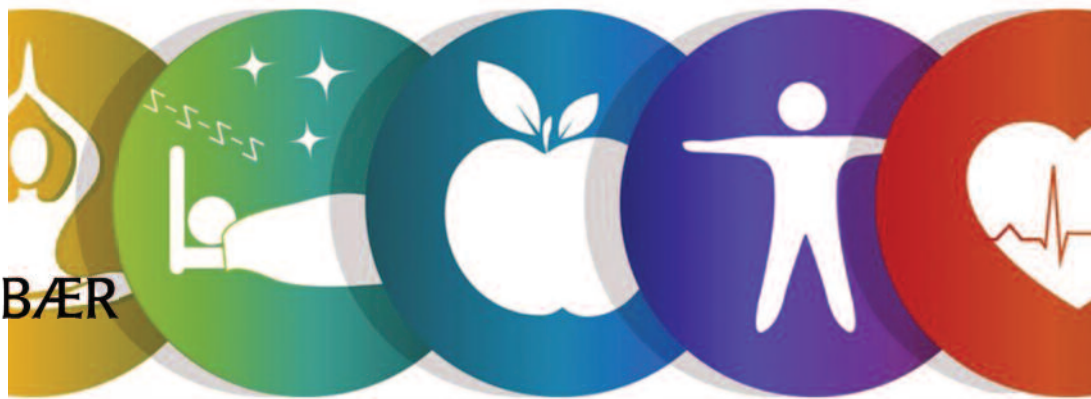




GRINDAVÍKURBÆR



Heilsu- og forvarnarvika í Grindavík 3.-9. okt. 2016

Fjölbreytt hreyfing, fyrirlestrar og heilsuefling fyrir alla aldurshópa

Dagana 3.-9. október n.k. verður Heilsu- og forvarnarvika í Grindavík. Hún kemur í stað Hreyfivikunnar sem nú hefur verið færð fram til vorsins. Tilgangur Heilsu- og forvarnarvikunnar er að hvetja bæjarbúa til að huga að heilsu sinni með markvissri hreyfingu, sýna fram á forvarnargildi hreyfingar og heilbrigðs lífennis og gefa aðilum sem stunda heilsueflingu færi á að kynna starfsemi sína. Markmiðinu skal m.a. ná með samstarfi fyrirtækja, stofnana, félagasamtaka, íþróttafélaga og einstaklinga sem starfa á þessu sviði.

Biðlað hefur verið til allra stofnana, fyrirtækja, félagasamtaka, íþróttafélaga og annarra sem vilja

stuðla að bættri heilsu og forvörnum í Grindavík, að taka þátt með einum eða öðrum hætti.

Undirtektir hafa verið frábærar og úrvalið er fjölbreytt fyrir alla aldurshópa, allt frá gönguferðum, opnum æfingum, fyrirlestrum og kynningum upp í heilsufarsmælingar og ýmsa skemmtilega viðburði.

Við hvetjum Grindavíkinga til þess að kynna sér dagskrána og taka þátt í auglýstum viðburðum. Dagskrána verður einnig hægt að nálgast á heimasíðu Grindavíkurbæjar. Dagskráin teygir sig reyndar í báða enda svo fylgist vel með!

Frístunda- og menningarsvið Grindavíkurbæjar



DAGSKRÁ



Heilsu- og forvarnarvika
í Grindavík 3.-9. október 2016

Alla vikuna:

- Þjálfarar hjá öllum deildum og flokkum innan UMFG bjóða foreldrum/forráðamönnum 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.
- Ókeypis opnar æfingar hjá UMFG í Heilsu- og forvarnarviku. Allir krakkar geta prófað æfingar hjá UMFG án þess að greiða æfingagjald. Æfingatöflur í Frístundabækling og á heimasíðu UMFG.
- Gymheilsa ehf. með skipulagða hópatíma og býður upp á glæsilega líkamsræktaraðstöðu í íþróttamiðstöðinni. Sjá nánar á www.gymheilsa.is
- Metabolic með tíma í Grindavík bæði á morgnana og hádeginu í íþróttamiðstöðinni. Sjá nánar á www.metabolic.is
- Fyrirtæki í Grindavík hvetja starfsmenn sína til þess að skilja bílinn eftir heima og ganga/hjóla í vinnuna.
- Hafragrautur í boði fyrir alla grunnskólanemendur frá kl. 7:30-08:00 alla virka morgna.
- Göngum í skólann – Grunnskóli Grindavíkur er þátttakandi í verkefninu sem lýkur formlega 5. október. Nemendur og starfsmenn hvattir til að hjóla eða ganga til og frá skóla og milli starfsstöðva skólans.
- Grunnskóli Grindavíkur: Kennarar hvattir til þess að fara út með nemendur og skipuleggja útinám.
- Ávaxtaáskrift fer af stað í Grunnskóla Grindavíkur í vikunni 3. – 7. okt. Sjá nánar á heimasíðu skólans.

