Mýflugan

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

16. tbl. 2. árg. miðvikudagur 21. apríl 2010

Afmælisbörn dagana 22. apríl — 28. apríl 2010

22. Gunnhildur Stefánsdóttir, Elías Davíð Harðarson.
24. Friðrik L Jóhannesson, Baldur Sigurðsson, Jóhanna Jóhannesdóttir.
25. Rósa Eik Gunnarsdóttir, Þórhalla Bergey Jónsdóttir.

Mýflugan óskar lesendum og viðskiptavinum sínum gleðilegs sumars, með kærri þökk fyrir veturinn.

Lofaðu sjálfum þér að vera of stór fyrir áhyggjur, of öruggur fyrir reiði, of sterkur fyrir ótta og of hamingjusamur til að leyfa vandamálunum að festa rætur.

Kveðja, Hrafnhildur

Vorboð - Sumardaginn fyrsta.

Opið hús verður í Framhaldsskólanum á Laugum fimmtudaginn 22. apríl frá kl. 10:30 – 14:00.

Gestum gefst kostur á að kynna sér skólann og hefðbundið skólastarf.

Boðið upp á léttar veitingar.
Allir hjartanlega velkomnir.

Framhaldsskólinn á Laugum

Vegna framkvæmda verður
Heilsugæslustöðin í Reykjahlíð lokuð frá
þriðjudeginum 27. apríl til og með 30. apríl.

Vinsamlega leitið til Heilsugæslustöðvarinnar á Húsavík þennan tíma.

Orlofsnefnd húsmæðra í Suður-Þingeyjarsýslu.

Í sumar verður farið til Egilsstaða dagana 21. - 23. ágúst.
Gist verður tvær nætur á Gistihúsinu Eyvindará
sem er rétt utan við Egilsstaði.

Innifalið er, gisting, morgunverður,
kvöldverður og skoðunarferðir.

Þessi ferð er frá laugardegi til mánudags.
Umsóknir þurfa að berast undirrituðum fyrir 1. maí. n.k.
Áætlað verð er kringum 30.000 kr. á konu?

Rétt til orlofsferðar hafa allar konur sem staðið hafa fyrir heimili án launagreiðslu.

Nánari upplýsingar veita:	**Sími:**	**Netfang:**
Hrafnhildur, Bergholti	866 0311	myflugan@emax.is
Guðrún á Grýtubakka	867 0266	sjbald@mi.is
Ásrún frá Hlíðskógum	866 5230	budasida@internet.is

Föstudaginn 23. apríl og
laugardaginn 24. apríl
er opið frá kl. 17 - 21.

Þú getur skoðað matseðilinn á www.vogahraun.is

Möguleiki er á opnun utan afgreiðslutíma ef pantað er með fyrirvara.

Sími: 773-6060

Hið þingeyska fornleifafélag

Hofstaðir í fortíð og framtíð

Málþing haldið á Narfastöðum í Reykjadal 24. apríl kl. 11:00-16:00

Á Hofstöðum í Mývatnssveit hefur farið fram umfangsmikil fornleifarannsókn og er málþingið haldið í tilefni af útkomu rannsóknarritsins:
Hofstaðir - Excavations of a Viking Age Feasting Hall in North-Eastern Iceland.

Þingstjóri: Þóra Pétursdóttir

11:00	Adolf Friðriksson, fornleifafræðingur – *Gestagangur á Hofstöðum*
11:30	Gavin Lucas, fornleifafræðingur – *Excavations of the Viking Age Settlement at Hofstaðir 1991-2002*
	12:00-12:40 Matarhlé
12:40	Hildur Gestsdóttir, mannabeinafræðingur – *Kirkjugarðurinn á Hofstöðum*
13:10	Árni Einarsson, líffræðingur – *Villidýrin á Hofstöðum*
13:40	Ingunn Ásdísardóttir, þjóðfræðingur – *Að hengja haus; um uppáhengda hausa og hálfa skrokka*
14:10	Unnsteinn Ingason, ferðamálafrömuður og Sif Jóhannesdóttir, þjóðfræðingur – *Rannsóknir skapa tækifæri í heimabyggð*
14:30	Orri Vésteinsson, fornleifafræðingur – *Landnám á Norðausturlandi. Hofstaðir í víðara samhengi*
	15:00-15:30 Kaffisopi og umræður
16:00	Þingslit

Málþingið er öllum opið
Þátttökugjald er 1000 kr. en innifalið er kaffi og léttur hádegisverður
Þátttakendur eru beðnir að skrá sig.
Skráning og frekari upplýsingar: thora@instarch.is eða í síma 698 0902

Menningarráð Eyþings
RARIK

Aðalfundarboð

Aðalfundur Kórs Reykjahlíðarkirkju verður haldinn í Reykjahlíðarkirkju miðvikudaginn 28. apríl kl. 20:00.

