

Gleði- og forvarnardagurinn

23.02.2023

Kæru Verzlingar! Þá er komið að hinum frábæra Gleði- og forvarnardegi sem er pakkaður af gleði, fræðslu og forvörnum. Við erum mjög ánægð með að koma þessum degi aftur í farveg eftir alltof langt hlé. Í boði er spennandi dagskrá með fullt af viðburðum en almennt fer hver viðburður fram þrisvar, klukkan 9, 10 og 11 nema annað sé tekið sérstaklega fram. Það eina sem þið þurfið að gera er að velja ykkur eitthvað þrennt sem ykkur finnst spennandi og mæta á staðinn. Svo einfalt.

Njótið dagsins og Nemó og munið að hafa gleðina í fyrirrúmi.

Kær kveðja til ykkar frá starfsfólkinu í Versló

Dagskrá



HROLLVEKJUR

HVAR? STOFA 204

HVENÆR? 9:00, 10:00 og 11:00

HVER? RUT GUÐNA KENNARI

Hvers vegna heilla hrollvekjur okkur? Hver er eiginlega tilgangurinn með þeim? Í fyrirlestrinum *Hrollvekjur: öðrun og ögrun* verður stiklað á stóru í heimi hryllingsmyndanna og reynt að svara þessum spurningum sem og öðrum. Áhersla verður lögð á hvernig hrollvekjur hafa í tímans rás verið nýttar til að fjalla um fyrirbæri sem oft mátti ekki nefna berum orðum - með góðum og slæmum afleiðingum ... Fordómar, fjötrar, frelsun og fullt fleira á dagskrá!



KONUNGLEGT DRAMA

HVAR? STOFA 401

HVENÆR? 09:00, 10:00 og 11:00

HVER? GUÐNÝ ÓSK KENNARI

Dramað í bresku konungsfjölskyldunni. Hvað er í gangi með Harry og Meghan, af hverju er svona mikið drama milli þeirra og konungsfjölskyldunnar? Og af hverju skrifaði Harry prins heila bók um það? Spjöllum um það og meira, t.d. hvað kom í alvörunni fyrir Díönu prinsessu?



RAFMYNTIR

HVAR? GRÆNI SALUR

HVENÆR? 09:00, 10:00 OG 11:00

HVER? DAÐI KRISTJÁNSSON OG KRISTJÁN INGI MIKAELSSON

Daði Kristjánsson og Kristján Ingi Mikaelsson útskýra bálkakeðjutækni og rafmyntir á mannamáli. Farið er yfir sögu þessarar byltingarkenndu tækni og hvaða tækifæri felast í henni.

Daði og Kristján eru stofnendur félagsins Viska Digital Assets sem kom á fót fyrsta sérhæfða sjóðnum á Íslandi sem fjárfestir í rafmyntum. Daði hefur starfað á fjármálamarkaði í yfir 16 ár, nú síðast hjá Fossum fjárfestingarbanka, en Kristján hefur mikla reynslu úr tæknigeiranum og var meðal annars framkvæmdastjóri Rafmyntaráðs til ársins 2020.



FÉLAGSVIST

HVAR? STOFA 402

HVENÆR? 09:00, 10:00 OG 11:00

HVER? HÓLMFRÍÐUR KENNARI

Þátttakendur spila félagsvist og talin verða stig í hverri umferð. Eftir hverja umferð skiptir hluti þátttakenda um borð þannig að á hverju borði verða ekki alltaf sömu þátttakendurnir. Í lokin stendur uppi einn sigurvegari. Allir velkomnir en skemmtilegra er að þátttakendur hafi spilað eða kunni grunnreglur spilsins.



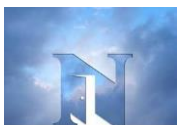
AF HVERJU UNNU CHIEFS SUPERBOWL?

HVAR? 205 OG 206

HVENÆR? 10:00 OG 11:00

HVER? VALUR KENNARI

Valur er sérfræðingur á mörgum sviðum og ef þú vilt fá að vita svarið við þessari spurningu þá er þetta viðburður fyrir þig.



