

Dagatal jólasveinanna

Fylgstu með á Facebook og jólamjólk.is

12. desember  Stekkjastaur	13. desember  Giljagaur	14. desember  Stúfur	15. desember  Þvörusleikir
16. desember  Pottaskefill	17. desember  Askasleikir	18. desember  Hurðaskellir	19. desember  Skyrgámur
20. desember  Bjúgnakrækir	21. desember  Gluggagægir	22. desember  Gáttapfur	23. desember  Ketkrókur
24. desember  Kertasníkir			

Gleðileg jólk

Ritstjóri Hvatarblaðsins er Linda Sverrisdóttir.
 Ábyrgðarmaður: Ingibjörg Harðardóttir.
 Efni í blaðið berist fyrir 28. hvers mánaðar á eftirfarandi netföng: linda@gogg.is eða gogg@gogg.is



Desember 2019

HVATARBLAÐIÐ



*Grímsnes- og Grafvingshreppur
 óskar iðúum sínum og gestum
 Gleðilegra jóla og farsældar á nýju ári*

Jólapistill

Kæru sveitungar,

Þá er aðventan gengin í garð og senn líður að jólum, hátíð ljóss og friðar. Þessum tíma fylgir oft mikill erill og spenna. Börn og fullorðnir sjá jólafríð í hyllingum og nú skal klára öll þau verkefni sem ekki hafa klárast á árinu, byrja skal nýtt ár með hreint borð og allt skal vera tilbúið og fínt á jólinum. Gleymum þó ekki þeirri mikilvægu staðreynd að samvera er nauðsynleg sérstaklega á þessum tímum þegar við erum á þröskuldi fjórðu iðnbýltingarinnar með allar sínar tækninýjungar sem hafa sprottið upp og eru fyrirsjáanlegar á næstu árum. Börnin okkar kunna jafnvel orðið meir á tæknina en við foreldrarnir og una sér við skjáinn klukkutímum saman. Þess ber þó að geta að engum er það holt og öll þurfum við nándina og samtalið sem fæst með samverunni, vissulega þarf samveru allan ársins hring en oft vill það vera að yfir myrkustu mánuðina þá sé það enn nauðsynlegra. Við fjölskyldan settum í ár upp þriðja aðventudagatal fjölskyldunnar, börnin skrifuðu niður hvað þeim langaði til að gera og við foreldrarnir tókum óskir þeirra til greina, bættum við atriðum og tókum út önnur. Við röðuðum svo atriðunum niður á daga út frá dagskrá fjölskyldunnar í desember mánuði. Sumar óskirnar voru einfaldar, lita saman, fara í heimsókn og fara saman í göngutúr, meðan aðrar snerust um að fara í bíó eða fara og fá sér ís. Samverustundirnar þurfa ekki að vera flóknar en krefjast þó nærveru helst allra fjölskyldumeðlima.

Árið í ár hefur gengið vel, sorpmál hafa verið sveitarstjórn ofarlega í huga allt árið og mun það halda áfram. Vil ég nota tækifærið og þakka fyrir hönd sveitarstjórnar góðar móttökur við lífrænni flokkun og er vert að benda á að hægt er að fá lífræna poka gjaldfrjálst í íþróttamiðstöðinni á Borg. Loksins eru allir íbúar í dreifibýli sem á annað borð sóttu um ljósleiðara orðnir tengdir en beðið hefur verið eftir þessum áfanga með eftirvæntingu.



Íþróttamiðstöðin Borg

Vetraropnun

Mánudaga - fimmtudaga kl. 14-22

Föstudaga **LOKAÐ**

Laugardaga – Sunnudaga kl. 10 -18

Hætt er að hleypa ofan í laugina 20 mínútum fyrir lokun.



Gleðileg jól !

Um hátíðarnar.

Lokað verður á Þorláksmessu,

Aðfangadag, Jóladaðag og

Annan í Jólu.

Einnig Gamlársdag og Nýársdag.

Aðra daga er opið eins og

vetraropnun segir til um.

Heimasíða: www.gogg.is

Netfang: sundlaug@gogg.is

Sími 480 - 5530



**Tökum að okkur
STÓR og smá verk:**

**jarðvinnu - tætingu -
snjómokstur -
bílaflutninga,
jarðheflun &
fólksflutninga.**

Gleðileg jólar!

