

Íþróttir og tómstundir Dalabyggð Haust 2021

JÁKVÆÐNI – VIRÐING – FRAMSÆKNI



Útgefandi: Auðarskóli

Ábyrgðarmaður: Jón Egill Jónsson íþróttá- og tómstundafulltrúi

Uppsetning: Herdís Erna Gunnarsdóttir

Efnisyfirlit

Formáli	2
Tómstundatafla haust 2021.....	3
Félagsmiðstöðin.....	4
Félagsstarf Auðarskóla	7
Glímufélag Dalamanna	9
Íþróttafélagið Undri	12
Íþróttaskóli barnanna	13
Íþróttagrunnur	14
Blak.....	14
Fótbolti	15
Körfubolti	16
Begguprek	17
Unglingadeildin Óskar	18
Ræktin – Óli Pá.....	19
Leikfimi - stöðvaþjálfun	20
Sælingsdalslaug.....	21
Sælingsdalslaug veturinn 2021-2022	21
Tómstundastyrkur	22

Formáli

Í Dalabyggð er lögð rík áhersla á fjölskylduvænt samfélag og ræktun íþrótta- og tómstundastarfs. Þar skal keppst við að skapa aðstæður til að gera starfið framsækið og eftirsóknarvert. Í stefnu Dalabyggðar í íþrótta- og tómstundastarfi segir að starfið skuli vera metnaðarfullt, fjölbreytt og framsækið þar sem iðkendum líði vel og geti fundið sér eitthvað við hæfi óháð aldri, búsetu, kyni, fötlun, fjárhag eða annarrar sérstöðu. Búa skal iðkendum eftirsóknarvert íþrótta- og tómstundastarfi í öruggu umhverfi og við bestu aðstæður.

Stefna Dalabyggðar í íþrótta- og tómstundastarfi er:

1. *Að faglega sé unnið að tómstundastarfi í sveitarfélaginu*
2. *Að gætt sé jafnræðis þannig að allir hafi tækifæri til að nýta sér þau íþrótta og tómstundatilboð sem völ er á óháð búsetu, aldri, kyni, fötlun, fjárhag eða annarrar sérstöðu.*
3. *Að efla íþrótta- og tómstundastarf, fjölga þátttakendum og efla samvistir fjölskyldna á sem fjölbreyttastan hátt.*
4. *Að bjóða upp á góða aðstöðu til íþróttaiðkunar og tómstundastarfs.*
5. *Að leggja áherslu á forvarnir með öflugum tómstundastarfi og íþróttaiðkun.*

Um þessar mundir er mikill vöxtur og þróun í íþrótta- og tómstundastarfi sveitarfélagsins. Helst er að nefna að aðstaða félagsmiðstöðvar var færð úr Rauða kross húsinu og inn í grunnskólann nú í byrjun skólaárs. Það kallar á samvinnu skólans og þeirra sem sinna félagsmiðstöðvarstarfinu. Einnig hefur nýtt íþróttafélag verið stofnað og hefur fengið nafnið Íþróttafélagið Undri. Á kynningarfundum félagsins, sem haldinn var 2. september 2021, var lögð fram metnaðarfull dagskrá fyrir börn og ungmenni. Þar er lögð áhersla á eflingu íþróttaiðkunar í öllum aldursflokkum barna og ungmenna og fleiri íþróttagreinum bætt við auk fjölgunar æfingatíma í greinum sem áður hafa verið stundaðar. Öflugur hópur stendur að baki stofnunar félagsins og ánægjulegt verður að fylgjast með starfi þeirra í framtíðinni. Við óskum stofnendum íþróttafélagsins Undra til hamingju með þetta framfaraskref og velfarnaðar í starfi.

Bæklingur þessi er ekki nýr af nálinni og er hér endurvakinn. Honum er ætlað það hlutverk að íbúar, foreldrar og börn hafi yfirsýn á framboði íþrótta og tómstunda í sveitarfélaginu. Einnig getur bæklingurinn nýst nýjum íbúum og þeim sem að málaflokknum standa í stjórnnum og nefndum sveitarfélagsins. Tómstundastarf hefur bæði uppeldis- og menntunarlegt gildi, þar sem þátttakendur í starfinu læra margvíslegt, sem getur bæði tengst samvinnu og samskiptum. Forvarnargildi tómstundastarfs er mikið og sýna niðurstöður rannsókna að ein vænlegasta leiðin til að sporna gegn áhættuhegðun barna og unglinga sé að efla þau til þátttöku í skipulögðu tómstundastarfi.

Með von um gott íþrótta- og tómstundaár,

Jón Egill Jónsson íþrótta- og tómstundafulltrúi Dalabyggðar, Herdís Erna Gunnarsdóttir og Haraldur Haraldsson f.h. Auðarskóla

www.facebook.com: Íþróttir og tómstundir í Dalabyggð

Tómstundatafla haust 2021

Mánudaga	Þriðjudaga	Miðvikudaga	Fimmtudaga	Föstudaga	Laugardaga
Fótbolti 1.-2. bekkur Gervigrasvöllur skóli Kl: 13:40 - 14:20	Drekaskátar 3.-4. bekkur Dalabúð Kl: 15:15-17:00	Fótbolti 3.-4. bekkur Gervigrasvöllur skóli Kl: 13:40 - 14:30	Félagsmiðstöð 8.-10. bekkur Grunnskóli Kl: 15:10-17:00		Íþróttaskóli (Leikskólaaldur) Laugum (Annan hvern laugardag) Kl: 10:30 - 11:30
Félagsmiðstöð 5.-7. bekkur Grunnskóli Kl: 14:30 - 16:00	Glíma 5.-10. bekkur Dalabúð Kl: 15:10-16:00	Körfubolti 5.-7. bekkur Laugum Kl: 17:00 - 18:00	Íþróttagrunnur 1.-4.bekkur Laugum Kl: 17:00 - 18:00		Fótbolti 1.-4.bekkur Laugum (Annan hvern laugardag) Kl: 11:30 - 12:30
Fótbolti 5.-7.bekkur Laugum Kl: 17:00 - 18:00	Unglingadeildin Óskar Björgunarsveitarhúsinu (Annan hvern þriðjudag) Kl: 17:00 - 19:00	Körfubolti 8.bekkur til 18 ára Laugum Kl: 18:00 - 19:00	Fótbolti 5.-7.bekkur Laugum Kl: 18:00 - 19:00		Begguprek 5.-7.bekkur Laugum (Annan hvern laugardag) Kl: 12:30 - 13:30
Blak 8.bekkur til 18 ára Laugum Kl: 18:00 - 19:00	Íþróttagrunnur 1.-4.bekkur Laugum Kl: 17:30 - 18:30	Blak 8.bekkur til 18 ára Laugum Kl: 19:00 - 20:00	Fótbolti 8.bekkur til 18 ára Laugum Kl: 19:00 - 20:00		Begguprek 8.bekkur til 18 ára Laugum (Annan hvern laugardag) Kl: 13:30 -14:30
Fótbolti 8.bekkur til 18 ára Laugum Kl: 19:00 - 20:00	Körfubolti 5.-7. bekkur Laugum Kl: 18:30 - 19:30	Blak Fullorðnir Laugum Kl: 20:00 - 21:00			
	Körfubolti 8.bekkur til 18 ára Laugum Kl: 19:30 - 20:30				

