Bevægelse og afspænding

Giv din krop en weekend

Vi arbejder med kroppen både i dagligdagen og kroppen i en træningssituation. Vores holdning har stor betydning, så vi vil begynde med at rette den ind. Vi arbejder kroppen igennem på alle måder, vi spænder op (styrketræning), vi spænder ud (strække), vi spænder af (aktiv afspænding). Metoden er dansende og kontinuerende.

Jeg er Putte Sonne Hassenkam, uddannet afspændingspædagog, DAP fra 1966.

Mit speciale er bevægelse til musik og musik til bevægelse. Musik i alle changrer vil indgå i undervisningen.

Målgruppe:
Inspirationskursus for bevægelses- fitnesinstruktører, gymnastiklærere og til kvinder med interesse for at arbejde kropsligt. Er du ikke i dårlig form, er det en fordel for udbyttet af kurset.

Pris kr. 750,-

Tilmelding: PutteHassenkam@hotmail.com eller tlf. 31 63 69 – 21 63 69 efter kl 16

MITAC 8677

tera
www.tera.fo
Postboks 43
600 Saltangará
Tlf. 448664
info@tera.fo

CPU: 2000 Mhz mobile celeron
RAM: 256 MB DDR Ram
Harddisk: 20 Gb
Skermur: SS
Skermur: 14,1" XGA
Hljóðkort: Innbygd
DVD-SuperCd-Brennari Combo Drev
Modem: 56k
Netkort: 100Mbit
Windows XP

Eykakort er eitt:
20 Gb meira 391,-
Betri skjá 495,-

Mitac eru kendir fyri at vera teir besti, tá tað kemur um at býtta ter besta teldutarnar, í mun til pris. Og hendan teldan er einki undantak. Hon er enn ein góð útgáva, í mótsetning av dugdugtøkum og prisfortreyningum frá øðrum Mitac fartelduum. Hon fer vit í valevnu nokk av ferð, DVD afspælara/Cd brennara og fast fyri ein sera góðan pris.

Útrúligur prisur!
9995,-

Fyrimun í mun til fyri prísdugtøkur og parametarir

Haldórsvíkar Avhaldsfelag

takkar hjartaliga fyri góðan stuðul til eydnuhjólið sum var 7. sept.

Nevndin

Brúktur Fiat Brava 105 JTD Diesel

Bilurin er i sera goðum standi

Fiat Brava 105 JTD Diesel
Árg. 04/99 Km. 88.000 Kr. 135.00,-
Útgjald bert 27.000,- og rest tosa vit um.
Alu felgur og sleipikrók

Bilfriðkan
við Velbastaðvegin
Postboks 1034 - FO 110 Tórshavn - Tlf 317300 - www.bilfridkan.fo

Bingo!

Vit hava landsins størsta og bíligasta úrval til eydnuspøl:

Bingoblokkar
Gekkapennar
Eykaspøl
Pausubingo
Bingomaskinur
Skavispøl: m.a. 'Skava og vinn'
Jólakalendarar

Vit hava altid eina loysn so tín felagsskapur fær størri inntøkur

Ring og fá brosjuru okkara senda!

Jørgensen Engros Føroyar
Tel 210386/ 213161
kari@jorgensen-engros.dk · www.foreningsnyt.dk

MARIASYSTIR JOSUANA úr Noregi hevur, um Gud vil, hesi møti:

13/9 Leygardag, Tórshavn
Ungdómsmøti í KFUK kl. 20.00
Ung syngja

14/9 Sunnudag, Vestmanna
Missiónshúsið kl. 19.30

17/9 Mikudag, Sandur
Missiónshúsið kl. 19.30

18/9 Hósdag, Vágur
Missiónshúsið kl. 19.30

19/9 Fríggjadag, Tvøroyri
Missiónshúsið kl. 19.30

23/9 Týsdag, Sørvágur
Missiónshúsið kl. 19.30

Hjartaliga vælkomin til øll møtini.
Fleiri upplýsingar á tlf. 314750, 456030, 511614

Sosialurin
-tað loysir seg

Toyota Avensis Sol 1.8 vvti
árg. 08/02, koyrt 15.000 km, til sølu vegna flyting. Bilurin hevur: klimaanlegg, el-rútar, hita í setrunum framman, fløguspælara; 4 kavadekk á felgum eru við í keypinum. 2 ára garanti frá bilhandlara.
Prísuppskot: 190.000 (nýprísur 234.000)
Tel. 421527 ella 228896

EYDNUHJÓL

Eydnuhjól verður við Gjógv sunnudagin 21. september 2003 til frama fyri bygdarhúsið.

