

Íþróttir og tómstundir í Dalabyggð



Upplýsingarit um tómstundastarf fyrir alla aldurshópa haust 2012

Stundatafla tómsundastarf sept-des 2012

Tími	Mánud.	Þriðjud.	Miðvikud.	Fimmtud.	Föstud.	Laugard.
10:30						Íþróttaskóli barnanna
11:00						
11:00						
11:30						
12:20					Fótbolti 1.-6. bekkur	
13:30						
13:30						
14:00						
14:25						
14:30				Skátafundur Drekaskátar		
14:30						
15:05						
15:00						
15:30						
16:00	Fótbolti 7.-10. bekkur	Badminton 15:45	Fótbolti 7.-10. bekkur	Skátafundur Fálka- og Drótt-skátar		
16:00						
16:30						
16:30						
17:00						
17:00						
17:30				Glímu æfing		
17:30						
18:00			Leikfimi stöðva þjálfun			
18:00						
18:30						
19:30	Leikfimi stöðva þjálfun					
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:

Leiðari: Hreyfing og félagslíf	4
Íþróttaskóli barnanna	5
Ungmennafélögin - Knattspyrna	7
Skátafélagið Stígandi	8-9
Glímufélag Dalamanna	10
Badmintonfélag Dalamanna	11
Leirnámskeið	12
Einkaþjálfun	13
Leikfimi - stöðvaþjálfun	13
Ólafur Pái—Preksalur	14-15
Íþróttamiðstöðin Laugum	16

Útgefandi: Dalabyggð

Ritstjóri og ábyrgðarmaður: Svala Svavarsdóttir

Umsjón, hönnun og útlit: Svala Svavarsdóttir

Ljósmyndir: Anna Margrét Tómasdóttir, Brynjólfur Gunnarsson, Steinunn Matthíasdóttir, Svala Svavarsdóttir, Auðarskóli, Dalabyggð o.fl.

Hreyfing og félagslíf

Þá hefur 7. útgáfa af tómstundabæklingnum litið dagsins ljós en hann kom fyrst út haustið 2009.

Í samtölum mínum við þá aðila sem hafa verið að bjóða upp á námskeið hér í sveitarfélaginu eru flestir sammála um að þróunin í iðkun barna á svæðinu er ekki jákvæð. Hlutfall þeirra sem sækja námskeið er mun meira í eldri bekkjum grunnskólans heldur en í yngri bekkjunum. Það er umhugsunarefni að yngri hópurinn er ekki að skila sér á námskeiðin sem eru í boði. Ég hvet foreldra til að kynna sér vel, með börnum sínum það sem er í boði og hvetja þau til að finna sér eitthvað við sitt hæfi og allavega prófa að mæta í 1 skipti og athuga hvernig þeim líkar.

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 og sum niðurgreiða 100%. Í bæklingnum er framboð fyrir yngri kynslóðina 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 prentaður út fyrir öll grunnskólabörn en er annars aðgengilegur á dalir.is

Svala Svavarsdóttir

Íþróttaskóli barnanna

Aldurshópur: 2-6 ára

Íþróttaskóli fyrir krakka á aldrinum 2-6 ára var starfræktur síðasta vetur og var þátttakan framar öllum vonum. 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 á haustönn.



Umsjónamaður: Einar Jón Geirsson

Hvenær: 6 laugardagar fyrir jól - nánar auglýst síðar með dreifimiða í leikskóla og til barna í 1. bekk.

Hvar: Íþróttahúsið á Laugum

Verð: 3.000 kr. (systkinaafsláttur 1.000 kr.)

**Foreldrar
verum samtaka**



Útivistarreglurnar

Á skólatíma
(1. september til 1. maí)

12 ára börn og yngri mega ekki vera úti eftir kl. 20
13 – 16 ára börn mega ekki vera úti eftir kl. 22

Á sumrin
(1. maí til 1. september)

12 ára börn og yngri mega ekki vera úti eftir kl. 22
13 – 16 ára börn mega ekki vera úti eftir kl. 24

Foreldrar og forráðamenn hafa fullan rétt til að stytta þessa tíma. Útivistarreglurnar eru samkvæmt barnaverndarlögum og mega börn ekki vera á almannafæri utan ofangreinds tíma nema í fylgd með fullorðnum. Bregða má út af reglunum þegar börn 13-16 ára eru á heimleið frá viðurkenndri skóla-, íþrótt- eða æskulýðssamkomu. Aldur miðast við fæðingarár.