Félagsmiðstöðin

Hlutverk félagsmiðstöðvarinnar er að bjóða börnum og unglingum á aldrinum 10—16 ára upp á frístundastarf sem hefur forvarnar, uppeldis- og menntunargildi sem tekur mið af aldri og þroska og einnig að bjóða upp á aðstöðu til afþreyingar og samveru með jafnöldrum í öruggu umhverfi.

Öll börn og ungmenni á aldrinum 10 til 16 eru velkomin og hvött til þátttöku í starfi félagsmiðstöðvar og er aðsetur félagsmiðstöðvar er í efri byggingu grunnskólans.

Í upphafi skólaárs var stofnað sérstakt félagsmiðstöðvarráð þar sem öllum nemendum í 8.- 10. bekk var gefnn kostur á að taka sæti í ráðinu.

Í félagsmiðstöðvarráðinu í vetur verða:

Jóhanna Vigdís Pálmadóttir 10.b., Katrín Einarsdóttir 10.b., Dagný Sara Viðarsdóttir 10.b., Jasmín Hall 9.b. og Karen Líf Brynjarsdóttir 9.b.

Starfsmaður félagsmiðstöðvar er Jón Egill Jónsson.

Félagsmiðstöð 5. - 7. bekkur

Hvenær: Mánudaga kl. 14:20 - 16:00.

Tímabil: September - desember

Hvar: Í efri sal grunnskólans.

Félagsmiðstöð 8. - 10. bekkur

Hvenær: Fimmtudaga kl. 15:10 - 17:00.

Tímabil: September - desember

Hvar: Í efri sal grunnskólans.

Atburðadagatal haustið 2021 – Félagsmiðstöð og skólastarf

OKTÓBER			NÓVEMBER			DESEMBER		
1	F	8. bekkur Reykir	1	M	Vetrarfrí	1	M	
2	L		2	Þ	Vetrarfrí	2	F	Elsta stig: Ball á Varmalandi
3	S		3	M	Vetrarfrí	3	F	
4	M	Miðstig: Félagsmiðstöð	4	F	Elsta stig: Keppt í "Minute to win it" leikjum og meistari krýndur.	4	L	
5	Þ	Skipulagsdagur	5	F		5	S	
6	M		6	L		6	M	Miðstig: Félagsmiðstöð
7	F	Elsta stig: Félagsmiðstöð	7	S		7	Þ	
8	F		8	M	Miðstig: Félagsmiðstöð	8	M	
9	L		9	Þ		9	F	Elsta stig: Félagsmiðstöð
10	S		10	M		10	F	
11	M	Foreldravíðtöl	11	F	Elsta stig: Félagsmiðstöð	11	L	
12	Þ		12	F	Smiðjuhelgi	12	S	
13	M		13	L	Smiðjuhelgi	13	M	Miðstig: Félagsmiðstöð
14	F	Elsta stig: Fórðunarkeppni. Stelpur farða stráka, strákar farða stelpur.	14	S		14	Þ	
15	F		15	M	Miðstig: Félagsmiðstöð	15	M	
16	L		16	Þ		16	F	Elsta stig: Jólafélagsmiðstöð, lengri opnun, piparkökur og jólakvímynd.
17	S		17	M		17	F	
18	M	Miðstig: Félagsmiðstöð 9. b. Laugarvatn	18	F	Elsta stig: Félagsmiðstöð	18	L	
19	Þ	9. b. Laugarvatn	19	F		19	S	
20	M	9. b. Laugarvatn	20	L		20	M	
21	F	Elsta stig: Félagsmiðstöð 9. b. Laugarvatn	21	S		21	Þ	Litlu jól Heimferð kl. 12:30
22	F	9. b. Laugarvatn	22	M	Miðstig: Félagsmiðstöð	22	M	Jólafrí
23	L	Fyrsti vetrardagur	23	Þ		23	F	Jólafrí
24	S		24	M		24	F	Aðfangadagur jóla
25	M	Miðstig: Félagsmiðstöð	25	F	Kaffihúsakvöld	25	L	Jóladagur
26	Þ		26	F		26	S	Annar í jólum
27	M		27	L		27	M	Jólafrí
28	F	Elsta stig: Félagsmiðstöð	28	S		28	Þ	Jólafrí
29	F		29	M	Miðstig: Félagsmiðstöð	29	M	Jólafrí
30	L		30	Þ	Danssýning kl. 12:00 - Heimferð kl.13	30	F	Jólafrí
31	S					31	F	Jólafrí

