



Sveitarfélagið
ÁRBORG

SUMARIÐ 2020

Sumarstarf og námskeið í Árborg



Íþrótt- og frístundastarf í Árborg 2020

Það er ánægjulegt að um leið og sólin hækkar á lofti sé verið að aflétta stórum áfanga samkomubannsins sem snertir íþrótt- og frístundastarf barna og unglinga. Sumarstarfið stefnir í að geta farið fram með óbreyttu sniði en þó þarf að huga að þeim viðmiðum sem almannavarnir gefa út fyrir starfið. Í þessu blaði er að finna öll helstu námskeiðin og viðburði sem verða í boði í Sveitarfélaginu Árborg sumarið 2020. Blaðinu verður nú í fyrsta skipta ekki dreift inn á heimili íbúa heldur gefið út rafrænt en prentuð eintök munu liggja á helstu stöðum líkt og sundlaugum, bókasafni, matvöruverslunum og fleira.

Sumarstarfið í Árborg er fjölbreytt og skemmtilegt líkt og undanfarin ár og ættu öll börn og unglingar í Árborg og nágrenni að geta fundið eitthvað við sitt hæfi. Þótt íþrótt- og frístundastarfið hafi verið rólegt nú í vor vegna lokana hafa skipuleggjendur lagt metnað í að undirbúa sumarnámskeiðin sem best líkt og sést á framboði og samsetningu námskeiðanna.

Námskeiðin í ár eru góð blanda af hefbundnum námskeiðum og má þar nefna sumarsmiðjur félagsmiðstöðvarinnar Zelsíuz, íþrótt- og hestanámskeið ásamt sumarlestri og leikhúsnám-

skeiðum. Ánægjulegt er að sjá að aldrei hafa jafn mörg listanám-skeið verið í boði á svæðinu.

Íþrótt- og útivistarklúbburinn tekur breytingum þetta árið en núna er boðið upp á svokallaða „Sumarfrístund“ sem byggir á sama grunni en fer fram í gegnum frístundaheimili Árborgar. Sumarfrístundin verður í boði frá 8.júní til 14.ágúst og eru nánari upplýsingar í blaðinu. Foreldrar eru sérstaklega beðnir um að skoða skráningarfresti og afsláttarmöguleika í sumarfrístundinni.

Ég hvet foreldra til að nýta sér frístundastyrkinn sem eftir hækkun bæjarstjórnar Árborgar er nú 45.000 kr. á hvert 5 – 17 ára barn en hægt er að nýta styrkinn allt árið 2020. Vil að lokum hvetja alla til að taka þátt í því fjölbreytta íþrótt- og frístunda-starfi sem er í boði og mæta á þá íþróttaviðburði sem eru í gangi allt árið um kring. Það er von mín að Sumarblaðið 2020 muni nýtast íbúum sveitarfélagsins og gestum vel til upplýsingar um námskeið og viðburði tengda íþrótt- og frístundamálum sumarið 2020 í Sveitarfélaginu Árborg.

Bragi Bjarnason
deildastjóri menningar- og frístundadeildar

Útgefandi: Sveitarfélagið Árborg - **Umsjón og ábyrgðarmaður:** Bragi Bjarnason - **Umbrot:** Prentmet Oddi á Selfossi - **Prentun:** Prentverk Selfoss
Ljósmyndir: Við þökkum þeim sem tóku þátt í útgáfu þessa blaðs fyrir að deila með okkur ljósmyndum úr starfi sínu. - **Dreifing:** 1.100 eintök í Árborg.

Sumarfrístund fyrir börn fædd 2010-2014

Kæru foreldrar/forráðamenn

Nú lýkur vetrarstarfinu hjá okkur þann 5. júní nk. og detta þá allir núverandi þátttakendur sjálfskrafa út af lista.

Leikjanámskeiðin sem áður hafa verið í höndum Umfs. verða nú í höndum okkar frístundaheimilanna í Árborg og verður starfið undir yfirskriftinni Sumarfrístund. Sumarfrístund hefst þann 8. júní og verður starfandi til og með 21. ágúst. Námskeiðin verða opin börnum fædd á árunum 2010-2014. Sótt er um heilar vikur í senn og ýmist hægt að sækja um hálfan eða heilan dag. Vikurnar verða uppsettar með sama eða svipuðu sniði en ólíku yfirheiti sem segir til um þemu hverrar viku. Opnunartími verður frá kl. 7:45 til kl. 16:30 en sérstakt aukagjald verður tekið fyrir aukavistun fyrir kl. 8:30 á morgnanna og síðastu þrjátíu mínúturnar, frá 7:45 - 8:30 og frá kl. 16:00 - 16:30.

Skráning fer fram í gegnum Mín Árborg.

*Athugið að ef skráð er fyrir 1. júní er veittur 20% afsláttur af þátttökugjaldi.

Opnað verður fyrir skráningu á námskeiðin þann 11. maí nk. og eru námskeiðin eftirfarandi:

8.-12. júní	Strandarvika
15.-19. júní	Sveitavika
22.-26. júní	Vísindavika
29.júní - 3. júlí	Náttúruvika
6.-10. júlí	Listavika
13.-17. júlí	Hreyfivika
20.-24. júlí	Ævintýravika
27.-31. júlí	Vatnsvika
4.-7. ágúst	Víkingavika
10.-14. ágúst	Menningarvika
17.-21. ágúst	Óvissuvika



Vinnuskóli Árborgar

Við í Vinnuskóla Árborgar bjóðum þig velkomin(n) til starfa í sumarið 2020. Vinnuskólinn verður starfræktur með svipuðum hætti og undanfarin ár. Unnið verður við ýmskonar nýframkvæmdir og viðhaldsverkefni, hreinsun á grænum svæðum og gatnakerfi Árborgar. Ungmennir sem eru fædd árið 2005 geta einnig sótt um að taka þátt í grænjaxlinum sem er fjölmiðlahópur vinnuskólans. Grænjaxlinn er í boði á tímabilunum 8.-26. júní og 29. júní – 17. júlí.

Heimastöð vinnuskólans á Selfossi verður sem fyrr í félagsmiðstöðinni Zelsíuz, Austurvegi 2A (Pakkhúsið). Yfirmenn vinnuskólans sumarið 2020 eru Gunnar Eysteinn Sigurbjörnsson, frístunda- og forvarnarfulltrúi og Dagbjört Harðardóttir, vinnuskólastjóri.

