

Kynning á lýðheilsutilboðum eldri borgara 17. desember 2024 Lýðheilsuráð Reykjanesbæjar

reykjanesbaer.is

*Hafþór Barði Birgisson
Íþróttá- og tómstundafulltrúi*

Íþróttir- tómstundir
&
lýðheilsa í Reykjanesbæ



HEILSUEFLANDI SAMFÉLAG
Reykjanesbær
velliðan fyrir alla

Lýðheilsuráð-íþróttá- og tómstundaráð



Hreyfum okkur rösklega á hverjum degi

Hreyfing er mikilvæg fyrir andlega og líkamlega vellíðan, betri svefn og aukið þrek.

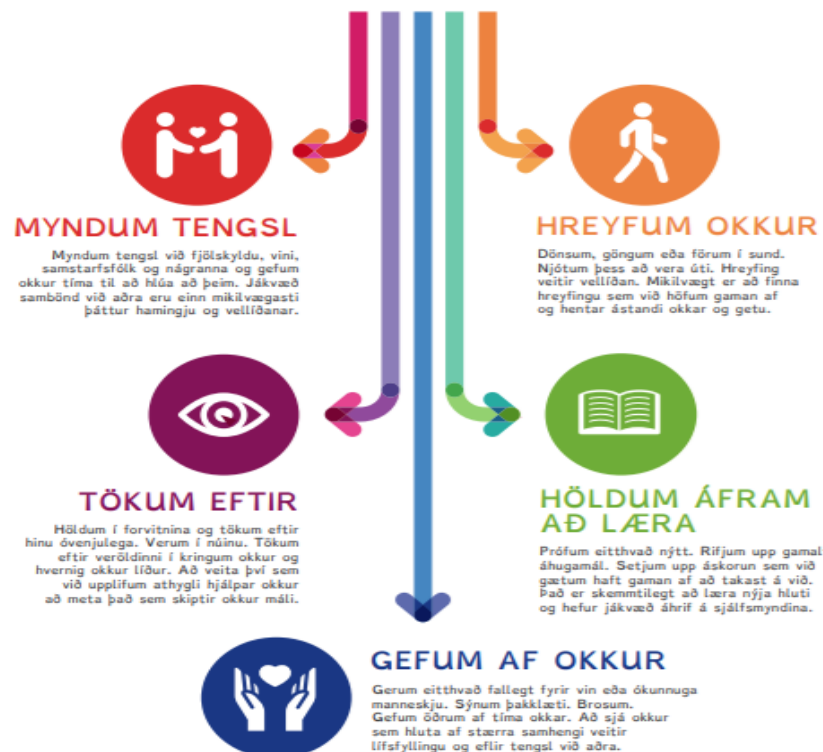


Hreyfum okkur rösklega á hverjum degi, fullorðnir í minnst 30 mínútur og börn í minnst 60 mínútur.

Betra er að hreyfa sig aðeins en ekki neitt og takmarka langvarandi kyrrsetu.

