

Árborg Sumarið 2013

Sumarstarf og námskeið í Árborg



Íþróttá- og tómstundastarf í Árborg

Þá er sumarið að ganga í garð með tilheyrandi námskeiðum og útiveru. Dagskráin er fjölbreytt og skemmtileg líkt og undanfarin ár og ættu öll börn og unglingar í Árborg og nágrenni að geta valið eitthvað við sitt hæfi. Í þessu blaði er að finna öll helstu námskeið og viðburði sem verða í boði í Sveitarfélaginu Árborg sumarið 2013.

Íþróttá- og tómstundastarfið í Árborg hefur sjaldan verið blómlegra því framboð af skemmtilegum námskeiðum, æfingum og öðru tengdu starfi er mikið, en samhliða því fjölgar vonandi iðkendum enn frekar. Starf þeirra félaga sem standa að tómstundunum er til mikils sóma og það er greinilegt að alltaf er verið að reyna að gera starfið enn betra.

Eitt af þeim atriðum sem skipta miklu máli í þessari uppbyggingu er aðstaðan. Mikil uppbygging hefur átt sér stað sl. ár á íþróttamannvirkjum og mun sú uppbygging vonandi halda áfram í öllu sveitarfélaginu. Mikið hefur áunnist á sl. 5 árum en nóg er eftir til að gera aðstöðuna enn betri í öllum byggðarkjörnum.

Forvarnarstefna er í fullu gildi fyrir Sveitarfélagið Árborg og eru íbúar hvattir til að kynna sér hana. Forvarnarhópur sveitarfélagsins, sem samanstendur af öllum helstu fagaðilum, vinnur nú að því að setja saman forvarnardagskrá fyrir veturinn 2013–2014 en þar mun koma fram skipulag fyrirlestra og námskeiða sem sett verð upp næsta vetur. Forvarnarmálin skipta okkur öll máli og því er mikilvægt að allir séu vel upplýstir um sitt hlutverk sem og stefnu og markmið sveitarfélagsins í þessum málum. Stefnan er aðgengileg á heimasíðu sveitarfélagsins sem og forvarnardagskráin og aðrar mikilvægar upplýsingar frá hópnum. Forvarnarhópurinn hóf í vetur að setja stuttar hnitmiðaðar auglýsingar í Dagskrána til að vekja athygli

á ákveðnum forvarnarmálum. Einnig sendir hópurinn frá sér netfréttabréf einu sinni í mánuði sem kemur inn á heimasíðuna og er sent á alla foreldra grunnskólabarna í gegnum Mentor.

Akademíur FSu ganga vel og undirstrikar starfið sem unnið er innan þeirra þann árangur sem íþróttamenn í Árborg hafa náð á sl. árum. Þær hafa á sama hátt breytt hugsunarhætti afreksíþróttamanna og þeirra sem koma að starfinu því metnaður íþróttafélaga á Árborgarsvæðinu er mikill. Sveitarfélagið styrkir akademíurnar sérstaklega með fjárframlagi enda skipta þær miklu máli í forvarnarstarfinu.

Pakkhúsið/ungmennahúsið og félagsmiðstöðin Zelsíuz hafa staðið fyrir öflugum starfi sl. vetur og aðsókn aukist mikið, sérstaklega á sviði tónlistarinnar. Starfsemi heldur áfram í húsunum í sumar en með örlítið breyttu sniði. Vinnuskólinn mun nú hafa aðstöðu í Pakkhúsinu og félagsmiðstöðin sér um skipulagningu sérstaks sumarstarfs fyrir börn í 5.–7. bekk auk þess sem Grænjaxlinn og Götuleikhúsið hafa aðstöðu í Zelsíuz.

Það má með sanni segja að mikið sé búið að gerast í íþróttá- og tómstundamálum í sveitarfélaginu á þessu ári og muni halda áfram á næstu árum því þetta er málaflokkur sem snertir okkur öll. Um leið og ég hvet alla til að taka þátt í því fjölbreytta íþróttá- og tómstundastarfi sem er í boði og mæta á þá íþróttaviðburði sem eru í gangi allt árið um kring er það von mín að Sumarblaðið muni nýtast íbúum sveitarfélagsins og gestum vel til upplýsingar um námskeið og viðburði tengda íþróttá- og tómstundamálum sumarið 2013.

Bragi Bjarnason
menningar- og frístundafulltrúi

Útgefandi:

Sveitarfélagið Árborg

Umsjón og ábyrgðarmaður:

Bragi Bjarnason

Hönnun og umbrot:

Hvíta húsið

Prentun:

Litlaprent

Ljósmyndir:

Við þökkum þeim sem tóku

þátt í útgáfu þessa blaðs

fyrir að deila með okkur

ljósmyndum úr starfi sínu.

Dreift í 2.900 eintökum í Árborg.



Bókasafn Árborgar, Selfossi

Sumarlestur 2013

Sumarlestur er ókeypis lestrarhvetjandi námskeið fyrir börn í 3.–5. bekk. Þema Sumarlesturs 2013 er „Thorbjörn Egner: dýr, fólk og ræningjar“. Safnið verður skreytt í anda þessa ástsæla höfundar með ræningjum úr Kardemommubænum, Káriusi og Baktusi, Mikka ref og fleirum.

Við fáum ýmsar heimsóknir og fræðslu um höfundinn, dregið verður í happdrætti og fleira skemmtilegt.

Sumarlestur er kynntur í grunnskólum Árborgar í 3.–5. bekk en einnig er hægt að sækja um þátttöku í safninu sjálfu. Sumarlestur stendur yfir frá 4. júní–25. júní, skráningu lýkur 3. júní og fjörið hefst þriðjudaginn 4. júní kl. 13.00 fyrir báða hópana.

