

Íþróttar- og tómstundastarf í Ísafjarðarbæ veturinn 2016-2017

Upplýsingarit fyrir
börn og fullorðna



Opnunartími sundlauga í Ísafjarðarbæ í vetur

Sundlaugar í Ísafjarðarbæ eru fjórar; á Þingeyri, Flateyri, Suðureyri og Ísafirði. Ein gjaldskrá gildir fyrir allar laugarnar. Verð fyrir 18 ára og eldri er 590 krónur, en hægt er að kaupa 10 miða afsláttarkort á 4.700 kr., 30 miða kort á 10.800 kr. eða árskort á 16.500 kr. Verð fyrir börn 6-17 ára og aldraða/öryrkja er 300 krónur, 10 miða kort kostar 2.350, 30 miða kort kostar 5.400 og árskort 3.100. Kortin má nota í öllum fjórum laugunum og árskortin má líka nota í Sundlaug Bolungarvíkur. Athugið að börn 10 ára og yngri þurfa að hafa fylgd einhvers sem er 15 ára eða eldri.

Gjaldskrá sundlauga er uppfærð um áramót og er fólk beðið um að fylgjast með á heimasíðu Ísafjarðarbæjar, www.isafjordur.is, þar sem nálgast má nánari upplýsingar um laugarnar. Þar er einnig hægt að fá upplýsingar um starfsemi þeirra fimm íþróttahúsa sem starfrækt eru í byggðarkjörnum Ísafjarðarbæjar.

Flateyrraug
Þri, mið, fim: 13.00-19.00
Helgar: 13.00-16.00
Mán og fös: Lokað

Þingeyrraug
Mán - fim: 08.00-10.00
og 17.00-20.00
Fös: 08.00-10.00
Lau: Lokað
Sun: 10.00-16.00

Suðureyrraug
Þri - fös: 16.00-19.00
Helgar: 10.00-15.00
Mán: Lokað

Sundhöll Ísafjarðar
Mán-fös: 07.00-08.00
og 18.00-21.00
Lau-sun: 10.00-17.00



Íþróttir- og tómstundir
2. tölublað, 9. árgangur
Útgefandi: Ísafjarðarbæ
Sími: 450-8000
Vefang: www.isafjordur.is
Netfang: postur@isafjordur.is
Ritstjórn: Esther Ósk
Arnórsdóttir
Umbrot: Hálfán Bjarki
Hálfánsson
Prentun: VA
Forsíðumynd: SJS
Baksíðumynd: SJS

Heilsdagsskóli - Dægradvöl

Dægradvöl er heilsdagsskóli sem starfræktur er á Ísafirði. Hún hefur aðstöðu á efri hæð sundhallarinnar að Austurvegi 9. Dægradvöl er einkum ætluð nemendum 1. og 2. bekkjar, en ef aðstæður leyfa komast eldri nemendur líka að. Starfsmenn Dægradvalar passa upp á að senda nemendur í tónlistartíma, íþróttatíma og allar þær tómstundir sem börnin stunda utan Dægradvalar. Reglulega er farið á bæjarbókasafnið og í gönguferðir en að öðru leyti eru börnin við frjálsan leik, föndur, spil o.fl. ýmist úti eða inni.

Esther Ósk Arnórsdóttir er umsjónarmaður og sér um skráningu. Sími: 450-8059
Póstur: daegradvol@isafjordur.is

Félagsmiðstöðvar Ísafjarðarbæjar

Starf félagsmiðstöðvanna verður með svipuðu sniði og undanfarna vetur. Þar er unglingum boðið upp á margvíslega afþreyingu og fá þau að stórum hluta að móta starfið sjálf í samráði við starfsmenn. Félagsmiðstöðvarnar

reyna að gera eitthvað saman yfir veturinn og eru allir velkomnir í hvaða félagsmiðstöð sveitarfélagsins sem er þó hún sé ekki í þeirra byggðarkjarna. Haldin eru böll og söngvakeppnir, stelpukvöld, strákakvöld, spilakvöld, draugakvöld, sundlaugarparty, metakvöld og bíókvöld svo fátt eitt sé nefnt. Forstöðumaður félagsmiðstöðvanna er Eva María Einarsdóttir og er hægt að ná í hana í síma 450-8052 á opnunartíma félagsmiðstöðvarinnar á Ísafirði. Opnunartímar í félagsmiðstöðvum verða sem hér segir í vetur:

