



VETRARBÆKLINGURINN

Íþrótta- og tómstundastarf í
Ísafjarðarbæ veturinn 2017-2018



Upplýsingar fyrir
börn og fullorðna



ÍSAFJARÐARBÆR
isafjordur.is

ALLIR MEÐ STRÆTÓ

POLLGATA - HOLTÁHVERFI

Frá Pollgötu:

13.00, 14.00, 15.10, 16.45, 17.30, 18.00

Frá Holtahverfi:

07.20, 07.40, 13.50* 16.00, 16.55

*aðeins mán., mið., fös.

POLLGATA - HNÍFSDALUR

Frá Pollgötu:

07.30, 12.30*, 14.00, 14.40, 16.25, 17.00, 18.25

Frá Hnífsdal:

07.40, 12.40*, 14.10, 14.50, 16.35, 17.10, 18.35

*aðeins mán., mið., fös.

POLLGATA - SUÐUREYRI

Frá Pollgötu:

06.30, 13.00* 15.10, 17.30

Frá Suðureyri:

07.25, 13.30*, 15.40, 18.00

*aðeins mán., mið., fös.

ÞINGEYRI/FLATEYRI - POLLGATA

Frá Þingeyri:

06.55, 12.30*, 14.30, 16.30

Frá Flateyri (t. Ísafj.):

07.25, 13.00* 15.00, 17.00

Frá Pollgötu:

11.00*, 13.00, 15.30, 18.00

Frá Flateyri (t. Þing.):

11.25*, 13.25, 15.55, 18.30

*aðeins þri, fim.

FRÍSTUNÐARÚTA FYRIR BÖRN ÍSAFJÖRÐUR - BOLUNGARVÍK

Frá Pollgötu/Torfnesi:

14.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00

Frá íþróttahúsi í Bolungarvík:

14.30, 15.30, 16.30, 17.30, 18.30

Ekið er alla virka daga.

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. S: 450-8059 – póstfang: estherosk@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 aðildarfélaga HSV. Frekari upplýsingar um skólann eru á heimasíðu héraðssambandsins, www.hsv.is.



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, hreyfiproska og hreyfigetu

SKÍÐAFÉLAG ÍSFIRÐINGA

Skíðafélag Ísfirðinga mun bjóða upp á kennslu á svigskíðum og gönguskíðum í vetur. Æfingar munu hefjast um leið og aðstæður leyfa á



skíðasvæðunum. Skíðafélagið verður þó með þolþjálfun fyrir iðkendur sem mun byrja fljótlega í september. Allar æfingar verða auglýstar á Facebooksíðu Skíðafélagsins; SFÍ – allir iðkendur og félagar.

KNATTSPYRNUDEILD VESTRA

Knattspyrnu deild Vestra heldur úti æfingum í fótbolta í allan vetur fyrir alla aldurshópa. Knattspyrnuæfingar fyrir 1.-4. bekk eru í samstarfi við íþróttaskóla HSV en einnig er boðið upp á aukaæfingu í þeim aldurshópi. Frekari upplýsingar um flokka, aldur og æfingatöflu má finna á heimasíðu Vestra www.vestri.is/knattspyrna og á Facebooksíðu yngri flokka Vestra í fótbolta – Vestri fótbolti - 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 og í Bolungarvík. 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. Æfingar eldri iðkenda fara flestar fram í íþróttahúsinu á Torfnesi og í Bolungarvík 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 íþróttamótviðhæfihversæfingahóps og má þar nefna Íslandsmótaraðir í eldri flokkum og minniboltamót á borð við Nettómótið í Reykjanesbæ í yngri flokkum.

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.

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 eru glæsilegustu körfuboltabúðir sem haldnar eru hér á landi. Búðirnar eru ætlaðar iðkendum á aldrinum 10-16 ára.

