

# HEILSUDAGAR Í HÚNABYGGÐ



Á Heilsudögum er frítt í sund.  
Sundlaugin á Blönduósi er opin:  
Mánudaga - fimmtudaga kl. 6:30 - 21:00  
Föstudaga kl. 7:45 - 18:00  
Laugardaga og sunnudaga kl. 10:00 - 17:00



**Frítt er á alla viðburði og fyrirlestra í dagskránni.**

## MÁNUDAGURINN 23. SEPTEMBER

**Kl. 17:00** Fyrirlestur: Eflum þrautsegu með Önnu Guðrúnu Steinsen í matsal Húnaskóla.

## ÞRIÐJUDAGURINN 24. SEPTEMBER

**Kl. 17:15 - 18:00** Skriðsundskennsla með Berglindi Björnsdóttur í sundlauginni á Blönduósi.

**Kl. 18:00 - 18:45** Skriðsund með Berglindi Björnsdóttur fyrir þau sem vilja fá aðstoð til að bæta tæknina.

## MIÐVIKUDAGURINN 25. SEPTEMBER

**Kl. 14:00 - 16:00** Kynning á tómsundastarfi fyrir 60 ára og eldri og öryrkja að þverbraut 1.

**Kl. 17:00** Fjölskylduganga - Göngum í skólann. Lagt af stað frá Íþróttamiðstöðinni og genginn ca 3 km hringur. Tilvalið að skella sér í sund eftir gönguferðina.

## FIMMTUDAGURINN 26. SEPTEMBER

**Kl. 10:00** Börn og starfsfólk Leikskóla Húnabyggðar bjóða eldri borgurum og öryrkjum að ganga með sér hring á íþróttavellinum á Blönduósi. Ávextir í boði.

**Kl. 15:00 - 17:00** Heilsufarsmælingar í anddyri íþróttamiðstöðvarinnar í samstarfi við HSN. Boðið verður upp á mælingar á blóðþrýstingi, púls og blóðsykri. Ávextir í boði eftir mælingu.

**Kl. 17:00** Fyrirlestur: Betri svefn með Ingu Rún Björnsdóttur í matsal Húnaskóla.

**Kl. 19 - 20** Gong slökun með Hrefnu Ósk í Kvinnaskólanum. Gjaldfrjáls kynningartími. Skráning og upplýsingar á [www.facebook.com/yogastudiohrefnu](http://www.facebook.com/yogastudiohrefnu).

## FÖSTUDAGURINN 27. SEPTEMBER

**Kl. 17:00** Fjölskylduganga í Hrutey. Hittumst á neðra bílplaninu við Hrutey. Létt og skemmtileg ganga í fallegu umhverfi.

## LAUGARDAGURINN 28. SEPTEMBER

**Kl. 13:00** Íþróttálfurinn mætir hoppandi kátur í íþróttamiðstöðina á Blönduósi.

## SUNNUDAGURINN 29. SEPTEMBER

**Kl. 13:00** Sunnudagaskóli - ratleikur fyrir alla fjölskylduna. Hittumst í Blönduóskirkju. Tilvalið að skella sér í sund eftir ratleikinn.

## MÁNUDAGURINN 30. SEPTEMBER

**Kl. 17:15 - 18:15** Mjúkt yoga flæði með Hrefnu Ósk í Kvinnaskólanum. Gjaldfrjáls kynningartími. Skráning og upplýsingar á [www.facebook.com/yogastudiohrefnu](http://www.facebook.com/yogastudiohrefnu).

## Héraðsbókasafn A-Hún

Opið mánudaga, miðvikudaga og fimmtudaga kl. 13 - 17. Þriðjudaga kl. 10 - 16.

Fyrsta laugardag í mánuði kl. 13 - 17.

Í Heilsuviku verður heilsuþema með bækur og tímarit um heilsu og hollt mataræði.

## Eflum þrautsegu - Anna Guðrún Steinsen

Anna er eigandi og þjálfari hjá kvan.is. Hvað er það sem fær okkur til að ná erfiðum markmiðum, hvetur okkur áfram að vera betri manneskjur, blómstra tilfinningalega, taka jákvæðar áhættur og lifa okkar besta lífi? Þrautsega!



## Betri svefn - Inga Rún Björnsdóttir

Inga hefur áhuga á mikilvægi svefns fyrir líkamlega og andlega heilsu. Hún heldur fyrirlestra um svefn fyrir fyrirtæki, vinnustaði, íþróttafélög, skóla og ýmis félagsamtök. Hún stýrir hópnámskeiðum Betri svefns, veitir einstaklingsmeðferð við svefnleysi og öðrum svefnvanda. Hún sinnir einnig almennri svefnráðgjöf.



## Íþróttálfurinn

Það ættu allir að þekkja Íþróttálfinn sem er alltaf hress og sprækur. Hann ætlar að koma í Húnabyggð á Heilsudögum og hitta hressa krakka og sprikla með allri fjölskyldunni.



Nesti | Heitt og grænt

**Tilboð**  
á Heilsudögum  
23. - 30. september

Kjúklingasalat  
20% afsláttur



Blönduós  
23. - 30. september



Markmið heilsudaga er að hvetja fólk til að hreyfa sig og huga að heilsunni. Tilvalið að ganga í skólann og vinnuna.

**#BEACTIVE**

23 - 30 September

Þessi dagskrá er birt með fyrirvara um villur eða breytingar á dagskrárlíðum.