



Fréttabréf Skeiða- og Gnúpverjahrepps

8. árgangur 10. tbl.

Nóvember 2011

Aðventukvöld í Brautarholti 27. nóvember kl.20:00

Helgileikur og söngur.

Nemendur úr Þjórsárskóla flytja
Hugvekja kvöldsins

sr. Eiríkur Jóhannsson
Kirkjukórar Ólafsvalla og
Stóra-Núps syngja undir stjórn
Þorbjargar Jóhannsdóttur.

Í lok stundar býður
sóknarnefnd Ólafsvallakirkju
upp á kaffi, ávaxtasafa
og piparkökur!

Allir hjartanlega velkomnir!
Sóknarprestur.

Haustfundur á aðventu.



Við í stjórn Kvenfélags Gnúpverja höfum ákveðið að slá saman haustfundinum og aðventufundi í ár og verður hann haldinn þriðjudagskvöldið **22. nóvember** í Þjórsárskóla kl. 20:30.

Á fundinn mun koma gestur sem ekki er upplýst hver er að svo stöddu. Hver það verður veit nú enginn....

Við viljum bjóða allar konur velkomnar og hvetjum félagskonur til að taka með sér gesti.

Jóla kortin til styrktar Sjúkrahúsinu á Selfossi verða til sölu og einnig er hægt að nálgast kortin hjá Önnu í Hlíð og Höllu í Ásum.

Pakkinn með 10 stk. kostar 1.500 kr. og einnig eru lím-miðar á jólapakkana til sölu 20 stk á 1000 kr .

Fjölmennum og eigum saman góða kvöldstund.

Stjórnin.



Helgihald í desember.

Sunnudagur 27. nóvember

Aðventuhátíðir á Flúðum og í Brautarholti

Aðfangadagur: Ólafsvallakirkja kl.23:30

Jóladagur: Hrepphóla kirkja kl. 11:00

Hrunakirkja kl. 14:00

Stóra- Núp skirkja kl.16:00

Gamlársdagur: Tungufell kl.16:00



Organistar: Stefán Þorleifsson í Hrepphólum, Hruna og Tungufelli.
Þorbjörg Jóhannsdóttir á Ólafsvöllum og Stóra-Núpi.

Sóknarprestur sr. Eiríkur Jóhannsson.



Jólabasar 19. nóvember í Brautarholti á Skeiðum!

Árlegur jólabasar Kvenfélags Skeiðahrepps verður haldinn í Brautarholti, sunnudaginn 19. nóvember n.k. klukkan 14:00. Mun barnakór Þjórsárskóla byrja basarinn með nokkrum lögum.

Handverk, kökur verða til sölu ásamt veitingum og jólakortum frá SSK. Og ekki gleymum við tombólunni! Svo minnum við Kvenfélagskonur á að koma með hluti daginn áður, verðum í Brautarholti milli 16:00-18:00 föstudaginn 18. nóvember. Einnig er hægt að koma hlutum til Jónu Sifjar á Hlemmiskeiði og Böddu á Reykhól fyrr.

Athugið að ekki er tekið við greiðslukortum.

Boðið er upp á sölubása fyrir handverksfólk. Þeir sem hafa áhuga hafi samband í netfangið thordisb@arborg.is eða í síma 661-2923.

Hlökkum til að sjá ykkur sem flest.

Kvenfélagskonur Skeiðahrepps.



ÖDRUVÍSI AÐVENTUKRANSAR ÚR ULL!

Aðventukransanámskeið verður haldið í Kertasmiðjunni Brautarholti miðvikudaginn **23. nóv. kl 20:00.**

Ásta frá Gallerý Chósý á Selfossi kemur og kennir réttu handtökin.

Verð er 7.900,- og innifalið er allt efni, kerti og hressing.

Skráning og nánari upplýsingar gefa

Ragnhildur 823-3999 og

Ásta 893-2076.



Í Skafholtsréttum 2011.



