

# FINNDU ÞÍNA HREYFINGU

## FRÍ KYNNINGARVIKA Í JANUS

MIDVIKUDAGINN 24. SEPTEMBER EÐA  
MÁNUDAGINN 29. SEPTEMBER KL.9:45-10:30

ÍÞRÓTTAVIKA EVRÓPU

#**BEACTIVE**

10  
ÁRA

23. - 30. SEPTEMBER

**Vertu með!**

[www.beactive.is](http://www.beactive.is)



European  
Commission



ÍÞRÓTTA- OG  
ÓLYMPÍUSAMBAND  
ÍSLANDS



BORGARBYGGÐ





# FINNDU ÞÍNA HREYFINGU

Í TILFNI AF  
BEACTIVE VIKUNNI VERÐUR  
FRÍTT Í ALLA OPNA TÍMA Í  
ÍÐRÓTTAMIÐSTÖÐINNI. ÖLL  
VELKOMIN AÐ KOMA OG  
KYNNA SÉR AÐSTÖÐUNA  
MEÐAN HÚSRÚM LEYFIST.

ÍÐRÓTTAVIKA EVRÓPU

#BEACTIVE

10  
ÁRA

23. - 30. SEPTEMBER

Vertu með!

[www.beactive.is](http://www.beactive.is)



European  
Commission



ÍÐRÓTTA- OG  
ÓLYMPÍUSAMBAND  
ÍSLANDS



BORGARBYGGÐ





# FINNDU ÞÍNA HREYFINGU

ÍRIS GRÖNFELDT LEIÐBEINIR  
ALLA VIRKA DAGA Í ÞREKSAL  
ÍÞRÓTTAMIÐSTÖÐVARINNAR.  
ER ÞETTA VIKAN SEM ÞÚ ÆTLAR  
AÐ BYRJA? FRÍTT INN Í TÍLEFNI  
AF BEACTIVE VIKUNNI.

ÍÞRÓTTAVIKA EVRÓPU

#BEACTIVE

10  
ÁRA

23. - 30. SEPTEMBER

Vertu með!

[www.beactive.is](http://www.beactive.is)



European  
Commission



ÍÞRÓTTA- OG  
ÓLYMPÍUSAMBAND  
ÍSLANDS



BORGARBYGGÐ





# FYRIRLESTRAR

ÞRIÐJUDAG 23. SEPTEMBER KL 20:00  
Í SAL GRUNNSKÓLANS Í BORGARNESI



Hvernig aukum við hreyfingu og takmörkum kyrrsetu. Guðríður kynnir hvernig hreyfing getur verið fjölbreytt og hluti af daglegu lífi. Í Borgarbyggð eru víða tækifæri til hreyfingar og þar má m.a. nefna hreyfistöðvar.

Guðríður Hlíf Sigfúsdóttir -Sjúkraþjálfari og verkefnastjóri hjá Embætti landlæknis



Það getur verið kúnst og krefjandi að sinna heilsu sinni í jafnvægi. Hver og einn þarf að finna sinn takt og áhugasvið. Guðríður leiðir okkur í gegnum að það þurfi ekki að vera flókið, kosta mikið eða fara langt. Stundum er nóg að vera með skapandi huga og sjálfsmildi.

Guðríður Ringsted -Geðhjúkrunarfræðingur og teymisstjóri öldrunargeðteymis á Landspítala

ÍÞRÓTTAVIKA EVRÓPU

#BEACTIVE

10  
ÁRA

23. - 30. SEPTEMBER

Vertu með!

[www.beactive.is](http://www.beactive.is)



European  
Commission



ÍÞRÓTTA- OG  
ÓLYMPIÚSAMBAND  
ÍSLANDS



BORGARBYGGÐ





# FYRIRLESTUR

FIMMTUDAG 25. SEPTEMBER KL 20:00  
Í SAL GRUNNSKÓLANS Í BORGARNESI



Orka náttúrunnar - tíu leiðir að  
aukinni útiveru með þinni  
fjölskyldu.  
Tækifæri og ávinningur!

