

# FORVARNAVIKA

Seltjarnarnesi 11.-17. október 2009



## Sunnudagur 11. október:

**Kl. 11:00** Vímuvarnaguðspjónusta í Seltjarnarneskirkju. Bæjarstjóri setur forvarnaviku. Hinn alkunni söngvari og hljómlistamaður KK syngur og flytur hugvekj. Barnakór tekur lagið og Eva Björk Davíðsdóttir flytur einsöng.  
Prestur sr. Sigurður Grétar Helgason.

## Mánudagur 12. október:

**Kl. 17:30** Trimmklúbbur Seltjarnarness tekur vel á móti þeim sem vilja prófa útitrimm, mæting við Sundlaug Seltjarnarness.

**Kl. 18:20-20:00** Opin fimleikaæfing fyrir drengi fædda 1993-1997.

**Kl. 19:00** Skemmtun í Tónlistaskólanum. Rithöfundurinn Yrsa Sigurðardóttir les upp úr einni af barnabókum sínum. Léttisveit Tónlistaskólans flytur nokkur vel valin lög og nemendur úr Mýrarhúsaskóla flytja ljóð.

## Þriðjudagur 13. október:

**Kl. 17:20-19:00** Opin fimleikaæfing fyrir stúlkur fæddar 1994-1998.

**Kl. 19:00-21:00** Fræðslukvöld í Íþróttahúsi Gróttu. Hrefna Pálsdóttir kynnr nýjustu niðurstöður Rannsóknar og greiningar um hagi og líðan ungs fólks á Seltjarnarnesi. Þórdís Gísladóttir íþróttfræðingur fjallar um hagrænt gildi íþróttar. Ólafur Sæmundsson næringarfræðingur fjallar að lokum um næringu og heilsu. Fundarstjóri er Sigrún Hv. Magnúsdóttir félagsráðgjafi. Allir velkomnir!

**Kl. 20:30-22:00** Opin fimleikaæfing fyrir fullorðna, karla og konur fædd 1991 og fyrr.

## Miðvikudagur 14. október:

**Kl. 17:30** Trimmklúbbur Seltjarnarness tekur vel á móti þeim sem vilja prófa útitrimm, mæting við Sundlaug Seltjarnarness.

**Kl. 18:20-20:00** Opin fimleikaæfing fyrir drengi fædda 1993-1997.

**Kl. 19:30** (húsið opnar) Stuttmyndahátíð/keppni í anda forvarna í Félagsheimilinu. Félagsmiðstöðin Selið heldur keppnina en nemendur Valhúsaskóla eru stuttmyndasmiðirnir. Allir velkomnir og frítt inn!

**Kl. 19:00** Opinn tími í Cross-fit í World Class fyrir þá sem vilja prófa.

**Kl. 21:30-23:15** Opin blakæfing hjá öldungaliði Gróttu kvenna, allar konur velkomnar!

## Fimmtudagur 15. október:

**Kl. 18:00-19:40** Opin fimleikaæfing fyrir stúlkur fæddar 1994-1998.

**Kl. 19:30** Fyrsti heimaleikur vetrarins í meistaraflokki karla í handbolta í N1 deildinni. Þá eigast við Gróttu og HK, áfram Gróttu!

## Laugardagur 17. október:

**Kl. 08:00-20:00** Sundlaug Seltjarnarness býður allri fjölskyldunni í sund! Kórinn „Litla bandið“ tekur nokkur lög á sundlaugarbakkanum kl. 15:00 og sundleikfimi verður í boði fyrir unga sem aldna.

**Kl. 10:00-14:00** Opið hús í World Class á Seltjarnarnesi, frítt fyrir þá sem vilja.

Börnum á Seltjarnarnesi er velkomið að koma og prófa æfingar í handbolta og fótbolta alla vikuna, sjá æfingatíma inn á vef félagsins, [www.grottasport.is](http://www.grottasport.is).

Í afgreiðslu bæjarskrifstofu verður boðið upp á „hollt snakk“ alla vikuna í anda forvarna.

Forvarnastefna Seltjarnarness hefur nú litið dagsins ljós en hana má finna á heimasíðu bæjarins;

<http://www.seltjarnarnes.is/thjonusta/felagsthjonusta/forvarnir>.

SELTJARNARNESBÆR

