



Krabbameinsfélag Norðausturlands



Minningarkort félagsins fást hjá eftirfarandi aðilum:
María Hermundsdóttir, Kópaskeri. S. 465-2170/866-7018
Verslunin Urð, Raufarhöfn. Sími 465-1111
Sigríður Kristín Andrésdóttir, Þórshöfn. Sími 468-1126
Í Ráðgjafafjónustu Krabbameinsfélags Íslands er boðið
upp á fræðslu, upplýsingar, ráðgjöf og stuðning við
fólk sem hefur greinst með krabbamein og
aðstandendur þess. Nánari upplýsingar á www.krabb.is
og í síma 800-4040.

Skeglan í tölvupósti

Hægt er að fá Skegluna senda í tölvupósti um leið og hún er tilbúin, sem er oftast á mánudagskvöldum.

Sendið línu á skeglan@simnet.is ef þið viljið vera á póstlistanum.

Skeglan

Skeglan kemur út alla miðvikudaga nema annað sé auglýst.

Auglýsingar berist á netfangið skeglan@simnet.is eða í síma 892-8202 fyrir kl. 22:00 á mánudagskvöldum.

Skeglan kemur næst út miðvikudaginn 17. október 2018.

Skeglunni er dreift á hvert heimili allt frá Bakkafirði vestur í Kelduhverfi.

Skeglan

Áb.: Halldóra Gunnarsdóttir

Fréttabréf á Langanesi og nágrenni

40. tbl. 9. árg. Miðvikudagur 10. október 2018

Tónleikar!

Tónlistarkonurnar Dana Ýr og Fanney Kristjáns spila samsafn vinsælla dægurlaga ásamt frumsömdu efni á upplifgandi hausttónleikum.

Fimmtudaginn 11. okt klukkan 17:00
Skjálftasetrinu á Kópaskeri.
Aðgangseyrir 1500 kr.

Dana Ýr er hressasti trúbadúrin á Norðurlandi og Fanney Kristjáns er alveg hress en samt ekki alveg eins hress og Dana. en saman eru þær dundur.

Þær hlakka til að sjá þig!



VISSIR ÞÚ

AÐ JARÐHITINN
SPARAR HEIMILUM Á
NORÐAUSTURLANDI

8 MILLJARÐA

Á ÁRI Í HÚSHITUN?



 www.eimur.is

 facebook.com/eimurNA

 instagram.com/eimur_iceland

EIMUR



Heysýnataka

Ráðunautur verður á ferðinni í Norður Þingeyjarsýslu í næstu viku að taka heysýni. Við hvetjum áhugasama að hafa samband fyrir en seinna.

Það er mikilvægt að taka heysýni og fá þannig yfirsýn á það fóður sem á að gefa í vetur, sjá hvort sauðburðarheitið sé ekki örugglega nógu gott og hvernig er miðsvetrar-fóðrið?

Þarf hugsanlega eitthvert viðbótarfóður eða steinefni?

Við getum einnig hjálpað til við að lesa úr niðurstöðunum fyrir þá sem það vilja.

Fyrir frekari upplýsingar eða til þess að panta ráðunaut í heysýnatöku hafið samband í síma 516-5000 eða fodur@rml.is Einnig er hægt að panta heysýnatökuna beint á heimasíðunni okkar www.rml.is



Lokað verður á hárgreiðslustofunni frá 23. október til og með 8. nóember.
Endilega pantið tímanlega í síma 867-7908 eða á facebook :)

Gló hár & förðun

Kveðja,
Eygló

Heimsóknarvinanámsskeið



Rauða krossins í Þingeyjarsýslu

Þriðjudaginn 16. október 2018 kl. 16:00 ætla
Rauði krossinn í Þingeyjarsýslu að halda
heimsóknarvinanámsskeið á Þórshöfn.

Námsskeiðið er ætlað þeim sem hafa áhuga á að gerast heimsóknarvinir Rauða krossins.

Heimsóknarvinir eru hópur sjálfboðaliða sem fara í heimsóknir til þeirra sem eftir því óska, hvort sem um ræðir á einkaheimili eða á stofnanir.

Ekkert þátttökugjald er á námskeiðið sem verður haldið á slökkvistöðinni á Þórshöfn. Allir áhugasamir eru velkomnir.

Skráning og frekari upplýsingar hjá
Sólveigu Mikaelssdóttur

í síma 895-0466 eða solveig@nordurthing.is



Rauði krossinn



SKRIFSTOFUSKÓLINN - FJARNÁM

Skrifstofuskólinn er 240 kest. námsleið sem má meta til allt að 18 eininga á framhaldsskólastigi. Námið er ætlað þeim sem eru eldri en 20 ára og hafa stutta formlega skólagöngu.