Ísafjörður

12:30-16:00 alla virka daga
19:30-22:00 mánud. og miðvikud.
19:30-23:00 föstudaga

Suðureyri:

20:00-22:00 mánud. og miðvikud.
20:00-22:30 föstudaga

Þingeyri:

20:00-22:00 mánud. og miðvikud.
20:00-22:30 föstudaga

Íþróttaskóli HSV

Íþróttaskóli HSV verður starfræktur í vetur og mun Héraðssamband Vestfirðinga (HSV) í samstarfi við aðildarfélög sjá um þjálfun í skólanum. Íþróttaskólinn er fyrir börn í 1. - 4. bekk grunnskóla. Íþróttaskóli HSV mun leggja áherslu á grunnþjálfun barna og þjálfun í flestum þeim íþróttagreinum sem í boði eru á eldri stigum aðildarfélag HSV. Frekari upplýsingar um skólann eru á heimasíðu hans,



www.hsv.is/ithrottaskoli.

Markmið skólans eru:

- Að fá sem allra flest börn til að iðka íþróttir
- Að fyrstu kynni barna af íþróttaiðkun verði jákvæð
- Að börn fái að kynnast sem flestum íþróttagreinum
- Að auka gæði þjálfunar
- Að lækka kostnað heimila við íþróttaiðkun barna

- Að auka grunnþjálfunarhluta æfinga, almenna hreyfingu, hreyfifroska og hreyfigetu

Sunddeild Vestra

Sunddeild Vestra býður upp á skipulagðar sundæfingar fyrir börn frá 10 ára aldri og upp úr. 6 - 10 ára börn koma til með að æfa í íþróttaskóla HSV. Einnig býður félagið upp á sundskóla fyrir 4 - 6 ára börn. Nánari upplýsingar er að finna á heimasíðu félagsins, hsv.is/vestri.

Knattspyrnadeild Vestra

Knattspyrnadeild Vestra starfar á fullu í vetur, frá meistaraflokkum karla niður í 8. flokk stráka og stelpna. 2. - 5. flokkar karla og kvenna verða á 3 - 4 æfingum í viku. 6. og 7. flokkur stráka og stúlkna (1. - 4. bekkur grunnskóla) munu taka þátt í íþróttaskóla HSV en



þar verður lögð áhersla á almenna íþróttaiðkun, allt að 5 sinnum í viku og verða einnig séræfingar í fótbolta einu sinni í viku. Æfingar í 8. flokki eru aðeins öðruvísi, en 8. flokkur æfir tvisvar í viku. 8. flokkurinn er ætlaður krökkum sem eru á næstsíðasta og síðasta ári í leikskóla og er þar lögð áhersla á hreyfifroska og almenna líkamsrækt en þó mest rækt lögð við boltaleiki. Upplýsingar um æfingar og annað starf félagsins verður að finna á heimasíðu hsv.is/bi og Facebook síðunni: Vestri fótolti - yngri flokkar.

Körfuknattleiksdeild Vestra

Vetrarstarf körfuknattleiksdeildar Vestra hefst af fullum krafti í byrjun september. Deildin teflir fram meistaraflokki karla í 1. deild og fara æfingar fram í íþróttahúsinu á Torfnesi. Í yngri flokkum félagsins verður að venju boðið upp á fjölbreyttar, skemmtilegar og krefjandi æfingar fyrir börn allt frá fjögurra ára aldri, jafnt stelpur sem stráka. Reynslumiklir þjálfarar stýra hverjum hópi fyrir sig undir stjórn Yngva Páls Gunnlaugssonar, sem er nýráðinn yfirþjálfari körfuknattleiksdeildar Vestra.

Æfingar eldri iðkenda fara fram í íþróttahúsinu á Torfnesi en yngstu iðkendurnir æfa í íþróttahúsinu að Austurvegi.

Í körfunni leggjum við metnað í að halda vel utan um iðkendur okkar og skapa góða umgjörð um körfuknattleiksíþróttina í sveitarfélaginu. Stefnan er sett á íþróttamót við hæfi hvers æfingahóps og má þar nefna Íslandsmótaraðir í eldri flokkum og minniboltamót á borð við Nettómótið í Reykjanesbæ í yngri flokkum.