DAGSKRÁ SAMFÉS 2021-2022

	9.-10. SEPT.	STARFSDAGAR SAMFÉS
LANDSMÓT OG LANDSPING SAMFÉS	1.-3. OKT.	
	15.-16. OKT.	LANDSPING UNG MENNAHÚSA
FÉLAGSMIÐSTÖÐVA OG UNG MENNAHÚSAVIKAN	15.-21. NÓV.	
	20. NÓV.	DAGUR UNGA FÓLKSINS
RÍMNAFLÆÐI	12. NÓV.	
	3.-4. DES.	RAFÍPRÓTTAMÓT SAMFÉS OG FÉLKÓ
SAMFÉS-CON	7. JAN.	
	28. JAN.	DANSKEPPNI SAMFÉS
HÖNNUNARKEPPNIN STÍLL	29. JAN.	
	25. FEB.	UNDANKEPPNUM VEGNA SÖNGKEPPNI LÝKUR
SKRÁNING Í SÖNGKEPPNI SAMFÉS HEFST	28. FEB.	
	25. MARS	SAMFESTINGURINN Í LAUGARDALSHÖLL
LEIKTÆKJAMÓT SAMFÉS	26. MARS	
	26. MARS	SÖNGKEPPNI SAMFÉS Í LAUGARDALSHÖLL
AÐALFUNDUR SAMFÉS 2022	28.-29. APR.	
	13.-14. MAÍ	RAFÍPRÓTTAMÓT SAMFÉS



Félagsstarf Auðarskóla

Skipting félagslífsins

Félagslífið skiptist í meginráttum í tvennt. Annarsvegar er um að ræða félagslíf sem umsjónarkennarar skipuleggja og getur það verið bekkjarkvöld, árshátíð og námsvöku eldri nemenda. Hinsvegar er það félagslífið sem nemendafélagið stendur fyrir undir stjórn umsjónarmanns skólans og eru það fjáraflanir ýmisskonar, kynningar, kaffihúsakvöld og fl.

Hlutverk umsjónaraðila félagslífs

Umsjónarmaður félagslífsins heldur utan um starfsemi nemendafélagsins og á reglulega samskipti við umsjónarkennara um starfsemi félagsins. Hann vinnur undir stjórn skólastjóra. Umsjónarmaður fundar reglulega með stjórn félagsins og vinnur með þeim að uppákomum og skipulagi á félagslífi skólans. Hann hefur umsjón með dansleikjum, atburðum og einstaka ferðum á vegum skólans.

Nemendaráð Auðarskóla 2021-2022

Formaður: Jódí. Katrín varaformaður.

10. bekkur: Daníel og Jódí. Mikael varamaður.

9. bekkur: Elna og Kristín. Ísak varamaður.

8. bekkur: Baldur og Benóní. Gróa varamaður.

Umsjónarmaður félagslífsins: Guðrún Andrea umsjónarkennari elsta stigs.

Skipulag atburða og safnana í félagslífi nemenda

September:

Hreyfiáheit – Fimmtudagur 23. september

Hreyfingin fer fram í skólanum á skólatíma. Nemendur safna áheitum.

Október:

Netsala – Dagana 4. - 15. október

Nemendur fá aðgang að sölusíðu sem er opin í tvær vikur. Gætu þurft aðstoð heima við að deila síðunni á samfélagsmiðlum og þess háttar.

Nóvember:

Kaffihúsakvöld – Fimmtudagur 25. nóvember

Allur undirbúningur á sér stað í skólanum.

Smákökusala – Fimmtudagur 25. nóvember

Seljum smákökur á Kaffihúsakvöldinu. Hver nemandi kemur með þrjá poka af smákökum (fimm stórar eða 10 litlar kökur í poka).

Dagatal

Dagatal ársins 2022: Ef dagatalið verður tilbúið fyrir Kaffihúsakvöld byrjum við að selja það þar, annars í byrjun desember. Allur undirbúningur á sér stað í skólanum.

Desember:

Félagsvist – Í vikunni 6. - 10. desember

Allur undirbúningur og framkvæmd á sér stað í skólanum.

Glímufélag Dalamanna

Aldur: 5.- 10.bekkur

Glímufélagið býður upp á glímuæfingar í vetur eins og undanfarin ár. Dalamenn hafa verið gríðarlega sigursælir í glímu á landsvísu á liðnum árum. Það er ekki úr vegi að við Dalamenn höldum áfram að þjálfa upp stórstjörnur í þessari þjóðaríprótt okkar Íslendinga.

Þjálfari: Lóa Þorgrímsdóttir

Hvenær: Þriðjudaga kl. 15:10 - 16:00.

Tímabil: September - desember

Hvar: Dalabúð

Verð: Ókeypis

Skráning: Þarf ekki að skrá, bara mæta.

KOMDU FAGNANDI Í GLÍMU



Skátafélagið Stígandi

Skátafélagið Stígandi býður upp á starf fyrir börn í 3. bekk og eldri. Félagið skiptist í fjórar sveitir, Drekaskáta (börn í 3. og 4. bekk), Fálkaskáta (börn í 5. - 7. bekk), Dróttskáta (börn í 8. - 10. bekk) og Rekkaskáta (ungmennir sem eru búin með grunnskóla).

Foringjar

Félagsforingi er Katrín Lilja Ólafsdóttir, en aðrir foringjar í félaginu eru Björt Þorleifsdóttir, Carolin A Baare Schmidt, Christine Sarah Arndt, Ingvar Bæringsson, Kristján Meldal, Unnur Hilmarsdóttir og Þórey Björk Þórisdóttir.

Fundir

Fundir fyrir yngstu sveitina verða að jafnaði einu sinni í viku, á þriðjudögum kl: 15.15 - 17.00 í beinu framhaldi af skóla og byrja alltaf á hressingu.

Eldri sveitirnar hittast annan hvern laugardag kl: 10.00 - 14.00, þó með smá undantekningu, en þrír föstudagar detta inn í stað laugardaga og eins er einn aukafundur í mánuði á miðvikudegi fyrir annarsvegar Fálkaskáta og hinsvegar Dróttskáta.

Reynt er að bjóða upp á einn fjölskylduviðburð hvert starfstímabil og lagt er upp með foreldraþátttöku á t.d. viðburðum eða til að komast á milli staða. Skátarnir eru fyrir alla sama hvar þeir búa í sveitarfélaginu og við reynum að vera hreyfanleg um byggðina okkar, þar af leiðandi tökum við fagnandi á móti heimboðum um allar sveitir, skóga, fjörur, fell og fleira.



Skráning

Þátttökugjaldið í Drekaskáta er 10.000 kr en fyrir Fálka- og Dróttskáta er gjaldið 15.000 kr. Innifalið er allur efniviður auk hressingar og/eða máltíðir á fundum. Veittur er 3.000 króna systkynaafsláttur.