Reikningar vegna
fjallskila verða sendir út
samkvæmt
Fjallskilareglugerð þann
30. nóvember.

Reglugerðina má finna á
heimasíðu sveitarfélags
www.skeidgnup.is

Handavinnukvöld

Minum á handavinnukvöldin í bókasafninu í
Brautarholti á fimmtudagskvöldum.

Allir velkomnir.

Stjórn Kvenfélags Skeiðahrepps



Næsta fréttabréf kemur út 15. des. 2011.

Skilafrestur efnis til 10. des. 2011.

Umsjón: Kristjana H. Gestsdóttir

frettabref@skeidgnup.is

Ábyrgðarmaður: Gunnar Örn Marteinnsson, oddviti
Opnunartími skrifstofu Skeiða- og Gnúpverjahrepps
er mánudaga-fimmtudaga kl. 9–12 og 13–15.

**Sími 486-6014 Fax 486-6091 Sími í Áhaldahúsi
486 6118 og 893-4426 Ari Einarsson**

**Hundafangari sveitarfélagsins
Ragnar Sigurjónsson í síma 859-9559.**

Sauðfjáreigendur athugið!

Við minnum ykkur á, að láta sprauta öll ásetningslömb við garnaveiki sem fyrst og gleyma ekki lömbum sem heimtast seint og um síðir.

Allir hrútar eiga að vera komnir í hús í síðasta lagi 5. nóvember.

Stjórn Fjárræktarfélags Gnúpverja



Sauðakofinn auglýsir!

Bráðum koma blessuð jólin, og þá er nú gott að geta fengið sér **væna flís** af feitum sauð.

Höfum tvíreykt sauðahangikjöt til sölu.

Upplýsingar í síma

Sigrún 486-6079

Diddi 8941106

Netfang fossnes@uppsveitir.is



Kertasmiðjan í Brautarholti



Nánari upplýsingar veita
Hermann og Ragnhildur í síma
663 4666 og 893 3999

www.kertasmidjan.is -

mail: kertasmidjan@web.is - S. 486 5518



Landgræðsluferð

18. október fórum við í hina árlegu landgræðsluferð í Skafttholtsfjall. Kalt var í veðri en sól og lygnt. Sig-

prúður Jónsdóttir tók á móti okkur með fræðslu og stýrði verkefnum dagsins. 1. og 2. bekkur fékk það verkefni að dreifa úr heyrúllu sem Landbótafélag Gnúpverja færði skólanum að gjöf. 3. -5. bekkur sáðu birkifræjum sem þau höfðu áður tínt og þurrkað. 6.-7. bekkur fór í rannsóknarvinnu og fékk það verkefni að telja og skrá víðistiklinga, skoða áhrif áburðar á tilraunarsvæði sitt og skoða og meta uppgræðslusvæði. Ferðin gekk vel og nemendur voru áhugasamir og duglegir.



Skjól fyrir útinámssvæðið við Þjórsárskóla

20. október komu til okkar þeir Jóhannes og Ólafur samstarfsaðilar okkar í skógarverkefninu. Gróðursettar voru 15 siktagreniplöntur á skólalóðinni sem voru gjöf til skólans frá "Lesið í skóginn" verkefninu. Þær eiga að mynda skjól í kringum útinámssvæði skólans.



Tónlist fyrir alla - Tangó

26. október fengum við góða gesti í skólann á vegum Tónlist fyrir alla. Þetta voru Matthías Stefánsson á fiðlu, Vignir Þór Stefánsson á píanó og Jón Rafnsson á bassa. Tilgangurinn með heimsókninni var að kynna tangó frá ýmsum löndum fyrir nemendum, bæði tónlistina og dansinn. Þetta var mjög áhugavert og skemmtilegt og það var gaman að fá að hlýða á og taka undir með svona flottum listamönnum.