Vestri stendur einnig fyrir metnaðarfullum körfuboltabúðum á Ísafirði í byrjun júní ár hvert. Þjálfararnir eru í fremstu röð, jafnt innlendir sem erlendir, og iðkendur koma víðsvegar að af landinu. Óhætt er að fullyrða að þetta séu glæsilegustu körfuboltabúðir sem haldnar eru hér á landi. Búðirnar eru ætlaðar iðkendum á aldrinum 10-16 ára.

Vestri býður að vanda upp á íþróttaskóla fyrir börn á aldrinum 2-5 ára í umsjón Árna Heiðars Ívarssonar íþróttakennara. Æft er í íþróttahúsinu á Torfnesi á laugardagsmorgnum. Árni Heiðar veitir allar frekari upplýsingar í síma 895-9241.

Æfingatöflur körfuknattleikdeildar Vestra og ýmsar nyttsamlegar upplýsingar verða aðgengilegar á heimasíðu Vestra www.vestri.is og á heimasíðu forvera Vestra kfi.is í byrjun september. Auk þess má senda fyrirspurnir til Birnu Lárusdóttur, formanns barna- og unglingaráðs körfunnar á netfangið bil@snerpa.is eða í síma 896-3367. Einnig er okkur að finna á Facebook: Vestri - Körfuknattleiksdeild og Vestri - Körfuknattleiksdeild - yngri flokkar.

Blakdeild Vestra

Blakdeild Vestra (áður Blakfélagið Skellur) heldur úti æfingum fyrir alla aldurshópa í vetur, frá 6 ára og upp úr. Allir eru velkomnir á æfingar hvort sem þeir hafa spilað blak áður eða ekki. Æfingarnar eru fjölbreyttar og í þeim felst góð alhliða hreyfing í góðum félagsskap. Þjálfari er

Tihomir Paunovski sem byrjaði að þjálfra hjá félaginu síðastliðinn vetur og hefur reynst afar vel. Íslenskur aðstoðarþjálfari verður með á æfingum hjá þeim yngstu. Tvær gerðir af æfingahópum verða



hjá fullorðnum: Meistaraflokkar kk og kvk annars vegar og hins vegar þeir sem vilja æfa tvisvar í viku til að fá hreyfingu og skemmtun.

Yngri flokkarnir fara á 2 - 3 Íslandsmót í blaki yfir veturinn. Meistaraflokkarnir spila í 1. deild Íslandsmótsins og einnig sendir Vestri lið á öldungamót Blaksambandsins og mögulega fleiri skemmtimót. Upplýsingar er að finna á Facebook síðu blakdeildarinnar og heimasíðunni hsv.is/skellur. Einnig veitir Harpa Grímsdóttir formaður upplýsingar í síma 843-0413 og í gegnum netfangið harpa@vedur.is.

TBÍ

HSV hefur útvegað Tennis- og badmintonfélagi Ísafjarðar einn völl til ráðstöfunar fyrir unglunga í íþróttahúsinu á Torfnesi á Ísafirði. Tíminn er frá 20:40 - 22:20 á þriðjudögum. Þessar tímasetningar gætu mögulega breyst, en nánari upplýsingar gefur Guðmundur í síma 893-0436. Æfingar standa frá miðjum september til aprílloka. Þar sem unglingatíminn er á sama tíma og reyndari badmintonmenn eru að spila er möguleiki á tilsögn. Badmintonspaðar og kúlur fyrir byrjendur eru til staðar.

Skotíþróttafélag Ísafjarðarbæjar

Það verða æfingar í skotíþróttahúsinu á Torfnesvelli í vetur frá 1. sept. Bogfimi verður fyrir alla aldurshópa á þriðjudögum og fimmtudögum frá kl 17-19. Enskur ríffill á mánudags- og fimmtudagskvöldum frá kl 20. Opnir ríffiltímar verða á þriðjudögum og föstudögum frá kl 20. Skammtbyssuæfingar verða á miðvikudagskvöldum frá kl 20. Ef félagsmenn vilja æfa á öðrum tímum er hægt

að kaupa lyklakort af svæðinu. Verðskrá verður auglýst á facebook síðu félagsins. Ef spurningar vakna eða ef fyrirtæki eða einstaklingar vilja koma með hópa í skotfimi eða bogfimi, sendið fyrirspurnir á skotisa@simnet.is

