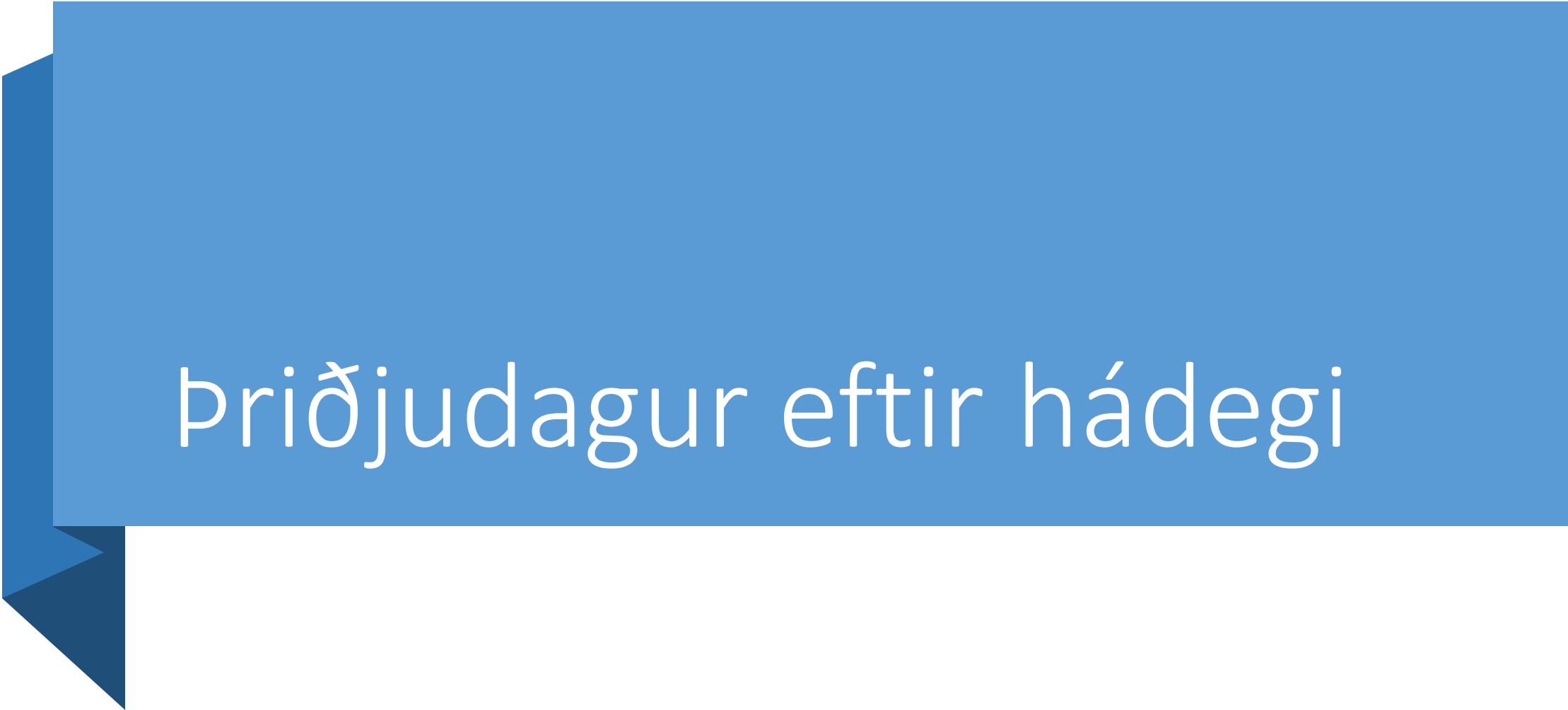


Opnir dagar í FVA

- Skráið ykkur á heimasíðu FVA fva.is/opnirdagar
- Veljið alls 4 námskeið (ekki á sama tíma)



A blue ribbon graphic with a folded end on the left side, containing white text.

Þriðjudagur eftir hádegi

Karlmennskan

- Hvað er jákvæð eða skaðleg karlmennska?
- Karlmennskuhugmyndir
- Forréttindi og gildismat
- Tilfinningar og ást
- Þriðjudagur klukkan **13.30**
- Salur FVA
- Þorsteinn Einarsson
- Fjöldi: 200



Útihlaup og styrktaræfingar (100)



- Nú skal tekið á því
- Þol og þrek í einum tíma.
- Mæting í anddyri FVA klukkan 13.00
- Þriðjudagur e.h.
- Umsjón: Kristín Edda

Orkudrykkir og áfengi

- Fræðsla um orkudrykki og áfengi á líkama og heilsu.
- Veistu hvað þú ert að drekka og hvaða áhrif það hefur á þig?
- Þriðjudagur kl. 13.00
- Stofa B-207
- Umsjón Gréta
- Fjöldi: 50





Kynning á starfi UN Women á Íslandi
og spjall á eftir

Fyrirlesarar eru tveir: Karl og kona

Hámark: 50 manns

Staðsetning: Stofa B-207

Tími: Kl. 13.

