Íþróttir og tómstundir í Dalabyggð

Janúar—maí 2013

Upplýsingarit um tómstundastarf fyrir alla aldurshópa
vor 2013

Stundatafla tómstundastarf sept-des 2012

Tími	Mánud.	Þriðjud.	Miðvikud.	Miðvikud.	Fimmtud.	Föstud.	Laugard.
10:30 11:00							Íþróttaskóli barnanna
11:00 11:30							
11:30 12:30							Handbolta æfing
12:30 13:30						Fótbolti 1. - 6. bekkur	
14:25 14:30					Skátafundur Drekaskátar		
14:30 15:05							
15:00 15:30					Skátafundur Fálka- og Drótt -skátar / / Fermingar fræðsla		
15:30 16:00	Fótbolti 7. - 10. bekkur	Badminton 15:45	Fótbolti 7.- 10. bekkur	Kirkjuskóli			
16:00 16:30							
16:30 17:00							
17:00 17:30					Glímuæfing		
17:30 18:00	Leikfimi stöðva þjálfun		Leikfimi stöðva þjálfun				
18::00 18:30							
20:00 20:30	Björungar sveitar æfing						
20:30 21:30							

-Námskeiðin eru ekki alltaf yfir allt tímabilið janúar—maí
sjá dagsetningar við hvert námskeið
-Námskeiðin sem eru aðra hverja viku eru rauðletruð

Efnisyfirlit:

Hestamannafélagið Glaður. 4

Íþróttaskóli barnanna 5

Kirkjuskóli 6

Unglingabjörgunarsveitin Óskar 6

Ungmennafélögin - Knattspyrna 7

Skátafélagið Stígandi 8-9

Glímufélag Dalamanna 10

Badmintonfélag Dalamanna 11

Handbolti 12

Fermingafræðsla Dalaprestakalls.................................. 12

Einkaþjálfun 13

Leikfimi - stöðvaþjálfun 13

Leirnámskeið 14

Bumbubolti 14

Ólafur Pái—Þreksalur 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.

Hestamannafélagið Glaður

Aldurshópur: Allir—börn og fullorðnir

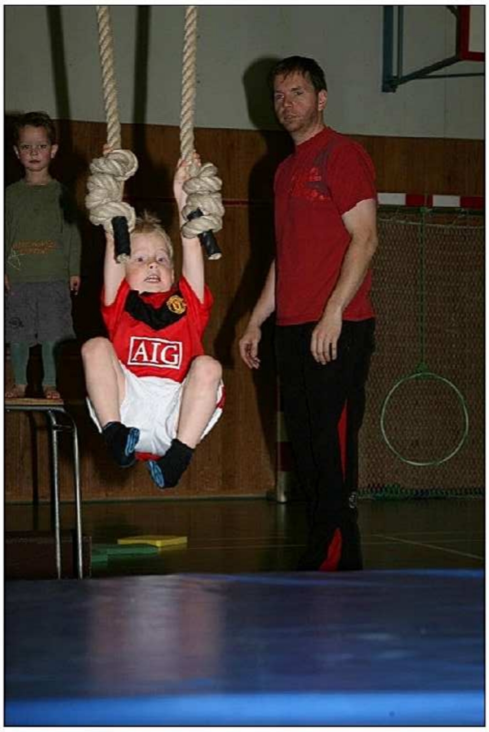
Sjöfn Sæmundsdóttir verður með reiðnámskeið í Búðardal tvær helgar í röð, þ.e. dagana 2.-3. febrúar og 9.-10. febrúar. Kennt verður í litlum hópum, ekki verða fleiri en 3 í hverjum hópi og hver kennslustund verður klukkustund. Hver tími kostar 5.000 krónur.

Reiðkennari: Sjöfn Sæmundsdóttir
Hvenær: 2 helgar í febrúar, sjá í texta
Hvar: Reiðhöllinni Búðardal
Verð: 10.000 kr. (5.000 kr. tíminn)
Skráning.: Heiðrún Sandra, s. 772 0860, netfang hsandra@is.enjo.net
Ragnheiður, s. 487 5331, netfang rbiggi@simnet.is
Svanborg, s. 434 1437, netfang gillast@simnet.is