Jóhannes og Guðmundur

Gsm: 848 - 1123 & 868 - 4115

Email: verktaki89@gmail.com

Facebook: Jarðvinnuverktaki Feðgaverk

Öll almenn lögfræðipjónusta

Málflutningur – Erfðaskrár – Kaupsamningar –
Landskipti – Skaðabætur – ofl.

Sigurður Jónsson hrl. S: 893-6506

siggi@landlogmenn.is

Sverrir Sigurjónsson hdl. S: 662-4422

sverrir@landlogmenn.is

Land
LÖGMENN

Gleðileg jólar!

Austurvegi 6, 800 Selfoss

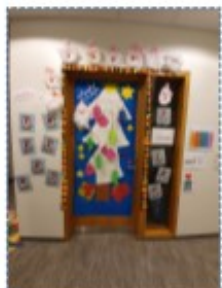
Samhliða því að huga að hinu liðna er gott að skoða hvað sé framundan. Sveitarstjórn hefur ákveðið að halda áfram gjaldfrjálstu mótuneyti fyrir börn og eldri borgara með lögheimili í sveitarfélaginu ásamt því að nú er einnig gjaldfrjálst mótuneyti fyrir börnin sem nýta sér frístund. Útsvarið heldur áfram að vera í lágmarki og var ákveðið að lækka fasteignaskatt A úr 0,475% í 0,465%. Því miður hefur verið minna um framkvæmdir á árinu en sveitarstjórn hefði óskað en áætlað er að bæta úr því á nýju ári og samþykkti sveitarstjórn nýlega að fara eigi í gangstígagerð á Borgarsvæðinu ásamt því að leggja til fjármagn til að byrja uppbyggingu á yndisskógi á næsta ári. Markmið yndisskógarins er að íbúar sveitafélagsins og gestir geti notið útiveru í skjólgóðu og fallegu umhverfi. Með þessu verkefni er fólki annars vegar gert kleift að njóta útivistar með það að markmiði að efla lýðheilsu og hins vegar að stuðla að fræðslu og efla félagslega innviði samfélagsins. Að verkefninu standa sveitarfélagið, Kerhólsskóli og Skógræktarfélag Grímsneshrepps.

Ég er þess heiðurs aðnjótandi ásamt öðrum starfsmönnum skrifstofunnar að vera í sama húsnæði og leik- og grunnskólinn. Starfsfólkið og börnin í skólanum eiga hrós skilið fyrir það frábæra starf sem þar er unnið. Gaman er að sjá hversu vel leikskóladeildinni og grunnskóladeildinni er fléttað saman í hinum ýmsu verkefnum. Starfsfólkið sinnir starfi sínu af mikilli eljusemi og útkoman er frábær eins og sjá má á myndum í Hvatarblaðinu í þessum mánuði.

Að lokum vil ég þakka öllu samstarfsfólki mínu hjá sveitarfélaginu fyrir samstarfið á árinu og óska öllum sveitungum mínum og velunnurum Grímsnes- og Grafningshrepps gleðilegra jóla og farsældar á komandi ári.

Ása Valdís Árnadóttir, oddviti

Jólahurðir í Kerhólsskóla



Vetraropnun

Vetraropnunartími gámastöðvarinnar
Seyðishólum frá 1. október til 30. apríl

Mánudaga	Þriðjudaga	Miðvikudaga	Fimmtudaga	Föstudaga	Laugardaga	Sunnudaga
Lokað	13-15	Lokað	13-15	Lokað	13-16	Lokað

Athugið að ofangreindur opnunartími breytist við stórhátíðir.

Lokað er á gámastöðinni eftirtalda daga: Nýársdag – Föstudaginn langa –
Páskadag – Frídag verkamanna 1. maí – Hvítasunnudag – 17. Júní –
Þorláksmessu – Aðfangadag jóla – Jóladaðag – Annan í jólum og Gamlársdag.

**OPIÐ ER FYRIR LOSUN HEIMILISSORPS
ALLAN SÓLARHRINGINN**



Nú þegar líður að jólum og áramótum er vert að minna á ferfætlingana. Þeir eru ekki allir jafn hrifnir af áramótunum og mannfólkið.