Stig: 1



HeForShe
in support of
all Women's Equality Movement
for Gender Equality

UN WOMEN
NATIONAL COMMITTEE
ICELAND

I condemn gender-based violence in the name of all women

Breaking Through to Men	Closer Than You Think	Results
Bringing in men from across Icelandic society—a young hip-hop artist, a venerated literary figure, a national football coach, a business leader, etc.—UN Women Iceland engages an increasingly uninterested demographic.	Icelandic men read true stories of gender-based violence from women around the world and learn that the Icelandic woman who handed them the texts is the woman whose story they've just finished.	Registrations on the UN Women site soar, the video goes viral and earned media spreads like wildfire through all major Icelandic outlets.



Danmörk í mynd og hljóði (50) 1 stig Gagnvirk **spurningakeppni** um kvikmyndir og tónlist Danmerkur

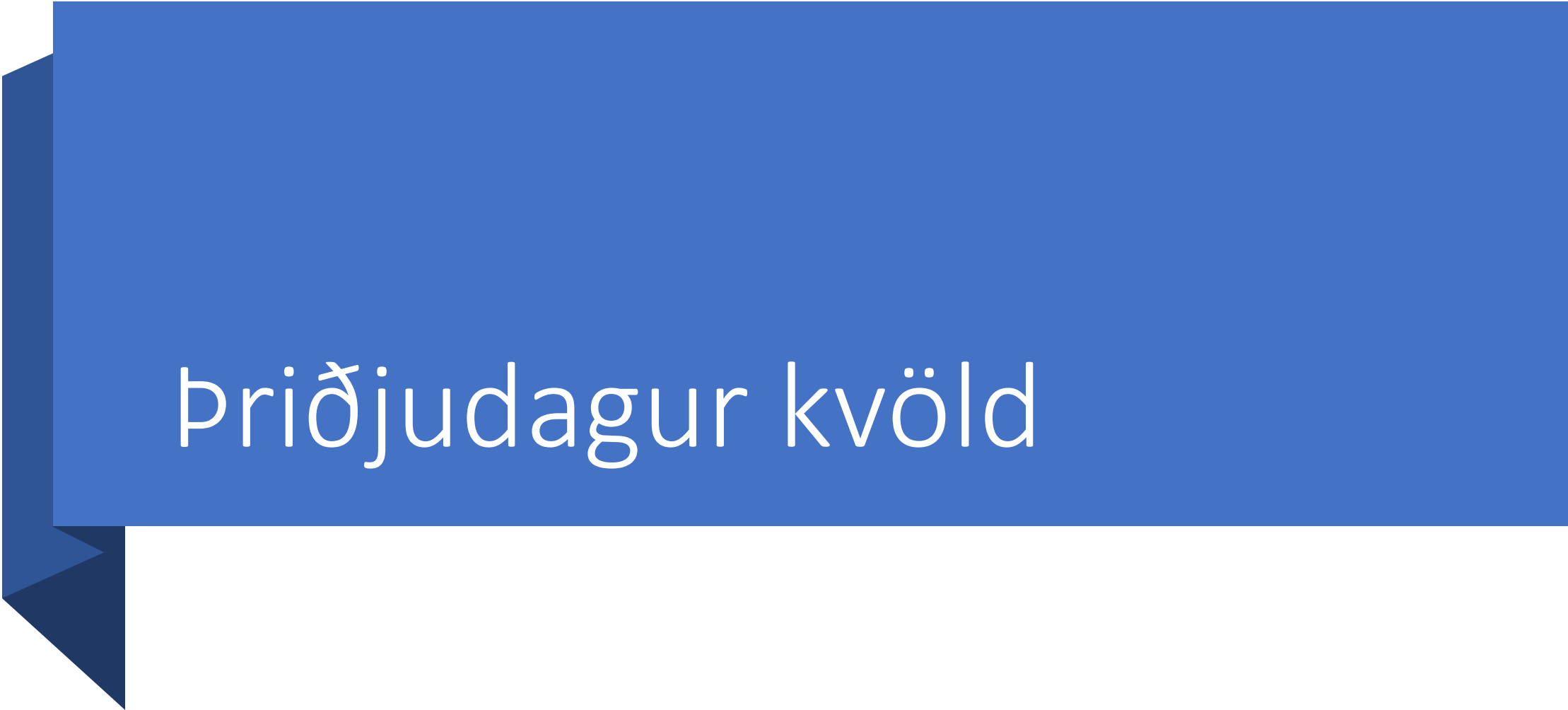


Hver er verstí Daninn í Westeros? Hver gengur
undir nafninu #peepaaw? Hvaða danski
tónlistarmaður fékk megahit með Major Lazer?
Hvenær vann Danmörk Eurovision í fyrsta skipti?

Hlustaðu, horfðu á, gettu, hlæðu og lærðu!