Tey, ið ynskja at stuðla tiltakinum, kunnu venda sær til ein av nevndarlimunum:

Olaf Fríðheim, tlf. 423346
Kristian Jákup Joensen, tlf. 423325
Sofus Johannesen, tlf. 423398

Gjáar Samkomuhús

Skráseting Føroya hevur í dag skrásett niðanfyri standandi smápartafelag:

Skrásetingar-nr. Sp/f 3651
Navn: Sp/f My Design
Adressa: 600 Saltangará.

Kommuna: Runavíkar Kommuna
Stovningardato: 09.09.2003
Viðtokudato: 09.09.2003
Kapitalur: Kr. 80.000,00
Inngjaldingarháttur: Kontant kr. 80.000,00 til kurs 100.
Stovnarar: Sonja Sólbjørg, 660 Søldarfjørður og Guðny Anthoniussen, 530 Fuglafjørður.
Stjórn: Sonja Sólbjørg, 660 Søldarfjørður og Guðny Anthoniussen, 530 Fuglafjørður.
Tekningarreglur: Felagið verður teknað av einum stjóra.
Grannskoðari: P/F Rasmussen & Weihe, á Glaðsheyggi, 100 Tórshavn.
Roknskaparár: 01.01. - 31.12.
Fyrsta roknskaparár: 09.09.2003 - 31.12.2004
Endamál: Endamál felagsins er at reka handil, handverk og annað virksemi í hesum sambandi.

Skráseting Føroya tann 10. september 2003
Kristin Balle

LÝSINGAR
PLAKATIR
T-SHIRTS
SKILTIR
FLØGG...
-eisini alt grafiskt arbeiði
GRAFIX
TRONGISVÁGUR
22 42 51

i
Sosialurin

TILTØK

Amnesty International, Føroya deild
Tinghúsvegur 18, 4. hædd
Tlf. 315816
Skrivstovan er opin mánadag frá kl. 13.00-17.00 og mikudag frá kl. 9.30-17.30.
Heimasíðan: www.amnesty.fo
Teldupost: Amnesty-Amnesty.fo

MBF – Meginfelag teirra brekaðu
Íslandsvegur 10c
FO-100 Tórshavn
Skrivstovan er opin allar gerandisdagar millum kl. 09.00 og 16.00.
Tlf. 317373, fartlf. 264839
faks. 310813
Teldupostur: mbf@mbf.fo
Heimasíðan: www.mbf.fo

Alzheimerfelagið
Tórsbyrgi 16
100 Tórshavn
Heimasíða: www.alzheimer.fo
t-postur: sigmo@post.olivant.fo
Felagið hevur ikki fasta skrivstovutíð, men samband fæst við felagið á tlf. 313102.
Demenslinjan er telefonráðgeving í øllum viðvíkjandi demens. Tlf. 313102 svarar týsdag kl. 18–20.

Sinnisbati
Íslandsvegur 10 C, 100 Tórsh.
tlf. 322544 · Fax 310813
T-postur: sinnbati@post.olivant.fo
Skrivstovan er opin mikudag frá kl. 16.00-18.00. Fyrsta mikudag í mánaðinum er opið til kl. 19.30.
Tú ert vælkomin at ringja og spyrja um alt, sum hevur við sinnistrupulleikar at gera á tlf. 322544.

Køliakifelag Føroya
Postadr.: MBF-húsið, Íslandsvegur 10C.
Felagið hevur ikki fasta skrivstovutíð, men samband við felagið fæst við at ringja til onkran av nevndarlimunum: Annegreta tlf. 448664
Beinta tlf. 310574
Henning tlf. 314783.