Eitthvað skemmtilegt verður á boðstólum fyrir krakkana alla þriðjudaga í júní, þeim er skipt upp í tvo hópa fyrir hádegi kl. 11 og eftir hádegi kl. 13 eftir því hvað hentar. Þetta skemmtilega námskeið er ókeypis. Sjá nánar á heimasíðu safnsins bokasofn.arborg.is.

Alltaf kemur betur og betur í ljós að þau börn sem ná fljótt og vel tökum á lestri standa mun betur að vígi í öllu námi en önnur börn. Með þátttöku í sumarlestri er stuðlað að því að börn hætti ekki að lesa í sumarfríinu heldur haldi þeirri lestrarfærni sem þau öðluðust yfir veturinn.

Hægt verður að sækja um Sumarlestrarnámskeiðið í bókasafninu frá 10. maí n.k. Undirskrift forráðamanns er nauðsynleg fyrir þátttöku.

LESTUR ER UNDIRSTAÐA ALLS NÁMS.



Vornámskeið í sundi

Sunddeild Umf. Selfoss og Gugga í Guggusundi halda vornámskeið í sundi fyrir börn 3.–14. júní.

Aldur: Börn fædd 2007 og 2008. Einnig verður í boði skólahópur fyrir börn sem eru byrjuð í skóla og vilja bæta við kunnáttuna.

Skráning og upplýsingar í guggahb@simnet.is og í s. 848–1626. Skráning er hafin og henni lýkur 31. maí.

Sundnámskeiðin fara fram í innlaug Sundhallar Selfoss. Kennt verður fyrir hádegi alla virka daga alls í 10 skipti, 40 mín í senn. Börnin koma ofan í án foreldra nema þörf þyki á öðru.

Foreldri eða annar aðili þarf að aðstoða börnin í gegnum búningsklefa fyrir og eftir tímana.

Námskeiðsgjald er 11.000 kr.

Guðbjörg H. Bjarnadóttir íþróttakennari og sundþjálfari mun sjá um kennsluna.



Suðri, íþróttafélag fatlaðra á Suðurlandi

Eins og síðastliðin sumur verða í sumar golfæfingar, fótboltaæfingar og frjálssar íþróttir. Ef áhugi er á öðrum námskeiðum endilega hafið samband og við skoðum það. Við bjóðum nýja félaga sérstaklega velkomna og börn eru hjartanlega velkomin. Bendum ykkur á að vera vinir okkar á facebook og svo minnum við á heimasíðu félagsins www.sudri.is. Skráningar og fyrirspurnir eru á netfangið formadur@sudri.is Sjáumst hress í sumar.

Selurinn, fræðslu og tómstundaklúbbur fatlaðra

Selurinn heldur sínu striki í sumar

Selurinn, fræðslu- og tómstundaklúbbur fatlaðra í Árborg, heldur sínu striki í sumar eins og undanfarin ár. Félagar munu hittast á sínum tíma á mánudögum og fimmtudögum klukkan 17.30 í Félagsmiðstöðinni Zelsíuz. Starfið verður með hefðbundnum hætti eins og undanfarin sumur. Annars vegar er lögð áhersla á fræðslu og hins vegar tómstundir að sögn Sighvatar Blöndahl forstöðumanns. „Samverustundir eru þar sem félagar gera sér ýmislegt til dundurs eins og spjalla saman, spila, leika billjard, stunda myndlist, horfa á vídeó, bregða sér á kaffihús, út að borða og ýmislegt annað“. Þá er ýmis konar fræðsla í boði fyrir félaga. Nægir þar að nefna skyndihjálp, sjálfstyrkingu, tónlist og annað sem félagar kjósa að taka sér fyrir hendur. „Árleg sumarveisla Selsins verður að vanda í lok maímánaðar með tilheyrandi fjöri“, sagði Sighvatur.

Félagar Selsins eru í dag um 40 og þar af virkir um 25. Öllum er velkomið að taka þátt í starfinu og eru áhugasamir beðnir að mæta á fyrrnefndum dögum eða hafa samband við Sighvat í síma 892-9700, eða senda tölvupóst á sighvaturb@simnet.is til að fá nánari upplýsingar.

Golfklúbbur Selfoss sumarnámskeið

Golfnámskeið Golfklúbbs Selfoss er fyrir börn og unglinga, byrjendur sem lengra komna. Þátttakendum er skipt í tvo aldurshópa, 5–11 ára og 12–18 ára. Námskeiðin fara fram á Svarfhólsvelli, golfvöllinum á Selfossi og ábyrgðamaður er Hlynur Geir Hjartarson PGA golfkennari.

Voræfingar 15. apríl–5. júní:

Strákar og stelpur 5–11 ára–mán. og mið. kl 16.00–17.00.
Strákar og stelpur 12–18 ára–mán. og mið. kl 17.30–18.45.

Sumaræfingar og sumarnámskeið 10. júní–21. ágúst:

Strákar og stelpur 5–11 ára, mán. og mið. kl 13.00–14.00.
Strákar og stelpur 12–18 ára, mán. og mið. kl 17.30–18.45.

Haustæfingar 26. ágúst–11. september:

Strákar og stelpur 5–11 ára, mán. og mið. kl 16.00–17.00.
Strákar og stelpur 12–18 ára, mán. og mið. kl 17.30–18.45.



Allir byrjendur á aldrinum 5–18 ára fá fyrstu 4 tímana fría.

11 ára og yngri: 18.900 kr. æfingagjöld innifalin.

12–15 ára: 21.900 kr. æfingagjöld innifalin.

16–18 ára: 27.900 kr. æfingagjöld innifalin.

Allir þátttakendur verða skráðir í Golfklúbb Selfoss.
Sumargjald / námskeið 10. júní–21. ágúst 10.900kr.