Verðlaun fyrir sigurliðið Gestgjafi: Jacob
Staður og stund: D-105, kl. 13.00, 9. febrúar





Þriðjudagur kvöld

KAFFIHÚSAKVÖLD Á SAL (200)

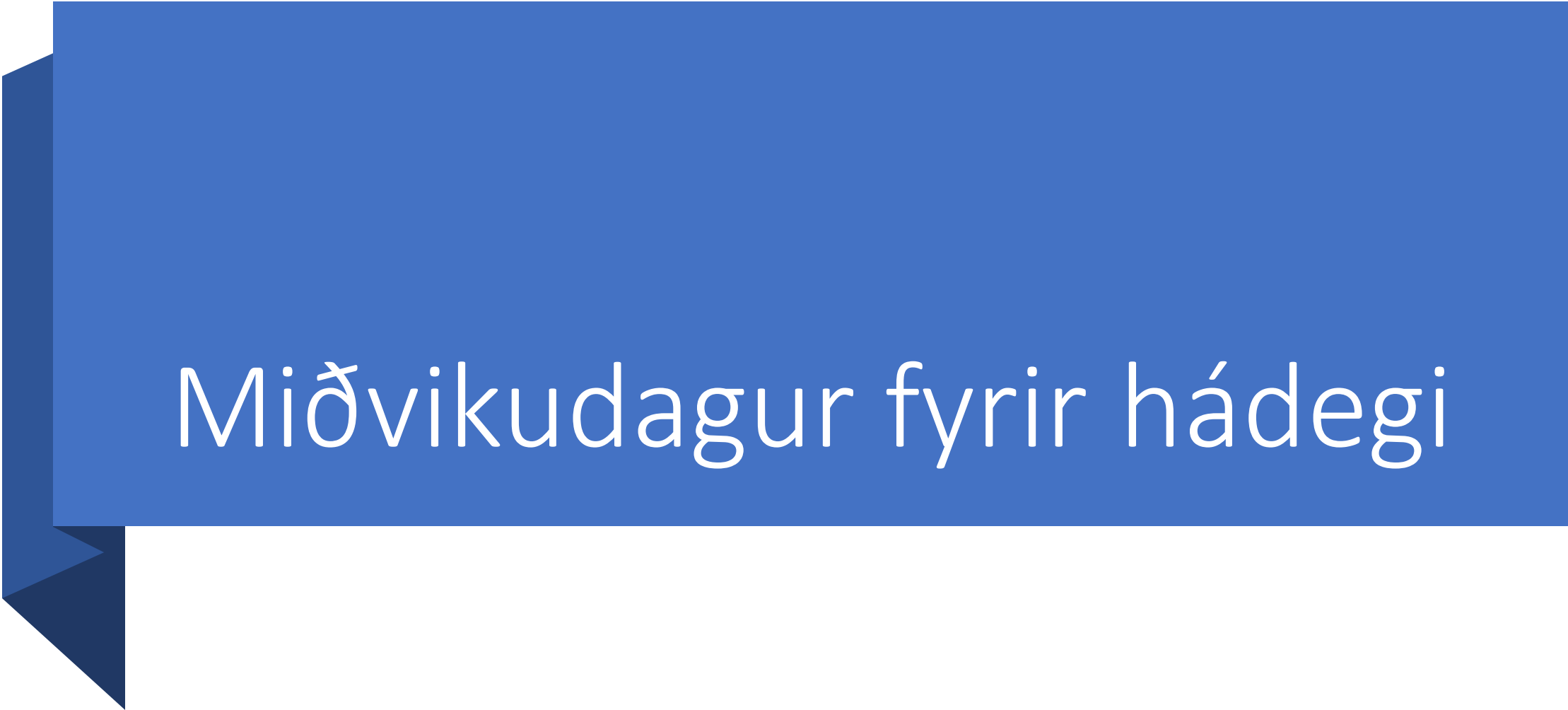
Skelltu þér á kaffihúsakvöld
á opnum dögum í FVA og
styrktu gott málefni 😊

Þriðjudagur kl. 20:00

Umsjón: GEY

**Djúpa laugin, Gettu betur,
leikrit og happdrætti.
Veitingasala.**



A blue ribbon graphic with a folded end on the left side, containing white text.

Miðvikudagur fyrir hádegi

SKÍÐAFERÐ (50)



Skíðaferð í Bláfjöll, miðvikudaginn
9.febrúar.

Brottför frá FVA, kl. 9:30
Áætluð heimkoma u.þ.b. 14.00

Kennarar: Hildur Karen og Sævar

Kostnaður: Rúta 1500 kr, miði 2960, skíðaleiga 4.160

BULLET JOURNAL

-VINNUSTOFA Á BÓKASAFNINU

LANGAR ÞIG AÐ HALDA DAGBÓK?
HEFURÐU OFT REYNT EN GEFIST UPP?

VILTU BETRA SKIPULAG OG SKÝRARI MARKMIÐ?
DRAGA ÚR STREITU EÐA BÆTA MINNIÐ?