Girðingar þurfa að vera í lagi svo búpeningur sé ekki á vegunum og valdi ekki slysum í myrkrinu.
Huga ber að því að þau dýr sem ekki eru tekin á hús hafi aðgang að góðu skjóli og nægt fóður.

Munið einnig að öllum ber skylda til að láta vita ef grunur leikur á að eitthvert dýr hafi það ekki gott.

Opnunartímar hjá heilsugæslunni í Laugarási

Opnunartími heilsugæslunnar er frá kl. 8:00 til 16:00.

Fyrsti læknatíminn er kl. 8:20.

Símatímar eru tveir þ.e. kl. 9:00 - 9:30 og

13:00 - 13:30.

Blóðprufur eru teknar á morgnanna frá kl. 8:15 - 11:00



Sími stöðvarinnar er 432 2770

Aðalnúmer HSU er 432 2000

Sími Neyðarlínu er 112



RAFLAGNIR – VIÐGERÐIR

Jóhann Baldursson - ☎ 892 0518

Már Jóhannsson - ☎ 866 6068

Rafvirkjameistarar

ASKALIND 7 – 201 KÓPAVOGUR
KRINGLA 2 – GRÍMSNESI 801 SELFOSS



Getraunanúmer UMF. Hvatar er

809

Styðjum okkar félag þegar við tökum þátt í getraunum.



Skemmtilegasta hurðin



Snyrtilegasta hurðin



Frumlegasta hurðin



Dómnefndin að störfum

Fréttir frá Hjálparsveitinni TINTRON

Sala á Neyðarkallinum fór fram fyrstu helgina í nóvember. Ekið var með unglingadeildina um sveitina og seldu þau rúmlega 100 kalla.

Allur ágóði af þeirri sölu rennur beint í starf unglingadeildarinnar og kunnum við vel að meta hversu vel sveitungar tóku á móti krökkunum. Sveitin sjálf selur svo stóra Neyðarkallinn. Í ár seldust 12 kallar og fóru þeir á eftirtalda staði.

Sveitarfélagið Grímsnes og Grafningshreppur, Litla kaffistofan, Minni Borgir, Gróðrastöðin Ártangi, Ormsstaðir, Landsvirkjun, Íon Hótel, Rétting og málun, Jáverk, Ingileifur Jónsson, Klettur Bifreiðaverkstæði og Park and fly.

Þökkum við mikið vel fyrir stuðninginn sem okkur er sýndur með kaupum á Neyðarkallinum 2019.

Þann 8. nóvember fór unglingadeildin á svokallað miðnæturmót í Vatnaskógi þar sem stærstur hluti allra unglingadeilda landsins mæta. Þar er farið í ýmsa leiki og þrautir ásamt því að haldin er kvöldvaka. Var ekki annað að heyra en að þau hafi öll skemmt sér gríðarlega vel.

17. nóvember stóðum við ásamt öðrum björgunarsveitum á okkar svæði fyrir minningarathöfn við Kögunarhól í tilefni þess að dagurinn var tileinkaður fórnarlömbum umferðarslysa.

Áttum við einn fulltrúa í þriggja manna nefnd sem sá um umgjörð þessa dags.

Við sóttumst einnig eftir því að aðrir viðbragðsaðilar tækju þátt í þessum degi með okkur sem gekk vel.

Þarna voru því komnir saman fulltrúar flestra björgunarsveita af svæðinu, Lögreglu, Brunavarna Árnessýslu, Sjúkraflutninga Hsu og Rauða krossins.

Ræðumenn voru Sr. Axel Njarðvík og Sigurður Sólmundarson.

Þökkum við öllum sem tóku þátt kærlega fyrir og einnig gestum sem mættu til að minnast fórnarlamba umferðarslysa.

20. nóvember var aðalfundur Tintron haldinn.

Fundurinn fór fram með hefðbundnu sniði með yfirferð á ársskýrslu og ársreikningi, kosningu stjórnar, inntöku nýrra félaga þar sem tveir nýir einstaklingar skráðu sig í sveitina og öðrum málum.

Ein breyting varð á stjórn þar sem Jakob Guðnason tók við stöðu meðstjórnanda af Jóni Þorkeli Jóhannssyni og er hún því skipuð eftirtöldum:



Uppskárum
Bronsverðlaun á
Matarhandverki
23. nóv. s.l.
á Hvanneyri
fyrir
Basilikumjör :)



*Verið
hjartanlega
velkomin.*



669-0108

694-8405

Gleðileg jóla!



