

— 2019-2020 —

# VETRARFJÖR Á HÉRAÐI







# VETRARNÁMSKEIÐ, STARF OG ÆFINGAR

Á Fljótsdalshéraði er haldið úti fjölbreyttu íþróttta- og tómstundastarfi fyrir börn og unglunga og ættu langflestir krakkar að finna sér eitt-hvað við hæfi.

Hér á eftir er hægt að finna upplýsingar um það flest það starf sem í boði verður í vetur fyrir börn og ungmenni, en einnig er hægt að skoða heimasíður félaganna og senda tölvupóst til að spyrjast fyrir og fá frekari upplýsingar.

Í nýjum fræðslubæklingi frá ÍSí segir meðal annars:

Þátttaka í íþróttum er skemmtileg. Með því að taka þátt kynnist barnið þitt nýjum vinum, það eflir heilsuna sína og getur aukið færni og kunnáttu í íslensku. Þau börn og ungmenni sem stunda íþróttir með skipulögðum hætti gengur oftur betur í námi og í gegnum íþróttir öðlast foreldrar og börn stærra stuðningsnet.

Íþróttir eru fyrir alla og allir geta tekið þátt óháð húðlit, kynþætti, trú eða menningu. Áhugi og þátttaka í íþróttum færir fólk saman og veitir oft tækifæri til umræðna. Tungumál íþróttta er alþjóðlegt. Bolti skoppar á sama tungumáli á íslensku og pólsku og þú hoppar alveg jafn langt á sænsku og tælensku.

## Tómstundaframlag og æfingagjöld

Á Fljótsdalshéraði er boðið upp á tómstundastyrk árið 2019. Er framlagið ætlað öllum börnum og unglungum á aldrinum 4-16 ára, sem stunda skipulagðar tómstundir í amk. 10 vikur, og er framlagið 15.000 krónur árið 2019.

Hægt er að sjá upplýsingar um tómstundaframlagið á heimasíðu Fljótsdalshéraðs, fljotsdalsherad.is

Upplýsingar um æfingagjöld er að finna á heimasíðum viðkomandi félaga, en gjöldin eru mishá eftir félögum, deildum og öðru.

## KOSTIR HREYFINGAR

Dagleg hreyfing er börnum og ungmennum nauðsynleg fyrir eðlilegan vöxt, þroska og andlega- og félagslega líðan. Samkvæmt ráðleggingum Embættis landlæknis eiga börn og ungmenni að hreyfa sig í 60 mínútur að lágmarki á dag. Þau börn og ungmenni sem stunda reglulega hreyfingu í æsku eru líka mun líklegri til þess að halda því áfram á fullorðinsárum.

Rannsóknir sýna að þátttaka í skipulögðu íþróttastarfi hefur ýmis jákvæð áhrif á líðan og hegðun barna og ungmenna. Börn og ungmenni sem taka þátt í formlegu íþróttastarfi fá útrás fyrir hreyfiþörf sína og nota síður tóbak, áfengi eða önnur vímuefni. Jafnframt eru þau líklegri til að vera heilsuhraustari og líða betur andlega, líkamlega og félagslega heldur en þau börn sem taka ekki þátt í starfinu. Þátttaka í skipulögðu íþróttastarfi hefur jákvæð áhrif á persónulega uppbyggingu og þroska einstaklinga.





# FJÖLBREYTT HREYFING

Í Tjarnargarði er opið svæði en þar er einnig að finna **frisbí-golfvöll**.

Í Bjarnadal eru **strandblakvellir** og einnig **leiksvæði fyrir börn**.

Í Selskógi er **leiksvæði fyrir börn og unglinga** en í skóginum eru einnig mislangir stígar sem hægt er að nýta bæði til **göngu og hjólríða**.

**Sparkvöllur** er við Egilsstaðaskóla og **gervigrasvöllur** í Fellabæ.

**Leikvellir** eru víða á Fljótsdalshéraði.

Á Vilhjálmsvelli er **tartanbraut**, 400 m að lengd, og er hún opin almenningi. eru yfirleitt tvær brautir upphitaðar á veturna og því vel færar í öllum veðrum.

Þá eru malbikaðir og jafnvel upplýstir **göngu- og hjólastígar**, t.a.m. á milli þéttbýlis Egilsstaða og Fellabæjar og víðar.

**Skíðasvæðið** í Stafdal er glæsilegt skíðasvæði fyrir alla fjölskylduna.





# FÉLAGS- MIÐSTÖÐIN NÝUNG

Í félagsmiðstöðinni Nýung fer fram öflugt og skemmtilegt starf fyrir krakka og unglinga í 5.-10. bekk.

Dagskráin í Nýung er fjölbreytt og húsnæðið tækjum hlaðið. Þar er m.a. billjardborð, bíósalur, Playstation tölvu, borðtennisborð, diskóbúr og spil af ýmsu tagi. Yfir vetrartímann fer þar fram skipulagt starf í hverri viku. Sérstök klúbba-starfsemi er að sjálfsögðu líka í boði í Nýung á meðan skólar starfa.

Forstöðumaður Nýungar er  
Árni Heiðar Pálsson.  
netföng: nyung.fljotsdalsherad.is  
og arnipals@egilsstadir.is  
sími: 866 0263



# FIMLEIKA- DEILD HATTAR

Fimleikadeild Hattar leggur áherslu á að fimleikar séu fyrir alla. Boðið er upp á hópa fyrir yngri börnin og eins fyrir þau sem orðin eru eldri. Hægt er að stunda fimleika með keppni í huga en eins sem heilbrigða hreyfingu í góðum félagskap

Æfingar hjá fimleikadeild Hattar eru í Íþróttamiðstöðinni á Egilsstöðum.

Fimleikaæfingar hefjast samkvæmt stundaskrá 26.ágúst, nánari upplýsingar eru gefnar á [fimleikar.hottur@gmail.com](mailto:fimleikar.hottur@gmail.com).

Skráningar í Nóra ([hottur.felog.is](http://hottur.felog.is)).





# KNATTSPYRNUDEILD HATTAR

Knattspyrnudeildin er fjölmenn og eru þjálfarar vel menntaðir og hjá deildinni fer fram faglegt og skipulagt starf. Er lögð áhersla á að mæta hverjum einstaklingi þar sem hann er staddur og bjóða upp á verkefni við hæfi. Í 8. flokki, sem er fyrir 5-6 ára, er áherslan á leikgleði, skemmtun og alhliða hreyfingu.

Vetrartafla knattspyrnudeildar tekur gildi 26. ágúst. Árlegt haustfrí er frá 13.-30. september. Opnað verður fyrir skráningar 16. september. Skráning iðkenda fer fram á [hottur.felog.is](http://hottur.felog.is)

## ÆFINGAR - DRENGIR -

**8. flokkur**  
fimmtud. kl. 16:30-17:10 í íþróttahúsinu.

**7. flokkur**  
Þriðjud. og fimmtud. kl. 14:30-15:30 í íþróttahúsinu.  
1. bekkur, kk: laugard. kl. 11:00-12:00 í Fellahúsi.  
2. bekkur, kk: miðvikud. kl. 14:30-15:30 í íþróttahúsinu.

**6. flokkur**  
mánud., miðvikud. og föstudaga kl. 14:45-16:00 á Fellavelli.

**5. flokkur**  
mánud. og föstud. kl. 14:45-16:00 og þriðjud. kl. 17:40-18:55 á Fellavelli.

**4. flokkur**  
mánud., miðvikud. og föstud. kl. 17:40-18:55 á Fellavelli.  
Þriðjud. kl. 7:00-8:00 í íþróttahúsi.

**3. flokkur**  
mánud. kl. 7:00-8:00 í íþróttahúsi, þriðjud. kl. 16:15-17:30 á Fellavelli, fimmtud. kl. 16:15-17:30 á Fellavelli, föstud. kl. 16:15-17:30 á Fellavelli og laugard. kl. 12:30-13:30 í kjallara íþróttahúss (styrktaræfing).

## ÆFINGAR - STÚLKUR -

**8. flokkur**  
fimmtud. kl. 17:10-17:50 í íþróttahúsinu.

**7. flokkur**  
Þriðjud. og fimmtud. kl. 14:30-15:30 í íþróttahúsinu og miðvikud. kl. 16:15-17:00 í Fellahúsi.

**6. flokkur**  
Þriðjud. og fimmtud. kl. 16:15-17:30 í Fellahúsi og laugard. kl. 12:00-13:00 á Fellavelli/í Fellahúsi.

**5. flokkur**  
mánud. og fimmtud. kl. 16:15-17:30 á Fellavelli. miðvikud. kl. 17:00-18:00 í Fellahúsi.

**4. flokkur**  
mánud. kl. 16:15-17:30 á Fellavelli, miðvikud. kl. 7:00-8:00 í íþróttahúsi, fimmtud. kl. 17:40-18:55 á Fellavelli og föstud. kl. 17:40-18:55 á Fellavelli.

