

# VETUR Í REYKJANESBÆ

2014-2015



REYKJANESBÆR

[reykjanesbaer.is](http://reykjanesbaer.is)



Ágæti lesandi.

Fjölmargar rannsóknir undanfarinna ára hafa leitt í ljós mikilvægi skipulagðs félags,- æskulýðs- og tómstundastarfs meðal barna og unglunga.

Í þetta vefrit hefur verið safnað saman upplýsingum um það fjölbreytta tómstunda- og menningarstarf sem er í boði í vetur fyrir börn og unglunga í Reykjanesbæ. Þetta er í fyrsta sinn sem slíkt vefrit er sett saman og er það í anda þess sem gert hefur verið mörg undanfarin ár um sumartilboð félaga og klúbba í bænum okkar. Ef félög eða klúbbar vilja koma starfsemi sinni á framfæri ,en sendu ekki inn upplýsingar í tæka tíð fyrir þetta vefrit er þeim bent á að senda upplýsingar á netfangið [fjorheimar@reykjanesbaer.is](mailto:fjorheimar@reykjanesbaer.is). Þá er hægt að birta upplýsingarnar á Facebook-síðunni Íþróttir, tómstundir og forvarnir í Reykjanesbæ ( ÍTFR).

Framboð á þjónustu fyrir börn og ungmenni hefur aukist hér ár frá ári, enda viljum við að þessi fríski hópur bæjarbúa fái góða, uppbyggilega og fjölbreytta þjónustu.

Uppbygging á leiksvæðum, körfuboltavöllum, gervigrasvöllum, vatnsleikjagarði, hreystibraut og 50 metra innisundlaug er einnig dæmi um þá þjónustu og árangurinn í íþróttum og Skólahreysti lætur ekki á sér standa.

Ég minni á að það er frítt í sundlaugar bæjarins fyrir grunnskólabörn og einnig í strætó.

Kynnið ykkur vel þetta vefrit og annað sem í boði er í Reykjanesbæ fyrir alla fjölskylduna.

Lovísa Hafsteinsdóttir  
Formaður Íþróttá- og tómstundaráðs  
Reykjanesbæjar





REYKJANESBÆR

# HVAÐ ER Í BOÐI FYRIR BÖRN OG UNGMENNI?

- ..... HVATAGREÐSLUR
- .....BRYN BALLETT AKADEMÍAN
- ..... KFUM OG KFUK
- .....KNATTSPYRNUDEILD NJARÐVÍKUR
- ..... NJARÐVÍKUR PRESTAKALL
- .....HEIÐABÚAR
- .....TAEKWONDO
- ..... LEIKFÉLAG KEFLAVÍKUR
- .....UNGMENNAÞJÓNUSTA HSS
- ..... UNGLINGADEILDIN KLETTUR
- .....HANDKNATTLEIKSFÉLAG REYKJANESBÆJAR
- .....0% HÓPURINN
- .....JÚDÓDEILD UMFN
- ..... KRAKKABLAK
- ..... FJÖRHEIMAR
- .....KÖRFUKNATTLEIKSDEILD KEFLAVÍKUR
- .....SUNDRÁÐ ÍRB
- .....FIMLEIKADEILD KEFLAVÍKUR



## HVATAGREIÐSLUR 2014

Reykjanesbær greiðir árlega hverju barni sem lögheimili á í bæjarfélaginu og er á aldrinum 6-16 ára (grunnskólaaldri) kr. 10.000 til niðurgreiðslu á viðurkenndu íþróttá, - tómsunda og listgreinastarfi. Skilyrði þess að hægt sé að nýta hvatagreiðslurnar er að um skipulagt starf sé að ræða, sem er stundað undir leiðsögn þjálfara og kennara/leiðbeinanda og nái yfir eina önn eða að lágmarki 8 vikur. Hafi viðkomandi ekki nýtt sér hvatagreiðslur að hluta eða að fullu þá falla eftirstöðvar niður um áramót.

Íþróttá- og tómsundasvið Reykjanesbæjar biður gjaldkera íþróttá- og tómsundafélaga (líka listgreinar s.s. dans, söngur og ballet) í Reykjanesbæ að senda á rafrænu formi (exelskjál) eftirfarandi upplýsingar á netfangið [hvatagreiðslur@reykjanesbaer.is](mailto:hvatagreiðslur@reykjanesbaer.is)

Staðfestingu á að iðkandi /þátttakandi hjá deild/félagi hafi greitt æfinga- eða þáttökugjald vegna ársins 2014, upphæð gjaldsins, kennitölu og nafn barns og kennitölu, reikningsnúmer og nafn foreldris/ forráðamanns.

Þegar þessar upplýsingar hafa borist Þjónustuveri bæjarins mun Reykjanesbær greiða kr. 10.000.- til foreldra barna í gegnum kerfið mittreykjanes. Greiðsla fer fram 10. hvers mánaðar í fyrsta skipti 10.febrúar og lýkur 10. desember 2014.

Hvatagreiðslur nýtast ekki fyrir Frístundaskólann.

Íþróttá- og tómsundasvið



# BRYN BALLETT AKADEMÍAN

## ALMENN BRAUT - TÓMSTUNDABRAUT

Almenna brautin er fyrir þá sem eingöngu vilja stunda dans sem tómsund, einu sinni til þrisvar sinnum í viku.

