

Þemadagur
Heilsa, vellíðan
og kvikmyndir

18. Febrúar 2026

Hreyfing, Núvitund og huggulegheit ☺
Skemmtum okkur öll saman á Öskudag

Dagskrá á Öskudaginn:

Kl. 8:30-9:30 Stöð

Kl. 9:30-10:00 Ávaxtahressing á sal + skemmtatriði 😊

Kl. 10:00-11:00 Stöð

Kl. 11:00-12:00 Matartorg + Jón Jónsson

Kl. 12:00-13:00 Stöð

Veldu þér 3 stöðvar, slóðin kemur í pósti til þín



MATARTORG

Armbandið kostar aðeins 1000 kr í matartorgið

Borðaðu eins mikið og þig langar

mini hamborgarar

Kjúklingaspjót

Nautafille á spjóti

Kjúklinga taco

Blómkáls taco

djúpsteiktar
rækjur

Döðlugott
skyrkaka

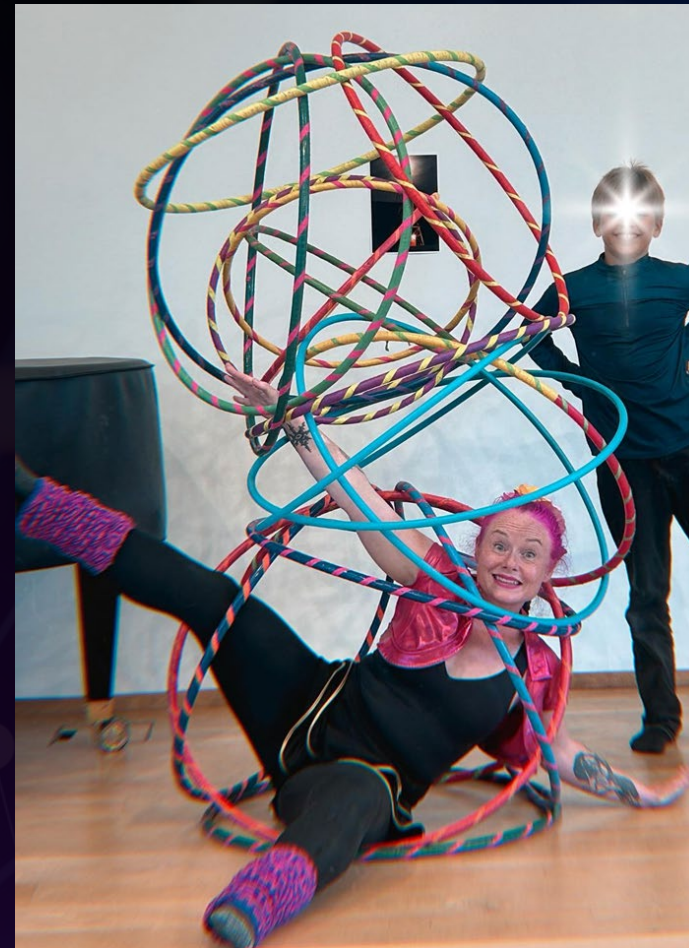
Margt í boði





Húllahopp og jafnvægiskúnstir

Hún skemmtir, kennir, bætir, kætir og hressir

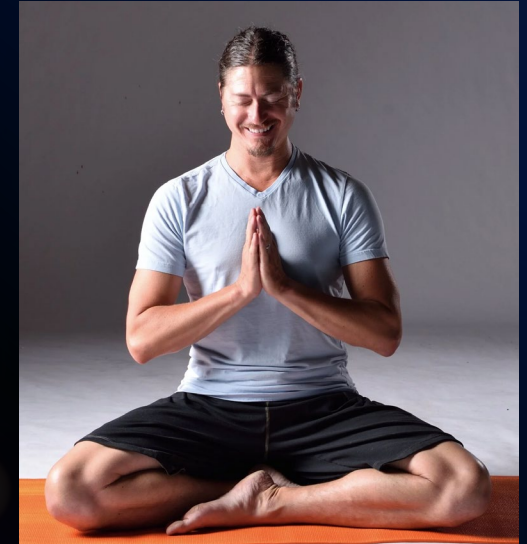


Pilates

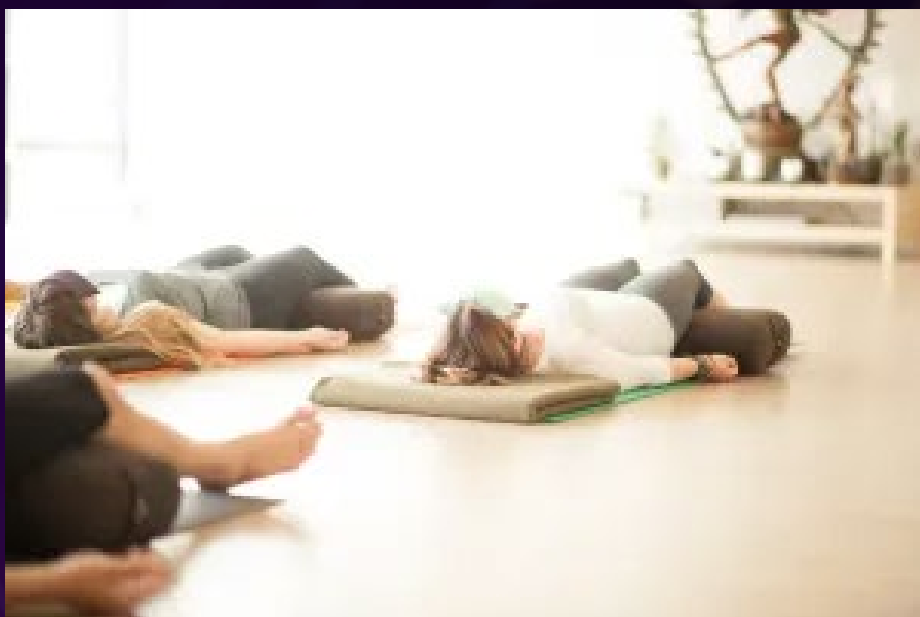
Til að styrkja meðal
annars lappir og
handleggi



Nidra jóga slökunarjóga



Núvitund og hugleiðsla





Um fjöllum um kvíða og vanlíðan + Kahoot

Dál e ið sluskóli Íslands

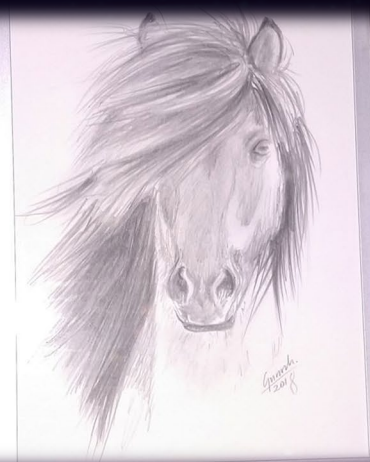
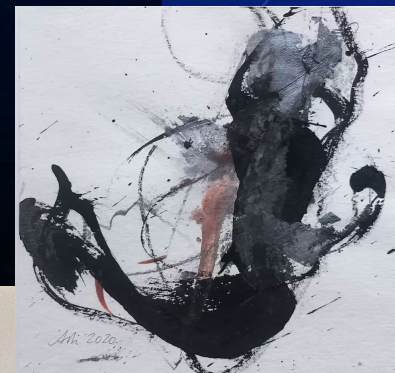


