

Hreyfing er holl fyrir okkur öll

Félagið hvetur til og skipuleggur margs konar tækifæri til hreyfingar, innan dyra sem utan. Vinsælust er vatnsleikfimin, en líka er stundað pútt, boccia og jóga. Ekki má gleyma gönguhópnum Út um allt.

Vatnsleikfimi er iðkuð í sundlaug Heilsustofnunar NLFÍ einu sinni í viku og er aðsókn allt að 30 manns. Auk hollrar og fjörugrar hreyfingar undir stjórn íþróttfræðinga fara fram mikilvægar umræður varðandi allt frá félagsmálum til heimsmála í heitu pottunum á undan og eftir.



Púttið var sl. vetur flutt í Hamarshöllina, nýja loftborna íþróttahúsið. Þar er ágætur 9 holu púttvöllur. Aðsókn var að meðaltali um 14 manns og er rúm fyrir fleiri. Lið hafa farið frá okkur á púttmót Félags áhugamanna um íþróttir aldraðra. Farnar hafa verið hópferðir að Strönd á Rangárvöllum, en þar er 18 holu púttvöllur utan dyra.



Boccia er ein af þeim íþróttum sem fleiri mættu reyna. Það eru ekki margar íþróttir sem hægt er að stunda sitjandi.



Jóga er hressing fyrir sál og líkama. Allir eru velkomnir að koma og prófa.

Gönguhópurinn Út um allt

hóf göngu sína haustið 2003 og hefur ekki stoppað síðan.

Fyrsta árið féll ganga niður yfir sumarið, en frá vorinu 2005 var ákveðið að ganga líka að sumrinu þó að annað starf félagsins félli niður.

Segja má að markmiðum göngunnar sé nokkuð vel lýst í vísum sem urðu til á gönguferðum.

*Gaman, sem á fé er falt
frekar skammt mun duga.
Gönguferðir „Út um allt“
efla sál og huga.*

*Þramma móti stínum stormi,
stæltan vilja ekkert bugar.
„Út um allt“ í fínu formi
flestum öðrum betur dagar.*

(Gústaf Óskarsson)



Gengið af stað í góðu veðri 2005

Einu sinni hvert sumar er farið út með rúgbrauð og smjör og egg soðin í hver.



Fyrstu árin var eggjunum dýft í sjóðandi hver á bakka Varmár hjá Hverahvammi. Jóna Einarsdóttir, sem hefur verið aðalgöngustjóri frá upphafi, hefur hér fengið aðstoð yngra fólks (2004). Annars konar egg koma líka við sögu, einkum í dymbilvikunni.

*Krókótta og bratta braut
brosmild gengu út um allt.
Fórum þá í Ljóðalaut.
Ljúft var veður, nokkuð svalt.
Hver og einn þá egg sitt braut
og í það sótti kjörorð snjallt. (GÓ)*

Fyrir kemur að hverir þorna eða kólna. Það henti einmitt þennan hjá Hverahvammi. Nýir koma stundum upp í staðinn og þá ekki alltaf á heppilegasta stað.



Í jarðskjálftanum 2008 komu upp leirhverir, meðal annars þessi hjá Fífilbrekku, sem eitt sinn var sumarbústaður Jónasar frá Hríflu. Hér voru eggin soðin það ár. Hörður Sigurðsson vara-göngustjóri mundar skófluna.