FLEIRI NÁMSKEIÐ VERÐA HALDIN Á VEGUM FÉLGSINS Á VORÖNN OG VERÐA ÞAU AUGLÝST Í DREIFIBRÉFUM JAFNÓÐUM

Íþróttaskóli barnanna

Aldurshópur: 2-6 ára



Námskeið fyrir krakka á aldrinum 2-6 ára mun hefjast 2. febrúar n.k. Þetta námskeið telur 6 skipti og verður ákveðna laugardaga í febrúar og mars. Í íþróttaskólanum fer fram fjölbreytt og áhugaverð dagskrá þar sem haft er að leiðarljósi að efla skyn- og hreyfiþroska 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
Hvenær: 6 laugardaga (2. feb—9. feb—23. feb—2. mars—9. mars og 23. mars). **<u>Sundlaugin verður opin þessa daga frá 11:30 -12:30 og því tilvalið fyrir fjölskyldur að skella sér í sund.</u>**
Hvar: Íþróttahúsið á Laugum
Verð: 3.000 kr. (systkinaafsláttur 1.000 kr.)
Skráning: Einar Jón, einarjon@audarskoli.is - s: 893-9066

Kirkjuskóli

Aldurshópur: Allir

Barnastarf fyrir börn í fyrstu bekkjum grunnskólans, á grunnskólaaldri og allra þeirra sem vilja taka þátt. Foreldrar og umsjónarmenn velkomin með. Boðið er upp á sögur, söng, brúður, bænastundir og stundum djús og dund.

Umsjónarmenn: Anna Eiríksdóttir og Íris Björg Unnsteinsdóttir

Hvenær: miðvikudaga kl. 15.30 – 17:00

Hvar: Silfurtún

Tímabil: Alla miðvikudaga í febrúar

Unglingabjörgunarsveitin Óskar

Aldurshópur: Allir

Starf Björungarsveitanna er kynnt lauslega og farið yfir æfingar sem er góður grunnur fyrir framtíðarbjörgunarmenn. Einnig verðu stefnt að því að fara í ferðir.

Leiðbeinendur: Sigurður Bjarni Gilbertsson, Þórður Gísli Guðbjörnsson og Guðlaugur Týr Vilhjálmsson.
Hvar: í húsi Björgunarsveitarinnar Ósk við Vesturbraut
Hvenær: alla mánudaga fram á vor frá 20:00-21:30..
Verð: Frítt
Skráning: þarf ekki að skrá, bara mæta.

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 Þóranna 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 16. jan og svo annar hver eftir það).
Tímabil: 16. jan - 17.maí
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

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

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

Foringjar: Katrín, Eva Lind, Elín Huld og Kiddi

Dróttskátar (**8. 9. og 10. bekkur) funda kl.15:10-17:00**
Heiðin og fyrstu kynni af fjallamennsku. Sjálfstæðið eykst og verkefnin verða meira ögrandi. Nefna má gönguferðir, næturleiki, útieldun og frumraun í fjallamennsku—allt í hópi jafningja sem marka leiðina saman.

Foringi: Anna Magga

Hvenær: Yfirleitt annar hver fimmtudagur, en aðrir tímar geta bæst við—nákvæmt plan sent út á þá sem skrá sig.
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 koma til þeirra sem skrá sig. Einnig þarf að senda Önnu Möggu upplýsingar um nafn, símanúmer og netfang á laugar@umfi.is .
Greiðsluseðlar sendir í heimabanka.

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 stórstjörnur í þessari þjóðaríþrótt okkar Íslendinga.

KOMDU FAGNANDI
Í GLÍMU

Þjálfari: Jóhann Pálmason

Hvenær: fimmtudaga kl. 17:00-18:00.

Tímabil: byrjar 17. janúar og fram á vor

Hvar: Dalabúð

Verð: Ókeypis

Skráning: Þarf ekki að skrá, bara mæta.

Badmintonfélag Dalamanna

Aldurshópur: 4. – 10. bekkur

Boðið upp á badmintonnámskeið/æfingar fyrir byrjendur 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 22. janúar

Þjálfarar: Jörgen Nilsson og Harpa Jónsdóttir
Hvenær: Þriðjudaga kl. 15:45-17:00
Tímabil: 22. jan og fram á vorið.
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 22. janúar

Handbolti

Aldurshópur: 7.-10. bekkur

Handboltanámskeið hefst 2. febrúar n.k. ef næg þátttaka næst. Námskeiðið telur 6 skipti og verður í íþróttahúsinu á Laugum.
Verð fyrir námskeið 6 skipti er 3.000 kr. fyrir barn, systkinaafsláttur 1.000 kr.

Námskeiðið verður eftirtalda laugardaga kl. 11:30-12:30:

2. febrúar, 9. febrúar, 23. febrúar, 2. mars, 9. mars, 23. mars

Sundlaugin verður opin þessa daga frá 11:30 -13:00 og því tilvalið fyrir fjölskyldur að skella sér í sund.

