

Pési



Lesið þetta

- Sveitarstjóra
- spjall
- Auglýsingar
- Minnisvarði
- Uppskeruhátíð
- UMFH

Næsti Pési kemur út 11.okt.

Skil á efni er 5. okt.

Efni í þessu blaði:

Forystugrein	2
Leikskólinn	3
Kventfélagið	6
Tímatafla	12

Sept 2010

Ritstjóri og ábyrgðarmaður
Jón G. Valgeirsson

Umsjón. Svanhildur Pétursdóttir - svanhildur@fludir.is

Hrunamannahreppur, Akurgerði 6, 845 Flúðir

20. árgangur. 241. tölublað. pesi@fludir.is. Sími. 480 6600



Ljós:SigSigm

Fjallferð 2010
“Lambið fyrir og eftir”

Sveitarstjórapistill

September er sá tími haustsins þar sem fólk á að njóta uppskeru sumarsins. Það er því vel við hæfi að við hér í matarkistu Íslands höldum uppskeruhátíð þann 18. september n.k. Ég held að Íslendingar geri sér ekki almennt grein fyrir hvað stór hluti af landbúnaðarvörum til innanlandsneyslu séu framleidd í þessari sveit, hvort sem það er nú ket, mjólk, grænmeti eða bara andlegt fóður. Það er því mjög ánægjulegt að nú er búið að leigja húsnæði að Iðjuslóð 1A á Flúðum fyrir Matarsmiðju sem ætti að geta tekið til starfa á næstu vikum. Er þetta samstarfsverkefni Matís, sveitarfélaganna í Uppsveitunum, Háskólafélags Suðurlands og Atvinnuþróunarfélags Suðurlands. Tækifærið er þarna að taka næsta skref frá frumframleiðslu landbúnaðarvara og gefa fólki eða fyrirtækjum tækifæri á að þróa afurðir úr sínu hráefni við bestu aðstæður og njóta liðveislu sérfræðinga. Þessi aðferð er ekki ný af nálinni því t.d. á Höfn í Hornafirði, Egilsstöðum og Skagafirði fer fram svipuð starfsemi undir hatti Matís. Þá gefur þetta tækifæri á að nemar á háskóla sviði, t.d. á sviði matvælafræði og skyldra greina, geti unnið rannsóknarverkefni í Matarsmiðjunni. Þá opnast einnig möguleiki að koma á fræðastarfssemi og námskeiðahaldi í þessum geira. Það eru einmitt ávextir svona verkefna sem verða þess valdandi að það getur verið gefandi að starfa á sveitarstjórnarstiginu. Ákveðin verkefni geta orðið að veruleika á tiltölulega stuttum tíma og meira að segja án þess að kosta mjög miklu til. Þetta verkefni sýnir einnig styrk þeirra sveitarfélaga sem hér eru í Uppsveitum að standa saman við ákveðin samstarfsverkefni með hagsmuni heildarinnar að leiðarljósi. Eftir að hafa starfað hjá nágrannasveitarfélagi get ég sagt að m.a. ástæða þess að sótt var um sveitarstjóra starfið í Hrunamannahreppi var að geta haldið áfram að vinna með því góða og skemmtilega fólki sem er á þessu svæði. Það er hlutverk sveitarfélaganna að reyna að skapa skilyrði og aðstöðu til góðra hluta en síðan er það íbúa og annarra að nýta sé þau tækifæri sem bjóðast með tilkomu Matarsmiðjunnar. Vil ég því skora á áhugasamt fólk að finna í sér lítinn „Viggó Viðutan“ og gera skapandi tilraunir í Matarsmiðjunni okkar. Það er því ánægjulegt að vera fluttur í Hreppinn með fjölskylduna. Það er að sjálfsögðu góð tilfinning að búa á þeim stað sem maður vinnur og fjölskyldan hrærist í og reyna á sínu eigin skinni hvernig sveitarfélagið skapar íbúum þess búsetuskilyrði. Það er síðan eilífðarverkefni að reyna að bæta þau hægt og bítandi. Eitt af því sem íbúar og fyrirtæki geta lagt að mörkum er að hafa snyrtilegt í kringum sig. Sveitarfélagið á að ganga á undan með góðu forðæmi og vonandi verða þær framkvæmdir sem núna eru að klárast varðandi göngustíga o.fl því tengt á Flúðum til þess að skapa aðlaðandi aðstæður fyrir gesti og gangandi. Það væri því gaman að sveitarfélagið myndi sýna sitt besta andlit þegar Uppskeruhátíðin verður haldin þannig að það góða fólk sem stendur að þeirri hátíð fái aðstoð allra hér í sveitarfélaginu til að þetta líti nú vel út hjá okkar. Við sjáumst síðan öll kát og hress í réttunum sem er jú óbeinlínis uppskeruhátíð sauðfjárbænda og annarra spekinga. Með von um að haustið verði uppskera allra góðra verka.

