

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

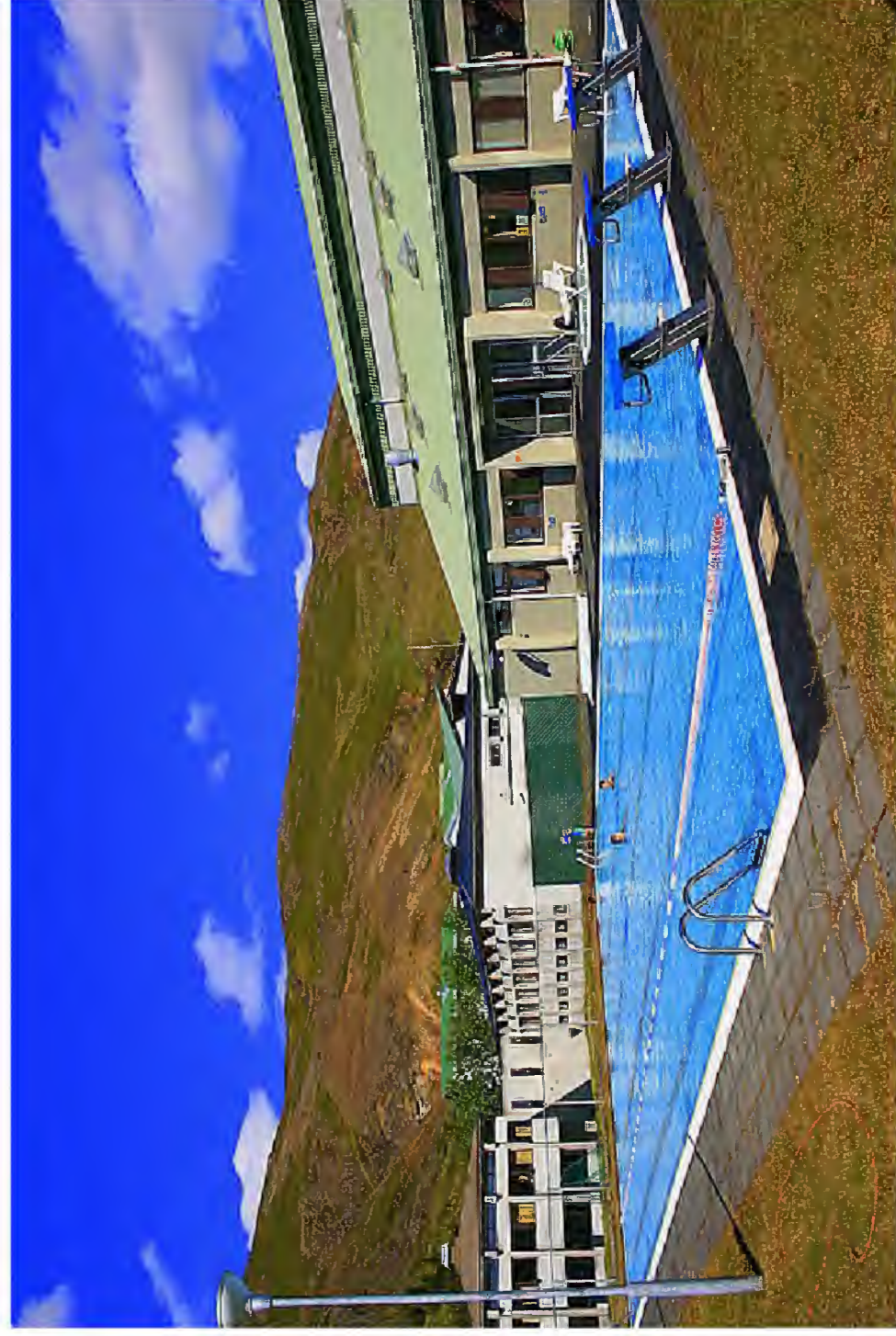
*Aukalega opið laugardaga í nóvember tengslum við
íþróttaskóla barnanna.*

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.



