

# Taktu þátt!

29. september – 5. október 2014

samvinna - þátttaka - árangur

## Heilsu- og forvarnarvika Reykjaneshæjar

### Mánudagur 29. september 2014

**Leikskólinn Gimli:** Vettvangsferð í Barnalund sem er umhverfis- og útikennslusvæði leikskólans kl. 09:45. Mæting á Gimli og klæðnaður eftir veðri. Foreldrar, gestir og gangandi hvattir til að mæta og taka þátt.

**Háaleitisskóli:** Fulltrúar úr Slysavarnardeildinni Dagbjörgu koma og færa nemendum í 1. bekk endurskinsmerki ásamt bókamerki.

**Lundur, forvarnarfélag,** Suðurgötu 15. Erlingur Jónsson verður með kynningu á starfsemi Lundar frá kl 15:30 til 16:30 að Suðurgötu 15 og kaffi á könnunni.

**Sporthúsið:** Opið í Superform, 6:05, 12:05 og 17:30. Heilsufarsmæling hjá hjúkrunarfræðingum frá HSS kl.16:00-19:00

**Tjarnarsel:** Ljósvallabörnin (næst elstu börnin) bjóða bæjarbúum með sér í vettvangsferð til að skoða minnismerki í gamla bænum

**Bókasafn Reykjaneshæjar** býður bæjarbúum í bókmenntagöngu kl. 17:00 - 18:30. Gangan hefst í Ráðhúsinu með smá hressingu en síðan verður gengið um bæinn og stoppað á völdum stöðum, sagt frá og lesinn texti úr bókum sem tengjast viðkomandi stöðum. Aætluð stopp eru fimm.

**Nesvellir.** Athugið að frítt er í alla tíma sem í boði eru í Heilsuvíkunni. Kl. 10.00 leikfimi

**Lífsstíll:** Opinn heilsuvika í Lífsstíl, opið frá 5.45-23.00. Frír aðgangur fyrir alla í opna tíma sem og tækjasal. 20% afsláttur af Boost drykkjum. Hóptímar í boði í dag eru Spinning kl 6.05, PUMP lóðatími kl 12.05, ButtLift kl 17.25, Spinning 35 kl 18.30 og Box/Hnefaleikar kl 20.45. Það er ALLTAF SÓL í Lífsstíl, 420 7001. Lífsstíll Heimilisleg Líkamsrækt fyrir ÞIG í 17 ár.

**Bryn Ballett Akademián Listdansskóli Reykjaneshæjar.** Opið hús í Bryn Ballett Akademiunni Flugvallarbraut 733, Ásbrú frá kl. 15-17.00. Kynning á húsnaði og starfssemi skólans. Allir velkomnir.

**Heilsukvöld með Ásdís grasalækni** í Nettó. kl 19:30-21:00 Ásdís mun kenna okkur að nota heilsusamlegan mat og gefur okkur hugmyndir hvernig við getum notað matinn til bættari heilsu. Einnig verður farið yfir hollar olíur, góða millibita, ofurfæðu og náttúruleg sætuefni.  
**Staðsetning:** Nettó Krossmóa 4.  
**Frír aðgangur í boði Nettó.** Þátttakendur fá valdar uppskriftir frá Ásdís og gefst kostur á að versla í heilsuhorninu með 15% afsláttu að loknum fyrirlestri. 25% afsláttur af ávöxtum og grænmeti í Nettó í lok námskeiðs.

### Þriðjudagur 30. september 2014

**Sporthúsið:** Opinn kynningartími í Pitt Form hjá Freyju Sig. Kl.17:00 - Ásdís grasalæknir með fyrirlestur um næringu og heilsu kl.20:00, frítt inn og allir velkomnir.

**Tjarnarsel:** Sunnuvallabörnin (elstu börnin) bjóða í vettvangsferð upp á Vatnsholt til að skoða ný skreyttan vatnstank og skógræktina.

**Nesvellir** Kl. 10:00 Kynning á dansi sem þjálfun

**Lífsstíll:** Opinn heilsuvika í Lífsstíl, opið frá 5.45-23.00. Frír aðgangur fyrir alla í opna tíma sem og tækjasal. 20% afsláttur af Boost drykkjum. Hóptímar í boði í dag eru Spinning kl 6.05, Spinning kl 12.05, CORE/Kviður kl 17.00, Spinning+PUMP kl 17.25, Tae Bo kl 18.30 og KetilBjöllur kl 20.45. Það er ALLTAF SÓL í Lífsstíl, 420 7001. Lífsstíll Heimilisleg Líkamsrækt fyrir ÞIG í 17 ár.