Leikskólafréttir

Leikskólinn opnaði aftur eftir sumarfrí 13. ágúst. Nemendurnir sem eru 40 talsins mættu galvösk til náms og leiks við skólann eftir gott sumarfrí. Vetrarstarfið kemur til með að vera í nokkuð föstum skorðum. „Ég og umhverfi mitt“ er útgangspunktur í öllum verkefnum leikskólans. Einnig verður unnið með „Hafið“ í vetur og stefnum við landkrabbarnir á að fara í fjöruferð niður á Stokkseyri til að víða að okkur efnir og drekka í okkur sjávarloftið. Við alla vinnu í leikskólanum eru börnin hvött til að uppgötva sjálf og skoða hlutina út frá margvíslegu sjónarhorni. Að auki verður lögð áhersla á útikennslu og er því viðbúið að víða sjáist til okkar í sveitarfélaginu við að kanna heiminn.

Haustið er tími uppskeru; vonast var til að kartöflurnar sem settar voru niður í vor gæfu okkur betri uppskeru en í fyrra. Ekki litu grösin efnilega úr eftir sumarfríð og læddist nokkur kvíði að starfsfólkinu um að lítið sem ekkert væri undir grösunum. Þetta reyndust óþarfa áhyggjur því allir fengu nokkrar kartöflur í pokann sinn þegar 1.

bekkur Flúðaskóla og Undralandsbörnin réðust í uppskerustörfin. Einnig vorum við svo lánsöm að fá heimboð á nokkra staði til að tína rífsber. Litlu krífunum okkar af Móakoti var boðið í Bjarkarhlíð til Önnu og Helga. Heiðarkotsbörnunum var boðið að Ljónastíg til Elínar og Júlíusar og elstu börnunum á Skógarkoti var boðið út að Efra - Seli á golfvöllinn til Ástu, Halldórs, Unnsteins og Halldóru. Við viljum þakka kærlega fyrir heimboðin og veitingarnar. Þess má geta að allir gengu á áfangastað og sumir heim aftur, en þeir sem lengst fóru fengu far til baka í skólabílnum hans Jóa.

Í leikskólanum er unnið að allrahanda listsköpun og til þess notum við fjölbreyttan efnivið. Margt finnum við í vettvangsferðum sem spennandi er að nota við list-sköpunina, annað kaupum við, svo eru líka margir sem koma færandi hendi eftir tiltekt í geymslunni. Ef þið eigið í fórum ykkar; playmó, barbídot, krukkur, tappa, efnisbúta, garn, úr sér gengin rafmagnstæki og fleiri skemmtilega hluti sem þið eruð hætt að nota, þá erum við í leikskólanum tilbúin að þiggja þessa hluti og gefa þeim nýtt hlutverk. Einnig tókum við glöð á móti hljóðfærum sem búið er að leggja á hilluna, við getum dustað af þeim rykið og komið þeim í notkun hjá litla tónlistarfólkinu okkar sem semur ekki síðri tónlist en Atli Heimir.

Á fræðslunefndarfundum sem haldinn var 25. ágúst var samþykkt tillaga að sérákvæði í vistunarreglum um viðmiðunarmörk fyrir fjölda barna milli 16.00 – 17.00.

Hreppsnefnd samþykkti tillöguna á fundi sínum þann 2. september:

Til að hafa leikskólann opinn milli 16.00 – 17.00 þurfa að lágmarki foreldrar 5 barna að óska eftir þessum vistunartíma.

Umsóknir berist til leikskólastjóra.

Fyrir þá sem vilja fræðast enn frekar um leik okkar og störf í leikskólanum bendum við á heimasíðuna; undraland.is og / eða heimsækja okkur í Undralandið.

Að lokum viljum við þakka öllum sem komið hafa færandi hendi með „gull“ í poka.

Börn og starfsfólk Undralands.

Minnisvarði og minningarskjöldur.

Sunnudaginn 22. ágúst var minnisvarði um Dr. Helga Pjeturss afhjúpaður í Hlíð í Skeiða og Gnúpverjahreppi.