Føroya Felag Móti Krabbameini
Grønlandsvegur 58, Tórshavn
Telefontíð mánadag til fríggjadag frá kl. 13-15.
Tlf. 317959.
Teldupost: ffk@post.olivant.fo
www.ffk.fo

Nýrafelagið
Postsmoga 1063
110 Tórshavn.
Felagið hevur ikki fasta skrivstovutíð, men samband fæst við felagið á e-mail: thomsen1@post.olivant.fo
Tlf. 315928, Odny
Tlf. 315786, Karin Elisa
Tlf. 314796, Hallbjørg

LISA -
Skrivstovan hjá Listafólkasambandið Føroya í Pætursarstovu
Tlf: 320197
Teldupostur: lisa@lisa.fo
Heimasíða www.lisa.fo
Opið: mánad. - fríggjad. kl. 9-12, tó týsd. kl. 16.30 - 20.30.
Vegna feriu er skrivstovan stongd frá 15. sept. opið verður aftur 24. sept.

Kvinnuhúsið
svarar alt samdøgrið á tlf. 317200. Skrivstovan er opin frá kl. 10 til 17, og hósdagar til kl. 21. Ráðgevingin er hóskvøld eftir avtalu.

BRÚKARASAMTAKIÐ
Brúkarasamtakið er felag fyri brúkarar í Føroyum. Limagjaldið er 100 kr. árliga. Øll, einstaklingar frá 16 ár og feløg, kunnu gerast limir við at skriva til postadressuna niðanfyri, ella venda sær til ein í nevndini: Ingun Simonsen, forkvinna, 317782/ 211696,
ingun@post.olivant.fo
Hans Pauli Strøm, skrivari, 424044/221919,
hps@kallnet.fo
Gunnleivur Dalsgarð, kassam., 314868/311210,
gunnleiv@starvsmf.fo
Høgni Debes Joensen, 311832,
trongrim@post.olivant.fo
Kristina Samuelsen, 311883/211883,
kris@logting.fo
Brúkarasamtakið, Postboks 165, 110 Tórshavn.

Føroya Heimavirkisfelag
Postboks 1209 - 110 Tórshavn.
Teldupostur: fhf@craft.fo
Heimasíða: www.craft.fo
Samband við felagið fæst við at ringja tlf. 322686.
Umsóknarbløð til Heimavirkisleguna í Danmark í summar kunnu fáast við at venda sær til felagið.

Vika 37 – 10. sept.
Vinnaratal: **03 - 15 - 18 - 30 - 36 - 43**

Eykatal: **24 - 45**

6 vinnaratal:	**2.958.136,- kr.**
5 vinnarat.+ eykatal	**446.563,- kr.**
5 vinnaratal:	**4.991,- kr.**
4 vinnaratal:	**136,- kr.**
3 vinnaratal:	**42,- kr.**