Fimleika fjör í Fimleikaakademíunni



Frjáls myndlist

Blýjantar, kol, blek,
vatnslitir og túss ☺



Hjálp til við matrtorg



Útbúa mat og

raða á bakka

Hjálp til í eldhúsinu



Framleiðsla á skyrköku í matreiðslu





Flottir vinningar

Píla

Hefur þú
gaman af pílu
og ert góður
að miða



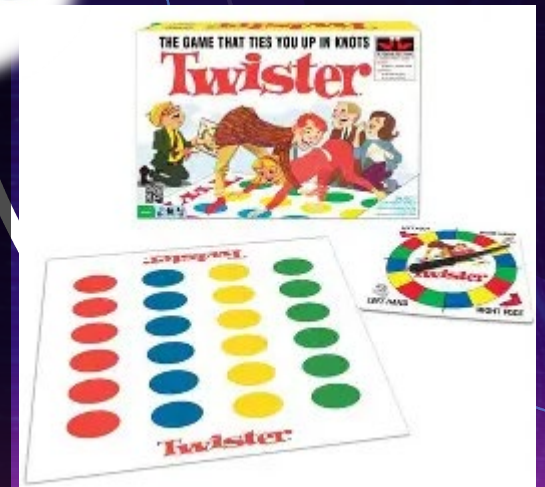
Píla



Píla

Gamlir leikir

Jójó, parís, teyju twist og juggle með bolta, sippa twister o.fl.



Púsl



Armbansgerð



Hárvvottur og hárgreiðsla



Balkan Zumba



Minigolf - pútt

Frábært tækifæri fyrir alla
nemendur sem langar að pútta
og læra réttu handtökin



Í inniaðstöðu
Púttklúbbs Suðurnesja
Hringbraut 125 RNB
Gamla slökkvustöðin
twister

Minute to win it! Mínútuþrautir

Skemmtilegar þrautir fyrir alla sem vilja keppa í
léttum þrautum



VR rafípróttir og Retró tölvuleikir



Ratleikur

Inni og úti frá NFS



Handsnyrting

Naglalakk, þjalir og handáburður



Sund, gufa/sauna,
Kaldi/heitir pottar



Létt spjall um næringu og heilsusamlegan lífsstíl með Kiddý



"Ertu rúbrauð eða franskbrauð?"

