

Tómstundir í Dalabyggð

janúar-maí 2012



Upplýsingarit um tómstundastarf í Dalabyggð vorönn 2012

Stundatafla tómstundastarf jan-maí 2012

Tími	Mánud.	Þriðjud.	Miðvikud.	Fimmtud.		Föstud.	Laugard.
10:30							Íþróttaskóli
11:30							
11:30							Frjálsar íþróttir
12:30							
12:20						Fótbolti 1. - 4. bekkur	
13:30							
13:30							
14:00							
14:30					Dreka skátar		
14:30			Barnakór	Barnakór			
15:00							
15:30							
15:30							
16:00					Fálka- og Drótt-skátar		
16:00	Fótbolti 5. 10. bekkur	Bad minton	Fótbolti 5.- 10. bekkur	Ferminga fræðsla			
16:30							
17:00							
17:00							
17:30		Styrkur og þol	Styrkur og þol	Styrkur og þol	Glímu æfing		
18:00							
19:00							
19:30							
19:30							
20:00	Leikfimi stöðva þjálfun				Leikfimi stöðva þjálfun		
20:00							
20:30							

-Námskeiðin eru ekki alltaf yfir allt tímabilið janúar—maí

sjá dagsetningar við hvert námskeið

-Námskeiðin sem eru aðra hverja viku eru rauðletruð

Efnisyfirlit:

Tónlistardeild Auðarskóla - Barnakór..	5
Hestamannafélagið Glaður.....	6
Ungmennafélagin - Knattspyrna	7
Skátafélagið Stígandi	8-9
Glímufélag Dalamanna	10
Badmintonfélag Dalamanna	11
UDN—Frjálsar íþróttir	12
Fermingafræðsla Dalaprestakalls	12
Íþróttaskóli barnanna	13
Ólafur Pái—Þreksalur	14
Styrkur og þol	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 6. 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 tvisvar 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. Í fyrsta lagi prentútgáfa fyrir þá sem vilja prenta hann út í A5 bækling eins og hann hefur komið út undanfarin ár. Í öðru lagi netútgáfa 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, þjálfra 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



Hestamannafélagið Glaður

Aldurshópur: allur aldur - börn og fullorðnir

Glaður verður með reiðnámskeið í vetur fyrir börn og fullorðna með sama sniði og í fyrra. Námskeiðið verður 1 x í viku í klukkutíma í senn. Þátttakendum 12 ára og eldri stendur einnig til boða að öðlast stig í knapamerkjum en það er valfrjálst. Reiðkennslan verður á virkum dögum, seinni part dags og byrjar í vikunni 30. jan-3.feb. Það verður raðað í hópa eftir aldri og hvar einstaklingar eru staddir í íþróttinni. Haft verður samband við þátttakendur þegar raðað hefur verið í hópa og tímasetning fyrir hvern hóp komin á hreint.

Reiðkennari: Skjöldur Orri Skjaldarsson

Hvenær: Fer eftir fjölda, raðað í hópa á nokkra vikudaga og reynt eftir fremsta megni að hliðra til fyrir börn sem stunda aðrar íþróttir.

Tímabil: byrjar 30. janúar– 11. maí

Hvar: Reiðhöllin í Búðardal

Verð: 10.000 kr. (1.000 kr. systkinaafsláttur)

Skráning: Tekið við skráningum til 20. janúar hjá eftirfarandi:

Gyða neistih@gmail.com

Sigrún sighannasig@gmail.com

Heiðrún Sandra bangsimon90@hotmail.com



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 fjölþættar 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 18. jan. og svo annar hver eftir það). Æfingin er 1 klst., hópnum skipt í tvennt hluta æfingarinnar.

Tímabil: 9. jan - 9. maí.

Hvar: Sparkvöllur

Búðardal

Verð: 1.-4. bekkur:

4.500 kr. 5.-10. bekkur:

8.000 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, glaðværðina og umgengni við náttúruna.

Foringi: Berglind Vésteinsdóttir

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

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

Foringjar: Kristján Meldal, Helga E. Guðmundsdóttir og Katrín Lilja Ólafsdóttir





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

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

Foring: Anna Margrét Tómasdóttir

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

Tímabil: 12. janúar - 17. maí

(nákvæm dagskrá afhent á fyrsta fundi hjá hverri sveit)

Hvar: Dalabúð, Búðardal

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

Skráning: með því að mæta á fyrsta fund

Nánari upplýsingar hjá Önnu Margréti á laugar@umfi.is eða hjá umræddum foringjum

Fyrsti skátafundur á nýju ári er fimmtudaginn 12. janúar í skátaherberginu okkar. Sama fyrirkomulag og vanalega. Drekkaskátar mæta kl. 14 og fálka - og dróttskátar mæta kl. 15:10.