Áfangar í boði: Djassdans og klassískur ballett.

Skemmtilegir og metnaðarfullir tímar fyrir þá sem vilja ná árangri í dansi og jafnvel undirbúa sig undir enn meira dansnám á listdansbraut sem er krefjandi nám.

Aldurshópar: 7 - 9 ára, 10 - 12 ára, 13 - 15 ára og 16 ára og eldri.

7 - 8 ára Klassískur ballett og djassdans

Klassískur ballett á þriðjudögum kl. 16:30-17:30

og djassdans á laugardögum kl. 12:00-13:00

10 – 12 ára

Mánudaga kl. 17.30 – 18.30 Djassdans

Þriðjudaga kl. 16.30 – 17.30. Styrktar- og tæknitími

Fimmtudaga kl. 16.00 – 17.00. Hip Hop

Laugardaga kl. 11.00 -12.00 Nútímadans/Djassdans

13 – 15 ára

Mánudaga kl. 18.00 – 19.30. Djassdans/Nútímadans/Spuni

Miðvikudaga kl. 18.00 – 19.30 Nútímadans/Danssmíði/Dansfit X

Fimmtudaga kl. 17.00 – 18.00. Hip Hop

Mismunandi valtímar eru í boði fyrir 16 ára og eldri.

1 x í viku skólagjöld kr. 19.400

2 x í viku skólagjöld kr. 30.800

3 x í viku skólagjöld kr. 39.600











# KFUM OG KFUK



*KFUM og KFUK starfið í Reykjanesbæ 2014 - 2015*

*Yngri deild KFUK að Hátúni 36 á  
miðvikudögum kl. 19.30- 20.30.*

*Starfið er fyrir allar hressar stelpur úr 5.-7. bekk.*

*Yngri deild KFUM að Hátúni 36 á mánudögum  
kl. 17.30 – 18.30. Starfið er fyrir alla hressa stráka  
úr 5.-7. bekk.*

*Vinadeild KFUM og KFUK að Hátúni 36 á  
þriðjudögum kl.14.30 – 15.30 . Starfið er  
fyrir alla hressa krakka úr 2.-4. bekk.*

*Yngri deild KFUM og KFUK í Safnaðarheimili  
Njarðvíkurkirkju í Innri Njarðvík á miðvikudögum  
kl. 19.30 – 20.30. Starfið er fyrir alla hressa krakka  
úr 5.-7. bekk.*

*Unglingadeild KFUM og KFUK að Hátúni 36 á  
sunnudögum kl. 20.00 – 21.30. Starfið er fyrir alla  
hressa unglunga úr 8.-10. bekk.*



# KNATTSPYRNUDEILD NJARÐVÍKUR

*Knattspyrnudeild Njarðvíkur býður uppá knattspyrnu sem nánast heilsárs íþrótt. Nýtt starfsárið hefst 1. október 2014 og stendur yfir út ágúst 2015. Á starfsárinu bjóðum við upp á fimm flokka fyrir drengi fædda 1999 til 2008. Einnig verður starfræktur 8. flokkur fyrir börn fædd 2009 – 2010. Knattspyrnudeildin sendir flokka sína til keppni á öll helstu knattspyrnumót héraendis.*

*Æfingar yfir vetrartímamann fara fram í Reykjaneshöll en einnig eru æfingar í Akurskóla. Yfir sumarið er æft á æfingasvæði deildarinnar við Afreksbraut og einnig við Akurskóla. Deildin hefur á að skipa úrvals þjálfurum í öllum flokkum.*

*Allar nánari upplýsingar um stafsemi yngri flokka er að finna á heimasíðu deildarinnar [umfn.is](http://umfn.is) undir yngri flokkar*

*Með bestu kveðjum,  
Knattspyrnudeild Njarðvíkur*





BERGSTENN FREYR

24

**Foreldrar  
verum samtaka**



# Útivistarreglurnar

**Á skólatíma**  
**(1. september til 1. maí)**

*12 ára börn og yngri mega ekki vera úti eftir kl. 20*  
*13 – 16 ára börn mega ekki vera úti eftir kl. 22*

**Á sumrin**  
**(1. maí til 1. september)**

*12 ára börn og yngri mega ekki vera úti eftir kl. 22*  
*13 – 16 ára börn mega ekki vera úti eftir kl. 24*

Foreldrar og forráðamenn hafa **fullan rétt** til að stytta þessa tíma.  
Útivistarreglurnar eru samkvæmt barnaverndarlögum og mega börn ekki vera á almannafæri utan ofangreinds tíma nema í fylgd með fullorðnum.  
Bregða má út af reglunum þegar börn 13-16 ára eru á heimleið frá viðurkenndri skóla-, íþrótt- eða æskulýðssamkomu. Aldur miðast við fæðingarár.

**SAMAN**  
samanhopurinn.is





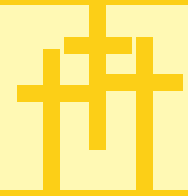
Vatnsleikjagarðurinn Vatnaveröld  
Sundmiðstöð, Sunnubraut, 230 Reykjanesbæ  
Opnunartími 06:30 til 20:00 virka daga, frá 8:00  
til 18:00 laugardaga og sunnudaga







# NJARÐVÍKURSÓKN, KFUM & KFUK OG STARFIÐ ÞAR



Ytri-Njarðvíkurkirkja.  
Sunnudagaskóli alla sunnudaga kl.11:00 fyrir alla aldurshópa.