Skráningin fer fram inn á skatar.felog.is Þar skal fara inn með rafrænum skilríkjum, velja skátafélag og aldurshóp skátans. Ef einhver vandræði eru með skráningu má hafa samaband við Þórey eða Katrínu og við reynum að aðstoða ykkur.

Fundaplan

Fastir fundir eru eftirfarandi, en aukafundir og viðburðir verða auglýstir þegar nær dregur þeim.

September

4. lau	Fálka- og Dróttskátar
7. þri	Drekaskátar
8. mið	Dróttskátar
14. þri	Drekaskátar
15. mið	Fálkaskátar
21. þri	Drekaskátar
25. lau	Fálka- og Dróttskátar
28. þri	Drekaskátar

Október

8. fös	<u>Allir skátar</u>
12. þri	Drekaskátar
13. mið	Dróttskátar
19. þri	Drekaskátar
23. lau	Fálka- og Dróttskátar
26. þri	Drekaskátar
27. mið	Fálkaskátar

Nóvember

5. fös	<u>Allir skátar</u>
9. þri	Drekaskátar
10. mið	Dróttskátar
16. þri	Drekaskátar
20. lau	Fálka- og Dróttskátar
23. þri	Drekaskátar
24. mið	Fálkaskátar
26. fös	<u>Allir skátar</u>

Sjáumst í skátunum

Íþróttafélagið Undri



Íþróttafélagið Undri var stofnað 24. ágúst 2021 af hópi vaskra foreldra og aðstandenda yngri barna í Dalabyggð. Tilgangur Íþróttafélagsins Undri er að auka og efla íþróttaiðkun barna og ungmenna í sveitarfélaginu. Markmið Íþróttafélagsins er að stuðla að auknum áhuga á líkamsrækt, hvers konar hreyfingu og heilbrigðu lífni með það að leiðarljósi að stuðla að auknum þroska og framfara fyrir einstaklinga að ná framförum á þeirra áhugasviði. Með starfinu er lögð áhersla á forvarnir og vill félagið leggja sitt af mörkum til að vinna gegn notkun tóbaks og annarra hugbreytandi efna.

Íþróttafélagið býður upp á fjölbreytt íþróttastarf og býður upp á æfingar í blaki, fótbolta, körfubolta, íþróttagrunn og íþróttaskóla fyrir yngstu börnin.

Stjórn íþróttafélagsins skipa: Rúna Blöndal, Sindri Geir Sigurðarson og Berghildur Pálmadóttir

<https://www.facebook.com/undridalabyggd/>

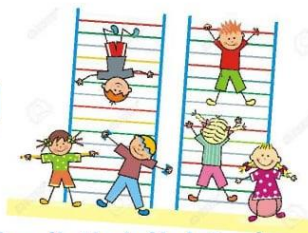
Netfang: undri21@gmail.com

Íþróttafélagið Undri - æfingarplan					
mánudagur	þriðjudagur	miðvikudagur	fimmtudagur	föstudagur	laugardagur
Fótbolti - Sindri Sparkvöllur 6-7 ára Kl. 13:40-14:30	Íþróttagrunnur - Rúna Íþróttahúsið Laugum 6-9 ára Kl. 17:30-18:30	Fótbolti - Sindri Sparkvöllur 8-9 ára Kl. 13:40-14:30	Íþróttagrunnur - Rúna Íþróttahúsið Laugum 6-9 ára Kl. 17:00-18:00		Íþróttaskóli Íþróttahúsið Laugum Leikskólabörn Kl. 10:30-11:30
Fótbolti - Sindri Íþróttahúsið Laugum 10-12 ára Kl. 17:00-18:00	Körfubolti - Óli Íþróttahúsið Laugum 10-12 ára Kl. 18:30-19:30	Körfubolti - Gummi Íþróttahúsið Laugum 10-12 ára Kl. 17:00-18:00	Fótbolti - Sindri Íþróttahúsið Laugum 10-12 ára Kl. 18:00-19:00		Fótbolti - Sindri Íþróttahúsið Laugum 6-9 ára Kl. 11:30-12:30
Blak - Inga Íþróttahúsið Laugum 13-18 ára Kl. 18:00-19:00	Körfubolti - Óli Íþróttahúsið Laugum 13-18 ára Kl. 19:30-20:30	Körfubolti - Gummi Íþróttahúsið Laugum 13-18 ára Kl. 18:00-19:00	Fótbolti - Sindri Íþróttahúsið Laugum 13-18 ára Kl. 19:00-20:00		Beggu þrek-hefst í okt Íþróttahúsið Laugum 10-12 ára Kl. 12:30-13:30
Fótbolti - Sindri Íþróttahúsið Laugum 13-18 ára Kl. 19:00-20:00		Blak - Inga Íþróttahúsið Laugum 13-18 ára Kl. 19:00-20:00			Beggu þrek-hefst í okt Íþróttahúsið Laugum 13-18 ára Kl. 13:30-14:30
					Æfingar verða annan hvern laugardag

Íþróttaskóli barnanna



ÍÞRÓTTASKÓLI



Íþróttaskóli fyrir börn á aldrinum **0 – 5 ára (leikskólabörn)**

Verður í íþróttasalnum á Laugum í Sælingsdal annan hvern laugardag, þann laugardag sem sundlaugin er opin.

Íþróttaskólinn verður frá kl. **10:30 – 11.30.**

Tímabilið er **4. september – 4. desember.**

Við skráningu fær heimilið klippikort sem gildir sem 10 skipti á 5000 kr. sem mun renna óskipt í sjóð til að eignast meiri búnað.

Hægt er að nýta ókláruð kort frá fyrra námskeiði.

Eitt skipti á klippikortinu mun gilda fyrir alla heimilismenn á leikskólaaldri.