Jól í skókassa í Þjórsárskóla

Eins og undanfarin ár þá tókum við í Þjórsárskóla þátt í verkefninu Jól í skókassa. Þetta er áttunda árið í röð sem KFUM og KFUK á Íslandi stendur fyrir verkefninu sem felst í því að setja gjafir í skókassa sem eru síðan fallega skreyttir. Kössunum er síðan útdelt til þurfandi barna í Úkraínu. Markmiðið með verkefninu er að gleðja þurfandi börn í anda jólanna. Það er góð tilfinning að gleðja aðra og allir nemendur Þjórsárskóla sendu gjöf frá sér sem er bara glæsilegt.

Listasafns ferð

Í byrjun nóvember fór 5.-7. bekkur í listasafnsferð. Farið var til Reykjavíkur á Listasafn Íslands og í framhaldi af því var ferðinni haldið til Hveragerðis. Þar borðuðu nemendur pizzur á Hoflandssetrinu og fóru síðan á Listasafn Árnesinga.

Dagur gegn einelti 8. nóvember

Allir dagar í Þjórsárskóla eiga að vera dagar án eineltis. Þriðjudagurinn 8. nóvember var tileinkaður baráttunni gegn einelti. Í tilefni af þessum degi þá unnum við öll saman verkefni undir yfirskriftinni virðing og vinátta. Byrjað var á því að safnast saman í salinn þar sem við fengum fræðslu og leikþætti um einelti frá starfsfólki. Eftir það fórum við í stofurnar í paravinnu. Eldri nemendur unnu með yngri nemendum og bjuggu þeir til persónur og skrifuðu síðan jákvætt um hvorn annan á stjórnur. Verkið hangir nú uppi til sýnis í holinu og eru allir velkomnir að koma og skoða.

Framundan – Jólaferð í skóginn!

Miðvikudaginn 7. desember förum við í jólaferðina okkar í skóginn. Þá eru allir í sveitinni velkomnir með okkur til þess að sækja sér jólatré frá skógræktinni. Við munum líka sækja okkur efnivið í jólaskreytingar og vinna úr honum þegar heim er komið. Þeir sem hafa áhuga á því að koma með okkur eru beðnir um að láta skólann vita sem fyrst. Bestu kveðjur Bolette



Tónleikar! — Tónleikar!

Kór Menntaskólans að Laugarvatni og Vörðukórinn.

Nýstofnaður kór nemenda Menntaskólans að Laugarvatni og ögn þroskaðri Vörðukór halda sameiginlega tónleika í Aratungu miðvikudaginn **23. nóvember kl. 20:30.**

Stjórnandi beggja kóra er Eyrún Jónasdóttir.



Kjörin upplyfting í skammdeginu!



**Vetraropnun sundlauga í
Skeiða- og Gnúpverjahreppi 2011**
Skeiðalaug s: 486 5500



Skeiðalaug

Þriðjudaga: 17 – 21

Fimmtudaga: 17 - 21



Neslaug lokuð frá 1. nóvember um óákveðinn tíma.

Frítt í sund fyrir 18 ára og yngri sem eiga lögheimili í sveitarfélaginu.

Frítt í sund fyrir 67 ára og eldri.

Vörur tengdar sundi til sölu.



Eypór Brynjólfsson
umsjónarmaður sundlauga.



www.skeidgnup.is



Félagsmiðstöðin Zero



óskar eftir að fá fyrir lítið eða gefins
lampa, sófaborð, plöntur, púða,
playstation tölvu, flakkara, afgangslakk, afgangsmálingu,
jólaseríu og leðursófa 2 – 3 manna.

Hafið samband við Eygló í síma 894 0331

Grænna land ehf. Skreytingakvöld!



Skreytingakvöld 16. og 17. nóvember í skemmunni Sneiðinni 5.

Hægt er að velja milli aðventukrans eða hurðakrans. Farið verður í hefðbundið og nýtt efni í aðventukrönsum. Nýting á efni sem til er og nýtt efni í bland. Grenilengju(garland) kvöld þann 14. nóvember.

