



# HEILSUDAGAR Í HÓLMINUM 2024

- KOMDU OG VERTU MEÐ -

#BEACTIVE

## Mánudagurinn 23. september

Göngum í skólann – tökum þátt í átaki ÍSÍ

**07:05-22:00**

Frítt í sund

**07:10**

Sund og Pottaspjall - sundlaug

**8:50**

Heilsuefling 60+ opinn tími - Átak líkamsrækt

Danskennsla í grunnskólanum

Dans- og útikennsla fyrir leikskólabörn

**12:30**

Opinn fyrirlestur með sjúkraþjálfara bakdeildar - 4. hæð

**14:00-18:00**

Opnar æfingar yngri flokka Snæfells - íþróttamiðstöð

**17:00**

Samhjóla á vegum HJÓVEST – Lagt af stað frá Skyldi

**18:10**

Opin krossfit æfing - Reiturinn

## Þriðjudagurinn 24. september

Göngum í skólann – tökum þátt í átaki ÍSÍ

**07:05-22:00**

Frítt í sund

**07:10**

Sund og Pottaspjall - sundlaug

Danskennsla í grunnskólanum

Dans- og útikennsla fyrir leikskólabörn

**10:30**

Boccia fyrir 60+ - íþróttamiðstöð

**10:30**

Opinn fyrirlestur með hjúkrunarfræðing bakdeildar á 4. hæð HVE

**12:30**

Heilsuefling 60+ opin hópatími með stöðvaþjálfun í íþróttasalnum

**13:30-18:30**

Opnar æfingar yngri flokka Snæfells í íþróttamiðstöð

**17:10**

Opin krossfit æfing - Reiturinn

## Miðvikudagurinn 25. september

Göngum í skólann – tökum þátt í átaki ÍSÍ

**07:05-22:00**

Frítt í sund

**07:10**

Sund og Pottaspjall - sundlaug

Útikennsla fyrir leikskólabörn

**10:30**

Slökun fyrir 60+ - Höfðaborg

**13:00**

Opinn fyrirlestur með Sjúkraþjálfara bakdeildar - 4. hæð HVE

**13:30-18:30**

Opnar æfingar yngri flokka Snæfells - íþróttamiðstöð

**18:10**

Opin krossfit æfing - Reiturinn

## Fimmtudagurinn 26. september

Göngum í skólann – tökum þátt í átaki ÍSÍ

**07:05-22:00**

Frítt í sund

**07:10**

Sund og Pottaspjall - sundlaug

Útikennsla fyrir leikskólabörn

**12:30**

Heilsuefling 60+ opinn hópatími með stöðvaþjálfun - íþróttasalnum

**13:30-18:00**

Opnar æfingar yngri flokka Snæfells - íþróttamiðstöð

**17:10**

Opin krossfit æfing - Reiturinn

**20:00**

Gul sundopnun Notaleg tónlist og gulur drykkur í boði, sögustund í heitum potti. Örsögur í kalda, Mullers æfingar, Gullra sokka boðsund, Slökun í innilaug. - Sundlaugin

**21:00**

Opin æfing í badminton – íþróttasal

## Föstudagurinn 27. september

Göngum í skólann – tökum þátt í átaki ÍSÍ

**07:05-22:00**

Frítt í sund

**07:10**

Sund og Pottaspjall - sundlaug

**8:10-11:10**

Útikennsla grunnskólans yngsta stig – Nýræktarskógur

**8:50**

Heilsuefling 60+ opinn tími - Átak líkamsrækt

**10:30**

Hreyfing 60+ - Höfðaborg

**13:30-15:00**

Opnar æfingar yngri flokka Snæfells - íþróttamiðstöð

**16:00-21:50**

Fjölliðamót KKÍ 7. Fl stúlkna - íþróttamiðstöð

**14:00**

Samsöngur - Höfðaborg

## Laugardagurinn 28. september

**09:00**

Opin krossfit æfing - Reiturinn

**10:00-17:00**

Frítt í sund

**09:00-20:50**

Fjölliðamót KKÍ 7. Fl stúlkna - íþróttamiðstöð

**11:00**

Ganga um nýjan göngustíga með formanni skógræktarfélagins - Nýræktarskógur

**16:00**

Sjór og Sauna, opið hús í Móvík

## Sunnudagurinn 29. september

**09:00-14:50**

Fjölliðamót KKÍ 7. Fl stúlkna - íþróttamiðstöð

**12:00-17:00**

Frítt í sund

**11:00**

Utanvegahlaup frá bílastæði við Nýræktarskógur

## Mánudagurinn 30. september

Göngum í skólann – tökum þátt í átaki ÍSÍ

**07:05-22:00**

Frítt í sund

**07:10**

Sund og Pottaspjall - sundlaug

Útikennsla fyrir leikskólabörn

**12:30**

Opinn fyrirlestur með sjúkraþjálfara bakdeildar - 4. hæð

**14:00-18:00**

Opnar æfingar yngri flokka Snæfells - íþróttamiðstöð

**18:10**

Opin krossfit æfing - Reiturinn

## Þriðjudagurinn 1. október

Göngum í skólann – tökum þátt í átaki ÍSÍ

**07:05-22:00**

Frítt í sund

**07:10**

Sund og Pottaspjall - sundlaug

**08:30**

Næringin skapar meistarann - Fyrirlestur fyrir nemendur grunnskólans með Elísu Viðarsdóttur

**13:30-18:30**

Opnar æfingar yngri flokka Snæfells í íþróttamiðstöð

**17:10**

Opin krossfit æfing - Reiturinn

**20:00**

Geðlestinn – Geðhjálp með samtali um geðrækt og geðheilsu í bland við tónlist og gleði - Snæfellsbæ, félagsheimilinu Klifi.