

45.tbl. 19.

14. des. 2022

29 árg.

Hlaupastelpan

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



Hlaupastelpan

er gefin út á miðvikudögum, velflestar vikur ársins,
Auglýsingum þarf að skila á **mánudögum fyrir kl. 15:00.**

Verðskrá:

Hálfsíðuauglýsing	kr. 4.200.- m.vsk
heilsíðuauglýsing	kr. 6.100.- m.vsk.
Jólakveðja 1/3 bls	kr. 3.000.- m.vsk.

Ath! Síðasta Hlaupastelpa ársins 2022 kemur út 21. desember og verða jólkveðjur birtar í þeirri hlaupastelpu.
Fyrsta Hlaupastelpa ársins 2023 kemur út 4. janúar.

Auglýsingar skal senda á netfangið hlaupastelpan@isl.is

Allar nánari upplýsingar er hægt að fá í síma 8953386.

Hlaupastelpuna er að finna á heimasíðu Þingeyjarsveitar

<https://www.thingeyjarsveit.is/is/hlaupastelpan>

Dagný Pétursdóttir 8953386



Nú eru fimmtudagskótiletturnar okkar komnar í frí.
Við munum auglýsa þegar þær snúa aftur.

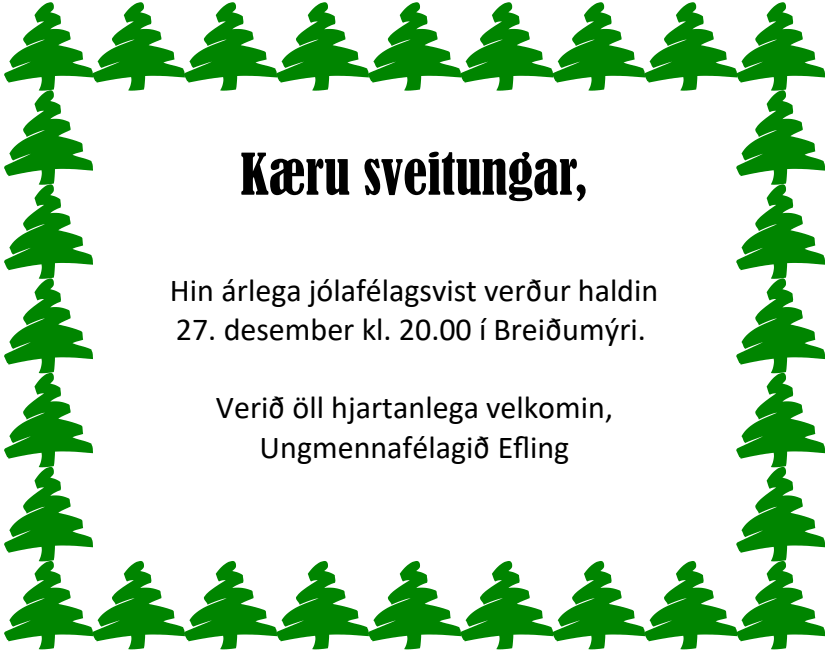
Kær kveðja úr Jarðböðunum



Jólatrésskemmtun

Kvenfélögin í Aðaldal og Reykjadal bjóða ykkur hjartanlega velkomin á jólatrésskemmtun í Ýdölum mánudaginn 27. desember kl. 15:00. Dansað í kringum jólatré - jólasveinar - kaffiveitingar - gleði og fjör

Sjáumst,
Jólaballanefndin



Kæru sveitungar,

Hin árlega jólafélagsvist verður haldin
27. desember kl. 20.00 í Breiðumýri.

Verið öll hjartanlega velkomin,
Ungmennafélagið Efling



Jólabingó Mývetnings

Þriðjudaginn 20. desember næstkomandi ætlar
Mývetningur að halda jólabingó í Reykjahlíðarskóla
klukkan 17:30.

Spjaldið kostar 1000 kr. og enginn posi er á staðnum.
Hlökkum til að sjá sem flesta!

VERTU ÞÍN EIGIN FYRIRMYND



NÁMSKEIÐ Í 6 VIKUR OG
BYRJAR 16. JANÚAR

KENNT VERÐUR Á
MÁNUÐÖGUM OG
FIMMTUDÖGUM FRÁ
17:00-19:00

EINUNGIS VERÐA FÁ SÆTI
Í BODI Á NÁMSKEIÐIÐ.

VERÐ: 66.000 KR



FRÁBÆRT OG KRÖFTUGT NÁMSKEIÐ FYRIR
KONUR Á ÖLLUM ALDRI SEM VILJA SKAPA
EIGIÐ LÍF OG BÆTA SJÁLFSMYND SÍNA

Á námskeiðinu lærir þú meðal annars;
Að nota hugsanastjórnun og tilfinningarstjórnun til að
gera breytingar í lífinu

- Að bæta sjálfsmynd þína
- Að ná stjórn á mataræðinu
- Að trúa nýjum hlutum um þig
- Að bæta öll sambönd í lífi þínu
- Að fara eftir draumum þínum
- Að ná öllum markmiðum
- Að auka sjálfsöryggi þitt
- Að taka stjórn í eigin lífi á öllum sviðum
- Að minnka streitu
- Að tileinka þér sjálfsga og seiglu

DÖGG STEFÁNSDÓTTIR

Dögg er lífsþjálfari og hefur verið að vinna í lífsþjálfunarprógamminu Lífið með Lindu Péturs síðan 2021. Hún hefur einnig verið með konur í einkatímum og kennt námskeið hjá Þekkingarnetinu.

*Námskeiðið hjá Dögg var frábært og framsetningin var lifandi og skemmtileg. Ef þú vilt breytingu og skemmtilegra líf þá er námskeiðið með Dögg svarið. Dögg fær mann til að opna hugann og lífið verður allt annað. Eg mæli með!
Guðný S. Björnsdóttir*



Við minnum þátttakendur á að kanna möguleika á endurgreiðslu þátttökugjalds hjá starfsmenntasjóðum stéttarfélaganna. Félagsmenn í Framsýn eiga möguleika á allt að 90% endurgreiðslu.

Nánari upplýsingar og skráning á hac.is eða í síma 464-5100



Þekkingarnet
Þingeyinga