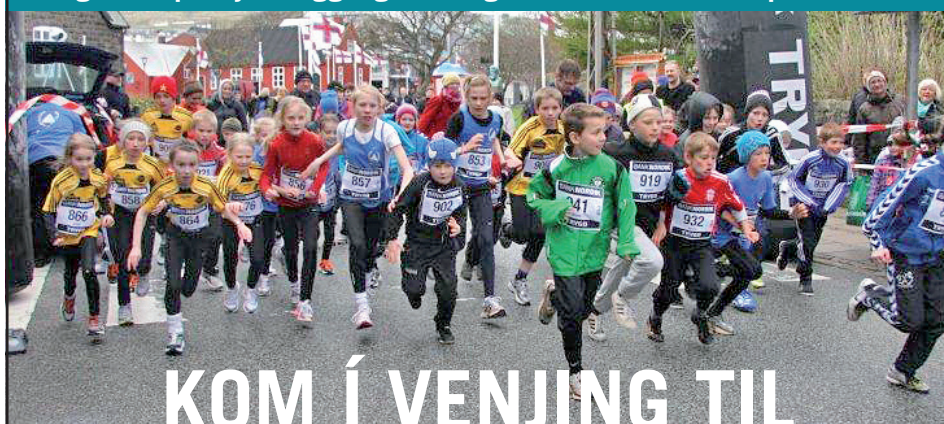


Bragdið skipar fyri Flaggdagsrenning í Tórshavn tann 25. apríl kl. 16:00



## KOM Í VENJING TIL FLAGGDAGSRENNINGINA

Bragdið hevur í ár eitt framúr gott venjingartilboð til øll, sum vilja koma í venjing til Flaggdagsrenningina. Tilboðið er ókeypis og hóskar væl til bæði royndar og óroyndar rennarar.

- Børn frá 6 ár til og við 13 ár venja mánadag kl 16:30 – 17:30. Børn undir 8 ár mugu hava eitt foreldur við
- Menn venja mikudag kl 17:00 – 18:00.
- Kvinnur venja hósdag kl 17:00 – 18:00.

- Felagsvenjingar fyri kvinnur og menn eru leygarmorgun kl 8:30 og sunnumorgun kl 9:00.

Mánadag, mikudag og hósdag venja vit skjótleika og renniteknikk. Leygarmorgun og sunnumorgun venja vit langar teinar frá 5 km og uppeftir.

Fyrsta venjing verður á Tórsbreyt leygardagin 3. mars og vit halda á fram til mánadagin 23. apríl. Tilmelding er ikki neyðug, tú møtir bara upp á Tórsbreyt.



BROYTINGAR Í SAMBAND VIÐ HALGIDAGAR VERÐA LÝSTAR Á WWW.BRAGDID.FO

### ÍTRÓTTARFELAGIÐ BRAGDIÐ

## Hjálparfólk á dagstovni



**Arbeiðir tú sum hjálparfólk á einum dagstovni, ella kundi tú hugsa tær at roynt hetta? So er hetta skeiðið júst nakað fyri teg.**

Sum hjálparfólk á dagstovni, hevur tú nógvar royndir við at arbeiða við børnum, men av og á fólir tú kanska, at tær væntar vitan um títt øki og vitan um, hvussu tú skalt tackla ymiskar støður. Tú ynskir at gera títt arbeiði til vildar, men ert tú av og á í iva um, hvat tað besta er at gera, út frá einum námsfrøðiligum sjónarhornið.

Undirvísari er Poula Eidesgaard, ið hevur drúgvur royndir sum leiðari á dagstovni, umframt at hon er útbúgvinn námsfrøðingur og psykoterapeutur.

Kom á skeið og fá meiri vitan um, hvussu børn mennast og barnaheiminum yvirhøvur? Kom og fá íblástur til, hvør tín serligi leiklutur sum hjálparfólk kundi verið, í sambandi við námsætlanir og dagliga arbeiði á dagstovninum?

**Dagar**  
12. & 13. mars 2012

**Tilmelding**  
Tilmelding og les meira um skeiðið á heimasíðu okkara, [www.synergi.fo](http://www.synergi.fo), ella ring 32BELL (322355).

## Synergi

Synergi - Tvørgøta 13 - 100 Tórshavn - [www.synergi.fo](http://www.synergi.fo) - [synergi@synergi.fo](mailto:synergi@synergi.fo) - 322355 - 222355 - 227464



## Vakurleiki og vælvera

- Andlitsviðgerðir
- Kropsviðgerðir
- Tei system - klænka teg og stramma upp
- Make-up, manicure, og pedicure
- Vøddamýking
- Laser- og Veinwave viðgerðir
- Restylane og Botox v/Kim Novaa 5. mai
- Medex, Ole Henriksen og Youngblood produktir

Støkk innar og fá serkøna vegleiðing og les meira á [www.cosmeto.fo](http://www.cosmeto.fo)

**Cosméto**  
vakurleiki og vælvera

Niels Finsensgøta 38 • FO-100 Tórshavn • Telefon: 31 80 70 • [www.cosmeto.fo](http://www.cosmeto.fo)

## MARS KAPPINGIN

Hvønn dag í mars mánaða verða Sudoku uppgávur at finna í Sosialinum.

Jú fleiri uppgávur, ið tú hevur loyst, tess størri møguleika hevur tú at vinna.

Sendið okkum loysnina innan fríggjadagin 9. mars 2012 kl. 10.00 og merki brævbjálvan »Sudoku«.

Drigið verður í viku 10.

Fyri at vera við í kappingini, skal øll uppgávan verða loyst.

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
|   |   |   |   | 3 |   |   |   | 5 |
| 5 | 3 | 7 |   |   | 9 |   |   | 8 |
|   |   | 9 |   |   | 8 | 1 |   |   |
| 4 |   | 6 |   |   |   |   | 2 |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | 5 |   |   |   |   | 4 |   | 6 |
|   |   | 2 | 1 |   |   | 9 |   |   |
| 9 |   |   | 4 |   |   | 8 | 7 | 1 |
| 1 |   |   |   | 5 |   |   |   |   |

**Cosméto**  
vakurleiki og vælvera

**Vinningurin hesaferð er gávukort, virði 4000,- frá Cosméto**

**Navn:** \_\_\_\_\_

**Bústaður:** \_\_\_\_\_

**Telefon:** \_\_\_\_\_

Sendið til: Sosialin · Boks 76 · 110 Tórshavn  
Merkið brævbjálvan »Sudoku«

# SUDOKU

## Socialurin