ÞÁ ER BULLET JOURNAL
KANNSKI MÁLIÐ FYRIR ÞIG

ÞÁTTTAKENDUR
KOMA MEÐ EIGIN
BÓK EÐA FÁ
PUNKTABÓK Á
STAÐNUM

-KYNNING Á HUGMYNDAFRÆÐINNI
-MYNDIR OG VÍDEÓ
-SKIPULEGGJUM EINA BÓK SEM ÞÚ
GETUR SVO NOTAÐ ÁFRAM

NÁNARI
UPPLÝSINGAR
VEITIR BJÖRG Á
BÓKASAFNINU

D&D DRAGONS

FOR 1 TO 5 PLAYERS

Dungeons and Dragons

- Hlutverkaleikur sem þarfnast ekki frekari kynningar.
- Miðvikudagur, 9:00 – 12:00
- Stofa B-201
- Leiðbeinandi: Arnar
- Fjöldi 6

Fótboltamót (50)



- Fótboltamót í Akraneshöll
- Nú er að reima á sig fótboltaskóna og leika sér.
- Frábær hreyfing og skemmtun.
- Staður og stund: Akraneshöll miðvikudag kl. 10-12

DIY - Skrúbbar, maskar, varasalvar, krem ... (12)



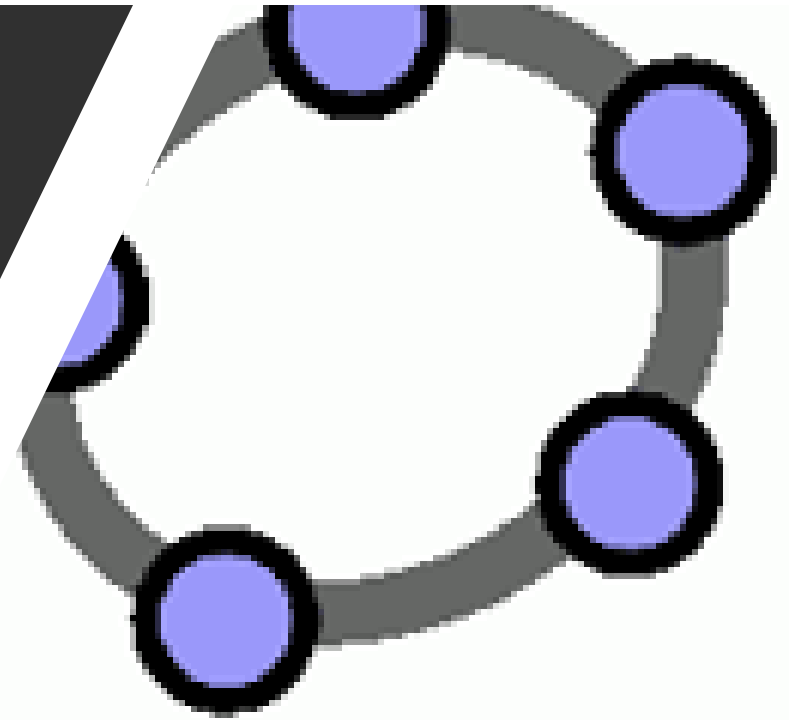
Hvar? D-207

Hvenær: Miðviku
dagur, 9:30 – 11:30

Kennarar: Kristín K. og Þorbjörg

GEOGEBRA (16)

- Nú geta allir orðið stærðfræðiséní með hjálp stærðfræðiappsins GEOGEBRA.
- Hugsaðu um framtíðina og lærðu á appið.
- Umsjón Garðar Norðdahl
- Staður og stund: Stofa B-101, miðvikudagur, klukkan 10.00



GeoGebra
Dynamic Mathematics for Everyone

Lestu betur, hraðlestrarnámskeið (20)

Langar þig að bæta lestrarhraða þinn?

Viltu lesa fleiri bækur á sem skemmstum tíma?

Viltu koma í keppni? Keppa við sjálfa/n þig?

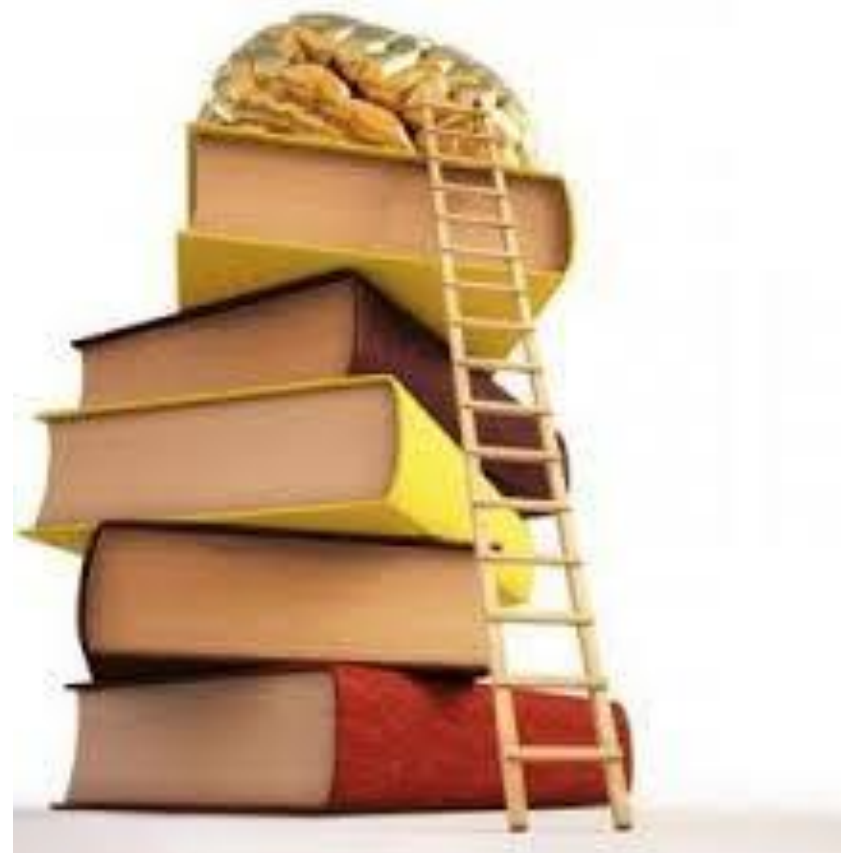
Námskeiðið gerir þig ekki að heimsmeistara í hraðlestri en þú færð kynningu, hvernig þú getur bætt lestrarhraðann á einfaldan hátt!