Kirkjuprakkarar í Njarðvíkurkirkjum. Barnastarf fyrir 6-13 ára alla fimmtudagar kl. 16.  
Umsjón hafa Aðalheiður Níelsdóttir, Heiðar Hönnuson, María Rut Baldursdóttir og Stefán Helgi Kristinsson.

Æskulýðsstarf Njarðvíkurkirkna fyrir 8.-10. bekk alla fimmtudag kl.17:00  
Starfið er kynjaskipt. Fyrsta samvera er 18. september og þá mæta stúlkur.  
Drengir mæta 25. september. Umsjón hafa Aðalheiður Níelsdóttir, Heiðar Hönnuson, María Rut Baldursdóttir og Stefán Helgi Kristinsson.

Foreldramorgnar eru fyrir börn og mæður þeirra alla fimmtudagsmorgna kl.10.30-12. Umsjón hefur Aðalheiður Níelsdóttir.

Njarðvíkurkirkja.(Innri-Njarðvík)  
Sunnudagskóli einn sunnudag í mánuði kl.11. fyrir alla aldurshópa. Fyrsta samvera 21. september.

Foreldramorgnar í Safnaðarheimili Njarðvíkurkirkju alla þriðjudag frá kl.10.30. Fyrsta samvera er 16. september. Umsjón hefur María Ósk Jakobsdóttir.

Barnastarf KFUM og KFUK í Safnaðarheimili Njarðvíkurkirkju alla miðvikudaga frá kl. 19.30. Umsjón hafa Þóra Jenný Benonýsdóttir og Blær Elíasson. Sjá nánar um starfið hjá KFUM og KFUK.

# SKÁTAFÉLAGIÐ HEIÐABÚAR



Vinátta, gleði og sjálfsöryggi



# Stigvaxandi áskorun og ævintýri

Við viljum sjá virka, ábyrga og sjálfstæða einstaklinga

Skátahreyfingin er uppeldishreyfing og er skátastarfið aldurskipt til að mæta mismunandi þörfum. Útfærslur, siðir og venjur eru að einhverju breytilegar milli skátafélaga, en markmiðin eru þau sömu.

## Skátar eru könnuðir

Beina þýðingin á Scout varð ofan á þegar hreyfingin var að festa rætur á Íslandi, en við hefðum allt eins getað heitið könnuðir. Hugmyndin er sú sama, að skátar séu ávallt viðbúinir að nema nýjar lendur og kanna ný svið í hópi jafnaldra. Þátttaka í skátastarfi er leiðangur okkar í átt að verða sjálfstæðir, virkir og ábyrgir einstaklingar.

## Vönduð dagskrá

Íslenska skátahreyfingin hefur á liðnum árum farið í gegnum gefandi sjálfkönnun og er að byggja upp starfsgrunn sinn, styrkja skátaflokkana sem vettvang fyrir sameiginlega ákvörðunartöku jafnaldra, auk þess sem leiðtogaþjálfunin hefur verið eflað og full-orðnum einstaklingum boðið að taka virkari þátt í skátastarfi. Skátarnir eru alþjóðleg

hreyfing og við njótum góðs af erlendum fyrirmyndum sem við höfum aðlagð íslenskum aðstæðum. Vandaðar dagskrárþætur og handbækur fyrir skátaforingjana hafa verið gefnar út og unnið er að innleiðingu á nýjum áherslum í starfi skátafélaganna um allt land. Breytingarnar hafa þegar skilað sér í betra skátastarfi.

## Hvað gera skátarnir?

Virkni og þátttaka eru galdurinn í skátastarfi. Það eru skátarnir sjálfir sem ákveða hvað þeir vilja fást við, hvort þeir fari í útilegur og ferðalög, syngi eða spili tónlist, klífi fjöll, leiki leikrit eða sigli á kajökum, tálgi, dansi eða byggji snjóhús. Aðalatriðið er að þeir skipuleggja sitt eigið starf sem byggir á gildum skátanna.

Skátarnir læra að sýna sjálfum sér, öðrum og

umhverfinu virðingu. Þeir fá þjálfun í að taka tillit til skoðana og tilfinninga annarra, auk þess að vera skapandi og sjálfstæðir í hugsun, orði og verki. Þeir eru hvattir til að gera sitt besta og hræðast ekki að gera mistök, sem og að lifa heilbrigðu lífi og vera traustir félagar og vinir.

## Losna við feimnina

Þegar skátarnir sjálfir eru spurðir um hvað þeir geri í skátunum eru svörin fjölbreytt en flestir nefna vináttu, „gera alls konar skemmtilegt saman“, spennandi útilegur og skátamót hér heima og erlendis. Fyrir utan þann mikla ávinning að eignast góða vini nefna sumir að þeir hafi náð að losa sig við feimnina, hvort sem það var á stórrí kvöldvöku eða í umræðu í skátaflokknum.

## Skátafélagið Heiðabúar

Skátaheimilinu, Hringbraut 101, 230 Reykjanesbær  
Sími: 860-4470, símatími félagsins er alla virka daga kl. 16:00-18:00 og 20:00-22:00

Félagsgjald veturinn 2014-2015: haustmisseri kr. 12.000 og vormisseri kr. 12.000.