Símanúmer vinnuskólans eru 480 1952 og 480 1951. Tölvupóstur vinnuskólans er vinnuskolinn@arborg.is.

Markmið vinnuskólans:

- Fegra og snyrta bæinn okkar.
- Gefa unglingum kost á vinnu, þjálfun og fræðslu í sumarleyfi sínu.
- Kenna unglingum fagleg vinnubrögð og meðferð verkfæra.
- Unglingarnir læri virðingu, stundvísi og aga á vinnustað.
- Unglingar læri að bera virðingu fyrir umhverfi sínu og bænum sínum.
- Viðhalda jákvæðri ímynd um vinnuskólann og gera hana enn jákvæðari.

Vinnutími er eftirfarandi:

- 14 ára '06 frá 08.06.20 til 16.07.20. – 3,5 tímar á dag 4 daga vikunnar = 80,5 klst.
- 15 ára '05 frá 08.06.20 til 16.07.20. – 6,5 tímar á dag 4 daga vikunnar = 149,5 klst.
- 16 ára '04 frá 08.06.20 til 17.07.20 – 6,5 tímar á dag 4 daga vikunnar og 3,5 tímar á föstudögum = 167 klst.

Laun eru eftirfarandi:

- 14 ára '06: 686 kr. á tímann. Getu unnið sér inn ca. 55.000 kr. yfir sumarið.
- 15 ára '05: 819 kr. á tímann. Getu unnið sér inn ca. 122.000 kr. yfir sumarið.
- 16 ára '04: 1.029 kr. á tímann. Getu unnið sér inn ca. 171.000 kr. yfir sumarið.

Laun eru greidd út tvisvar sinnum yfir tímanbilið. Í byrjun júlí og byrjun ágúst.

Félagsmiðstöðin Zelsíuz

Félagsmiðstöðin Zelsíuz verður opin út skólaárið alla virka daga milli 13:30 og 17:00 og á mánudags-, miðvikudags- og föstudagskvöldum á milli 19:30 og 22:00. Einnig verður opið á þriðjudagskvöldum út skólaárið á milli kl. 19:30 og 22:00 á Stokkseyri. Nánari upplýsingar veitir Dagbjört Harðardóttir í síma 480 1951.

Sumarsmiðjur Zelsíuz fyrir börn fædd 2007-2009

Félagsmiðstöðin Zelsíuz ætlar að standa fyrir sumarsmiðjum fyrir krakka sem voru í 5. -7. bekk síðastliðinn vetur. Smiðjurnar verða í boði frá 8. júní til 10. júlí. Hægt er að skrá sig í stakar smiðjur, heilan dag eða heila viku. Smiðjurnar verða með fjölbreyttu sniði eins og sést hér að neðan en meðal annars verður í boði skartgripagerð, ævintýraferðir, ýmsar leikjasmiðjur, stuttmyndagerð og matreiðslusmiðjur. Umsjón verður í höndum tveggja starfsmanna félagsmiðstöðvarinnar en einnig verða þrjár til fjórar aðstoðarmanneskjur. Nánari upplýsingar gefur Gunnar í síma 480 1950 eða tölvupósti: gunnars@arborg.is á www.arborg.is. Smiðjurnar verða auglýstar betur í maí og skráning hefst mánudaginn 18. maí. Fjöldatakmörkanir verða í hverja smiðju svo um að gera að skrá sig sem fyrst.

Verðskrá:

Stök smiðja:	1.000 kr.
Heill dagur:	1.500 kr.
Heil vika:	5.000 kr.

FRÍSTUNDAKLÚBBURINN KOTIÐ

Frístundaklúbburinn Kotið er fyrir grunnskólanemendur í 5.—10. bekk í Árborg sem eru með fatlanir. Markmið frístundaklúbbsins er að efla félagslegan þroska þátttakenda og stuðla að alhliða þroska og heilbrigði ásamt því að hafa góða samvinnu milli starfsfólks og foreldra. Einnig er lagt upp með að mæta þátttakendum á þeirra grundvelli og veita þeim þjónustu við hæfi.

Aðstaða frístundaklúbbsins er í Glaðheimum og er kölluð Kotið. Í starfinu er unnið að því að auka félagsfærni, samvinnu og góð samskipti í hóp. Unnið er í skipulögðu starfi sem og frjálsum tíma þar sem þátttakendur fá að velja sér verkefni eftir eigin áhugasviði. Markmið starfsins er að auka samvinnu og gæði félagslegs starfs hjá krökkum með fötlun. Unnið er með þarfir einstaklingsins í huga og hvað honum hentar best í leik og starfi ásamt því að auka sjálfstæði, öryggi í hóp og ánægju af því að vera í félagsstarfi.

Frístundaklúbburinn er opin allan virka daga frá 08:00 til 16:30 frá skólaslitum til skólasetningar. Forstöðumaður er Eiríkur Sigmarsson, þroskajálfri, og er hægt að ná í hann í síma 480 6363 eða í tölvupósti eirikurs@arborg.is.

Sumarlestur á Bókasafni Árborgar, Selfossi

Sumarlestur hefur verið haldinn í lok hvers skólaárs frá árinu 1993 í Bókasafni Árborgar. Sumarlestur er ókeypis lestrarhvetjandi námskeið fyrir krakka í 2. – 5. bekk, þau mega vera yngri eða eldri en viðmiðunin er að þau séu orðin stautfær í lestri.

Tveir hópar hafa verið í sumarlestri og hittast þeir einu sinni í viku þar sem börnin fá ýmist fræðslu eða skemmtun. Í hverri viku er dregið úr happdrætti þar sem börnin fá skemmtilega vinninga.

Sumarlesturinn endar með miklu fjöri í ratleik þar sem krakkarnir leita að vísbendingum og leysa þrautir.

Markmið sumarlestrar er að viðhalda lestrarhæfni og örva lestur bóka.

Í sumar er þemað **Egyptar**.

Sumarlesturinn hefst **þriðjudaginn 9. júní kl. 13:00** og þá mæta allir sem ætla að taka þátt í sumarlestrinum en



síðan

verður börnunum skipt upp í hópa fyrir og eftir hádegi eftir því hvað hentar. Sumarlesturinn er síðan alla þriðjudaga í júní frá og með 9. júní.