Einnig var minningarskjöldur um Dr. Helga afhjúpaður að Hellisholtum í Hrunamannahreppi.

Listamaðurinn sem gerði lágmyndir er Ívar Valgarðsson. Þær voru gerðar eftir ljósmynd Jóns Kaldal.

Heimspækistofa Dr. Helga Pjeturss stóð fyrir framkvæmdunum.

Helgi Pjeturss var fyrsti íslenski jarðfræðingurinn og varð doktor árið 1905.

Fyrsta rannsóknarferð hans hérlendis var austur í Hreppa. Hann fann berglag í Hellisholtum sem hann sá að myndi vera harðnaður jökulruðningur. Þessi uppgötvun leiddi hann til þeirrar grundvallaruppgötvunar að ísöldin hefði skipst í fjölmörg jökulskeið og hlýskeið á milli.



Ljósmynd: Tómas Þórir Jónsson



Ljósmynd: Tómas Þórir Jónsson

Minningarskjöldurinn var festur beint á jarðlagið.

Kristján Sæmundsson jarðfræðingur lýsti jarðlaginu og þýðingu þessarar uppgötvunar fyrir skilning á jarðfræði Íslands.

Minnisvarðanum var valinn staður í Hlíð vegna frændsemi og vináttutengsla við heimilisfólk þar. Einnig dvaldi hann þar um nokkurn tíma á sumrin um langt árabil.

***Skrifstofa Hrunamannahrepps
Opnunartími hreppsskrifstofu
Mánudaga til föstudaga:
09:00-12:00 og 13:00-16:00***

Flúðaleið ehf

Brottför frá Flúðum alla virka daga: 7:00-9:00

Brottför frá Reykjavík alla virka daga:

Kl 12:00 frá Landflutningum Kjalarvogi og

Kl 13:00 frá Flytjanda Klettagörðum

Brottför frá Selfossi alla virka daga: 14:00

Vöruafgreiðsla á Flúðum: 486-1070 fax 486-6693

netfang: fludaleid@simnet.is

Símar hjá bílstjórum:

892-2370 Pálmar

892-2371 Snævar.

892-2372 Bjösssi.

*Með von um gott samstarf
Starfsfólk Flúðaleiðar*

Frá Félagsheimilum Flóahrepps

Ákveðið hefur verið að halda tónleikaveislu í október í Félagsheimilunum þremur í Flóahrepp.

Þingborg

Við byrjum í Þingborg **2. október** en þar mæta *Ómar Ragnarsson, Raggi Bjarna og félagar* með söng og grín. Skemmtunin byrjar kl. 21, aðgangseyrir 2000 kr. Þeir sem vilja tryggja sér miða í tíma, hafið samband við Ingibjörgu í síma 691-7082. Ómar og Raggi árita geisladiska á staðnum.

Þjósárver

Því næst er það Þjósárver **15. október**. *Ingibjörg Aldís sópran og Stefán Helgi tenór eða Hjaltsted/Íslandi* dúettinn flytur vandaða söngskrá, bæði erlend og innlend sönglög ásamt dúettum við undirleik *Ólafs B. Ólafssonar* á píanó og nikku. Verð fyrir ofangreint kr. 2000 kr. Inni í því er einnig söngstund eftir tónleikana þar sem Ólafur leikur undir söng á harmónikkuna. Mætum vel á góða tónleika.

Félagslundur

Tónleikar fyrirhugaðir **29. eða 30. október**. Nánar auglýst síðar.

Skólasel auglýsir eftir dóti sem er vel með farið. Það sem okkur vantar einna helst er búðakassi, búðadót, kubbar, bækur, púsl, spil, dúkkur og fl. Ef þið lumið á einhverju slíku endilega hafa samband við mig í síma 663-9749 eftir kl. 17 eða á emaili á marlin@simnet.is

Símanúmer Heilsugæslustöðvarinnar
í Laugarási **480 5300**
Vaktsími í neyðartilvikum er 892 8804



Hár-Hrun

Klippa í Félagsheimili Hrunamanna
Vinsamlegast pantið tíma

í síma: 486-5535 og **899-9665**.

Inga Birna.

Hesthús til sölu!!!!
Staðsetning Högnastaðamýri.
Upplýsingar gefur Þór í síma 617 5373

Sundlaugin á Flúðum.

Opnunartími

Mánudaga til föstudaga: 16:00-21:00

Laugardaga 12:00-18:00

Sunnudaga: 12:00-18:00

Samkaup **strax**

Opnunartími Versl. Strax.