SAMAN
samanhopurinn.is



Ríkis- og reglustjórnin

Ungmennafélögin - Knattspyrna

Aldurshópur: 1. – 10. bekkur

Knattspyrnuæfingar halda áfram í vetur á vegum ungmennafélaganna. Stefnt að því að spila æfingaleiki við nágrannasveitarfélögin, fjáröflun skipulögð og farið á mót í sumar hjá þeim flokkum sem ná í lið.

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.-6. bekkur:

Sindri Geir Sigurðarson
og Þórunna Hlíf
Gilbertsdóttir

7.-10. bekkur: Svala
Svavarsdóttir

Hvenær: 1.-6. bekkur,
föstudaga 12:20-13:30.

7.-10. bekkur: mánudaga
og annan hvern
miðvikudag frá kl. 15:30
– 16:30 (fyrsti
miðvikudagur verður
19. sept. og svo annar
hver eftir það).

Tímabil: 10. sep - 14. des

Hvar: Sparkvöllur Búðardal

Verð: 1.-6. bekkur: 4.500 kr. 7.-10. bekkur: 8.000 kr. (afsláttur fyrir barn tvö í fjölskyldu er 2.000 kr. og frítt fyrir þriðja barn)

Skráning: Svala, 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. 14:25-15:05

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

Sveitarforingi: Helga Elínborg **Foringi:** Eva Lind

Fundir: 13. sept, 20. sept, 27. sept, 4. okt, 11. okt, 18. okt, 25. okt, 8. nóv, 22. nóv.

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

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

Foringjar: Katrín, Eva Lind og Kiddi

Fundir: 13.sept 27. sept, 11. okt, 25. okt, 8. nóv, 22. nóv, einnig auka viðburður.





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

Heiðin og fyrstu kynni af fjallamennsku. Sjálfstæðið eykst og verkefnið verða meira ögrandi. Nefna má gönguferðir, næturleiki, útiildun og frumraun í fjallamennsku—allt í hópi jafningja sem marka leiðina saman.

Foringi: Anna Magga

Fundir: 13.sept, 27. sept, 11. okt, 25. okt, 8. nóv, 22. nóv, einnig auka viðburður.

Hvenær: Misjafn tími, sjá texta hjá hverri sveit

Hvar: Dalabúð, Búðardal

Verð: Félagsgjaldið er 6.000 kr. (systkinaafsláttur 1.000 kr.)

Skráning: Skrá verður skáta á vef skáta, www.skatar.is nánari upplýsingar í byrjun september. Einnig þarf að senda Önnu Möggu upplýsingar um nafn, símanúmer og netfang á laugar@umfi.is ef skáti ætlar að vera með í vetur fyrir 10. sept vegna skipulags. Greiðsluseðlar sendir í heimabanka.

Félagsútilegan að Laugum er 16. - 18. nóvember

Fyrsti skátafundur haustsins er fimmtudaginn 13. september í skátaherberginu okkar..

Nákvæm dagskrá afhent á fyrsta fundi hjá hverri sveit.

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 4. október og fram að jólafrí

Hvar: Dalabúð

Verð: Ókeypis

Skráning: Þarf ekki að skrá, bara mæta.

Badmintonfélag Dalamanna

Aldurshópur: 4. – 10. bekkur

Boðið upp á 12 vikna badmintonnámskeið/æfingar í 12 vikur
Fyrir nýbyrjendur og lengra komna í 4.-10.bekk.

Þátttakendur þurfa að mæta með badmintonspaða, innanhússkó og íþróttaföt

Ef farið er á mót þá er aukakostnaður varðandi það.
Fyrsta æfing er þriðjudaginn 11. september.

Þjálfarar: Jörgen Nilsson og Harpa Jónsdóttir

Hvenær: Þriðjudaga kl. 15:45-17:00

Tímabil: 11. sep - 27. nóv

Hvar: Íþróttahúsið á Laugum

Verð: Fyrir lengra komna og þá sem nota fjaðurbolta, alls 11.000 kr.
Fyrir yngri sem nota plastbolta 7.000 kr. (verð með boltum)

Skráning.: Jörgen Nilsson, netfang: jn@umfi.is fyrir 10. september



Leirnámskeið

Aldurshópur: fullorðnir (13 ára og eldri)

Gugga verður með leirnámskeið í vetur, núna í nóvember og svo einnig eftir áramót ef að það er mikill áhugi.