Skráning í sumarlestur er nauðsynleg. Þátttökublöð eru afhent í skólum tímanlega fyrir sumarlestur en einnig má nálgast þátttökublöð í afgreiðslu bókasafnsins.

Hlökkum til að sjá ykkur.

Handboltaskóli Umf. Selfoss

Handknattleiksdeild Umf. Selfoss verður með handboltaskóla í sumar eins og undanfarin ár. Það verða 3 vikur í boði í þetta skiptið. Það eru **vikurnar 8.-12. júní, 15.-19. júní og 22.-26. júní**.

1 vika kostar 5000 kr,
2 vikur kosta 9000 kr.
3. vikur kosta 12.000 kr.

Handboltaskólinn fer fram í íþróttahúsinu lðu. Krakkar fæddir 2009-2012 verða klukkan 10.00-11.00 Krakkar fæddir 2006-2008 verða klukkan 11.00-12.00

Allir velkomnir og vonumst til að sjá sem flesta!

Skráning í handboltaskólann fer fram á handbolti@gmail.com

P.S. Fólk er bæðið um að fylgjast með tilkynningum í tölvupósti og á facebook síðu Selfoss handbolti, þar sem dagsetningar gætu breyst vegna samkomubanns í samfélaginu.



Selurinn, sértækt félagsstarf fyrir 16+

Selurinn, fræðslu- og tómstundaklúbbur, heldur sínu striki í sumar og verður með fjölbreytta dagskrá. Við hittumst í félagsmiðstöðinni Zelsíuz á mánudögum og fimmtudögum klukkan 17.00-18.30 nema dagskrá segi til um annað.

Með starfinu er verið að efla félagslega færni, frumkvæði, að virkja einstaklinn og jafnvel prófa eitthvað nýtt. Þeir sem mæta í Selinn setja saman dagskrá og viðburði í samráði við starfsfólk og má þar nefna meðal annars kareoke, dans, leiklist, grill, sundferð, kaffihús, bakstur, föndur o.fl.

Stefnt er að því að fá inn fræðslu ásamt því að kynna okkur hvað er hægt að gera í frítíma sínum í nágrenninu.

Ekki hika við að hafa samband ef þið viljið fá senda dagskrá eða forvitnast almennt um starfið.

Alexander Freyr Olgeirsson er umsjónarmaður Selsins. Hægt er að senda tölvupóst á hann á netfangið alexander.freyr@arborg.is eða hringja í síma 480 1951. Einnig er hægt að finna og óska eftir aðgangi að hópi Selsins á Facebook.

Hlökkum til að sjá sem flesta í sumar í Selnum.

Leikhúsnámskeið 2020

Leikfélag Selfoss verður að venju með námskeið fyrir börn og unglunga í leiklist. Unnið verður með framkomu, tjáningu, sjálfsöryggi á sviði, samvinnu og almenna jákvæðni í garð leiklistar. Farið verður í ýmsar leiklistaræfingar og spuna ásamt því að efla sjálfstraust, hugarflug, gleði og jákvæðni. Sumarið 2020 þrjú fjörug leikhúsnámskeið í boði fyrir börn á aldrinum 7-13 ára (fædd 2007-2013).

Námskeiðin verða eftirfarandi vikur:

29. júní – 3. júlí

kl. 12:00-16:00

6. júlí- 10. júlí

kl. 12:00-16:00

4. ágúst – 7. ágúst

kl. 11:00-16:00

Fyrri tvö námskeiðin eru frá mánudegi til föstudags en það síðasta er frá þriðjudegi til föstudags. Á föstudegi í lok hvers námskeiðis er haldin leiksýning fyrir aðstandendur, leiksýningin byrjar klukkan 15:00. Á námskeiðinu er boðið upp á síðdegishressingu sem er innifalin í námskeiðisgjaldi. Verð 8.000 kr.

Skráning á námskeiði sendist á netfangið sumarnamskeid@leikfelagsselfoss.is og vinsamlegast athugið að skrá börnin tímanlega þar sem oft komast færri að en vilja.

Leiðbeinendur í sumar eru þær Guðný Lára Gunnarsdóttir, Sigríður Hafsteinsdóttir og Rakel Ýr Stefánsdóttir.

Sumarnámskeið knattspyrnudeildar Umf. Selfoss

Knattspyrnusumarið 2020 verður mjög fjölbreytt og skemmtilegt. Knattspyrnudeild Selfoss býður upp á flott sumarnámskeið fyrir áhugasama og fjöruga krakka. Allir sem koma á námskeið hjá deildinni geta fundið eitthvað við sitt hæfi, hvort sem menn hafa æft lengi eða eru að byrja á sínum fyrstu æfingum. Þjálfarar námskeiðanna eru vel menntaðir og reyndir í þjálfun og kennslu. Leikmenn meistaraflokka Selfoss og efnilegir yngri leikmenn munu einnig leiðbeina á námskeiðunum.

Öll námskeiðin eru haldin á æfingasvæði deildarinnar við Engjaveg og er mikill metnaður lagður í hvert námskeið. Við hvetjum alla til að láta leið sína liggja út á völl, hvort sem það er á leik hjá meistaraflokkum félagsins, til að kíkja við á yngri leiki, námskeiðin okkar eða bara til þess að taka göngutúr um líflegt svæði og vera þátttakandi í fótboldasumrinu árið 2020.

Öll námskeið knattspyrnudeildarinnar eru getu- og aldursskipt og áhersla lögð á að einstaklingurinn njóti sín. Aðaláhersla er lögð á grunn- og fíntækni með skipulögðum og vel upp settum æfingum með skemmtilegum leikjum og mikilli útiveru. Samvera og samstaða er stór þáttur á öllum námskeiðunum og er mikið lagt upp úr samvinnu og að krakkarnir virði hvort annað.

Öll námskeiðin hefjast 9:00 mánudaga til föstudaga og eru til 11:00

Knattspyrnunámskeið sumarið 2020

Námskeiðin eru í boði fyrir krakka í 1. bekk til 6. bekk og eru öll námskeiðin bæði aldurs og getuskipt svo allir geti notið sín.

1. knattspyrnunámskeið

15. júní – 26. júní

Tveggja vikna námskeið

Alla virka daga 09:00 – 11:00

12.000 kr.

2. knattspyrnunámskeið

29. júní – 3. júlí

Víkunámskeið

Alla virka daga 09:00 – 11:00

6.000 kr.