ÁFALLATEYMI LANDSPÍTALA

HVAR? STOFA 201

HVENÆR? 09:00

HVER? BRYNDÍS LÓA JÓHANNSDÓTTIR SÁLFRÆÐINGUR HJÁ ÁFALLATEYMI LANDSPÍTALA

Bryndís Lóa Jóhannsdóttir, sálfræðingur hjá Áfallateymi Landspítala, kemur að kynna þjónustu Neyðarmóttöku fyrir þolendur kynferðisofbeldis. Rætt verður um sálfræðilegar afleiðingar þess að verða fyrir alvarlegum áföllum eins og kynferðisofbeldi og þá sérstaklega áfallastreituröskun (PTSD). Frætt verður um ýmsar birtingamyndir og batahorfur. Spannandi erindi fyrir þá sem hafa áhuga á sálfræði og þá sem vilja þekkja einkenni áfallastreituröskunar hvort sem það er sem þolandi eða aðstandendur.



HVERNIG GETUR ÞÚ HJÁLPAÐ

HVAR? STOFA 203

HVENÆR? 09:00 OG 10:00

HVER? PÁLMI FREYR HAUSSON ÍSLANDSDEILD AMNESTY INTERNATIONAL

Fyrirlestur frá Amnesty International um samtökin og ungliðahreyfinguna innan þess. Er hægt að búa til betri heim eða er tilgangslaust að reyna?



HA, HÚN? KONUR SEM DREPA

HVAR? RAUÐI SALUR

HVENÆR? 09:00, 10:00 OG 11:00

HVER? HALLDÓRA KENNARI

Kvenkynsfjöldamorðingjar og hugmyndir um kvenleika.

Myndefni og innihald er ekki fyrir viðkvæma.



UMFERÐARFRÆÐSLA FRÁ SAMGÖNGUSTOFU

HVAR? STOFA 403

HVENÆR? 09:00 og 10:00

HVER? BJARKLIND BJÖRK GUNNARSDÓTTIR SÉRFRÆÐINGUR Í ÖRYGGIS-OG FRÆÐSLUDEILD

Farið verður yfir bílprófsferlið, sektir og punkta, almennt umferðaröryggi og þau atriði sem er gott að hafa í huga fyrir nýja ökumenn til að vera örugg í umferðinni. Þessi fyrirlestur er í boði bæði fyrir þau sem eru komin með bílpróf og þau sem eru ekki byrjuð í ferlinu.



SKÁK

HVAR? MARMARI

HVENÆR? 09:00, 10:00 og 11:00

HVER? EIRÍKUR OG HALLDÓR KENNARAR

Skákrefirnir Eiríkur og Halldór Ingi úr kennaraliðinu tefla fjöltefli við 15-20 nemendur í einu á Marmaranum. Þorir þú?



KVENNAATHVARF

HVAR? STOFA SÍF

HVENÆR? 09:00

HVER? ÍSÓL BJÖRK KARLSDÓTTIR RÁÐGJAFI

Ísól Björk, ráðgjafi ráðgjafi hjá Kvennaathvarfinu, fer yfir skilgreiningu á ofbeldi í nánnum samböndum, birtingamyndir, afleiðingar og úrræði. Einnig verður kynnt sú starfsemi og þjónusta sem Kvennaathvarfið býður upp á.



LÍKAMSHUGLEIÐSLA (SLÖKUN)

HVAR? HELLIRINN (niðri í kjallara á móti Frumunni, tilraunastofu í líffræði)

HVENÆR? 09:00 OG 10:00

HVER? KRISTÍN NORLAND NÚVITUNDARKENNARI

Í þessum tíma er þér boðið upp á að leggjast á dýnu með púða og teppi og fylgjast með því hvernig líkama þínum líður. Þú færir athygli þína á líkamann lið fyrir lið og tekur eftir þeim skynjunum sem upp kunna að koma en oft fylgir því slökun að hlúa svona að líkamanum.



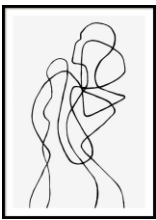
KANNTU AÐ GLÓSA?