Laugardaginn 1. október

Kl. 11:00 Ár hvert efna Skólar ehf. til 6 vikna hreyfiátaks í leikskólum fyrirtækisins og skipuleggur hver skóli einn hreyfiviðburð tengdan áttakinu. **Heilsuleikskólinn Krókur hefur skipulagt fjölskyldugöngu hringinn í kringum Þorbjörn í tilefni af hreyfihvatningu Skóla ehf. og býður öllum bæjarbúum að taka þátt vegna hreyfiátaks Grindavíkurbæjar.** Lagt verður af stað frá tanknum við aðkeyrslu að skógræktinni og endar gangan í Selskógi þar sem boðið verður upp á ávaxtahressingu í boði skólans. Gangan gæti tekið 1-2 klst allt eftir aldri og formi þátttakenda.

Mánudaginn 3. október

08:00 Grunnskóli Grindavíkur. Fundur foreldra/forráðamanna með börnum sínum í **5. og 6. bekk** á sal skólans. **Forvarnarfræðsla Magga Stef býður upp á fræðslustund í skólanum þar sem við skoðum saman, með börnunum, spurninguna „Eiga allir að vera eins?“**

Einnig ræðum við með börnunum heilbrigðan lífsstíl, mikilvægi markmiðasetningar og notkun tölva og snjalltækja. Síðan fara börnin með kennaranum sínum og foreldrarnir sitja áfram og fá fræðslu um uppeldistengd málefni, gildi, hefðir og venjur, hvernig við styrkjum tilfinningagreind barna, hvernig við styrkjum sjálfstraust barna, netið, tölvunotkun, Instagram, Snapchat, Musical.ly, Facebook, tónlistarmyndbönd o.fl.

09.30-10.15 Leikfimi í Íþróttamiðstöðinni fyrir eldri borgara

10.00-10.40 Boccia í Miðgarði fyrir eldri borgara

10:20 Forvarnarfræðsla Magga Stef með fræðslustund fyrir nemendur í 8. bekk um skaðsemi vímuefna.

Um kvöldið er hann með fræðsu fyrir foreldra 8.-10. bekk (sjá hér að neðan).

17.00-18.00 Kynning á Boccia í Íþróttamiðstöðinni fyrir eldri borgara.

18:00 í Grunnskóla Grindavíkur. Forvarnarfræðsla Magga Stef með fræðslustund fyrir alla foreldra á unglिंगastigi, 7.-10. bekk, um skaðsemi vímuefna. Magnús Stefánsson hefur starfað sem fyrirlesari hjá Maritafraeðslunni síðan árið 2001. Hann hefur getið sér gott orð í því að ná til ungmenna við að útskýra mögulega skaðsemi vímuefna. Magnús er tónlistarmaður og hefur spilað með hljómsveitunum s.s. Utangarðsmönnum, EGO og Sálinni hans Jóns míns. Uppfræddir og meðvitaðir foreldrar eru besta forvörn sem völ er á og rannsóknir sýna að unglिंगar taka mark á því sem foreldrar þeirra segja. Allir foreldrar/forráðamenn hjartanlega velkomnir.

19:00-20:00 Opin æfing hjá Íþróttafélaginu NES í boccia. Allir velkomnir að koma og prófa.

20:00 Boðið upp á jóga á félagsfundi Kvenfélags Grindavíkur í Gjánni. Allir velkomnir.

Þriðjudaginn 4. október

08:00 (4. og 5. b.) og 08:50 (5. og 6. b). Grunnskóli Grindavíkur. Fyrirlestur frá SAFT um net- og snjallsímanotkun ungmenna.

14:00-15.00 Boccia í Íþróttamiðstöðinni fyrir eldri borgara

16.00-16.30 Yoga í Íþróttamiðstöðinni (Gjánni) fyrir eldri borgara.