Auka efni selst á sanngjörnu verði. Borðar, kerta "stólar" og margs konar skraut. Skráningu líkur 13. nóvember. Hafðu með trjáklippurnar þínar ef þú átt þær. Gjaldið er 3.500 kr og innifalið í því er 38 cm krans, greni og vír á kransakvöld og 4.000 kr fyrir grenilengjukvöldið.

Skreytingakvöld á vegum Stéttarfélagsins Bárunnar á Selfossi 21. og 22. nóvember haldið á Selfossi og grenilengjukvöld 23 og 24 Nóvember einnig haldið á Selfossi.

Hægt er að panta ýmiskonar skreytingar í síma 858-3399

Hægt er að fá hýasintur og skreytingar eftir 10. desember.

*Erla Björg Arnardóttir
Garðyrkjufyræðingur
Sími: 858-3399
graennaland@simnet.is*





Uppsveitasystur — Aðventutónleikar!

Kvennakórinn Uppsveitasystur heldur aðventutónleika föstudaginn 25. nóvember n.k. kl. 20:30 í Brautarholti

Dagskrá:

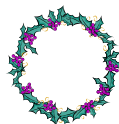
Kórsöngur, tvísöngur, einsöngur og systkinasöngur.

Stjórnandi; Gróa Hreinsdóttir.

Tombóla, eingin núll. - Flott kaffihlaðborð!

Mætið og komumst saman í jólastemmingu í skammdeginu.

Sjáum ykkur sem flest. Kvennakórinn Uppsveitasystur



Afréttakort milli Þjórsár og Hvítár!

Endurútfengið kort, með örnefnum, af afréttum Gnúpverja, Flóamanna og Hrunamanna er til sölu á skrifstofunni í Árnesi og kostar **kr. 500.–** Gott í veiðina!

Hef nokkurt magn af heyi til sölu gott í útigang.
Upplýsingar gefur Oddur í síma 865-4449

Menn og Málefni!

Sigríður Björk Gylfadóttir, Steinsholti
útskrifaðist 22. okt. sl. frá Háskóla Íslands af
Menntavísindasviði, Uppeldis- og menntunar-
fræðideild, með M.Ed. gráðu í stjórnunarfræðum
menntastofnana.



Irma Elisa Díaz Chruz og Guðmundur Árnason
Bugðugerði 7a eignuðust dreng þann 31. október
s.l. sem vó 5.215 gr og 55 cm. Hann var skírður
Jörundur Tadeo og stóra systir hans er hún
Ásta Ivalo sem er 7 ára.

Þá eignuðust þau Þóra Gylfadóttir og Leifur Stefánsson
Brautarholti 24, stúlku þann 8. nóvember
hún var 4.210 gr. og 52 cm. Litla daman á
þrjá vaska bræður það eru þeir Gylfi Dagur
14 ára,
Sigurður Arnar 10 ára og Leifur Þór 7 ára.



Við óskum Sigríði innilega til hamingju með útskriftina og
hjartanlegar hamingjuóskir til fjölskyldnanna með litlu
krúttin sín og vonandi heilsast öllum vel.



Flúða Taxi



Sími 893 1462

22. fundur haldinn í sveitarstjórn Skeiða- og Gnúpverjahrepps þriðjudaginn 01. nóvember 2011 í Árnosi kl. 13:00.

Mættir: Gunnar Örn Marteinsson, Jón Vilmundarson, Harpa Dís Harðardóttir, Oddur Guðni Bjarnason, og Björgvin Skafti Bjarnason.

Kristjana H. Gestsdóttir ritaði fundargerð.

Gunnar Örn setti fund og spurðist fyrir um hvort athugasemdir væru við fundarboð en svo reyndist ekki vera.