Minnt er á að hægt er að sækja um hvatagreiðslur kr. 10.000.- árlega fyrir börn búsett í Reykjanesbæ.

**Drekaskátar:** **aldur 7-9 ára.** Fundatímar á miðvikudögum kl. 16:30 – 18:00

Foringi: Jóhanna Sigurbjörg Guðmundsdóttir

**Fálkaskátar:** **aldur 10-12 ára.** Fundatímar á mánudögum kl. 18:00– 19:30

Foringi: Aníta Ósk Sæmundsdóttir

**Dróttskátar:** **aldur 13-15 ára.** Fundatímar á þriðjudögum kl. 20:00 – 21:30

Foringi: Árni Freyr Rúnarsson

Dróttskátar aðstoða á fundum dreka- og fálkaskáta.

Skráningarhlekku: <http://157.157.45.203/felagatal/register.aspx?troopID=21>





# TAEKWONDODEILD KEFLAVÍKUR

Taekwondo deild Keflavíkur er með æfingar fyrir fólk á öllum aldri. Deildin hefur verið starfandi frá árinu 2000 og er í dag sigursælasta taekwondodeild landsins. Taekwondo er fjölskylduþrótt og gjarna eru foreldrar með börnunum sínum. Æfingataflan okkar og nánari upplýsingar um starfið er á [keflavik.is/taekwondo](http://keflavik.is/taekwondo) en hérna er stutt útgáfa.

ÆFINGAR FYRIR 3-5 ÁRA ERU Á FIMMTUDÖGUM KL 17:15

6-7 ÁRA MÁN,MIÐ OG FIMMTUDÖGUM KL 16:10

8-9 ÁRA MÁN OG MIÐVIKUDÖGUM KL 17:00, ÞRIÐ OG FÖSTUDÖGUM KL 16:10

10-11 ÁRA MÁN OG MIÐVIKUDAGA KL 18:00, ÞRIÐ OG FÖST KL 16:10

12 -29 ÁRA MÁN, MIÐVIKUDAGA KL 19:00, ÞRIÐ OG FÖST KL 17:00

30+ MÁN OG MIÐVIKUDAGA KL 20:00 OG FÖSTUDAGA KL 18:00

Auk margra aukaæfinga fyrir ýmsa hópa eftir getu.

Keflvíkingar eru áttfaldir Íslandsmeistarar liða með meira en 130 Íslandmeistara einstaklinga. Auk þess hafa Keflvíkingar orðið Bikarmeistarar liða 6 sinnum og eiga 11 Norðurlandameistaratitlar. Fólk á öllum getustigum æfir hjá deildinni, allt frá ömmum, leikskólakrílum og afreksmönnum.

	Mánudagar	Þriðjudagar	Miðvikudagar	Fimmtudagar	Föstudagar	Laugardagar
06:00-07:00			Morgunæfing (okt)		Morgunæfing (okt)	
16:10-17	B1	Lægri belti hefðbundið	B1 6-7 ára	B1 6-7 ára	Lægri belti hefðbundið	9-11 * Þema. auglýst á facebook
17-18:15	Sport 8-9 Krist	Hærri belti, unglíngar og fullorðnir hefðbundið	Sport 8-9	Krílahópur námskeið	Hærri belti, unglíngar og fullorðnir hefðbundið	
18-19:15	Sport 10-11 Krist	Keppnisþoomsæ 18-18:45	Sport 10-11	Keppnisið aukaæfing	Sport blandað	
19-20:15	Sport fullorðnir og unglíngar		Sport fullorðnir og unglíngar			
20-21:15	Byrjendanámskeið		Byrjendanámskeið			



LEIKFÉLAG  
KEFLAVÍKUR

# UNGLINGAÐEILD L.K.

Það er stefna hjá Leikfélagi Keflavíkur að leggja rækt við leiklist hjá börnum og unglingum. Undanfarin ár hafa verið settar upp sýningar þar sem unglingar leika stór hlutverk, stundum með þeim eldri en stundum án þeirra.

Unglingadeild Keflavíkur mun hittast einu sinni í viku og hefst skipulagt starf um miðjan nóvember. Starfið byggist á fjölbreyttum og skemmtilegum leiklistaræfingum þar sem unnið verður að því að auka þekkingu á hinum ýmsu sviðum leiklistarinnar. Mikil áhersla verður lögð á spuna þar sem krakkarnir munu nýta sköpunarkrafta sína í að búa til sýningu frá grunni.

Allir krakkar á aldrinum 12-16 ára velkomnir.

Fylgist með inn á [ww.lk.is](http://ww.lk.is) og inná [facebook.com/leikfelagkeflavikur](https://facebook.com/leikfelagkeflavikur)







# UNGMENNAÞJÓNUSTA HSS

Heilbrigðisstofnun Suðurnesja hefur farið af stað með nýja þjónustu innan heilsugæslunnar sem miðar að því að ná til og þjónusta ungmenni á Suðurnesjum á aldrinum 16-25 ára. Þjónustan er hugsuð þannig að ungmennin geta sent tölvupóst á netfangið [ungmenni@hss.is](mailto:ungmenni@hss.is) með þeim spurningum, vangaveltum og vandamálum sem á þeim brenna og fengið svar frá hjúkrunarfræðingi innan 48 klukkustunda.