Æfingatöflur körfuknattleikdeildar Vestra og ýmsar nytsamlegar upplýsingar eru aðgengilegar á heimasíðu Vestra, www.vestri.is. Auk þess má senda fyrirspurnir til Yngva Páls Gunnlaugssonar, yfirþjálfara, yngvipall@gmail.com, eða Birnu Lárusdóttur, formanns barna- og unglingaráðs, bil@snerpa.is. Einnig er okkur að finna á Facebook: Vestri – Körfuknattleiksdeild og Vestri – Körfuknattleiksdeild – yngri flokkar.

BLAKDEILD VESTRA

Blakdeild Vestra býður upp á blakæfingar fyrir alla 6 ára og eldri. Æfingarnar fara fram í hinum ýmsu íþróttahúsum á svæðinu. Þjálfari er Tihomir Paunovski sem er reyndur blakþjálfari og íþróttafræðingur. Upplýsingar eru á Facebook síðu deildarinnar og á heimasíðunni www.vestri.is/blak. Einnig veitir Harpa Grímsdóttir, formaður deildarinnar, upplýsingar í síma 8430413 og á póstfanginu harpa@vedur.is.



Iðkendur hjá félaginu eru á öllum aldri og eru bæði börn og fullorðnir hvattir til að prófa. Fyrsti mánuðurinn er ókeypis. Vestri sendir lið á Íslandsmót yngri flokka, meistaraflokkar kvk og kk spila í 1. deild Íslandsmótsins, B-lið kvenna tekur þátt í 6. deild Íslandsmótsins og einnig fara karla- og kvennalið á öldungamót Blaksambandsins.

GLÍMUDEILD HARÐAR

Ýmsar íþróttir fyrir börn 10-16 ára, þriðjudagar og föstudagar kl. 18.19-19.50. Glíma fyrir fullorðna fimmtudögum kl. 19.55-21.20. Jiujitsu mánudaga, miðvikudaga og föstudaga kl. 19.55-21.20.

Nánari upplýsingar í síma 894-3368.

HANDKNATTLEIKSDEILD HARÐAR

Handknattleiksdeild Harðar er með æfingar fyrir börn frá 5 ára aldri og allt upp til fullorðinsára. Nýr þjálfari verður í vetur og heitir hann Óskar Jón Guðmundsson.

Nánari upplýsingar má finna á heimasíðu félagsins á Facebook undir nafninu: Handknattleiksdeild Harðar.



Jafnframt gefur formaður félagsins, Salmar Már Salmarsson frekari upplýsingar í síma: 663-9809.

OPNUNARTÍMI SUNDSTAÐA Í ÍSAFJARÐARBÆ

ÍSAFJÖRÐUR:

Mán-fös: 07-08 & 18-21

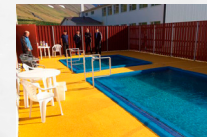
Lau-sun: 10-17



FLATEYRI:

Þri, mið, fim: 13-19

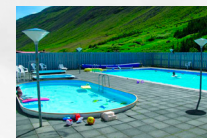
Lau-sun: 13-16



SUÐUREYRI:

Þri, mið, fim: 16-19

Lau-sun: 10-15



PINGEYRI:

Mán-fim: 08-10 & 17-20

Fös: 08-10

Sun: 10-16

Opið laugard. í september kl 10-16



Ísafjarðarbær

Stjórnsýsluhúsinu, Hafnarstræti 1 | 400 Ísafjörður | 450 8000 | postur@isafjordur.is