Eina sem þú þarft að hafa með á námskeiðið er blýantur, gott skap og jákvætt hugarfar.

Miðvikudagur, kl. 9.30

Stofa D 206

Trausti



KÍNVERSKA (40)

Kínverska er málið!

Grunnur í kínversku,
tákn og framburður

Hvenær: miðvikudagur, kl. 10-12

Hvar? D-205

Kennari: Lovísa



Klifur (15)

- Hver kemst hæst?
- Skemmtileg áskorun og leikur
- Staður og stund: Smiðjuloftið klukkan 10:00
- **Kostnaður 750 krónur. Greiðist fyrirfram á skrifstofu**





Rafsuða og logskurður

Langar ykkur ekki að prófa
að brenna járn og sjóða
saman?

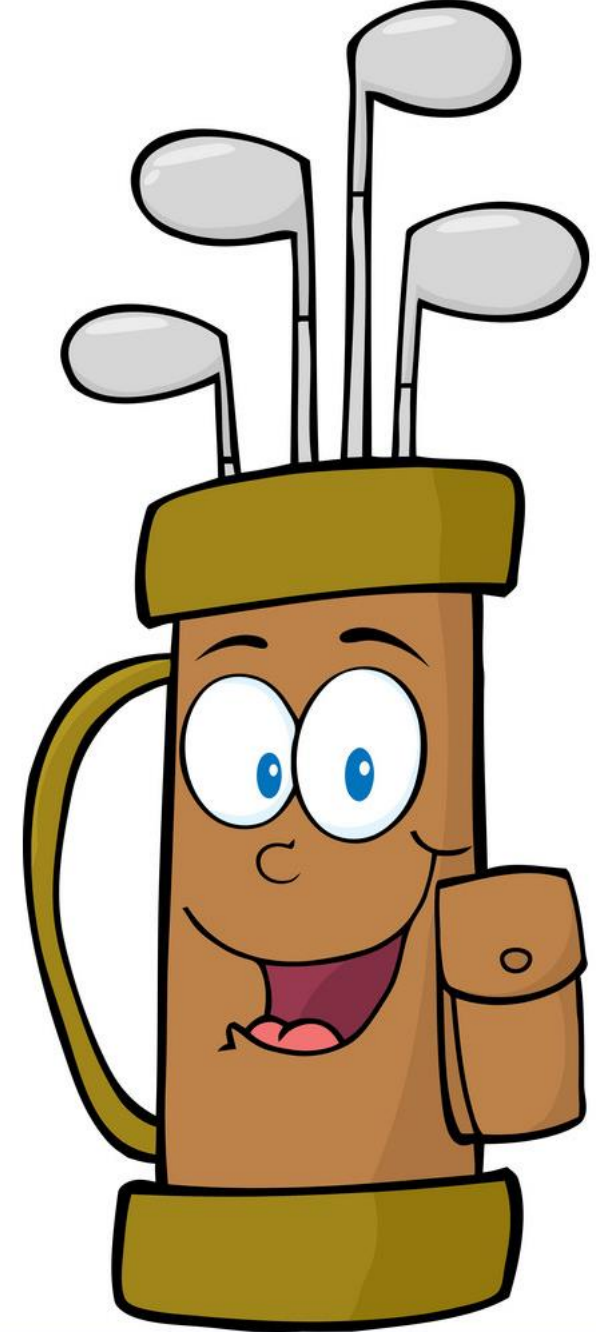
Málmur kl. 10.-12

Fjöldi: 6

Leiðbeinendur: Hörður

Púttarinn (15)

- Púttkeppni í Golfskálanum.
- Farandbikar í verðlaun.
- Þið megið taka með ykkur eigin kylfur.
- Staður: Golfskálinn.
- Kl. 11:00 á miðvikudag.
- Umsjón: Steini B. og Kristbjörn



RÚSSNESKA (40)

Nýttu þetta einstaka
tækifæri til að læra
grunn í rússnesku!