### Alla Heilsu- og forvarnarvikuna:

- Njarðvíkurskóli. Öryggi í umferðinni og útivistartími** Í heilsu- og forvarnarvíkunni fá nemendur í 1.-10. bekk fræðslu frá lögreglunni um öryggi í umferðinni og útivistartíma. Fulltrúar frá Slysavarnardeildinni Dagbjörg koma í heimsókn og færa nemendum í 1. bekk endurskinsmerki. **Skyndihjálpar kynning frá Rauða krossinum:** Hjúkrunarfræðingur verður með stutta skyndihjálpar kynningu fyrir nemendur í 1.-10. bekk Hollustukappátt: Nemendaráð skólans stendur fyrir hollustukappátt á meðal nemenda í 7.-10. bekk. **Hollt nesti:** Nemendur skólans eru hvattir til að koma með ávexti eða grænmeti til viðbótar við annað nesti. **Grunnþættirnir heilbrigði og velferð:** Nemendur vinna verkefni þar sem grunnþættirnir heilbrigði og velferð eru hafðir að leiðarljósi. **Göngum í skólann:** Skólinn er skráður í verkefnið Göngum í skólann og útfæra umsjónarkennarar það verkefni með nemendum sínum.
- Akurskóli:** Skólinn verður með verkefnið **Göngum í skólann** til 8. okt. og svo verður hann með **Norræna skólahlaupið** 30. sept eða 1. okt.

**Heilsumiðstöð Birgittu Hafnargötu 48a,** býður upp á heilsu- og næringarráðgjöf og umræður um sparnað í matarinnkaupum. Opið frá kl 16:00-18:00. Hlakka til að sjá ykkur.

**Aikido.** Opinn kynningartími í japönsku bardagalistinni aikido kl. 21.00 í Bardagahöll Reykjaneshæjar á Þölvöllum. Nánar á [dojo.is](http://dojo.is) - allir velkomnir.

### Miðvikudagur 1. október 2014

**Sporthúsið:** Opið í Superform, 6:05, 12:05 og 17:30 - Kynning og tilboð frá Líkama og boost á grænum drykkjum.

**Lífsstíll:** Opinn heilsuvika í Lífsstíl, opið frá 5.45-23.00. Frír aðgangur fyrir alla í opna tíma sem og tækjasal. 20% afsláttur af Boost drykkjum. Hóptímar í boði í dag eru Spinning+PUMP kl 6.05, Spinning kl 12.05, ButtLift kl 17.25 og Spinning 35 kl 18.30. Það er ALLTAF SÓL í Lífsstíl, 420 7001. Lífsstíll Heimilisleg Líkamsrækt fyrir ÞIG í 17 ár.

**Hreyfing og heilsa.** Opinn fyrirlestur í Björginni/Hvammi kl.15:00. Klara Lind Þorsteinsdóttir íþróttfræðingur og Hildur Þóra Sigfúsdóttir hjúkrunarfræðingur. Boðið verður upp á blóðþrýstingsmælingu, ávexti, Íslenskt vatn og góða samverustund.

**Leikskólinn Gimli:** Yogaeftingur í Yogalundi á útisvæði leikskólans f.h. kl. 09:30 og e.h. kl. 14:00. Mæting á Gimli og klæðnaður eftir veðri. Foreldrar, gestir og gangandi hvattir til að mæta og taka þátt.

**Nesvellir** Kl. 10:00 Boltaleikfimi

**Tjarnarsel:** Sólvallabörnin (næst yngstu börnin) bjóða bæjarbúum með sér í vettvangsferð til að skoða breytingarnar í skrudgarðinum.

**Njarðvíkurskóli.**

Forvarnardagurinn: Nemendur í 9. bekk ásamt námsráðgjafa skólans vinna ákveðið verkefni.