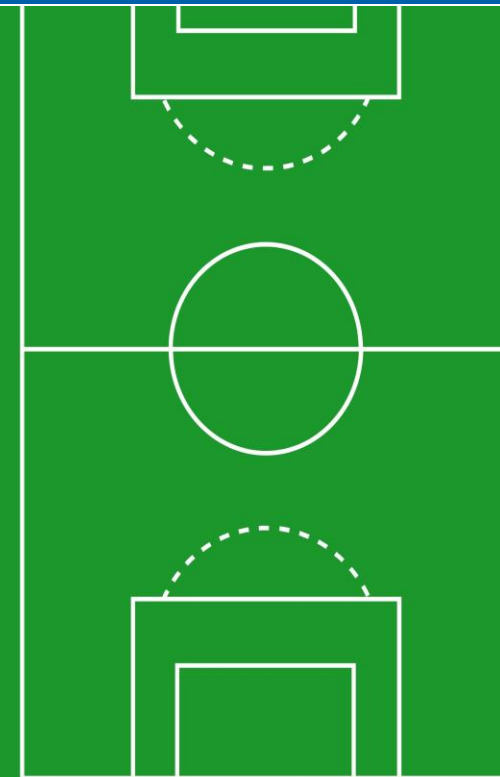


Fimm leiðir að vellíðan





FRISTUNDIR.IS



VINSAMLEGA KYNNIÐ YKKUR FJÖLBREYTT
ÚRVAL ÍPRÓTTA- OG TÓMSTUNDA Í
REYKJANESBÆ - HEILSUEFLANDI SAMFÉLAG

Öll

Reykjanesbær

Grindavík

Vogar

Suðurnesjabær

Sjá allt

0-2 ára

2-5 ára

6-7 ára

8-9 ára

10-11 ára

12-13 ára

14-15 ára

16 ára +

Eldri borgarar

Útivist og samvera



Reykjanesbær

Slökun í vatni með Aqua Jóga
Slökun í vatni með Aqua Jóga...

Fyrir: 16 ára og eldri og eldri borgara



Reykjanesbær

Pilufélag Reykjanesbæjar kynnir !
Pílufélag Reykjanesbæjar býður

Fyrir: 8 ára og eldri



Reykjanesbær

**hvatagreiðslur fyrir
67 ára og eldri?**

Hvatagreiðslur 67 ára og eldri !

Reykjanesbær greiðir hvatagreiðslur fyrir
67 ára og eldri...

Fyrir: 67 ára og eldri



Reykjanesbær

Kórinn Eldev 60 +



Reykjanesbær

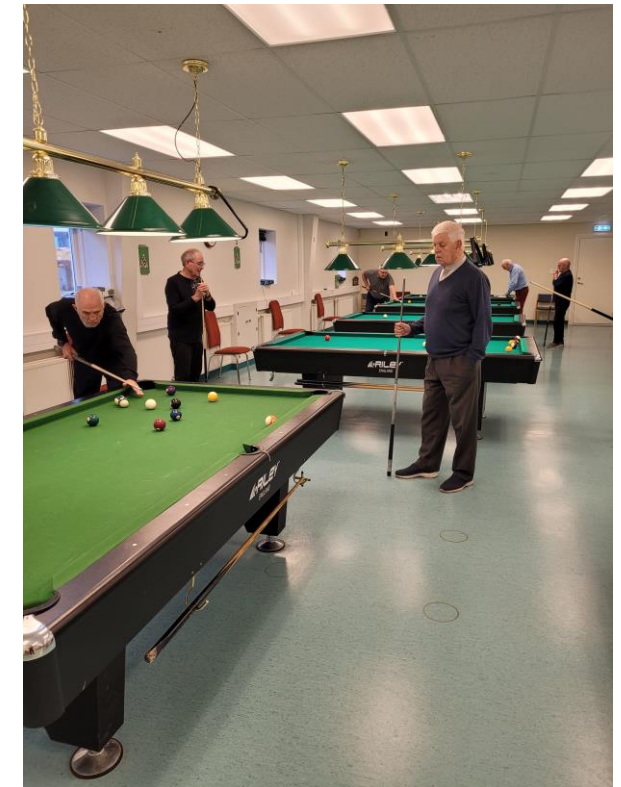
Æskulúðsstarf Njarðvíkur Prestakalls



Reykjanesbær

Eldev kór eldri borgara á Suðurnesiu...

Virkjun mannaúðs Reykjanesbæ



Frísk í Reykjanesbæ

Heilsuefling fyrir íbúa 60 ára og eldri



Frísk í Reykjanesbæ



HEILSUEFLANDI SAMFÉLAG

Reykjanesbær

velliðan fyrir alla



Golfklúbbur Suðurnesja ! – Púttklúbbur Suðurnesja

- Fáar íþróttir henta eldri borgurum betur en golf sem í dag er orðin heilsárs íþrótt !
- Púttklúbburinn hittist alla virka daga kl. 13.00 (á sumrin á púttvöllinum við Mánaföt og í gömlu slökkvistöðinni á veturna)



Settu heilsuna í forgang - skráðu þig!