Íþróttir og tómstondir í Dalabyggð



Upplýsingar um tómstundastarf fyrir alla aldurshópa haust 2013

Ólafur Pái - Preksalur

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

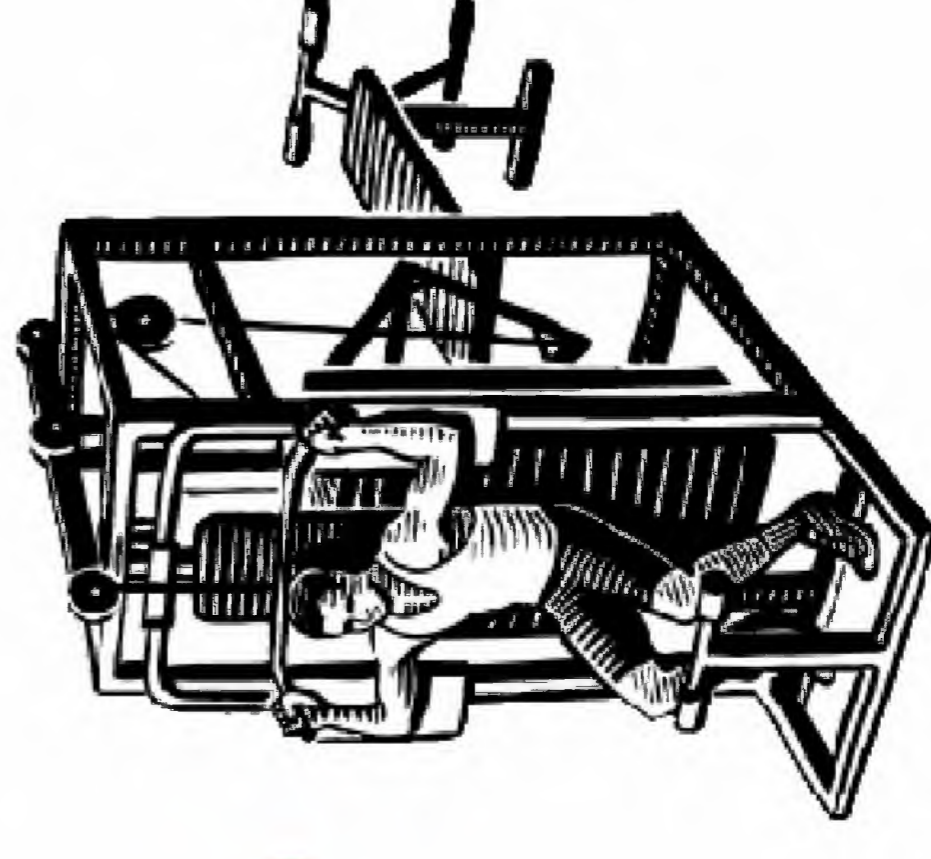


Ungmennafélag Íslands

- ræktun lýðs og lands frá 1907



**Sjá tímatöflu hér vinstra
megin á síðunni**



Ólafur Pái - Tímatafla í þreksal

Efnisyfirlit:

Leiðari: Hreyfing og félagslíf	4
Íþróttaskóli barnanna	5
Ungmennafélagin - Knattspyrna	7
Skátafélagið Stígandi	8-9
Glímufélag Dalamanna	10
Fermingafræðsla	11
Kirkjuskóli	12
Einkabjálfun	13
Leikfimi - stöðvabjálfun	13
Ólafur Pái—þreksalur	14-15
Íþróttamiðstöðin Laugum	16

Tímatafla veturinn 2013/2014		Einstaklings tímar: alla daga 6-23		Hópatímar: virkadaga 17:30 - 18:30 og 19:30 - 20:30	
Dagar/tímar	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Fösudagur
6:00 - 11:00	Einstaklings tímar	Einstaklings tímar	Einstaklings tímar	Einstaklings tímar	Einstaklings tímar
11:00 - 13:00	Einstaklings tímar	Einstaklings tímar	Lokaðir tímar /eldri borgarar	Einstaklings tímar	Einstaklings tímar
13:00 - 15:00	Lokaðir tímar / Grunnskólinn	Einstaklings tímar	Einstaklings tímar	Einstaklings tímar	Einstaklings tímar
15:00 - 17:30	Einstaklings tímar	Einstaklings tímar	Einstaklings tímar	Einstaklings tímar	Einstaklings tímar
17:30 - 18:30	Einstaklings tímar	Einstaklings tímar	Hópatímar / Einar Jón	Einstaklings tímar	Einstaklings tímar
18:30 - 19:30	Einstaklings tímar	Einstaklings tímar	Einstaklings tímar	Einstaklings tímar	Einstaklings tímar
19:30 - 20:30	Hópatímar / Einar Jón	Einstaklings tímar	Einstaklings tímar	Einstaklings tímar	Einstaklings tímar
20:30 - 23:00	Einstaklings tímar	Einstaklings tímar	Einstaklings tímar	Einstaklings tímar	Einstaklings tímar

Þeir sem vilja halda hópatíma þurfa að hafa samband við Ingbjörgu Jóhannsd. 896-8315; 434-1315

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

Einkaþjálfun

Idurshópur: 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 - stöðvapjálfun

Idurshópur: fullorðnir (15 ára og eldri)

Boðið verður upp á námskeið í stöðvapjálfun. 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: 2. okt - 9. des (20 skipti)

Hvar: Preksalur Óla Pá

Verð: Allt námskeiðið (10 vikur eða 20 skipti) - 12.000 kr.

