

#BEACTIVE

Heilsudagar í Húnabyggð

23.-30. september 2026

DAGSKRÁ

Allir viðburðir eru gjaldfrjálsir!

MIÐVIKUDAGUR 23. SEPTEMBER	
Kl. 06:30 – 22:00	Frítt í sund.
Kl. 10:00	Leikskólabörn og starfsfólk bjóða eldri borgurum og öðrum áhugasömum með sér í göngu á Íþróttavellinum á Blönduósi. Ávextir í boði eftir gönguna.
Kl. 17:00	Ganga um Bakkastíg. Hittumst við Vilko og göngum meðfram Blöndu að Hrótey og aftur að Vilko í gegnum Blönduós. Létt og skemmtileg fjölskylduganga.
Kl. 19:00 – 20:30	Knattspyrna fyrir 16 ára og eldri í Íþróttamiðstöðinni.

FIMMTUDAGUR 24. SEPTEMBER	
Kl. 06:30 – 22:00	Frítt í sund.
Kl. 08:15 – 12:30	Íþróttadagur Húnaskóla.
Kl. 19:00 – 20:30	Blak fyrir 16 ára og eldri í Íþróttamiðstöðinni.

FÖSTUDAGUR 25. SEPTEMBER	
Kl. 06:30 – 20:00	Frítt í sund.
Kl. 11:45 – 13:15	Boccia fyrir eldri borgara og öryrkja. Leiðbeinendur á staðnum. Hvetjum alla eldri borgara og öryrkja til að koma og prófa.
Kl. 17:00 – 18:00	Gong heilun hjá Yoga og heilsu stúdíó Hrefnu í Kvennaskólanum. Frítt í tímann. Vinsamlegast skráið ykkur á viðburðinum á FB. (Yoga og heilsustúdíó Hrefnu).

LAUGARDAGUR 26. SEPTEMBER	
Kl. 10:00 – 17:00	Frítt í sund.
Kl. 10:00 – 11:00	Kríasport í Íþróttamiðstöðinni. Fyrir leikskólabörn.
Kl. 13:00 – 14:30	Blakkennsla fyrir 16 ára og eldri. Borja González Vicente, reyndur landsliðsþjálfari í blaki, stýrir æfingunum og býður upp á fjölbreytta og skemmtilega blakþjálfun.
Kl. 15:00 – 16:00	Blakkennsla fyrir 10 – 12 ára (5. – 7. bekk). Borja González Vicente, reyndur landsliðsþjálfari í blaki, stýrir æfingunum og býður upp á fjölbreytta og skemmtilega blakþjálfun.
Kl. 16:00 – 17:00	Blakkennsla fyrir 13 – 15 ára (8. – 10. bekk). Borja González Vicente, reyndur landsliðsþjálfari í blaki, stýrir æfingunum og býður upp á fjölbreytta og skemmtilega blakþjálfun.

SUNNUDAGUR 27. SEPTEMBER	
Kl. 10:00 – 17:00	Frítt í sund.
Kl. 11:00 – 12:30	Blakkennsla fyrir 16 ára og eldri. Borja González Vicente, reyndur landsliðsþjálfari í blaki, stýrir æfingunum og býður upp á fjölbreytta og skemmtilega blakþjálfun.
Kl. 13:00 – 14:00	Blakkennsla fyrir 10 – 12 ára (5. – 7. bekk). Borja González Vicente, reyndur landsliðsþjálfari í blaki, stýrir æfingunum og býður upp á fjölbreytta og skemmtilega blakþjálfun.
Kl. 14:00 – 15:00	Blakkennsla fyrir 13 – 15 ára (8. – 10. bekk). Borja González Vicente, reyndur landsliðsþjálfari í blaki, stýrir æfingunum og býður upp á fjölbreytta og skemmtilega blakþjálfun.
Kl. 15:00	Ganga um Kaldranavík. Ganga að minnisvarða um Kvennastíg og hring á Selártanga. Hittumst við upplýsingaskilti um Kaldranavík. Fjölskylduvæn ganga sem tekur u.þ.b. 2 klukkustundir.

MÁNUDAGUR 28. SEPTEMBER	
Kl. 06:30 – 22:00	Frítt í sund.
Kl. 13:00	Kynning á tómsundastarfi eldri borgara í félagsstarfi eldri borgara að Þverbraut 1. Hægt verður að fá útprentaða dagskrá.
Kl. 14:15 – 15:30	Knattspyrnunámskeið hjá Tækniþjálfun Tóta. Frábært tækifæri fyrir byrjendur og lengra komna. 6. og 7. flokkur.
Kl. 15:30 – 17:00	Knattspyrnunámskeið hjá Tækniþjálfun Tóta. Frábært tækifæri fyrir byrjendur og lengra komna. 3. – 5. flokkur.
Kl. 17:00 – 18:00	Betri svefn – Betra líf. Fyrirlestur þar sem Dr. Erla Björnsdóttir fjallar um mikilvægi svefns fyrir heilsu, líðan, árangur og frammistöðu. Í matsal Húnaskóla.
Kl. 18:00 – 19:30	Badminton í Íþróttamiðstöðinni.

ÞRIÐJUDAGUR 29. SEPTEMBER	
Kl. 06:30 – 22:00	Frítt í sund.
Kl. 14:15 – 15:30	Knattspyrnunámskeið hjá Tækniþjálfun Tóta. Frábært tækifæri fyrir byrjendur og lengra komna. 6. og 7. flokkur.
Kl. 15:30 – 17:00	Heilsufarsmælingar í samstarfi við HSN í Íþróttamiðstöðinni á Blönduósi. Mældur er t.d. blóðþrýstingur, puls og blóðsykur. Ávextir í boði.
Kl. 15:30 – 17:00	Knattspyrnunámskeið hjá Tækniþjálfun Tóta. Frábært tækifæri fyrir byrjendur og lengra komna. 3. – 5. flokkur.
Kl. 17:00 – 19:00	Badminton í Íþróttamiðstöðinni.
Kl. 19:00 – 20:30	Blak fyrir 16 ára og eldri í Íþróttamiðstöðinni.

MIÐVIKUDAGUR 30. SEPTEMBER	
Kl. 06:30 – 22:00	Frítt í sund.
Kl. 19:00 – 20:30	Knattspyrna fyrir 16 ára og eldri í Íþróttamiðstöðinni.

KJÖRBÚÐIN

HEILSU DAGAR

15%



MUNA

Valdar vörur á afslætti

KJÖRBÚÐIN

HEILSU DAGAR

20%



NOW

Valdar vörur á afslætti

Heilsudagar í Húnabyggð

Kjúklinga- og falafel salat á afslætti á Blönduósi 23.-30.september

-25%



N1



Fyrirlestur Erla Björnsdóttir

Betri svefn – Betra líf

Í þessum fyrirlestri fjallar Dr. Erla Björnsdóttir um mikilvægi svefns fyrir heilsu, líðan, árangur og frammistöðu. Erla ræðir áhrif svefns og svefnleysis á andlega og líkamlega heilsu, hvaða úrræði eru til við svefnvanda og hvert hægt er að leita. Að lokum gefur hún hagnýt ráð um hvað við getum sjálf gert til að tryggja góðan nætursvefn. Mánudaginn 28. september kl. 17:00.

Í matsal Húnaskóla.