

39.tbl.  
10. nóv 2021  
28 árg.

# Hlaupastelpan

Útgefandi og ábyrgðarmaður: Dagný Pétursdóttir-hlaupastelpan@isl.is - s: 8953386



## Sunnudagaskóli Einarstöðum

Sunnudagaskóli undir stjórn Toru Katinku Bergeng  
verður á Einarstöðum næstkomandi  
sunnudag, 14. nóvember kl. 11:00.

## Fjölskylduguðspjónusta í Þorgeirskirkju

Sunnudagur 14.nóv kl.14.00  
Fjölskylduguðspjónusta í Þorgeirskirkju  
Prestur: Sr.Gunnar Einar Steingrímsson

Organisti: Dagný Pétursdóttir



Allir velkomnir

sr. Gunnar Einar Steingrímsson

## **Skodi til sölu!**

Góðan jeppa (Skoda) get ég selt,  
gamall vagn og traustur.  
Hefur aldrei verið velt,  
og virðist heilsuhraustur.

*Jón í Garðsvík.*

Skodi Octavia dísel sjálfskiftur árgerð 2016, ekinn 118 þús.

Eyðslugrannur og vel með farinn bill!

Verð 2.190 þús, uppl. í síma 861 1213

## **Frá Kvenfélag Ljósvetninga**

Kæru eldri borgarar í gamla Ljósavatnshreppi.

Við viljum bjóða ykkur í fótsnyrtingu föstudaginn 19. nóvember í  
Snyrtipinnanum á Laugum.

Anna Geirlaug og Þórunn munu taka á móti ykkur líkt og áður.

Pantanir hjá Önnu Geirlaugu í síma 861-3154.

Bestu kveðjur

Kvenfélag Ljósvetninga



LAUGARDAGINN 20. NÓVEMBER

KL. 09:00 - 16:00

Í MATARSMÍÐJUNNI Á LAUGUM

# NÁMSKEIÐ Í ÚRBEININGU

Á þessu námskeiði er farið í gegnum helstu aðferðir við sundurhlutun og vinnslu á lambaskrokk. Farið er í nýtingu, hreinlæti og þökkun.

---

Eftir námskeiðið eiga þátttakendur að hafa öðlast aukna innsýn í hvernig skal vinna að og nýta skrokk auk þess ganga frá kjöti sem best til geymslu.

Innifalið í námskeiðinu er einn skrokkur á hvern þátttakenda sem hann fær að taka með heim að loknu námskeiði, unnin eftir eigin óskum. Einnig er möguleiki að koma með eigin skrokk hvort sem hann er í heilu lagi eða hefðbundinni 7 parta sögun.

Þetta námskeið hentar öllum sem vilja auka þekkingu sína á vinnslu og frágangi afurða, sérstaklega þeim sem hafa áhuga á heimavinnslu afurða.

**SKRÁNING Á HAC.IS**  
**S. 464-5100**  
**VERÐ: 14.000 KR.**

 Þekkingarnet  
Þingeyinga

 SÓKNARÁÆTLUN  
NORÐURLANDS EYSTRA

Þátttakendum er bent á að kanna rétt sinn til endurgreiðslu hjá sínu stéttarfélagi



# ÓLYMPÍSKAR LYFTINGAR

16. - 18. NÓVEMBER KL. 17:30  
ÍÞRÓTTAMIÐSTÖÐ SKÚTUSTAÐAHREPPS  
KENNARI: ERNA HÉÐINSDÓTTIR



Erna er með level 1 og 2 þjálfararéttindi frá Alþjóða lyftingasambandinu auk þess sem hún er alþjóðadómari í íþróttinni. Hún hefur sjálf æft lyftingar í fjöldamörg ár, varð m.a. Íslandsmeistari í opnum flokki 2014, keppti á heimsmeistaramóti öldunga árið 2018 og á í dag 3 Íslandsmet í öldungaflokki.

Í ólympískum lyftingum er keppt í snatch og clean&jerk. Lyfturnar krefjast tækni, snerpu, styrks og liðleika. Á námskeiðinu verður farið í tæknileg atriði þessara lyfta skref fyrir skref, styrktaræfingar samhliða þeim kynntar auk liðleika og teygjuæfinga.

SKRÁNING: HAC.IS  
VERÐ: 19.500 KR.