Mánudaga til föstudaga 09:00-19:00

Laugardaga 10:00-19:00

Sunnudaga 10:00-17:00

Verið velkomin.

Starfsfólk Versl. Samkaup strax
á Flúðum.

Matarkistan Hrunamannahreppur

Uppskeruhátíð laugardaginn 18. september 2010

Föstudagur

Félagsheimilið. Tónleikar föstudagskvöld 17.sept. kl. 20:30-21:30
Þórunn Elín Pétursdóttir söngkona og Jón Bjarnason organisti í Skálholti.

á dagskrá verða íslenskar perlur, erlend sönglög og óperuaríur.

Laugardagur

Pakkargjörðarmessa í Hrunakirkju kl. 11:00, Sr. Eiríkur Jóhannsson

Matarkistan markaður í félagsheimilinu á Flúðum kl. 13:00-17:00.

Matvæli frá fjölmörgum aðilum í sveitinni: grænmeti, kjöt, fiskur, konfekt, hunang, hveiti, ostar, handverk, tré, steinar, gler og fleira. Sigurður Sigmundsson ljósmyndari sýnir myndir. Kvenfélagið verður með kaffi og pönnukökur.

Bjarkarhlíð, Anna Magnúsdóttir handverkskona, opið hús kl.13:00-17:00

"Leikur að list " Dóra Mjöll, Laugalandi opið hús kl.13:00-17:00

Dalbær – Rut Sigurðardóttir opið hús í glervinnustofunni kl.12:00-14:00

Gröf minjasafnið opið kl. 13:00-17:00

Kurl & Kram – klæðskeraverkstæði kl. 11:00-17:00

Opið hús og léttar grænmetisveitingar í boði

Grænna land – opið hús kl.13:00-17:00

Kransar, skreytingaefni, plöntur til lyfjagerðar, mixtúrur, villisveppir o.fl.

Félagsmiðstöðin Zero

Torgstemning og leikir fyrir ungu kynslóðina. Grænmetisgötuleikhús

Teymt undir börnunum

Efra-Sel

Opna íslenska grænmetismótið er haldið í tilefni uppskeruhátíðar Margt verður í boði og eru kylfingar hvattir til að kynna sér dagskrána á www.fludir.is
Kaffi-Sel, veitingarstaðurinn í golfskálanum verður með tilboð á pizzum.

Kaffi Grund Flúðum

Gestakokkarnir Beggi og Pacas munu töfra fram gómsæta og framandi grænmetisrétti allan daginn og halda uppi stemmningu eins og þeim einum er lagið.

Hótel Flúðir

Tekið á móti gestum í nýja, glæsilega garðinum milli kl. 14:00-16:00 og boðið upp á að smakka grænmetissúpu frítt. Hróðmar Sigurðsson spilar ljúfa tónlist á meðan. Gengið er inn um aðaldyrnar á hótelinu í garðinn.

Uppskerutilboð: Gisting, þriggja rétta kvöldverður og morgunverðarhlaðborð

kr. 14.250.- per mann, miðað við 2 í herbergi

Flúðasveppir Undirheimum Flúðum

Opið hús og kynning 16.00-17:00. Allir velkomnir.

Félagsheimilið. Tónleikar laugard. kl. 20:30

Þá stíga ungir Hrunamenn á svið í félagsheimilinu og sýna hvað í þeim býr.

Útlaginn. Tónleikar laugard. kl. 17:00-18:00

Kristín Magdalena Ágústsdóttir söngkona og Hörður Friðþjófsson gítarleikari.

Á dagskrá verða íslensk sönglög, gamlar íslenskar og erlendar dægurperlur og fleiri skemmtileg lög.

Ferðamiðstöðin.

Markaður:

M.a. Fatnaður og snyrtivörur frá Victoria's Secret



FLÚÐA-TAXI

Uppsveita Árnessýslu

Jóh. Unnar Guðmundsson



Sími 893 1462

8 farþega bíll



Fjallaraf
sími 662 0530

Hjörleifur Ólafsson

Rafræðingur Lóggiltur rafverktaki

Fossi

Hrunamannahreppi

845 Flúðir

Sími 662 0530

Fax 486 6432

fossi@fossi.is

SÖNGFÓLK ATHUGIÐ!!!!