*Blóm og krydd
& nýjar
kryddafurðir
fyrir jólin!*



**Amarillis, Hyasintur,
Túlípanar**



**FERSKAR
KRYDDJURTIR**

KRYDDSMJÖR

KRYDDOLÍA

PESTÓ

Opið alla virka daga
frá 10-16 eða eftir samkomulagi.

Jóhannes Þórólfur Guðmundsson - Formaður
Karl Þorkelsson - Varaformaður
Þorkell Þorkelsson - Gjaldkeri
Björn Björnsson - Ritari
Jakob Guðnason - Meðstjórnandi

23. nóvember áttum við svo fulltrúa á fulltrúaráðsfundi sem haldinn var í Reykjavík þar sem farið er yfir ýmis mál.

25. nóvember sátu þrír félagar sveitarinnar forgangsakstursnámskeið í húsi Björgunarsveitarinnar í Biskupstungum ásamt 28 öðrum.

27. nóvember settum við svo upp jólas kraut eins og undanfarin ár á ljósastaura á Borgarsvæðinu ásamt því að skreyta jólatréð framan við stjórnsýsluhúsið.

Til fróðleiks :

Tintron hefur yfir að ráða fullbreyttum og öflugum fjallabíl á 46 tommu dekkjum.

Bíllinn er af gerðinni Land Cruiser 80 og ber kallmerkið Tinni 1. Í honum er ýmiss búnaður eins og forgangsakstursljós, sírena, fjarskiptabúnaður, gps tæki, vinnuljós, leitarljós, aksturskastarar, dráttarspil, sjúkrabúnaður, börur, spelkur, teppi, skóflur og drullutjakkur svo eitthvað sé nefnt.

Jóhannes Þórólfur Guðmundsson



Gleðileg jól !



Sveitarfélagið auglýsir

Til leigu túnin vestan megin við stjórnsýsluhúsið sumarið 2020. Túnin eru samtals um 22 hektarar að stærð og verða eingöngu leigð til heyskapar. Önnur notkun er ekki heimil.



Skila þarf inn tilboði í lokuðu umslagi á skrifstofu sveitarfélagsins fyrir kl. 12 þriðjudaginn 17. desember 2019
Umslög verða opnuð kl. 12 þriðjudaginn 17. desember 2019

Hæsta tilboði verður tekið.

Fjallskil 2019

Reikninga vegna unninna fjallskila þarf að senda inn til skrifstofu Grímsnes- og Grafningshrepps í allra seinasta lagi mánudaginn **9. desember 2019**

Leikfélagið Borg auglýsir!

Jólapeysuball

 13. desember 2019 
21:00 - 3:00

Skemmtunin byrjar kl 21:00. Það verða allskyns skemmtilegir viðburðir fram að miðnætti sem endar á peysukeppni. Eftir það verður tónlist og mikið fjör.

Á staðnum verður föndurhorn til að bæta á peysurnar og einnig verður myndabás.

Við verðum með jólaglög, jólabjór, eggnog og fleirra á barnum á meðan birgðir endast

Félagsheimilið á Borg
Borg í Grímsnesi

Made with PosterMyWall.com

Jólaball

Hið árlega jólaball foreldrafélags
Kerhólsskóla verður haldið
fimmtudaginn 19. desember
í Félagsheimilinu Borg.
Skólinn heldur tónfund kl. 13:00 og býður
foreldrum að koma líka,
ballið sjálft byrjar kl. 13:20



Dönsum kringum jólatréð og
skemmtum okkur saman..
Boðið verður upp á veitingar.

Allir velkomnir !

**Glæsilegir jólatónleikar í
Skálholtsdómkirkju
10. desember kl. 20:00**

Söngkór Miðdalskirkju - Skálholtskórinn
Organisti: Jón Bjarnason
Kirkjukórar Odda- og Þykkvabæjarkirkna
Kirkjukór Breiðabólstaðarprestakalls
Organisti: Guðjón Halldór Óskarsson
Kirkjukór Landeyja Organisti: Haraldur Júlíusson
Kirkjukórar Ólafsvalla og Stóra-Núpskirkna
Organisti: Þorbjörg Jóhannsdóttir
Einsöngur: Helga Kolbeinsdóttir
Sigríður Karólína Viðarsdóttir
Trompetleikur: Jóhann I. Stefánsson,
Vilhjálmur I. Sigurðarson
Flötluleikur: Jóhanna Rut Arndsdóttir

Miðaverð: 1.500 - Frítt fyrir 12 ára og yngri - Posi á staðnum
Allir hjartanlega velkomnir!