## Fyrir ungt fólk á aldrinum 16-25 ára

Líður þér illa?

Vantar þig ráðleggingar?

Ertu með áhyggjur og /eða spurningar tengdar

-Áfengis-og fíkniefnanotkun

-Getnaðarvörnum

-Langar þig að tala við einhvern?

Sendu póst á [ungmenni@hss.is](mailto:ungmenni@hss.is) og þú færð faglegt svar frá hjúkrunarfræðingi innan 72 klst.

Ljóst er að þessi aldurshópur er ekki nægilega vel upplýstur um þau úrræði sem í boði eru í samfélaginu og því er þetta liður í því að koma til móts við þau á þann hátt að þau geti fengið faglegar leiðbeiningar og/eða stýringu inn í viðeigandi úrræði og lausn á sínum vandamálum eða fyrirspurnum.

Við undirbúning þjónustunnar var gerð lítil rannsókn og kom þar bersýnilega í ljós að unga fólk er að glíma við margþætt vandamál eins og sálfélagsleg-, kynferðisleg-, líkamleg- og neyslutengd vandamál. Einnig sýndu niðurstöðurnar að ungmennin töldu þörf á aukinni þjónustu hér á svæðinu og voru almennt mjög jákvæð fyrir því að leita eftir þjónustu hjúkrunarfræðinga í formi tölvupósta.



HSS

Heilbrigðisstofnun Suðurnesja





# UNGLINGAÐEILDIN KLETTUR



BJÖRGUNARSVEITIN  
SUÐURNES

*Unglingadeildin Klettur býður upp á öflugt starf fyrir ungmenni á aldrinum 14-16 ára.*

*Í starfi unglíngadeildarinnar er tilvonandi slysavarnar- og björgunarfólk þjálfað upp. Unglingarnir fá kynningar og námskeið í flestu sem við kemur björgunarstarfi og má þar nefna sig, leitartækni, fyrstu hjálp, almenna ferðamennsku, rötun, áttavita, kortalestur, kennsla á GPS tæki, að binda hnúta og umgengni við slöngubáta.*

*Fundirnir eru haldnir alla fimmtudaga kl. 20:00 nema annað sé sérstaklega tekið fram.*

*Yfir árið er einnig farið í 1-3 ferðir sem skiptast bæði í dags- og helgarferðir. Unglingadeildin aðstoðar einnig björgunarsveitina í fjáröflunum eins og flugeldasölu og sölu á "Neyðarkalli."*

# HANDKNATTLEIKSFÉLAG REYKJANESBÆJAR

Í september 2008 var Handknattleiksfélag Reykjanesbæjar (HKR) stofnað í Reykjanesbæ. Fyrsta stjórn HKR var: formaður: Guðmundur Steinsson, varaformaður: Einar Sigurpálsson, gjaldkeri: Einar Jónsson, ritari: Einar Einarsson.

Markmiðið með stofnun félagsins var að stuðla að aukinni þátttöku barna og unglinga í íþróttum og einnig að bjóða þeim að kynnast af eigin raun þeirri göfugu íþrótt sem handboltinn er.

Óhætt er að segja að áhugi og þátttaka í upphafi hafi farið fram úr björtustu vonum aðstandenda félagsins en hátt í 200 ungmenni hófu æfingar haustið 2008.

Framundan er áframhaldandi uppbyggingarstarf og framtíðin er björt í handboltanum hér á Suðurnesjum ef einhugur verður um að festa íþróttina í sessi með tíð og tíma. Það er von aðstandenda HKR að sem flestir leggi lóð sín á vogarskálarnar í þeim verkefnum sem framundan eru á komandi árum. Allt samstarf er því vel þegið til að efla enn frekar starf félagsins.

Með von um farsælt og gott samstarf.  
Stjórn Handknattleiksfélags Reykjanesbæjar



## Handboltaæfingar

*Frítt fyrir 1.-6. bekk*

**Handboltaæfingar á Sunnubraut í Heiðarskóla og í Myllubakkaskóla, veturinn 2014 - 2015**

	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
<b>4. fl.</b> 1999-2000	21:00 - 22:10 Sunnubraut	20:30 - 21:30 Heiðarskóli		19:10 - 20:30 Heiðarskóli	20:00 - 21:30 Sunnubraut
<b>5. fl.</b> 2001-2002	20:10 - 21:00 Sunnubraut	19:30 - 20:30 Heiðarskóli		18:00 - 19:10 Heiðarskóli	17:10 - 18:20 Heiðarskóli
<b>6. fl.</b> 2003-2004	19:15 - 20:05 Heiðarskóli	18:30 - 19:30 Heiðarskóli		17:00 - 18:00 Heiðarskóli	16:10 - 17:10 Heiðarskóli
<b>7. fl.</b> 2005-2006		16:00 - 17:00 Myllubakkask.		16:00 - 17:00 Heiðarskóli	
<b>8. fl.</b> 2007-2008		15:00 - 16:00 Myllubakkask.		15:00 - 16:00 Heiðarskóli	