Nú er tækifæri fyrir alla þá sem lengi hafa langað til að syngja með kirkjukórnum að skella sér í hópinn. Æfingar byrja 30.sept og eru allir velkomnir. Athugið að það er ekki aldurstakmark í kórinn við viljum endilega sjá ungt fólk í okkar röðum. Einnig viljum við taka það sérstaklega fram að engar kvaðir eru um að syngja í messu 1.árið, svona rétt á meðan verið er að læra sálmana. Kirkjukórinn er lifandi og skemmtilegur félagsskapur sem enginn sér eftir að taka þátt í. Sjáumst á æfingu, Stjórnin (Gunnlaugur, Magga og Sirrý).

Landbúnaðarverslun

Sendum með
mjólkurbúnum

Þvottarefni fyrir..

mjólkurtanka, mjaltakerfi, mjaltþjóna, eldhúsið og þvottahúsið



Ratgíróngarefni



Skeifur
og fjaðrir

Sleipiefni og
litaspray
fyrir
sauðburðinn



Sjón er sögu ríkari

Gunnbjarnarhöfli,
891 Selfoss

Sími 480 5600
landstolpi.is

Myndlistarskóli Uppsveita

Myndlistaskóli Uppsveita mun hefja störf þriðjudaginn 21. september. Hvert námskeið er 13 vikur og skiptist í haustönn og vorönn. Á námskeiðunum verður kennd teikning, málun og mótun og leitast er við að hafa verkefni fjölbreytt með það að leiðarljósi að örva skapandi hugsun og persónulega tjáningu hvers og eins. Áhersla á góðan starfsanda þar sem hver og einn vinnur út frá eigin forsendum. Í hverjum hópi eru um 10 þátttakendur og er þeim aldurskipt þannig að 6 – 9 ára erum saman 10 – 12 ára og 13 – 16 ára. **Skráning hjá Eygló Jósephsdóttur í síma 894 0331 eða eyglo.joseph@gmail.com**

6 – 9 ára: 15:00 – 16:30 , 10 – 12 ára 16:30 – 18:00, 13 – 16 ára: 18:00 – 20:00



Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	Laugardagur	Sunnudagur
13:30 1- og 2 bekkur Kóríubóli Míðvúðuga	16:10 Kóríubóli míðvúðuga 3.-6. b.	16:10 Kóríubóli míðvúðuga 3.-6. b.	16:10 7.-10. flokkur kvenna	12:30 Kóríubóli Míðvúðuga		
15:30 Kóríubóli míðvúðuga 3.-6. b.	16:30 Fimleikar 4 og 5 ára	16:20 Kóríubóli kvenna	18:30 Íþróttaskóli 4 og 5 ára	12:20 Kóríubóli míðvúðuga 3.-4. b.		
16:10 Kóríubóli míðvúðuga 3.-6. b.	17:10 Fimleikar 4.-6. flokkur	17:20 Badminton 3.-10. bekkur	17:10 Kóríubóli 7.-10. flokkur karla	14:30 Fimleikar 1.-3. bekkur		
17:20 Kóríubóli 7.-10. flokkur kvenna	18:20 Fimleikar 7.-18. bekkur	18:40 Kóríubóli 7.-10. flokkur karla	18:40 Kóríubóli míðvúðuga stelpur 3.-6. b.	16:30 Fimleikar 4.-6. bekkur		
18:30 Kóríubóli 7.-10. flokkur karla	19:30 Kóríubóli 8.- 10. flokkur kvenna	20:18 Kóríubóli mí.ka.	20:00 Bláttíuþjálfar	16:45 Höndleikar 7.-19. bekkur		
19:45 Kóríubóli mí.ka.	21:00 Hættu hólubólur			18:00 Badminton Allir		
21:30 Badminton Fullbekkur				19:30 Bláttíu hólubólur		



**Knattspyrna -
Æfingar á sparkvelli**
5 ára og 1.-2. bekkur
strákar og stelpur
Mánudaga 11.40-14.30
Miðvikudaga 15.20-16.10

3.-5. bekkur
strákar og stelpur
Mánudaga 14.30-15.20
Miðvikudaga 16.10-17.00

6.-8. bekkur strákar
Mánudaga 17.20-18.20
Miðvikudaga 17.00-18.00

9.-10. bekkur strákar
Mánudaga 16.20-17.20
Fimmtudaga 15.40-16.40

Stelpur 6.-10. bekkur
Mánudaga 15.20-16.20
Fimmtudaga 16.40-17.40

Íbendur þurfa að muna að
koma klæddir eftir veðri.
Míðvægt að eiga góða stú,
hvort sem er takkastó eða
gervigrasskó.