1. Fundargerð Fræðslunefndar Flúðaskóla 7. fundur haldinn 24.10.2011.
Fundargerð samþykkt.
2. Fundargerð Umhverfisnefndar 7. fundur haldinn 21.09.2011.
Fundargerð samþykkt.
3. Fundargerð Skipulags-og byggingarnefndar 40. fundur haldinn 20.10.2011. jafnframt lögð fram til kynningar fundargerð afgreiðslufundar byggingafulltrúa, fundur nr. 71. haldinn 05.10.2011. Fundargerð Skipulags-og byggingarnefndar nr. 40 staðfest. Afgreiðslufundargerð nr. 71 lögð fram.
4. Fundargerð Velferðarnefndar Árneshlíðar 2. fundur haldinn 12.10.2011.
Fundargerð Velferðarnefndar samþykkt og jafnframt samþykktar tillögur félagsmála stjóra um nýjar reglur um heimaþjónustu hjá Velferðarþjónustu Árneshlíðar.
5. Umhverfisstofnun: Tilnefning fulltrúa í Vatnasvæðanefnd.
Sveitarstjórn tilnefndir Tryggva R. Steinarsson, Hlíð sem fulltrúa Skeiða- og Gnúpverjahrepps í Vatnasvæðanefnd.
6. Ráðningarsamningur skólastjóra.
Sveitarstjórn samþykkir ráðningarsamning við skólastjóra.
7. Málefni Þjórásstofu. Björn G. Björnsson, Geir Borg, frá Gagarín, Ragna Sara Jóns dóttir, og Gerður Björk Kjærnested frá LV komu á fundinn og kynntu sínar tillögur um Þjórásstofu og samvinnu um framtíðaruppbyggingu og rekstur.
8. Leigumál í Hólaskógi. Sveitarstjórn samþykkir áframhaldandi samstarf við núverandi staðarhaldara að gefnum ákveðnum skilyrðum.
9. Hugmynd að gjaldskrá á útleigu á fasteignum sveitarfélagsins.
Ákveðið að vinna gjaldskrá betur.
10. Undirbúningur að vinnu við fjárhagsáætlun 2012. Ákveðið að halda almennan íbúafund um forsendur fjárhagsáætlunar áður en vinnu við hana lýkur.

Mál til kynningar

- A. Fundargerð stjórnar SASS - 447. fundur haldinn 07.10.2011.
- B. Fundargerðir stjórnar Sorpstöðvar Suðurlands 207. fundur haldinn 10.10.2011 og 208. fundur haldinn 17.10.2011.
- C. Fundargerð stjórnar Skólaskrifstofu Suðurlands 134. fundur, haldinn 06.10.2011.
- D. Fundargerð Héraðsráðs 172. fundur haldinn 12.10.2011.
- E. Samþykkt frá aðalfundi fulltrúaráðs EBÍ 12.10.2011.

Fleira ekki. Fundi slitið kl. 17:00.



Umhverfisverðlaun 2011

Nú óskum við eftir tilnefningum til umhverfisverðlauna Skeiða- og Gnúpverjahrepps 2011.

Tilnefningum er hægt að koma til nefndarmanna eða senda á netföngin: vilmaria@ismennt.is eða kidda@skeidgnup.is

Hægt er að skoða viðmiðunarreglur nefndarinnar inni á heimasíðu sveitarfélagsins.
Hlökkum til að heyra í ykkur

Vilborg í Skarði, Úlfhéðinn í Haga, Björgvin í Laxárdal, Sigprúður í Geldingaholti og Stefanía í Vorsabæ.



VÖNDULL ehf FLUTNINGAÞJÓNUSTA Í ÁRNESSÝSLU.



**Brottför frá Reykjavík, Héðinsgata 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**

Bak við eldavélina.

Ágætu sveitungar!

