



Íþróttavika Evrópu 23. – 30. september 2024 í Eyjafjarðarsveit

Íþróttavika Evrópu (European Week of Sport) er haldin víðsvegar um álfuna í september ár hvert. Markmið íþróttavikunnar er að kynna íþróttir og hreyfingu fyrir almenningi í Evrópu og er hún ætluð öllum óháð aldri, bakgrunni eða líkamlegu ástandi.

Hér í Eyjafjarðarsveit verður boðið upp á góða dagskrá sem öll er án endurgjalds fyrir þátttakendur. Leitað var til einstaklinga og félagasamtaka um aðkomu að dagskránni og hafa undirtektir verið frábærar.

Frítt er í sund alla þessa daga, frá mánudeginum 23. – mánudagsins 30. september.

Ungmennafélagið Samherjar bjóða upp á fjölda opinna tíma í ýmsum íþróttagreinum sem fólki gefst kostur á að kynna sér nánar. Fullorðinsstarf félagsins hefur stóreflst og ýmistlegt í boði.

Skógræktarfélag Eyfirðinga býður til gönguferðar með leiðsögn um Grundarreit. Þar verður sagt frá starfsemi Skógræktarfélagsins og þeim fjölmörgu útivistarmöguleikum sem í boði eru í skógum Eyjafjarðar.

Íbúum 60 ára og eldri gefst tækifæri til að kynna sér hina bráðskemmtilegu íþrótt Ringo, en Félag eldri borgara í Eyjafjarðarsveit hefur stundað þessa íþrótt frá því síðasta vetur með góðum árangri.

Erwin van der Werve ætlar að bjóða upp á spennandi almenningsíþróttaviðburði í íþróttavikunni. Um er að ræða hjólaskíða- eða línuskautuferð þar sem allir geta valið sér vegalengdir eftir góða upphitun á bílastæðinu við Dalborg. Einnig má koma með hjólabretti, hlaupahjól og slíkt, en algjört skilyrði er að allir séu með hjálm á höfðinu.

Hvað andlegu hliðina varðar býður Þóra Hjörleifsdóttir upp á kynningu á Yin yoga og Yoga Nidra í Hjartanu í Hrafnagilsskóla og þurfa þátttakendur að taka með sér dýnur, kotta og teppi. Sólveig Haraldsdóttir í Vökuland Wellness Center verður annars vegar með kyrrðarjoga og hljóðheilun og hins vegar sómatískan jógatíma (áfallajoga) þar sem fólki gefst kostur á að skilja líkamann betur með áherslu á að koma jafnvægi á taugakerfið. Áhugasamir þurfa að skrá sig á viðburðinn í Vökulandi mánudaginn 30. á netfanginu info@vokulandwellness.is

Eyrún Lind Árnadóttir íþróttakennari Hrafnagilsskóla verður með námskeið fyrir nemendur í 9. og 10. bekk skólans um það hvernig umgangast á líkamsræktartæki og setja upp æfingaáætlun. Í framhaldinu þurfa forráðamenn að skrifa upp á ábyrgðaryfirlýsingu til að krakkarnir geti nýtt sér líkamsræktaraðstöðuna í framhaldinu. Þessi viðburður verður auglýstur innan veggja skólans.

Rúsínan í pylsuendanum verður síðan heimsókn Geirs Gunnars Markússonar, næringarfræðings þar sem hann ætlar að halda fyrirlestra fyrir íbúa Eyjafjarðarsveitar um næringu og hollan lífsstíl. Hann byrjar á því að hitta unglíngana í félagsmiðstöðinni Hyldýpi föstudaginn 27. september, morguninn eftir verður fyrirlestur fyrir eldri borgara í matsal Hrafnagilsskóla og eftir hádegisdag sama dag verður fyrirlestur í matsalnum fyrir almenning. Geir Gunnar starfar sem næringarfræðingur hjá Heilsustofnun NLFÍ í Hveragerði og hefur getið sér gott orð fyrir líflega og áhrifaríka fyrirlestra.

Mánudagur 23. september

- Kl. 19 - 20 - Opinn þrekkími hjá UMF Samherjum í íþróttahúsinu.
- Frítt í sund.

Þriðjudagur 24. september

- Kl. 11.25 - 12.30 Opinn tími í Ringo í íþróttahúsinu.
- Kl. 20.30 - 22.00 Opinn tími hjá UMF Samherjum í blaki karla.
- Frítt í sund.

Miðvikudagur 25. september

- Kl. 17.00 – 18.00 Opinn tími í Zumba í Hjartanu.
- Kl. 17 Línuskauta- og hjólaskíðaferð með Erwin Van der Werve. Nánari upplýsingar neðst á síðunni.
- Kl. 19.30 - 20.30 Opinn tími í badminton í íþróttahúsinu.
- Frítt í sund.

Fimmtudagur 26. september

- Kl. 17.15-18.30 Kyrrðarjoga og hljóðheilun hjá Sólveigu á Vökulandi.
- Kl. 20.30 - 22 Opinn tími í blaki kvenna í íþróttahúsinu.
- Frítt í sund.

Föstudagur 27. september

Kl. 19.30 Fyrirlestur fyrir unglinga í Hyldýpinu með Geir Gunnari Markússyni næringarfræðingi.

- Frítt í sund.

Laugardagur 28. september

- Kl. 10 Fyrirlestur fyrir +60 ára í matsal Hrafnagilsskóla með Geir Gunnari næringarfræðingi.
- Kl. 11 - 12 Kynning á Yin yoga og yoga Nidra með Þóru Hjörleifs í Hjartanu. Taka með sér dýnur, koddar og teppi.
- Kl. 14 Fyrirlestur fyrir almenning í matsal Hrafnagilsskóla með Geir Gunnari næringarfræðingi.
- Frítt í sund

Sunnudagur 29. september

- Kl. 10 Gönguferð með leiðsögn í Grundarreit. Sagt frá reitnum og öðrum útvístarmöguleikum í skógum Eyjafjarðar

- Kl. 11 Línuskauta- og hjólaskíðaferð með Erwin Van der Werve. Nánari upplýsingar neðst á síðunni.
- Kl. 16 - 17. Opinn tími í körfubolta karla í íþróttahúsinu.
- Frítt í sund.

Mánudagur 30. september

- Kl. 17.15-18.05 Sómatískur jógatími (áfallajóga) hjá Sólveigu á Vökulandi. Rólegt jógaflæði þar sem fólki gefst kostur á að skilja líkamann betur og sérstök áhersla er að koma jafnvægi á taugakerfið.