Sabína Steinunn Halldórsdóttir M.ed.íþróttar og  
heilsufræðingur eigandi Færni til framtíðar

ÍÞRÓTTAVIKA EVRÓPU

#BEACTIVE

10  
ÁRA

23. - 30. SEPTEMBER

Vertu með!

[www.beactive.is](http://www.beactive.is)



European  
Commission



ÍÞRÓTTA- OG  
ÓLYMPÍUSAMBAND  
ÍSLANDS



BORGARBYGGÐ





# DANSPARTÝ Í ÓÐAL

FÖSTUDAG 26. SEPTEMBER KL 19:00 -21:00

KOMDU MEÐ FJÖLSKYLDUNA Í  
SKEMMTILEGT DANSPARTÝ Í ÓÐALI ÞAR SEM  
GLEÐIN OG TÓNLISTIN RÆÐUR RÍKJUM.

**ALDÍS ARNA TRYGGVADÓTTIR** LEIÐIR  
OKKUR Í GEGNUM LÉTT OG SKEMMTILEG  
DANSSPOR SEM ALLIR GETA TEKID ÞÁTT Í –  
UNGIR SEM ALDNIR.

TILVALID FYRIR ALLA FJÖLSKYLDUNA –  
TAKTU ÖMMU, AFA EÐA JAFNVEL  
NÁGRANNANN MEÐ!

ENGIN REYNSLA NAUÐSYNLEG, BARA  
DANSGLEÐI OG GÓÐ STEMNING!

ÍÞRÓTTAVIKA EVRÓPU

#**BEACTIVE**

10  
ÁRA

23. - 30. SEPTEMBER

**Vertu með!**

[www.beactive.is](http://www.beactive.is)



European  
Commission



ÍÞRÓTTA- OG  
ÓLYMPÍUSAMBAND  
ÍSLANDS



BORGARBYGGÐ





# VATNSLEIKFIMI

Hefur þig langað til að prófa vatnsleikfimi í langan tíma?

Dagana 23.-30. september er frítt í alla opna tíma í íþróttamiðstöðinni, því um að gera að prófa.

## Þriðjudagur 23. og 30. september

15:30 – 16:15 Vatnsleikfimi kvenna

16:15 – 17:00 Vatnsleikfimi allir

17:00 -17:45 Vatnsleikfimi karla

## Fimmtudagur 25. september

15:30 – 16:15 Vatnsleikfimi kvenna

16:15 – 17:00 Vatnsleikfimi allir

17:00 -17:45 Vatnsleikfimi karla

## Föstudagur 26. september

14:00 – 14:45 Vatnsleikfimi kvenna

ÍÞRÓTTAVIKA EVRÓPU

#BEACTIVE

10  
ÁRA

23. - 30. SEPTEMBER

Vertu með!



European  
Commission



ÍÞRÓTTA- OG  
ÓLYMPÍUSAMBAND  
ÍSLANDS



BORGARBYGGÐ





# FJÖLSKYLDUGANGA Í ÁRDALSGIL

SUNNUDAGINN 28. SEPTEBER KL 11:00

FINNBOGI  
RÖGNVALDSSON  
JARÐFRÆÐINGUR LEIÐIR  
GÖNGUNA OG SEGIR FRÁ  
JARÐFRÆÐI Í GILLINU.

ÍÞRÓTTAVIKA EVRÓPU

#**BEACTIVE**

10  
ÁRA

23. - 30. SEPTEMBER

Vertu með!

[www.beactive.is](http://www.beactive.is)



European  
Commission



ÍÞRÓTTA- OG  
ÓLYMPIUSAMBAND  
ÍSLANDS



BORGARBYGGÐ





# FJÖLSKYLDUGANGA Í REYKHOLTI

MIÐVIKUDAGUR 24. SEPTEBER KL 17:00

LÉTTUR FJÖLSKYLDU  
GÖNGUTÚR MEÐ  
INGIBJÖRGU INGU -  
LAGT AF STAÐ FRÁ  
REYKHOLTSKIRKJU

ÍÞRÓTTAVIKA EVRÓPU

#**BE**ACTIVE

10  
ÁRA

23. - 30. SEPTEMBER

Vertu með!

