



ÍÞRÓTTAVÍKA EVRÓPU

23. – 30. september

#BEACTIVE

# HEILSUDAGAR Í HÚNABYGGÐ

Markmið heilsudaga er að hvetja fólk til að hreyfa sig og huga að heilsunni. Frítt er á alla viðburði og fyrirlestra í dagskránni.

## SUNDÁSKORUN

Dagana 23.-30. september verður frítt í sund í sundlauginni á Blönduósi, ef þú syndir 100 metra.

Sá sem syndir lengst þessa viku fær verðlaun. Skráning og upplýsingar í afgangi í þróttamiðstöðvarinnar.

### LAUG. 23. SEPT.

**Sundlaugin á Blönduósi kl. 10-16.**  
Frítt í sund (Ávextir í boði milli kl. 12 og 14).

**Kríasport í þróttamiðstöðinni kl. 11.**  
Þróttatími fyrir börn á leikskólaaldri. Þrautabraut, tónlist og fleira. Þessi tími verður alla laugardaga í vetur.

### Fyrirlestur kl. 12.

Í boði Krabbameinsfélags Austur-Húnavetninga í matsal Húnaskóla. Krabbameinsfélag Austur-Húnavetninga býður upp á erindið Jafnvægi á milli virkni og hvíldar með Þorra Snæbjörnssyni sálfræðingi hjá Krabbameinsfélagi Íslands. Allir velkomnir og aðgangur er ókeypis.

### Frisbíggmót kl. 13:00.

Í Fagrahvammi Frisbíggmót á frisbíggvællinum í Fagrahvammi fyrir allan aldur. Þeir sem eiga diska eru hvattir til að koma með þá. Verðum með diska til láns.

**Ganga um gilið við Giljá kl. 14:00.**  
Hittumst við bílastæðið hjá Stóru Giljá. Ca 3 km löng leið. Tiltölulega auðveld ganga.

### SUN. 24. SEPT.

**Sundlaugin á Blönduósi kl. 10-16.**  
Frítt í sund. (Ávextir í boði milli kl. 12 og 14).

### Kynning og kennsla kl. 13-16.

Í borðtennis í þróttamiðstöðinni. Bjarni P. Bjarnason fyrrverandi landsliðsþjálfari mætir fyrir hönd Borðtennissambands Íslands. Borðtennis er fyrir allan aldur. Hvetjum alla, byrjendur og lengra komna til að koma og spreya sig og kynna þessarri skemmtilegu íþrótt. Spaðar og kútur á staðnum.

### Ganga um Hrótey kl. 17.

Hittumst á neðra bílplaninu við Hrótey. Létt og skemmtileg ganga í fallegu umhverfi.

### MÁN. 25. SEPT.

**Sundlaugin á Blönduósi kl. 6:30-21.**  
Frítt í sund. Minnum á sundátakið.

**Göngum í skólann** - allir hvattir til að ganga í skólann og vinnuna.

### Ganga um Vatnahverfi kl. 17.

Hittumst á suðurenda golfvallarins. Ca 5 km þægileg ganga, án hækkunar.

### Körfuboltadeild Hvatar kl. 17-19.

Æfingar í þróttamiðstöðinni. Komdu og prófaðu körfu, frítt að æfa í vetur. 3.-6. bekkur kl. 17-18. 7.-10. bekkur kl. 18-19.

### Jóga með Svövu kl. 20 - 21.

Fyrir 8.-10 bekk í félagsmiðstöðinni Skjólínu (húsið opnar kl. 19:30) Farið verður í jógastöður, teygjur, öndunaræfingar og slökun, fullkomin núvitund. Allir geta tekið þátt. Tilvalinn tími til að prófa.

### ÞRI. 26. SEPT.

**Sundlaugin á Blönduósi kl. 7:45-21.**  
Frítt í sund. Minnum á sundátakið. (Ávextir í boði kl. 16-18).

### Sundæfing kl. 15-15:40.

Hjá sunddeild Hvatar. Fyrir 1.-2. bekk. Frítt að æfa þessa viku. Hvetjum alla til að koma og prófa.

### Heilsufarsmælingar kl. 15-17.

Í anddyri íþróttamiðstöðvarinnar. Í samstarfi við HSN verður boðið upp á mælingar á blóðþrýstingi, púls og blóðsykri. Hvetjum alla til að koma og taka stöðuna á sinni heilsu. Ávextir í boði eftir mælingu.

