

Tómstundir í Dalabyggð

september–desember 2011



Upplýsingarit um tómstundastarf í Dalabyggð haustönn 2011

Stundatafla tómstundastarfr sep-des 2011

Tími	Mánud.	Þriðjud.	Miðvikud.	Fimmtud.		Föstud.	Sunnud.	
11:00							Sunnu dagaskól	
12:00								
12:20						Fótbolti 1. - 4. bekkur		
13:30								
14:00								
14:30								
14:30			Barna kór	Barna kór				
15:00								
15:00					Skátar			
15:30								
15:30	Fótbolti 5. - 10. bekkur	Bad minton	Fótbolti 5. - 10. bekkur	Ferming a fræðsla				
16:00								
16:00								
16:30								
16:30								
17:00					Glímu æfing			
17:30								
17:30								
18:00								
18:30								
18:30		Blak		Blak				
19:00								
19:00								
19:30	Leikfimi stöðva þjálfun							
19:30								
20:00								
20:00								
20:30								

-Námskeiðin eru ekki alltaf yfir allt tímabilið september - desember

sjá dagsetningar við hvert námskeið

-Námskeiðin sem eru aðra hverja viku eru rauðletruð

Efnisyfirlit:

Tónlistardeild Auðarskóla - Barnakór..	5
Sunnudagaskóli	6
Ungmennafélögin - Knattspyrna	7
Skátafélagið Stígandi	8-9
Glímufélag Dalamanna	10
Badmintonfélag Dalamanna	11
Fermingafræðsla Dalaprestakalls	12
Íþróttaskóli barnanna	13
Blak	14
Ólafur Pái - Þreksalur	15
Leikfimi - stöðvaþjálfun	15
Íþróttamiðstöðin Laugum	16

Útgefandi: Dalabyggð
Ritstjóri og ábyrgðarmaður: Svala Svavarsdóttir
Umsjón, hönnun og útlit: Svala Svavarsdóttir
Ljósmyndir: Ýmsir (Björn Anton Einarsson, Anna Margrét Tómasdóttir,
Svala Svavarsdóttir, Auðarskóli , Dalabyggð o.fl.)

Íþróttir og tómstundir í dagsins önn

Þá hefur 5. útgáfa af tómstundabæklingnum litið dagsins ljós.

Íþróttir og tómstundir eru mikilvægur partur af lífi barnanna okkar og eflir þau og styrkir bæði á líkama og sál. Hreyfing er ekki síður mikilvæg fyrir fullorðna og það er óskandi að þátttakan verði góð hjá öllum aldurshópum. Það er vert að nefna að flest stéttarfélög niðurgreiða íþróttaiðkun að stórum hluta.

Framboð fyrir yngri kynslóðina er í fyrri hlutanum og síðan tekur við framboð fyrir eldri kynslóðina.

Þeir sem vilja auglýsa í tómstundabæklingnum sem kemur út 2var á ári eru beðnir um að hafa samband við undirritaða. Hægt er að láta skrá sig á netfangalistann sem sent er á þegar byrjað er að safna saman tómstundastarfi fyrir hverja önn.

Bæklingurinn er auglýstur í tveimur útgáfum á dalabyggd.is. Prent-útgáfu fyrir þá sem vilja prenta hann út í A5 bækling eins og hann hefur komið út undanfarin ár og eins í netútgáfu þar sem hver blaðsíða er á einni síðu, en þá útgáfu er þægilegra að skoða á netinu.

F. h. Dalabyggðar og tómstundafólks í sveitarfélaginu.
Svala Svavarsdóttir

Tónlistardeild Auðarskóla - Barnakór

Aldurshópur: börn fædd 1998-2006

Kór Auðarskóla hefur æfingar að nýju. Tilgangurinn er fyrst og fremst til gamans og að efla ýmsa þætti s.s. að fara eftir fyrirmælum, þjálfá einbeitingu, tilfinningu fyrir hrynjanda samhæfingu og ýmislegt fleira. Nemendur hafa frjálst val um þátttöku og æfingar eru þegar hafnar

Kjörorð okkar er „Það er gaman að syngja saman“

Kórstjóri: Íris Björg

Hvenær: Börn fædd 1998-2001 fimmtudaga kl. 14:30 - 15:00.