**3. flokkur**  
mánud. kl. 16:15-17:30 á Fellavelli, miðvikud. kl. 7:00-8:00 í íþróttahúsi, fimmtud. kl. 17:40-18:55 á Fellavelli og föstud. kl. 16:15-17:40 á Fellavelli og laugard. kl. 12:30-13:30 í kjallara íþróttahúss (styrktaræfing).





# UNGMENNAFÉLAGIÐ ÞRISTUR

Umf. Þristur er ungmennafélag sem á rætur sínar að rekja til þriggja hreppa á Héraði, Fljótsdalshrepps, Skriðdals og Vallahrepps. Hallormsstaðaskóli var þungamiðjan í starfsemi þess en þegar skólinn var lagður niður fyrir nokkrum árum var stoðunum kippt undan félaginu og starfsemi þess. Í stað þess að leggja árar í bát blés Þristurinn til sóknar, aðlagaði sig að aðstæðum og reri á önnur mið.

Þristurinn hefur lagt metnað í að bjóða upp á öðruvísi íþróttagreinar og að höfða til einstaklinga sem ef til vill hafa ekki fundið sig í öðrum og „hefðbundnari“ íþróttum. Þristurinn er lítið félag með stórt hjarta þar sem pláss er fyrir alla og ungmennafélagsandinn er alls ráðandi.

Skráning og nánari upplýsingar á heimasíðu félagsins:

Ungmennafélagið Þristur  
veffang: umf3.is  
netfang: thristur701@gmail.com

## ÚTIVISTARNÁMSKEIÐ

Þristur hefur undanfarið boðið börnum upp á útivistarnámskeið með það að markmiði að kynna fyrir þeim þá mörgu og skemmtilegu möguleika sem felast í útivist og töfrum náttúrunnar. Einnig er lagt upp með að byggja upp seiglu og jákvætt viðhorf gagnvart þeim áskorunum og ævintýrum sem leynast við hvert fót mál úti í náttúrunni. Á námskeiðunum er unnið með útivist í breiðum skilningi en útileikir, hjólreiðaferðir, útiöldun, náttúruskoðun, fjallgöngur, rötun og listsköpun úr náttúrulegum efnivið eru á meðal þess sem boðið er uppá. Kennarar eru reynt útivistarfólk ásamt aðstoðarfólki. Námskeiðin hafa verið haldin á öllum tímum árs.

Með útivistarverkefni sínu leggur Ungmennafélagið Þristur sitt af mörkum til þess að sem flest börn og ungmenni finni tómstundir við sitt hæfi og alist upp sem sterkir einstaklingar.

## ÚTIPÚKAR

Útivistarnámskeið fyrir 3.- 5. bekk.  
Námskeiðið hefst 9. janúar og stendur til 3. apríl.  
Kennt verður fimmtudaga kl. 16:30-18:00.  
Útipúkar hittast á bílastæðinu við Selskóg.

Leiðbeinendur eru Þórdís Kristvinsdóttir, Hildur Bergsdóttir, Ásmundur Máni Þorsteinsson og aðstoðarfólk.

Æfingagjöld: 20.000 kr.

## ÚTIPÍSLIR

Útivistarnámskeið fyrir börn í 1. og 2. bekk.  
Námskeiðið hefst 9. janúar og stendur til 3. apríl.  
Kennt verður fimmtudaga kl. 16:30-18:00.  
Útipíslir hittast á bílastæðinu við Selskóg.

Leiðbeinendur eru Þórdís Kristvinsdóttir, Hildur Bergsdóttir, Ásmundur Máni Þorsteinsson og aðstoðarfólk.

Æfingagjöld: 20.000 kr.





# TAEKWONDO

Æfingar í Taekwondo verða í íþróttahúsinu í Fellabæ. Æfingar hefjast þriðjudaginn 3. september og opnað var fyrir skráningar í Nóra (hottur.felog.is.) þann 25. ágúst.

## Hópur 1

6 til 11 ára. Þriðjudagar og fimmtudagar kl. 17:45-18:45.

## Hópur 2

12 ára og eldri. Þriðjudagar og fimmtudagar kl. 18:45-20:15.

# KÖRFUKNATTLEIKS- DEILD HATTAR

Á síðustu árum hefur starf körfuknattleiksdeildar Hattar eflst mjög og hefur meistaraflokkur karla spilað í efstu deildum á landinu, sem hefur jákvæði og styrkjandi áhrif niður í yngri flokkana.

Vetrarstarfið hefst fimmtudaginn 29. ágúst. Allir velkomnir að prófa til að byrja með en eftir 8. september þarf að vera búíð að skrá í Nóra (upplýsingar á hottur.is). Allar upplýsingar er hægt að fá hjá þjálfurum á æfingatíma eða hafa samband við Viðar Örn í síma 8659530 eða vidar@me.is.

Allir krakkar eru velkomnir í körfu. Körfuknattleiksdeildin vill halda úti skemmtilegu starfi þar sem allir fá að njóta sín í leik og keppni.



## KÖRFUKNATTLEIKUR - ÆFINGAR

### Krílabolti (4 og 5 ára) strákar og stelpur

Sunnudagar kl. 10:30-11:30

### 1.-2. bekkur strákar og stelpur

Þriðjudagar kl. 17:30-18:30

Sunnudagar kl. 10:30-11:30

### 3.-4. bekkur strákar og stelpur

Þriðjudagar kl. 16:30-17:30

Fimmtudagar kl. 15:30-16:30

Sunnudagar kl. 11:30-12:30

### 5.-6. bekkur strákar og stelpur

Mánudagar kl. 19:00-20:00

Fimmtudagar kl. 18:00-19:30

Sunnudagar kl. 11:30-13:00

### 7.-8. bekkur strákar og stelpur

Mánudagar kl. 19:00-20:00

Fimmtudagar kl. 18:00-19:30

Sunnudagar kl. 12:30-14:00

### Drengjaflokkur

Mánudagar kl. 21:30

Þriðjudagar kl. 20:30

Fimmtudagar kl. 18:00

Sunnudagar kl. 14:00

### Mfl. kvenna (eldri stelpur og konur)

Mánudagar kl. 21:30

Fimmtudagar kl. 21:00

Sunnudagar kl. 13:00

### Aukaæfingar fyrir stelpur í

### 1.-6.bekk (annars með strákum)

Mánudagar kl. 17:30-18:30



# FRJÁLSÍÞRÓTTA DEILD HATTAR

Frjálsíþróttadeild Hattar hefur verið með öflugri deildum félagsins í mörg ár. Hjá deildinni æfa um 60 iðkendur frá sex ára aldri undir stjórn menntaðra og reyndra þjálfara og hefur Vilhjálmsvöllur, eitt fallegasta vallarstæði landsins, nýst vel síðustu árin fyrir bæði æfingar og smærri og stærri frjálsíþróttamót. Hjá frjálsíþróttadeildinni er tekið vel á móti öllum börnum og unglingum og fá allir verkefni við hæfi.

Þjálfarar í vetur verða Lovísa Hreinsdóttir, Erla Gunnlaugsdóttir ásamt aðstoðarfólki.

Allar frekari upplýsingar koma inn á Facebook-síðu deildarinnar: Frjálsíþróttadeild Hattar

Æfingar hefjast 3. september og opnað verður fyrir skráningu í Nóra ([hottur.felog.is](http://hottur.felog.is)) 26. ágúst.

## 1.-4. bekkur

Íþróttamiðstöðin á Egilsstöðum  
Þriðjudagar kl. 16:30-17:30 og laugardagar  
kl. 13:00-14:00

Verð :  
1 x í viku: 11.500 kr.  
2 x í viku: 18.000 kr. (hvor önn)

## 5. bekkur og eldri

Íþróttamiðstöðin á Egilsstöðum  
Þriðjudagar kl. 17:30-19:00 og laugardagar  
kl. 13:00-14:30

Í september á Vilhjálmsvelli:  
fimmtudagar kl. 16:30-17:30

Verð:  
1 x í viku: 15.000 kr.  
2 x í viku: 25.000 kr. (hvor önn)

# BOGFIMIDEILD SKAUST

Bogfimdeild Skaust heldur úti æfingum í bogfimi fyrir allan aldur og býður nýja félaga velkomna.

Dagsetningar verða auglýstar á  
Facebook: Bogfimi á Austurlandi.

Þjálfari er Haraldur Gústafsson  
sími: 857 6689  
netfang: [hgustafs@simnet.is](mailto:hgustafs@simnet.is).





# MINJASAFN AUSTURLANDS

Í vetur mun Minjasafn Austurlands bjóða upp á marg-  
víslega viðburði fyrir alla fjölskylduna.

Meðal annars:

- » Brasað á Minjasafninu: Skemmtilegar smiðjur sem blásið verður til í tengslum við barnamenningar-  
hátíðina BRAS. Nánar á [bras.is](http://bras.is)
- » Líða fer að jólum - fjölskyldusamvera í byrjun  
aðventu.
- » Jóladaatal á heimasíðu safnsins.
- » Öskupokasmiðja í aðdraganda Öskudags.

Yfir vetrartímann eru sýningar safnsins opnar þriðju-  
daga til föstudaga, 11:00-16:00. Aðgangseyrir 1.200 kr.  
Ókeypis fyrir börn yngri en 18 ára.

