

Eystrahorn

3. tbl. 38. árgangur

Fimmtudagurinn 23. janúar 2020

www.eystrahorn.is

Vilja auka athygli á bátavernd

Samband íslenskra sjóminjasafna gaf nýverið út fornbátaskrá og leiðarvísi við mat á varðveislugildi eldri báta og skipa. Útgáfan er afrakstur mikillar vinnu undanfarin ár og hefur það að meginmarkmiði að vekja aukna athygli á stöðu bátaverndar í landinu. Um tuttugu söfn, setur og sýningar um land allt eiga aðild að samtökunum. Fornminjasjóður og Safnasjóður styrktu verkefnið.

Fornbátaskrá

Tilgangurinn með gerð fornbátaskrárinnar er að safna upplýsingum um varðveita fornbáta og gefa yfirlit yfir stöðu bátaverndar í landinu; þ.e. hvaða báta hafa verið teknir til varðveislu, gefa greinargóða lýsingu á þeim, segja sögu þeirra o.fl. Lögð var áhersla á gildi einstakra báta en einnig að fá yfirsýn yfir hvað til er í landinu og draga fram sérstöðu bátanna sem hluta af heild.

Skránni er ætlað að stuðla að bættri bátavernd og auðvelda alla vinnu við ákvarðatök um hvað æskilegt sé að varðveita til framtíðar og hvað ekki. Það getur bæði átt við um ný aðföng á söfnum, báta sem ekki hafa hlotið formlega viðurkenningu sem safngripir og grisjun, en þá er yfirsýn grundvallaratriði. Þá mun skráin væntanlega einnig koma að gagni við styrkveitingar.

Ennfremur er skránni ætlað að gera bátaarfinn sýnilegan umfram það sem nú er í þeirri von að auka skilning stjórnvalda og almennings á gildi hans. Skráin mun jafnframt stórbæta aðgengi almennings að þessum hluta menningararfsins og auðvelda frekari rannsóknarvinnu.

Skráin tekur til báta í vörslu safna, sýninga og setra sem og báta á skipaskrá Samgöngustofu (þ.e. eru sjófærir) og eru eldri en frá 1950, en samkvæmt nügildandi lögum eru þeir aldursfríðaðir. Heildarfjöldi báta í skránni er um 190. Fyrirhugað er að halda skráningunni áfram með því að láta hana ná einnig til báta í einkaeigu.

Leiðarvísir við mat á varðveislugildi eldri skipa og báta

Tilgangurinn með gerð leiðarvísisins er fyrst og fremst að stuðla að bættri bátavernd og gera alla vinnu markvissari við ákvarðatök um hvað æskilegt sé að varðveita til framtíðar



Bátaskráin afhent Fornminjanefnd. F.v. Guðmundur Hálfðánarson, prófessor, formaður nefndarinnar. Helgi Máni Sigurðsson, formaður Sambands íslenskra sjóminjasafna og Hafliði Már Aðalsteinsson, skipasmiðameistari og formaður Bátasafns Breiðafjarðar.

og hvað ekki. Einnig að vera hjálpartæki við endurmat á varðveislugildi báta.

Við vinnslu þessa leiðarvísis hefur verið tekið mið af hliðstæðum matsreglum á Norðurlöndunum. Segja má að ýmsar hugmyndir og verklag í leiðarvísinum séu fengnar að láni, sérstaklega frá Danmörku, en sumt er frumsmíði eða innblásið af norrænum fyrirmyndum. Í þessu sambandi má nefna að Norðurlöndin hafa ákveðið samráð sín á milli við bátavernd og sækja gjarnan hugmyndir hvert hjá öðru til að hafa til hliðsjónar við mótun eigin reglna.

Settir eru fram matsþættir, í fimm liðum, við mat á varðveislugildi báta, þ.e. menningarsögulegt gildi, upprunalegt ástand, upplifunar og fagurfræðilegt gildi, ástand, sjóhæfni og notkun. Allir matsþættir undir hverjum lið fyrir sig fá einkunn og að lokum er reiknað meðaltal.

Bátasafnsjóður

Á Íslandi er ekki til bátasafnsjóður. Hann hefur lengi verið mikið áhugamálaáðildarfélag sambandsins. Bátasafnsjóður hefur verið til umræðu á Alþingi í tvisgang, árin 2000 og 2011, en aldrei orðið að veruleika.