Minni á að hægt er að fá niðurgreitt hjá stéttarfélögum

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

Kirkjuskóli

Idurshópur: allir velkomnir

Kirkjuskóli fram að áramótum verður á Silfurtúni.

Prestur: Anna Eiríksdóttir

Hvenær: miðvikudagur kl. 15:30 - 16:30

Tímabil: ákveðnar dagsetningar, október: 16.- 23.- 30. nóvember: 6.-13.-27.

Hvar: Dvalarheimilið Silfurtún



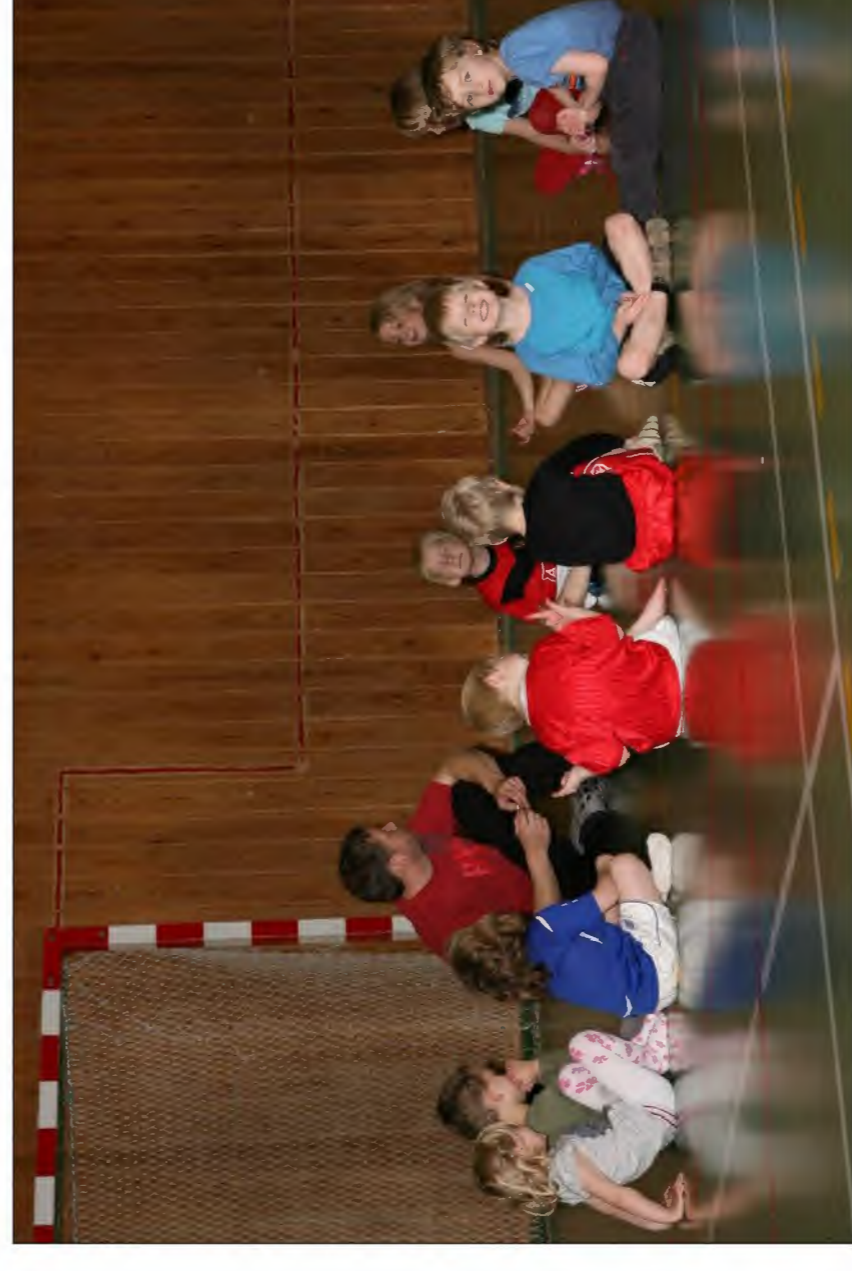
Íþróttaskóli barnanna

Idurshópur: leikskólabörn og 1.-2. bekkur

Íþróttaskóli fyrir krakka á aldrinum 2-7 ára og er þetta þriðja árið sem hann er starfræktur.