Laugardaginn 10. nóvember frá kl. 10:00-15:00.

Sunnudaginn 11. nóvember frá kl. 10:00-15:00.

Laugardaginn 24. nóvember frá kl. 10:00-17:00.

Kenndar eru grunnaðferðir í mótun leirs, skreytitækni, meðferð oxíðefna og glerunga.

Stefnt er að því að halda námskeiðið í Búðardal en það verður auglýst nánar síðar, þeir sem hafa áhuga er velkomið að hafa samband og skrá sig strax.

Guðbjörg Björnsdóttir

Gsm. 847-4878.



Einkaþjálfun

Aldurshópur: fullorðnir (15 ára og eldri)

Bíð upp á einkaþjálfun í vetur.

Áhugasamir hafið samband í síma 893-9066 eða einarjon@audarskoli.is

Minni á að hægt er að fá niðurgreitt hjá stéttarfélögum

Einar Jón Geirsson, íþróttakennari



Leikfimi - stöðvaþjálfun

Aldurshópur: fullorðnir (15 ára og eldri)

Boðið verður upp á námskeið í stöðvaþjálfun. Góð styrktar- og þolþjálfun fyrir alla, konur og karla. Hver og einn getur æft á sínum forsendum.

Umsjónarmaður: Einar Jón Geirsson

Hvenær: mánudaga kl. 19:30-20:30 og miðvikudaga 17:30 - 18:30

Tímabil: 10. sep - 19. des

Hvar: Þreksalur Óla Pá

Verð: Allt námskeiðið (15 vikur eða 30 skipti) - 15.000 kr.

Einnig hægt að kaupa 1 mánuð (5 vikur eða 10 skipti) 7.000 kr.

Minni á að hægt er að fá niðurgreitt hjá stéttarfélögum

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

Ólafur Páir - Tímatafla í þreksal

Tímatafla veturinn 2012/2013

Einstaklingstímar: alla daga kl. 6:00-23:00

Hópatímar: virkadaga 17:30 - 18:30 og 19:30 - 20:30

Dagar/tímar	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Fösudagur	laugar- sunnudagar
6:00 - 13:00	Einstaklingstímar	Einstaklingstímar	Einskta lingstímar	Einstaklingstímar	Einstaklingstímar	Einstaklingstímar
13:00 - 15:00	Lokaðir tímar	Einstaklingstímar	Einskta lingstímar	Einstaklingstímar	Einstaklingstímar	Einstaklingstímar
15:00 - 17:30	Einstaklingstímar	Einstaklingstímar	Einskta lingstímar	Einstaklingstímar	Einstaklingstímar	Einstaklingstímar
17:30 - 18:30	Einstaklingstímar	Einstaklingstímar	Hópatímar / Einar Jón	Einstaklingstímar	Einstaklingstímar	Einstaklingstímar
18:30 - 19:30	Einstaklingstímar	Einstaklingstímar	Einskta lingstímar	Einstaklingstímar	Einstaklingstímar	Einstaklingstímar
19:30 - 20:30	Hópatímar / Einar Jón	Einstaklingstímar	Einskta lingstímar	Einstaklingstímar	Einstaklingstímar	Einstaklingstímar
20:30 - 23:00	Einstaklingstímar	Einstaklingstímar	Einskta lingstímar	Einstaklingstímar	Einstaklingstímar	Einstaklingstímar

Þeir sem vilja halda hópatíma þurfa að hafa samband við

Ingibjörgu Jóhannsd. 896-8315; 434-1315

Ólafur Pái - Þreksalur

Ungmennafélagið Ólafur Pái rekur æfingasal að Vesturbraut 20.
Hlaupabretti – stígvélar – 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

**Sjá tímatöflu hér vinstra
megin á síðunni**



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	17:00-20:00

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

*Aukalega opið ákveðna laugardaga í tengslum við íþróttaskóla
- þær dagsetningar verða auglýstar sérstaklega-*

Hálftíma fyrir lokun lýkur sölu aðgangseyris í sundlaugina.

**Allar upplýsingar um sundlaugaopnun er að finna á:
[www. ungmennabudir.is](http://www.ungmennabudir.is)**

-Upplýsingar uppfærðar reglulega á vefnum-

Munið árskortin.