- Kahoot keppni + verðlaun fyrir sigurvegara
- Smakk á hollum vörum



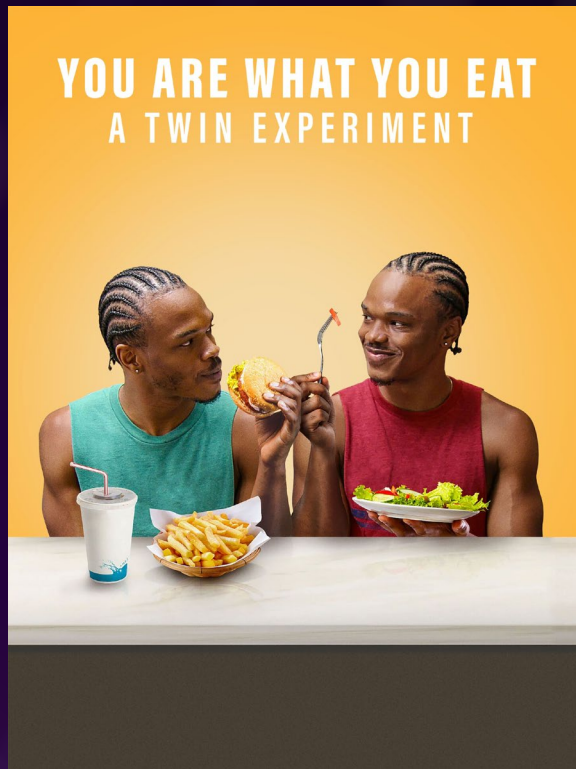
The logo for Kvikmyndi Kahoot! is displayed on a white background. It features a square divided into four colored quadrants: red (top-left), blue (top-right), yellow (bottom-left), and green (bottom-right). The text "Kvikmyndi" is written in white, bold, sans-serif font across the top two quadrants. The text "Kahoot!" is written in a larger, white, bold, sans-serif font across the bottom two quadrants.

Kvikmyndi
Kahoot!

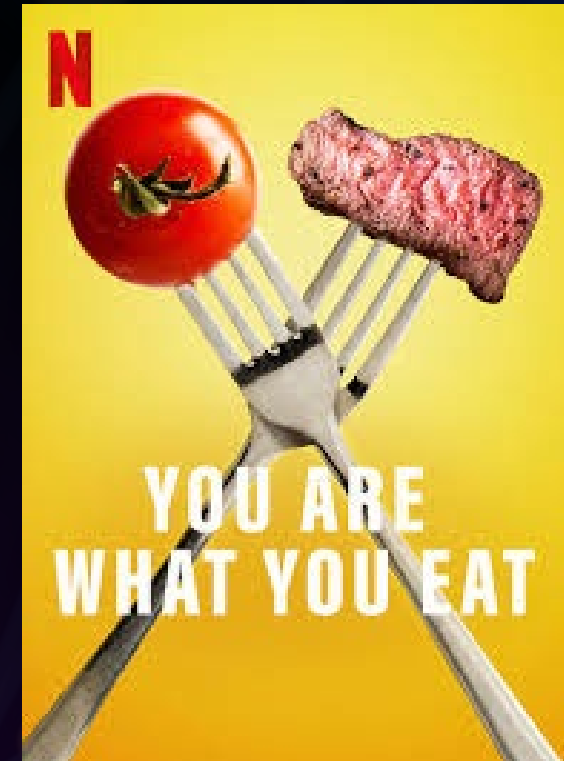
Þrjón og hekl



You are what you eat, a twin experiment



Hvaða áhrif
hefur
matarræði í
raun!?!?



Spirited away kvikmynd

Scientific findings



Kvikmynd Little Miss Sunshine



Biggest loser þættir

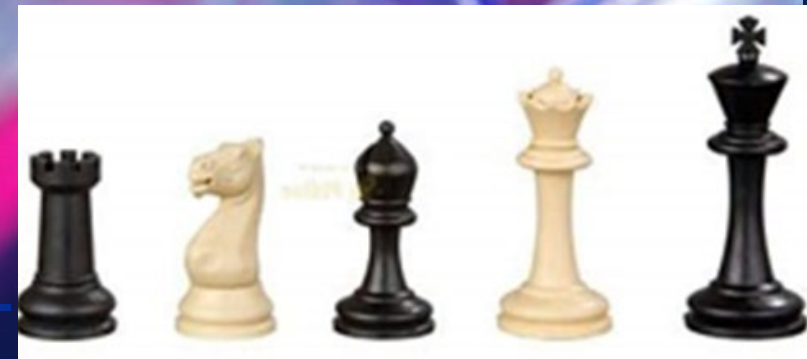


Gefðu hint

Er skemmtilegt spil sem reynir á leiklistahæfileika



Skák



Skák og mát

Lyftingar í B-sal



Borðtennis

Finnst þér
gaman að
keppa í
borðtennis
skráðu þig
endilega á
þessa stöð



Gaga ball



Körfubolti
Blue Höll
B-sal

Hreyfum okkur og höfum gaman ☺

BLAK



Er frábær
íþrótt fyrir
alla og góð
hreyfing

Fótbolti í Nettó höllinni



Skemmtileg keppni

Bandý / Íshokkí



Badminton



Boccia



Góða skemmtun á öskudag 18. feb frá kl. 8:30 - 13:00

Höfum gaman sama og njótum
þess að taka þátt í fjörinu.

- **Munið að vera í búning,
íþróttafötum eða liðstreyju**