Börn fædd 2002-2006 miðvikudaga 14:30 – 15:00.

Tímabil: samkvæmt skóladagatali

Hvar: Stofa 3 í Auðarskóla, grunnskóladeild Búðardal

Verð: Ókeypis, á vegum tónlistardeildar Auðarskóla

Skráning: Íris Björg, s: 434-1133, netfang: irisbjorg@audarskoli.is



Sunnudagaskóli

Aldurshópur: Allir

Barnastarf fyrir börn í fyrstu bekkjum grunnskólans, á leikskólaaldri og allra sem vilja taka þátt. Foreldrar systkini, afar og ömmur sérstaklega velkomin með. Boðið er upp á sögur, söng brúður, bænastund og stundum “djús og dund”.

Umsjónamenn: Óskar Ingi Ingason og Íris Björg Guðbjartsdóttir

Hvenær: sunnudagar kl. 11:00-12:00

Tímabil: 2.október –18. desember

Hvar: Hjarðarholtskirkja og þjónustuhús Hjarðarholtskirkju

Verð: ókeypis



Ungmennafélögin - Knattspyrna

Aldurshópur: 1. – 10. bekkur

Knattspyrnuæfingar halda áfram í vetur á vegum ungmennafélaganna. Starfið hefur vaxið mikið og nú æfa um 40 börn íþróttina. Hjá eldri hópnum verður stefnt að því að spila æfingaleiki við nágrannasveitarfélögin, fjáröflun skipulögð og farið á mót í sumar.

Helstu markmið og leiðir:

- Aðaláhersla verður á þjálfun tæknilegrar færni ásamt spili.
- Einföld leikfræðileg atriði kynnt.
- Þjálfun mun fela í sér þol, kraft og liðleikaæfingar.
- Æfingar verða fjölbættar og skemmtilegar.
- Háttvísi og íþróttamannsleg framkoma kennd.
- Áhersla skal lögð á að allir fái tækifæri til að vera með óháð getu.

Þjálfarar: 1.-4. bekkur: Angantýr Ernir Guðmundsson.

5.-10. bekkur: Svala Svavarsdóttir

Hvenær: 1.-4. bekkur, föstudaga 12:20-13:30.

5.-10. bekkur: mánudaga og annan hvern miðvikudag frá kl. 15:30 – 17:00 (fyrsti miðvikudagur verður 21. sept. og svo annar hver eftir það). Æfingin er 1 klst., hópnum skipt í tvennt hluta æfingarinnar.

Tímabil: 12. sept - 12. des.

Hvar: Sparkvöllur Búðardal

Verð: 1.-4. bekkur: 4.000 kr. 5.-10. bekkur: 7.500 kr. (afsláttur fyrir barn tvö í fjölskyldu er 2.000 kr. og frítt fyrir þriðja barn)

Skráning: Svala Svavarsdóttir,
sími: 861-4466,
netfang: budardalur@simnet.is



Skátafélagið Stígandi

Aldurshópur: 3. – 10. bekkur

Eftirtaldar sveitir starfa hjá skátafélaginu:

Drekaskátar (3. og 4. bekkur) funda kl. 14:00-15:00

Drekaskátar læra að þekkja umhverfi sitt, hættur í daglegu lífi og rétt viðbrögð við þeim. Áhersla á ævintýrið, hjálpsemina, glaðvæðina og umgengni við náttúruna.

Fálkaskátar (5. 6. og 7. bekkur) funda kl. 15:10-17:00

Hér fær ævintýraþráin frekari útrás og nýjar slóðir kannaðar. Í fjölbreyttum verkefnum er lögð áhersla á útilífið ásamt félagslyndi, hópefli, samvinnu og hreyfingu.