ÍSAFJARÐARBÆR
isafjordur.is

1.-4. BEKKUR

FORELDRASÁTTMÁLINN

1 STANDA VIÐ LÖGBODINN ÚTÍVIS-TARTÍMA OG HUGAÐ SVEFNÞÖRF BARNINS.

2 TAKA ÞÁTT Í SKÓLA-, ÍÞRÓTTA- OG TÖMSTUNDASTARFI BARNINS OG LEGGJA OKKAR AF MÖRKUM TIL FORELDRASTARFS.

3 RÆÐA VIÐ BARNIÐ UM NÁMIÐ OG SKÓLADAGINN. VEITA ÞVI STUÐNING OG GÓÐA AÐSTÖÐU TIL HEIMANÁMS.

4 VERA VAKANDI YFIR EINELTI OG LÁTA SKÓLA OG/EDA FORELDRA VITA EF VIÐ TELJUM BARN GERANDA EÐA ÞOLANDA EINELTIS.

5 KYNNAST VINUM OG SKÓLA-FÉLÖGUM BARNINS OKKAR OG HAFJA SAMBAND OG SAMRÁÐ VIÐ FORELDRA ÞEIRRA.

6 BYGGJA UPP SJÁLFS-TRAUST OG SJÁLFS-VIRÐINGU HJÁ BARNINU OG KENNA ÞVI/AD SYNA ÖÐRUM BÖRNUM OG STARFSFÓLKI SKÓLANS TILLITSSEMI OG VIRÐINGU.

7 STUÐLA AD GÓÐUM BEKKJAR-ANDA MEDAL ANNARS MED ÞÁTTTÖKU Í BEKKJARSTARFI OG GÆTA JAFNRÆÐIS TIL DÆMIS VEGNA AFMÆLISBODA.

8 GÆTA PESS AD Á HEIMILINU HAFI BÖRN AÐEINS AÐGANG AD KVIK-MYNDUM, TÖLVULEIKJUM OG EFNÍ Á NETINU SEM HÆFIR ALDRI ÞEIRRA OG ÞRÖSKA.