Í íþróttaskólanum fer fram fjölbreytt og áhugaverð dagskrá þar sem haft er að leiðarljósi að efla skyn- og hreyfifroska 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 5 laugardagsmorgna á haustönn.



Umsjónamaður: Einar Jón Geirsson

Hvenær: allir laugardagar í nóvember

Tími: leikskólabörn 10:30-11:15 / 1. og 2. bekkur frá 11:15-12:00

Hvar: Íþróttahúsið á Laugum

Verð: 2.500 kr. (systkinaafsláttur 500 kr.)

Fermingafræðsla

Idurshópur: Fermingabörn

Fermingafræðslan fram að áramótum.

Prestur: Anna Eiríksdóttir

Hvenær: Fimmtudag kl. 15:30 - 17:00

Tímabil: Eftirfarandi dagsetningar í október: 10. - 24. og nóvember: 7./ 20.-22. (fermingarbuðir að Laugum)

Hvar: Staðsetning auglýst síðar.



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 barnaverndarögum 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-, þrótt- eða æskulýðssamkomu. Aldur miðast við fæðingarár.

SAMAN
samanhopurinn.is



Glímufélag Dalamanna

Idurshópur: 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 stórstjórnur í þessari þjóðaríþrótt okkar Íslendinga.

**KOMDU FAGNANDI
Í GLÍMU**



Þjálfari: Jóhann Pálmason

Hvenær: fimmtudaga kl. 17:00-18:00.

Tímabil: byrjar 3. október og fram að jólafríi

Hvar: Dalabúð

Verð: Ókeypis

Skráning: Þarf ekki að skrá, bara mæta.



Tómstundir haust 2013

Síða 10

UDN - Knattspyrna

Idurshópur: 1. – 10. bekkur

Knattspyrnuæfingar verða í boði í vetur á gervigrassinu í Búðardal.



Þjálfari: Guðni Albert Kristjánsson

Hvenær: Mánudögum og fimmtudögum — Yngri hópur: 18:30-19:30 / Eldri hópur: 19:30-20:30.

Tímabil: sept—des

Hvar: Sparkvöllur Búðardal

Verð: 12.000 kr. fyrir önnina sept-des. Einnig verður boðið upp á æfingar jan-apríl og þeir sem hafa áhuga á að skrá sig strax á báðar anninar greiða 20.000 ef gengið er frá greiðslu strax.

Skráning: hjá þjálfara í síma 849-7336

Tómstundir haust 2013

Síða 7

Skátafélagið Stígandi

Idurshópur: 3. – 10. bekkur

Eftirtaldir sveitir starfa hjá skátafélaginu:

Drekaskátar (3. og 4. bekkur) funda kl. 14:25-15:05

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

Foringi: Kristján Meldal s: 434-1225

Fálkaskátar (5. 6. og 7. bekkur) funda kl. 15:10-16:30

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

Sveitaforingi og ábyrgðaaðili: Helga Elínborg s: 843-0357

Foringjar: Eva Lind, Katrín, Anna Magga, Elísabet og Birgitta.
Einnig aðstoða foreldrar.



Dróttaskátar (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, útiðun og frumraun í fjallamennsku—allt í hópi jafningja sem marka leiðina saman.

Foringi: Jenny Nilsson s: 844-5710

Hvenær: Misjafn tími, sjá texta hjá hverri sveit

Hvar: Dalabúð, Búðardal

Verð: Félagsgjaldið er 8.000 kr. (systkinaafsláttur 2.000 kr.)

Innifalið er efniskostnaður, klútur, bolur og gott skátastarf. Gjaldkeri sendir reikning.

Skráning: Skráning er á www.skatarnir.is. Það verða allir að fara þar inn og fara í gegnum síðuna, byrja á komdu í skátana.

Í hverjum flokk eru 6-8 skátar. Hver flokkur útbýr sína eigin dagskrá í samvinnu við foringja og velur verkefni við hæfi. Dagskrá send heim þegar hún er tilbúin. Vikulegir fundir í 12 vikur. Að öll jöfnu eru skátafundir í skátaherberginu í Dalabúð. Allir áhugasamir velkomnir.