Ekki held ég nú að Ólafur félagi minn hafi skorað á mig vegna þess að ég hafi svo oft gefið honum gott að borða. Ég verð reyndar að viðurkenna að þessi áskorun hefur valdið mér meira hugarangri en margt annað síðasta mánuðinn en gott og vel ég reyni að láta ykkur fá smá innsýn í eitthvað af leyniuppskriftum mínum. ☺ ☺

Forréttur:

Grafnar lambalundir

Aðalréttur:

Grillað lambalæri með steiktum kartöflum

Eftirréttur:

Irish coffee

Grafnar lambalundir

3 dl gróft salt
2 msk. sykur
500 g lambalundir eða annar góður vöðvi, fitu- og sinalaus
1 msk. rósmarín
1 msk. tímían
1 msk. basil
1 msk. rósapípar

Blandið saman salti, sykri og hyljið lambafillet með blöndunni. Geymið við stofuhita í 3 1/2-4 klst. og skolið þá saltblönduna af. **Ekki** gleyma sér og hafa þetta of lengi í saltinu, þá verður þetta óætt Blandið öllu kryddi saman og veltið kjötinu upp úr því. Geymið kjötið í kæli yfir nótt. Kjötið geymist vel í kæli í 7 daga.

Borið fram með klettasalati og sösu að hætti húsmóðurinnar.

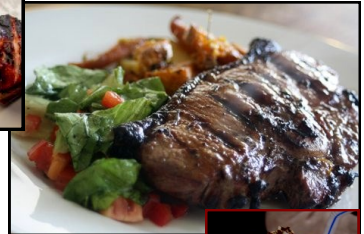
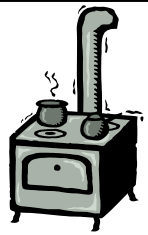
Grillað lambalæri

Úrbeinið lambalæri og skerið í fjóra jafnstóra bita og kryddið með Season all eða samsvarandi. Hita grillið vel og tíminn er svona u.þ.b. eitt rauðvínglas á hvora hlið. Nýjar kartöflur skornar í þunnar sneiðar og settar í ofnskúffu og saltað yfir. Sósan er 1 stk píparostur bræddur í smá vatni og mikið af rjóma en ég bý ekki yfir mikið meiri upplýsingum um hana en hún er djö... góð.

Irish coffee á eftir með Jameson innihaldi eftir smekk og miklum rjóma.

Að lokum langar mig svo til að skora á Katrínu Andrésdóttur í Reykjahlið að koma með uppskrift af einhverju vel innistöðnu eða útigengnu gæða keti í næsta fréttabréfi. Gangi ykkur vel í matseldinni og verði ykkur að góðu.

Arnar Bjarni, Gunnbjarnarholti.



VIOLA snyrtistofa Högnastíg 1-Flúðir

GUINOT húðvörur fyrir dömur og herra.

ALESSANDRO naglalökk og gloss

Meðferðir: Andlitsbað – Húðhreinsun – Fótsnyrting

Handsnyrting – Vaxmeðferðir – Litun og plokkun.

Tímapantanir í Síma: 856-1599



Flúðaleið ehf

Landflutningar
SAMSKIP

Verktaki fyrir Eimskip og Samskip

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

Brottför frá Reykjavík alla virka daga:

kl 12:00 frá Landflutningum og kl 13:00 frá Flytjanda

Brottför frá Selfossi alla virka daga: 14:00

Vöruafgreiðsla á Flúðum opin frá kl 8:00-17:00 alla virka daga.

sími: 486-1070 fax 486-6693 netfang: fludaleid@simnet.is

Símar hjá bílstjórum:

892-2370- Pálmar

892-2371 -Grímsnes, Laugardalur og Biskupstungur.

892-2372 - Skeiða- Gnúpverja- og Hrunamannahreppur

Með kveðju.

Starfsfólk Flúðaleiðar

Heilsugæslan í Laugarási sími 480-5300

Símatímar lækna alla virka daga kl. 9-9:30 og 13 –13:30

Sími í neyðartilvikum 892- 8804

Apótekið opið mán. - fös. 09:00 - 17:00 S. 486-8655

Lestrarfélag Skeiða- og Gnúpverjahrepps Bókahúsinu, Brautarholti.

Opið öll fimmtudagskvöld kl. 20:00 -22:00



Nýjar bækur komnar!

