



## Lýðheilsugöngur Ferðafélags Íslands

Lýðheilsugöngur Ferðafélags Íslands nutu mikilla vinsælda í fyrra og hlutu verðskuldaða athygli og verður leikurinn endurtekinn í ár.

Eins og í fyrra verður lagt upp með göngur á miðvikudögum í september nk. undir kjörorðinu „Lifum og njótum“. Göngurnar hefjast kl. 18:00 alla miðvikudaga og er fyrsta gangan 5. september. Um er að ræða fjölskylduvænar göngur sem taka u.þ.b. 60-90 mín.

Tilgangurinn með verkefninu er sem fyrr að hvetja fólk á öllum aldri til útivistar og hreyfingar í góðum félagskap og efla þar með heilsu sína og lífsgæði. Við leggjum áherslu á sömu þemu og í fyrra, þ.e. náttúru, vellíðan, sögu og vináttu.

### Reykholt og nágreni:

Dagsetning	Viðburður	Þema	Mæting	Kl.
5. sept.	Agnes í Galtalæk	Skógur og býflugur	Galtalæk	18:00
12. sept.	Ástrún Sæland	Heilsa og vellíðan	Íþróttahús Reykholti	18:00
19. sept.	Páll Skúlason	Saga og menning	Slakki, Laugarás	18:00
26. sept.	Gunnar Gunnarsson	Ljósmyndun sem náttúruskoðun og líkamsrækt.	Íþróttahús, Reykholti	18:00

### Laugarvatn og nágreni:

Dagsetning	Viðburður	Þema	Mæting	Kl.
5. sept.	Erla Þorsteinsdóttir/ Valgerður Sævarsdóttir	Óvissuferð frá ML: skógarstíginn og vatnsstíginn	Menntaskólinn á Laugarvatni (ML)	18:00
12. sept.	Erla Þorsteinsdóttir/ Valgerður Sævarsdóttir	Óvissuferð frá ML: auglýst síðar	Menntaskólinn á Laugarvatni (ML)	18:00
19. sept.	Erla Þorsteinsdóttir/ Valgerður Sævarsdóttir	Óvissuferð frá ML: auglýst síðar	Menntaskólinn á Laugarvatni (ML)	18:00
26. sept.	Erla Þorsteinsdóttir/ Valgerður Sævarsdóttir	Óvissuferð frá ML: auglýst síðar	Menntaskólinn á Laugarvatni (ML)	18:00

Við hvetjum alla að taka þátt í þessum heilsuþætandi göngum. Lifum og njótum!

Kv.

Sveinn Sæland og Heilsueflandi samfélag í Bláskógabyggð