HEILSU HRAUST

NÝTT NÁMSKEIÐ
4. FEBRÚAR

SPORTHÚSIÐ
www.sporthusid.is



HEILSUEFLANDI SAMFÉLAG

Reykjanesbær

velliðan fyrir alla

Nesvellir þjónustumiðstöð !



Mánudagur

Kl.09:00 - Billiard - Virkjun

Kl.09:30 - Gönguhópur - Lagt er af stað frá skruðgarðinum (pulsuvagninum)

Kl.13:00 - Listasmiðja / Handverk

Kl.13:00 - Bridge - FEBS

Kl.19:00 - Félagsvist - FEBS

Þriðjudagur

Kl.09:30 - Dans með Eygló

Kl.12:00 - Leikfimi

Kl.13:00 - Listasmiðja / Postulín

Kl.13:30 - Bingó - FEBS

Miðvikudagur

Kl.10:00 - Boccia - Íþróttahúsið við Sunnubraut

Kl.13:00 - Listasmiðja / Handverk / Keramik

Kl.13:30 - Félagsvist - FEBS

Fimmtudagur

Kl.09:00 - Billiard - Virkjun

Kl.09:30 - Gönguhópur - Lagt er af stað frá skruðgarðinum (pulsuvagninum)

Kl.10:00 - Leikfimi

Kl.13:00 - Listasmiðja / Handverk

Kl.19:30 - Bingó - FEBS

Föstudagur

Kl.09:00 - Gönguhópurinn Göngufélagar

Lagt er að stað frá Reykjaneshöllinni.

Hægt er að finna hópinn á Facebook undir göngufélagar.

Dagskrá er birt með fyrirvara um breytingar

Föstudagur

Föstudagur 4. október

kl.14:00 -

Suðurnesjamenn

Föstudagur 11. október

kl.14:00 -

Nánar seinna

Föstudagur 18. október

kl.14:00 -

Söngvaskáld

Föstudagur 25. október

kl.14:00 -

Suðurnesjamenn

Dagskrá er birt með fyrirvara um breytingar





Félag eldri borgara á Suðurnesjum !

Dagskrá

2024

Oktober

Léttir föstudagar alla föstudaga kl. 14.00 – 16.00. Söngva – og sagnastund.

Nóvember

Léttir föstudagar. alla föstudaga kl. 14.00 – 16.00. Söngva – og sagnastund.

Desember

Léttir föstudagar. alla föstudaga kl. 14.00 – 16.00. Söngva – og sagnastund.



Viðburðir FEB eru auglýstir í staðarblöðum, félagsheimilum eldri borgara á Suðurnesjum og Facebook FEBS fréttir.

Allir 60 ára og eldri eru velkomnir í Félag eldri borgara á Suðurnesjum.



- Nánar á febs.is



Lýðheilsuráð minnir á fallegar gönguleiðir í Reykjanesbæ



Lýðheilsuráð hvetur eldra fólk til að kynna sér starf
Göngufélaga ! Finna má hópinn á Fésbókinni !



Íþróttir- tómstundir
&
lýðheilsa í Reykjanesbæ



HEILSUEFLANDI SAMFÉLAG

Reykjanesbær

vellíðan fyrir alla

Lýðheilsuráð-íþróttá- og tómstundaráð



Að auki mæta eldri borgarar að ganga og fá sér kaffisopa alla virka morgna í Reykjaneshöllinni !



Bauð þeim að ganga í B salnum á Sunnubrautinni á meðan skipt er um gervigrasið !

Sund er holl hreyfing ! – Þjálfun í vatni hefur slegið í gegn á árinu !



Íþróttir- tómstundir
&
Lýðheilsa í Reykjanesbæ



Lýðheilsuráð-íþróttá- og tómstundaráð

Kórinn Eldey !

Nánar á fristundir.is



Fjöldinn allur af líkamsræktarstöðvum í Reykjanesbæ !



Holl hreyfing - nauðsynleg !



HEILSUEFLANDI SAMFÉLAG

Reykjanesbær

velliðan fyrir alla