Íbúar í dreifbýli

Munið að koma með slökkvitæki heimilisins til okkar í
slökkvistöðina að Árvegi 1 Selfossi.
Jón Þór Jóhannsson, starfsmaður
Slökkvitækjapjónustunnar, mun taka á móti ykkur og
skipta út tækjunum og afhenda rafhlöður í reykskynjara,
ykkur að kostnaðarlausu samkvæmt þjónustusamningi við
sveitarfélögin.

Nánari upplýsingar koma fram á
heimasíðu BÁ, www.babubabu.is
eða í síma 4-800-900.





Kakó og kósý

Nemendur Kerhólsskóla hafa verið duglegir að notfæra sér útiaðstöðuna á leiksvæði skólans í vetur í veðurbliðunni þar sem hægt er að kveikja upp í varðeld og hafa það huggulegt. Tveir elstu árgangar leikskólans notuðu tækifærið þriðjudaginn 26. nóvember með starfsfólki og drukku miðdegiskaffið úti við varðeld þar sem boðið var upp á heitt kakó, meðlæti og kósýheit í góða veðrinu. Uppákoman sló algjörlega í gegn.

Meðfylgjandi er mynd sem Magnús Hlynur tók við það tækifæri.



Hjálparsveitin Tintron
þakkar öllum fyrir
góðar móttökur vegna
sölu á neyðarkallinum.

*Áramótabrenna og flugeldasýning
verður við golfvöllinn á Borg 31. des.*

Kveikt verður í brennu kl. 20:30

Flugeldasala hjálparsveitarinnar Tintrons verður
eins og vanalega á **Austurvegi 23 Selfossi.**

Styrkjum Björgunarsveitirnar.



Þökkum stuðninginn

og sendum

bestu óskir um

Gleðileg jóla!



Styrktarreikningur sveitarinnar er
0586-26-456 kt. 490487-1319





Skötuveisla !

Kæru sveitungar !

**Lionsklúbburinn Skjaldbreiður
verður með skötuveislu á
Þorláksmessudag í
Félagsheimilinu Borg kl. 11:30 – 14:00**

**Skata og saltfiskur ásamt
tilheyrandi meðlæti.
Kr. 3.000,- á mann
kr. 500,- fyrir börn**

**Vekið bragðlaukana fyrir jólin
og mætið í skötuna.**



Lionsklúbburinn SKJALDBREIÐUR

Gleðileg jól !



**Kvenfélag Grímsneshrepps óskar
sveitungum og öðrum velunnurum
gleðilegra jólahátíðar.
Þökkum fyrir hlýhug og stuðning
á 100 ára afmælisári félagsins.**

Jólabingó Kvenfélags Grímsneshrepps – takk fyrir komuna

Kvenfélag Grímsneshrepps hélt sitt árlega jólabingó laugardaginn 23. nóvember sl. Það var fullt út úr húsi og varla laust sæti. Fjölmarginir flottir vinningar voru á borðinu og bingóspilarar gæddu sér á heitu súkkulaði og vöfflum í hléi. Það besta við bingóið var að það söfnuðust 300.000,-kr. sem rennur óskert í Sjóðurinn Góða. En Sjóðurinn góði er samstarfsverkefni ýmissa félagasamtaka í Árnessýslu sem hefur þann tilgang að veita aðstoð fyrir jólahátíðina til handa þeim sem ekki eiga fyrir nauðpurftum.





Eldri borgurum Grímsnes- og Grafningshrepps er boðið í heimsókn að Sólheimum í Grímsnesi 9. desember kl. 12.00

Við hittumst í Sesseljuhúsi þar sem framreidd er
kjötsúpa að hætti kokksins
Sólheimahús og vinnustofur heimsóttar.