Hvenær? Miðvikudagur, kl. 10:00

Hvar? D-204

Kennari: Ludmila



Sjálfsmynd og sjálfsmat

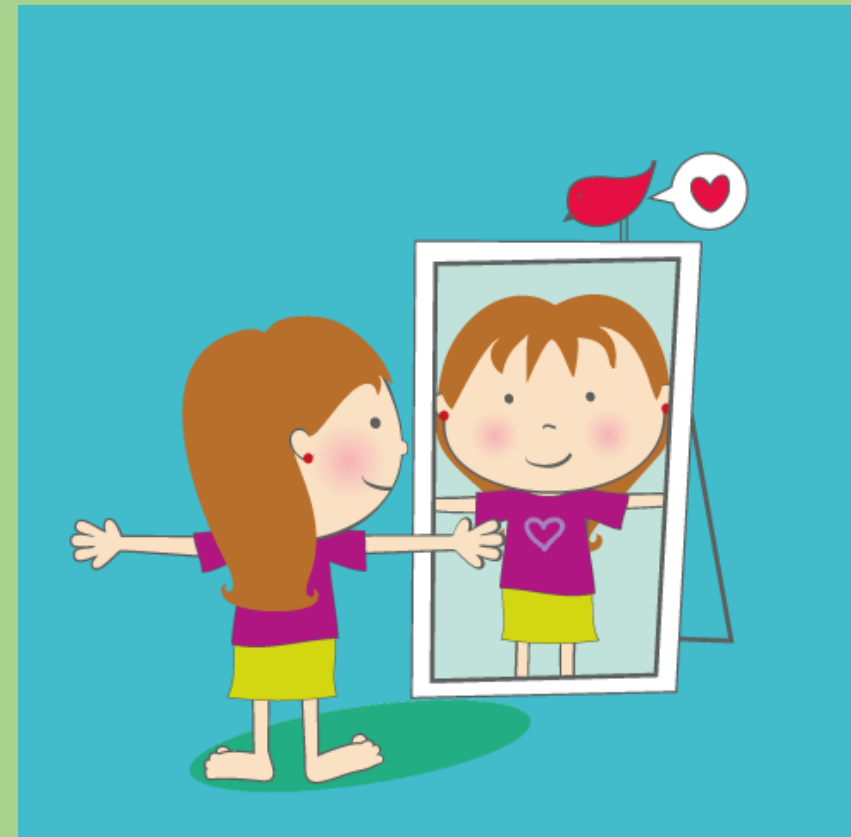
Hvaðan kemur sjálfsmynd okkar og sjálfsmat?
Hvernig getum við bætt sjálfsmyndina og þar með aukið sjálfstraust og sjálfsvirðingu?