Skráningar fara í gegnum Írisi Dröfn s. 865-2166 eða

krilasprell@gmail.com



Með von um góðar viðtökur

Guðbjört Lóa Þorgrímsdóttir

Íris Dröfn Brynjólfssdóttir

Rúna Blöndal

Sara Kristinsdóttir



Íþróttaskólinn í október: 9. október og 23. október

Íþróttaskólinn í nóvember: 6. nóvember og 20. nóvember

Íþróttaskólinn í desember: 4. desember

Íþróttagrunnur

Aldur: 1. - 4. bekkur

Í íþróttagrunni fer fram grunnkynning á hinum ýmsu íþróttum. Má nefna t.d. badminton, körfubolta, blaki og frjálsum íþróttum. Farið verður yfir grunnatriði hverrar íþróttagreinar auk þess að fjallað verður um heilbrigði og mikilvægi þess að hlúa að andlegri og líkamlegrar heilsu.



Þjálfari: Rúna Blöndal

Hvenær: Þriðjudaga kl. 17:30 - 18:30 og fimmtudaga kl. 17:00 - 18:00

Tímabil: September - desember

Hvar: Laugum

Verð: Eitt æfingagjald fyrir allar íþróttatíma hjá íþróttafélaginu Undra á hvern einstakling, kr. 12.000

Skráning: Rúna Blöndal, undri21@gmail.com

Blak

Aldur: 8. bekkur - 18 ára

Á blakæfingum í vetur verður farið í undirstöðuatriði í blaki. Stefnt er að því að iðkendur fái að kynnst íþróttinni og öðlist grundvallarfærni í greininni. Lögð verður áhersla á boltafærni, leikfræði, stöður og reglur í blaki.



Þjálfari: Ingibjörg Þ. Steinudóttir

Hvenær: Mánudaga kl. 18:00 - 19:00 og miðvikudaga kl. 19:00 - 20:00

Tímabil: September - desember

Hvar: Laugum

Verð: Eitt æfingagjald fyrir allar íþróttatíma hjá íþróttafélaginu Undra á hvern einstakling, kr. 12.000

Skráning: Þarf ekki að skrá, bara mæta.

Fótbolti

Á fótboltaæfingum hjá Undra verður farið yfir undirstöðuatriði fótboltaíðkunar, svo sem tækniæfingar, leikreglur, sendingar, æfingar með bolta og samspil.

Æfingar verða í fjórum aldurshópum og munu æfingar verða sniðnar að aldri og getu þátttakenda. Áhersla er lögð á að koma á móts við hreyfipörf yngri barna og eftir því sem aldur og þroski barna eykst breytast áherslur og markmið æfinga.



Þjálfarar í vetur verða Jón Egill Jónsson og Sindri Geir Sigurðarson

Tímabil: September - desember

Verð: Eitt æfingagjald fyrir allar íþróttatíma hjá íþróttafélaginu Undra á hvern einstakling, kr. 12.000

Skráning: Þarf ekki að skrá, bara mæta.

Aldur: 1. - 2. bekkur

Hvenær: Mánudaga kl. 13:40 - 14:20

Hvar: Gervigrasvöllur skóli/Dalabúð

Aldur: 3. - 4. bekkur

Hvenær: Miðvikudaga kl. 13:40 - 14:20

Hvar: Gervigrasvöllur skóli/Dalabúð

Aldur: 5. - 7. bekkur

Hvenær: Mánudaga kl. 17:00 - 18:00
og fimmtudaga kl. 18:00 - 19:00

Hvar: Laugum

Aldur: 8. bekkur - 18 ára

Hvenær: Mánudaga kl. 19:00 - 20:00
og fimmtudaga kl. 19:00 - 20:00

Hvar: Laugum

Aldur: 1. - 4. bekkur

Hvenær: Laugardaga kl. 11:30 - 12:30

Hvar: Laugum

Október: 9. okt. og 23. okt.

Nóvember: 6. Nón. og 20. nóv.

Desember: 4. des.

Körfubolti

Á körfuboltaæfingum hjá Undra í vetur verður lögð áhersla á að börnin læri helstu reglur greinarinnar, skottæknina og hvernig best er að handleika knöttinn ásamt helstu grunnhreyfingunum.



Körfubolti er liðsíþrótt og þá er líka mikilvægt að börn læri samvinnu. Þess vegna verða æfingar sem efla liðsanda og fá börnin þjálfun í að hvetja hvort annað áfram.

Draumurinn er að koma upp öflugri körfuboltamenningu hér í Dölunum og gaman væri ef mæting yrði það góð að það verði hægt að fara og keppa við önnur félög eða skóla.

Þjálfarar í vetur verða Ólafur Geir Árnason og Guðmundur Sveinn Bæringsson.

Tímabil: September - desember

Verð: Eitt æfingagjald fyrir allar íþróttatíma hjá íþróttafélaginu Undra á hvern einstakling, kr. 12.000

Skráning: Þarf ekki að skrá, bara mæta.

Aldur: 5. - 7. bekkur

Hvenær: Þriðjudaga kl: 18:30 - 19:30 og miðvikudaga kl. 17:00 - 18:00

Hvar: Laugum

Aldur: 8. bekkur - 18 ára

Hvenær: Þriðjudaga kl: 19:30 - 20:30 og miðvikudaga kl. 18:00 - 19:00

Hvar: Laugum

Begguprek

Skemmtilegir og krefjandi tímar fyrir miðstig og unglingastig. Unnið með eigin líkamsþyngd í fjölbreyttum æfingum sem bæta þol og styrk. Hver tími endar á góðum teygjum og/eða slökun.

Þjálfari: Berghildur Pálmadóttir

Hvenær: Annan hvern laugardag-Hefst 9. október

Tímabil: September - desember

Hvar: Laugum

Verð: Eitt æfingagjald fyrir allar íþróttatíma hjá íþróttafélaginu Undra á hvern einstakling, kr. 12.000

Skráning: Þarf ekki að skrá, bara mæta.



Aldur: 5. - 7. bekkur

Hvenær: Annan hvern laugardaga kl: 12:30 - 13:30

Október: 9. október og 23. október

Nóvember: 6. nóvember og 20. nóvember

Desember: 4. desember

Aldur: 8. bekkur – 18 ára

Hvenær: Annan hvern laugardaga kl: 13:30 - 14:30

Október: 9. október og 23. október

Nóvember: 6. nóvember og 20. nóvember

Desember: 4. desember

Unglingadeildin Óskar

Aldur: 8. - 10. bekkur

Unglingastarfið er fjölbreytt og skemmtilegt. Góður grunnur fyrir þá sem hafa áhuga á að starfa í björgunarsveit og/eða slysavarnadeild í framtíðinni. Kennd verða grunnatriði sem snúa að björgunar- og forvarnarverkefnum, ásamt því að heimsækja viðbragðsaðila á svæðinu. Óskar tekur þátt í sameiginlegum viðburðum fyrir unglinga á vegum Slysavarnarfélagsins Landsbjargar.

