

# Heilsuvika Snæfellsbæjar

8. - 15. mars 2019

## Frábærir fyrirlestrar



9.  
mars

Í fyrirlestrinum verður lögð áhersla á fræðslu um kosti útiveru og kynntar aðferðir sem veita fjölskyldum aukinn innblástur.

Þar á meðal er farið í gegnum hvernig fagna má einfaldleikanum í útlífi fjölskyldunnar og hvernig taka má fyrstu skrefin í að fjölga útistundum í daglegu lífi og heilbrigði fjölskyldunnar.

**Aukin útivera fjölskyldunnar - hugmyndir og innblástur**  
Pálína Ósk og Anna Lind

Frítt í sund  
alla dagana!



12.  
mars

**Jákvæð samskipti**  
Pálmar Ragnarsson



14.  
mars

**Leiðir til að bæta andlega og líkamlega heilsu**  
Sölvi Tryggvason

Í fyrirlestrinum fer Sölvi Tryggvason yfir þær leiðir sem hægt er að fara til að bæta andlega og líkamlega heilsu.

Sölvi þekkir heilsubrest af eigin raun og eftir mikla þrautagöngu milli lækna, endalausra rannsókna og lyfjameðferða án þess að fá meina sinna bót ákvað hann að taka málin í sínar eigin hendur.

Á fyrirlestrinum heyrum við hvernig.

## Heilsudagskrá

### Föstudagur 8. mars

KL 09:00 **Fjármálafræðsla fyrir 8. - 10. bekk (Ungmennaráð)**

KL 18:00 **Buttlíft og Cor&toen í íþróttahúsinu í Ólafsvík**

Umsjón Véný Viðarsdóttir. Skráning í síma 433 9912

KL 20:00 **Samflot í sundlauginni í Ólafsvík**

Verð: 1500 kr. fyrir þá sem eiga ekki flothettu, annars 1000 kr.

Takmarkaður fjöldi

Skráning hjá Elízu Guðmundsdóttir í síma 897 0823

### Laugardagur 9. mars

KL 09:00 **Samflot í sundlauginni í Ólafsvík**

Verð: 1500 kr. fyrir þá sem eiga ekki flothettu, annars 1000 kr.

Takmarkaður fjöldi

Skráning hjá Elízu Guðmundsdóttir í síma 897 0823

KL 09:50 **Gengið að Snæfellsjökli**

Go West býður í göngu að Snæfellsjökli frá Arnarstapa.

Skráning hjá Maggú í síma 694 9513. Nánar á Facebook.

KL 11:00 **Buttlíft og Cor&toen í íþróttahúsinu í Ólafsvík**

Umsjón: Véný Viðarsdóttir. Skráning í síma 433 9912

KL 13:00 **Aukin útivera fjölskyldunnar - hugmyndir og innblástur**

Fyrirlestur með útistundum í Grunnskólanum í Ólafsvík

KL 14:00 **Opið hús í reiðhöllinni frá kl. 14:00 - 16:00**

Á laugardögum er foreldrabolti í íþróttahúsinu í Ólafsvík.

Hvetjum alla til að mæta og sprikla með krökkunum.

### Sunnudagur 10. mars

**Sundnámskeið í boði HSH fyrir börn og fullorðna**

Bjarney Guðbjörnsdóttir og Ágúst Júlíusson

koma frá Sundsambandi Íslands.

Skráning fyrir 7. mars á netfangið hsh@hsh.is.

KL 10:30 Fræðsla og spjall fyrir foreldra

KL 11:00 Fræðsla og spjall fyrir iðkendur

KL 12:00 Sundnámskeið yngri hópur

KL 13:00 Sundnámskeið eldri hópur

KL 14:30 Sundnámskeið fullorðnir

Facebook!

Fylgið Heilsuvikunni á Facebook.

Verlanir og veitingastaðir í bænum verða með tilboð alla vikuna.

Foreldrabolti

1. - 2. bekkur frá kl. 10 - 11:15  
3. - 5. bekkur frá kl. 11:15 - 12:30  
6. - 8. bekkur frá kl. 12:30 - 13:45

Frítt á alla viðbundi  
nema annað sé tekið fram!

### Mánudagur 11. mars

KL 11:30 **Létt ganga í íþróttahúsinu í Ólafsvík**

KL 12:00 **Opinn tími í Boccia í íþróttahúsinu í Ólafsvík**

KL 18:00 **Þjálfarar frá Mjólni kenna MMA í íþróttahúsinu í Ólafsvík**

Opið öllum sem eru 13 - 18 ára. Skráning í síma 433 9912

KL 20:10 **Opinn tími í blaki fyrir dömur**

Frábær félagsskapur kvenna í Snæfellsbæ.

Íþróttahúsið í Ólafsvík.

### Þriðjudagur 12. mars

**Jákvæð samskipti**

Pálmar Ragnarsson heldur fyrirlestra um jákvæð samskipti

fyrir unga sem aldna í Grunnskólanum í Ólafsvík.

Síðasti fyrirlesturinn er opinn öllum.

KL 12:10 Fyrirlestur fyrir 7. - 10. bekk

KL 15:10 Fyrirlestur fyrir starfsfólk GSNB

KL 18:00 Fyrirlestur fyrir alla íbúa Snæfellsbæjar

KL 20:00 **Bumbubolti fyrir hressa karla**

Gullíð tækifæri til að reima á sig skóna

og sýna gamla takta!

Íþróttahúsið í Ólafsvík

### Miðvikudagur 13. mars

**Pizzumót í knattspyrnu**

14:10 - 15:30 Byrjendabolti, 1. - 3. bekkur

15:30 - 17:00 4. - 7. bekkur

17:00 - 19:00 8. - 10. bekkur

KL 20:00 **Danskennsla með Jóni Pétri**

Íþróttahúsinu í Ólafsvík

Skráning í síma 433 9912

### Fimmtudagur 14. mars

KL 11:30 **Létt ganga í íþróttahúsinu í Ólafsvík**

KL 18:00 **Leiðir til að bæta andlega**

**og líkamlega heilsu**

Fyrirlestur með Sólva Tryggva

í Grunnskólanum í Ólafsvík

KL 20:00 **Danskennsla með Jóni Pétri**

Íþróttahúsinu í Ólafsvík

Skráning í síma 433 9912

KL 20:00 **Bumbubolti fyrir hressar konur**

Íþróttahúsið í Ólafsvík

KL 21:00 **Bumbubolti fyrir hressa karla**

Íþróttahúsið í Ólafsvík