18:00-19:00 Hvernig líður unglिंगunum okkar í Grindavík? Opin kynningarfundur á sal grunnskólans við Ásabaut fyrir foreldra barna á unglिंगastigi. Í febrúarmánuði sl. var könnunin lögð fyrir nemendur í 8.–

10. bekk. Könnunin var umfangsmeiri en áður. Spurt var um neyslu ungmenna á tóbaki, áfengi og ólöglegum vímuefnum og þær niðurstöður bornar saman við neyslu ungmenna sem búa utan bæjarfélagsins. Einnig var spurt út í liðan í skólanum. **Jón Sigfússon frá fyrirtækinu Rannsókn og greiningu sem framkvæmdi rannsóknina kynnir helstu niðurstöður** og svarar fyrirspurnum.

19:30 Hjólreiðafélag(nefnd) Grindavíkur býður upp á fyrirlestur í Gjánni. Fyrirlesari er María Ögn Guðmundsdóttir, hjólaþjálfari. Fyrirlesturinn er ætlaður öllu áhugafólki um hjólreiðar en er meira miðaður að hjólreiðum fyrir konur.

Miðvikudaginn 5. október

Kl. 08:00 Núvitund í Hópsskóla með nemendum. Foreldrar velkomnir.

Grunnskóli Grindavíkur. Vinaliðar skólans – fulltrúar nemenda úr 2. – 6. Bekk, fara á námskeið Vinaliða. Námskeiðið er haldið í Hópinu og vinaliðar úr Njarðvíkurskóla verða líka á námskeiðinu.

10:00-10:40 Zumba Gold stólaleikfimi í Miðgarði.

13.00-14.00 Pútt við Víðihlíð fyrir eldri borgara.

14.00-15.00 Söngur og gleði í Miðgarði fyrir eldri borgara.

16.00-17.40 Zumba Gold í Kvennó fyrir eldri borgara

17.00-18.00 Kynning á Boccia í Íþróttamiðstöðinni fyrir eldri borgara

20:00-22:00 Félagsmiðstöðin Þruman með skotbolta á gervigrasvellingnum við grunnskólann við Ásabraut. Stuð og stemning. Fyrir 8.-10 bekk.

Fimmtudaginn 6. október

10.00-11.00 Hópganga og léttar æfingar í Hópinu fyrir eldri borgara.

15.30-17.00 Harpa Pálsdóttir kennir línudans í Miðgarði fyrir eldri borgara

Kl. 19:00-21:00 Hjólreiðafélag(nefnd) UMFG með æfingu í reiðhöll Brimfaxes.

Föstudaginn 7. október

Kl. 06:10 Opinn tími í Metabolic hjá Helga Jónasi í íþróttahúsinu í íþróttahúsinu. Allir velkomnir.

08:00 Sameiginlegur starfsmannadagur Grindavíkurbæjar: Boðið upp á námskeið í skyndihjálpi, jóga o.fl.

Kl. 12:00 Opinn bumbubolti (30+) fyrir spræka knattspyrnukappa. Úrtaksæfing.

10:00-10:40 Yoga stólaleikfimi í Miðgarði

12:40-13.40 Boccia í Íþróttamiðstöðinni fyrir eldri borgara

Laugardaginn 8. október

Kl. 10:00 Framtíð UMFG. Opin kynning í Gjánni á niðurstöðum þjónustukönnunar um barna- og unglिंगastarf UMFG. Í kjölfarið verður skipt niður í umræðuhópa þar sem niðurstöðurnar verða ræddar og hvernig hægt er að efla barna- og unglिंगastarf félagsins enn frekar. Allir velkomnir.

Kl. 11:00 Hjólreiðafélag(nefnd) UMFG með opna hjólreiðaæfingu. María Ögn Guðmundsdóttir, hjólaþjálfari og margfaldur Íslandsmeistari í hjólreiðum mætir og fer með allar stelpur út að hjóla skemmtilegan hring í Grindavík. Á sama tíma fara karlarnir með Ingólfi Ágústssyni annan hring. Aldrei að vita nema það verði endað í súpu á Bryggjunni. Allir velkomnir að slást með í för. Mæting við Gjana.

Kl. 11:00 Kvenfélag Grindavíkur býður upp á gönguferð. Mæting í Gjana. Kaffi og spjall eftir göngu.