9 FRÆÐA BARNIÐ UM NOTKUN Á NÝRRI TÆKNI S.S. SNJALLTÆKI, TÖLVUR OG NETIÐ OG SETJA REGLUR UM NOTKUN.

11 KENNA BARNINU UMBURÐARLYNDI ÞANNIG AD ÞAD SKILJI AD VIÐ ERUM ÖLL ÖLIK OG EIGUM JAFNAN RETT.

12 ANNAD ...

10 SETJA MÖRK VARDANDI SKJÁTÍMA, Þ.M.T. SJÓNVARP, TÖLVUR OG SNJALLTÆKI.

5.-7. BEKKUR

FORELDRASÁTTMÁLINN

1 STANDA VIÐ LÖGBODINN ÚTÍVIS-TARTÍMA OG HUGAÐ SVEFNÞÖRF BARNINS.

2 TAKA ÞÁTT Í SKÓLA-, ÍÞRÓTTA- OG TÖMSTUNDASTARFI BARNINS OG LEGGJA OKKAR AF MÖRKUM TIL FORELDRASTARFS.

3 RÆÐA VIÐ BARNIÐ UM NÁMIÐ OG SKÓLADAGINN. VEITA ÞVI STUÐNING OG GÓÐA AÐSTÖÐU TIL HEIMANÁMS.

4 VERA VAKANDI YFIR EINELTI OG LÁTA SKÓLA OG/EDA FORELDRA VITA EF VIÐ TELJUM BARN GERANDA EÐA ÞOLANDA EINELTIS.

5 KYNNAST VINUM OG SKÓLA-FÉLÖGUM BARNINS OG HAFJA SAMBAND OG SAMRÁÐ VIÐ FORELDRA ÞEIRRA.

6 BYGGJA UPP SJÁLFS-TRAUST OG SJÁLFS-VIRÐINGU HJÁ BARNINU OG KENNA ÞVI/AD SYNA ÖÐRUM TILLITSSEMI OG VIRÐINGU.

7 STUÐLA AD GÓÐUM BEKKJAR-ANDA MEDAL ANNARS MED ÞÁTTTÖKU Í BEKKJARSTARFI.

8 GÆTA PESS AD BÖRN HAFI AÐEINS AÐGANG AD KVIKMYNDUM, TÖLVULEIKJUM OG EFNÍ Á NETINU SEM HÆFIR ALDRI ÞEIRRA OG ÞRÖSKA.

9 FRÆÐA BARNIÐ UM NOTKUN Á NÝRRI TÆKNI S.S. SNJALLTÆKI, TÖLVUR OG NETIÐ OG SETJA REGLUR UM NOTKUN.

11 STUÐLA AD UMBURÐARLYNDI OG VÍSÝNI BARNINS OG EFLA SKILNING PESS Á SAMFÉLAGINU OG VIRÐINGU FYRIR FJÖLBREYTTLEIKA SAMFERDAFÓLKIS.

12 ANNAD ...

10 SETJA MÖRK VARDANDI SKJÁTÍMA, Þ.M.T. SJÓNVARP, TÖLVUR OG SNJALLTÆKI.

ÍÞRÓTTAFÉLAGIÐ ÍVAR

Íþróttafélagið Ívar stendur fyrir boccia- og sundæfingum í vetur, auk æfinga í badminton.

Bocciaæfingar verða í íþróttahúsinu á Torfnesi miðvikudaga og föstudaga kl.17.00-18.00. Þjálfarar eru Jónas L. Sigursteinsson og Svava Traustadóttir.

Badmintonæfingar verða í íþróttahúsinu á Torfnesi 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 863-1618 Harpa (boccia) og í síma 894-8965 Sigríður (sund).

TENNIS- OG BADMINTONFÉLAG ÍSAFJARÐAR

HSV hefur útvegað Tennis- og badmintonfélagi Ísafjarðar einn völl til ráðstöfunar fyrir unglinga í íþróttahúsinu á Torfnesi á Ísafirði. Tímasetningin 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 trimmarar eru að spila er möguleiki á tilsögn. Badmintonspaðar og kúlur fyrir byrjendur eru til staðar.

SÆFARI

Félag áhugamanna um sjósport á Ísafirði verður með virka starfsemi í vetur. Þeim sem þykir kajak spennandi og þeir sem hafa sótt sumarnámskeið Sæfara eru hvattir til þess að mæta í sunnudagsróðra félagsins sem verða alla sunnudagsmorgna þegar veður leyfir.

Kajak er góð leið til að styrkja líkama og sál ásamt því að njóta nálægðar við sjóinn. Mæting er í aðstöðu Sæfara sem er í fjörunni við Neðstakaupstað, mæting er um kl 11.00 og brottför þegar allir eru klárir. Bata og búnað er hægt að leigja á staðnum gegn vægu gjaldi. Einnig verða öryggisæfingar 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.

SKOTÍPRÓTTAFÉLAG ÍSAFJARÐARBÆJAR

Það verða æfingar í skotíþróttahúsinu á Torfnesvelli í vetur frá 1. september. 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. Skammbyssuæfingar verða á miðvikudagskvöldum frá kl. 20. Ef félagsmenn vilja æfa á öðrum tímum er hægt að kaupa lykklakort 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

KVENNALEIKFIMI GUÐRÍÐAR OG RANNÝJAR

Við erum að hefja 40. starfsárið okkar í haust með leikfimi fyrir konur og höfum þá haldið áfram óslitið síðan 1977.

Við leggjum áherslu á alhliða hreyfingu og styrkingu fyrir alla vöðvahópa, liðleika, þrek og þol. Góðar teygjur, slökun og fjölbreytni í æfingavali.

Kennter í þróttahúsinu við Austurveg mánudaga og fimmtudaga kl. 17.

Upplýsingar í síma 865-0648 og 898-3696.

STEFNIR Á SUÐUREYRI

Áætlað er að vetrarstarf Stefnis verði með svipuðu sniði og síðasta vetur. Íþróttaskóli HSV hefur verið starfandi í samvinnu við Stefnir og er von okkar að framhald verði á því. Stefnir ætla að bjóða upp á blakæfingar fyrir



krakka sem eru í 2. – 4. bekk, en þess má geta að Vestri – blakdeild hefur verið með æfingar fyrir eldri börnin á Suðureyri. 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, 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. Það ættu öll börn 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).