HVAR? VR

HVENÆR? 09:00, 10:00 og 11:00

HVER? BJÖRN JÓN KENNARI

Hvernig er hægt að ná hámarks námsárangri? Allt um það hvernig á að glósa í tímum.



LISTASMIÐJA

HVAR? STOFA 3

HVENÆR? 09:00, 10:00 og 11:00

HVER? KRISTÍN DÓRA KENNARI

Leyfðu listamanninum í þér að fá útrás, teiknum og málum klassíska uppstillingu með ólíkum aðferðum. **Hámarksfjöldi á þennan viðburð er 12 í hvern hóp.** Fyrstur kemur fyrstur fær.



DANS DANS DANS

HVAR? LILTÍ ÍÞRÓTTASALUR

HVENÆR? 11:00

HVER: SÓLEY NÁMSRÁÐGJAFI

Sóley námsráðgjafi verður með dynjandi dans sem gleður líkama og sál. Þú þarft ekki að kunna neitt, bara mæta.



PRJÓN

HVAR? STOFA 404

HVENÆR? 09:00, 10:00 OG 11:00

HVER? ÞORGERÐUR, VALA GUÐNÝ OG RAGNHILDUR KENNARAR

Viltu læra að prjóna eða ertu að prjóna eitthvað fallet? Vantar þig hjálp? Komdu í prjón og lærðu að fitja upp og prjóna einfalt prjón eða nýttu tækifærið til þess að halda áfram með ókláruð prjónaverkefni.



GÓÐA FERÐ INN Í GÖMUL SÁR

HVAR? STOFA 201

HVENÆR? 11:00

HVER? EVA RÚN SNORRADÓTTIR SVIÐSLISTAKONA

Eva Rún Snorradóttir sviðslistakona kynnir verkið Góða ferð inn í gömul sár sem sýnt er í Borgarleikhúsinu um þessar mundir. Verkið er upplifunar og heimildaverk um alnæmisfaraldurinn í Reykjavík á níunda og tíunda áratugnum. Röbbum um fjölbreytileika í leikhúsi og aðferðir til þess að búa til leiksýningar.



KILROY

HVAR? BLÁI SALUR

HVENÆR? 09:00, 10:00 OG 11:00

HVER? REBEKKA ÞURÝ PÉTURSDÓTTIR FERÐARÁÐGJAFI

Veistu ekki hvað þú vilt gera eftir útskrift? Í þessari kynningu mun KILROY fara yfir hvernig er hægt að skoða heiminn. Hvort sem um er að ræða bakpokaferðalög, sjálfboðaliðastörf, læra nýja færni eða skipuleggja næstu stóru draumaferð, þá sérhæfir KILROY sig í að gera þá upplifun eins frábæra og hún mögulega gæti orðið. Ekki missa af þessu!



DAGUR Í LÍFI GEÐLÆKNIS

HVAR? STOFA 201

HVENÆR? 10:00

HVER? GUÐRÚN DÓRA BJARNADÓTTIR GEÐLÆKNIR

Guðrún Dóra Bjarnadóttir geðlæknir, yfirlæknir á 33A, og fyrrum Verzlingur segir frá starfi sínu sem geðlæknir.



SPUNAVINNUSTOFA

HVAR? STOFA 202

HVENÆR? 10:00 OG 11:00

HVER? MÁNI KENNARI

Máni Arnarson eðlisfræðikennari kennir spuna. Þátttakendur læra um grundvallarhugmyndir í gríni og spunaleik gera æfingar og prófa sig áfram í öruggu umhverfi. **Hámarksfjöldi nemenda er 15 á hverja vinnustofu.** Fyrstur kemur fyrstur fær.



HAGRÆÐING ÚRSLITA OG SPILAVANDI

HVAR? STOFA 405 OG 406

HVENÆR? 10:00 OG 11:00

HVER? PÉTUR HRAFN SIGURÐSSON UPPLÝSINGAFULLTRÚI HJÁ ÍSLENSKUM GETRAUNUM

Pétur Hrafn mun fjalla um hagræðingu úrslita, þá hættu sem því fylgir og ábyrga spilun.