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 landsvísi á liðnum árum. Það er ekki úr vegi að við Dalamenn höldum áfram að þjálfa upp stórstjörnur í þessari þjóðaríþrótt okkar Íslendinga.

KOMDU FAGNANDI Í GLÍMU



Þjálfari: Jóhann Pálmason

Hvenær: fimmtudaga kl. 17:00-18:00.

Tímabil: byrjar 5. janúar og fram á vorið

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.

Stefnt verður á eitt mót:

Ath. aukakostnaður er við mót. Mótsgjald og ferð.

Þjálfari: Jörgen Nilsson

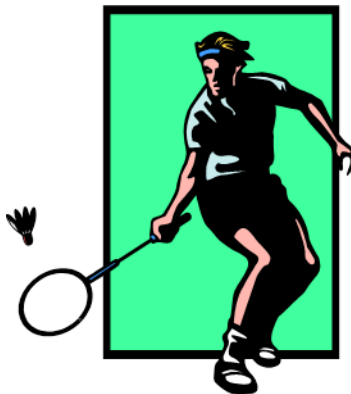
Hvenær: Þriðjudaga kl. 15:45-17:00

Tímabil: 17.jan - 1.maí

Hvar: Íþróttahúsið á Laugum

Verð: 10.000 kr. (með boltum)

Skráning.: Jörgen Nilsson s: 863-1260,
netfang: jn@umfi.is



UDN - Frjálsar íþróttir

Aldurshópur: 1. - 10. bekk

Boðið verður upp á frjálsíþróttæfingar í vetur. Þar sem slíkar æfingar hafa ekki verið í boði yfir vetrartímann er ætlunin að byrja á því að auglýsa 6 skipti og sjá svo til með framhaldið eftir því hvernig þátttaka verður.

Umsjónamaður: Einar Jón Geirsson

Hvenær: eftirtalda laugardaga
kl. 11:30-12:30:

7. jan—14. jan.—28. jan—4.
feb—11. feb—25. feb

Hvar: Íþróttahúsið á Laugum

Verð: Frítt



Fermingafræðsla Dalaprestakalls

Aldurshópur: fermingabörn

Farið verður í grunnstarf kristinnar trúar. Áherslan er á að vekja, kenna og virkja. 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 fór af stað í vetur. 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. Þetta námskeið verður 6 skipti og á laugardagsmorgnum eins og fyrir jól.



Umsjónamaður: Einar Jón Geirsson

Hvenær: eftirtalda laugardaga kl. 10:30-11:30:

7. jan—14. jan.—28. jan—4. feb—11. feb—25. feb

Hvar: Íþróttahúsið á Laugum

Verð: 3.000 kr. (systkinaafsláttur 1.000 kr.)

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. Ungmennni 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



Styrkur og þol

Aldurshópur: fullorðnir (14 ára og eldri)

Kenndar verða áhrifaríkar styrktar- og þolæfingar. Markvisst verður unnið að styrkingu líkamans til að auka grunnbrennslu. Fjölbreyttar æfingar í hverjum tíma. Vigtun og mæling. Matarplan-dagbók-uppskriftir.

Leiðbeinandi: Herdís Erna Gunnarsdóttir

Hvenær: mánudaga, miðvikudaga og fimmtudaga 17:00 - 17:45.
(ásamt fjórum laugardögum á tímabilinu)

Tímabil: 11. janúar - 8. mars

Hvar: Líkamsræktarsalur Óla Pá

Verð: 15.000 kr.

Skráning: í síma 695-0317 eða herdis@audarskoli.is

Leikfimi - stöðvabjálfun

Aldurshópur: fullorðnir (15 ára og eldri)

Námskeið í stöðvabjálfun hafa verið í boði með hléum undanfarin ár. Góð styrktar- og þolbjálfun fyrir alla, konur og karla. Hver og einn getur æft á sínum forsendum.

Umsjónarmaður: Einar Jón Geirsson

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

Tímabil: 5. jan - 12. mars

Hvar: Þreksalur Óla Pá

Verð: 10.000 kr.

Skráning: í síma 893-9066 eða einarjon@audarskoli.is

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

**Opið sérstaklega fyrir eldri borgara á
fimmtudögum milli 16:00-17:00**

**Aukalega opið ákveðna laugardaga í tengslum við
íþróttaskóla og frjálsíþróttar æfingar**

**7. jan—14. jan.—28. jan—4. feb—11. feb—25. feb
Opnunartími er 10:30-13:30**

Hálftíma fyrir lokun lýkur sölu aðgangseyris í sundlaugina.

Allar upplýsingar á:

**[http://dalir.is/thjonusta-og-starfsemi/laugar-ithrottamidstod/
sundlaug/](http://dalir.is/thjonusta-og-starfsemi/laugar-ithrottamidstod/sundlaug/)**

Munið árskortin.