Aðgangur að viðburðum á vegum safnsins er ókeypis.

Fylgist með á heimasíðu safnsins, [www.minjasafn.is](http://www.minjasafn.is).  
Við erum líka á Facebook og Instagram.



## ÆSKULÝÐSSTARF FREYFAXA

Reiðnámskeið verða í vetur fyrir mismunandi aldur  
og reynslu. Verða námskeiðin nánar auglýst síðar.

Nánari upplýsingar:  
Ellen  
sími: 867 3238  
netfang: [gjlastadir@emax.is](mailto:gjlastadir@emax.is)

Angie  
sími: 845 3006  
netfang: [angelika\\_liebermeister@web.de](mailto:angelika_liebermeister@web.de)



# ÆSKULÝÐSSTARF KIRKJUNNAR

## Ássókn í Fellum – Kirkjuselið í Fellabæ

Stjörnustund (kirkjustarf fyrir 1.-4. bekk) í Kirkjuselinu alla þriðjudaga kl. 15:00-16:30. Hver stund byrjar á helgistund með söng, sögu og bæn, svo tekur við fjölbreytt dagskrá t.d. leikir, föndur, ratleikur, bakstur eða spurningakeppni. Hefst 9. september. ÓKEYPIS.

TTT – starf fyrir krakka í 5.-7. bekk í Kirkjuselinu mánudaga kl. 15:30-17:00. Hver stund byrjar á helgistund, svo taka við alls konar leikir, leiklist og fjör. Ath! Námskeið hefst 4. nóvember og endar 5. desember. ÓKEYPIS.

## Egilsstaðakirkja

Sunnudagaskólinn verður á sínum stað í Egilsstaðakirkju alla sunnudaga í vetur kl. 10:30. Sögur, brúður, fjörugur söngur og kirkjuleikfimi. Litir og hressing í lokin á hverri samveru. Hefst 15. september. ÓKEYPIS.

Foreldramorgnar. Opíð hús í safnaðarheimili Egilsstaðakirkju alla mánudaga kl. 10-12, spjall og kaffi/te á boðstólum. Dagskrá/fræðsla fyrsta mánudag í mánuði.

Stjörnustund (kirkjustarf fyrir 1.-4. bekk) í safnaðarheimilinu alla mánudaga kl. 16:00-17:10. Hver stund byrjar á helgistund með söng, sögu og bæn, svo tekur við fjölbreytt dagskrá t.d. leikir, föndur, ratleikur, bakstur eða spurningakeppni. Hefst 9. september. ÓKEYPIS.

TTT – matreiðsluhópur fyrir krakka í 5.-7. bekk í safnaðarheimilinu mánudaga kl. 17:30-19:00. Hver stund byrjar á helgistund, svo munum við æfa okkur að elda og baka ýmislegt girnilegt. Ath! Námskeið hefst 9. september og endar 21. október. VERÐ: 2000 KR.

Bíbí- æskulýðsfélag fyrir 13-16 ára í safnaðarheimilinu þriðjudaga kl. 20:00-22:00. Kristið tómstundastarf fyrir unglíngi í 8.-10. bekk. Margt spennandi á dagskrá, m.a. Landsmót æskulýðsfélaga kirkjunnar 25.-27. okt. í Ólafsvík.

# KÓRASTARF

## Barnakór Egilsstaðakirkju

Æfingatími auglýstur síðar, sjá egilsstadakirkja.is. Kórinn er opinn öllum söngelskum krökkum í 3.-7. bekk. Kórinn æfir fallega og skemmtilega tónlist og kemur fram í kirkjunni nokkrum sinnum yfir veturinn.

Æfingar hefjast eftir miðjan september.

## Stúlknakórinn Liljurnar

Æfir í kirkjunni á fimmtudögum kl. 16.30-18:00. Kórinn er samstarfsverkefni Tónlistarskólans á Egilsstöðum, Grunnskólans á Egilsstöðum, Menntaskólans á Egilsstöðum og Egilsstaðakirkju. Verkefnavalið verður fjölbreytt að vanda og mun hópurinn taka virkan þátt í tónlistarlífinu á Héraði. Kórinn er opinn fyrir nemendur frá 8. bekk og að lokum menntaskóla, nýjar söngkonur velkomnar á æfingu að prófa.

Fyrsta æfing 5. september.



# SKÍÐAFÉLAGIÐ Í STAFDAL

Varð til þegar skíðamenn frá Egilsstöðum og Seyðisfirði sameinuðust undir einn hjálm. Heimasvæði félagsins er í Stafdal, á milli Egilsstaða og Seyðisfjarðar, í um 15 mínútna akstursfjarlægð frá Egilsstöðum. Skíðafélagið rekur skíðasvæðið sem samanstendur af 2 diskalyftum og einni barnalyftu. Frítt er í allar lyftur fyrir börn upp að 16 ára aldri búsett í þessum tveimur sveitarfélögum.

Á svæðinu má einnig finna troðna gönguskíðabraut sem nýtur mikilla vinsælda. Hægt er að leigja skíði og bretti fyrir þá sem þurfa. Svæðið býður einnig upp á sérútbúinn skíðasleða fyrir fatlaða einstaklinga. Dásamlegt fyrir alla fjölskylduna að njóta útiveru og fá sér heitt kakó og vöfflur í skíðasjoppunni.

Skráning og nánari upplýsingar er að finna á heimasíðu félagsins [www.stafdalur.is](#)

## Rúta

Rúta fer frá Egilsstöðum þriðjudaga, miðvikudaga og fimmtudaga kl. 16:20.

## Krífaskóli

sunnudagar kl. 11:00-12:00

Í Krífaskóla eru börn á öllum aldri sem eru að stíga sín fyrstu skref á skíðum. Lágmarksaldur er 3 ár. Krífaskólinn fer alfarið fram í barnalyftunni en þar eru lagðar brautir og þrautir til að auka færni barnanna á skíðum. Markmiðið í Krífaskólanum er að koma börnum af stað í skíðamenskunni og kynna fyrir þeim þessa skemmtilegu íþrótt.

## Ævintýraskóli

sunnudagar kl. 12:30-14:00

Í Ævintýraskóla eru börn á öllum aldri sem eru orðin nokkuð sjálfbjarga á skíðum og geta bjargað sér sjálf í diskalyftunni og brekkunum. Ævintýraskólinn fer alfarið fram í diskalyftunni. Markmiðið er að allir hafi gaman af skíðamenskunni og verði betri skíðamenn.

## Yngri hópur

þriðjud. og fimmtud. kl. 17:00-19:00

sunnud. kl. 10:00-12:00

Í þessum hóp eru æfingakrakkar 6-8 ára og eldri krakkar sem eru að hefja æfingar á skíðum. Á æfingunum er lögð áhersla á leik og þjálfun í tækniskíðun en einnig er farið í brautir. Allir í hópnum verða að geta bjargað sér í diskalyftunni og brekkunum þar.

## Eldri hópur

þriðjud., miðvikud. og fimmtud. kl. 17:00-19:00

sunnud. kl. 10:00-12:00

Hópurinn samanstendur af krökkum sem hafa æft markvisst skíði í minnst 2 ár eða hafa náð færni til að fylgja hópnum eftir.





# WINTER FUN IN FLJÓTSDALSHÉRAÐ

Children and youth in Fljótshérað can choose from a variety of sports and other social activities being offered during the winter 2019-2020.

Most of the children and youth in the area should be able to find something according to their own personal interests. Other information can be found on webpages of the groups and associations who provide these activities, or by sending an inquiry to them via email.

The new brochure from The National Olympic and Sports Association of Iceland (ÍSÍ) states:

Participating in sports is fun. By participating, your child is introduced to new friends, it strengthens its health and can increase its proficiency and knowledge of Icelandic. Those children and youth

who participate in sport activities in an organized manner are often more successful in their studies and through sports, the parents as well as their children obtain a greater social support network.

Sports are for everyone and everyone can participate regardless of the colour of their skin, race, religion or culture. Interest and participation in sports brings people together and often gives them an opportunity to participate in discussions. The language of sports is international. A ball bounces in the same language in Icelandic and Polish and you can jump just as far in Swedish as you can in Thai.

## Practice fees and support

Fljótshérað offers all children and youth ages 4-16 living in the district a special contribution to assist with the cost of practice fees. All children and youth living in Fljótshérað who practice a particular sport or acknowledged organized activity for at least 10 weeks can apply for a grant of up to 15.000 IKR in the year 2019.