3. knattspyrnunámskeið

Tveggja vikna námskeið

13. júlí – 24. júlí

Alla virka daga 09:00 – 11:00

12.000 kr.

Skráning og frekari upplýsingar um námskeið deildarinnar eru á netfanginu knattspyrna@umfs.is eða í síma 897 7697.



Mótokrossdeild Umf. Selfoss

Það verður líf og fjör hjá okkur í sumar eins og undanfarin ár en við stefnum á að hefja æfingar í mótokrossbrautinni í byrjun júní.

Boðið verður upp á æfingar í tveimur hópum. Ásta Petra Hannesdóttir verður með æfingar fyrir 65 cc og byrjendur í 85 cc tvisvar í viku. Einnig verða æfingar fyrir 85 cc og stærri hjól, verið er að ganga frá ráðningu þjálfara fyrir þær æfingar.

Tímasetningar og allar nánari upplýsingar verða að finna á vefsíðu Umf. Selfoss www.selfoss.net og fésbókarsíðu deildarinnar „UMFS Motocross Selfoss“. Gleðilegt hjólasumar!



Unglingalandsmót UMFÍ á Selfossi



Unglingalandsmótið er íþrótt- og fjölskylduhátíð sem haldin verður á Selfossi um verslunarmannahelgina 30. júlí – 2. ágúst 2020.

Keppt er í fjölda íþróttagreina og geta allir krakkar 11 – 18 ára tekið þátt. Fjölbreytt skemmtidagskrá í boði alla helgina. Frábær kostur fyrir þá sem velja heilbriggt og vímuefnalaust umhverfi samhliða fjölbreyttri íþróttakeppni.

Nánari upplýsingar og skráning á www.ulm.is.

Frjálsíþróttaskóli HSK á Selfossi

Í sumar verður Frjálsíþróttaskóli UMFÍ starfræktur í tólfta sinn á HSK svæðinu. Skólinn verður haldinn á Selfossi dagana 22.-26. júní. Skólinn er ætlaður fyrir börn á aldrinum 11 til 18 ára. Ungmennin koma saman um miðjan dag á mánudegi og skólanum lýkur um hádegi á föstudegi í sömu viku.

Dagskráin er fjölbreytt og skemmtileg, í bland við frjálsíþróttæfingar er til dæmis farið í sund, ýmis konar leiki s.s. ljósmyndaratleik og hópefli, haldnar kvöldvökur og endar skólinn svo með frjálsíþróttamóti. Þáttökugjald í skólann er 25.000 kr. (20.000 kr. fyrir systkini) en innifalið í því er kennsla, fæði, gisting ofl. Aðalumsjónarmenn með skólanum 2020 líkt og undafarin ár eru Ágústa Tryggvadóttir og Fjóla Signý Hannesdóttir. Einnig munu fleiri þjálfarar og aðstoðarmenn vinna við skólann. Lagt er upp með að fagmenntaðir kennarar sjái um kennsluna á hverjum stað til að tryggja sem besta kennslu fyrir ungmennin.

Í lok námskeiðsins fá öll ungmennin viðurkenningarskjal til staðfestingar um þátttökuna. Skólinn hefur fengið eindæma góð



viðbrögð og ungmennin hafa farið sátt heim eftir lærdómsríka, krefjandi en umfram allt skemmtilega viku.

Skólinn gegnir mikilvægu hlutverki í að opna augu ungmenna fyrir ágæti íþróttaiðkunar og styðja fjölmargar rannsóknir þá fullyrðingu að ungmenni sem stunda íþróttir leiðast síður út í óreglu síðar á lífsleiðinni. Síðast en ekki síst öðlast ungmennin tækifæri til að kynnast hvert öðru og mynda tengslanet og auka hæfni sína í mannlegum samskiptum.

Undafarin ár hefur skólinn oft verið full bókaður en hámarkið er við 60 iðkendur. Því er mikilvægt að tryggja sér snemma pláss í skólanum.

Skráning fer fram í gegnum tölvupóst frjalsithrottaskoli@gmail.com. Pósturinn þarf að innihalda eftirfarandi: Nafn, heimilisfang, staður, kennitala (barns), félag (ef barnið er að æfa með félagi), sími, netfang, nafn forráðarmanns, sími forráðarmanns og ofnæmi eða annað sem gott er að vita.

Við erum búin að stofna Facebook-hóp, þið getið séð hér (Frjálsíþróttaskóli á Selfossi 2020). Þar getið þið fylgst með skólanum. Við setjum inn tilkynningar og myndir á hópinn.

Ef það eru einhverjar spurningar, ekki hika við að hafa samband við okkur.

Frjálsíþróttæfingar UMF. Selfoss sumarið 2020

Frjálsíþróttæfingar verða í sumar með hefðbundnu sniði á glæsilegum frjálsíþróttavelli á Selfossi. Boðið verður upp á æfingar í flokkunum 8 ára og yngri, 9–10 ára, 11–14 ára og 15 ára og eldri. Nánari upplýsingar um æfingartíma og æfingagjöld verða birt í lok maí á heimasíðu Ungmennafélags Selfoss, www.umfs.is, auk þess sem dreifibréf verður borið út í öll hús í Sveitarfélaginu Árborg.

Nánari upplýsingar veitir Sigríður Anna Guðjónsdóttir yfirþjálfari í síma 892-7052 og á netfanginu frjalsar@umfs.is.

Flokkur 7 ára og yngri (fædd 2013–2015) Æfingar 2x í viku í klukkutíma í senn. Meginmarkmið er alhliða hreyfipjálfun í leikjaformi. Nokkur minni mót þar sem allir fá jöfn tækifæri og allir eru sigurvegara.

Flokkur 8–10 ára (fædd 2010–2012) Æfingar 3x í viku í klukkutíma í senn. Meginmarkmið er alhliða hreyfipjálfun ásamt

tækniþjálfun í öllum greinum. Nokkur minni mót þar sem allir fá jöfn tækifæri og allir eru sigurvegarar.

Flokkur 11–14 ára (fædd 2006–2009) Æfingar 4x í viku í 90 mín í senn hjá 13–14 ára og 3x í viku í 90 mín í senn hjá 11–12 ára. Meginmarkmið er tækni og styrktarþjálfun ásamt leikjum og þolæfingum. Allir eru velkomnir á æfingar hvort sem þeir vilja keppa eða ekki. Stefnt á fjölda móta, m.a. Unglingalandsmót Íslands, Meistaramót Íslands 11–14 ára, Aldursflokkamót HSK 11–14 ára, ásamt fleiri smærri mótum.