Helstu námsþættir:

Færnimappa og ferilskrá, námsdagbók og markmiðasetning, námstækni, samskipti, þjónusta, tölvu- og upplýsingatækni, verslunarreikningur, bókhald og tölvubókhald.

Verð 54.000,- (með fullri niðurgreiðslu stéttarf. er verðið 13.500).



Skrifstofuskólinn hefst í október og lýkur í apríl/maí. Nemendur hitta kennara 1-2 í mánuði í kennslustund/stoðtímum. Námið hentar vel þeim sem eru í vinnu eða vilja hafa frjálstan tíma til að sinna náminu.

Skráning í síma 464-5100.

Örfá pláss laus!!



Lónsá og Þverá á Langanesi

Síðasta ganga ársins hjá Ferðafélaginu Norðurslóð verður farin næstkomandi laugardag, þann 13. október. Gengið verður frá Ytra Lóni á Langanesi upp með Lónsá og Þverá upp í Þverárdal. Fallegar fossaraðir, haustlitir og gott útsýni. (14 km.) Mæting kl. 13:00 að Ytra Lóni.

Mætum á góðum skóm og klædd eftir veðri.

Ferðafélagið Norðurslóð





SÓKNARÁÆTLUN NORÐURLANDS EYSTRÁ

Ertu með frábæra hugmynd?

Uppbyggingarsjóður Norðurlands eystra auglýsir eftir umsóknum fyrir árið 2019.

Hlutverk sjóðsins er að styrkja menningar-, atvinnuþróunar- og nýsköpunarverkefni. Auk þess veitir sjóðurinn stofn- og rekstrarstyrki til menningarmála.

Uppbyggingarsjóður er samkeppnissjóður og miðast styrkveitingar við árið 2019.

Opnað verður fyrir umsóknir kl. 12:00 á hádegi 10. október. **Umsóknarfrestur er til og með kl. 12:00 á hádegi 7. nóvember.** Sótt er um á rafrænni umsóknargátt sem er á heimasíðu Eyþings www.eything.is

Starfsmenn Eyþings og atvinnuþróunarfélaganna verða með viðveru á starfssvæðinu þar sem veitt verður ráðgjöf við gerð umsókna. Frekari upplýsingar er að finna á heimasíðum Eyþings og atvinnuþróunarfélaganna.

i Frekari upplýsingar veita

Ari Páll Pálsson	Netfang: aripall@atthing.is	Sími 464 0416
Baldvin Valdemarsson	Netfang: baldvin@afe.is	Sími 460 5701
Vigdís Rún Jónsdóttir	Netfang: vigdis@eything.is	Sími 464 9935



Grunnnámskeið í Jóga

Kennt er hefðbundið jóga og farið er í grunn jógastöður (asana), helstu öndunaræfingar (pranayama), einbeitingu, hugleiðslu og djúpslökun (Yoga Nidra)

Námskeiðið stendur yfir í 4 vikur (8 skipti) og fer fram tvisvar í viku.

Námskeiðið hentar öllum, bæði fyrir byrjendur og lengra komna, unga sem aldna.

Regluleg jógaiðkun er allra meina bót. Við reglulega iðkun myndast á einhvern hátt allt annars konar flæði í líkamanum. Blóðflæði eykst, liðleikinn verður meiri og gamlir kvillar eins og streyta, þreyta, svefnleysi, kvíði og depurð umbreytast í meiri almenna vellíðan. Þetta samspil hreyfingar (jógastöður), réttar öndunar og hugleiðslu, skapar jafnvægi og umbreytingu fyrir bæði líkama og huga.

Raufarhöfn: Þriðjudaga kl 17-19 og laugardaga kl 10-12.

Byrjar þriðjudaginn 30. okt.

Kópasker: Fimmtudaga kl. 17-19 og laugardaga kl 14-16.

Byrjar fimmtudaginn 1. nóv.



Þekkingarnet
Þingeyinga

Kennari:

Ólafía Wíum, Heilari og jógakennari

Heilunarnám í Danmerkur, heilunarskóli Kaupmannahafnar, árið 2011-2013

Nam fyrst jóga fræðin hjá Ástu Arnardóttur, Yogavin, árið 2014

Og bætti við jógakennsluna með jógakennaranámi hjá Yoga Arts á Bali, árið 2018

Yoga beginners course

You will learn classical Hatha yoga which will include physical exercises (asanas), breathing exercises (pranayama), meditation and relaxation (Yoga Nidra)

The course takes place over 4 weeks (8 times). No experience required and is suitable for all ages.

The course will be taught in Icelandic, but don't let that stop you from coming if you feel you don't know the language well enough.

Raufarhöfn: Tuesdays 17-19 and Saturdays 10-12, begins 30. oct.

Kópasker: Thursdays 17-19 and Saturdays 14-16, begins 1. nov.

Skráning á hac@hac.is og í síma 464-5100. Verð 15.000,-