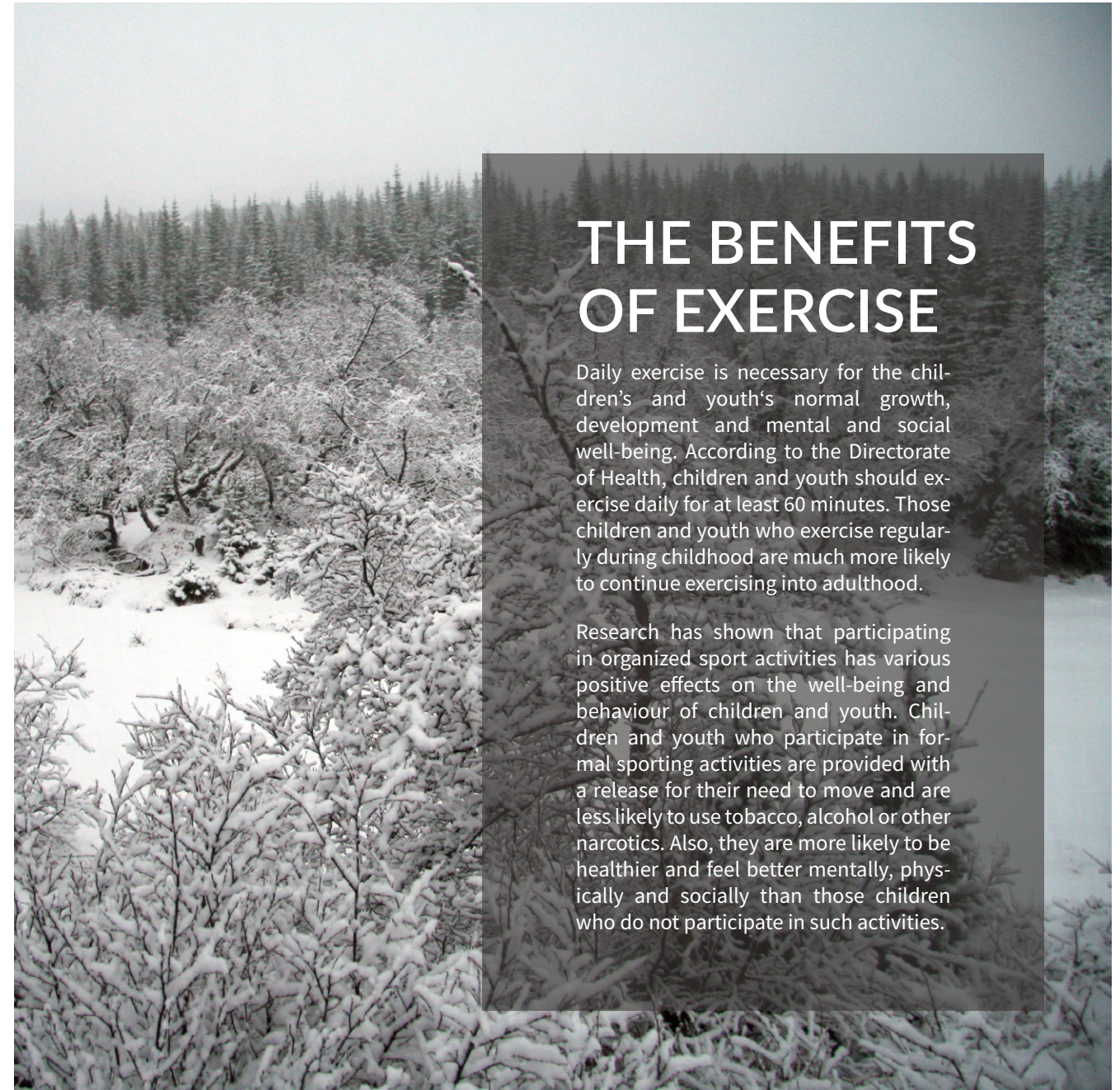
More information can be found on Fljótshérað's webpage <https://www.fljotsdalsherad.is/is/moya/formbuilder/index/index/tomstundarframlag>

Information on practice fees are found on the webpages of the groups and associations providing these services. Fees vary depending on the groups and activities offered.

## THE BENEFITS OF EXERCISE

Daily exercise is necessary for the children's and youth's normal growth, development and mental and social well-being. According to the Directorate of Health, children and youth should exercise daily for at least 60 minutes. Those children and youth who exercise regularly during childhood are much more likely to continue exercising into adulthood.

Research has shown that participating in organized sport activities has various positive effects on the well-being and behaviour of children and youth. Children and youth who participate in formal sporting activities are provided with a release for their need to move and are less likely to use tobacco, alcohol or other narcotics. Also, they are more likely to be healthier and feel better mentally, physically and socially than those children who do not participate in such activities.





Fljótsdalshérað offers a variety of areas meant to promote and support different types of healthy activities for the whole family.

Tjarnargarður is a **leisure area** to go for a short walk, enjoy a picnic or play frisbee golf.

Bjarnardalur has a „beach“ **volleyball court** as well as a small **playground**.

Selskógur forest offers a **playground** for the younger and the older generations. There are also **walking/biking paths** of different lengths.

**Two heated football fields** with artificial turf are available, one at the Elementary School in Egilsstaðir and the other below the Elementary School in Fellabær.

Vilhjálmsvöllur is the area's main **track and field/football field**. It has a 400m synthetic tartan track, and a small grass area to the side for games, to practice or warm up.

Small **playgrounds** with swings, slides, and such can be found in a few places in Egilsstaðir.

**Paved walking/hiking paths** have been made in a few areas, for example between Egilsstaðir and Fellabær.

Stafdalur **ski area** is a great recreation area for the whole family.





# NÝUNG YOUTH CENTER

Nýung is a social center for children and youth in grades 5-10.

Nýung has a wide variety of devices and furnishings to fit the needs of its users. Nýung offers activities such as billiards, movie nights, PlayStation games, table tennis, a disco room, and many types of games to play. During the winter, Nýung organizes special open times for different age groups as well as clubs for participants with special interests.

Information:  
Árni H. Pálsson  
nyung.fljotsdalsherad.is  
arnipals@egilsstadir.is  
866-0263



# HÖTTUR GYMNASTICS

Höttur persuades participants of all ages to practice gymnastics by offering children's groups as well as groups for older participants. Gymnastics provide exercise and a friendly environment to meet with others, but also prepares those who wish to focus more on competing in the sport.

This winter's practices start August 26th. All information contact fimleikar.hottur@gmail.com

Practice location: Egilsstaðir Gymnasium

Registration through Nóra (hottur.felog.is)





# HÖTTUR FOOTBALL (SOCCER)

Many of Höttur's athletes practice football in organized and professional groups under the guidance of well-trained coaches. Höttur's football groups offer a variety of possibilities, so that each participant finds one that works for him or her. Category 8 football groups, for children ages 5-6, emphasize teaching their participants that football is not only exercise, but also fun, games, and entertainment.

Registration through Nóra (<https://hottur.felog.is/>) from September 16th.

## PRACTICES - BOYS -

### 8. flokkur

fimmtud. kl. 16:30-17:10 í íþróttahúsinu.

### 7. flokkur

Þriðjud. og fimmtud. kl. 14:30-15:30 í íþróttahúsinu.

1. bekkur, kk: laugard. kl. 11:00-12:00 í Fellahúsi.

2. bekkur, kk: miðvikud. kl. 14:30-15:30 í íþróttahúsinu.

### 6. flokkur

mánud., miðvikud. og föstudaga kl. 14:45-16:00 á Fellavelli.

### 5. flokkur

mánud. og föstud. kl. 14:45-16:00 og Þriðjud.

kl. 17:40-18:55 á Fellavelli.

### 4. flokkur

mánud., miðvikud. og föstud. kl. 17:40-18:55

á Fellavelli.

Þriðjud. kl. 7:00-8:00 í íþróttahúsi.

### 3. flokkur

mánud. kl. 7:00-8:00 í íþróttahúsi, Þriðjud. kl. 16:15-17:30 á Fellavelli, fimmtud. kl. 16:15-17:30 á Fellavelli, föstud. kl. 16:15-17:30 á Fellavelli og laugard. kl. 12:30-13:30 í kjallara íþróttahúss (styrktaræfing).

## PRACTICES - GIRLS -

### 8. flokkur

fimmtud. kl. 17:10-17:50 í íþróttahúsinu.

### 7. flokkur

Þriðjud. og fimmtud. kl. 14:30-15:30 í íþróttahúsinu og miðvikud.

kl. 16:15-17:00 í Fellahúsi.

### 6. flokkur

Þriðjud. og fimmtud. kl. 16:15-17:30 í Fellahúsi og

laugard. kl. 12:00-13:00 á Fellavelli/í Fellahúsi.

### 5. flokkur

mánud. og fimmtud. kl. 16:15-17:30 á Fellavelli.

miðvikud. kl. 17:00-18:00 í Fellahúsi.

### 4. flokkur

mánud. kl. 16:15-17:30 á Fellavelli, miðvikud. kl. 7:00-8:00 í

íþróttahúsi, fimmtud. kl. 17:40-18:55 á Fellavelli og föstud. kl.

17:40-18:55 á Fellavelli.

### 3. flokkur

mánud. kl. 16:15-17:30 á Fellavelli, miðvikud. kl. 7:00-8:00 í íþróttahúsi,

fimmtud. kl. 17:40-18:55 á Fellavelli og föstud. kl. 16:15-

17:40 á Fellavelli og laugard. kl. 12:30-13:30 í kjallara íþróttahúss

(styrktaræfing).