Hægt að skrá sig á einarjon@audarskoli.is

Umsjónamaður: Einar Jón Geirsson, sími: 893-9066

Fermingafræðsla Dalaprestakall

Aldurshópur: Fermingabörn

Haldið verður áfram við að fara yfir grunnþætti kristinnar trúar. Áhersla er á að vekja, kenna og virkja. Fermingarvörn taka virkan þátt í safnaðarstarfinu.

Umsjónarmaður: Anna Eiríksdóttir

Hvenær: Annar hver fimmtudagur (byrja 3. janúar) milli kl. 15:30 – 17:00

Tímabil: janúar og febrúar 2013

Hvar: Hjá sóknarpresti

Verð: 9.300 kr. auk ferðalags og námsbóka

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 og miðvikudaga 17:30 - 18:30
Tímabil: 9. jan - 25. mars (hægt að byrja hvenær sem er)
Hvar: Þreksalur Óla Pá
Verð: Allt námskeiðið (22 skipti) - 12.500
Minni á að hægt er að fá niðurgreitt hjá stéttarfélögum

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

Leirnámskeið

Aldurshópur: fullorðnir (15 ára og eldri)

Gugga verður með leirnámskeið í mars.

Laugardaginn 2. mars frá kl. 10:00-15:00 (mótun).

Sunnudaginn 3. mars frá kl. 10:00-15:00 (mótun).

Laugardaginn 16. mars frá kl. 10:00-17:00. (glerjun).

Námskeiðsgjald er 20.000 kr. Allt efni er innifalið. Námskeiðið er hugsað fyrir 15 ára og eldri. Kenndar eru grunnaðferðir í mótun leirs, skreytitækni, meðferð oxíðefna og glerunga. Stefnt er að því að halda námskeiðið í Auðarskóla í Búðardal en það verður auglýst nánar, þeir sem hafa áhuga er velkomið að hafa samband og skrá sig strax (skráningargjald er 5000 kr.). Hef áhuga á að bjóða upp á framhaldsnámskeið í apríl fyrir þá sem hafa komið til mín á grunnnámskeið í vetur.

Guðbjörg Björnsdóttir

Gsm. 847-4878.

Bumbubolti

Við minnum á bumbuboltann inn á Laugum

-Allla þriðjudaga kl. 19:30

-Alla miðvikudaga kl. 19:15

Látið sjá ykkur !

Nánari upplýsingar: Siggi Bjarni, s: 844-6908

Ólafur Pái - Þreksalur

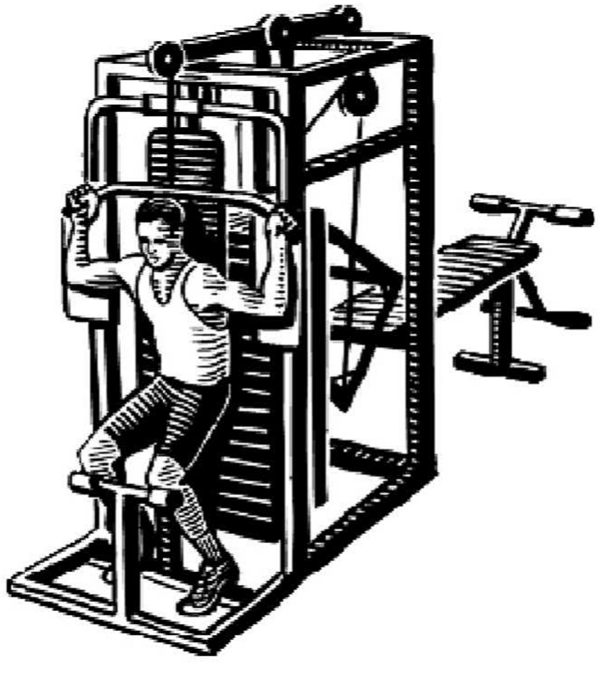
Ungmennafélagið Ólafur Pái rekur æfingasal að Vesturbraut 20.
Hlaupabretti – stigvélar – hjól – boxpúði – lóð og fleiri tæki.

<u>Áskriftarleiðir:</u>

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



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 15:30-17:00

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

Hálftíma fyrir lokun lýkur sölu aðgangseyris í sundlaugina.

Allar upplýsingar um sundlaugaopnun er að finna á:
www. ungmennabudir.is

-Upplýsingar uppfærðar reglulega á vefnum-

Munið árskortin.