Sæfari

Félag áhugamanna um sjósport á Ísafirði verður með virka starfsemi í vetur. Áhugasamir eru hvattir til þess að mæta í sunnudagsróður Sæfara, sem verður alla sunnudagsmorgna þegar veður leyfir, og njóta náttúru Skutulsfjarðar. Mæting er í aðstöðu Sæfara sem er í fjörunni við Neðstakaupstað, mæting er ekki seinna en kl. 10:30



og brottför er kl. ca 11:00. Bata og búnað er hægt að leigja gegn

vægu gjaldi. Einnig verða öryggis-æfingar í vetur s.s. veltuæfingar í sundlaug, félagabjörgun í sjó og aðrar æfingar sem auka öryggi og ánægju þátttakenda af sjósporti. Nánari upplýsingar er að finna á Facebook síðu félagsins: Sæfarar Ísafirði.

Íþróttafélagið Ívar

Íþróttafélagið Ívar stendur fyrir boccia og sundæfingum í vetur. Bocciaæfingar verða í íþróttahúsinu á Torfnesi miðvikudaga og föstudaga kl. 17:00 - 18:00. Þjálfari er Jónas L. Sigursteinsson. Sundæfingar verða 2 - 4 í viku, allt eftir getu, milli kl. 17:00 og 18:00, og þrekæfingar einu sinni í viku. Þjálfari er Svala Sif Sigurgeirsdóttir. Upplýsingar í síma 8631618 Harpa (boccia) og í síma 8948965 Sigríður (sund).

Ísafjarðarsókn

Kirkjuskólasamverur fyrir yngri börn eru í Hnífsdalskapelli á mánudögum kl. 17:00. Kirkjuskólasamverur fyrir yngri börn eru í Ísafjarðarkirkju á miðvikudögum kl. 16:30.

Klúbbur fyrir tíu til tólf ára börn er í Ísafjarðarkirkju á miðvikudögum kl. 17:30.

Æskulýðsfélag Ísafjarðarkirkju er með fundi í safnaðarheimilinu á þriðjudögum kl. 20:00.

Opið hús fyrir heimavinnandi er í Hnífsdalskapelli á miðvikudögum kl. 10:30.

Foreldrasamverur eru í safnaðarheimili Ísafjarðarkirkju á miðvikudögum kl. 10:30.

Kvennaleikfimi Guðríðar og Rannýar

Styrkjandi og liðkandi leikfimi fyrir konur á öllum aldri þar sem áhersla er lögð á uppbyggingu allra vöðva líkamans, þol, þrek og liðleika. Kennt er í íþróttahúsinu við Austurveg mánudaga og fimmtudaga. Upplýsingar í sínum 456-3035 eða 456-3696.

Höfrungur á Pingeyri

Íþróttafélagið Höfrungur á Pingeyri mun í vetur bjóða upp á íþróttaskóla, blak, fótbolta og boccia. Einnig er stefnt að því að bjóða upp á æfingar í körfubolta, nánar um það síðar.

Ekki er komin föst stundatafla fyrir æfingar en hún verður auglýst í íþróttamiðstöðinni á Pingeyri þegar þar að kemur.

Á sunnudögum mun Höfrungur líkt og undanfarin ár bjóða upp á fjölskyldutíma í íþróttahúsinu þar sem kynslóðunum býðst að koma saman og stunda þær íþróttir sem hugurinn gírnist í hvert skipti. Allar nánari upplýsingar gefur Sigmundur Þórðarson í síma 863-4235.

Stefnir á Suðureyri

Áætlað er að vetrarstarf Stefnis verði með svipuðu sniði og síðasta vetur. Íþróttaskóli HSV hefur verið starfandi í samvinnu við Stefni og er von okkar að framhald verði á



því. Stefnir ætlar að bjóða upp á blakæfingar fyrir krakka sem eru í 3. - 6. Bekk. Ætlunin er að kanna