[www.beactive.is](http://www.beactive.is)



European  
Commission



ÍÞRÓTTA- OG  
ÓLYMPIÚSAMBAND  
ÍSLANDS



BORGARBYGGÐ





# FJÖLSKYLDURATLEIKUR

24. SEPTEMBER KL 17:00

UPPHAFSSTAÐUR SKALLAGRÍMSGARÐUR

RATLEIKUR SEM HENTAR ÖLLUM  
ALDURSHÓPUM!

ÖLL SEM LEYSA ÞRAUTINA FÁ ÓVÆNT  
VERÐLAUN Í LOKIN.

AÐ AUKI FARA ÖLL SVARBLÖÐ Í POTT ÞAR SEM  
EITT LIÐ GETUR UNNIÐ AUKAVINNING!  
GÓÐ SKEMMTUN OG HREYFING FYRIR ALLA  
FJÖLSKYLDUNA.

ÍÞRÓTTAVIKA EVRÓPU

#BEACTIVE

10  
ÁRA

23. - 30. SEPTEMBER

Vertu með!

[www.beactive.is](http://www.beactive.is)





# FINNDU ÞÍNA HREYFINGU

GANGA  
MEÐ MUMMU LÓU  
ALLA ÞRIÐJUDAGA KL  
10:00 FRÁ  
ÍÞRÓTTAHÚSINU

ÍÞRÓTTAVIKA EVRÓPU

#BEACTIVE

10  
ÁRA

23. - 30. SEPTEMBER

Vertu með!

[www.beactive.is](http://www.beactive.is)



European  
Commission



ÍÞRÓTTA- OG  
ÓLYMPIÚSAMBAND  
ÍSLANDS



BORGARBYGGÐ





# FINNDU ÞÍNA HREYFINGU

HÁDEGISPÚL MEÐ  
ÍRISI GRÖNFELDT  
OPNIR TÍMAR OG FRÍTT  
INN 23., 25., 26. OG 30.  
SEPTEMBER

ÍÞRÓTTAVIKA EVRÓPU

#BEACTIVE

10  
ÁRA

23. - 30. SEPTEMBER

Vertu með!

[www.beactive.is](http://www.beactive.is)



European  
Commission



ÍÞRÓTTA- OG  
ÓLYMPÍUSAMBAND  
ÍSLANDS



BORGARBYGGÐ





# FINNDU ÞÍNA HREYFINGU

METABOLIC

BORGARNESI



OPIN VÍKA Í  
METABOLIC. ÖLL  
VELKOMIN Á ÆFINGU.  
KL 6:00, 12:00 OG  
17:00.

OPIN FJÖLSKYLDUÆFING LAUGARDAGINN  
27. SEPT KL 10:00

ÍÞRÓTTAVÍKA EVRÓPU

#BEACTIVE

10  
ÁRA

23. - 30. SEPTEMBER

Vertu með!

[www.beactive.is](http://www.beactive.is)



European  
Commission



ÍÞRÓTTA- OG  
ÓLYMPÍUSAMBAND  
ÍSLANDS



BORGARBYGGÐ





# FINNDU ÞÍNA HREYFINGU

Í TILFNI AF  
BEACTIVE VIKUNNI VERÐUR  
FRÍTT Í ALLA OPNA TÍMA Í ÍÞRÓTTAMIÐSTÖÐINNI. ALLIR  
VELKOMNIR AÐ KOMA OG KYNNA SÉR AÐSTÖÐUNA  
MEÐAN HÚSRÚM LEYFIST.

SPINNING MEÐ DAGNÝ PÉTURSDÓTTIR  
MÁNUDAGINN 29. SEPTEMBER KL. 17:00

ÍÞRÓTTAVIKA EVRÓPU

#BEACTIVE

10  
ÁRA

23. - 30. SEPTEMBER

Vertu með!