Flokkur 15 ára og eldri (fædd 2005 og síðar) Æfingar 4x í viku í 2 klst. í senn. Allir eru velkomnir á æfingar hvort sem þeir vilja keppa eða ekki. Meginmarkmið er afrekspjálfun en allir fá fjölþætta alhliða þjálfun við hæfi hvers og eins. Stefnt á fjölda móta, m.a. Unglingalandsmót UMFÍ, Meistaramót Íslands, Bikarkeppni FRÍ, Héraðsmót og fullt af smærri mótum.

Sumarnámskeið fimleikadeildar Selfoss

Fimleikanámskeið fyrir börn fædd 2007 – 2014

Fjölbreyttar æfingar og leikir með áherslu á grunnfimleika, sam-hæfingu, styrk og liðleika. Ekki þarf að hafa verið í fimleikum áður til að geta sótt námskeiðið. Æfingarnar verða í Baulu, íþróttahúsinu við Sunnulækjarskóla.

Í boði eru vikurnar 8. – 11. júní, 15. – 18. júní, 22. – 25. júní, 3. – 6. ágúst og 10. – 13. ágúst. Hægt verður að skrá sig á stakar vikur. Verð fyrir 1 viku 5.500 kr. / Verð fyrir sumarnámskeið 5 vikur 24.900 kr.



Fimleikanámskeið fyrir börn fædd 2012 – 2014

Mánudaga – fimmtudaga kl. 9:00 – 11:30

Fimleikanámskeið fyrir drengi fædda 2007 – 2011

(fyrir þá sem ekki eru skráðir í deildina)

Mánudaga – miðvikudaga kl. 10:00 – 12:00

Fimmtudaga kl. 9:00 – 11:00

Fimleikanámskeið fyrir stúlur fæddar 2010 og 2011

(fyrir þær sem ekki eru skráðar í deildina)

Mánudaga og þriðjudaga 9:00 – 11:00

Miðvikudaga 11:00 – 13:00

Fimmtudaga 10:00 – 12:00

Fimleikanámskeið fyrir stúlur fæddar 2007 – 2009

(fyrir þær sem ekki eru skráðar í deildina)

Mánudaga og miðvikudaga kl. 11:00 – 13:30

Þriðjudaga og fimmtudaga kl. 11:00 – 13:00

Opnað verður fyrir skráningar 11. maí á selfoss.felog.is

Nánari upplýsingar fást á fimleikar@umfs.is.

Sundnámskeið Umf. Selfoss sumarið

Vornámskeið sunddeildar Umf. Selfoss verður haldið 8-18. júní 2020 í gömlu innlauginni á Selfossi.

Kennt verður fyrir hádegi virka daga í alls 8 skifti í 45 mínútur í senn. Fyrsti hópur byrjar kl. 8:00.

Námskeiðið er fyrir börn fædd 2015 og eldri.

Börnin koma ofaí laugina án foreldris (nema ástæða sé til annars). Athygli er vakin á því að það verður hópur í boði fyrir börn sem eru byrjuð í skóla og vilja/þurfa að bæta sundkunnáttuna.

Kennari á námskeiðinu er Guðbjörg H.Bjarnadóttir íþróttakennari og sundþjálfari sem kennt hefur á þessum námskeiðum í mörg ár.

Námskeiðsgjaldið er 16.000 kr. og ef annað systkini kemur líka þá greiðir seinna barnið 13.500 kr. Athugið að frístundastyrkur Árborgar er 45.000 kr. á þessu ári og hægt er að nýta styrkinn til að greiða námskeiðsgjaldið.

Skráning á guggahb@simnet.is eða í síma 848 1626.

Best er að fá skráningar fyrir fyrir 5. júní.

Senda þarf fullt nafn barns og kennitölu, nafn foreldris, gsm númer og tölvupóstfang. Einnig upplýsingar um hvort barnið er óhrætt í vatni og getur fleytt sér kútlaut eða ef það er óöruggt og kafar ekki/lítið.



GOLFLEIKJANÁMSKEIÐ GOS 2020

ÆFINGAR - LEIKIR - GRILL

Aldur: 5 – 14 ára. Á námskeiðunum verður nemendum skipt í tvo aldurshópa, 5 – 9 ára og 10 – 14 ára.

Dagsetningar:

9. – 12. júní (4 dagar)

15. – 19. júní (4 dagar)

Tími 9:00 – 12:00

Verð:

Námskeið kostar 8.000 kr.

Veittur er 20% systkina-

afsláttur. Einnig er veittur

20% afsláttur ef sótt eru

fleiri en eitt námskeið.

Þau sem eiga ekki kylfur geta

fengið lánaðar kylfur á nám-

skeiðinu.

Námskeið byrjar kl. 9.00.

Markmið námskeiða: Markmið golfleikjanámskeiðanna er að kynna golfíþróttina fyrir börnum og ýta undir áhuga þeirra á því að leggja stund á þessa göfugu íþrótt. Farið verður í helstu þætti golfleiksins, allt frá púttum í upphafshögg og eru leiðbeiningar gjarnan í formi golfleikja ýmis konar. Einnig verður lögð áhersla á að kynna golfsíði og golfreglur fyrir nemendum. Mikilvægt er að á golfleikjanámskeiðum séu einnig fjölbreyttir leikir sem efla hreyfiproska



barnanna, s.s. samhæfing, liðleiki og jafnvægi, en það eru mikilvægir þættir í hreyfingu golfsveiflunnar. Forgangsatriði námskeiðanna er að þau séu skemmtileg, að börnin njóti sín og þrói jákvætt viðhorf til golfíþróttarinnar og komi til með að stunda hana ævilangt.

Íðkenndur geta tekið fleiri en eitt námskeið, en einnig er hægt að stunda æfingar frá 6 ára aldri hjá GOS sem félagsmaður. Nánari upplýsingar um æfingartöflur, verðskrá ofl. er að finna á heimasíðu GOS: www.gosgolf.is

Námskeiðinu lýkur með pylsuveislu og afhendingu viðurkenningarskjals frá GOS.

Aðstaða: Æfingasvæðið á Svarfhólsvelli (GOS), verður miðstöð fyrir barnanámskeiðin. Þátttakendur mæta þar í upphafi dags og aðstandendur sækja á sama stað í lok dags. Nemendur taka með sér létt nesti.

