

# Heilsuvika í Sandgerði

## 1. - 7. mars 2015



### *Kæru Sandgerðingar*

*Heilsu- og íþróttavika í hér í bæ er orðin að árlegri hefð þar sem Sandgerðingar, ungir sem aldnir, taka þátt í hinum ýmsu viðburðum.*

*Þetta er í þriðja skipti sem heilsu- og íþróttavika er haldin í bænum og hefur skapast sú hefð að hún fari fram í þeirri viku sem 5. mars ber upp en sá dagur er fæðingardagur Magnúsar Þórðarsonar íþróttafrumkvöðuls og á þeim degi er kjöri íþróttamanns Sandgerðisbæjar lýst ár hvert. Eins og í fyrra þá verður núna heilsuvikuhlaupið, blakmót Samkaups og brenniboltamót. Nýjung á þessu ári er að þriðjudaginn 3. mars verður bílalaus dagurinn. Þá óskum við þess að sem flestir annað hvort gangi eða hjóli í vinnuna.*

*Þátttaka bæjarbúa hefur farið vaxandi ár frá ári og má segja að undirtektir síðustu tveggja ára hafi verið frammar vonum. Það er von okkar að bæjarbúar taki áfram virkan þátt í dagskránni og geri vikuna enn eftirminnilegri í ár.*

*Í lokin viljum við þakka öllum þeim sem lögðu hönd á plóginn til þess að gera þessa heilsu- og íþróttaviku að veruleika.*

*Heilsukveðja,*

**Andri Þór Ólafsson,**

*formaður frístunda-, forvarna- og jafnréttisráðs.*

*og*

**Sigurður Hilmar Guðjónsson**

*frístunda- og forvarnafulltrúi Sandgerðisbæjar*

Geymið dagskrána  
og fylgist vel með.

# Dagskr

## Í gangi alla vikuna

Íþróttamiðstöðin

Frítt í sundlaug og þreksal

Vitinn

Súpa og salat í hádeginu á 1.100 kr.

Mamma Mía

Tilboð á kjúklingasalati

## Sunnudagur 1. mars

Tími	Staður	Viðburður
10:00 - 12:00	Íþróttamiðstöð	<b>Samkaupsmótið í blaki - allir með</b> <i>Umsjón: Andri Þór Ólafsson</i>
10:00 - 11:00	Sundlaug Íþróttamiðstöðvar Sandgerðis	<b>Sundæfing fyrir 6 ára +</b> Sunddeild Reynis er að verða nokkuð öflug á ný. <i>Umsjón: Davíð Valgarðsson ásamt aðstoðarmönnum.</i>
12:00 - 14:00	Reykjaneshöll	<b>Reynir Sandgerði - Víðir Garði</b> Fyrsti leikur Reynis í Lengjubikarnum. Hvetjum alla til að mæta og styðja strákana. <b>ÁFRAM REYNIR!!!</b>
14:00 - 15:00	Safnaðarheimilið	<b>Æskulýðsmessa</b> Barnakór Sandgerðis og sönghópurinn Áttundirnar munu koma fram og syngja <i>Umsjón: Sigurður Grétar Sigurðsson</i>

## Mánudagur 2. mars

Tími	Staður	Viðburður
<b>Grunnskólinn</b> Nemendur	Hreyfing Umræða:	<b>Stólaleikfimi</b> í byrjun dags ca. 10 - 15 mín Hvers vegna er hreyfing mikilvæg?
15:25-16:15 16:15-17:05	Íþróttamiðstöð 3. og 4. bekkur 1. og 2. bekkur	<b>Knattspyrnudeild Reynis stúlkur</b> Opin æfing / Allir velkomnir <i>Umsjón: Ásdís Ösp Ólafsdóttir og Nína Ósk Kristinsdóttir</i>
17:15 - 18:00 18:00 - 19:00	12 ára og yngri 13 ára og eldri	<b>Körfuknattleiksdeild Reynis</b> Opin æfing / Allir velkomnir <i>Umsjón: Eðvald Ómarsson</i>
14:00 18:00	Íþróttamiðstöð 16 ára og yngri Fullorðnir	<b>Heilsuvikuhlaupið - vertu með!</b> Skráning á staðnum <i>Umsjón: Gréta Ágústsdóttir og Geiri Gunnarsson</i>
19:30 - 21:00	Skýjaborg	<b>Billiard mót f. 8. - 10. bekk</b> <i>Umsjón og skráning hjá Ellu</i>