[www.beactive.is](http://www.beactive.is)



European  
Commission



ÍÞRÓTTA- OG  
ÓLYMPÍUSAMBAND  
ÍSLANDS



BORGARBYGGÐ





# FINNDU ÞÍNA HREYFINGU

LANGAR ÞIG AÐ PRÓFA BLAK?  
OPIN ÆFING Á KLEPPJÁRNSREYKJUM  
23. OG 30. SEPTEMBER KL. 20:00

ÍÞRÓTTAVIKA EVRÓPU

#BEACTIVE

10  
ÁRA

23. - 30. SEPTEMBER

Vertu með!

[www.beactive.is](http://www.beactive.is)



European  
Commission



ÍÞRÓTTA- OG  
ÓLYMPÍUSAMBAND  
ÍSLANDS



BORGARBYGGÐ





# FINNDU ÞÍNA HREYFINGU

LANGAR ÞIG AÐ PRÓFA SUND?  
OPIN GARPAÆFING FIMMTUDAGINN  
25. SEPTEMBER KL. 17:00

ÍÞRÓTTAVIKA EVRÓPU

#**BEACTIVE**

10  
ÁRA

23. - 30. SEPTEMBER

Vertu með!

[www.beactive.is](http://www.beactive.is)



European  
Commission



ÍÞRÓTTA- OG  
ÓLYMPÍUSAMBAND  
ÍSLANDS



BORGARBYGGÐ





ÍPRÓTTAVIKA EVRÓPU

#BEACTIVE

23. - 30. SEPTEMBER



Dagskrá

## 23. september – Þriðjudagur

Opin vika í Metabolic. Allir velkomnir á æfingu. Kl 6:00, 12:00 og 17:00.

10:00 Hressandi og nærandi gönguferð með Mummu Lóu um Borgarnes – lagt af stað frá íþróttamiðstöðinni.

11:00 – 12:00 Þreksalur: – Íris Grönfeldt

12:00-13:00 Hádegisþrek – Íris Grönfeldt

13:00 – 15:30 Þreksalur: – Íris Grönfeldt

15:30 – 16:15 Vatnsleikfimi konur

16:15 – 17:00 Vatnsleikfimi allir

17:00 -17:45 Vatnsleikfimi karla

19:00–20:30 Blak (Hvannir) konur, staðsetning: Kleppjárnsreykir.

20:00 Fyrirlestrar í sal Grunnskólans í Borgarnesi.

Guðríður Hlíf Sigfúsdóttir, sjúkrabjálfi og verkefnastjóri hjá Embætti landlæknis – Hvernig aukum við hreyfingu og takmörkum kyrrsetu. Guðríður kynnir hvernig hreyfing getur verið fjölbreytt og hluti af daglegu lífi. Í Borgarbyggð eru víða tækifæri til hreyfingar og þar má m.a. nefna hreyfistöðvar.

Guðríður Ringsted, geðhjúkrunarfræðingur og teymisstjóri öldrunargeðteymis á Landspítala – Það getur verið kúnst og krefjandi að sinna heilsu sinni í jafnvægi. Hver og einn þarf að finna sinn takt og áhugasvið. Guðríður leiðir okkur í gegnum að það þurfi ekki að vera flókið, kosta mikið eða fara langt. Stundum er nóg að vera með skapandi huga og sjálfsmildi.



European  
Commission



ÍPRÓTTA- OG  
ÓLYMPÍUSAMBAND  
ÍSLANDS



BORGARBYGGÐ





ÍÞRÓTTAVIKA EVRÓPU

#BEACTIVE

23. - 30. SEPTEMBER



Dagskrá

## 24. september- Miðvikudagur

Opin vika í Metabolic. Allir velkomnir á æfingu. Kl 6:00, 12:00 og 17:00.

9:45 – 10:30. Frí kynningarvika í Janus – efri hæð íþróttamiðstöð.

11:00 – 17:00 Þreksalur: – Íris Grönfeldt

17:00 -19:00 Fjölskyldurateleikur um Borgarnes – Upphafsstaður Skallagrímssgarður.

17:00 Léttur fjölskyldugöngutúr í Reykholtsskógi með Ingibjörgu Ingu. – Lagt af stað frá Reykholtskirkju.