### Frjálsíþróttæfing kl. 17-18.

fyrir alla í þróttamiðstöðinni. Settar verða upp stöðvar þar sem allir ættu að finna eitthvað við sitt hæfi til að prufa. Velkomið að koma líka og fylgjast með og fræðast um þessa skemmtilegu íþróttagrein. Hvetjum þá sem eru að æfa að taka fjölskyldumeðlimi með og láta þau spreya sig í einhverjum æfingum.

### Jóga fyrir alla kl. 17-18.

Með Svövu Blöndal að Þverbraut 1. Frábært tækifæri fyrir þá sem ekki hafa prófað jóga að koma og mæta sig á jógaábyrgu. Léttar og þægilegar teygjur, jógastöður, öndunaræfingar og djúpslökun. Mundu eftir eigin jógaábyrgu eða fá lánaða. Frítt inn.

### MÍÐ. 27. SEPT.

**Sundlaugin á Blönduósi kl. 6:30-21.**  
Frítt í sund. Minnum á sundátakið.

### Göngum í skólann.

Allir hvattir til að ganga í skólann og vinnuna.

### Stólajóga kl. 11:15-12.

Með Svövu fyrir 60 ára og eldri að Þverbraut 1. Mjúkar teygjur og ýmsar jógastöður svo fleiri náði að framkvæma sem slökun í lokin. Kynningarími og því verður frítt inn.

### Fjölskylduganga kl. 17.

Göngum í skólann. Lagt af stað frá Þróttamiðstöðinni og genginn ca 3 km hringur. Hvetjum fjölskyldur til að mæta og eiga skemmtilega samverustund með öðrum fjölskyldum. Tilvalið að skella sér í sund eftir gönguferðina.

### Körfuboltadeild Hvatar kl. 17-19.

Æfingar í þróttamiðstöðinni. Komdu og prófaðu körfu, frítt að æfa í vetur. 3.-6. bekkur kl. 17-18. 7.-10. bekkur kl. 18-19.

### FIM. 28. SEPT.

**Sundlaugin á Blönduósi kl. 7:45-21.**  
Frítt í sund. Minnum á sundátakið.

### Göngum í skólann.

Allir hvattir til að ganga í skólann og vinnuna.

### Ganga á vellinum kl. 09:45.

Börn og starfsfólk leikskóla Húnabyggðar ætla að hittast á íþróttavællinum á Blönduósi og ganga á vellinum. Þau vilja bjóða eldri borgurum og öryrkjum að koma og ganga með sér. Ávextir fyrir alla að lokinni göngu.

### Fyrirlestur með Pálmari kl. 10-11.

Fyrir nemendur í 7.-10. bekk í Húnaskóla. Pálmari Ragnarsson fer yfir mikilvægi góðra samskipta og hvernig þau geta nýst nemendum í skólanum, íþróttum og framtíðinni o.fl..

### Sundæfing kl. 14:30-15:15.

Hjá sunddeild Hvatar Fyrir 3.-4. bekk. Frítt að æfa þessa viku. Hvetjum alla til að koma og prófa.

### Sundæfing kl. 15:15-16.

Hjá sunddeild Hvatar. Fyrir 5.-10. bekk. Frítt að æfa þessa viku. Hvetjum alla til að koma og prófa.

### Fyrirlestur með Pálmari kl. 17:00.

Jákvæð samskipti í matsal Húnaskóla. Opinn fyrirlestur fyrir alla. Pálmari Ragnarsson fjallar á skemmtilegan hátt um jákvæð samskipti í okkar daglega lífi, á vinnustöðum og í fjölskyldunni. Pálmari kemur með ýmis ráð í sambandi við samskipti foreldra og barna/unglinga. Helsti boðskapurinn er sá að við ættum hvert og eitt að reyna að ná því besta út úr fólkinu í kringum okkur á sama tíma og við gerum líf okkar betra og skemmtilegra.

### Ganga í Bolabás kl. 17-18.

Hittumst við bryggjuna á Blönduósi. Rúmlega 3 km ganga. Fjölskylduvæn og skemmtileg leið. Mælum með að taka smá nesti, þar sem við stoppum á leiðinni.

### FÖS. 29. SEPT.

**Sundlaugin á Blönduósi kl. 6:30-17.**  
Frítt í sund. Minnum á sundátakið.

**Göngum í skólann** - allir hvattir til að ganga í skólann og vinnuna.

### Boccia kl. 12:15-13.

Fyrir 60 ára og eldri og öryrkja. Í þróttamiðstöðinni á Blönduósi. Á þessum tíma fram að jólum.

### Ganga upp á Hnjúkana kl. 17:00.

Hittumst við hlíðið upp að Hnjúkum. Fjölskylduvæn og skemmtileg ganga með flottu útsýni á toppnum. 150 metra hækkun. Ca 4,5 km ganga.

