



Heilsuvika á Þórshöfn

6. - 13. apríl 2013



Förum virk út í vorið :)



Frítt í
sund alla
vikuna



Laugardaginn 6. apríl

Kl. 10.00-12.00 Heilsuvikan hefst á hlaupum, með hlaupanámskeiði í Menntasetrinu, skráning í síma 464-5142 eða heidrun@hac.is, verð 9000 - munið styrk frá Verkalýðsfélaginu.

Kl. 12.30 í Veri. Þrektími Völlu - virkilega góðir þrektímar þar sem áhersla er lögð á brennslu, styrk og þol.

Kl.13.30 Laugardagsgönguhópurinn ætlar í skemmtilega göngu sem hentar allri fjölskyldunni. Mæting við íþróttahúsið Ver með nesti og nýja skó.

Sunnudaginn 7. apríl

kl. 10.00-12.00 Hlaupanámskeið í Menntasetrinu

kl. 17.00 Hestamannafélagið Snæfaxi fer í sunnudagsreiðtúr. Mæting við Kaplaborg á Gunnarsstöðum með hest og reiðtygi :)

Mánudaginn 8. apríl

kl. 12.20-13.20. HOLLUR MATUR - hvað er það? Fræðsla næringarfræðings í grunnskólanum á Þórshöfn fyrir miðstig og yngsta stig

kl. 13:45 - 16:00. Viðtöl við næringarfræðing á Heilsugæslustöðinni, pantið tíma í síma 464-0600

Kl. 16.30. ÖFGALAUST MATARRÆÐI - er allt gott í hófi? fyrirlestur í Menntasetrinu. Elín S. Harðardóttir næringarfræðingur fræðir okkur um mataræði, hráefni og gefur góð ráð.

Kl. 16.30 - 19.00. Halldóra Magnúsdóttir einkaþjálfari sér um ráðgjöf og sýnikennslu í tækjasal, einnig fitumæling, ummálmæling og vigtun

kl. 17.30 REYKINGAR - fyrirlestur í Menntasetrinu. Fyrirlestur og ráðgjöf vegna reykinga - er ekki kominn tími til að hætta?

kl. 18.00 í Veri. Þrektími Völlu - virkilega góðir þrektímar þar sem áhersla er lögð á brennslu, styrk og þol.

kl. 19.00 í Veri. Blaktími fyrir konur.

kl. 20.00 í Veri. Blandaður blaktími.

Þriðjudaginn 9. apríl

Kl. 9.00-15.00 Heilsugæslustöðin býður uppá ókeypis heilsufarsmælingar fyrir þá sem vilja t.d. blóðþrýstings og blóðsykursmælingar

Kl. 11.00 í Veri - heilsueflingarhópur eldri borgara.

Kl. 17:00 í Veri - Badminton fyrir alla

Kl. 16.30 - 19.00. Halldóra Magnúsdóttir einkaþjálfari sér um ráðgjöf og sýnikennslu í tækjasal, einnig fitumæling, ummálmæling og vigtun

Kl. 18.00 í Félagsheimilinu. Jóga fyrir alla, mæta með mottu og teppi

Miðvikudaginn 10. apríl

Kl. 16.00 í Veri - sundleikfimi fyrir unga sem aldna :)

Kl. 18.00 í Veri. Þrektími Völlu - virkilega góðir þrektímar þar sem áhersla er lögð á brennslu, styrk og þol.

Kl. 19.00 í Veri. Blaktími fyrir konur.

Kl. 20.00 í Veri. Blandaður blaktími.

Kl. 20.00 í Björgunarsveitarhúsinu. Unglingadeildin Þór býður alla 18 ára og yngri velkomna á skyndihjálparkynningu.

Fimmtudaginn 11. apríl

Kl. 17:00 í Veri - Badminton fyrir alla

Kl. 16.30 - 19.00. Halldóra Magnúsdóttir einkaþjálfari sér um ráðgjöf og sýnikennslu í tækjasal, einnig fitumæling, ummálmæling og vigtun.

Kl. 20.00 í Veri. Klifurveggurinn opinn og kassaklifur, leiðbeinandi á staðnum. Hvetjum alla fjölskylduna til að prófa.

Föstudaginn 12. apríl

Kl. 15.00 Klifurveggurinn opinn og kassaklifur, leiðbeinandi á staðnum. Hvetjum alla fjölskylduna til að prófa.

Kl. 17.30-19:00 í Veri. Íþróttakappleikir með léttu sniði fyrir 25+ til að mýkja stirða liði :)

Kl. 18.00 í Safnaðarheimilinu (ath. breytt staðsetning) Jóga fyrir alla, mæta með mottu og teppi.

Langaneshlaupið

Laugardaginn 13. apríl

Eftir vitundarvakningu alla vikuna ;) þá ætlum við að ganga og/eða hlaupa nokkra kílómetra.

Kl. 10. 30 á Heiði á Langanesi. Hlaupagarpar leggja af stað í 17 km hlaup til styrktar tækjakaupum í íþróttahúsið.

Áheitum verður safnað í vikunni. Um er að ræða sömu söfnun og hófst í desember.

Kl. 11.00 er lagt af stað frá íþróttahúsinu og verður búið að mæla fyrir 3 km, 5 km, 10 km vegalengdum.

Kl. 12.00-14:00 í Veri. Súpa og salat - verð 1500 kr. fyrir fullorðna, 800 kr. fyrir 6-16 ára

Ath. Þrektími Völlu fellur niður þennan dag því það ætla ALLIR að hlaupa/ganga :)



Ávaxtakörfur frá Samkaup til sölu til styrktar áheitasöfnuninni, keyrt út á vinnustaði á miðvikudaginn. Pantið hjá Valgerði í síma: 868-9676



Athugið!

Allir dagskrárliðir eru ókeypis nema annað sé tekið fram. Tímar í Veri, tækjasal og íþróttasal eru á venjulegu gjaldi, en FRÍTT Í SUND alla vikuna.

Einnig í Heilsuvikunni :)

Frítt í sund alla vikuna í íþróttahúsinu.

Lyfja - 20% afsláttur af völdum vörum og vítamínum.

Snyrtistofa Valgerðar - 10% afsláttur af fót snyrtingu.

Báran veitingastaður er með tilboð í gangi á heilsusamlegum mat.

Bíllaus vika - hvetjum alla til að gefa bílnum frí þessa viku.

Samkaup - 9-13 apríl er 25% afsláttur af heilsuvörum og 20% af grænmeti og ávöxtum



Bíllaus vika
Dustaðu rykið af
hjólínu :)
Notaðu tvo
jafnfljóta