# UNGMENNAFÉLAGIÐ ÞRISTUR

Umf. Þristur is a youth sports association which was originally founded for participants living in Fljótsdalur, Skriðdalur, and Vellir, with the elementary school in Hallormsstaður as their meeting grounds. After the school was closed a few years ago, the association had to make an important choice. Some strong supporters decided to maintain the association's status, making a few ambitious adjustments in the process to continue offering divergent sports especially for those who do not „find themselves“ in the more common sports. Þristur is a small association with a big heart, always finding ways to make room for those who are interested, and focusing on the true spirit of sports, fun and personal development.

More information on webpage:  
Ungmennafélagið Þristur  
umf3.is  
thristur701@gmail.com

## OUTDOOR ACTIVITIES

Þristur offers children summer and winter courses to enhance their awareness of the magical and fun possibilities of outdoor activities, build stamina, and expand a positive perspective towards the adventures and challenges of nature. These courses include outdoor games, cycling, cooking over an open fire, nature and mountain hikes, orientation, and arts and crafts with natural materials.

Guides are experienced outdoor enthusiasts along with other assistants. Courses are 6-8 weeks for each period.

## OUTDOOR ACTIVITIES

Outdoor activities for children ages 9-11.  
Begins January 9<sup>th</sup> and continues through April 3<sup>rd</sup>.  
Thursdays at 4:30 – 6:30 pm  
Participants meet at the parking area at Selskógur.

Coaches: Þórdís Kristvinsdóttir, Hildur Bergsdóttir, Ásmundur Máni Þorsteinsson and assistants.

Participation fee: 20.000 IKR

Outdoor activities for children in the 1<sup>st</sup> and 2<sup>nd</sup> grade.  
Begins January 9<sup>th</sup> and continues through April 3<sup>rd</sup>.  
Thursdays at 4:30–6:00 pm. Participants meet at the parking area at Selskógur.

Coaches: Þórdís Kristvinsdóttir, Hildur Bergsdóttir, Ásmundur Máni Þorsteinsson and assistants.

Participation fee: 20.000 IKR





# TAEKWONDO

Taekwondo practices will be held in Fellabær Gymnasium. This winter's practices start September 3<sup>rd</sup>.  
Registration through Nóra (hottur.felog.is).

## Group 1

6 - 11 year old. Tuesdays and Thursdays, 5:45 – 6:45 pm.

## Group 2

12 years and older. Tuesdays and Thursdays, 6:45 – 8:15 pm.

# HÖTTUR BASKETBALL

During the past years the Höttur Basketball department has been growing in many ways. The team has competed on among the highest levels in the country, having a positive influence on participants in the younger categories. Every child is welcome to join basketball. The basketball department strives to keep up a positive atmosphere where everyone can enjoy themselves.

Basketball practices start August 29th. Everyone is welcome to come and try for the first two weeks but registration has to be completed before September 9th.

Further information:

Viðar Örn Hafsteinsson

8659530

vidar@me.is.



## BASKETBALL PRACTICES

**Children's basketball  
(4 and 5 years old) boys and girls**  
Sundays at 10:30-11:30

**1.-2. grade boys and girls**  
Tuesdays at 17:30-18:30  
Sundays at 10:30-11:30

**3.-4. grade boys and girls**  
Tuesdays at 16:30-17:30  
Thursdays at 15:30-16:30  
Sundays at 11:30-12:30

**5.-6. grade boys and girls**  
Mondays at 19:00-20:00  
Thursdays at 18:00-19:30  
Sundays at 11:30-13:00

**7.-8. grade boys and girls**  
Mondays at 19:00-20:00  
Thursdays at 18:00-19:30  
Sundays at 12:30-14:00

**Boys (9th grade and older)**  
Mondays at 21:30  
Tuesdays at 20:30  
Thursdays at 18:00  
Sundays at 14:00

**Women (older girls and women)**  
Mondays at 21:30  
Thursdays at 21:00  
Sundays at 13:00

**Girl's extra practices for 1.-6. grade**  
Mondays at 17:30-18:30



# HÖTTUR TRACK AND FIELD

Höttur's Track and Field has been vigorous for years. Around 60 participants from age 6 and older have practiced track and field under the guidance of well-trained and experienced coaches, both in the gymnasium during the winter months and on Vilhjálmsvöllur Field during the summer months and in Egilsstaðir Gymnasium during the winter.

## 4 – 5 year old

Fellabær Gymnasium  
Mondays, 4:30 – 5:30 pm.

## 6 – 9 year old

Egilsstaðir Gymnasium  
Tuesdays, 4:30 – 5:30 pm and Saturdays, 1:00 – 2:00 pm.

## 10 year old and older

Egilsstaðir Gymnasium  
Tuesdays, 5:30 – 7:00 pm and Saturdays, 1:00 – 2:30 pm. September on Vilhjálmsvöllur: Thursdays, 4:30 – 5:30 pm.

Practices begin September 3rd.

Registration through Nóra ([hottur.felog.is](http://hottur.felog.is)).

More information on Höttur's track and field facebook page: [Frjálsíþróttadeild Hattar](#)

# ARCHERY EAST ICELAND

Archery East Iceland welcomes new and returning members of every age to try out archery.

Dates and times on Facebook: [Bogfimi á Austurlandi](#)

Coach:

Haraldur Gústafsson

phone: 857-6689

e-mail: [hgustafs@simnet.is](mailto:hgustafs@simnet.is)





# EAST ICELAND HERITAGE MUSEUM

This winter the East Iceland Heritage Museum will host a variety of events for the whole family.

Among other things:

Brasað á Minjasafninu: Fun workshops in connection with BRAS Children's Culture Festival. More on [bras.is](http://bras.is).

Líða fer að jólum - fun for the family during the Advent.

Christmas calendar on the museum's website.

Workshop for „öskupokar“ when Ash Wednesday draws near.

During the winter the museum's exhibits are open Tuesday to Friday 11 am – 4 pm.

Admission: 1200 ISK. Free for children under 18 years.

Admission to the museum's special events is free.

Follow the museum on its website, [minjasafn.is](http://minjasafn.is), and on Facebook and Instagram.



## FREYFAXI YOUTH

Freyfaxi offers riding courses for different ages and experience. Advertised later.

Further information:

Ellen

8673238

[gjlastadir@emax.is](mailto:gjlastadir@emax.is)

Angie

8453006

[angelika\\_liebermeister@web.de](mailto:angelika_liebermeister@web.de)



# EGILSSTAÐIR CHURCH

[Fellabær church activities](#)

[Egilsstaðir Church](#)

## **Stjörnustund (for 1.- 4. grade)**

In Fellabær Kirkjusel every Tuesday, 3:00 – 4:30 pm. Varied schedule of praying, singing and stories, mixed with games, crafts, board games, baking and quizzes. Starts September 10th.

No admissions fee.

## **TTT – youth group for 5.-7. grade**

In Fellabær Kirkjusel every Monday, 3:30-5:00 pm.kl. 15:30-17:00. Various activities. Starts November 4th and ends December 5th.

No admissions fee.

## **TTT – cooking group for 5.-7. grade**

In the Egilsstaðir congregation home every Monday at 5:30-7:00 pm. Cooking and baking various goodies. Starts September 9th and ends October 21st.

Admissions fee: 2000 ISK.

## **Bíbí – youth club for 13-16 years old**

In the Egilsstaðir congregation home every Tuesday at 8:00-10:00 pm. Christian leisure activities for teens from 8. - 10. grade.

No admissions fee.

## **Parents' mornings**

Open house in the Egilsstaðir Church congregation home every Monday at 10-12 am. Chat, coffee and tea.

## **Sunday School**

In Egilsstaðir Church every Sunday at 10:30 am. Stories, puppets, playful songs and church gymnastics. Coloring and refreshments at the end of each gathering. Starting September 15th.

No admissions fee.

## **Stjörnustund (for 1.- 4. grade)**

In the Egilsstaðir congregation home every Monday at 4:00-5:10 pm. Varied schedule of praying, singing and stories, mixed with games, crafts, board games, baking and quizzes. Starts September 9th.

No admissions fee.

# CHOIRS

## **Egilsstaðir Church Children's Choir**

The choir is open for all children between the ages of 8-12. The choir practices beautiful and fun music and performs in the church several times over the winter.

The choir meets after mid-September.

Further information on [egilsstadakirkja.is](http://egilsstadakirkja.is).

## **Liljurnar Girl's Choir**

Egilsstaðir Church on Thursdays, 4:30 – 6:00 pm.

The choir is a collaborative project of the Egilsstaðir Music School, Egilsstaðir Primary School, Egilsstaðir High School and Egilsstaðir Church.

The music selection will be varied and the group will participate actively in the musical life in Fljótsdalshérað. The choir is open to students from grade 8 and through high school, new vocalists welcome.

The choir practices start on September 5th.



# SKI CLUB IN STAFDALUR

Created when skiers from Egilsstadir and Seyðisfjörður merged under one big ski helmet. The club's home area is in Stafdalur, between Egilsstadir and Seyðisfjörður, about 15 minutes' drive from Egilsstadir. The ski resort operates a ski area consisting of 2 ski lifts and one child lift. All children up to the age of 16, who reside in these two municipalities, have free access to the Stafdalur ski area.