Hægt að skila allan sólarhringinn.

bokasafn@skeidgnup.is



Ferðapjónusta allt árið

Málþing á Hótel Flúðum

miðvikudaginn 16. nóvember

kl. 13:00 – 17:00

13:00 Setning: Gunnar Þorgeirsson oddviti Grímsnes og
Grafningshrepps

„Ísland allt árið“

Inga Hlín Pálsdóttir forstöðumaður Markaðssóknar Íslandsstofu

„Hugvekja um nauðsyn- og ávinning góðrar hönnunar á ferðamanna-
stöðum“

Dagný Bjarnadóttir landslagsarkitekt, formaður Hönnunarmiðstöðvar Íslands

„Um menningu í ferðapjónustu“

Lára Magnúsardóttir sagnfræðingur, forstöðumaður Rannsóknarseturs HÍ á
Norðurlandi vestra

„Skógarstígar og bætt aðstaða til útivistar“

Hreinn Óskarsson, Skógarvörður Suðurlands

„Stjórnun ferðapjónustu í þjóðgördum „

Einar Sæmundsen, fræðslufulltrúi Þingvallapjóðgarðs

„Vörupróun í ferðapjónustu“

Ferðamálafulltrúi Uppsveita Árnessýslu

Umræður með þátttöku ferðapjónustuaðila og sveitarstjórnarmanna

17:00 Málþingsslit: Ragnar Magnússon oddviti Hrunamannahrepps

Málþingsstjóri: Ásborg Arnþórsdóttir ferðamálafulltrúi

Málþingið er í boði Uppsveita Árnessýslu og Flóahrepps





Orka nýrra tíma - helgarnámskeið

**Á Flúðum helgina 19.-20. nóvember
frá kl. 10:00-17:00 báða dagana**

Á námskeiðinu verður fjallað um þær orkulegu umbreytingar sem jörðin gengur nú í gegnum og áhrif breytinganna á daglegt líf okkar og framtíð. Gerðar verða æfingar í gegnum hugleiðslur sem hjálpa til við að skynja orkuhjúpin sem umlykur efnislíkamann og skynja hvar fyrirstöður koma upp í yfirborðsorkunni.

Meðal efnis á námskeiðinu:

Yfirstandandi orkubreytingar á jörðinni og áhrif þeirra á líf okkar.

Framtíð jarðarinnar, hvað tekur við eftir 2012 og 2032? Hversu lengi varir um-breytingaferlið.

Hvers vegna finnst okkur tíminn líða hraðar en áður og af hverju endist okkur ekki sólarhringurinn til að koma því í verk sem við gátum áður?

Veikindi, þunglyndi, kvíði, ótti, reiði, síþreyta, af hverju magnast þessar tilfinningar upp núna?

Mikilvægir orkugluggar, tunglmyrkvi, sólmyrkvi, vetrar –sumarsólstöður.

Kennsla Maitreya, lægra sjálfið - æðra sjálfið, þægindasvæðið.

Ástin - af hverju dregst fólk hvort að öðru - hvað veldur árekstrum í samböndum?

Hvaða mynstur fáum við í arf frá forfeðrum og hvaða mynstur koma úr minningum fyrri lífa?

Æfingar til þess að skynja blokkeringar sem liggja í - orkustöðvum - áruhjúp.

Hugleiðslur - Öndun – Litir - Léttur orkudans.

Þátttakendur fá stjörnukort út frá fæðingardegi og persónulegar blómadropa-blöndur.

Léttur hádegisverður innifalinn.

Námskeiðsgjald er 15.000 kr.

Leiðbeinendur eru: Jónína Þorbjörg Gunnarsdóttir - viskaoggledi.is jonin-ath@viskaoggledi.is s: 615 5710

Kristín Stefánsdóttir – HEIMURINYJULJOSI.IS KRST@SIMNET.IS

ÁSBÚÐIN Á FLÚÐUM

SMÍÐJUSTÍG 6A – SÍMI 486-1866

BYGGINGAVÖRUR – BÚVÖRUR
GJAFAVÖRUR – HANNYRÐAVÖRUR
OG ALLT ÞAR Á MILLI.

