



MENNINGARMIÐSTÖÐ PÍNGEYINGA
SAFNAHÚSIÐ Á HÚSAVIK

Ágætu Píngeyingar.

Nú er lyftan fina farin að þjóta milli hæða í Safnahúsinu, reiðubúin að þjóna Píngeyingum og þeirra gestum um ókomin ár. Allar sýningar í húsinu og skrifstofur Menningarmiðstöðvar Píngeyinga eru opnar kl. 10:00 - 16:00 alla virka daga.

Beðist er velvirðingar á ónæðinu sem framkvæmdirnar kunna að hafa valdið.

Málverkasýning Sigurðar Hallmarssonar.

Sýningaropnun föstudaginn 31. janúar kl. 17:00 - 19:00.
Á sýningunni er mikill fjöldi nýrra verka eftir listamanninn góðkunna. Verkin verða sýnd bæði í sal á efstu hæð og á jarðhæð. Sýningin verður opin kl. 17:00 - 19:00 sunnudaginn 2. febrúar og síðan á opnunartíma safnsins.

Boðið verður upp á kaffi og kruðerí, í tilefni af sýningaropnun og tilkomu lyftunnar. Allir velkomnir.

Mýflugan

Kæru lesendur og viðskiptavinir.

Mýflugan kemur út á miðvikudögum.
Auglýsingar þurfa að berast fyrir kl. 14:00 á þriðjudögum.
Netfang: myflugan@emax.is eða í síma 464 4343/ 866 0311

Verðskrá:

1/3 síðu auglýsing 2.600 kr. m/vsk.
1/2 síðu auglýsing 3.700 kr. m/vsk.
1/1 síðu auglýsing 4.800 kr. m/vsk.

Kveðja, Hrafnhildur.

Mýflugan

Útgefandi og ábyrgðarmaður: Hrafnhildur Geirsdóttir
Sími: 464 4343, 866 0311
Netfang: myflugan@emax.is

4. tbl. 6. árg. miðvikudaginn 29. jan. 2014

Afmælisbörn dagana 30. jan. — 5. feb. 2014

31. Ragnheiður Jóna Grétarsdóttir.
2. Eygló Karlsdóttir.
3. Lára Ingvarsdóttir.
4. Heiðbjört Einarisdóttir, Hulda Björk Marteinsdóttir, Vakur Hrafn Plessy.
5. Sveinn Helgason.

Geðorð vikunnar.

Hreyfðu þig daglega það léttir lundina.

Æskilegt er að stunda hreyfingu reglulega alla ævi og aldrei er of seint að byrja. Regluleg hreyfing er ekki aðeins mikilvæg til að minnka líkur á ýmsum sjúkdómum, hún er ekki síst mikilvæg til að auka líkamlegan og andlegan styrk og vellíðan svo okkur gangi betur að takast á við verkefni dagslegs lífs. Flestir ættu að geta stundað einhvers konar hreyfingu í frítíma sínum, í næsta nágrenni við heimili sitt, án mikillar fyrirhafnar, tíma eða kostnaðar. Það er gott að njóta samvista við vini og fjölskyldu með því að fara í röska gönguferð eða fara út að leika. Þannig gerum við eitthvað ánægjulegt og uppbyggilegt fyrir sjálfa okkur og okkar nánustu og erum góðar fyrirmyndir fyrir börnin okkar. Hreyfingin þarf ekki að vera tímafrek eða erfið til að hafa jákvæð áhrif á heilsu og stuðla að vellíðan.

Lítið getur gert mikið!

Samráðshópur um áfallahjálp í Píngeyjarsýslu.



Æfingartímar Mývetnings

Tími	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
15:20 – 16:30	Blak f. krakka 7.-10.bekkur	Fótbolti f. alla skólakrakka		Fótbolti f. alla skólakrakka	Skíði kl. 14.00 - 15.30
17:00 – 18:30	Skíði allir		Skíði allir		

Blak 7. - 10. bekkur

Þjálfari: Soffía

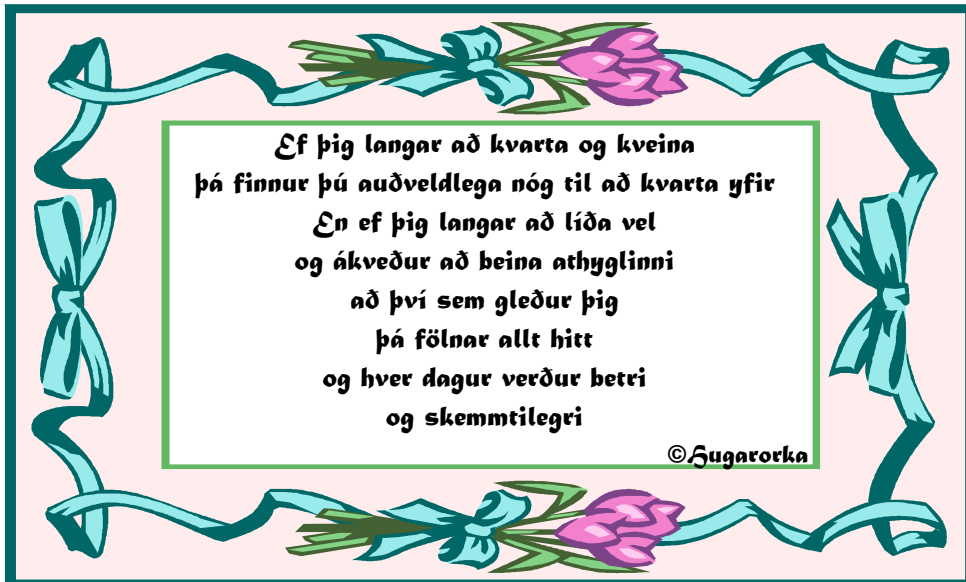
Fótbolti allir skólakrakkar

Þjálfari: Nonni

Skíði allir skólakrakkar

Þjálfarar: Stefán og Eyrún

Erum alltaf að selja klósettpappírinn góða, innpakkaða. Hann er geymdur í íþróttahúsinu en borgað skal hjá Kollu. Hafið samband í síma 866 9910..



VILTU AUKA STYRK, ORKU OG ÞOL?

Rope Yoga styrkir flest alla vöðvahópa líkamans með áherslu á kvið, bak og lærvöðva. Það eykur brennslu og línar bakverki.

Námskeið hefst 4. febrúar á efrihæð í jarðböðunum.

Þriðjudaga, fimmtudaga og nokkra laugadaga kl. 19:00 til kl. 20:30.

Það verður kennt: 4., 6., 11., 13., 18., og 20. febrúar.
og 8., 11., 13., 15., 18., og 20. mars.

Skráning hjá Ástu í síma 898 9964
í dag og er fram á föstudag 31. jan.