Skráning á gos@heima.is eða í síma 482-3335.

Kennarar:

Hlynur Geir Hjartarson

PGA Golfkennari og SNAG leiðbeinandi.

Gylfi B Sigurjónsson

Íþróttakennari og SNAG leiðbeinandi.

Andri Páll Ásgeirsson

sérlegur aðstoðarmaður.

Framhaldsskóli barnanna 2013

Fjölbrautaskóli Suðurlands í samstarfi við Sveitarfélagið Árborg stendur fyrir tilraunaverkefni „Framhaldsskóli barnanna“ sumarið 2013. Skólinn sem er fyrir börn í 5.–6. bekk (fædd 2001–2002) verður starfræktur 10.–14. júní frá kl. 9.00–12.00 í húsnæði fjölbrautaskólans. Mánudaginn 10. júní er mæting kl. 8.00 þar sem tilkynnt verður um hópa og farið yfir skipulag vikunnar.

Markmið skólans er að kynna hinar ýmsu iðngreinar fyrir börnum og leyfa þeim að takast á við skemmtileg verkefni tengd hverri grein. Um er að ræða myndlist, matreiðslu, málm-, tré- og rafíðn. Þátttakendur eru einn dag í hverri grein svo yfir vikuna fá þau að takast á við verkefni tengd öllum greinum. Á föstudeginum er endað á lokahófi í hádeginu.

Skráning á námskeiðið fer fram **dagana 27.–31. maí** í afgreiðslu FSu að Tryggvagötu 25, Selfossi.

Einungis er hægt að skrá á staðnum og er tekið við greiðslu skráningargjalds á sama stað. Skólinn kostar 7.500 kr. en veittur er 25% systkinaafsláttur. Innifalið í skráningargjaldi er allur efniskostnaður, bolur merktur skólanum og lokahóf á föstudeginum.

Námskeið í tölvuleikjaforritun

Skema auglýsir byrjendanámskeið í tölvuleikjaforritun fyrir börn á aldrinum 7–16 ára á Selfossi í sumar. Á námskeiðinu fá þátttakendur kennslu í forritun og innsýn í möguleika tækninnar. Kennslan byggir á leikjaforritun auk þess sem fléttað er inn í kennsluna hugarkortum og flæðiritum við hönnun leikjanna. Notast verður við þrívíddarforritunarumhverfi sem heitir Alice og er „drag-drop“ umhverfi. Í því eru engar „syntax“ villur og því hægt að einbeita sér meira að því sem skiptir máli á þessu stigi. Tölvuhrekkir verða einnig teknir fyrir og lærum við að forrita nokkra algeng meinausa hrekkir.

Markmið námskeiðsins er að þátttakendur sjái forrit verða að veruleika auk þess sem þeir munu sjá hvað forritun getur verið skemmtileg og áhugaverð. Hvert námskeið stendur yfir í 5 daga og kennt er hálfan daginn, þ.e. kl. 9–12 og kl. 13–16. Dagsetningar námskeiða og nánari staðsetning verður auglýst síðar á heimasíðu Skema, www.skema.is.

Aldursskipting: 7–10 ára (1A), 10–13 ára (1B) og 13–16 ára (1C)

Nánari upplýsingar og skráning fer fram í síma 862 3728 og 699 4777 og skraning@skema.is. Námskeiðið fer fram á Selfossi og kostar 24.700 kr.



Sumarsmiðjur Zelsiuz fyrir börn fædd 2000–2002

Félagsmiðstöðin Zelsiuz ætlar að standa fyrir sumarsmiðjum fyrir krakka sem voru í 5.–7. bekk síðastliðin vetur. Smiðjurnar verða í boði frá 18. júní til 12. júlí. Hægt er að skrá sig í stakar smiðjur, heilan dag og þeirra viku. Smiðjurnar verða með fjölbreyttu sniði og má þar nefna skartgripagerð, ævintýraferðir, heimsókn í Björgunarmiðstöðina, stuttmyndagerð og matreiðslusmiðjur.

Fyrsta vikan 18.– 21. júní lítur t.d. svona út:

Mánudagur: Frí vegna 17 júní.

Þriðjudagur: Pizzabakstur og brjóstssykurgerð.

Miðvikudagur: Bolagerð-Tie Dye og Mótadagur í Zelsiuz.

Fimmtudagur: Heimsóknir í Björgunarmiðstöðina og til slökkviliðsins.

Föstudagur: Minute to win it og Parkoursmiðja.

Umsjón verður í höndum tveggja starfsmanna félagsmiðstöðvarinnar en einnig verða þrjár aðstoðarmanneskjur frá Vinnuskóla Árborgar. Nánari upplýsingar gefur Gunnar í síma/vefþósti: 820 4567/gunnars@arborg.is, einnig á arborg.is. Fjöldatakmarkanir verða í hverja smiðju svo það er um að gera að skrá sem fyrst.

Verðskrá:

Hálfur dagur 500 kr.

Heill dagur 1.000 kr.

Hálf vika 2.000 kr.

Heil vika 4.000 kr.

Skráning hefst 13. maí í vefþósti sigurduringi@arborg.is. Skráning telst ekki gild fyrir en greiðsla hefur borist.

Ungmennafélag Selfoss og útivistarklúbburinn

Íþrótt- og útivistarklúbburinn verður starfræktur í sumar á vegum Ungmennafélags Selfoss eins og síðastliðin sumur. Klúbburinn er fyrir öll börn fædd 2003–2008. Boðið verður upp á fjögur tveggja vikna námskeið frá 10. júní til 2. ágúst. Markmið námskeiðanna í klúbbnum er fjölbreytileiki og skemmtileg hreyfing með mikilli útiveru og íþróttum í góðum félagsskap. Börnin fá að kynnst sem flestum íþróttagreinum og stefnt er að því að þau nái betri líkamlegri færni og eflist félagslega. Hægt er að velja hálfan dag eða heilan, fyrir eða eftir hádegi. Einnig verður boðið upp á hollan hádegismat með ávöxtum og grænmeti allt eftir því hvað hentar fólki. Hvert námskeið stendur í tvær vikur.