**Háaleitisskóli:** Pennan dag taka allir nemendur skólans þátt í Norræna skólahlaupinu.

**88 húsið:** Forvarnardagur ungra ökumanna kl. 11:00-14:00 Fjörheimar: Heilsukappátt fyrir 8.-10. bekk kl. 19:30-21:30

### Fimmtudagur 2. október 2014.

**Sporthúsið:** Opið í CrossFit Suðurnes, 06:05,12:05,16:30, 17:30 og 18:30

**Lífsstíll:** Opinn heilsuvika í Lífsstíl, opið frá 5.45-23.00. Frír aðgangur fyrir alla í opna tíma sem og tækjasal. 20% afsláttur af Boost drykkjum. Hóptímar í boði í dag eru Spinning kl 6.05, Spinning+ButtLift kl 12.05, MetaFitt kl 16.35, Pallar/STEP kl 17.25 og Spinning 50 kl 18.30. Það er ALLTAF SÓL í Lífsstíl, 420 7001. Lífsstíll Heimilisleg Líkamsrækt fyrir ÞIG í 17 ár.

**Heiðarskóli:** Viðavangshlaup hjá nemendum Heiðarskóla.

**Leikskólinn Gimli:** Vettvangsferð í Barnalund sem er umhverfis- og útikennslusvæði leikskólans kl. 09:45. Mæting á Gimli og klæðnaður eftir veðri.

**Lyfja:** Inga Kristjánsdóttir næringaberapisti verður með ráðgjöf frá 15:00-18:00.

**Tjarnarsel:** Mánavallabörnin bjóða bæjarbúum að skoða ævintýralegt útileiksvæði sem börn, foreldrar og kennarar hönnuðu í samstarfi við Sage-garden.

**Garðasel:** Frá kl. 10.00 - 11.30 ætla Heilsuleikskólinn Garðasel að bjóða bæjarbúum að koma og fylgjast með hreyfistund líkt og boðið er upp á í hverri viku í heilsuleikskólanum.

- Háaleitisskóli** verður með **"Göngum í skólann"** viku í heilsuvíkunni. Tökum þátt í verkefninu Göngum í skólann í fimmta sinn og tengjum það orðið við Heilsu- og forvarnarvikuna. Nemendur verða hvattir til þess að koma með ávexti og/eða grænmeti til viðbótar við nestið sitt í vikunni. Nemendur vinna verkefni með umsjónarkennurum sínum er tengjast heilsu- og forvörnum. Nemendur fara í útleiki við skólann undir stjórn íþróttakennara. Nemendur fara í styttri göngu-/vettvangsferðir með umsjónakennara eins og veður og aðstæður leyfa.
- Bókasafn Reykjaneshæjar** býður upp á úrval safngagna um heilsu og forvarnarvikuna
- Vesturberg:** Í tilefni af heilsu og forvarnarviku í Reykjaneshæ er áhersla á heilsu, hreyfingu og hollt fæði vikuna 29. september til 3. október.
- Tónlistarskóli Reykjaneshæjar:** Starfsfólk mun kappkosta við að hafa hollustuna í fyrirrími hvað fæði varðar og auka hreyfingu eins og kostur er.
- Blakdeild Keflavíkur:** Deildin býður upp á sérstakar prufuæftingar í Forvarnarvíkunni þar sem tekið verður vel á móti þeim sem vilja koma og prufa, sýna og kenna þeim helstu tækniatriði og leyfa þeim að prufa að spila blakleik. **Opnar æftingar / prufuæftingar verða þessar:**

**Nesvellir** Kl. 10:00 Leikfimi

**Miðstöð Símenntunar á Suðurnesjum.**

**Hættu að reykja.** Námskeið 2. október 2014. Verð 5,500 kr.

**Dreptu í fyrir fullt og allt!**

Leiðbeinandi er Valgeir Skagfjörð sem hefur áralanga reynslu af að hjálpa reykingamönnum við að losna frá nikótínífn. Kennsla fer fram hjá MSS að Krossmóa 4a kl. 16:30 til 20:30. Ath námskeiðið er niðurgreitt af MSS í tilefni af heilsuviku Reykjaneshæjar.

**Aikido.** Opinn kynningartími í japönsku bardagalistinni aikido kl. 21.00 í Bardagahöll Reykjaneshæjar á Þölvöllum. Nánar á [dojo.is](http://dojo.is) - allir velkomnir.

### Föstudagur 3. október 2014

**Sporthúsið:** Opið í Superform, 6:05, 12:05

**Lífsstíll:** Opinn heilsuvika í Lífsstíl, opið frá 5.45-23.00. Frír aðgangur fyrir alla í opna tíma sem og tækjasal. 20% afsláttur af Boost drykkjum. Hóptímar í boði í dag eru MetaFitt kl 6.05, Spinning+WOD kl 12.05 og Spinning kl 18.30. Það er ALLTAF SÓL í Lífsstíl, 420 7001. Lífsstíll Heimilisleg Líkamsrækt fyrir ÞIG í 17 ár.