Vinsamlegast látið vita á skrifstofu sveitarfélagsins
(sími 480 5500)
fyrir 5. desember ef þú ætlar með í heimsóknina.

Þorablót 2020

Voruð þið nokkuð búin að gleyma því,
Þorablót 2020 verður haldið í Félagsheimilinu Borg
föstudaginn 31. janúar 2020, með öllu tilheyrandi.
Í byrjun janúar koma fleiri upplýsingar svo takið
daginn frá og búum okkur undir skemmtilega
kvöldstund í góðra vina hópi.
18 ára aldurstakmark.



Bestu kveðjur
Þorablótsnefndin.

Tjaldsvæðið á Borg

Grímsnes- og Grafningshreppur auglýsir til leigu tjaldsvæðið á Borg.

Um er að ræða land fyrir tjaldsvæði og mannvirki sem tilheyrir rekstrinum.

Rekstraraðili skal sjá um rekstur svæðisins og mannvirkja sem þar eru, innheimtu afnotagjalda, upplýsingagjöf og þjónustu við ferðamenn, auglýsingar fyrir svæðið og annað tilheyrandi. Leigutaki hefur allar tekjur af rekstri svæðisins, sem og allan kostnað. Til kostnaðar telst m.a. þrif á svæðinu og mannvirkjum, sláttur og eftirlit.

Leigusali, Grímsnes- og Grafningshreppur, setur upp fast leiguverð fyrir svæðið, 700.000 krónur fyrir árið. Leigutaki hefur möguleika á að greiða leiguverðið að hluta með verkefnum fyrir leigusala, s.s. endurbótum á svæðinu og viðhaldi mannvirkja.

Árlegur opnunartími tjaldsvæðisins er að öllu jöfnu frá 1. maí til 30. september. Stefnt er að því að rekstraraðili taki við svæðinu vorið 2020.

Leigusamningur verður gerður til fimm ára. Boðið verður upp á skoðun á svæðinu eftir samkomulagi.

Umsækjandi skal:

- gera grein fyrir reynslu sinni af ferðaþjónustu.
- gera grein fyrir sýn sinni á rekstur tjaldsvæðisins.
- hafa reynslu af rekstri.
- vera reglusamur.
- vera í skilum með opinber gjöld og lífeyrissgjöld.

Áhugasamir sendi umsókn á netfangið gogg@gogg.is í síðasta lagi sunnudaginn 19. janúar 2020. Nánari upplýsingar veitir Ingibjörg Harðardóttir, sveitarstjóri í síma 480 5500.

Saumakompan

Fataviðgerðir, gardínusaumur
og ýmiskonar einfaldur
saumaskapur

Gleðileg jól !

Elsa Jónsdóttir

Sími 864-4642



SKYNDIHLJÁLPARNÁMSKEIÐ

Þriðjudagskvöldið 7. janúar ætlar Hjálparsveitin Tintron að halda skyndihjálparnámskeið fyrir sveitunga 55 ára og eldri í húsnæði sveitarinnar að Hraunbraut 2 á Borg. Tryggvi Hjörtur Oddsson, hjúkrunarfræðingur, mun kenna námskeiðið og hefst það klukkan 19:00. Áætlaður tími námskeiðsins er þrjár klukkustundir.

Skráning fer fram hjá formanni í síma 848-1123

Hs. Tintron



Desember



Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvik
2 09:55 - 11:55 Íþróttasalur/ tækjasalur/ heitur pottur 12:00 Matur	3 12:30 – 22:00 Sundlaug / tækjasalur 12:00 Matur	4 12:30 – 22:00 Sundlaug / t 12:00 Matur
9 09:55 - 11:55 Íþróttasalur/ tækjasalur/heitur pottur <i>11:50 Heimsókn á Sólheima – sjá sérstaka auglýsingu hér í Hvatarblaðinu</i>	10 12:30 – 22:00 Sundlaug / tækjasalur 12:00 Matur	1 12:30 – 22:00 Sundlaug / t 12:00 Matur
16 09:55 - 11:55 Íþróttasalur/ tækjasalur/heitur pottur 12:00 matur	17 12:30 – 22:00 Sundlaug / tækjasalur 12:00 matur	18 12:30 – 22:00 Sundlaug / t 12:00 Matur, Kaffi
23 09:55 - 11:55 Íþróttasalur/ tækjasalur/heitur pottur	24 Aðfangadagur	25 Jóladag
30	31 Gamlársdagur	

