

35. tbl.

13. sept. 2023

30 árg.

# Hlaupastelpan

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



## Félagsstarf eldri borgara í Þingeyjarsveit

Opin hús verða á þriðjudögum  
til skiptis í Stórutjarnaskóla og Þingeyjarskóla  
og byrjum við í Stórutjarnaskóla þriðjudaginn 19. september.

Hádegismatur er í boði kl. 13 og kostar 800 kr.

**Þeir sem ætla að fá hádegismat þurfa að panta fyrir  
hádegi á mánudeginum fyrir samverustund.**

**Stórutjarnaskóli - 4643222**

**Þingeyjarskóli - 464 3583**

Boccia hefst kl. 12 í Stórutjarnaskóla þegar samvera er þar,  
og mun Ásgrímur stjórna af alkunnri snilld.

Eins og vanalega verður ýmislegt til skemmtunar s.s. hljóðfæraleikur,  
myndasýningar, upplestur, leikir og félagsvist.  
Allar hugmyndir að afþreyingu eru vel þagnar.

Félagsstarfið er í boði fyrir 60 ára og eldri  
og eru allir hvattir til að mæta.

Minum á facebook síðu okkar sem heitir  
„Opíð hús - samvera aldraðra í Þingeyjarsveit“  
en þar setjum við inn ýmsar upplýsingar.

Hlökkum til að sjá ykkur - Hanna Magga og Svana

## Söngfélagið Sálubót



Fyrta söngæfing vetrarins verður þriðjudaginn 26. september nk. Kórinn æfir á þriðjudögum kl 20:00 til 22:00 í Stórutjarnaskóla.

Nýir félagar velkomnir, sérstaklega yrði vel tekið á móti nýjum karlaröddum.

Söngstjóri er Guðlaugur Viktorsson

Upplýsingar gefa Sigrún í síma 8991010 / [solgardur@simnet.is](mailto:solgardur@simnet.is)  
eða Guðlaugur í síma 898-0525/ [guðlaugurv@gmail.com](mailto:guðlaugurv@gmail.com)

Búast má við fjölbreyttri og skemmtilegri efnisskrá

## Hlaupastelpan

er gefin út á miðvikudögum, velflestar vikur ársins, Auglýsingum þarf að skila á **mánudögum fyrir kl. 15:00.**

### Ath ! Verðskrá

#### Verðskrá:

|                          |                           |
|--------------------------|---------------------------|
| <b>Hálfsíðuauglýsing</b> | <b>kr. 4.600.- m.vsk</b>  |
| <b>heilsíðuauglýsing</b> | <b>kr. 6.620.- m.vsk.</b> |

Auglýsingar skal senda á netfangið [hlaupastelpan@isl.is](mailto:hlaupastelpan@isl.is)  
Allar nánari upplýsingar er hægt að fá í síma 8953386.  
Hlaupastelpunar er að finna á heimasíðu Þingeyjarsveitar  
<https://www.thingeyjarsveit.is/is/hlaupastelpan>

Dagný Pétursdóttir 8953386



FIRST CLASS WEDNESDAY, SEPTEMBER 20

# New Icelandic course 1A - Online

**WE ARE LOOKING FORWARD TO SEEING YOU!**

ICELANDIC 1A

MONDAYS AND WEDNESDAYS 19:30 - 21:30 VIA SKYPE

Location: ONLINE via SKYPE

Sign up at: [hilmare@hac.is](mailto:hilmare@hac.is)

[www.hac.is/namskeidislisti/](http://www.hac.is/namskeidislisti/)

Price: 22.500 kr

Teacher: Dóra Ármannsdóttir



Þekkingarnet  
Þingeyinga

If you are a member of Framsýn labour union it might cover up to 90% of the cost. Please check with Framsýn office. Application for refund must go through Framsýn

# Málningarþjónusta



Við veitum alhliða málningar-  
þjónustu og  
smærri múrviðgerðir.

Innimálun - Útimálun - Nýmálun - Endurmálun  
Símar:

8537515 - Ragnar Baldvinsson (Altmugligman)  
7795533 - Ívar Axelsson (Málarameisteri)

## LEIKFIMI - Mývatnssveit

Leikfimi - Mjúk - engin hlaup og hopp

**FYRSTI TÍMI FIMMTUDAG 7. SEPT KL 14:10 - 15:00**

Þessum tímum er lögð sérstök áhersla á að allir geti verið á sínum hraða, stjórnað erfiðleikastigi og haft þann takt sem þeir vilja. Fjölbreyttar æfingar fyrir öll kyn til að bæta styrk, þol, líkamlega getu og vellíðan. Inn í er fléttuð létt fræðsla um líkamann, verki, hreyfingu o.fl. Allir velkomnir, byrjendur og þaulvanir, hentar vel fyrir þá sem eru með stoðkerfisverki, byrjendur eða að byrja í hreyfingu eftir hlé og í raun öllum þeim sem njóta þess að hreyfa sig.

Í vetur ætla ég að hafa tímana á:

Þriðjudögum 15:00 - 15:50

Fimmtudögum 14:10 - 15:00

Hver tími kostar 1750 kr en þeir sem mæta í 6 eða fleiri tíma á mánuði fá 20% afslátt á alla tíma þann mánuðinn.

Hlakka til að sjá ykkur

,Aðalbjörg Birgisdóttir, Sjúkraþjálfari