ALLTAF AÐ BÆTAST VIÐ NÝJAR VÖRUR
SJÓN ER SÖGU RÍKARI.

OPIÐ 9-18 VIRKA DAGA
11-14 LAUGARDAGA.

VERIÐ **VELKOMIN** – VERSLUM Í HEIMABYGGÐ

ÁSBÚÐIN Á FLÚÐUM Sími: 486-1866



Múrverk og flísalagnir
Snyrtimennska og vandvirkni

Birgir Örn Birgisson, múrarmeistari gsm. 891-7760
Netfang: birgiro@hraunteigur.is

Saltsteinar - Steinefni - Bætiefni



Saltsteinn Natur

Innihald:

Salt 100,0%
Þar af Natríum 38,5%

Fyrir: Nautgripi, hross,
sauðfé

10 kg.



Saltsteinn Plus

Saltsteinn með:
Sink, Mangan, Jód,
Kóbalt og seleni

Fyrir: Nautgripi, hross,
sauðfé

10 kg.

Uniblock Steinefnablokk



10 kg.

Selenrik stein- og
bætiefnablokk sem hentar
sérlega vel fyrir sauðfé en
einnig fyrir nautgripi og hesta

Steinefnafata Universal-Schale



15 kg.

Selenrik stein- og bætiefnafata
sem hentar sérlega vel fyrir
sauðfé en einnig fyrir nautgripi
og hesta

Steinefnafata- Mineraleimar Plus



25 kg.

Steinefnafata sem hentar
fyrir nautgripi og hross.
Inniheldur kopar og hentar
ekki fyrir sauðfé

Hestamúslí - Hestakögglar



Besterly Herbic hestamúslí



Besterly Herbic hestamúslí er mjög
lystug blanda af úrvals korni,
grænmetisolium ásamt ymsum
vitaminum og jurtum. Besterly Herbic
hestamúslí er bragðgott, eykur
heilbrigði og bætir meltinguna. Með
góðu gróffóðri er gott að gefa hestum
í þjálfun 1 – 2 kg. af Besterly Herbic
hestamúslí á dag.
Besterly Herbic hestamúslí
er í 15 kg. pökum



Besterly Vitalic hestaköggla



Besterly Vitalic hestaköggla eru með háu steinefna
og vitamin innihaldi. Besterly Vitalic er einkum
ætlað sem viðbótarfóður með góðu gróffóðri fyrir
hesta í þjálfun.

Ef gefið er ½ - 1 kg. af Besterly Vitalic daglega
ásamt góðu gróffóðri fær hesturinn öll næringarefni
sem hann þarf.

Besterly Vitalic hestaköggla eru í 25 kg. polum.



Gunnbjarnarholti,
801 Selfoss
Sími 480 5600

Jólabingó!

Föstudaginn 2. desember kl 20:00 verður haldið bingó í Félagsheimilinu á Flúðum. Allur ágóði rennur til Danmerkurferðar 9. bekkjar sem farin verður næsta haust. Hlökkum til að sjá sem flesta.

Nemendur 9. bekkjar Flúðaskóla



Nýtt!

**Ljósastund við
Stóra-Núpskirkju
þann 11. des. kl. 16:00.**



Bjóðum öllum sem vilja, aðstoð við að setja ljós á leiði látinna ættingja og vina í Stóra-Núpskirkjugarði þann 11. des. kl. 16:00 og um kl. 17:00 eða þegar öll ljós hafa verið kveikt mun sr. Eiríkur Jóhannsson sóknarprestur hafa stutta helgistund í kirkjunni, nokkur jólalög sungin og boðið verður upp á heitt kakó og smákökur. Fjölmennum og notum þetta tækifæri til einlægrar samveru á aðventu.

**Með bestu kveðjum.
Sóknarnefnd Stóra-Núpskirkju.**