Námskeiðin í sumar verða sem hér segir:

1. námskeið: 10. júní–21. júní
2. námskeið: 24. júní–5. júlí
3. námskeið: 8. júlí–19. júlí
4. námskeið: 22. júlí–2. ágúst

Skráning er í netfangið sumarnamskeidumfs@gmail.com eða á fyrsta degi hvers námskeiðs.

Nánari upplýsingar á heimasíðu Umf. Selfoss, www.umfs.is. Við hlökkum til að hitta hressa krakka í sumar.

Með kveðju frá íþrótt- og útivistarklúbbnum 2013 - þar sem leikurinn verður í fyrirrúmi

Frjálsíþróttaskóli UMFÍ og HSK á Selfossi

Frjálsíþróttaskóli UMFÍ á Selfossi 8.–12. júlí

Frjálsíþróttaskólinn er ætlaður ungmennum á aldrinum 11–18 ára. Ungmennin koma saman á hádegi á mánudegi en skólanum lýkur á hádegi á föstudegi í sömu viku. Aðaláhersla er lögð á kennslu í frjálsum íþróttum. Auk frjálsra íþróttar er farið í sund, leiki, óvissuferðir og haldnar kvöldvökur. Ungmennin borga þáttökugjald 17.000 kr. en innifalið í því er kennsla, fæði og gisting.

Ungmennafélag Íslands hefur yfirumsjón með framkvæmd skólans og annast sameiginlega kynningu á starfseminni. Skólinn er í samvinnu við Frjálsíþróttasamband Íslands. Sambandsaðilar á því svæði sem skólinn er haldinn á hverju sinni sjá um að finna kennara og aðstoðarmenn til starfa 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 þáttökuna. Einnig er lagður fyrir þá stuttur spurningarlisti til að athuga hug þeirra til skólans almennt. Skólinn hefur fengið eindæmum góð viðbrögð



og ungmennin hafa farið sátt heim eftir lærdómsríka, krefjandi en umfram allt skemmtilega viku. Þáttaka ungmenna hefur aukist umtalsvert milli ára. Góð þáttaka undirstrikar að skólinn er ákjósanlegur vettvangur til að kynna og breiða út frjálsar íþróttir á Íslandi. Þannig gegnir skólinn 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 kynnst hvert öðru og mynda tengslanet og auka hæfni sína í mannlegum samskiptum.

Á Selfossi er búið að byggja upp frábæra aðstöðu til iðkunnar frjálsra íþróttar á undanförunum árum og því ætti enginn að vera svikinn af því að koma í frjálsíþróttaskólann á Selfossi. Þjálfarar og umsjónarmenn skólans að þessu sinni eru Ágústa Tryggvadóttir, íþróttakennari og frjálsíþróttakona og Fjóra Signý Hannesdóttir, frjálsíþróttakona. Bakhjarl frjálsíþróttaskólans á Selfossi er Frjálsíþróttaráð HSK.

Hægt er að sækja um í skólann á heimasíðu ungmennafélags Íslands, www.umfi.is og ýta þar á flípa merktan frjálsíþróttaskólanum. Þannig kemst maður inn í rafræna umsókn. Umsóknarfrestur rennur út sunnudagskvöldið 30. júní.

Frekari upplýsingar um frjálsíþróttaskólann á Selfossi er hægt að fá í tölvupósti hjá Fjólu Signýju á netfanginu fjolasigny@gmail.com

Fimleikadeild Umf. Selfoss–sumarnámskeið

Fimleikanámskeið fyrir stelpur og stráka fædd 2007–2004. Fjölbreyttar æfingar og leikir með áherslu á grunnfimleika, samhæfingu, styrk og liðleika. Ekki þarf að hafa verið í fimleikum áður til að geta sótt þessi námskeið. Kennslan fer að mestu fram inni en ef veður leyfir verður kennt úti líka. Kennst á morgnana frá kl. 9–11.30

Tvö tímabil í boði:
10.–21. júní
6.–16. ágúst

Kennarar á námskeiðinu verða:
Steinunn H. Eggertsdóttir og Tanja Birgisdóttir.

Skráning fer fram í gegnum Nora á slóðinni selfoss.felog.is. Verð 11.000 kr. fyrir tvær vikur.

Sumaræfingar verða í boði fyrir börn fædd 2003 og fyrr og má fá nánari upplýsingar hjá Olgu Bjarnadóttur á netfangið fimleikarselfoss@simnet.is eða á heimasíðu Umf. Selfoss í lok maí.



Frjálsípróttá- æfingar

Frjálsípróttáæfingar verða í sumar með hefðbundnu sniði á glæsilegum frjálsípróttavelli 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. Frekari upplýsingar er hægt að fá á netfanginu helgihar@simnet.is eða í síma 892–7052.

Flokkur 8 ára og yngri (fædd 2006–2008)
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 sigurvegarar.

Flokkur 9–10 ára (fædd 2003–2005)
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 1999–2002)
Æfingar 4x í viku í 90 mín í senn. Meginmarkmið er tækni- og styrktarþjálfun ásamt leikjum og þolæfingum. Allir eru velkomnir á æfingar hvort sem þeir vilja keppa eða ekki. Stefnt að þátttöku á mörgum mótum m.a. Unglingalandsmóti Íslands, Meistaramóti Íslands 11–14 ára, Aldursflokkmóti HSK 11–14 ára ásamt fleiri smærri mótum.