### Skjólsléikarnir kl. 19:30-21:30.

Í þróttamiðstöðinni á Blönduósi. Fyrir 7.-10. bekk í Húnaskóla. Öðruvísi íþróttamót.

### Jóga í vatni kl. 20:00.

Og gong tónheilun í samfloti með Svövu Blöndal. Í sundlauginni á Blönduósi. Húsið opnar kl. 19:30. Endum dásamlega viku með jógaæfingum í vatni. Æfingar og jógastöður þar sem vatnið

styður við líkamann.

Öndunaræfingar, hugleiðsla, samflot og slökun með tónheilun gong. Dásamleg samvera sem endurnærir, styrkir og gleður sál og líkama. Hentar öllum. Taktu með þér flothettu ef þú átt, erum líka með nokkrar til láns. Frítt inn.

### LAUG. 30. SEPT.

**Sundlaugin á Blönduósi kl. 10-16.**  
Frítt í sund. Minnum á sundátakið. (Ávextir í boði kl. 12-14)

### Sterkari hugur kl. 10:30-11:30.

Fyrirlestur með Ásdísí Hjálmsdóttur í félagsheimilinu á Blönduósi. Í fyrirlestrinum talar Ásdís um af hverju við þurfum að þjálf hugann og hvernig það gjörbraytti hennar ferli. Ásdís mun kenna sínar 5 grunnaðferðir í hugarþjálfun.

### Heilsuefing á efri árum kl. 11-12.

Fyrirlestur í matsal Húnaskóla. Elfa Þóll Grétarsdóttir sérfræðingur um grunnstoðir góðrar heilsu og hvað einstaklingurinn getur gert til að bæta lífsgæði sín. Hvetjum alla sem vilja eldast vel til að mæta.

### Hvers vegna kulnum við? kl. 13-14:30.

Fyrirlestur í matsal Húnaskóla Elfa Þóll Grétarsdóttir sérfræðingur í hjúkrun útskýrir fyrirbærið kulnun. Hvað eykur áhættu á kulnun? Hvað við getum gert til að vernda okkur gegn kulnun? Slökun í boði fyrir þá sem vilja að fyrirlestri loknum.

### Ganga um Vatnsdalshóla kl. 15:30-17.

Hittumst við bæinn Vatnsdalshóla. Skemmtileg leið um leyndardóma Vatnsdalshólana.

### SUN. 1. OKT.

**Fallnámskeið kl. 10-11.**  
fyrir 50 ára og eldri í boði Jódófélagssins Pardus. Kennsla í að detta svo fólk brjóti sig eða stasi sig síður í hátkunni í vetur.

### Ganga á Öxl kl. 10.

Í Vatnsdalsfjalli. Hittumst við Brekkukot. Krefjandi fjallgangur með fallegu útsýni sem tekur daginn.

## VIÐBURÐIR OG TILBOÐ Í HÚNABYGGÐ Í HEILSUVÍKU

### B&S VEITINGASTAÐUR

DAGANA 23.-30. SEPT. verður 20% afsláttur af pasta og léttum réttum á maiseðli.

### TENI VEITINGASTAÐUR

FRÁ SUN. 24. SEPT. verða tvær tegundir af skyr boozt í boði.

MÁN. 25. SEPT. - FÖS. 29. SEPT. verða hollari kostir á hádegishlaðborðinu. Nánar auglýst á Facebook síðu Teni.

LAUG. 30. SEPT. verður Eþíópískt kvöld með mat við allra hæfi, bæði

mildir og bragðmiklir réttir og Eþíópískt kaffi. Liya og Abem fræða gesti um Eþíópíu. Verð 6.500 kr á mann. Bókanir í síma 452-4040 eða

<https://bookings.dineout.is/teni/event/ethiopian?step=0&lng=is>

### APÓTEKARASTOFAN

DAGANA 23.-24. SEPT. verður 15% afsláttur af sokkum og gönguskóm á Apótekarastofunni.

### SÝSLUMADURINN VEITINGASTAÐUR Á HÓTEL BLÖNDUÓSI

FÖS. 29. SEPT. verður boðið upp á 4ra rétta heilsumatseðil.

Karrý og kókossúpa með grænum eplum.

Vatnsmelónu og fetaosta salat.

Ofnbakaður lax með orzotto (bygg risotto), sveppasósu og gljáðu grænmeti.

Súkkulaðikaka, bláberjais og hvítt súkkulaðifrauð.

Borðapantanir í síma: 699-1200 og á [info@hotelblonduos.is](mailto:info@hotelblonduos.is)