Hvar? D-207

Hvenær: Miðvikudagur, 9:30-10:30

Kennari: Íris Björg

Fjöldi: 25



JÓGA OG DJÚPSLÖKUN

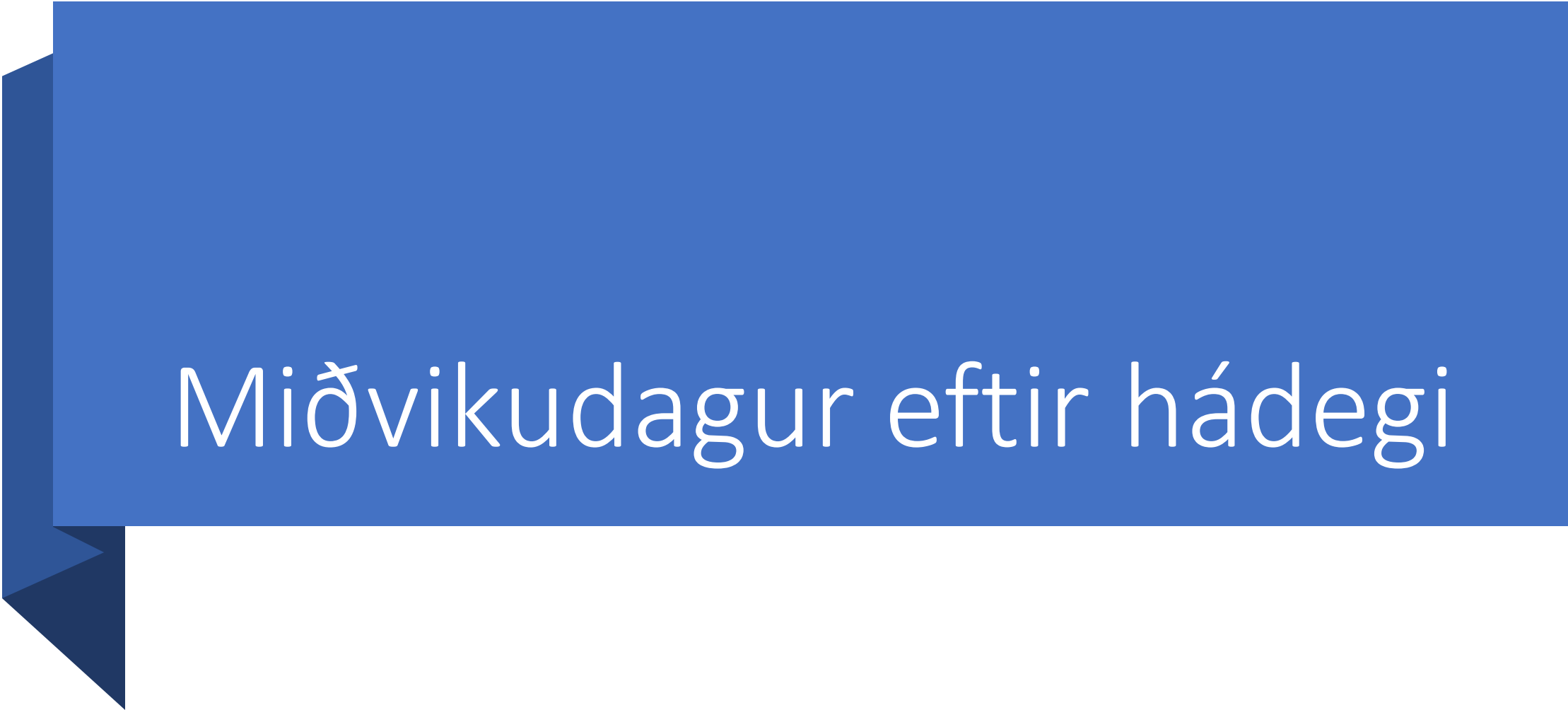


Kennari: **Áróra Helgadóttir**

Hvar? **Sjúkrahjálfun Akraness, jarðhæð**

Hvenær? **Miðvikudagur, kl. 10:00 - 11:30**

Hámarksfjöldi: **20**

A blue ribbon graphic with a folded end on the left side, containing white text.

Miðvikudagur eftir hádegi



3D tölvuteikning (13)

- Þrívíddarhönnun og hagnýt tölvugrafík.
- Staður og stund:
Málmur kl. 13-15, miðvikudagur
- Umsjón: Brynjar

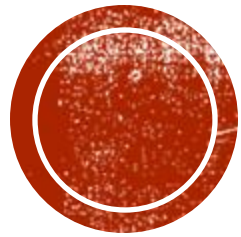
FBCPasoRobles.org



Handavinna!

Miðvikudagur kl 13 – 15.

- ☐ Boðið verður uppá kennslu/aðstoð í einföldu prjóni og hekli. Við verðum með uppskriftir að þvottaklútum og tuskum. **Einnig má koma með það sem þið eruð að gera heima.**
- ☐ **Taka með sér:** Prjóna og/eða heklunál (nr 4 – 5) og garn. Best er að nota bómullargarn í tuskurnar.
- ☐ **Umsjón:** Dröfn og Rán
- ☐ **Staður:** Bókasafn FVA
- ☐ **Fjöldi:** 30



HVANNEYRI (40)



Miðvikudagur, kl. 12:30

Mæting í anddyri FVA

Rúta, kr. 1.500



Karóki

Syngjum saman

Þú þarft ekki að syngja vel
– bara hafa gaman!

Umsjón: Aldís – sem mun ríða á vaðið í söng 😊

SÍMAR (og allar upptökur) bannaðar!

Tími: Miðvikudagur kl. 13

Staður: B-205



Keila (12)

- **Midvikudaginn 9.febrúar kl. 13:00**
- **Kostnaður pr. mann kr. 750 kr.**
- **Greiddist fyrirfram á skrifstofu**
- **Umsjón: Ísak Birkir**

A close-up photograph of a loaf of bread and several slices. The bread is golden-brown with a slightly cracked crust. The slices are stacked on a red and white checkered cloth. The background is dark and out of focus.

KANNTU BRAUÐ AÐ BAKA (12)

Hvar? Eldhús í
Grundaskóla

Hvenær? Miðvikudagur,
kl. 13:00

Kostnaður: 500 krónur

Kennari: Finnbogi

Umhverfismál: málstofa (40)

- Hvað getum við gert hér í FVA?
- Hvað viljum við gera?
- Komið og verið með
- Myndbönd og umræður
- Stofa D202 kl. 13.00
- Umsjón Umhverfisnefnd



Rafmagnað námskeið (10)

- Allt um rafmagn
- Kapall tengdur í kló og hulsu

Hvenær?

Hvar?