**Heiðarskóli:** Viðavangshlaup hjá nemendum Heiðarskóla.

**Metabolic:** Opinn dagur í metabolic. Frítt í alla tíma allan daginn. Vinsamlega kynnið ykkur dagskrána á <http://metabolicreykjaneshae.is/>

**Nesvellir** Kl. 09:45 Stóladans

**Vesturberg:** Íþróttadagur þar sem húsið er lagt undir í stöðvar.

**HSS:** Starfsfólk Heilbrigðisstofnunar Suðurnesja verður í Nettó föstudaginn 3. október frá kl 16:00-18:00 og býður upp á blóðþrýstingsmælingar og blóðsykursmælingar. Einnig verða á boðstólum ýmis konar fræðsluefni.

**Njarðvíkurskóli.**

Norræna skólahlaupið:

Allir nemendur Njarðvíkurskóla taka þátt í Norræna skólahlaupinu.

### Laugardagur 4. október 2014

**Sporthúsið:** Vinaspinning kl.10:00, skoraðu á vin/vinkonu í spinning

**Lífsstíll:** Opinn heilsuvika í Lífsstíl, opið frá 8.00-17.00. Frír aðgangur fyrir alla í opna tíma sem og tækjasal. 20% afsláttur af Boost drykkjum. Hóptímar í boði í dag eru ZUMBA kl 9.40 og Spinning kl 10.40. Það er ALLTAF SÓL í Lífsstíl, 420 7001. Lífsstíll Heimilisleg Líkamsrækt fyrir ÞIG í 17 ár.

**Metabolic:** Opinn dagur í metabolic. Frítt í alla tíma allan daginn. Vinsamlega kynnið ykkur dagskrána á <http://metabolicreykjaneshae.is/>

### Sunnudagur 5. október

**Sporthúsið:** HotYoga kl.12:00, endaðu vikuna í HotYoga og góðri slökun í 38°heitum sal.

**Lífsstíll:** Opinn heilsuvika í Lífsstíl, opið frá 10.00-17.00. Frír aðgangur fyrir alla í opna tíma sem og tækjasal. 20% afsláttur af Boost drykkjum. Það er ALLTAF SÓL í Lífsstíl, 420 7001. Lífsstíll Heimilisleg Líkamsrækt fyrir ÞIG í 17 ár.

- Þriðjudag kl: 17:00-18:30 - Karlaflokkur (16 ára og eldri)
- Miðvikudag kl: 14:50-16:00 - Krakkablað (4.-6. bekkur)
- Miðvikudag kl: 16:00-17:10 - Krakkablað (7.-9. bekkur)
- Miðvikudag kl: 20:00-21:30 - Kvinnaflokkur (16 ára og eldri)
- Föstudag kl: 19:10-20:40 - Blandað (allir velkomnir)
- Sunnudag kl: 11:00-12:30 - Blandað (allir velkomnir)
- Taekwondodeild Keflavíkur** býður upp á ókeypis æftingar í Heilsu og forvarnarvíkunni. Sjá nánar á vefsíðunni [keflavik.is/taekwondo](http://keflavik.is/taekwondo)
- Sporthúsið:** Opið hús hjá Sporthisúinu alla heilsuvíkuna, Við bjóðum þér að kynnt okkur og það sem Sporthisúid hefur upp á að bjóða. Komdu og prófaðu hóptíma eða tækjasalinn. Opið í Yoga alla vikuna, kynnið ykkur okkar frábæra heita sal.
- Tjarnarsel:** Í heilsu- og forvarnarvíkunni munu leikskólakennarar og leikskólabörnin bjóða bæjarbúum í vettvangsferðir um bæjarfélagið, kl. 10:00 til 11:00, mánudag, þriðjudag, miðvikudag og fimmtudag.
- Lyfja Reykjaneshæ:** Tilboðsdagur Ókeypis blóðþrýstings- og blóðsykursmæling. (sem er best að mæla fastandi). 15% afsláttur verður á Visomat, Omron og Microlife blóðþrýstingsmælum 20% afsláttur af Gula miðanum og Solaray bætiefnum **Ofangreind tilboð gilda alla vikuna.**