## Þriðjudagur 3. mars

Tími	Staður	Viðburður
Grunnskólinn	Hreyfing:	<b>Útiganga með nemendum.</b>
9:30-11:00	Miðhús	<b>Stafganga með eldri borgurum</b> <i>Umsjón: Ragnheiður Ásta Magnúsdóttir</i>
14:35-15:25	Íþróttamiðstöð	<b>Knattspyrnudeild Reynis drengir</b>
15:25-16:15	1. og 2. bekkur	Opin æfing / Allir velkomnir
	3. og 4. bekkur	<i>Umsjón: Viktor Gíslason</i>
13:00 - 15:00	Miðhús	<b>Boccia - Allir velkomnir</b>
18:30 - 19:30	Íþróttamiðstöð	<b>Leiðbeiningar í þreksal</b> <i>Umsjón: Guðrún Ósk Gunnlaugsdóttir</i>

## Miðvikudagur 4. mars

Tími	Staður	Viðburður
Allur dagurinn	Sandgerði	<b>Bílalausni dagurinn</b> Í dag löbbum við eða hjólum í og úr vinnu. Hvílum bílinn heima.
<b>Grunnskólinn</b> Nemendur	Hreyfing: Umræða:	<b>Teygjur</b> í byrjun dags og lok dags. Mikilvægi þess að borða hollan morgunmat, t.d. hafragraut í skólanum.
18:00 - 20:00	Íþróttamiðstöð	<b>Leiðbeiningar í þreksal</b> <i>Umsjón: Guðrún Ósk Gunnlaugsdóttir</i>
17:15 - 18:00	Íþróttamiðstöð	<b>Körfuknattleiksdeild Reynis</b>
18:00 - 19:00	12 ára og yngri	Opin æfing / Allir velkomnir
	13 ára og eldri	
20:00 - 21:00	Reynisheimilið	<b>Fyrirlestur í Reynisheimilinu</b> <i>Fæðubótaefni og orkudrykkjanotkun barna og unglunga –</i> <b>ALLIR VELKOMNIR</b> <i>Fyrirlesari: Fríða Rún næringarfræðingur</i>

## Fimmtudagur 5. mars

Tími	Staður	Viðburður
Grunnskólinn	Hreyfing:	<b>Slökun/hugleiðing</b> í einni kennslustund.
09:30 - 11:00	Miðhús	<b>Stafganga með eldri borgurum</b> <i>Umsjón: Ragnheiður Ásta Magnúsdóttir</i>
14:00-14:50	Íþróttamiðstöð	<b>Knattspyrnudeild Reynis stúlkur</b>
14:15-15:40	1. og 2. bekkur	Opin æfing / Allir velkomnir
	3. og 4. bekkur	<i>Umsjón: Ásdís Ösp Ólafsdóttir og Nína Ósk Kristinsdóttir</i>
18:00	Samkomuhúsið	<b>Kjör Íþróttamanns ársins 2014</b> Veitt verður viðurkenning fyrir störf að íþrótt og æskulýðsmálum. Tónlistaratriði og veitingar.
20:30	Íþróttamiðstöðin	<b>SNAG</b> Allir að rifja upp golfhandtökin. <i>Umsjón: Atli Þór Karlsson</i>

## Föstudagur 6. mars

Tími	Staður	Viðburður
<b>Grunnskólinn</b> Nemendur	Hreyfing:	<b>Frjáls hreyfing í 2-5 mínútur</b> Bara hoppa og skoppa, fá blóðið í gang!
<b>11:00 - 12:00</b>	Íþróttamiðstöðin	<b>Íþróttaskóli fyrir 4 og 5 ára krakka</b> Hreyfing fyrir börn fædd 2010 og 2011: Skráning á staðnum <i>Umsjón: Ósk Matthildur Arnarsdóttir</i>
14:45-15:35 15:35-16:25	Íþróttamiðstöð 1. og 2. bekkur 3. og 4. bekkur	<b>Knattspyrnudeild Reynis drengir</b> Opin æfing / Allir velkomnir <i>Umsjón: Viktor Gíslason</i>
19:00 - 21:00	Íþróttamiðstöð	<b>Körfuknattleikur</b> Meistaraflokkur 2. deild <b>Reynir - Hrunamenn</b> <b>Áfram Reynir !!</b>

## Laugardagur 7. mars

Tími	Staður	Viðburður
Allan daginn	Allur bærinn	<b>Útivistardagur</b>
10:00 - 11:00	Sundlaug Íþróttamiðstöðvar Sandgerðis	<b>Sundæfing fyrir 6 ára +</b> Sunddeild Reynis endurvakin. <i>Umsjón: Davíð Valgarðsson ásamt aðstoðarmönnum</i>
13:30 - 16:00	Íþróttamiðstöð	<b>Brenniboltamót fyrir alla</b> <i>Umsjón: Sigurpáll Árnason</i>

## Íþróttamaður Sandgerðis 2014

verður heiðraður í Samkomuhúsinu fimmtudaginn 5. mars kl. 18.

Gerum viðburðinum hátt undir höfði og fjölmönnum.

Skemmtiatriði og veitingar í boði.