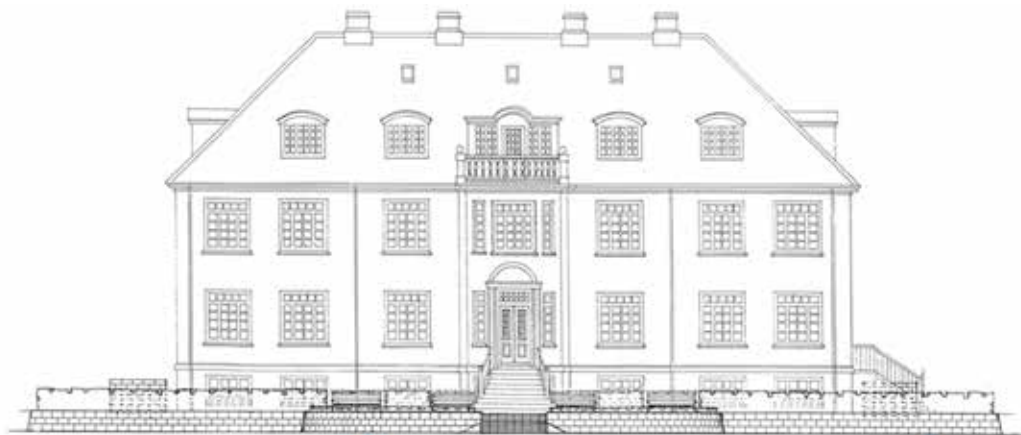
áhuga hjá krökkunum fyrir fótbolta og körfubolta og bjóða upp á æfingar ef næg þátttaka fæst. Fyrir leikskólabörn er síðan stefnt að því að bjóða upp á íþróttaskóla á haust- og vorönn. Að lokum viljum við minna á fjölskyldutímamann sem er einu sinni í viku í íþróttahúsinu og hvetjum við foreldra og börn að nýta sér þessa tíma. Áætlað er að vetrarstarfið hefjist um miðjan september. Nánari tímasetning verður auglýst þegar nær dregur. Öll börn ættu að geta fundið eitthvað við sitt hæfi og hvetjum við alla til að taka þátt í starfinu hjá okkur í vetur. Nánari upplýsingar og skráning er hjá Svövu Rán Valgeirsdóttur (895-1780) og Þorgerði Karlsdóttur (899-9562).

Bókasafnið á Ísafirði

Það verður ýmislegt um að vera í haust og vetur. Dagskrá viðburða verður birt er nær dregur og viðburðir kunna að bætast við. Fylgist með götuauglýsingum, facebook-síðu safnsins og heimasíðu safnsins á www.safnis.is.

Fyrir börn:

27. október: Bangsadagurinn
Sögustundir á pólsku á laugardögum u.þ.b. 2svar í mánuði.



SAFNAHÚSIÐ EYRARTÚNI

GAMLA SJÚKRAHÚSIÐ

ÍSAFJÖRÐUR CULTURE HOUSE

OPIÐ VIRKA DAGA
KL. 13.00 - 18.00
LAUGARDAGA
KL. 13.00 - 16.00

OPEN

MONDAY - FRIDAY 13.00 - 18.00
SATURDAY 13.00 - 16.00

BÓKASAFN - LIBRARY - LISTASAFN - ART COLLECTION
LJÓSMYNDASAFN - PHOTO COLLECTION - SKJALASAFN
ARCHIVES - NETAÐGANGUR - INTERNET ACCESS

facebook

www.safn.isafjordur.is

Fyrir fullorðna:

8. september: Bókasafnsdagurinn

20.-23. október: Veturnætur

14.-20. nóvember: Norræna
Bókasafnavikan

Bókaspjallið verður 4 sinnum í
vetur, 2svar fyrir áramót og 2svar
eftir áramót.

Opið mán - fös 13 - 18, lau 13 - 16

Sími 450-8220

Netfang: bokasafn@isafjordur.is

Tónlistarskóli Ísafjarðar

Tónlistarskóli Ísafjarðar er starf-
ræktur á Ísafirði (Austurvegi 11),
Flateyri (í grunnskólanum), á
Þingeyri (í félagsheimilinu) og á
Suðureyri (í grunnskólanum). Náms-
framboð er fjölbreytt og kennt er á
flest algeng hljóðfæri auk kennslu
í einsöng og bóklegum greinum. Þá
er boðið upp á forskóla fyrir yngstu
nemendurnar. Áhersla er lögð á
að nemendur öðlist grunnþekk-
ingu í tónlist og tækifæri til sam-
leiks og sköpunar. Tónleikahald er
mikilvægur þáttur í skólastarfinu
og hljóta nemendur þannig þjálf-
un í að koma fram opinberlega og
hlusta á aðra.