Nú er hægt að sækja um styrki í fornminjasjóð fyrir viðhaldi á bátum og skipum, sérstaklega

þeim sem eru eldri en frá 1950. Framlög í sjóðinn eru hins vegar allt of lág til að sinna öllum þeim verkefnum sem honum eru falin, m.a. fyrir það að honum er einnig ætlað að fjármagna fornleifarannsóknir í landinu.

Stjórn sambandsins hefur tekið saman yfirlit yfir framlög úr Fornminjasjóði frá árinu 2013, en það var fyrsta árið sem sjóðnum var falið það hlutverk að veita styrki til verndunar báta og skipa, til ársins 2019. Alls nemur úthlutunin, til báta og skipa, á þessu tímabili um 13,5 milljónum króna sem er aðeins um 5% af heildarúthlutun sjóðsins á framagreindu tímabili. Á sama tíma hefur Húsafriðunarsjóður veitt styrki til verkefna tengdum verndun húsa og kirkna að upphæð 1,4 milljarði króna.

Það er von okkar að hreyfing fari nú að komast á þessi mál og fjárveitingar til verndunar báta og skipa verði eflar. Þannig má koma í veg fyrir að fleiri varðveisluhæfir báta og skip glatist og þar með sá mikilvægi þáttur í sögu landsins sem báta og skip gegndu.

Með vinsemd,
Stjórn Sambands íslenskra sjóminjasafna.
Helgi Máni Sigurðsson formaður, Anita
Elefsen gjaldkeri, Sigurður Bergsveinsson
ritari.

Elska ekki allir bónda kökur ? Bóndadags kökubasar í Nettó.

Föstudaginn 24. janúar kl. 15:00

Knáir krakkar úr fímléikadeild Sindra standa fyrir kökubasar til styrktar fyrirhugaðri æfingarferð til Ollerup.

Vonumst til að sjá sem flesta á bóndadaginn





FRÆÐSLUNETIÐ
Símenntun á Suðurlandi
Lærum allt lífið


Viltu læra íslensku?
Do you want to learn Icelandic?

Íslenska 2—Icelandic 2
Mánudaga og miðvikudaga kl. 19:00—21:00 í Nýheimum.
Við byrjum 27. janúar.
Mondays and Wednesdays from 19:00 to 21:00 in Nýheimar.
We start January 27th.


Íslenska 4
Þriðjudaga og fimmtudaga kl. 19:00-21:00 í Nýheimum.
Fyrsti tími 28. janúar.

Kennari / teacher: Hlíf Gylfadóttir
Verð / price: 44.900 kr. Unions refund up to 70%

Skráning fer fram á www.fraedslunet.is
For registration and further information go to www.fraedslunet.is or
contact Sædis—saedis@fraedslunet.is



Sveitarfélagið
HORNAFJÖRÐUR




HEILSUFÉLAGIÐ SAMFÉLAG
Sveitarfélagið Hornafjörður
veitðan fyrir alla

**Breyting á aðalskipulagi 2012-2030
Seljavellir**

Bæjarstjórn Sveitarfélagsins Hornafjarðar samþykkti þann 16. janúar tillögu að óverulegri breytingu á Aðalskipulagi Hornafjarðar 2012-2030 skv. 2. mgr. 36. gr. skipulagslaga nr. 123/2010. Breytingin snýr að fjölda gesta innan svæðisins sem verður eftir breytinguna, allt að 40 gistirými, allt að 80 gestir. Breytingin hefur verið send Skipulagsstofnun til staðfestingar. Þeir sem óska nánari upplýsinga geta óskað eftir upplýsingum hjá starfsmönnum sveitarfélagsins.

Matthildur Ásmundardóttir, bæjarstjóri



Sveitarfélagið Hornafjörður / Hafnarbraut 27 / S: 4708000 / www.hornafjordur.is

Vildaráskrift Eystrahorns

Við viljum hvetja lesendur Eystrahorns að kynna sér vildaráskriftina.

Þeir sem vilja styrkja útgáfuna geta greitt frjálst framlag, svokallaða vildaráskrift inn á reikning útgáfunnar. Hægt er að greiða áskriftina t.d. mánaðarlega, nokkra mánuði í einu eða eins og hentar hverjum og einum. Vildaráskriftin er frjálst framlag t.d. 1000 kr. á mánuði.

HLS ehf.
Rnr. 537-26-55002
kt.500210-2490



**FÉLAGSSTARF FÉLAGS
ELDRI HORNFIRÐINGA**

VÖFFLUBALL-VÖFFLUBALL.
Höldum VÖFFLUBALL næsta sunnudag 26.jan. frá kl. 16:00 til 17:30. EKRUBANDIÐ leikur fyrir dansi. Rjómaöfflur og kaffi. Kostar 500 kr. inn. Ekki posi. Allir velkomnir ungir sem aldnir !