Venjuleg aðalfundarstörf.

Stjórnin

Fyrirlestur og námskeið um andlega sjálfsvörn.

Góðir sveitungar.

Sigursteinn Másson formaður Geðhjálpar verður hjá okkur í Sólsetrinu næstkomandi laugardag 23. april frá kl. 13: 00 til 15:00.

Hann mun halda fyrirlestur og námskeið um „andlega sjálfsvörn“. Fyrirlesturinn er hugsaður sem andsvar við aðgreiningu líkama og sálar,-svokallaðrar tvíhyggi-, leiðir til að vernda geðheilbrigði og varnir gegn neikvæðum hugsunum og áreiti í samskiptum fólks. Einnig er farið yfir hugrænar leiðir til að ná utan um eigið hlutverk og tilgang á mismunandi tímabilum í lífi fólks. Fjallað er um óttann og það sem raunverulega skiptir máli í lífinu. Sigursteinn hefur þróað þetta kerfi og hefur farið víða um landið, í fyrirtæki, skóla og stofnanir og kynnt „andlega sjálfsvörn“.
Hann byggir á eigin reynslu og baráttu við geðsjúkdóma. Hvernig hann náði tökum á veikindunum og þær leiðir sem hann notar til að halda heilsu og hvernig hægt er að lifa góðu lífi með virkri geðrækt.
Fyrirlesturinn tekur um 45 mín.

Á eftir fyrirlestrinum er boðið upp á klukkutíma námskeið.
Námskeiðið grundvallast á þeirri hugmyndafræði að við getum lært og notað „líkamlega“ sjálfs-vörn þ.e. hreyfingu og ákveðin æfingakerfi til að gagnast við andlega sjálfsvörn, hvort sem er í samskiptum við fólk eða til að eiga við okkar eigin tilfinningar og hugsanir.
Hann fer yfir þessi æfingakerfi um leið og raunhæf samskiptavandamál eða niðurbrjótandi hugsanir eru krufin. Þetta eru tæki sem við getum svo notað til að losa takið og snúið vörn í sókn.

Námskeiðið varir í u.þ.b. eina klukkustund og krefst ekki neins sérstaks klæðnaðar.
Hægt er að koma eingöngu á fyrirlesturinn og sleppa námskeiðinu.

Þetta er okkur að kostnaðarlausu.
Fjöldi þátttakenda er takmarkaður og því viljum við biðja þá sem áhuga hafa á að koma, að hafa samband við Óla Þröst í síma 894-3433 núna strax eða sem fyrst.
Fyrstir koma fyrstir fá.

Allar nánari upplýsingar um staðsetning tíma og fleira er hægt að fá hjá Óla.

Það er líka hægt að fara inn á vef Geðhjálpar www.geðhjalp.is undir liðnum “fræðsluefni” til að kynna sér málið nánar.

Geðrækt er eins og líkamsrækt, nauðsynleg til að efla og auka sín eigin lífsgæði.
Bestum árangri nær maður með því að sameina þetta tvennt.

Kveðja frá Sólsetrinu.

Munið **FRIENTEX** kynninguna
á sumardaginn fyrsta
í Helluhrauni 9, milli kl. 16:00 og 19:00.

Fundarboð

Opinn fundur áhugafólks um framboðsmál og sveitarstjórnarkosningar verður haldinn í KAFFI BORGUM mánudagskvöldið 26. apríl kl. 20:30.

Allir velkomnir.

Undirbúningsnefnd

Leikdeild Eflingar sýnir Ólafíu, nýtt frumsamið leikverk á Breiðumýri

Höfundur er Hörður Þór Benónýsson, tónskáld og tónlistarstjóri er Jaan Alavere og leikstjóri Arnór Benónýsson

Þökkum frábærar móttökur!

Síðustu sýningar:

14. sýning	miðvikudagur 21. apríl	kl. 20:30
15. sýning	fimmtudagur 22. apríl	kl. 16:00
16. sýning	föstudagur 23. apríl	kl. 20:30

	Miðaverð
Fullorðnir:	2.500 kr.
Börn (16 ára og yngri)	1.500 kr.
Eldri borgarar	2.000 kr.

Miðapantanir í síma 618 3945 eða í tölvupósti á leikdeild@leikdeild.is

Upplýsingar einnig á www.leikdeild.is