GRETTIR Á FLATEYRI

Íþróttafélagið Grettir á Flateyri mun í haust standa fyrir fimleikanámskeiði fyrir börn á aldrinum 6-9 ára og 10-15 ára í íþróttahúsinu á Flateyri. Börnin fá kennslu í grunnæfingum fimleika með áherslu á að efla samhæfingu, styrk og liðleika. Aðalkennari á námskeiðinu er Claire Guernine.



Kennt verður tvisvar í viku og er stefnt á að hafa æfingarnar á þriðjudögum eftir kl. 16:00 og á laugardögum frá kl. 13:00. Verð fyrir haustönn er 12.000 kr.

Áætlað er að vetrarstarfið hefjist um miðjan september en nánari tímasetning námskeiðsins, ásamt upplýsingum um opna fjölskyldutíma og önnur námskeið, verður kynnt þegar nær dregur. Nánari upplýsingar og skráning er hjá Steinunni Einarsdóttur, sge@afish.is og Dagnýju Arnalds, dagnyarnalds@gmail.com.

HÖFRUNGUR Á ÞINGEYRI

Höfrungur mun standa fyrir hinum ýmsu viðburðum í íþrótt- og tómstundastarfi veturinn 2017 til 2018. Íþróttaskóli HSV í samvinnu við Höfrungur mun vera með upppákomur a.m.k. 2svar – 3svar í viku. Hér er verið að ræða um börn sem eru í 1. – 4. bekk grunnskóla. Kennarar verða þær Janne Kristensen og Guðrún Snæbjörg Sigþórsdóttir. Varðandi íþróttir eldri skólabarna mun Erna Höskuldsdóttir verða með í boði þjálfun þeirra seinna sömu daga. Boccia verður 2svar – 3svar í viku, á mánudögum og föstudögum kl. 9.00 að morgni og sunnudögum kl. 15.00. Enn sem fyrr býður Höfrungur upp á hina vinsælu og fjölsóttu fjölskyldutíma á sunnudögum frá kl. 10.00 -12.00, þátttakendum að kostnaðarlausu. Foreldrar bera þá fulla ábyrgð á börnum sínum eða þeim sem eru á þeirra vegum. Skilyrt er að ganga frá eftir sig. Börn geta að sjálfsögðu ekki mætt þarna án

FORELDRASÁTTMÁLINN



**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**

ábyrgðarmanna.

Kl. 13.00 - 15.00 á sunnudögum verður boðið upp á blak fyrir þá sem eru komnir í 7. bekk grunnskóla og þá sem eldri eru. Enginn er of gamall!

Nú í fyrsta skipti mun Íþróttafélagið bjóða upp á jóga í samvinnu við Arnhildi Lilý Karlsdóttur. Verður þetta í námskeiðsformi og byrjað á sex vikna námskeiði sem hefst um miðjan september. Um er að ræða kundalini jóga, sem er alhliða jóga með jógastöðum, öndunaræfingum, hugleiðslu og slökun, en einnig verður boðið upp á jóga nidra sem er einstök og endurnærandi slökunaræfing. Auglýst nánar síðar.

Höfrungur í samvinnu við Hjólakraft mun standa fyrir hjólreiðaaðferðum



í vetur. Þær verða alltaf á miðvikudögum fyrir 12 ára og eldri og hefjast kl. 17.00. Aukaæfingar verða auglýstar sérstaklega og verða þó nokkrar. Það verður gert sérstaklega á Facebook eða með öðrum öruggum hætti.

Að sjálfsgöðu mun Íþróttafélagið bjóða upp á hin ýmsu önnur námskeið verði tími og tækifæri til,

svo sem fimleika o.m.fl. Allt verður þetta auglýst nánar síðar.