Dróttskátar (8. 9. og 10. bekkur) funda kl.15:10-17:00

Sjálfstæðið eykst og verkefnin verða meira ögrandi. Nefna má gönguferðir, næturleiki, útieldun og frumraun í fjallamennsku—allt í hópi jafningja sem marka leiðina saman.

Umsjónamenn: Anna Margrét Tómasdóttir, Kristján Meldal, Helga E. Guðmundsdóttir, Berglind Vésteinsdóttir og Katrín Lilja Ólafsdóttir

Hvenær: Annan hvern fimmtudag , misjafn tími (sjá texta)

Tímabil: 1. september - 30. nóvember
(nákvæm dagskrá afhent á fyrsta fundi)

Hvar: Dalabúð, Búðardal

Verð: Félagsgjaldið er 5.500 kr. (systkinaafsláttur 1.000 kr.)

Skráning: Anna Margrét sími: 861-2660, netfang: laugar@umfi.is

Heimasíða: dalaskatar.blogcentral.is

Glímufélag Dalamanna

Aldurshópur: 1. - 10. bekkur

Glímufélagið býður upp á glímuæfingar í vetur eins og undanfarin ár. Dalamenn hafa verið gríðarlega sigursælir í glímu á landsvísu á liðnum árum. Það er ekki úr vegi að við Dalamenn höldum áfram að þjálfa upp stórstjórnur í þessari þjóðaríþrótt okkar Íslendinga.

KOMDU FAGNANDI Í GLÍMU



Þjálfari: Jóhann Pálmason

Hvenær: fimmtudaga kl. 17:00-18:00.

Tímabil: byrjar í október (nánar auglýst síðar)

Hvar: Dalabúð

Verð: Ókeypis

Skráning: Þarf ekki að skrá, bara mæta.

Badmintonfélag Dalamanna

Aldurshópur: 5. – 10. bekkur

Badmintonæfingar fyrir 5.bekk -10. bekk.
Stefnt er að einu móti á tímabilinu.
Þátttakendur þurfa að eiga badmintonspaða.

Þjálfari: Jörgen Nilsson

Hvenær: Þriðjudaga

kl. 15:40-17:00

Tímabil: 20.sept - byrjun des

Hvar: Íþróttahúsið á Laugum

Verð: 6.000 kr.

Nánari uppl.: Jörgen Nilsson

s: 863-1260,

netfang: jn@umfi.is



Fermingafræðsla Dalaprestakalls

Aldurshópur: fermingabörn

Farið verður í grunnstarf kristinnar trúar. Áherslan er á að vekja, kenna og virkja. Farið verður á fermingarbarnamót á Laugum í Sælingsdal 9.-11. nóvember. Fermingabörn taka þátt í safnaðarstarfinu.

Umsjónamaður: Óskar Ingi Ingason

Hvenær: annar hver fimmtudagur (byrjar 8.september) 15:30-17:00

Tímabil: 8. sept - 15. mars

Hvar: Rauða kross húsið og þjónustuhús Hjarðarholtskirkju

Verð: 9.300,- auk ferðalags og námsbóka



Íþróttaskóli barnanna

Aldurshópur: 2-6 ára

Íþróttaskóli fyrir krakka á aldrinum 2-6 ára mun fara af stað í vetur.

Stefnt er að því að keyra nokkur námskeið með hléum en hvert námskeið mun innihalda 6 skipti. Eftir fyrsta námskeið verður tekin ákvörðun um framhaldið með mið af því hvernig mæting verður og til tekst.



Í íþróttaskólanum fer fram fjölbreytt og áhugaverð dagskrá þar sem haft er að leiðarljósi að efla skyn- og hreyfiproska barnanna ásamt því að kenna þeim að vinna með öðrum, umgangast aðra og taka tillit hvort til annars. Foreldrar og forráðamenn eru hvattir til að taka þátt í tímunum og vera börnunum til aðstoðar t.d. í áhaldahringjum og við klifur.