**0%  
ULL PROS EUT**

**Ungt fólk án vímuefna**



# núll prósent 0% ungt fólk án vímuefna

**kynntu þér málið á [www.nullprosent.is](http://www.nullprosent.is)  
eða finndu okkur á facebook.**

*0% er hópur af fólki á aldrinum 14 - 30 ára sem skemmtir sér án áfengis og vímuefna. Við hittumst á hverjum þriðjudegi í 88 Húsinu frá klukkan 20.00 – 22.00 og gerum fullt af mismunandi hlutum, til dæmis hópeflisleiki, horfa á kvikmyndir eða bara taka því rólega. Af og til verður gert eitthvað sérstakt eins og að panta pizzu, fara í bío eða jafnvel fara í ferðir.*

*Endilega láttu sjá þig. 0 prósent hreyfingin.*







# JÚDÓDEILD UMFN

Nú hefur júdódeild U.M.F.N verið starfrækt í 3 og hálf t. Fyrstu önnina æfðu 60 iðkendar hjá okkur en síðan þá hefur mikið vatn runnið til sjávar. Í lok síðasta tímabils æfðu 170 júdómenn hjá deildinni og í ár er stefnt á að iðkendar verði 260, og þar með ein fjölmennasta deild Reykjanesbæjar með iðkendar frá 6-18 ára aldurs.

## ENGIN ÆFINGAGJÖLD

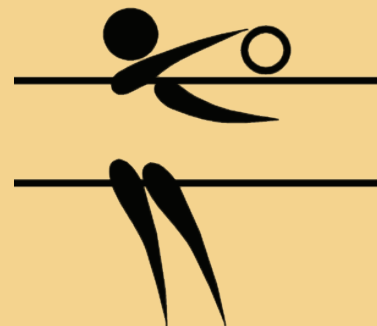
Júdódeildin innheimtir gjöld sem eru jöfn hvatagreiðslum og er því ókeypis að æfa fyrir börn að 16 ára aldri. Í vetur verða nokkrar nýjungjar í boði. Vegna fárra kvenna í unglingsflokkum ákvað stjórnin að bæta við stúlknaflakki. Í þeim flokki æfa einungis stúlkur á aldrinum 12-17 ára og stefnan er að fá kvenkyns þjálfara fyrir þær. Ef þær vilja þá mega þær að sjálfsögðu æfa með sínum aldursflokki.

## ÍSLENSK GLÍMA OG JAPÖNSK BARDAGALIST

Fyrstu byrjendanámkeiðin fyrir fullorðna í júdó og brazilian jiu jitsu hófust þann 1. september, en auðvitað er hægt að mæta núna og allir velkomnir. Aðeins eitt æfingagjald er á fjölskyldu í þessum nýju námskeiðum.

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	Laugardagur
06:00-07:00 Uchi-Komi	06:00-07:00 Sleipnisþrek opið námskeið.	06:00-07:00 Uchi Komi	06:00-07:00 Sleipnisþrek opið námskeið.		13:00-14:00 OPEN MAT (fráls glíma)
15:00-16:00 Æsir	15:00-16:00	15:00-16:00 Æsir	15:00-16:00 Æsir	15:00-16:00 Æsir/Jötnar	15:00-17:00 AKIDO
16:00-17:00 Leikjaskóli Sleipnis	16:00-17:00 Glíma Allur aldur	16:00-17:00 Jötnar	16:00-17:00 Álfar	16:00-17:00 Álfar	
17:00-18:00 Jötnar	17:00-18:00 Álfar	17:00-18:00 Leikjaskóli Sleipnis	17:00-18:00 Jötnar	17:00-18:00 Stelpur 12-17 ára	
18:00-19:00 Judo 101 Byrjendur 17 ára og eldri	18:00-19:00 Stelpur 12-17 ára	18:00-19:00 Judo 102 Fullorðnir lengra komnir	18:00-19:00 Judo 101 Fullorðnir Byrjendur	18:00-19:30 Judo 102 Fullorðnir Lengra komnir	
19:00-21:00 Judo 102	19:00-21:00 BJJ 102	19:00-20:00 Judo 101 Byrjendur 17 ára og eldri	19:00-21:00 BJJ 102 Fullorðnir og lengra komnir.	19:30-20:30 BJJ 102 OPEN MAT	
	20:00-21:00 BJJ101 Byrjendur 17 ára og eldri	20:00-21:00 BJJ 101/Oldboys	20:00-21:00 BJJ101		
	21:00 AKIDO		21:00 AKIDO		

# KRAKKABLAK



*Æfingar á miðvikudögum í íþróttahúsi Heiðarskóla.*

*4.-6.bekkur kl.14:50- kl.16:00*

*7.-9. bekkur kl.16:00- kl.17:10*

*Forskráning hafin á :*

*[www.keflavik.is/blak](http://www.keflavik.is/blak)*

*Prufuæfingar 17. og 24.september.*

*Allir í 4.-9.bekk velkomnir*

*Frítt að æfa til 1.nóvember*

*Ársgjald (nóv-júní) 10.000kr.-*







# FÉLAGSMIÐSTÖÐIN FJÖRHEIMAR

Í starfi Fjörheima er lögð áhersla á starf með unglingum á aldrinum 13-16 ára sem byggir á hornsteinum lýðræðis. Einkunnarorðin eru: áhugi, virkni, þátttaka og ábyrgð.

Félagsmiðstöðin leggur áherslu á að efla félags- og tilfinningaþroska. Leið til framkvæmda: unglingum í Fjörheimum er gefinn kostur á að framkvæma í stað þess að vera einungis áhorfendur.