Flokkur 15 ára og eldri (fædd 1998 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 afreksþjálfun en allir fá fjölbætta alhliða þjálfun við hæfi hvers og eins. Stefnt að þátttöku á mörgum mótum m.a. Landsmóti UMFÍ, Unglingalandsmóti UMFÍ, Meistaramóti Íslands, Bikarkeppni FRÍ, Héraðsmóti og fullt af smærri mótum.

Knattspyrnskóli Umf. Selfossi

Knattspyrnudeild Selfoss býður upp á mörg fjölbreytt sumarnámskeið fyrir áhugasama og fjöruga krakka. Allir geta fundið eitthvað við sitt hæfi, hvort sem menn eru búnir að æfa lengi eða vilja kynna íþróttinni á jákvæðan og skemmtilegan hátt. Þjálfarar námskeiðanna eru reyndir þjálfarar og margir hverjir leikmenn meistaraflokka félagsins. Öll námskeið eru haldin á æfingavæði Selfoss við Engjaveg. Mikið af góðum gestum koma á námskeiðin og er mikill metnaður lagður í hvert námskeið. Sumarið verður frábært á fótboltavellinum í sumar og hvetjum við alla til þess að mæta og vera partur af flottasta félagi landsins.

Knattspyrnunámskeið fyrir krakka fædd 2006–1999

1. Knattspyrnunámskeið, Ofurnámskeið 10.–21. júní
2. Knattspyrnunámskeið, Messi námskeið 24. júní–5. júlí (aðeins fyrir stráka)
3. Knattspyrnunámskeið, kvennalandsliðsnámskeið 24. júní–5. júlí (aðeins fyrir stelpur)
4. Knattspyrnunámskeið, Ronaldo námskeið 8. júlí–19. júlí
5. Knattspyrnunámskeið, lokanámskeið 22. júlí–2. ágúst

- Öll námskeið eru getu- og aldursskipt og er áhersla lögð á að einstaklingurinn njóti sín. Aðaláhersla er lögð á grunn og fíntækni með skipulögðum æfingum, skemmtilegum boltaleikjum og skipulögðu spili.
- Á hvert námskeið koma góðir gestir bæði hetjur úr íslenskum félagsliðum, landsliðum Íslands og meistaraflokkum Selfoss.
- Skráning á námskeið knattspyrnudeilda er á knattspyrnudeild@simnet.is og er hægt að fá nánari upplýsingar hjá Gunnari Borgþórs í síma 867–1461.
- Námskeiðin eru frá 09.00–12.00 mánudaga til föstudaga.
- Verð á námskeið deildarinnar er 10.000 kr. og fylgir gjöf til allra með í gjaldinu.

Skólastjóri námskeiðsins er Gunnar Borgþórsson UEFA –A þjálfari og yfirþjálfari yngri flokka. Þjálfarar námskeiðanna verða m.a. Joe Yoffe, UEFA–B þjálfari, Guðmunda Brynja

Körfuboltaskóli FSU

Körfuknattleiksfélag FSU heldur tvö sumarnámskeið í körfuknattleik sumarið 2014.

Fyrri námskeiðið :
11.–28. júní
Kl. 10. 00–12. 00 fyrir yngri hóp 6–11 ára.
Kl. 13. 00–15. 00 fyrir eldri hóp 12 ára og eldri.

Seinna námskeiðið :
6.–16. ágúst
Kl. 10. 00–12. 00 fyrir yngri hóp 6–11 ára.
Kl. 13. 00–15. 00 fyrir eldri hóp 12 ára og eldri.

Óladóttir leikmaður meistaraflokks kvenna, Valorie O'Brian leikmaður meistaraflokks kvenna, Michele Dalton markmannsþjálfari auk annarra góðra þjálfara.

Knattspyrnunámskeið fyrir krakka fædd 2007–2008

1. Boltanámskeið 17. júní–21. júní
2. Boltanámskeið 8. júlí–12. júlí

Hreyfiproska- og íþróttanámskeið fyrir yngstu krakkana. Markmið námskeiðanna er að kynna krökkunum fyrir íþróttum á jákvæðan hátt. Mikil og rík áhersla er lögð á útiveru og hreyfingu í bland við grunntækni í knattspyrnu. Farið verður í gönguferðir um Selfoss, fjársjóðsleit og annað skemmtilegt.

Skráning á námskeiðin er á knattspyrna@simnet.is og frekari upplýsingar að finna hjá Gunnari Borgþórs í síma 867–1461. Skólastjóri og þjálfari á námskeiðinu er Gunnar Borgþórsson UEFA–A þjálfari og yfirþjálfari deildarinnar.

Verð á námskeiðin eru 6.000 krónur og fá allir flotta gjöf með sér heim.

Knattspyrnudeildin byrjar sumaræfingar um leið og skóli klárast og verða allar æfingar á æfingavæðum deildarinnar. Æft er fjóra daga vikunnar, mánudaga, þriðjudaga, miðvikudaga og fimmtudaga.

7. flokkur karla 13.00–14.00
7. flokkur kvenna 13.00–14.00

6. flokkur karla 13.00–14.00
6. flokkur kvenna 14.30–15.30

5. flokkur karla 14.00–15.15
5. flokkur kvenna 15.30–16.45

4. flokkur karla 17.30–19.00
4. fl kvenna 17.00–18.30

Æfingar eldri flokka verða auglýstar síðar.

www.umfs.is



Báðum námskeiðunum lýkur með sundlaugaferð og grillveislu.

Árhersla lögð á skemmtun og samheldni. Grunnþættir körfuknattleiks fyrir byrjendur og flóknari tækniæfingar fyrir lengra komna.

Karl Ágúst Hannibalsson verður þjálfari og yfirumsjónamaður námskeiðanna. Allir krakkar, stelpur og strákar hvattir til að mæta. Upplýsingar og skráning á netfang kallikrulla@gmail.com. Skráning lýkur 6. júní 2013.