In the area you can also find a path for cross-country skiing which is very popular.

You can rent skis and snowboards and the area also offers special equipment for disabled persons.

It is wonderful for the whole family to enjoy the outdoors and buy hot cocoa and waffles in the ski shop.

Registration and further information can be found on the club's website: [www.stafdalur.is](http://www.stafdalur.is)

## Shuttle

Shuttle

A bus leaves from Egilsstadir on Tuesdays, Wednesdays and Thursdays at 4:20 pm.

## Toddler school

Sundays from 11:00 to 12:00.

In Toddler school, children of all ages are taking their first steps on skis. Minimum age for the school is 3 years old. The Toddler school is entirely carried out in the children's lift, where paths and puzzles are added to enhance the children's skills in skiing. The goal of the school is to get kids into skiing and introduce them to this fun sport.

## Adventure school

Sundays from 12:30 to 14:00.

In Adventure school there are children of all ages who have become somewhat self-reliant on skis and can help themselves in the lift and slopes. The adventure school is entirely carried out in the disc lifts. The goal is for everyone to enjoy skiing and become better skiers.

## Younger group

Tuesdays and Thursdays from 17:00 to 19:00.  
Sundays from 10:00 to 12:00.

Group for 6-8 year old skiers as well as older beginners. The practices emphasize the fun of skiing and training in technical skiing. Everyone in the group must be able to use the lifts and the larger slopes.

## Older group

Tuesdays, Wednesdays and Thursdays from 17:00 to 19:00. Sundays from 10:00 to 12:00.

The group consists of kids who have been practicing skiing for at least 2 years or have acquired the skills to follow the group.





# LETNIE ZAJĘCIA W NASZYM REGIONIE

Nasz region doliny rzecznej (Fljótshérað), ma w sezonie letnim zaplanowanych wiele zajęć sportowych i rekreacyjnych dla Waszych dzieci, każde dziecko znajdzie coś dla siebie. Poniżej, znajdować będą się informacje o tym, co oferuje dzieciom, nasze miasto w zakresie letniego wypoczynku. Zapraszamy również do przeglądania naszych stron internetowych, w razie pytań prosimy o przesłanie do nas wiadomości na adres e-mail. Udzielimy wszelkich informacji.

Z nowej broszury informacyjnej ÍSí dowiemy się że:

Udział w zajęciach sportowych jest przyjemny. Uczestnicząc, Twoje dziecko poznaje nowych przyjaciół, wzmacnia swoje zdrowie, a także może zwiększyć znajomość i nabrać wprawy w posługiwaniu się językiem islandzkim. Dzie-

ci i młodzież uprawiające sport w sposób organizowany, często lepiej radzi sobie z nauką. Poprzez sport, dzieci i rodzice rozbudowują sieć wsparcia społecznego.

Sport jest dla wszystkich i wszyscy mogą go uprawiać, bez względu na kolor skóry, rasę, religię lub kulturę. Zainteresowanie i udział w zajęciach sportowych łączy ludzi i często stwarza okazję do dyskusji. Język sportu jest międzynarodowy. Piłka odbija się w tym samym języku, po polsku i islandzku, tak samo daleko skoczysz po szwedzku, jaki i tajlandzku.

## **Dofinansowanie za treningi i zajęcia rekreacyjne dla dzieci na rok 2019**

W naszym regionie, Fljótshérað, istnieje możliwość dofinansowania zajęć dodatkowych dla dzieci w wieku 4-16 lat, które uczęszczają na zorganizowane zajęcia sportowe lub rekreacyjne w zakresie minimum 10 tygodni. W tym roku 2019, dofinansowanie wynosi 15.000 kr. Wszystkie informacje na temat dopłat oraz wniosków, który należy złożyć, można znaleźć na naszej stronie internetowej fljotsdalsherad.is.

Informacje i cenniki dla konkretnych zajęć i treningów znajdują się na stronach internetowych, organizacji, firm, które są odpowiedzialne za projekty.



## ZALETY RUCHU

Codzienny ruch jest niezbędny dla dzieci i młodzieży, dla ich prawidłowego wzrostu, rozwoju oraz społeczno-psychicznego samopoczucia. Zgodnie z zaleceniami Krajowego Urzędu Lekarskiego, dzieci i młodzież powinni zażywać czynnego ruchu codziennie, przez przynajmniej 60 minut. Istnieje wysokie prawdopodobieństwo, że dzieci i młodzież, która uprawia systematycznie sport będzie kontynuować to w dorosłym życiu.

Badania ukazują, że udział w zorganizowanych zajęciach sportowych ma pozytywny wpływ na samopoczucie i zachowanie dzieci i młodzieży. Dzieci i młodzież, którzy uczestniczą w takich zajęciach, zaspokajają swoją potrzebę ruchu i rzadziej sięgają po tytoń, alkohol i inne środki odurzające. Co więcej, najprawdopodobniej, będzie też zdrowsza i będzie czuć się lepiej psychicznie, fizycznie i społecznie niż dzieci i młodzież, która nie bierze udziału w takich zajęciach.



W naszym okręgu Fljótsdalshérað, można znaleźć bardzo wiele możliwości spędzenia wolnego czasu na świeżym powietrzu.

W parku Tjarnargarður znajduje się otwarta przestrzeń do gry w Frisbi.

W Bjarnadal oprócz placu zabaw dla dzieci, można zagrać na boisku w siatkówkę.

W parku Selskógar, znaleźć można duży plac zabaw dla dzieci i młodzieży, boisko, ścieżki po których można spacerować i jeździć na rowerze.

Boiska do piłki nożnej znajdują się przy szkole w Egilsstaðir, oraz na Fellabæ. Place zabaw można znaleźć w różnych punktach miasta.

Na boisku Vilhjálmssvelli, znajduje się 400 metrowa bieżnia, która jest dostępna przez cały czas.

Między Egilsstaðir a Fellabæ jest utwardzona i oświetlona droga, w całym mieście można znaleźć drogi i ścieżki o różnym stopniu trudności na półgodzinny spacer, lub przyjemną trasę rowerową.

Teren narciarski Stafdalur to świetny teren rekreacyjny dla całej rodziny.





# ŚWIETLICA SZKOLNA NÝUNG

Świetlica, znajdująca się przy szkole w Egilsstaðir, Nýung, zaprasza do zabawy dzieci i młodzież z 5-10 klasy szkoły podstawowej. Program zajęć jest bardzo zróżnicowany. W budynku dostępny jest stół bilardowy, sala kinowa, playstation, stół do gry w tenisa, miejsce do tańca i różne gry np planszowe. Przez całą zimę, są tam organizowane różne zajęcia klubowe, które służą rozwojowi zainteresowań dzieci i młodzieży, wspólnie spędzanego czasu i wzmacnianiu więzi społecznych.

Informacja:  
Árni Heiðar Pálsson  
866-0263  
arnipals@egilsstadir.is



# SEKCJA GIMNASTY- CZNA HATTAR

Gimnastyka jest dla każdego. Grupy gimnastyczne są dostępne dla dzieci i młodzieży w różnym wieku, gimnastyka jest wspaniałą dyscypliną sportu, zdrowy ruch, zdrowa konkurencja w dobrym towarzystwie.

Zapisy na kursy, przyjmuje się w Nóra (na stronie internetowej hottur.felog.is).

Ćwiczenia sekcji gimnastycznej będą odbywały się na Íþróttahús w Egilsstaðir.

Informacja:  
fimleikar@hottur.is





# PIŁKA NOŻNA HATTAR

Sezon piłkarski w naszym rejonie, jest zawsze bardzo emocjonujący i pełen ciekawych wydarzeń. Mamy świetnie wykształconych trenerów i profesjonalną kadrę, kładziemy nacisk na dobrą organizację treningów i indywidualne traktowanie zawodników a tym samym na prawidłowy rozwój naszych projektów.

W grupie 8, przeznaczonej dla dzieci w wieku 5-6 lat, główny nacisk kładziony jest na zabawę w ruchu, zajęcia są zachętą dla dzieci do kontynuowania treningów w przyszłości.

Zapisy na kursy, przyjmuje się w Nóra (na stronie internetowej hottur.felog.is).

## CHŁOPCY

### 8. fl.

Czwartek 16:30-17:10 Centrum sportowe w Egilsstadir.

### 7. fl.

Wtorek i czwartek 14:30-15:30 Centrum sportowe w Egilsstadir. 1. klasa: sobota 11:00-12:00 Centrum sportowe w Fellabær. 2. klasa: środa 14:30-15:30 Centrum sportowe w Egilsstadir.

### 6. fl.

Poniedziałek, środa i piątek 14:45-16:00 Fellabær stadion.

### 5. fl.

Poniedziałek i piątek 14:45-16:00 i wtorek 17:40-18:55 Fellabær stadion.

### 4. fl.

Poniedziałek, środa i piątek 17:40-18:55 Fellabær stadion i wtorek 7:00-8:00 Centrum sportowe w Egilsstadir.