Kerhólsskóli





Dagskrá eldri borgara í Grímsnes- og
Grafningshreppi í **desember**
Matur í boði alla virka daga frá 12:00



udagur	Fimmtudagur	Fös	Lau	Sun
10 ækjasalur	5 09:55 - 11:55 Íþróttasalur/ tækjasalur/ heitur pottur 12:00 Matur	6 12:00 Matur	7	8
10 ækjasalur	12 09:55 - 11:55 Íþróttasalur/ tækjasalur/ heitur pottur 12:00 Matur	13 12:00 Matur	14	15
10 ækjasalur og konfekt	19 09:55 - 11:55 Íþróttasalur/ tækjasalur/heitur pottur 12:00 matur	20 12:00 Matur	21	22
ur	26 Annar í jólum	27	28	29



Slitgigtarskólinn Færni

Það er ekki hægt að segja annað en Slitgigtarskólinn Færni hafi slegið í gegn með námskeiðum sínum á Borg því þátttakendur, sem hafa sótt námskeiðin eru mjög ánægðir með þau og þann árangur, sem þau hafa náð á námskeiðunum.

16. janúar 2020 mun skólinn byrja nýtt námskeið.

Um er að ræða 8 vikna námskeið þar sem áhersla er lögð á eintaklingsmiðaða þjálfun sem kennd er í hóptímaformi. Góðar viðtökur hafa verið á öðrum námskeiðum sem skólinn hefur verið með. Einstaklingar fundu til minni verkja, bættu styrk sinn og hreyfistjórn eftir námskeiðið. Skólinn hentar þeim sem eru með slitgigt á byrjunarstigi og langt komna slitgigt og einnig þeim sem bíða liðskipta.

Það hefur sýnt sig að jafnvel einstaklingar með langt genginn sjúkdóm hafa gagn af námskeiðinu. Kemur mörgum á óvart hvað mikið þeir geta lagt á sig við æfingar ef rétt er að þeim staðið og hve mikil áhrif það hefur til að minnka verki og bæta líkamssástand. Það er staðreynd að búast má við betri árangri því fyrir sem þjálfun er hafin. Mikilvægt er því að beina fólki með liðeinkennum frá hné og mjöðm sem fyrst í viðeigandi fræðslu og gagnreynda þjálfun. Það hefur sýnt sig að 8 vikna þjálfun skili mun betri árangri heldur en að taka inn verkjalyf. Aukinn styrkur og hreyfistjórn verndar liðinn gegn óhóflegu álagi og sterkt samband er á milli verkja og styrks. Því meiri styrkur, því minni verkir. Kennt verður á mánudögum og fimmtudögum klukkan 10:15-11:15 í íþróttahúsinu á Borg. Leiðbeinendur eru Þórfriður Soffía Haraldsdóttir löggildur sjúkraþjálfari og Hildigunnur Hjörleifsdóttir löggildur sjúkraþjálfari. Þær hafa öðlast réttindi frá danska slitgigtarskólanum GLA:D. Allar nánari upplýsingar í síma 8475005. Einnig er skólinn á facebook undir Slitgigtarskóli Færnis og þjálfun og slitgigt Færni

Kerhólsskóli





Magnús Hlynur Hreiðarsson tók meðfylgjandi myndir í tíma á Borg 25. nóvember þar sem þátttakendur stóðu sig frábærlega í fjölbreyttum æfingum.

*Nemendur slógu í gegn í leikritinu um
Ronju Ræningjadóttur*

Árshátíð Kerhólsskóla fór fram í
Félagsheimilinu Borg
fimmtudaginn 21. nóvember.

Hápunktur hátíðarinnar var leikritið um
Ronju Ræningjadóttur, sem nemendur settu
upp undir stjórn nokkurra starfsmanna
skólans. Uppfærslan tókst einstaklega vel
enda ætlaði lófaklappið eftir sýninguna
aldrei að hætta. Á annað hundrað manns
mættu á árshátíðina. Eftir leikritið var
boðið upp á dýrindis veisluhlaðborð.

Magnús Hlynur Hreiðarsson tók
meðfylgjandi myndir við undirbúning
leikritsins og á sýningunni sjálfri.