Umsjónamaður: Einar Jón Geirsson

Frekari upplýsingar nánar auglýstar síðar



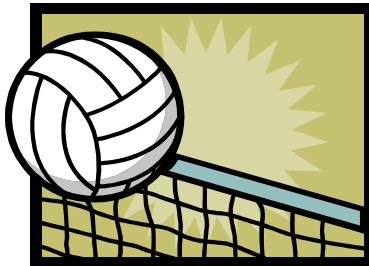
Blak

Aldurshópur: fullorðnir (14 ára og eldri)

Í tæp 3 ár hefur hópur áhugamanna og kvenna stundað íþróttina.

Allir geta verið með konur og karlar.

Áhugafólk úr Reykhólasveit hefur komið í heimsókn og við heimsótt þau.



Yfirumsjón: Freyja Ólafsdóttir

Hvenær: þriðjudaga 18:30 - 19:30.
fimmtudaga 18:30 - 19:50

Tímabil: 6. sept til vors

Hvar: Íþróttahúsinu á Laugum

Verð: skv. Gjaldskrá

Íþróttamiðstöðvar (per.tími)

Skráning: Þarf ekki að skrá, bara mæta

Nánari upplýsingar:

freyja@audarskoli.is;

ibbaj@simnet.is



Ólafur Pái - Þreksalur

Ungmennafélagið Ólafur Pái rekur æfingasal að Vesturbraut 20.
Hlaupabretti – stigvélar – hjól – boxpúði – lóð og fleiri tæki.

Áskriftarleiðir:

1. 3 mánuðir 6.500 kr.
 2. 6 mánuðir 9.500 kr.
 3. 12 mánuðir 16.000 kr.
- 25% afsláttur fyrir eldri borgara.



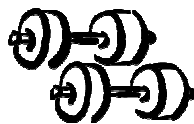
Lykillinn gildir fyrir alla fjölskylduna. Allir sem æfa í salnum eru að æfa á eigin ábyrgð. Börn yngri en 14 ára verða að vera í fylgd með fullorðnum. Ungmenni 14-18 ára verða að vera með leyfi foreldra til að æfa ein í salnum. Það er á ábyrgð foreldra að börnin kunni að meðhöndla tæki og tól í salnum.

Vertu með í vetur!

Pantanir á áskrift eru hjá Ingibjörgu Jóhannsdóttur, s: 896-8315
ibbaj@simnet.is

Leikfimi - stöðvaþjálfun

Aldurshópur: fullorðnir (15 ára og eldri)



Námskeið í stöðvaþjálfun hafa verið í boði með hléum undanfarin ár. Við höldum áfram og byrjum í október. Góð styrktar- og þolþjálfun fyrir alla, konur og karla. Hver og einn getur æft á sínum forsendum.

Umsjónarmaður: Einar Jón Geirsson íþróttakennari

Hvenær: mánudaga og fimmtudaga 19:30 - 20:30

Tímabil: 3. okt - 8. des

Hvar: Þreksalur Óla Pá

Verð: 12.000 kr.

Skráning: þarf ekki að skrá, bara mæta



Íþróttamiðstöðin að Laugum

Símar: 434-1465/861-2660 og
laugar@umfi.is

OPNUNARTÍMI SUNDLAUGAR

ÞRIÐJUDAGAR	17:00-20:00
MIÐVIKUDAGAR	17:00-20:00
FIMMTUDAGAR	17:00-21:00
LAUGARDAGAR	12:30-15:30

Opnartíminn eykst þegar líða fer á vorið.
Munið árskortin.



FASTIR TÍMAR Í ÍÞRÓTTAHÚSI

TÍMI.	MÁN.	TÍMI.	ÞRI.	TÍMI.	MIÐ.	TÍMI.	FIM.
17:00-18:00	Ungm.búð	15:40-17:00	Badminton æfing— JN	17:00-18:00	Ungm.búð	17:00-18:00	Ungm.búð.
18:00-19:00	Ungm.búð	18:00-19:30	Blak	18:00-19:15	SÁÁ	18:00-19:50	Blak.kvk/kk.
19:00-21:00	Ungm.búð	19:30-21:00	Ungm.búð.	19:15-21:00	Ungm.búð.	20:00-22:00	Ungm.búð