Í skólanum starfa þrjár lúðra-
sveitir, tvær strengjasveitir, barna-
kór og skólakór auk ýmissa minni

sameikshópa. Gott samstarf er
við Grunnskóla Ísafjarðar og geta
nemendur í 1. - 7. bekk sótt tíma



í Tónlistarskólanum á skólatíma í
„frístund“ og „hræringi“. Nemend-
ur 8. - 10. bekkjum grunnskólanna
og í 1. - 4. bekk Menntaskólans á
Ísafirði fá tónlistarnámið metið til
valeininga. Allar nánari upplýsing-
ar um námsframboð og skólagjöld
er að finna á heimsíðu skólans
www.tonis.is en einnig á skrifstofu
skólans í síma 456-3925 milli kl.
10:00 og 15:30.

Unglingadeildin Hafstjarnan

Hjá Hafstjörnunni læra krakkar
undirstöðuatriði í ferðamennsku og
fyrstu hjálp ásamt því að fá góða
kynningu á starfsemi björgunar- og
slysavarnardeilda á landsvísu.

Við förum reglulega í skemmtilegar útilegur og höfum gaman.



Starfið er fyrir krakka frá 14- 18 ára og fundir eru á fimmtudögum en ekkert gjald er tekið fyrir starfið. Nánari upplýsingar gefur Einar Birkir Sveinbjörnsson í síma 868-4098.

Íþróttafélagið Kubbi

Starfsemi Kubba, íþróttafélags eldri borgara, verður með svipuðu sniði á komandi vetri eins og undanfarið. Boccia-æfingar og fleira í Íþróttahúsinu á Torfnesi, sund og



sundleikfimi í Sundhöllinni. Áformað er að hefja púttæfingar og pílu-kast í Nausti í vetur. Áætlað er að æfingar hefjist í byrjun október, en nánari tímasetning verður auglýst síðar. Nánari upplýsingar má fá hjá formanni, Sigríði Þórðardóttur, í sínum 456-3098 og 696-3098.

Hreyfing og virkni eldri borgara

Á Hlíf er leikfimi á mánudögum og fimmtudögum kl. 10:45 - 11:30, gönguhópur á mánudögum og fimmtudögum kl. 13:30 á sumrin eða á meðan veður/færð leyfir, jóga á miðvikudögum kl. 11:00-12:00, söngur á miðvikudögum kl.



14:00, biblíulestur á föstudögum kl. 10:30 og boccia á föstudögum kl. 13:30-14:30. Á Tjörn á Þingeyri verður félagsstarf mánudaga og fimmtudaga milli klukkan 13 og 17. Kaffi og meðlæti kostar kr. 380.