### 3. fl.

Poniedziałek 7:00-8:00 Centrum sportowe w Egilsstadir, wtorek 16:15-17:30 Fellabær stadion, czwartek 16:15-17:30 Fellabær stadion, piątek 16:15-17:30 Fellabær stadion i sobota 12:30-13:30 Centrum sportowe w Egilsstadir (Ćwiczenie siłowe).

## DZIEWCZYNY

### 8. fl.

Czwartek 17:10-17:50 Centrum sportowe w Egilsstadir.

### 7. fl.

Wtorek i czwartek 14:30-15:30 Centrum sportowe w Egilsstadir i środa 16:15-17:00 Centrum sportowe w Fellabær.

### 6. fl.

Wtorek i czwartek 16:15-17:30 Centrum sportowe w Fellabær i sobota 12:00-13:00 Centrum sportowe w Fellabær/Fellabær stadion.

### 5. fl.

Poniedziałek i czwartek 16:15-17:30 Fellabær stadion i środa 17:00-18:00 Centrum sportowe w Fellabær.

### 4. fl.

Poniedziałek 16:15-17:30 Fellabær stadion, środa 7:00-8:00 Centrum sportowe w Egilsstadir, czwartek 17:40-18:55 Fellabær stadion i piątek 17:40-18:55 Fellabær stadion.

### 3. fl.

Poniedziałek 16:15-17:30 Fellabær stadion, środa 7:00-8:00 Centrum sportowe w Egilsstadir, czwartek 17:40-18:55 Fellabær stadion i piątek 16:15-17:40 Fellabær stadion i sobota 12:30-13:30 Centrum sportowe w Egilsstadir (Ćwiczenie siłowe).





# STOWARZYSZENIE MŁODZIEŻOWE ÞRISTUR

Þristur to stowarzyszenie skupiające młodych ludzi z trzech okręgów naszego rejonu Hérað (obejmuje więc Fljótsdalshreppur, Skriðdalur i Vallahreppur). Przez wiele lat szkoła w Hallormsstaður była głównym inicjatorem i prowadzącym tę grupę, niestety szkołę zamknięto. Stowarzyszenie Þristur nie zawiesiło jednak swojej działalności ale zmodyfikowało program i cele grupy. Dzięki tym decyzjom, oprócz wioślarstwa, które było najważniejszym punktem, zaistniały inne dziedziny sportu, które można z powodzeniem rozwijać, dostosowując je do indywidualnych potrzeb młodych ludzi. Serdecznie zapraszamy wszystkich młodych mieszkańców regionu do naszej małej ale pełnej radości i zaangażowania grupy sportowej.

Zapisy i informacje o nas znajdziecie na stronie internetowej Societyristur Youth Society - [umf3.is-thristur701@gmail.com](http://umf3.is-thristur701@gmail.com).

Þristur proponuje również dzieciom wspaniałe zajęcia na świeżym powietrzu, poznawanie i rozumienie niezwykłych możliwości natury i tego co nas otacza. Ten kurs, to także nauka pozytywnego myślenia i poszukiwania nowych wyzwań, budowanie poczucia własnej wartości i przygody w obcowaniu z naturą. Będzie to zabawa na świeżym powietrzu, wycieczki rowerowe, taniec, wspinaczka, obserwowanie i rozumienie przyrody, różnego rodzaju twórczość artystyczna np, tworzenie przedmiotów z różnych materiałów. Prowadzący zajęcia są świetnymi nauczycielami pełnymi pasji i radości. Należy pamiętać, że aktywność ruchowa na świeżym powietrzu pozwala na lepszy rozwój naszych dzieci i młodzieży, które wyrastają potem na silnych ludzi. Takie kursy trwają 6-8 tygodni.

## ÚTIPÚKAR

Zajęcia na powietrzu dla dzieci 9-11 lat. Zaczyna się 9 stycznia i trwa do 3 kwietnia. Czwartki o 16:30 - 18:00. Treningi rozpoczynają się na parkingu przy Selskóg.

Prowadząca zajęcia: Þórdís Kristvinsdóttir, Hildur Bergsdóttir, Ásmundur Máni Þorsteinsson i asystenci.

Cena: 20.000 kr

## ÚTIPÍSLIR

Zajęcia na powietrzu dla dzieci urodzonych w 2013 i 2012. Zaczyna się 9 stycznia i trwa do 3 kwietnia. Czwartki o 16:30 - 18:00. Treningi rozpoczynają się na parkingu przy Selskóg.

Prowadząca zajęcia: Þórdís Kristvinsdóttir, Hildur Bergsdóttir, Ásmundur Máni Þorsteinsson i asystenci.

Cena: 20.000 kr





# TAEKWONDO

Ćwiczenia Taekwondo będą wykonywane na siłowni w Fellabær. Ćwiczenia rozpoczną się we wtorek 3 września i będą otwarte do rejestracji w Nóra (hottur.felog.is.) W dniu 25 sierpnia.

## Grupa 1

Od 6 do 11 lat. Wtorki i czwartki w klasie 17:45 - 18:45.

## Grupa 2

12 lat i starsi. Wtorki i czwartki w klasie 18:45 - 20:15.

# DRUŻYNA KOSZYKARSKA

W ciągu ostatnich kilku lat praca gry w koszykówkę Hattar bardzo się rozwinęła a liga męska rozgrywała w najlepszych drużynach w kraju, co ma pozytywny i wspierający wpływ nawet na młodsze kategorie.

Prace zimowe rozpoczynają się w czwartek, 29 sierpnia. Wszystki serdecznie zapraszamy by spróbować, ale po 8 września musisz się zarejestrować w Nóra (informacje na hottur.is).

Wszystkie informacje można uzyskać od trenerów podczas sesji szkoleniowej lub skontaktować się z Viðar Örn pod numerem 8659530 lub vidar@me.is.

Wszystkie dzieci są mile widziane w koszykówkę, liga koszykówki chce utrzymać dobrą zabawę, w której każdy może dobrze się bawić podczas gier i zawodów.

## DRUŻYNA KOSZYKARSKA

### Koszykówka dziecięca (4 i 5 lat) chłopców i dziewcząt

W niedziele o 10:30 - 11:30

### 1 -2. klasa chłopców i dziewcząt

Wtorki o 17:30 - 18:30

W niedziele o 10:30 - 11:30

### 3 -4. klasa chłopców i dziewcząt

Wtorki o 16:30 - 30:30

Czwartki o 15:30 - 16:30

W niedziele o godz. 11:30-12:30

### 5.-6. klasa chłopców i dziewcząt

Poniedziałki o godz. 19:00 - 20:00

Czwartek w godz. 18.00-19.30

W niedziele o godz. 11:30 - 13:00

### 7.-8. klasa chłopców i dziewcząt

Poniedziałki o godz. 19:00 - 20:00

Czwartek w godz. 18.00-19.30

W niedziele o godz. 12:30 - 22:00

### Chłopcy (klasa 9 i starsza)

Poniedziałki o 21.30

Wtorki o 20:30

Czwartki o 18:00

Niedziele o godzinie 14:00

### Kobiety (starsze dziewczęta i kobiety)

Poniedziałki o 21.30

Czwartki o 9 rano

Niedziele o godzinie 13.00

### Dodatkowe praktyki dziewczynki dla

#### 1-6. klasa

Poniedziałki o 17:30 - 18:30





# SEKCJA LEKKOATLETYCZNA HATTAR

Sekcja lekkoatletyczna od wielu lat jest jednym z najsilniejszych punktów Hattar. Pod kierunkiem wykształconych i doświadczonych trenerów znajduje się 60 praktykantów od 6 roku życia wzwyż. Hattar, ma jeden z najpiękniejszych stadionów w kraju, który wykorzystywany jest do treningów, meczy ligowych oraz innych projektów. Hattar zaprasza serdecznie wszystkie dzieci i młodzież do brania udziału w ich projektach sportowych.

Trenerzy tą zimą będą Lovísa Hreinsdóttir, Erla Gunnlaugsdóttir wraz z asystentami.

## Klasy od 1 - 4

Centrum sportowe w Egilsstadir.

Wtorki o godz. 16:30 - 17:30 oraz w soboty o godz. 13:00 - 14:00. Cena 1x za tydzień wynosi 11 500 ISK. A 2x tygodniowo 18 000 (z każdym semestrze)

## Klasa 5 i starsi

Centrum sportowe w Egilsstadir. Wtorki o godz. 17:30 - 19:00 oraz soboty o godz. 13:00 - 14:30. We wrześniu na boisku Vilhjálmsvöllur: czwartki o godz. 16:30 - 17:30. Cena za 1x tygodniowo wynosi 15 000 ISK a za 2x tygodniowo 25 000 (w każdym semestrze)

Ćwiczenia rozpoczną się 3 września, rejestracja otwarta będzie w Nóra ([hottur.felog.is](http://hottur.felog.is)) 26 sierpnia.

Wszystkie dalsze informacje można znaleźć na stronie Facebooku: dowolny dział sportowy Hattar ([Frjalsíþróttadeild Hattar](https://www.facebook.com/FrjalsíþróttadeildHattar))

# ŁUCZNICTWO

Dział łucznictwa Skaust organizuje ćwiczenia łucznicze dla wszystkich grup wiekowych i wita nowych członków.