Leiðbeinendur: Yfirumsjónarmaður og verkstjóri verður Gylfi B Sigurjónsson íþróttakennari og golfleiðbeinandi. Leiðbeinendur námskeiðanna koma úr hópi afrekskylfinga GOS. Þess verður gætt eftir fremstu megni að hópar undir umsjón hvers leiðbeinanda verði ekki skipaðir fleiri en 6 börnum.

Skráning: Nánari upplýsingar og skráning er hjá Hlyni Geir yfirþjálfara GOS í síma 8931650 og á netfanginu hlynur@gosgolf.is

JÚDÓNÁMSKEIÐ UMF. SELFLOSS

Júdódeild Umf Selfoss biður uppá fjölbreytt námskeið þar sem blandað er saman skemmtilegum leikjum, styrktaræfingum í bland við grunnjúdókennslu. Júdó eykur þol, fimi, styrk og eflir sjálfstraust.

Hentar bæði byrjendum og þeim sem hafa verið í júdó áður. Jafnt fyrir stráka og stelpur.

Þjálfari Einar Ottó Antonsson íþróttaræðingur og 1. kyu



15. júní - 3. júlí

Kennt verður í júdósalnum á móti sundlauginni mánudaga til fimmtudaga 4 sinnum í viku, samtals 12 skipti.

Tímasetningar:

Börn fædd 2013-2014

Kl. 8:00 – 9:00

Börn fædd 2010-2012

Kl. 9:15 – 10:15

Börn fædd 2007-2009

Kl. 10:30 – 11:30

Verð 8000 kr.

Skráning á judoselfoss@gmail.com
eða í síma 862 2201.



Sumarnámskeið GobbiGobb

Gobbigobb býður upp á þrennskonar sumarnámskeið fyrir káta krakka á aldrinum 5-13 ára.



Sveitanámskeið

Krakkarnir læra að umgangast dýrin, fá að sinna þeim og gefa. Hestar skipa stóran sess í lífinu á bænum og verður unnið með þá á hverjum degi. Auk þess þá förum við í allskonar leiki, við förum í ratleik, blindragöngu og förum á hornsílaveiðar. Í lok námskeiðsins þá verða grillaðir sykurpúðar og allir fá viðurkenningarskjal.

Hestanámskeið

Á þessu námskeiði verður áherslan meira á hesta og hestamennsku. Náðin við hestana er mjög gefandi og verður unnið með það. Á hverjum degi verður farið á hestbak þannig að krakkarnir þjálfast líka í reiðmennsku. Öll hin dýrin verða að sjálfsgöngu á sínum á stað. Í lok námskeiðsins verða grillaðir sykurpúðar og allir fá viðurkenningarskjal.

Pollanámskeið

Pollanámskeið verður í boði fyrir krakka sem eru 5-6 ára (fæddir 2013 og 2014). Á pollanámskeiðinu lærum við að umgangast dýrin, sinna þeim og gefa. Krakkarnir fá líka að kynnast hestunum og þeir sem vilja fá fara á bak. Auk þess skipa leikir sinn sess á námskeiðinu. Við förum meðal annars í ratleik og á hornsílaveiðar. Í lok námskeiðsins grillum við og sykurpúða og allir fá viðurkenningarskjal.

Umsjónarmaður námskeiðanna er tómsundafræðingurinn Sjöfn Þórarinsdóttir.

Skráning og frekar upplýsingar er að finna inni á www.gobbigobb.is. Þeir sem ganga frá skráningu í maí fá 10% snemmskráningarafslátt.

Reiðskóli Oddnýjar Láru og Sleipnis

Reiðskóli Oddnýjar Láru og Sleipnis verður haldin í Vallartröð 4 á Selfossi í sumar, umsjónarmaður er Oddný Lára Guðnadóttir. Oddný er menntaður hestafræðingur og leiðbeinandi frá Háskólanum á Hólum í Hjaltadal og hefur haldið allmörg reiðnámskeið með góðum árangri í gegnum árin. Skráning er hafin í síma 847 9834 eða á netfangið, reidskoli(hja)sleipnir.is. Börn læra grunnatriði í hestamennsku, stjórnun og ásetu. Farið verður í útreiðartúra ásamt uppákomum í reiðhöll. Innifalið í verði er aðgangur að hesti, reiðtygjum og hjálmi.



Bent er á Facebook-síðu reiðskólans en hún hefur verið aðal skráningarform reiðskólans undan farin ár. Endilega lækið hana, þar koma fram allar upplýsingar og myndir.

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

Þess ber að geta að vegna Covid-19 getur margt raskast og tímasetningar og annað breyst eða færst til.

Fyrir 6-9 ára. 5 daga námskeið kostar 11.000 kr.

1.-5. júní – 13:30-14:30 og 14:30-15:30
8.-12. júní – 09:30-10:30 og 10:30-11:30 og 14:30-15:30
15.-19. júní – 09:30-10:30 og 10:30-11:30
22.-26. júní – 09:30-10:30 og 10:30-11:30
29. júní-3. júlí – 09:30-10:30 og 10:30 – 11:30
6. júlí – 10. júlí – 09:30-10:30 – 10:30-11:30 og 14:30-15:30
13. júlí – 17. júlí – 09:30-10:30 – 10:30-11:30

Fyrir 9 ára og eldri 5 daga námskeið 11.000

15.-19. júní – 14:30-15:30
22.-26. júní – 14:30-15:30
13. júlí – 17. júlí – 14:30-15:30

Fyrir 9 ára og eldri. 10 dagar 24.000 kr.

8.-19. júní – 12:30-14:00
22. júní – 3. júlí – 12:30-14:00
6. júlí – 17. júlí – 12:30-14:00

Reiðnámskeið á Eyrarbakka

Í sumar (júní-júlí) verða haldin vikuleg reiðnámskeið fyrir börn á aldrinum 5-13 ára á Eyrarbakka. Hópnum verður skipt upp í yngri og eldri hóp. Hestar og allur búnaður er til á staðnum.

Verð fyrir vikuna er 15.000 Kr. Upplýsingar og skráning hjá Jessicu hjá Bakkahestum í síma 823 2205.

