

## Stofan í Seiglu á Laugum verður opin:

Fimmtudaginn 18. janúar  
Miðvikudaginn 31. janúar  
Fimmtudaginn 8. febrúar  
Fimmtudaginn 22. febrúar  
Fimmtudaginn 8. mars  
Fimmtudaginn 22. mars  
Fimmtudaginn 5. apríl  
Miðvikudaginn 18. apríl  
Fimmtudaginn 3. maí  
Fimmtudaginn 17. maí  
Fimmtudaginn 31. maí

Sumaropnunin verður auglýst síðar.  
Tímamantanir í s: 698 3562  
eða á facebook síðu stofunnar.

Verið velkomin,  
Arna Björk hárgreiðslumeistari



## Dósasöfnun.

Dósasöfnun verður hjá nemendum Reykjahlíðarskóla,  
Þriðjudag, miðvikudag og fimmtudag 23. til 25. janúar.  
Öll innkoma rennur í nemendasjóð nemenda.

**Viljið þið endilega setja dósapokana út fyrir hjá ykkur  
ef þið eruð að fara að heiman og viljið gefa dósir/ flöskur.**

Þökkum kærlega fyrir stuðninginn.  
Nemendafélag Reykjahlíðarskóla.

# Mýflugan

Útgefandi og ábyrgðarmaður: Hrafnhildur Geirsdóttir

Sími: 464 4343, 866 0311

Netfang: [myflugan@emax.is](mailto:myflugan@emax.is)

3. tbl. 10. árg. miðvikudaginn 17. jan. 2018

## Afmælisbörn dagana 18. jan. — 24. jan. 2018

20. Ari Rúnar Gunnarsson, Steinn Ágúst Steinsson.
21. Ottó Páll Arnarson.
22. Bergþóra Kristjánsdóttir, Steingrímur Viðar Karlsson.
24. Aðalbjörg Birgisdóttir.

## Kæru lesendur.

Arnþrúður Dagsdóttir í Garði tekur við blaðinu eftir 31. janúar.  
Nánar auglýst í næsta blaði.

## Mýflugan

## Kæru lesendur og viðskiptavinir.

Mýflugan kemur út á miðvikudögum.

Auglýsingar þurfa að berast fyrir kl. 14:00 á þriðjudögum.

Netfang: [myflugan@emax.is](mailto:myflugan@emax.is) eða í síma 464 4343/ 866 0311

### Verðskrá:

1/3 síðu auglýsing 2.800 kr. m/vsk.

1/2 síðu auglýsing 3.900 kr. m/vsk.

1/1 síðu auglýsing 5.000 kr. m/vsk.

Kveðja, Hrafnhildur.



## Frá íþróttamiðstöðinni – Við erum heilsueflandi

### Opið í hádeginu

Athygli er vakin á því að frá og með næstu viku verður opið í hádeginu í líkamsræktinni á mánudögum og miðvikudögum í íþróttamiðstöðinni.

### Heilsueflandi dagur í íþróttamiðstöðinni

Laugardaginn 27. janúar verður heilsueflandi dagur í íþróttamiðstöðinni. Tilboð verður á árskortum í líkamsræktina (árskort á 29.900 kr.). Boðið verður upp á tilsögn í líkamsræktinn fyrir þá sem vilja. Nánari upplýsingar um Heilsueflandi daginn verða birtar á heimasíðu Skútustaðahrepps.

### Verum með í Lífshlaupinu – Landskeppni í hreyfingu

Við skorum á Mývetninga að taka þátt og skrá sig í Lífshlaupinu sem er heilsu- og hvatningarverkefni Íþrótt- og Ólympíusambands Íslands sem höfðar til allra aldurshópa.

Lífshlaupið hefst 31. janúar n.k. Opnað er fyrir skráningu á [www.lifshlaupid.is](http://www.lifshlaupid.is) í dag, 17. janúar.

Í Lífshlaupinu eru landsmenn allir hvattir til þess að huga að sinni daglegri hreyfingu og auka hana eins og kostur er þ.e. í frítíma, vinnu, í skóla og við val á ferðamáta.

#### Lífshlaupið stendur fyrir:

Grunnskólakeppni fyrir 15 ára og yngri í tvær vikur í febrúar

Vinnustaðakeppni í þrjár vikur í febrúar

Einstaklingskeppni þar sem allir geta tekið þátt og skráð niður sína daglegu hreyfingu allt árið.

Skrá má alla hreyfingu niður ef hún nær minnst 30 mínútum samtals á dag hjá fullorðnum og minnst 60 mínútum samtals á dag hjá börnum og unglingum.

Tímanum má skipta upp í nokkur styttri tímabil yfir daginn s.s. 10 til 15 mín í senn.

Vinnustaðir, skólar og einstaklingar eru hvattir til að taka þátt og nota þannig tækifærið til að efla líkama og sál með því að hreyfa sig daglega.

Nánari upplýsingar á [www.lifshlaupid.is](http://www.lifshlaupid.is)

Framhald á næstu síðu...

## Heilsueflandi samfélag - Ráðstefna

Skútustaðahreppur er Heilsueflandi samfélag. Heilsueflandi málþing verður haldið í íþróttamiðstöðinni fimmtudaginn 8. febrúar kl. 15:00. Þeir sem hafa áhuga á heilsueflandi samfélaginu, hreyfingu og mataræði og almennri vellíðan eru hvattir til að mæta.

Fulltrúar heilsugæslunnar, eldri borgara, íþróttafélaga, skólans, leikskólans, íþróttahússins, bænda, atvinnulífsins, sveitarfélagsins og annarra sem hafa áhuga eru hvattir til að mæta.

Heilsueflandi samfélag byggist á lýðræðislegum grundvelli og sameiginlegri ábyrgðar- og eignarhaldstílfirringu íbúa, en þá þarf að leggja upp með mælanleg markmið, virkja fólk til þátttöku og sýna fram á jákvæða þróun og breytingar í umhverfinu, bæði til skemmri og lengri tíma.

Spurningin sem við munum reyna að svara á málþinginu er – Hvernig getum við sem samfélag verið heilsueflandi?

### Sumarstarf í íþróttamiðstöðinni

Íþróttamiðstöð Skútustaðahrepps auglýsir eftir starfsmanni í sumarafleysingar 2018. Starfið felur í sér þrif, afgreiðslustörf, létta útvinnu og annað sem til fellur. Reynsla af afgreiðslustörfum og þrifum er kostur.

Laun greiðast samkvæmt kjarasamningum Framsýnar og Sambands Íslenskra sveitarfélaga.

Karlar jafnt sem konur sem hafa náð 18 ára aldri eru hvött til að sækja um starfið. Fyrirspurnir og umsóknir skal senda til Ástu Price í íþróttamiðstöðinni á netfangið [ims@myv.is](mailto:ims@myv.is)

Umsóknareyðublöð eru á heimasíðu Skútustaðahrepps: <http://www.skutustadahreppur.is/v/19464>

*Skútustaðahreppur – Heilsueflandi samfélag*



## Aðalfundur

**Menningarfélagsins Gjallandi  
verður haldinn 1. febrúar 2018 klukkan 19:00.**

Dagskrá auglýst nánar.

Kosið verður til stjórnar og hvetjum við sem alla sem hafa áhuga á menningarmálum að bjóða sig fram.

Endilega hafið samband - [gjallandi@gjallandi.is](mailto:gjallandi@gjallandi.is)