**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)

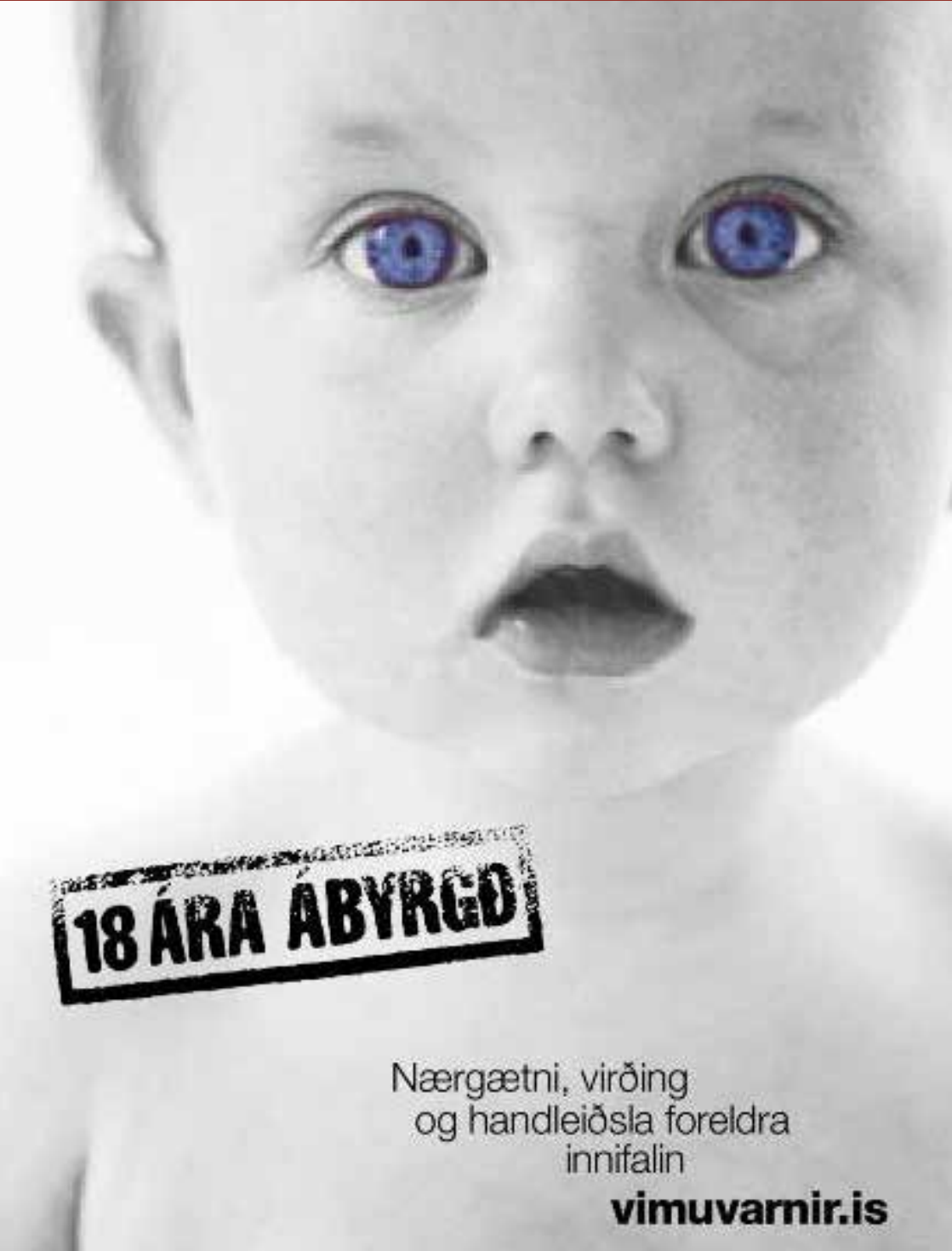
12 ára börn og yngri mega ekki vera úti eftir kl. 22

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





18 ÁRA ÁBYRGÐ

Nærgætni, virðing
og handleiðsla foreldra
innifalin

vimuvarnir.is

Allir með strætó

Strætisvagnar Ísafjarðarbæjar verða á ferðinni mánudaga t.o.m. föstudaga í allan vetur.

Verð í vagnana eru eftirfarandi: Fullorðnir: 350 kr., elli- og örorkulífeyrisþegar: 210 kr. Börn á grunnskólaaldri eru undanþegin greiðslu. 25 miða afsláttarkort eru seld um borð í vögnunum og á skrifstofu Ísafjarðarbæjar. Þau kosta: Fullorðnir: 6.550 kr., elli- og örorkulífeyrisþegar: 3.950 kr.

Ísafjörður - Suðureyri

Ísafjörður- Suðureyri:	Suðureyri- Ísafjörður:
06.30	07.25
15.10	15.45
17.10	17.35

Miðbær - Holtahverfi

Miðbær- Holtahverfi:	Holtahverfi- Miðbær:
11.00	07.20
14.00	07.40
15.10	14.20
16.45	16.55
17.10	
18.00	

Þingeyri - Ísafjörður

Þingeyri- (Flateyri)- Ísafjörður	Ísafjörður- (Flateyri)- Þingeyri
06.55	11.00
12.30	15.05
16.10	18.00

Flateyri - Ísafjörður

Flateyri- Ísafjörður:	Ísafjörður- Flateyri:
07.25	11.00
13.00	15.05
16.40	18.00

Miðbær - Hnífsdalur

Ísafjörður- Hnífsdalur:	Hnífsdalur- Ísafjörður:
07.30	07.40
14.00	14.15
14.40	14.50
16.25	16.35
18.00	18.15



