

8.tbl.

28. feb. 2024

31 árg.

Hlaupastelpan

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



VATNSLEIKFIMI í Vor á Laugum

4 vikna námskeið, 04. mars 2024 – 27.

Mars Verð: 18.000 kr.

Lágmarks þátttakendur eru 8 og kennt verður tvisvar í viku, 45 mín í senn á

mánudögum og miðvikudögum, kl. 10:00 – 11:00

Vatnsleikfimi eykur styrk, liðleika og þol og hentar fólki á öllum aldri.

Farið verður í fjölbreyttar og fyrirbyggjandi æfingar ofan í sundlaug, ýmist í grunnu vatni eða djúpu.

Líkaminn er léttari í vatninu sem veitir einnig mótstöðu og minnkar álag á vöðva og liðamót.

Vatnsleikfimi er góð leið til að þjálfa kvið- og bakvöðva, viðhalda beinmassa og vöðva og bætir þol. Vatnsleikfimi einnig bætir jafnvægi, samhæfingu og líkamsstöðu. Þetta er tilvalin leið til að byggja sig upp eftir veikindi og meiðsli eða til að koma sig aftur af stað til betri heilsu.

Komdu með okkar í vatnsleikfimi og höfum gaman saman 😊

Skráning hefst strax og lýkur kl. 12:00, föstudaginn 1. mars 2024.

Skráning fer fram hjá Ástu Price með því að senda tölvupóst á asta@bjarg.co.uk með nafni, kennitölu og símanúmer eða hringja í 8989964.

Hlakka til að sjá sem flest 😊

Í gegnum tíðina

Við bjóðum ykkur velkomin á Breiðumýri að fylgjast með okkur í gegnum tíðina.

Næstu sýningar:

- 1. mars kl. 20:00 (frumsýning)
- 2. mars kl. 16:00
- 7. mars kl. 20:00
- 10. mars kl. 20:00

Miðapantanir:

sími 618-0847
umfebling@gmail.com

Leikstjórn: Hildur Kristín Thorstensen
Tónlistarstjórn: Pétur Ingólfsson
Höfundur: Hörður Þór Benónýsson

Miðaverð:
Fullorðnir 3.800
Eldri / öryrkjar 3.500
Börn (<16) 2.500
Hópar (10+) 10%

Framsýnarafsláttur 1000 gegn framvísun miða



Leikdeild Umf. Eflingar

www.facebook.com/leikdeild.eflingar



Orka í þágu þjóðar

Ársfundur Landsvirkjunar

5. mars kl. 14 í Norðurljósum í Hörpu

Skráning á landsvirkjun.is

Ávörp

Þórdís Kolbrún Reykfjörð Gylfadóttir
fjármálaráðherra

Jónas Þór Guðmundsson
stjórnarformaður Landsvirkjunar

Fundarstjóri

Þóra Arnórsdóttir
forstöðumaður Samskipta

Erindi

**Fyrirmynd í rekstri
endurnýjanlegra orkukerfa**
Hörður Arnarson
forstjóri

Ávinningur af bættri orkunýtni
Jóna Bjarnadóttir
framkvæmdastjóri Samfélags
og umhverfis

Árangur í rekstri Landsvirkjunar
Rafnar Lárusson
framkvæmdastjóri Fjármála
og upplýsingatækni

Áform um nýframkvæmdir
Ásbjörg Kristinsdóttir
framkvæmdastjóri Framkvæmda



VETRARRHÁTÍÐ VIÐ MÝVATN

1.-10. MARS 2024

Föstudagur 1. mars

16:30 - **Höpreid um Mývatn**. Allir velkomnir, ekkert þátttökugjald.

19:00-21:00 - **Föstudagsfjör** í Jarðböðunum, tónlist og enn meiri happy hour!

20:00 - **Leiksýningin í gegnum tíðina** eftir Hörð Þór Benónýsson sýnd í Breiðumýri.

21:30 - 23:30 - **Ágúst Þór trúbaðor** spilar í Vogafjösi! Fritt inn.

Laugardagur 2. mars

9:30 - 11:00 - Opinn tími fyrir börn og fullorðna í klifri í Þróttamíðstöðinni í Reykjavíld í boði Mývatnings.

10:00 - 13:00 - Skíðasvæðið í Kröflu opíð.

10:00 - 16:00 - **Mývatn Open** - Hestar á ís á Stakhólstjörn, Skútustöðum!

12:00 - **Mývatnssleðinn** á Álftabáru!

12:00 - 16:00 - **Handverks-, flóa- og bændamarkaður** á Gestastofu Gígs á Skútustöðum!

14:00-17:00 - Kaffihlaðbord á Sel-Hótel Mývatn.

16:00 - **Leiksýningin í gegnum tíðina** eftir Hörð Þór Benónýsson sýnd í Breiðumýri.

19:45 - **Söngvakeppnin 2024** verður sýnd á skjánum í Gamla Bænum.

Sunnudagur 3. mars

10:30 - 12:00 - Opinn tími í blak fullorðinna í Þróttamíðstöðinni í Reykjavíld í boði Mývatnings.