Sosialurin tekur onga ábyrgd av møguligum villum

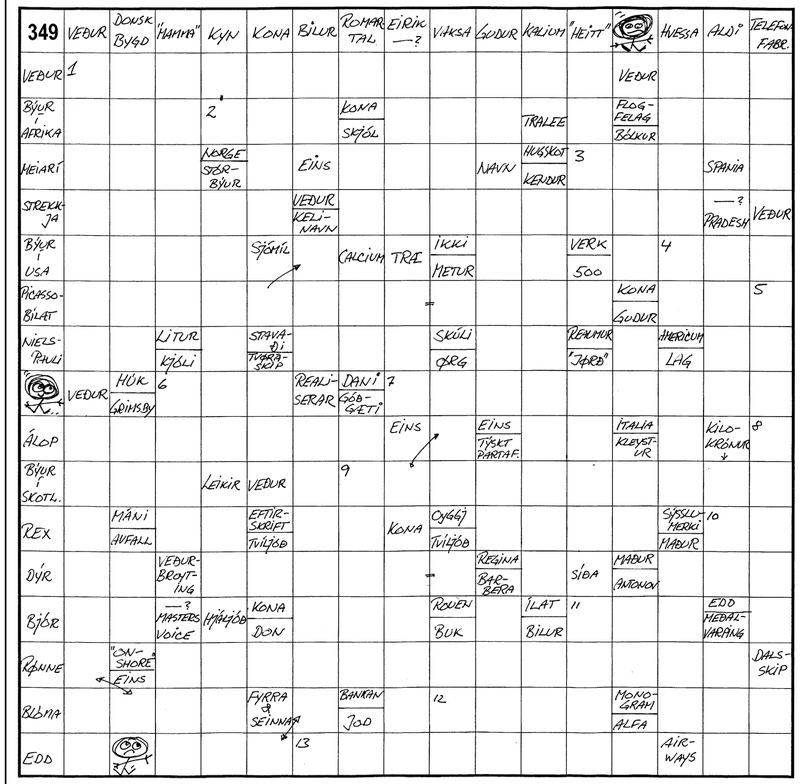
GJALDOYRAKURSIR

Gjaldoyrakursir ásettir av danska Tjóðbankanum

		10.09.03	Ultimo aug. 2003
USA	**Dollarar**	664,6900	679,2700
Bretland	**Pund**	1056,3200	1072,2100
Svøriki	**Króna**	81,1100	80,4600
Noreg	**Króna**	89,6500	90,0500
Sveits	**Frankur**	479,0600	483,1900
Ísland	**Króna**	8,2800	8,4400
Kanada	**Dollari**	485,9900	486,5400
Japan	**Yen**	5,6899	5,8354
	Evra	742,5900	742,6100

FØROYA SPARIKASSI

KROSSORÐ



Vinnari:

Gunleyg Joensen
Bøkjarabrekka 14
100 Tórshavn

Loysnin frá seinastu viku
Loysunarorðið: KIMILIGUR

K	Í	N	G	O	G	U	D	S	T	Æ	N	A	S	T	A
U	R	T				Ú	R			Á		A	N	N	A	R
N	A		K	A	P	→	V	E	R	D	E		E	L	Í
O	K	U	R	S	P	R	Í	S	U	R		P	Í		T
Y	A	M	A	H	A		K	T		A	D		S	U	M
A	R	A	K		R	U		R	U	G	U	R		L	E
R	Í	N	K	U	S	T	E	Í	N	A	R		A	L	T
G		A	A		T	O	R	D	Í	S		T	H	A	Í
A	N	K	R	A	U	P	P		K	U	B	A	N	S	K
L	A				T	Í			U	N		R		T	
V	Í	A	S	A	T			U	M	D	Ø	M	Í		A
U	N	N		G		G	G	G			N			T	B
R		S	O	N	G	U	R		G	L	A	S	H	Ú	S
347		U		Í	L	Ø	G	A			Í	N	R	Í	
Í	B	Í	Z	A			N	Í	K	L	A	S		Í	N
F	Ø	R	O	Y	A	B	A	N	K	Í		U		N	T

Hvønn fríggjadag
er krossorðagáta í blaðnum. Drigið verður millum røttu innsendu loysnirnar. Vinningurin er ein bók frá Bókadeild Føroya Lærarafelags ella Føroya Skúlabókagrunni. (Krossa av á listanum høgrumegin, hvørja tú best kundi hugsað tær).

Fyri at verða við í dráttinum um vinningin, má loysunarorðið vera okkum í hendi í seinasta lagi hósdagin. Vinnarin verður saman við loystu gátuni kunngjørdur í blaðnum fríggjadagin.

Sendið loysunarorðið til: Sosialurin, Box 76, 110 Tórshavn –og viðmerkið »Krossorðagáta nr. .«á bjálvan.

348

Loysunarorðið: .....
Navn: .....
Bústaður: .....
Bygd/býur: .....

Lesið føroyskt – hugsið føroyskt!

Frá ***BÓKADEILD FØROYA LÆRARAFELAGS:***

- ❑ **Úti á leysum oyggjum** - *Marianna Debes Dahl*
- ❑ **Matur í myndum** - *Sigrid Dalsgaard/ Beinta Johannesen*
- ❑ **Í skýmingini** - *Sofía Petersen/Elinborg Lützen*
- ❑ **Meistarin og teir fýra skrivararnir** - *Ulf Nilsson/Karl N. Hansen týddi*

Frá ***FØROYA SKÚLABÓKAGRUNNI:***

- ❑ **Villini súgdjór** - *Dorethe Bloch/Edward Fuglø*
- ❑ **Rura** - *Þóra Þóroddsdóttir*
- ❑ **Havið** - *Bogi Hansen*
- ❑ **Íslandsklokkan** - *Halldór Laxness*
- ❑ **Fólk og mentan** - *Jóan Pauli Joensen*

Bøkur og annað tilfar – bæði innan og uttan skúlagátt