Fjörheimar eiga því að vera opnir fyrir áhrifum unglingamenningar, þannig að flestir finni eitthvað við sitt hæfi í starfi félagsmiðstöðvarinnar. T.d. hjólabretti, veggjalist, rappáhugi og margt fleira.

Sérstaklega skal leitast við að ná til unglinga sem ekki njóta sín í öðru æskulýðsstarfi. Allir fá sömu tækifæri óháð námsgetu og heimilisaðstæðum.

Félagsmiðstöðin skal halda úti markvissri fræðslu-, forvarnar- og leitarstarfi og beita fjölbreyttum aðferðum við að auka líkur á árangri á þeim vettvangi. T.d. í gegnum heimasíðu Fjörheima og með forvarnar- og fræðslukvöldum sem eru haldin reglulega í Fjörheimum.

## 8. – 10. BEKKUR

### OPNUNARTÍMI FJÖRHEIMA

OPIÐ ÖLL MÁNU- OG MIÐVIKUDAGSKVÖLD FRÁ 19.30 – 21.30  
Á FÖSTUDAGSKVÖLDUM ER OPIÐ FRÁ KL.20.00-22.00\*

Hvað er hægt að gera í Fjörheimum ?

Sjónvarpssalur – þyðhokkíborð, billiardborð, fótboltaspil, borðtennis, gólfennis, ullarsokkafótbolti, bandí og margt fleira sem er áhugavert !

\*nema þegar það eru böll þá er opið til kl.23.00

Félagsmiðstöðin Fjörheimar – Hafnargötu 88 – 230 – Reykjanesbær –  
[www.fjorheimar.is](http://www.fjorheimar.is) [fjorheimar@reykjanesbaer.is](mailto:fjorheimar@reykjanesbaer.is)

S A F T

# Netorðin 5

Gættu að hvað þú gerir á Netinu! Það sjá það allir.



1

Allt sem þú gerir á Netinu endurspeglar hver þú ert

Komdu fram við aðra eins og þú vilt að aðrir komi fram við þig

2

Ekki taka þátt í neinu sem þú veist ekki hvað er

3

Mundu að efni sem þú setur á Netið er öllum opið, alltaf

4

5

Þú berð ábyrgð á því sem þú segir og gerir á Netinu





## Foreldrafélög grunnskólanna í Reykjanesbæ

*Taktu þátt í foreldrastarfi foreldrafélaganna í Reykjanesbæ.  
Nánari upplýsingar á [ffgir.is](http://ffgir.is) eða á [ffgir@ffgir.is](mailto:ffgir@ffgir.is)*

# Körfuknattleiksdeild Keflavíkur

Starfið er komið á fullt. Körfuboltaæfingar fyrir börn og ungmenni þetta tímabil hjá Keflavík eru frá 1. sept. til 31. maí. Allir flokkar æfa í 9 mánuði.

Öllum er frjálst, stelpum og strákum, að koma á æfingu og prófa í einhvern tíma, 1 til 2 vikur. Slagorðið er "Komdu í körfu"

## Æfingargjöld

1. og 2. bekkur, 9 mán kr. 33.300  
(3.700 pr. mán) Tvær æfingar 2008 og 2007

3. og 4. bekkur, 9 mán kr. 38.700  
(4.300 pr. mán) Þrjár æfingar 2006 og 2005

5. og 6. bekkur, 9 mán kr. 44.100  
(4.900 pr. mán) Fjórar æfingar 2004 og 2003

7. flokkur og eldri, 9 mán kr. 48.600  
(5.400 pr. mán) Fjórar æfingar Íslandsmót

2002 og eldri 9 mán kr. 48.600

8. flokkur fædd 2001

9. flokkur fædd 2000

10. flokkur fædd 1999

11. flokkur drengja fæddi r 1998

Drengjaflokkur fædd 1997 og 1996.