12:00 - 14:00 - Fritt skíðagöngunámskeið á Skútustöðum. Fullbókad!

13:00 - 15:00 - **Fjölskyldudagur í Vaglaskógi**. Opíð skíðagönguspor.

Ungmennafélagið Bjarmi stendur fyrir dagskrá fyrir alla fjölskylduna.

Skógarstigur/ratleikur, leikir á gönguskíðum fyrir alla aldurshópa, Snjókarleppni. Kaffi og kókusala!

Mánudagur 4. mars

16:30 - 19:00 - Skíðasvæðið í Kröflu opíð.

18:00 - 20:00 - Kvenfélag Fnjóskdæla heldur **kjötsúpukvöld í Skógum**.

18:30 - 20:30 - **Partý** í sundlauginni í Stórutjarnaskóla.

20:00 - 21:30 - Opinn badminton tími í Þróttamíðstöðinni í Reykjavíld.

Þriðjudagur 5. mars

18:00 - 20:00 - **Pizza hlaðbord** í Dalakofanum.

20:00 - **Spilum félagsvist** í Dalakofanum undir stjörn Halla Bó. Vinningar fyrir stíghæstu keppendurna. Ekkert þátttökugjald.

Miðvikudagur 6. mars

13:00 - 14:00 - Opinn tími í bocca í Þróttamíðstöðinni í Reykjavíld.

Safnadagur. Skoðaðu söfnin í sveitarfélaginu!

14:00 - 16:00 - Opíð í **Fuglasafni Sigurgeirs** í Ytri-Neslöndum.

16:00 - 18:00 - **Grenjarstarður** býður gestum og gangandi í heimsókn!

16:00 - 18:00 - **Persónulega safnið** í gamla fjösinu við Einarssstaði býður gestum og gangandi í heimsókn!

16:30 - 19:00 - Skíðasvæðið í Kröflu opíð.

18:00 - 20:00 - **Taco hlaðbord** á Sel-Hótel Mývatn.

Fimmtudagur 7. mars

16:00 - 18:00 - **Listasýningin „Náttúra Þingeyjarsveitar“** opnuð og erindi frá Audi Adalsteinsdóttur frá rannsóknarsetri HÍ á Gestastofu Gígs, Skútustöðum.

16:00 - 18:00 - **Persónulega safnið** í gamla fjösinu við Einarssstaði opíð gestum og gangandi!

16:30 - 18:00 - Skíðasvæðið í Kröflu opíð.

20:00 - **Barsvar** í Jarðböðunum við Mývatn!

20:00 - **Leiksýningin í gegnum tíðina** eftir Hörð Þór Benónýsson sýnd í Breiðumýri.

20:00 - **Syngjum saman** úr gulu og bláu bókinni í Reykjavíldarkirkju með kirkjukurum Mývatnssveitar.

Föstudagur 8. mars

11:00-15:00 - **Íslandsmeistaramót Sledahundaklúbbs Íslands** við Fuglasafn Sigurgeirs, Neslöndum.

19:00 - 21:00 - **Föstudagsfjör** í Jarðböðunum við Mývatn - tónlist og enn meiri happy hour!

20:00 - **Tónleikar með Birki Blæ** í Þorgeirskirkju. Fritt inn!

Laugardagur 9. mars

9:30 - 11:00 - Opinn tími fyrir börn og fullorðna í klifri í Þróttamíðstöðinni í Reykjavíld í boði Mývatnings.

10:00 - 16:00 - **Íslandsmeistaramót í Snjókrossi í Kröflu**. Mývatningur verður með veitingasölu!

10:00 - 15:00 - **Íslandsmeistaramót Sledahundaklúbbs Íslands** við Fuglasafn Sigurgeirs, Neslöndum.

15:00 - 17:00 - **Lærðu að dorga** með veitifélagi Mývatns. Gengið út á ísinn til móts við Berjaya Hotel Mývatn.

21:00 - 22:00 - **Uppistand í Gamla Bænum með Arnóri Dada!** Ekki missa af þessu. Fritt inn!

Sunnudagur 10. mars

10:30 - 12:00 - Opinn tími í blak fullorðinna í Þróttamíðstöðinni í Reykjavíld í boði Mývatnings.

12:00 - 14:00 - **Fjölskyldudagskrá í Reykjavíld** með foreldrafélagi Reykjavíldarskóla.

12:00 - 14:00 - **Snjósledaferð** með Geo Travel fyrir alla fjölskylduna. Allir snjósledar velkomnir, nýjrir og gamlir! Mikilvægt að skrá þátttöku hjá info@geotravel.is.

15:00 - 16:30 - **Yoga Nidra** tími með Rósu Matt í Jarðböðunum við Mývatn. Fritt inn, takmarkað pláss!

20:00 - **Leiksýningin í gegnum tíðina** eftir Hörð Þór Benónýsson sýnd í Breiðumýri.



Nánari upplýsingar um viðburði, tilboð, staðsetningar og skíðagönguspor er að finna inni á WWW.VETRARRHATID.COM