Handboltaskóli Selfoss

Handboltaskóli Selfoss eru sumaræfingar fyrir krakka í handbolta á vegum handknattleiksdeildar Selfoss. Um er að ræða þrjú námskeið, og er hvert námskeiðið ein vika í senn.

10.–14. júní
17.–21. júní
24.–28. júní

Æfingar eru kl. 10–12 frá mánudegi til föstudags og er námskeiðið fyrir krakka á aldrinum 8–13 ára (fæddir 2000–2005). Hópnun verður svo skipt niður í hópa eftir aldri.

Í handboltaskólanum verður lögð áhersla á grunnatriði í handboltanum, svo sem skot, fintur, liðsspil og leikskilning, auk þess sem mikið verður um spillíkar æfingar. Æfingar fara fram í íþróttahúsi Vallaskóla en einnig úti á gervigrasvelli, þegar veður er gott, þar sem leikmenn geta fengið að æfa handbolta við öðruvísi aðstæður en þeir eru vanir. Þá munu sérstakir gestir láta sjá sig í skólanum og hjálpa til.

Umsjónarmaður handboltaskólans er Stefán Árnason þjálfari hjá Selfossi. Með honum verða leikmenn úr handboltadeildinni sem hafa reynslu af þjálfun barna.

Hvert námskeið (vikan) kostar 2.500 krónur. Ef skráð er á öll námskeiðin þá er kostnaður fyrir allar þrjár vikurnar 6.000 krónur samanlagt.

Skráning á námskeiðið er í síma 868–7504 eða á netfangið stefanarna@gmail.com.

Reiðskóli Selfoss

Reiðnámskeiðin hefjast um miðjan júní þegar grunnskólum lýkur og fer kennsla fram frá Vallartröð 9. Námskeiðin í skólanum eru ætluð börnum og unglíngum með einhverja reynslu af hestamennsku. Hvert námskeið stendur yfir í eina viku eða tvær vikur, frá mánudegi til föstudags og er kennt frá klukkan 10–12 eða 13–15. Verð fyrir eina viku er kr. 12.000.– og fyrir tvær vikur kr. 22.000.

Skólinn útvegar nemendum reiðtygi, öryggishjálma og að sjálfsgöðu þæga og góða hesta. Hver nemandi er með sama hestinn út námskeiðið og nær því að mynda góð tengsl við hann nema ef um annað er samið. Nemendur geta einnig tekið með sér sína eigin hesta.

Kennslan í skólanum skiptist í verklega og bóklega kennslu en er mest byggð upp á verklega þættinum. Í lok reiðnámskeiðsins fær hver nemandi afhent viðurkenningarskjal með mynd af sér á hestinum sínum.

Nemendur eru hvattir til að taka með sér létt nesti og klæða sig eftir veðri og vindum. Umsjónarmenn eru Sigursteinn Sumarliðason og Guðlaug Kristín Karlsdóttir. Skráning og allar nánari upplýsingar eru í síma 8491240 (Gulla) einnig netfangið: hestval@gmail.com

Reiðnámskeið Sleipnis

Reiðnámskeið Sleipnis sumarið 2013 verða haldin að Vallartröð 4 á Selfossi.

Umsjónarmenn eru Brynjar Jón Stefánsson og Rannveig Árnadóttir eins og undanfarin 8 ár. Skráning er hafin og fer fram í síma 696–1752 (Ranna).

Börnin 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.

Námskeið fyrir 6–8 ára verða 3.–7. júní, 22.–26. júlí og 29. júlí – 2. ágúst (allt 5 daga námskeið) og kosta 10.000 kr.

Námskeið fyrir 9 ára og eldri verða 10.–21. júní og 6.–16. ágúst (9 dagar) og kosta 20.000 kr.

Námskeið fyrir 9 ára og eldri verða 8.–19. júlí og 22. júlí–2. ágúst (10 dagar) og kosta 22.000 kr.

6–8 ára mæta kl. 13.00–14.00 eða 14.30–15.30. Klukkutími í senn.

9 ára og eldri mæta kl. 10.00–11.30 eða 13.30–15.00. Einn og hálfur klukkutími í senn.



Reiðnámskeið á Eyrarbakka og Stokkseyri

Haldið verður vikulegt reiðnámskeið fyrir börn 5–14 ára í júní og júlí. Hestar og allur búnaður á staðnum. Verð: 10.000 kr. vikan.

Upplýsingar og skráning hjá Jessicu í síma 823–2205 eða 483–1035.

Sveitarfélagið Árborg



Vinnuskólinn

Við hjá vinnuskóla Árborgar bjóðum þig velkomin(n) til starfa í sumar. Vinnuskólinn er útiskóli og í honum starfa 14–16 ára unglingar (fædd 1997, 1998 og 1999). Nemendum eru skipt upp í vinnuhópa og vinna þeir undir leiðsögn flokkstjóra hvers hóps. Yfirleitt er hópum skipt upp eftir búsetu og allir þurfa að læra að vinna með hverjum sem er, svo að skipting í hópa fer ekki eftir bekkjum eða vindahópum. Flest störf sem eru í boði eru útistörf, svo sem snyrting og umhirða á opnum svæðum, almenn garðyrkja, létt viðhaldsstörf o.fl.

Markmið

- Fegra og snyrta bæinn okkar.
- Gefa unglingum kost á vinnu, þjálfun og fræðslu í sumarleyfi sínu.
- Kenna unglingum fagleg vinnubrögð og meðferð verkfæra.
- Að kenna unglingum að vinna og hegða sér vel á vinnustað.
- Unglingar læri að bera virðingu fyrir umhverfi sínu og bænum sínum.