Netfang: jessicadahlgren13@hotmail.com



Sumarnámskeið í körfuknattleik 2020

SELFOSS-KARFA heldur fjögur sumarnámskeið í körfuknattleik sumarið 2020. Námskeiðin eru fyrir öll börn sem fædd eru 2014-2009. Öll námskeið munu fara fram í íþróttahúsinu við Vallaskóla.

Í boði verða námskeið fyrir börn fædd 2014-2012 og eru þau frá kl. 10:00-12:00. Áhersla er lögð á að læra körfubolta í gegnum skemmtilega leiki og æfingar. Öll námskeiðin hjá þessum hópi enda með grilli á föstudegi auk óvænts glaðnings.

Frítt er á eitt námskeið fyrir öll börn fædd 2014 en sú skráning þarf að koma í gegnum netfang eða síma.

Dagsetningar	Verð
Námskeið 1: 15.-19. júní	3.500 kr.
Námskeið 2: 22.-26. júní	4.000 kr.
Námskeið 3: 29.-3. júlí	4.000 kr.
Námskeið 4: 5.-10. júlí	4.000 kr.

Einnig verða námskeið fyrir börn sem fædd eru 2011-2009 mánudaga til fimmtudaga frá kl. 12:30-14:30. Þessi námskeið eru sömu vikur og hjá yngri hópnum en hafa mismunandi áherslur eftir vikum. Allir þátttakendur fá glaðning í lok hvers námskeiðs.

Dagsetningar	Æfingar	Verð
Námskeið 1: 15.-19. júní	Varnarleikur og 1 á 1	2.500 kr.
Námskeið 2: 22.-26. júní	Boltatækni	3.000 kr.
Námskeið 3: 29.-3. júlí	Skottækni og skotleikir	3.000 kr.
Námskeið 4: 5.-10. júlí	Sóknarleikur og spil	3.000 kr.

Karl Ágúst Hannibalsson íþróttaræðingur og yfirþjálfari yngri-flokka hjá SELFOSS-KARFA verður þjálfari og yfirmsjónamaður námskeiðanna.

Hægt verður að skrá í gegnum arborg.felog.is.

Allar nánari upplýsingar er hægt að nálgast hjá Karli í netfangið kallikrulla@gmail.com eða í síma 865 2856.

Teikninámskeið

Í sumar verður boðið upp á teikninámskeið á Selfossi fyrir börn á aldrinum 8 - 12 ára (fædd 2008-2012). Kennnd verða grunnatriði teikningar og litafraeði og börnin fá að kynnst mismunandi áhöldum og aðferðum við teikningu. Við skoðum ljós og skugga, áferðir og form, kynnumst fjarvídd og lærum að blanda liti. Við rannsöfum umhverfið okkar og finnum viðfangsefni í teikningar og mynsturgerð. Í lok námskeiðsins setja börnin upp sýningu með verkum sínum og bjóða ættingjum og vinum að koma og njóta. Kennt verður í Sunnulækjarskóla, mánudag til föstudags frá klukkan 9-12. Hvert námskeið er fimm dagar, alls 15 kennslustundir. Allur efniskostnaður er innifalinn og börnin fá að eiga sín áhöld. Gott er að hafa með sér nesti.

Tímasetningar:

1. námskeið: 22. júní - 26. júní
2. námskeið: 13. júlí - 17. júlí
3. námskeið: 20. júlí - 24. júlí

Að námskeiðinu standa Elín María Halldórsdóttir, grafískur hönnuður og myndskreytir og Erla Eypórsdóttir, textílhönnuður. Nánari upplýsingar eru veittar í síma 897 9686, í gegnum netfangið sumarteikning@gmail.com eða á Facebook síðu námskeiðsins fb.me/sumarteikning. Skráning hefst 10. maí í gegnum skráningarform sem nálgast má á Facebook síðunni. Athugið að aðeins 12 börn komast að á hvert námskeið.

Verð: 16.500 kr. Hægt er að nýta frístundastyrk til að greiða námskeiðsgjöld.



Umsókn um skólavist 2020 - 2021

Tónlistarskóli Árnesinga minnir á að umsóknarfrestur fyrir veturinn 2020 - 2021 er til 1. júní 2020.

Sótt er um rafrænt á heimasíðu skólans www.tonar.is. Nánari upplýsingar er að finna á heimsíðu skólans og svo er velkomið að hringa í okkur í síma 482 1717 eða senda fyrirspurn á tonar@tonar.is.



Myndlistanámskeið í Íslenska bænum

Tvö myndlistarnámskeið, fyrir börn á aldrinum 8 til 13 ára og ungmenntu 14-18 ára, verða haldin í Íslenska bænum í Austur-Meðalholtum, í Flóahreppi sumarið 2020.

Fyrsta námskeiðið, fyrir aldurshópin 8-13 ára, fer fram vikuna 8.- 12. júní frá kl. 10 til kl. 17.

Í gegnum virka þátttöku og frelsi til eigin uppgötvana verða notaðar aðferðir og eiginleikar myndlistar með áherslu á hefðbundna teikningu, mótun, myndbyggingu og myndgreiningu. Viðfangsefni verða sótt í náttúruna, myndheim samtímans, torfbæinn og verkmenningu fyrri tíma. Meðal annars verður fengist við torfhleðslu og eldsmíði. Á námskeiðinu nálgast nemendurnir viðfangsefnið út frá sjónarhorni myndlistarinnar. Þeim verður gefið rými fyrir tilraunamennsku, samræðu, leik og heimspeki-
legar vangaveltur.

Markmið námskeiðisins er að nemandinn kynnist ólíkum aðferðum við listsköpun, öðlist aukið öryggi og færni í teiknilist og lífandi áhuga á nærumhverfi sínu og menningu.

Hið síðara, fyrir aldurshópin 14- 18 ára, er hugsað fyrir þau sem hafa áhuga á að leggja fyrir sig myndlist, hönnun og sjónlistir sem starfsgrein. Farið verður yfir vítt svið sjónlista; jöfnum höndum tvívíða og þrívíða myndgerð og tjáningu, umhverfisskynjun, listsögulegar vísanir, myndlestur og skoðun á samtímalist. Landspekktir listamenn koma í heimsókn. Yfirferð í lok námskeiðs og afhending á viðurkenningarskjali.

Markmið námskeiðisins er að gefa greinargóða mynd af því hvað felst í starfi myndlistarfólks og hönnuða. Námskeiðið fer fram 20.-24. júlí kl. 10-17.