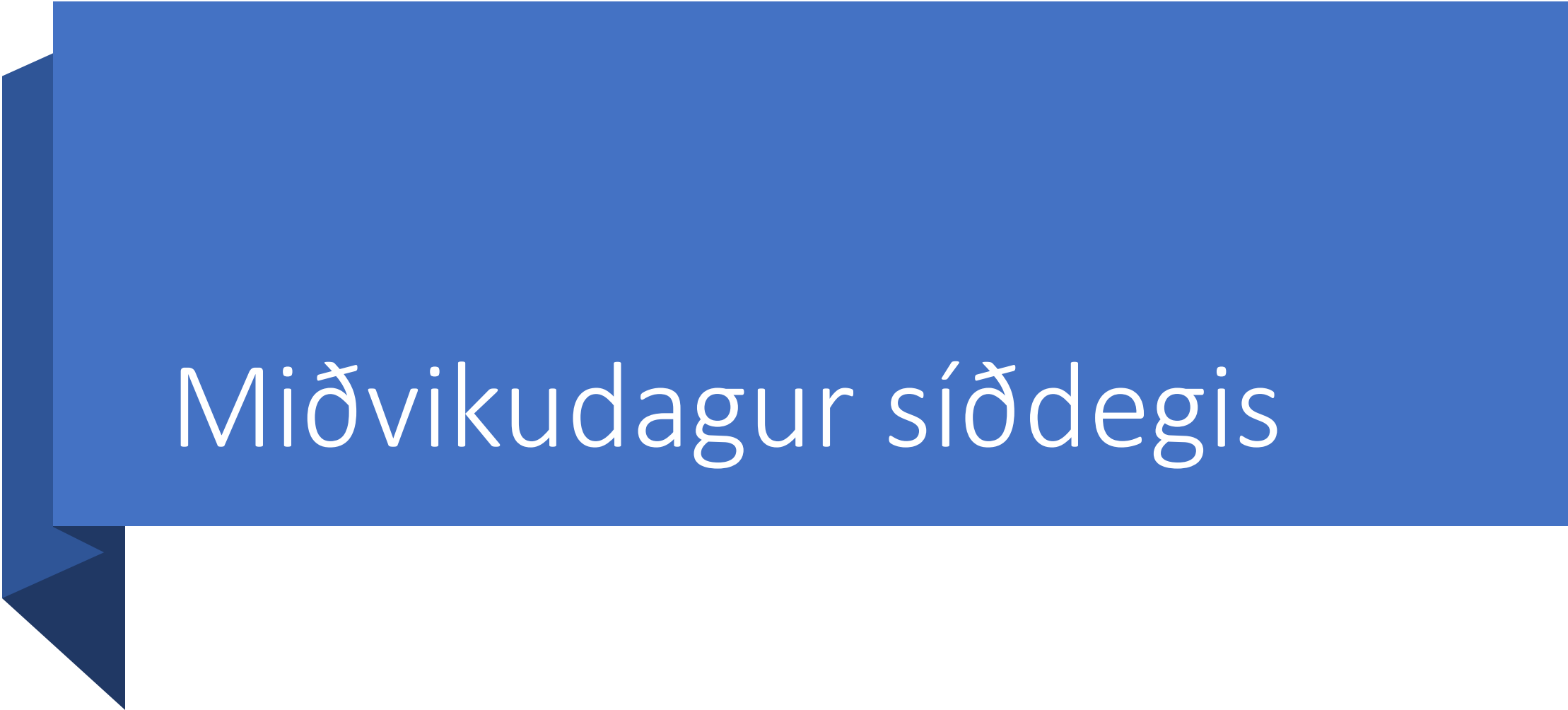
Kennari:

Miðvikudagur kl. 13:00

C-105

Gúndi



A blue ribbon graphic with a folded end on the left side, containing white text.

Miðvikudagur síðdegis

Sjósund (16)

Sjósund bætir, hressir og kætir !

- Umsjón: Jónína
- Staður: Guðlaug
- Stund: Miðvikudag kl. 16



Rafmagnað námskeið (10)

- Allt um rafmagn
- Kapall tengdur í kló og hulsu

Hvenær?

Hvar?

Kennari:

Miðvikudagur kl. 13:00

C-105

Gúndi



A blue ribbon graphic with a folded end on the left side, containing white text.

Fimmtudagur
fyrir hádegi

ÍPRÓTTAMÓT - BANDÝ (20)

Hefur þig ekki alltaf dreymt um að keppa við kennara í bandý?

Nú er tækifærið...

ÍPRÓTTAHÚSIÐ VESTURGÖTU

FIMMTUDAGUR, KL. 9:30

UMSJÓN: ÍPRÓTTAKLÚBBUR



Blak (20)

Einstakt tækifæri til að keppa í blaki á
móti öflugu liði kennara

ÍPRÓTTAHÚSIÐ VESTURGÖTU

FIMMTUDAGUR, 9:30

UMSJÓN: ÍPRÓTTAKLÚBBUR



SKOTBOLTI (35)



Vissir þú af skotboltaliði
kennara í FVA? (nei, við ekki heldur)

Það stefnir í hörkukeppni á milli nemenda og
kennara á fimmtudagsmorgun kl. 9:30.

ÍPRÓTTAHÚSIÐ VESTURGÖTU

UMSJÓN: ÍPRÓTTAKLÚBBUR

Stuðningsliðið

- Hvort heldurðu með nemendum eða kennurum?
- Mætum á pallana á Vesturgötu og hvetjum okkar fólk áfram.
- Skemmtun fyrir alla
- Íþróttahús Vesturgötu klukkan 9-12 á fimmtudag
- 200 manns