Áætlað er að vinnuskólinn verður starfræktur á tímabilinu 10. júní til 1. ágúst. Vinnuskólinn verður starfræktur frá mánudegi til fimmtudags og munu 14 ára vinna 3,5 klst. á dag og 15 ára vinna 6,5 klst. á dag frá 10. júní til 25. júlí. 16 ára munu vinna 6,6 klst. á dag frá 10. júní til 1. ágúst. Grill- og gleðidagur vinnuskólans fer fram fimmtudaginn 25. júlí.

Laun

Árgangur 1999 (14 ára) er með kr. 430.– á tímann.

Árgangur 1998 (15 ára) er með kr. 513.– á tímann.

Árgangur 1997 (16 ára) er með kr. 644.– á tímann.

ATH. Þessar tímasetningar eru ekki bindandi og geta breyst.

Reglur skólans

Vinnuskólinn er tóbakslaus vinnustaður.

Mæta stundvíslega og vinna samvirkislega.

Fara vel með eignir vinnuskólans og bera virðingu fyrir eignum annarra.

Ef um veikindi er að ræða skal forráðamaður tilkynna þau fyrir kl. 9.00 á morgnanna.

Notkun farsíma við vinnu er ekki heimil.

Smíðavellir

Smíðavellir verða starfræktir í sumar eftir hádegi og hefjast þeir þriðjudaginn 18. júní kl. 13.00. Verða þeir starfandi frá 13.00–16.00 mánudaga–fimmtudaga fram til 18. júlí

Staðsetningar eru eftirfarandi:

- Selfoss: Fyrir aftan Pakkhúsið
- Eyrarbakki: Við leikvöllinn á Túngötu (mán.–fim. kl. 10.00–12.30)
- Stokkseyri: Bak við áhaldahúsið við Eyrarbraut (mán.–fim. kl. 13.00–15.30)

Grænjaxlinn

Fjölmiðlaverkefni vinnuskólans. Í verkefninu er unnið af útgáfu blaðs vinnuskólans, Grænjaxlsins. Unglingar sem lokið hafa 8. og 9. bekk hafa kost á því að taka þátt í þeirri vinnu.

Götuleikhús Árborgar

Unglingar sem lokið hafa 8. og 9. bekk geta sótt um að taka þátt í starfi götuleikhússins. Unglingar er hvattir til að prófa sig áfram á sviði sem þeir eru ekki vanir að gera; í söng, leik, dansi og fleiru slíku. Verkefnið er hugsað til að gefa unglingum menningarlegt innsæi og um leið að gefa þeim sem búa í og eiga leið um Sveitarfélagið Árborg kost á að njóta góðrar skemmtunar.

Ungmennahúsið Pakkhúsið

Í sumar verður opið í Pakkhúsinu á miðvikudögum milli 13.00–23.00. Verið er að skoða hugsanlegar aukaopnanir í sumar. Pakkhúsið fer svo í sumarfrí 22. júlí–19. ágúst en eftir það eykst opnunartíminn smámsaman. Nánari upplýsingar veitir Gunnar E. Sigurbjörnsson í síma 480–1900 en einnig má finna nánari upplýsingar á www.pakkhusid.is.

Félagsmiðstöðin Zelsiuz

Félagsmiðstöðin Zelsiuz verður opin út skólaárið alla virka daga milli 13.30–17.00 og á mánudags-, þriðjudags- og miðvikudagskvöldum á milli 20.00 og 22.00. Einnig verður opið annað hvert föstudagskvöld út skólaárið. Eins og staðan er núna verður einungis opið í Zelsiuz í tengslum við starfsemi vinnuskólans. Verið er að skoða hugsanlegar aukaopnanir í sumar sem verða auglýstar nánar í grunnskólum Árborgar þegar nær dregur og á heimasíðu Zelsiuz. Nánari upplýsingar veitir Gunnar E. Sigurbjörnsson í síma 480–1900 en einnig má finna upplýsingar á www.zelsiuz.is.

Frístundaklúbburinn Kotið

Frístundaklúbburinn er fyrir grunnskólanemendur með fötlun sem eru í 5.–10. bekk. Frístundaklúbburinn er opin til 21. júní.

Meginmarkmið með Frístundaklúbbnum er að efla og styrkja félagsleg tengsl þátttakenda. Lögð er áhersla á hópefli og samskipti. Unnið er út frá áhugasviði þátttakenda. Frístundaklúbburinn hefur aðsetur að Tryggvagötu 36.

Andri Már Númason, forstöðumaður svarar fyrirspurnum í síma 480–6363.

Einnig er hægt að senda tölvupóst á netfangið: andrimar@arborg.is.

Sumarbúðir skáta Úlfjótsvatni

Á Úlfjótsvatni hefur Skátahreyfingin rekið sumarbúðir um áratugaskeið við góðan orðstí. Hver dagur á Úlfjótsvatni er ævintýrleg upplifun. Börn og ungmenni fá tækifæri til að komast í snertingu við náttúruna og taka þátt í þroskandi leik og starfi. Þau fá að njóta sín sem einstaklingar en um leið læra þau að taka tillit hvert til annars í hópefli og gangast undir sameiginlegar reglur hópsins.

Dagskráin er ekki af verri endanum, má þar nefna sund- og bátsferðir á vatninu, leiki, fótbolta, ratleiki, kassabíla, gönguferðir, frumbyggjastörf, vatnasafarí, gróðursetningu, leiklist, kvöldvökur, varðelda, klifur í klifurturni, sig, náttúruskoðun og margt, margt fleira.

Leiðbeinendur í sumarbúðunum eru allir virkir skátar eða í starfi í björgunarsveitum og eru á aldrinum 18 til 35 ára. Allir starfsmenn Úttilfsmiðstöðvar skáta fara á skyndihjálparnámskeið. Umhverfi Úlfjótsvatns, í bakgarði Þingvalla, er ólýsanlegt og aðstæður til útveru og skemmtunar með besta móti.