Kennarar eru Hannes Lárusson og Bryndís Hrönn Ragnarsdóttir sem bæði hafa langan myndlistarferil að baki og mikla reynslu af myndlistarkennslu á öllum skólastigum. Verð 48.000

Aðsetur íslenska bæjarins er að Austur-Meðalholtum í Flóahreppi, 60 km frá miðbæ Reykjavíkur, 7 km fyrir sunnan Selfoss.

Frekari upplýsingar og skráning í sínum 694 8108 og 776 8708 vefpóstur: islenskibaerinn@gmail.com, Sjá einnig vefsíðuna islenskibaerinn.is.

Örnámskeið og hleðsluskóli íslenska bæjarins 2020

Sumarið 2020 verður í fyrsta sinn boðið uppá örnámskeið í Íslenska bænum. Það eru nokkur klukkustunda námskeið, þar sem gestum býðst að kynnast og prófa aðferðir og tækni við flest það sem lítur að starfsemi Íslenska bæjarins.

Þar má nefna hleðslutækni og torfskurð, eldsmíði, hefðbundnar málningaraðferðir með náttúrulegum bindiefnum og klassískum litarefnum, teikningu og litafræði, flatkókubakstur, slegið með orfi og ljá, langspilsleik, byggingalist og leirmótun, tálgun nytjahluta í við og þjóðdansa.

Þó námskeiðin séu hugsuð fyrir fullorðna henta þau líka flest mjög vel fyrir börn í fylgd með fullorðnum.

Nánar um verð og dagsetningar örnámskeiðanna á heimasíðu Íslenska bæjarins

(<http://islenskibaerinn.is/>)

Búast má við því að framboð á námskeiðum aukist jafnt og þétt í takt við eftirspurn og hugmyndaflug staðarhaldara.

Hleðsluskólinn og Íslenski bærinn standa reglulega fyrir fjölbreyttum námskeiðum í íslenski hleðslutækni.

Næsta námskeið 30. og 31. maí 2020

Á námskeiðinu verður farið yfir uppbyggingu veggja og húspaka þar sem torf, grjót og mold er aðal efniviðurinn. Helstu hleðslu-
aðferðir verða útskýrðar og prófaðar. Einnig verða megingerðir torfstungu og ristu framkvæmdar með hefðbundnum verkfærum. Jafnframt verður leitast við að veita innsýn í hugmyndafræði og fagurfræði íslenskra torfbygginga stutt ítarlegum powerpoint fyrirlestri um íslenskan torfbæjararf.

Meginhluti námskeiðanna fer fram á torfbænum að Austur-Meðalholtum í Flóahreppi og í nágrenni hans. Námskeiðsgjald er 25.000 kr., miðað við tvo daga frá 9-18:00.

Einnig er inn í myndinni að halda sérnámskeið eða hraðnámskeið fyrir smærri hópa eftir samkomulagi.

Hádegismatur og kaffi innifalið í gjaldi. Nauðsynleg verkfæri eru á staðnum. Þátttakendur skulu hafa með sér hlífðarfatnað, stígvél og vinnuhanska. Upplýsingar og skráning: s. 694 8108 / islenskibaerinn@gmail.com

Listasmiðja við Ströndina

Fyrir 8-12 ára | 29. júní - 3. júlí 2020 | Kl. 9:00-13:00

Verð: 20.000 kr. | Kennari: Alda Rose Cartwright

Skráning/upplýsingar: listastrandin@gmail.com

Frábær sumar listasmiðja fyrir krakka á aldrinum 9-13 ára. Smiðjan er haldin í menningarhúsinu BrimRót sem er á efri hæð hins sögulega húss, Gimli á Stokkseyri. Þátttakendur fá að spreyta sig á ýmsum aðferðum í teikningu, málun, þrykki og margt fleira. Lagt er uppúr því að sækja innblástur í náttúruna og efla umhverfisvitund. Allur efniskostnaður er innifalinn.

Fyrir 13-16 ára | 22.-26. júní 2020 | Kl. 9:00-13:00

Verð: 25.000 kr | Kennari: Alda Rose Cartwright

Skráning/upplýsingar: listastrandin@gmail.com

Listasmiðja fyrir unglíngla sem langar að læra eitthvað nýtt í teikningu og þrykki. Þátttakendur fá að vinna með silkiprykk og aðrar þrykk aðferðir auk þess að dýpka þekkingu sína á teikningu og málun. Þrykkt verður á pappír og textíl (fatnað eða tau poka) í nokkrum eintökum. Þátttakendur eru hvattir til að sækja innblástur í náttúruna og nær umhverfis og unnið er markvisst að því að efla umhverfisvitund og sjálfbærni. Smiðjan er haldin í BrimRót sem er staðsett í húsinu Gimli á Stokkseyri. Allur efniskostnaður er innifalinn.



Sundhöll Selfoss

Tryggvagata 15, Selfossi
Sími: 480 1960

OPNUNARTÍMI:

Virka daga frá 06:30 til 21:30
Helgar 09:00 til 19:00

Komdu í sund á Selfossi og á Stokkseyri



Tilboð
handklæði,
sundföt
og sund
1.700 kr.

Gjaldskrá

Fullorðnir (18–66 ára)

Stakt skipti: 1.030 kr.

10 skipta kort: 4.200 kr.

30 skipta kort: 8.500 kr.

Árskort: 30.000 kr.

FRÍTT fyrir öll börn að 10 ára
aldri (miðast við 1. júní)

Börn (10–18 ára)

Stakt skipti: 160 kr.*

10 skipti: 1.200 kr.

30 skipti: 3.400 kr.

*Börn búsett í Árborg fá gefins árskort.



Sundlaug Stokkseyran

Stjörnusteinum 1a, Stokkseyri
Sími: 480 3260

OPNUNARTÍMI:

Vetraropnun: miðjan ágúst–31. maí

Mánudaga–föstudaga 16:30 til 20:30

Laugardaga 10:00 til 15:00

Sunnudaga lokað

Sumaropnun: 1. júní–miðjan ágúst

Mánudaga–föstudaga 13:00 til 21:00

Laugardaga–sunnudaga 10:00 til 17:00

67 ára og eldri búsettir í Árborg fá frían aðgang.
200 kr. fyrir 67 ára og eldri búsettir utan Árborgar.
Öryrkjar fá frían aðgang en verða að framvísa korti.