Kl. 16:00 Fjörudagur í Bót. Frístunda- og menningarnefnd Grindavíkurbæjar í samvinnu við Hafró boðar til fjörudags í Bót en há fjara er um kl. 16:40. Við Bótina eru grynningar, svæðið er barnvænt og margt að skoða. Í boði er tækifæri til að kynna fjölbreyttu lífríki við ströndina, og tilvalið að njóta dagsins með börnunum. Fólk er minnt á að búa sig eftir veðri, hafa með stígvél og ílát til að safna því sem vekur áhuga. Ekki er verra að hafa með smá nesti. Aðstoðað verður við að greina það sem kemur á land.

Sunnudaginn 9. október

Kl. 11:00 Gengið um gamla bæinn vestan við Víkurbraut í leiðsögn Sigurðar Ágústssonar fyrrverandi yfirlögregluþjóns. Mæting við Kvennó.

Mánudaginn 10. október

Kl. 14:00 Miðgarður. Heilsufyrirlestur Ebba Guðný Guðmundsdóttir (sjónvarpskokkur)

Blóðþrýstings og blóðsykurmælingar verða í boði kl. 15.00

Miðvikudaginn 12. október

Forvarnardagurinn hjá 9. bekk í Grunnskóla Grindavíkur er haldin að frumkvæði forseta Íslands í samvinnu við ýmsa forvarnaraðila. Skemmtileg dagskrá fyrir nemendur.

Dagskrá fyrir eldri borgara í Heilsu og forvarnarviku

Mánudagur 3. október

10:00-10:40
Boccia í
Miðgarði

9:30-10:15
Leikfimi í Íþróttamiðstöðinni

17:00-18:00
Kynning á
Boccia í Íþróttamiðstöðinni

Mánudagur 10. október

14:00 Heilsufyrirlestur Ebba Guðný Guðmundsdóttir (sjónvarpskockkur)

Blóðþrýstings og blóðsykurmælingar verða í boði kl. 15:00

Þriðjudagur 4. október

14:00-15:00
Boccia í Íþróttamiðstöðinni

16:00-16:30
Yoga í Íþróttamiðstöðinni (Gjánni)



Heilsu- og forvarnarvika

Miðvikudagur 5. október

10:00-10:40
Zumba Gold
Stólaleikfimi
Miðgarður

13:00-14:00
Pútt við Víðihlíð

14:00-15:00
Söngur og gleði í
Miðgarði

16:00-17:40
Zumba Gold
í Kvennó

17:00-18:00
Kynning á
Boccia í Íþróttamiðstöðinni

Fimmtudagur 6. október

10:00-11:00
Hópganga og
léttar æfingar í
Hópinu

15:30-17:00
Harpa Pálsdóttir
kennir línudans í
Miðgarði



Föstudagur 7. október

10:00-10:40
Yoga stólaleikfimi í Miðgarði

12:40-13.40
Boccia í Íþróttamiðstöðinni

Stjórn Félags eldri borgara í Grindavík

hvetur alla heldri borgara til þátttöku í Heilsu- og forvarnarvikunni. **Félags- og þjónustumiðstöðin í Miðgarði býður upp á ýmsa viðburði**, sem okkur er öllum velkomið að mæta á og njóta, m.a. mætir Ebba Guðný og kennir okkur eitthvað skemmtilegt – svo lengi lærir sem lifir! Sjá nánar hér að ofan. **Púttvöllurinn** við Víðihlíð er ennþá nothæfur og um að gera að nýta sér hann – fáum leiðbeinanda til okkar miðvikudaginn 5.okt. kl. 13-14

Boccia er spilað reglulega tvisvar í viku yfir veturinn – þriðjudaga kl.14-15 og föstudaga 12:40-13:40 **Í Heilsu- og forvarnarvikunni bætast mánudagar og miðvikudagar við kl.17-18.** Hægt er að koma og kynna sér leikinn þessa daga og slást í hópinn ef áhugi er fyrir hendi.

Leikfimi fyrir eldri borgara, er alla mánudaga kl. 9:30-10:20 í Íþróttahúsinu (Gym-heilsa), kennari er Arna Þórunn Björnsdóttir. Leikfimi og sund frítt fyrir heldri borgara!

Hópið er opið alla virka daga frá 6.00-12.00