Frekari upplýsingar veita Guðrún Snæbjörg Sigþórsdóttir í síma 866-4269 og Sigmundur Fríðar Þórðarson í síma 863-4235.

VINNUSTOFUR ELDRI BORGARA

Í tómstundastarfi eldri borgara er fengist við fjölbreytt verkefni og unnið við fagurt handverk. Fólk lærir hvert af öðru og þannig færast mikilvæg þekking á milli kynslóða. Starfsfólk er vinnustofugestum til aðstoðar og er opið fyrir nýjum hugmyndum. Hver vinnustofa hefur sínar hefðir og uppákomur. Allir þeir sem eru 60 ára og eldri eru hjartanlega velkomnir í vinnustofurnar til að kynna sér vetrarstarfið. Hlökkum til að sjá þig.

Á Ísafirði er vinnustofan á 4. hæð á Hlíf I. Opið er mánudaga til fimmtudaga frá kl. 10.00 til 16.30 og á föstudögum frá kl. 10.00 - 15.00. s. 450-8251. Umsjón: Brynhildur Halldórsdóttir og Eyrún Leifsdóttir.

Félagsstarf eldri borgara á Flateyri er í Félagsbæ. Opið er á mánudögum og fimmtudögum frá kl. 13 til 17 (opnunardagar gætu breyst og verður það þá auglýst á heimasíðu Ísafjarðarbæjar). s. 456-7710.

Umsjón: Guðrún B. Guðmundsdóttir.

Á Suðureyri er vinnustofa og dagdeild í Sunnuhlíð. Opið er mánudaga til fimmtudaga frá kl. 13 til 17. s. 456-6194.

Umsjón: Karla Dögg Karlsdóttir.

Félagsstarf eldri borgara á Þingeyri er í vinnustofu í kjallara á Tjörn. Opið er á mánudögum og fimmtudögum frá kl. 13 til 17. Sími: 456-8142. Umsjón: Ásta G. Kristinsdóttir og Gíslína Matthildur Gestsdóttir.

HREYFING OG VIRKNI ELÐRI BORGARA

Á Hlíf er leikfimi á mánudögum og fimmtudögum kl. 10:45 - 11:30, gönguhópur á þriðjudögum 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 og boccia á föstudögum kl. 13:30-14:30. Kaffi og meðlæti kostar 380 krónur.

DAGDEILD Á HLÍF

Dagdeildin á Hlíf er opin alla virka daga frá kl. 10:00 til 16:15 Markmið með dagþjálfun á dagdeild er:

- Að viðhalda sjálfstæði einstaklingsins eins lengi og kostur er með því að styrkja líkamlega og vitsmunalega hæfni hans og stuðla þannig að því að hann geti búið sem lengst heima

- Að rjúfa félagslega einangrun og efla þátttöku í daglegum athöfnum
- Að efla sjálfstraust, draga úr vanlíðan og vanmáttarkennd
- Að létta undir með aðstandendum.



Sækja þarf um dagdeildarpláss á eyðublöðum sem má finna á heimasíðu Ísafjarðarbæjar og á fjölskyldusviði Ísafjarðarbæjar. Umsjón með dagdeildinni hefur forstöðumaður á Hlíf. Símanúmer dagdeildar er 450-8251. Starfsmenn dagdeildar eru Hulda Helgadóttir og Soffía Bergmannsdóttir.

TÓNLISTARSKÓLI ÍSAFJARÐAR

Tónlistarskóli Ísafjarðar er starfræktur á Ísafirði (Austurvegi 11), Flateyri (í grunnskólanum), á Þingeyri (í grunnskólanum) og á Suðureyri (í grunnskólanum). Námsframboð er fjölbreytt og kennt er á flest algeng hljóðfæri auk kennslu í einsöng og tónfræðagreinum. Þá er boðið upp á forskóla og tónsmíðu fyrir yngstu nemendurna.

