



LÝÐHEILSU- OG ÆSKULÝÐSNEFND HRUNAMANNAHREPPS

7. fundur Lýðheilsu- og æskulýðsnefndar Hrunamannahrepps var haldinn þriðjudaginn 5. september 2023 kl. 20.00 í Hvítárdal.

Mætt til fundar, Sigfríð Lárusdóttir formaður, Ragnheiður Björg Magnúsdóttir aðalmaður og Heimir Sigurðsson aðalmaður.

1. Efni fundarins var að klára skipulag Heilsuviku Hrunamannahrepps
 - a. Dagskrá vikunnar rædd og farið yfir smáatriði hvernig vikan myndi ganga fyrir sig. Hver sæi um hvað. Nefndin er virkilega ánægð með framlag íþróttá- og tómstundadeilda sveitafélagsins.
 - b. Meðfylgjandi er dagskrá vikunnar eins og hún verður.

HEILSUVIKA

HRUNAMANNAREPPS

Tilgangur heilsuviku er að auðvelda íbúum að finna leiðir hjá sjálfum sér til að sinna eigin heilsu, líkamlegri, andlegri og félagslegri.
Koma saman og njóta samveru hvors annars og hafa gaman.

Fritt verður á alla viðburði og námskeið þessa vikuna, einnig er fritt í tækjasal, íþróttahús og sundlaug. Allir eru velkomnir á alla viðburði nema aldur sé tilgreindur.

Við hvetjum alla íbúa að nýta sér þessa frábæru dagskrá.
Einnig eigum við frábærar gönguleiðir, frísíggolf, golfvöll og fjölbreytt útvistarsvæði þar sem hver og einn getur fundið eitthvað fyrir sína heilsu.



Hrunamannahreppur

www.fludir.is

DAGSKRÁ HEILSUVIKU HRUNAMANNAREPPS

MÁN. 18. SEPT.

11:00

Mömmuhittingur í safnaðarheimilinu við Hrunakirkju.

16:00-17:00

Fjölskyldutími í íþróttahúsinu. Þessi tími er í stundatöflu allt árið.

17:15 – 18:00

Guggusund 3-4 ára, Sundlaug Hrunamanna. (sundlaugin og pottarnir lokaðir fyrir almenning). 12 pláss í boði. Skráning: ragga@undraland.is.

17:30

Jóga með Fjölu í stjörnusal, æskilegt að koma með sína eigin dýnu. Skráning: 868 5751.

18:00 – 18:45

Guggusund 5-6 ára, Sundlaug Hrunamanna (sundlaugin og pottarnir lokaðir fyrir almenning) 12 pláss í boði. Skráning: ragga@undraland.is.

20:00

Flot í Sundlaug Hrunamanna. (sundlaugin og pottarnir lokaðir fyrir almenning) 15 pláss í boði. Skráning: dorafossi@gmail.com

ÞRI. 19. SEPT.

16:00 – 17:00

Kennsla á tækni í tækjasal – Lýðheilsu og æskulýðsnefnd.

17:00 – 19:00

Kynning á blómadröpum, Cranjo og Bowen í Flísasal í boði Halldóru Hjörleifsdóttur, Fjölu Ingveldar Kjartansdóttur og Sigríðar Jónsdóttur.

19:00 – 20:00

Opin blakæfing – íþróttahúsið.

20:00 – 21:30

Spilakvöld í Flísasal í boði Bridgeklúbbsins og ungmennaráðs. Mörg borð þar sem hægt verður að fara í hin ýmsu spil.

Bridgedeild mun síðar í haust vera með þjálfun og kennslu í Bridge fyrir unglunga og svo fyrir aðra sem vilja læra að spila í vetur.



Hrunamannahreppur

www.fludir.is

MÍÐV. 20. SEPT.

06:00 – 07:00

Opinn hreysti tími í íþróttahúsinu. – Sigfríð Lárusdóttir.

16:00 – 17:00

Körfuboltaeildin með skotkeppni og tarsanbraut.

17:15 – 18:00

Guggusund 3-4 ára, Sundlaug Hrunamanna. (sundlaugin og pottarnir lokaðir fyrir almenning).

18:00 – 18:45

Guggusund 5-7 ára, Sundlaug Hrunamanna. (sundlaugin og pottarnir lokaðir fyrir almenning).

20:00

Fjallganga í boði ungmennaráðs gengið uppá Miðfell, æskilegt að vera með vasaljós. Mæting á bílastæði við Miðfell.

FIMM. 21. SEPT.

6.30

Jóga í boði Fjölu í Stjörnusal. Endilega komið með eigin dýnu. Skráning: 868-5751.

17:30

Fyrirlesturinn Hámarksheilsa með Sigurjóni Erni – hægt að skrá sig á facebook síðu sveitafélagsins en öllum er velkomið að mæta án þess að skrá sig.

20:00 – 21:00

Kennsla á tækni tækjasal í boði Lýðheilsu og æskulýðsnefndar.

20:00

Kyrrðarstund í Hrepphólakirkju á vegum Jónu Heiðisar. Kærleikur og rósemi er yfirskriftin.

FÖS. 22. SEPT.

15:00 – 16:30

Fjölskyldutími í íþróttahúsinu. Þessi tími er allt árið í stundatöflu.

16:00 – 17:30

Hestamannafélagið með kynningu á starfinu.

LAU. 23. SEPT.

09:00

Tónaslökun í boði Fjölu í Stjörnusal. Endilega komið með eigin dýnu. Skráning: 868-5751

11:00

Hvetjum fólk til að hittast í Lækjagarðinum og fara í leiki og njóta fallega útivistarsvæðisins.

Minniboltamót í íþróttahúsinu.

SUN. 24. SEPT.

10:00

Skipulögð hlaupæfing í boði lýðheilsu og æskulýðsnefndar. Hittast á fótboltavellinum fyrir aftan Útlagann.

20:00

Messa í Hruna. – Andleg liðan og fallegur söngur.

Minniboltamót í íþróttahúsinu.

ÁRSKORT

í tækjasal, sundlaug og íþróttahús kostar 15.500 kr. og er tilvalið að skella sér á eitt slíkt.

Opnunartími íþróttahúss:

Mánu. – fimmtudaga 16.00 – 21.30

Föstudaga: 13.00 – 18.00

Lokað um helgar nema annað sé auglýst

Opnunartími í sundlaug:

Mánu., þriðju-, miðviku- og föstudaga

frá kl. 16:00 – 20:30

Mánu.- og fimmtudaga frá kl. 06:00 – 09:00

(að öðru leyti lokað)

Laugar- og sunnudaga frá kl. 13:00 – 18:00.

Björgunarfélagið Eyvindur býður uppá björgunarsveitarleik sem verður í gangi alla heilsuvikuna. Leikurinn byggist á fræðslu og verkefnum.

Nánari upplýsingar um leikinn verða gefnar út í upphafi Heilsuvikunnar.