Sumarnámskeið Leikfélags Selfoss

Leikfélag Selfoss verður að venju með námskeið fyrir börn og unglunga í leiklist. Unnið verður með framkomu, tjáningu, sjálfsöruggi á sviði, samvinnu og almenna jákvæðni í garð leiklistar.

Að þessu sinni verða fjögur námskeið með mismunandi áherslur.

Fyrsta námskeiðið verður vikuna 3.–7. júní fyrir aldurshópinn 14–16 ára ('99–'97).

Tíminn er frá klukkan 17–20 mánudag til fimmtudags og frá 13–16 á föstudeginum. Unnið verður með ýmis konar leiklistaræfingar og textavinnu sem og hópavinnu og spuna. Leiðbeinendur: Íris Árný Magnúsdóttir og Sigrún Sighvatsdóttir.

Verð: 3.000 kr.

Vikuna 10.–14. júní verður námskeið fyrir aldurshópinn 7–13 ára ('06–'00).

Tíminn er frá klukkan 12–17 frá mánudegi til föstudags. Unnið verður með ýmiskonar leiklistaræfingar, spuna, samvinnu, eflingu sjálfstrausts, gleði og jákvæðni. Leiðbeinendur: Sigríður Hafsteinsdóttir og Gerður Halldóra Sigurðardóttir.

Verð: 6.000 krónur, innfalið er síðdegissnarl.

Ævintýranámskeið 8–12 ára fædd 2001–2005

Það er ævintýri líkast að kynnast félögum á nýjan hátt, það er ævintýri líkast að verða drullugur upp fyrir haus í vatnasafarí, það er ævintýri líkast að búa til tjaldbúð eins og skátarnir og sofa þar (jafnvel undir berum himni), það er ævintýri líkast að síga niður 10 metra háan turn, það er ævintýri líkast að vera í sumarbúðum skáta.

Í sumarbúðunum gefst þátttakendum tækifæri til að njóta sín sem einstaklingar, að komast í snertingu við náttúruna, að eignast félag úr fjölbreyttum hópi, að taka þátt í þroskandi leik og starfi og að hafa það eins gaman og hvern langar til.

Þetta eru 5 daga námskeið og kostar hvert þeirra 38.200 kr.

Tímabil:

S1: 10. júní–14. júní, S2: 18. júní–21. júní

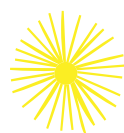
S3: 24. júní–28. júní, S4: 01. júlí–05. júlí, S5: 08. júlí–12. júlí,

Athugið: Greiða þarf þáttökugjald við skráningu.

Rútuferðirnar eru innifaldar í verðinu. Í undantekninga- tilfellum geta forráðamenn óskað eftir að keyra og/eða sækja sín börn á Úlfjótsvatn, þurfa að taka það fram við skráningu og lækkar það ekki þáttökugjaldið. Veittur er 10 prósent systkinaafsláttur en fullt gjald er greitt og svo mismunurinn endurgreiddur.

Innritun fer fram á www.ulfjotsvatn.is. Nánari upplýsingar og myndir er einnig að finna á vefnum www.ulfjotsvatn.is og í síma 550–9800 milli kl. 10.00–16.00, virka daga.

Sumarbúðir skáta
Hraunbæ 123, 110 Reykjavík
ulfjotsvatn@skatar.is
www.ulfjotsvatn.is



Vikuna 24.–28. júní verður framhaldsnámskeið fyrir þátttakendur sem hafa komið a.m.k fjórum sinnum áður. Farið verður dýpra í textavinnu og almenna leikritagerð.

Tíminn er frá klukkan 12–17 frá mánudegi til föstudags. Þátttakendur munu sjálfir setja upp sýningu, semja og leikstýra.

Leiðbeinendur verða: Sigríður Hafsteinsdóttir og Íris Árný Magnúsdóttir.

Verð: 6.000 krónur, innfalið síðdegissnarl.

Vikuna 1.–5. júlí verður námskeið fyrir aldurshópinn 7–13 ára ('06–'00).

Tíminn er frá kl. 12–17 frá mánudegi til föstudags. Unnið verður með ýmis konar leiklistaræfingar, spuna, samvinnu, eflingu sjálfstrausts, gleði og jákvæðni.

Leiðbeinendur: Sigríður Hafsteinsdóttir og Sigrún Sighvatsdóttir.

Verð: 6.000 krónur, innfalið er síðdegissnarl

Skráningar hefjast mánudaginn 26. maí hjá Sigríði Hafsteinsdóttur í síma 896–9446.

Velkomin í sundlaugar Árborgar

Frítt inn fyrir 17 ára og yngri



Sundhöll Selfoss

Opin allt árið

Virka daga: kl. 6.30–21.30

Helgar: kl. 9.00–19.00

Sundlaug Stokkseyrar

Sumaropnun: 1. júní–15. ágúst

Virka daga: kl. 13.00–21.00

Helgar: kl. 10.00–17.00

Vetraropnun: 16. ágúst–31. maí

Virka daga: kl. 16.30–20.30

Lau: kl. 10.00–15.00

Sun: lokað



Gjaldskrá



Fullorðnir (18–66 ára):

Einstakt skipti 550 kr.

10 skipta kort 3.400 kr.

30 skipta kort 7.400 kr.

Árskort 25.900 kr.

Leigutilboð:

handklæði, sundföt
og aðgangseyrir 1.200 kr.

67 ára og eldri fá frían aðgang gegn framvísun skilríkja.

Öryrkjar og atvinnulausir fá frían aðgang en verða að framvísa korti til staðfestingar.