Umsjón: Kristján Ingi Arnarsson, Svanhvít Lilja Viðarsdóttir og Helgi Fannar Þorbjarnarson.

Hvar: Björgunarsveitarhúsinu, Vesturbraut 12, í Búðardal.

Hvenær: Annan hvern þriðjudag: 28. september, 12. október, 26. október, 9. nóvember, 23. nóvember, 7. desember. Stefnt er að því að fara á „Miðnæturmót“ en dagsetning verður auglýst síðar.

Verð: Frítt.

Skráning: Skráningarblöð fást hjá umsjónarmönnum.



Ræktin – Óli Pá

Ungmennafélagið Ólafur Pái rekur æfingasal að Vesturbraut 8, Búðardal.

Hlaupabretti – stígvélar – hjól – lóð og fleiri tæki.



Aðgangur að ræktinni

Aðgangur að ræktinni fæst með því að greiða áskriftargjald og fær viðkomandi afhentan lykil. Lykillinn gildir eingöngu fyrir fjölskyldu þess sem greiðir gjaldið.

Áskriftargjaldið er:

Mánuður: 10.000 kr.

6 mánuðir: 15.000 kr.

Árið: 25.000 kr.

25% afsláttur fyrir eldri borgara



Allir sem æfa í salnum eru að æfa á eigin ábyrgð. Börn yngri en 14 ára verða að vera í fylgd með fullorðnum. Ungmennni 14 - 18 ára verða að vera með leyfi foreldra til að æfa ein í salnum. Það er á ábyrgð foreldra að börnin kunni að meðhöndla tæki og tól í salnum.

Pantanir á áskrift

Ingibjörgu Jóhannsdóttur:

ibbaj@simnet.is, s: 896 - 8315

Jón Egill Jónsson:

jonki83@gmail.com, s: 867-5604



Stéttarfélagsstyrkir

Flest stéttarfélög endurgreiða að fullu eða að hluta til líkamsræktarkort.

Skil á lykllum

Ef einhverjir eru með lykla sem eru ekki í notkun vinsamlegast komið þeim til skila til Ingibjargar Jóhannsdóttur.

Facebook – Ræktin Óla Pá

Leikfimi - stöðvapjálfun

Aldur: Fullorðnir (15 ára og eldri)

Boðið verður upp á námskeið í stöðvapjálfun.
Góð styrktar- og þolþjálfun fyrir alla, konur og karla. Hver og einn getur æft á sínum forsendum.



Hvar: Þreksalur Óla Pá

Umsjón: Lína Jóhannsdóttir

Hvenær: Mánudaga, þriðjudaga og fimmtudaga kl. 18:10-19:00

Tímabil: **4ra vikna námskeið (28.sept-26.okt)**

Verð: 2 x í viku: 10.000 kr., 3 x í viku: 13.000 kr.

Tímabil: **6 vikna námskeið (8. nóv-16.des)**

Verð: 2 x í viku: 14.000 kr., 3 x í viku: 16.000 kr.

Mörg séttarfélög bjóða upp á styrki til heilsueflingar. Hægt er að kynna sér reglur á heimasíðum félaganna.

Skráning í síma: 690 1654 eða á Fb hópnum: Ræktarhópur haust 2021

Facebook – Ræktarhópur

Sælingsdalslaug

Laugum í Sælingsdal, 371 Búðardalur

Sími: 434 1465

Sundlaugavörður: 894 0058



Dalabyggð

Laugin er 25 m útilaug. Við laugina er einnig vaðlaug, heitir pottar og gufubað.

Athugið að hitastig laugarinn getur verið breytilegt eftir veðri. Ef loka þarf lauginni vegna of lágs hitastigs er það tilkynnt með frétt á forsíðu heimasíðu sveitarfélagsins, dalir.is

Hætt er að selja í laugina hálf tíma fyrir lokun og gestir þurfa að vera búnir að yfirgefa búningasklefa ekki seinna en 15 mínútum eftir lokun.

Ábending til foreldra og forráðamanna

Börnum yngri en 10 ára er óheimill aðgangur að sund- og baðstöðum nema í fylgd með syndum einstaklingi 15 ára eða eldri. Ekki skal leyfa viðkomandi að hafa fleiri en tvö börn með sér, nema um sé að ræða foreldri eða forráðamann barna. Samkvæmt reglugerðinni er miðað við afmælisdag sundgesta.

Sælingsdalslaug veturinn 2021-2022

Vetraropnun er mánudaga og miðvikudaga frá kl. 17:00 til 21:00. Opið verður annan hvern laugardag eftir það. Sjá nánari upplýsingar á dalir.is

Opnunartímar laugardaga haustið 2021:

Október: 9. október og 23. október

Nóvember: 6. nóvember og 20. nóvember

Desember: 4. desember og 18. desember

Tómstundastyrkur

Á fundi 13. desember 2018 samþykkti sveitarstjórn Dalabyggðar að taka upp frístundastyrki fyrir börn á aldrinum 3 til 18 ára. Framlagið er kr. 20.000 á ári.

Greitt er tvisvar á ári, allt að kr. 10.000 eru greiddar fyrir vorönn og allt að kr. 10.000 fyrir haustönn. Ef styrkurinn hefur ekki verið nýttur á vorönn nýstast kr. 20.000 á haustönninni. Styrkurinn nýtist ekki á milli ára.

Til að fá styrkinn greiddan þarf að skila greiðslukvittun til skrifstofu Dalabyggðar eigi síðar en 15. maí fyrir vorönn og 15. desember fyrir haustönn.

Markmiðin með styrknum er að:

- 1) hvetja börn og ungmenni á aldrinum 3-18 ára til frístundaiðkunar
- 2) ýta undir aukna hreyfingu og félagsþátttöku
- 3) styrkja félagslegt umhverfi, auka jöfnuð og hafa jákvæð áhrif á þroska barna og unglinga
- 4) auka fjölbreytileika íþróttar-, lista- og tómstundastarfs.