Áhersla er lögð á að nemendur öðlist grunnþekkingu í tónlist og fái tækifæri til samleiks og sköpunar. Tónleikahald er mikilvægur þáttur í skólastarfinu og hljóta nemendur þannig þjálfun í að koma fram opinberlega og hlusta á aðra. Í skólanum starfa þrjár lúðrasveitir, tvær strengjasveitir og barnakórar auk ýmissa minni samleikshópa. Gott samstarf er við Grunnskólann á Ísafirði og geta nemendur í 1. - 4. bekk sótt tíma í tónlistarskólanum á skólatíma í „frístund“. Nemendur 8. - 10. bekkjum grunnskólanna og nemendur Menntaskólans á Ísafirði fá tónlistarnámið metið til valeininga.



Á skólaárinu sem nú fer í hönd verður einnig boðið upp á ýmsar nýngar í skólastarfinu og má þar nefna unglingasöngdeild og nám í raftónlist fyrir unglinga. Þetta eykur enn frekar við fjölbreytt námsframboð skólans og er spennandi valkostur fyrir unglinga. Vakin er athygli á því að hægt er að sækja sérstaklega um nám í hljómsveitarsamspili og raftónlist þó nemandinn sé ekki skráður í

annað hljóðfæranám við skólann en hljóðfæranemendum skólans býðst að taka þátt í námskeiðunum endurgjaldslaust.

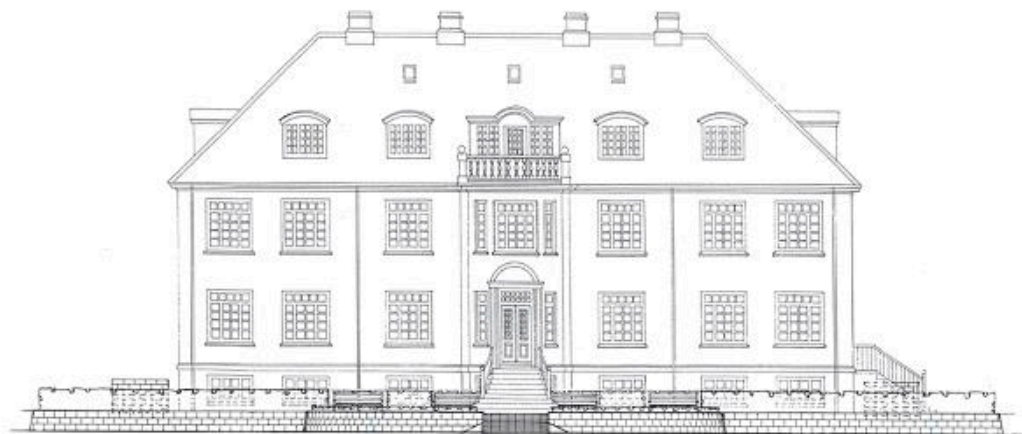
Allar nánari upplýsingar um námið eru veittar á skrifstofu skólans og í síma 450-8340. Skrifstofan er opin milli kl. 10:30 og 14:30.

LISTASKÓLI RÖGNVALDAR ÓLAFSSONAR



Listaskóli Rögnvaldar Ólafssonar var stofnaður árið 1993 og er uppbygging hans miðuð við að veita almenna fræðslu á sviði myndlistar, leiklistar, tónlistar og danslistar.

Listaskólinn býður bæði nám samkvæmt fastri stundaskrá og einstök námskeið. Þar má nefna píanókennslu fyrir alla aldurshópa, kennslu á rafbassa, rafgítar og gítar, slagverksnám og söng, kennslu í dansi frá 4 ára aldri og jassballet fyrir unglinga og fullorðna. Nánari upplýsingar má fá á vefsíðunni edinborg.is eða í síma 456-5444.



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.safnls.is