Stúlknaflokkur fædd 1998 og 1997



## Körfuknattleiksdeild Keflavíkur

### Æfingatafla veturinn 2014-2015

Flokkur	Mán	Þri	Mið	Fim	Fös	Lau	Sun	Þjálfarar	Sími
Mfl. Karla		18.30-20.00 A-sal	17.30-19.00 A-sal	18.50-20.20 A-sal	18.30-20.00 A-sal	13.45-15.15 A/B-sal		Helgi Jónas Guðfinnsson	863-5255
Mfl. Kvenna	18.30-20.00 A-sal	17.45-19.15 B-sal	19.00-20.30 A-sal		17.10-18.30 A-sal	12.15-13.45 A/B-sal		Sigurður Ingimundarson	896 5243
11-Drengjaflokkur	18.00-19.20 B-sal	20.00-22.00 A-sal	20.00-21.30 B-sal		18.20-19.45 B-sal			Guðmundur Ingi Skúlason	692 3011
Stúlknaflokkur	19.20-20.40 B-sal		20.30-22.00 A-sal	19.30-21.00 B-sal	17.00-18.20 B-sal			Marín Rós Karlsdóttir	896 8389
9-10. bekkur Strákar		19.15-20.30 B-sal	18.45-20.00 B-sal	17.30-18.50 A-sal		11.15-12.30 Heiðarskóli		Jón Halldór Eðvaldsson	898 8858
9-10. bekkur Stúlkna	16.45-18.00 B-sal		16.00-17.30 A-sal	18.00-19.30 B-sal	15.50-17.10 A-sal			Björn Einarsson	864 3123
7-8. bekkur Strákar	15.30-16.45 B-sal		17.30-18.45 B-sal	16.45-18.00 B-sal	14.30-15.45 B-sal			Björn Einarsson	864 3123
7-8. bekkur Stúlkna	16.10-17.20 A-sal	16.30-17.45 B-sal		16.15-17.30 A-sal		10.00-11.15 Heiðarskóli		Jón Guðmundsson	690-9020
5-6. bekkur Strákar	17.20-18.30 A-sal	15.00-16.10 A-sal		15.00-16.15 A-sal		11.00-12.15 A/B-sal		Einar Einarsson	694 4020
5-6. bekkur Stúlkna	15.00-16.10 A-sal	16.10-17.20 A-sal		15.30-16.45 B-sal	15.45-17.00 B-sal			Jón Guðmundsson	690-9020
3-4. bekkur Strákar		15.30-16.30 B-sal		14.00-15.00 A-sal		10.00-11.00 A/B-sal		Einar Einarsson	694 4020
3-4. bekkur Stúlkna	16.10-17.10 Heiðarskóli		16.30-17.30 B-sal		14.00-15.00 Heiðarskóli			Helena Jónsdóttir	891 7705
1-2 bekkur Strákar	14.10-15.00 A-sal				15.00-15.50 A-sal			Einar Einarsson	694 4020
1-2. bekkur Stúlkna	15.20-16.10 Heiðarskóli		15.30-16.30 B-sal					Helena Jónsdóttir	891 7705
Morgunæfing		06.40-7.30 A-sal					11.00-12.00 A/B-sal	Einar Einarsson	694 4020
B-lið karla				21.00-22.00 B-sal				Barna- og unglingaráð KKDK: Jón Ben Einarsson, formaður	847 2503
								Skúli Jónsson, gjaldkeri	868 4574

ATH. að morgun- og aukakæfing hefjast í október og eru opnar öllum í 8. bekk og eldri - þjálfari þar er Einar Einarsson







# SUNDRÁÐ ÍRB

*Æfðu sund með besta sundliði landsins.*

*Sundráð ÍRB býður upp á sundæfingar í samvinnu við sunddeild Keflavíkur og sunddeild UMFN í fjórum sundlaugum í Reykjanesbæ.*

*Sundskóli er fyrir sundmenn frá tveggja ára aldri og er starfræktur í Akurskóla og Heiðarskóla.*

*Æfingar fyrir eldri sundmenn fara fram í sundlaug Akurskóla, Heiðarskóla, Njarðvíkurskóla og Vatnaveröld.*

*Sundráð ÍRB hefur innan sinna raða bestu þjálfara landsins.*

*Nýir sundmenn geta mætt á prufuæfingar á laugardögum í september og október í Vatnaveröld kl. 12:15*

*Frá 1.nóvember er hægt að hafa samband við Hjördísi þjálfara um mat og prufu í síma 8490213.*

*Sund er frábær íþrótt sem býður upp á að einstaklingar keppi að sínum markmiðum óháð hópnum. Sundmenn fá tækifæri á að fara á skemmtilega æfingardaga, mæta á mót bæði í Reykjanesbæ og í öðrum bæjarfélögum, fara í ferðir innanlands og erlendis og taka þátt í landsliðsverkefnum.*

*Allar upplýsingar um starf Sundráðs ÍRB er að finna á heimasíðum félaganna [www.keflavik.is/sund](http://www.keflavik.is/sund) og [www.umfn.is/is/page/sund](http://www.umfn.is/is/page/sund).*

# FIMLEIKADEILD KEFLAVÍKUR

*Fimleikadeild Keflavíkur er staðsett í Íþróttakademíunni. Við bjóðum upp á krakkafimleika, áhaldafimleika karla og kvenna, hópfimleika kvenna og parkour æfingar. Mikil ásókn er í deildina og er iðkanda fjöldinn að nálgast 500.*

*Æfingatími iðkenda fer allt eftir aldri og getu. Við erum með marga reynda þjálfara sem eru alltaf að sækja fleiri og fleiri þjálfaranámsskeið.*

*Formaður deildarinnar er Gunnlaugur Kárason og framkvæmdarstjóri deildarinnar er Halldóra Björk Guðmundsdóttir.*

*[www.keflavik.is/fimleikar](http://www.keflavik.is/fimleikar)*

*Við bjóðum upp á fimleika fyrir börn fædd 2010, 2011 og 2012.*

*Skráning fer fram inn hér:<https://keflavik.felog.is/>*

*2012 hópurinn æfir á laugardögum kl 09.30 – 10.20*

*2011 hópurinn æfir á laugardögum kl 10.30 – 11.20*

*2010 hópurinn æfir á laugardögum kl 11.45 – 12.45*

*Tímabilið er frá 13.september – 6. Desember.*







**REYKJANESBÆR**

*reykjanesbaer.is*

ERTU MEÐ JÁKVÆÐA FRÉTT AF ÍÞRÓTTUM-,  
TÓMSTUNDUM-, EÐA FORVÖRNUM Í REYKJANESBÆ?  
EF SVO ER SENDU OKKUR PÓST Á FORVARNIR@REYKJANESBAER.IS