Skilyrði fyrir styrk er að styrkþegi eigi lögheimili í Dalabyggð og að hann sé nýttur til frístundaiðkunar í Dalabyggð. Hægt er að nýta styrkinn í skipulagt frístundastarf sem stundað er undir leiðsögn þjálfara eða leiðbeinanda. Þetta á t.d. við um allt íþróttastarf sem stundað er á vegum viðurkenndra íþróttafélaga, dans í dansskólum, skátastarf og annað reglubundið frístundastarf. Einnig má nýta hann fyrir

- 1) íþróttar- og tómstundanámskeið barna í leikskóla, 1. og 2. bekk. (íþróttaskóla)
- 2) nám í tónlistarskóla sem er samfellt í amk 8 vikur
- 3) árskort eða 3 mánaðakort í líkamsræktarstöðvar eða sund.

Framhaldsskólanemar sem stunda nám utan heimabyggðar fá undanþágu til að nýta styrkinn hvar sem er. Leikskólabörn geta nýtt styrkinn hvar sem er ef ekki er framboð af námskeiðum (íþróttaskóli) í heimabyggð.

Frístundastyrkurinn gildir ekki sem greiðsla fyrir aðbúnað, ferðalög eða annan tilfallandi kostnað vegna keppni eða þjálfunar.

Eyðublað fyrir tómstundastyrk:

https://dalir.is/wp-content/uploads/2020/01/Skra_0079434.pdf

Íþrótt- og tómstundastefna Dalabyggðar

Inngangur

Gildi Sveitarfélagsins Dalabyggðar voru valin á íbúðingum sem var haldið í mars 2019, markmið þess var að íbúar og sveitarstjórnarfulltrúar myndu vinna saman að stefnu Dalabyggðar.

Gildi Dalabyggðar eru: **JÁKVÆÐNI – VIRÐING – FRAMSÆKNI**

JÁKVÆÐNI: Við höfum jákvæðni og bjartsýni að leiðarljósi og stuðlum þannig að ánægjulegra samfélagi og auknum lífsgæðum.

VIRÐING: Við virðum hvert annað og auðlindirnar í kringum okkur.

FRAMSÆKNI: Við tökumst á við nýjar áskoranir og tækifæri með opnum huga og fagmennsku.

Í Dalabyggð skal vera metnaðarfullt, fjölbreytt og framsækið íþrótt- og tómstundastarf þar sem iðkendum líður vel og geta fundið sér eitthvað við hæfi óháð aldri, búsetu, kyni, fötlun, fjárhag eða annarrar sérstöðu. Búa skal þeim öruggt umhverfi og bestu aðstæður til íþrótt- og tómstundastarfs.

Íþrótt- og tómstundastefnan er sett fram til 4 ára, 2020-2024 ásamt framkvæmdaáætlun. Fræðslunefnd mun yfirfara hana reglulega ásamt íþrótt- og tómstundafulltrúa, eigi sjaldnar en árlega. Þar verður farið yfir framkvæmd hennar og árangur og úrbætur gerðar ef með þarf.

Framtíðarsýn

Með framtíðarsýn er átt við það hvernig íbúar sjá fyrir sér að íþrótt- og tómstundastarf í sveitarfélaginu verði í framtíðinni, til dæmis að 5-10 árum liðnum. Framtíðarsýnin felur í sér takmarkið sem stefnt er að og er því æðsta markmið stefnunnar. Framtíðarsýn Dalabyggðar er sett fram til ársins 2026.

Lögð er rík áhersla á til framtíðar að í Dalabyggð sé eftirsóknarvert og fjölskylduvænt samfélag og spilar íþrótt- og tómstundastarf þar stóran þátt. Keppast skal við að skapa aðstæður til að gera starfið framsækið og eftirsóknarvert.

Stefna Dalabyggðar í íþrótt- og tómstundastarfi er:

1. Að faglega sé unnið að tómstundastarfi í sveitarfélaginu
2. Að gætt sé jafnræðis þannig að allir hafi tækifæri til að nýta sér þau íþrótt- og tómstundatíla sem völ er á óháð búsetu, aldri, kyni, fötlun, fjárhag eða annarrar sérstöðu.
3. Að efla íþrótt- og tómstundastarf, fjölga þátttakendum og efla samvistir fjölskyldna á sem fjölbreyttastan hátt.
4. Að bjóða upp á góða aðstöðu til íþróttaiðkunar og tómstundastarfs.
5. Að leggja áherslu á forvarnir með öflugum tómstundastarfi og íþróttaiðkun.

1. Að faglega sé unnið að íþrótt- og tómstundastarfi í sveitarfélaginu.

Með því að,

- Það starfi tómstundafulltrúi í sveitarfélaginu.
- Það starfi fagrað til stuðnings íþrótt- og tómstundafulltrúa.
- Leitast við að ráða hæfa leiðbeinendur til starfa.
- Nýtt sé sem best sú reynsla og skipulag sem til er hjá frjálsum félögum í sveitarfélaginu.
- Það starfi ungmennaráð í sveitarfélaginu.
- Það verði unnin framkvæmdaáætlun í íþrótt- og tómstundamálum samhliða fjárhagsáætlun.
- Það fari fram öflug kynning á starfi allra sem vinna að íþrótt- og tómstundamálum
- Styrkja einstaklinga til að sækja námskeið á sviði íþrótt- og tómstundabjálfnar.

2. Að gætt sé jafnræðis þannig að allir hafi tækifæri til að nýta sér þau íþrótt- og tómstundatilboð sem völ er á óháð búsetu, aldri, kyni, fötlun, fjárhag eða annarrar sérstöðu.