## 25. september – Fimmtudagur

Opin vika í Metabolic. Allir velkomnir á æfingu. Kl 6:00, 12:00 og 17:00.

11:00 – 12:00 Þreksalur: – Íris Grönfeldt

12:00-13:00 Hádegisþrek – Íris Grönfeldt

13:00 – 15:30 Þreksalur: – Íris Grönfeldt

15:30 – 16:15 Vatnsleikfimi konur

16:15 – 17:00 Vatnsleikfimi allir

17:00 -17:45 Vatnsleikfimi karla

17:00-18:00 Opin sundæfing hjá Sundgöörpum.

20:45–22:15 Blak (Hvannir) konur, staðsetning: Kleppjárnsreykir.

20:00 Fyrirlestur í sal Grunnskólans í Borgarnesi

Sabína Steinunn Halldórsdóttir M.ed.íþróttar og heilsufræðingur eigandi Færni til framtíðar. Orka náttúrunnar - tíu leiðir að aukinni útiveru með þinni fjölskyldu. Tækifæri og ávinningur!



European  
Commission



BORGARBYGGÐ





ÍÞRÓTTAVIKA EVRÓPU

#BEACTIVE

23. - 30. SEPTEMBER



# Dagskrá

## 26. september – Föstudagur

Opin vika í Metabolic. Allir velkomnir á æfingu. Kl 6:00, 12:00 og 17:00.

11:00 – 12:00 Þreksalur: – Íris Grönfeldt

12:00-13:00 Hádegisprek – Íris Grönfeldt

13:00 – 15:30 Þreksalur: – Íris Grönfeldt

14:00:14:45 Vatnsleikfimi konur

19:00 Danspartý í Óðal

Aldís Arna Tryggvadóttir leiðir okkur í gegnum létt og skemmtileg dansspor sem allir geta tekið þátt í – ungir sem aldnir. Komdu með fjölskylduna í skemmtilegt danspartý í Óðali þar sem gleðin og tónlistin ræður ríkjum. Tilvalið fyrir alla fjölskylduna – taktu ömmu, afa eða jafnvel nágrannann með!

## 27. september- Laugardagur

10:00 Fjölskylduæfing í Metabolic.

## 28. september – Sunnudagur

11:00 Fjölskylduganga í Árdalsgil: Finnbogi Rögnvaldsson jarðfræðingur segir frá jarðfræði í gillinu. Allir að taka með nesti og gott skap.



European  
Commission



ÍÞRÓTTA- OG  
ÓLYMPÍUSAMBAND  
ÍSLANDS



BORGARBYGGÐ



HEILSUEFLANDI  
samfélag



ÍÞRÓTTAVIKA EVRÓPU

#BEACTIVE

23. - 30. SEPTEMBER



# Dagskrá

## 29. september – Mánudagur

Opin vika í Metabolic. Allir velkomnir á æfingu. Kl 6:00, 12:00 og 17:00.

9:45 – 10:30. Frí kynningarvika í Janus – efri hæð íþróttamiðstöð

11:00 – 17:00 Þreksalur: – Íris Grönfeldt

17:00 Spinning: Dagný Pétursdóttir

## 30. september - Þriðjudagur

Opin vika í Metabolic. Allir velkomnir á æfingu. Kl 6:00, 12:00 og 17:00.

10:00 Hressandi og nærandi gönguferð með Mummu Lóu um Borgarnes – lagt af stað frá íþróttamiðstöðinni.

11:00 – 12:00 Þreksalur: – Íris Grönfeldt

12:00-13:00 Hádegisþrek – Íris Grönfeldt

13:00 – 15:30 Þreksalur: – Íris Grönfeldt

15:30 – 16:15 Vatnsleikfimi konur

16:15 – 17:00 Vatnsleikfimi allir

17:00 -17:45 Vatnsleikfimi karla



European  
Commission



ÍÞRÓTTA- OG  
ÓLYMPIÚSAMBAND  
ÍSLANDS



BORGARBYGGÐ