Daty będą reklamowane na Facebooku: Bogfimi á Austurlandi.

Kontakt z trenerem Haraldur Gustafsson  
e-mailowy: [hgustafs@simnet.is](mailto:hgustafs@simnet.is)  
lub telefoniczny: 857-6689





# MUZEUM NA WSCHODZIE W EGILSSTAÐIR

Tej zimy w Muzeum na Wschodzie w Egilsstaðir odbędą się szereg wydarzeń dla całej rodziny.

Między innymi:

Wydarzenia w Muzeum: Świetne warsztaty zostaną stworzone w związku z Festiwałem Kultury Dziecięcej BRAS. Więcej informacji na [bras.is](http://bras.is)

Gdy zaczną nadchodzić święta zorganizujemy spotkanie rodzinne wraz z początkiem Adwenty.

Kalendarz świąteczny na stronie muzeum.

Robienie tradycyjnych torebek na Środę Popielcową.

Zimą porą muzeum będzie otwarte od wtorku do piątku w godzinach od 11:00 do 16:00. Opłata za wstęp 1200 ISK. Bezpłatnie dla dzieci poniżej 18 lat.

Wstęp na wydarzenia które organizuje muzeum są bezpłatne.

Śledź stronę internetową muzeum, [www.minjasafn.is](http://www.minjasafn.is).

Jesteśmy również na Facebooku i Instagramie.



## PRACA Z MŁODZIEŻĄ

Kursy jazdy Konno będą zimą dla różnych grup wiekowych i doświadczeń. Kursy zostaną ogłoszone później.

Dalsze informacje:  
Ellen  
8673238  
[gjlastadir@emax.is](mailto:gjlastadir@emax.is)

Angie  
8453006  
[angelika\\_liebermeister@web.de](mailto:angelika_liebermeister@web.de)



# MŁODZIEŻ KOŚCIÓŁ

## Fellabær działalność kościelna

### **Spotkanie Gwiazd (Stjörnustund) w kościele dla klas od 1-4 klasy**

W kółku kościelnym w każdy wtorek o godz. 15: 00-16: 30. Spotkanie zaczyna się od poświęcenie chwili modlitwie, piosence, następnie będzie różnicowany harmonogram, np. gry, prace ręczne, gry planszowe, podchody, pieczenie lub konkurs pytań. Od 10 września. Darmowe.

### **TTT - praca dla dzieci od 5-7 klasy**

Kółko kościelne, poniedziałki o godz. 15: 30-17: 00. Wszystkie godziny zaczynają się od poświęcenia czasu modlitwie, następnie będą różnego rodzaju gry i zabawy. Uwaga! Kurs rozpoczyna się 4 listopada, a kończy 5 grudnia. DARMOWE

## Kościół w Egilsstaðir

### **Szkółka niedzielna**

Będzie odbywał się w kościele w Egilsstaðir, w porze zimowej w każdą niedzielę o godz. 10:30. Pieśni, pacyнки, skoczne piosenki, gimnastyka kościelna i kolorowanki. Na koniec każdego spotkania jest poczęstunek. Od 15 września. Darmowe.

### **Poranki dla rodziców**

Dom otwarty w Kościele Egilsstaðir w każdy poniedziałek o godz. 10-12, chat i zapraszamy kawa / herbata w poczęstunku. Edukacja w każdy pierwszy poniedziałek miesiąca.

### **Spotkanie Gwiazd (Stjörnustund) w kościele dla klas od 1-4 klasy**

W domu parafialnym w każdy poniedziałek o godz. 15: 00-16: 30. Spotkanie zaczyna się od poświęcenie chwili modlitwie, piosence, następnie będzie różnicowany harmonogram, np. gry, prace ręczne, gry planszowe, podchody, pieczenie lub konkurs pytań. Od 9 września. Darmowe.

# CHÓRY

## **TTT - grupa kucharska dla dzieci od 5-7 klasy.**

Dom parafialny w poniedziałki o godz. 17: 30-19: 00. Każda godzina zaczyna się od poświęcenia się modlitwie, następnie będziemy nauka gotowania i pieczenie różnych smakołyków. Uwaga! Kurs rozpoczyna się 9 września i kończy 21 października. CENA: 2000 kr.

## **Klub młodzieżowy Biblii od 13-16 lat**

Dom parafialny we wtorek o godz. 20: 00-22: 00. Chrześcijańskie zajęcia rekreacyjne dla nastolatków od 8-10 klasy. Wiele ekscytujących programów, w tym Zgromadzenie Narodowe Stowarzyszenia Młodzieży Kościoła 25-27. październik w Ólafsvík.

## **Chór dziecięcy Kościoła w Egilsstaðir**

Czas ćwiczeń zostanie przedstawiony później, patrz egilsstadakirkja.is. Chór jest otwarty dla wszystkich muzycznych dzieci od 3 do 7 klasy. Chór ćwiczy piękną i zabawną muzykę i występuje w kościele kilka razy w ciągu zimy. Ćwiczenia rozpoczynają się po połowie września.

## **Chórowe dziewczyny Lilie**

Ćwiczenia w kościele w czwartki o godz. 16.30-18: 00. Chór jest wspólnym projektem szkoły muzycznej w Egilsstaðir, szkoły podstawowej w Egilsstaðir, liceum w Egilsstaðir oraz kościoła w Egilsstaðir. Projekty będą starannie wybrane i różnicowane a grupa będzie aktywnie uczestniczyć w życiu muzycznym na naszym regionie. Chór jest otwarty dla uczniów klas 8 i końca szkoły średniej, nowe dziewczyny zapraszamy na próby. Pierwsze ćwiczenie 5 września.



# KLUB NARCIARSKI W STAFDALUR

Nadszedł czas, gdzie narciarze z Egilsstaðir i Seyðisfjörður połączyli się w jedną całość.

Okolice klubu znajdują się w Stafdalur po między Egilsstaðir a Seyðisfjörður, około 15 minut jazdy samochodem od Egilsstaðir. Ośrodek narciarski składa się z 2 wyciągów narciarskich i jednego wyciągu dziecięcego. Bezpłatny wstęp na wyciągi dla dzieci do 16 roku życia, zamieszkałych w tych dwóch gminach.

W okolicy można także znaleźć bardzo popularne trasy dla pieszych narciarzy. Jeśli nie posiadasz nart lub deski śnieżnej, można wypożyczyć to na miejscu. Obszar ten oferuje również specjalnie wyposażone nart dla osób niepełnosprawnych. Można tu spędzić wspaniały czas wraz z całą rodziną, można też się tu cieszyć świeżym powietrzem i pięknymi widokami, a w sklepiku można kupić ciepłe kakao i gofry.

Rejestracja i dalsze informacje można znaleźć na stronie internetowej firmy [www.stafdalur.is](http://www.stafdalur.is)

## Rozkład jazdy autobusów

Autobus z Egilsstaðir odjeżdża we wtorki, środy i czwartki o godz. 16:20.

## Szkoła malców „Krílaskóli“

Niedziela 11:00-12:00.

W szkole malców są dzieci w każdym wieku stawiające pierwsze kroki na nartach. Minimalny wiek to 3 lata. Szkoła malców „Krílaskóli“ odbywa się jedynie na wyciągu dla dzieci, są tam też ścieżki i łamigłówki, które poprawią umiejętności dzieci na nartach. Celem szkoły malców „Krílaskóli“ jest zachęcenie dzieci do jazdy na nartach i zapoznanie ich z tym wspaniałym sportem.

## Szkoła przygodowa „Ævintýraskóli“

Niedziela 12:30-14:00.

W szkole przygodowej „Ævintýraskóli“ są dzieci w każdym wieku, które są już nieco bardziej samodzielne na nartach i potrafią korzystać z wyciągów i stoków. „Ævintýraskóli“ odbywa się jedynie przy wyciągach górskich. Celem jest, aby każdy mógł cieszyć się jazdą na nartach i stać się lepszym narciarzem.

## Młodsza grupa

Wtorek, Czwartek 17:00-19:00.

Niedziela 10:00-12:00.

W tej grupie ćwiczeń są dzieci mające lat 6-8 oraz dzieci starsze rozpoczynające ćwiczenia na nartach. Te ćwiczenia podkreślone są zabawą i treningiem w narciarstwie technicznym, jest także jazda na pasach narciarskich. Wszystkie w grupy muszą być w stanie używać wyciągu narciarskiego oraz stoku zjazdowego.

## Starsze grupy

Wtorek, Środa, Czwartek 17:00-19:00.

Niedziela 10:00-12:00.

Grupa składa się z dzieci, które ćwiczyły jazdę na nartach przez co najmniej 2 lata lub nabyły umiejętności podążania za grupą.



# SUNDLAUGIN Á EGILSSTÖÐUM

Sundlaugin á Egilsstöðum er 25 m útisundlaug. Þar eru einnig tveir heitir pottar, kalt kar, vaðlaug, gufubað og rennibraut.

Opnunartímar sundlaugar 1. september til 31. maí:  
Mánudaga til föstudaga 6:30-20:30  
Laugardaga og sunnudaga 10:00-18:00