Með því að,

- Stuðla að samfelldum vinnudegi grunnskólabarna og auðvelda þeim að stunda íþrótt- og tómstundastarf í beinu framhaldi af skóla þannig að samverustundir fjölskyldna aukist.
- Stuðla að því að kostnaður við íþrótt- og tómstundastarf hamli ekki þátttöku.
- Bjóða upp á gæslu og athvarf fyrir börn sem bíða eftir tómstundastarfi að skóla loknum.
- Bjóða þeim sem eru fatlaðir upp á liðveislu þannig að þeir geti nýtt sér íþrótt- og tómstundatilboð í sveitarfélaginu.
- Styðja við íþrótt- og tómstundaiðkun aldraðra, kynna þeim sérstakleg hvað í boði er og gæta þess að þeir einangrist ekki.

3. Að efla íþrótt- og tómstundastarf, fjölga þátttakendum og efla samvistir fjölskyldna á sem fjölbreyttastan hátt.

Með því að,

- Stuðla að fjölbreyttu framboði til íþrótt- og tómstundaiðkunar fyrir íbúa sveitarfélagsins.
- Nýta reynslu frjálsra félaga sem starfa í sveitarfélaginu.
- Styrkja starfsemi félaga sem vinna að íþrótt- og tómstundamálum.
- Efla samstarf félaga í sveitarfélaginu.
- Styðja við nýja íþrótt- og tómstundastarfsemi .
- Auka samvinnu við nágrannasveitarfélög og stuðla þannig að tengslum við stærri hópa.

4. Að bjóða upp á góða aðstöðu til íþróttaiðkunar og tómstundastarfs.

Með því að,

- Hafa ávallt hæfa og menntaða íþrótt- og tómstundaleiðbeinendur sem séu leiðtogar og fyrirmynd í hvívetna.
- Styðja þá leiðbeinendur sem vilja auka við kunnáttu sína og hæfni.
- Koma á fót viðunandi aðstöðu til kennslu íþróttar og sunds í Búðardal.
- Sinna vel viðhaldi íþróttamannvirkja sem fyrir eru í sveitarfélaginu og gæta þess að þau uppfylli kröfur um öryggi.
- Bæta aðstöðu við íþróttavöll og útisvæði í Búðardal.
- Styðja frjáls félög á sviði íþrótt- og tómstundastarfs í að viðhalda aðstöðu sinni.
- Efla útivist í sveitarfélaginu.

5. Að leggja áherslu á forvarnir með öflugum tómstundastarfi og íþróttaiðkun.

Með því að,

- Sporna gegn einelti hvar og hvenær sem tilefni gefst.
- Styrkja frumkvæði og sjálfstæði einstaklinga og efla sjálfsmynd þeirra.
- Bjóða upp á aðstöðu til íþrótt- og tómstundaiðkunar.
- Bjóða upp á fræðslu fyrir foreldra/forráðamenn og ungmenni á forvörnum og fjármálalæsi. (Nýta þá aðila sem vinna að forvörnum, s.s. Lýðheilsustöð, Lögreglu, ÍSÍ og UMFÍ).
- Leggja áherslu á að byggja upp öruggt samfélag.
- Leggja áherslu á gildi hreyfingar og holls mataræðis.
- Bjóða upp á fræðslu í barnavernd og kynna tilkynningarskyldu barnaverndarlaga.
- Að forvarnir sé að finna í skólanámsskrá Auðarskóla. Þar má meðal annars tengja unglinga við atvinnulíf og aðstoða þau með hjálp námsráðgjafa að finna sín áhugasvið, svo eitthvað sé nefnt.
- Skemmtanir í sveitarfélaginu samræmist stefnu þess í forvörnum.

Framkvæmdaráætlun 2020-2024

Áfangamarkmið	Aðgerðir	Ábyrgð	Lokið
Starfandi fagráð til stuðning íþróttar og tómstundafulltrúa	Skipa fagráð, þar sem fulltrúar UDN, fræðslunefndar, ungmennaráðs, Auðarskóla og annara starfandi íþróttar, æskulýðs og tómstundafélaga eiga sæti	Sveitarstjórn UDN	2020
Ungmennaráð	Skipa í ungmennaráð	Sveitarstjórn	Árlega fyrir 15.september
Kynning á íþróttastarfi	-Dagskrá íþróttar og tómstunda liggi fyrir tímanlega, fyrir hvert tímabil -Dagskrá sé sett um í mánaðaskipulagi og birt á heimasíðu og samfélagsmiðlum í síðasta lagi fyrir 20. hvers mánaðar á undan. -Íþróttar og tómstundastarf verði kynnt við upphaf skólaárs t.d. á skólasetningu -Íþróttar og tómstundastarf kynnt á Silfurtúni fyrir hvert tímabil. -Upplýsingar um framboð á íþróttar og tómstundastarfi alltaf tiltækar á heimasíðu og sendar út á heimili amk einu sinna á ári	Sveitarstjórn Fræðslunefnd Íþróttar og tómstundafulltrúi	Árlega/fyrir hvert tímabil/mánaðarlega eftir því sem við á
Auka samstarf við nágrannasveitarfélögin	-Kanna áhuga og skoða möguleika á samstarfi og framboði íþróttar og tómstundastarfs.	Fræðslunefnd	2020/2021

Bæta aðstöðu til útivistar	-Merkja fleiri göngu-, hjóla og reiðstíga í samvinnu við íbúa -Skipuleggja útivistarskóg í landi Fjósa	Sveitarstjórn Umhverfis- og skipulagsnefnd	2020/2021/2022
Ljúka við stefnumótun varðandi íþróttaaðstöðu í Búðardal.	-starfshópur skipaður af sveitarstjórn.	Sveitarstjórn	2020
Samþætta íþrótt og tómstundastarf eins og kostur er	-samfella milli skólstarfs og íþrótt og tómstundastarfs -reyna að hafa tómstunda og íþróttastarf á gæslutíma innan hefðbundins skóladags	Skólastjóri Íþrótt- og tómstundafulltrúi UDN	Frá hausti 2020
Bæta aðstöðu við íþróttavöll og útisvæði í Búðardal	Fara yfir hvaða úrbóta er þörf á íþróttavellinum og setja upp aðgerðaáætlun.	Sveitarstjórn Íþrótt og tómstundafulltrúi UDN	Frá 2020-2022

Samþykkt á 99. fundi fræðslunefndar Dalabyggðar þann 19.10.2020 og vísað til sveitarstjórnar.

Samþykkt á 198. fundi sveitarstjórnar Dalabyggðar þann 12.11.2020.