Vöruflutningar
Reykjavík—Árnessýsla

Vörumóttaka Héðinsgata 1-3
Sími: 533 2211



VÖNDULL ehf
FLUTNINGAÞJÓNUSTA Í
ÁRNESSÝSLU.

Brottför frá Reykjavík, Héðinsgötu 1-3 sími:
533 2211. Mánudaga til föstudaga kl. 13:00,

Á Selfossi hjá Húsasmiðjunni og Byko kl.

14:00 .Einnig hjá öðrum fyrirtækjum eftir þörfum.

Upplýsingar í síma: 856 1580 Unnar

856 1581 Stefán



Frá Karlakór Hreppamanna.

Karlakór Hreppamanna er félagsskapur um 60 kátra karla úr uppsveitum Árnessýslu og frá Selfossi, sem koma saman einu sinni í viku og syngja saman undir styrkri stjórn Editar Molnár stjórnanda og Miklósar Dalmay píanóleikara. Vetrarstarf Karlakórsins hefst þriðjudagskvöldið 14. sept. með söngæfingu á Flúðum kl. 20,30. Nýir félagar eru hjartanlega velkomnir og er alveg upplagt að skella sér á söngæfingu eftir 1. réttir og kanna hvort starf í svona kór er ekki það sem vantaði. Framundan er Kötlumót, Karlakóramót 16 kóra frá Hornafirði vestur um Suðurland og allt til Stykkishólms. Mótið er í umsjá Karlakórs Hreppamanna og verður haldið á Flúðum 16. okt. nk.

Bendi líka áhugasömum á heimasíðu kórsins, sem er: www.kkhreppamanna.com
Með söngkveðjum f. h. KkH Böðvar Ingi.

Heimasmíðaðir dúkkuvagnar til sölu. Þeir eru úr birkikrossvið og eru mjög stöðugir og góðir. Vagnarnir henta vel aldrinum 1.- ca 3 ára. Hægt er að velja um líti. Þeir eru lakkaðir og eru því mjög auðveldir í þrifum. Hægt er að fá handmálaða mynd á vagninn og skrautskrift.



Dúkkuvagn með mynd kr. 10.000

Dúkkuvagn með mynd og skrautskrift t.d. nafn og dagsetning kr. 12.500

Endilega hafið samband á marlin@simnet.is eða hringja í síma 6639749 eftir kl. 17.00.

Frá Bókasafni Hrunamanna



Mánudaga Kl. 20-21
Þriðjudaga Kl. 16-18
Miðvikudaga Kl. 16-18
Fimmtudaga Kl. 16-18



Aðgangur að tölvu fyrir almenning. Gjaldskrá ½ klst. kr. 150,-.
Alltaf eitthvað nýtt efni í hverri viku.

Vinsamlegast munið að skila bókum á réttum tíma.

Nýtið ykkur „Mínar síður“ í Gegni til að sjá skiladag, framlengja og fleira.

Verið velkomin á bókasafnið sem er fullt af efni til fróðleiks og skemmtunar.

Lestrarstund er gæðastund J

Bókasafn Hrunamanna

Félagsheimilinu

Sími: 486 6708

Netfang: bokasafn@fludir.is

Heimasíða: <http://bokasafn.fludir.is/>

Stinnur rass og sléttur magi !Boltaleikfimi og yoga teygjur.

Bergholti, Reykholti

Skráning í síma 861-7888

Mánud. og miðvikud. kl. 16:15, 17:30 og 20:30

fyrsti tími 8. sept. er skráningar og

kynningartími og kostar ekkert.

Ath. aðeins pláss fyrir 10 konur í hvern tíma.

Styrkir allan líkamann og gerir vöðvana langa og fallega.

Liðkar og styrkir hrygg og mjaðmir og allt stoðkerfið.

Þjálfar djúpvöðva og losar líkamann við óþarfa fitu og keppi.

Eykur jafnvægið og stuðlar að réttari og betri líkamsstöðu.

Hver og einn vinnur samkvæmt sinni getu.

Áhrifin koma mjög fljótt í ljós.

Leiðbeinendur í

Jafnvægisbolta - leikfimi

Heiða Pálrún Leifsdóttir

hjúkrunarfræðingur

og

Júlíana Magnúsdóttir

nuddari og yogakennari





Frá undirskrift Matís og sveitarfélaga uppsveitanna um Matarsmiðju. Ljós:SigSigm



Frá undirskrift húsaleigusamnings milli Matís og Ulfars Harðarsonar . Ljós:SigSigm