Dansnefnd FeH

SAMVERA á bóndadag, föstudaginn 24. janúar kl. 17:00. Þjóðum þorra velkominn með söng og sýningu gamalla ljósmynda. Allir velkomnir.



Andlát



ÁSGERÐUR ARNARDÓTTIR fæddist á Melum í Fljótsdal 9. september 1946. Hún andaðist á hjúkrunarheimilinu Skjólgarði á Höfn í Hornafirði sunnudaginn 19. janúar síðastliðinn. Foreldrar hennar voru hjónin Örn Ingólfsson og Gróa Eyjólfadóttir. Systkini Ásgerðar eru Ingólfur, f. 1944, maki Sigurborg Gísladóttir, f. 1943; Örn, f. 1949, maki Guðlaug Hestnes, f. 1951; Reynir, f. 1956, maki Svandís Guðný Bogadóttir, f. 1954; og Elín, f. 1958, maki Lúðvík Matthíasson, f. 1954.

Eiginmaður Ásgerðar er Gunnar Ásgeirsson, f. í Þinganesi í Nesjum 3. júní 1943. Börn Ásgerðar og Gunnars eru 1) Arnþór, f. 1965, maki Erla Hulda Halldórsdóttir, f. 1966. Þau eiga tvö börn: Ásgeir Örn, f. 1990, sambýliskona Soffía Scheving Thorsteinsson, f. 1990. Barn þeirra: Dagur, f. 2018. Eik, f. 1998. 2) Ásgeir, f. 1967, maki Eygló Illugadóttir, f. 1965. Þau eiga þrjú börn: Gunnar, f. 1991. Tómas, f. 1995. Margrét, f. 2000. 3) Elín Arna, f. 1969, maki Kristinn Pétursson, f. 1968. Þau eiga þrjú börn: Þórhildur, f. 1995. Ragnheiður Ása, f. 2000. Helena Gróa, f. 2001.

Ásgerður ólst upp á Vopnafirði frá þriggja ára aldri til ársins 1959, þegar hún fluttist með foreldrum sínum til Hafnar í Hornafirði. Ásgerður og Gunnar gengu í hjónaband 31. desember 1965. Þau byggðu einbýlishús að Kirkjubraut 30 á Höfn og bjuggu þar alla tíð síðan. Fyrst í stað starfaði Gunnar sem sjómaður en árið 1972 stofnaði hann útgerðarfélagið Þinganes ásamt bróður sínum og mági. Árið 1999 tók félagið höndum saman við útgerðarfélagið Skinney um kaup á útgerðar- og fiskvinnslufyrirtækinu Borgey. Síðan þá hefur sameiginlegt félag verið rekið undir nafninu Skinney-Þinganes. Ásgerður stundaði ýmis störf samhliða heimilisstörfum og tók alla tíð þátt í ýmsu sem laut að útgerðinni. Hún var virk í félagsstarfi á Höfn, sat meðal annars í stjórn slysavarnardeildarinnar Framtíðarinnar um árabíl. Ásgerður var fyrst kvenna kjörin til setu í hreppsnefnd Hafnarhrepps, kjörtímabilið 1982–1986.

Útförin fer fram frá Hafnarkirkju laugardaginn 25. janúar n.k. klukkan 11.

Blóm og kransar eru vinsamlegast afþakkaðir en þeim sem vilja minnst hennar er bent á Gjafa- og minningarsjóð Skjólgarðs.



Svalbarð 5 • Sími: 848-3933
Útgefandi: HLS ehf.
Ritstjóri og ábyrgðarmaður: Tjörvi Óskarsson
Netfang: tjorvi@eystrahorn.is

Profarkalestur: Guðlaug Hestnes
Umbrot: Tjörvi Óskarsson
Prentun: Litlaprent
ISSN 1670-4126

Hornafjörður togaði okkur til sín

Gunnar og Helena eru starfandi og búandi hér á Höfn þessi misserin. Hornafjarðarævintýrið byrjaði á þann veg að Helena heimsótti bróður sinn og mágkonu sem höfðu keypt sér hús og opnað veitingastaðinn Ottó. Staðurinn togaði Helenu til sín, sem flutti haustið 2018 og Gunnar, hundur og kettir komu í kjölfarið. Gunnar er heilsunuddari í Sporthöllinni og sjúkraliði og hefur verið með nuddnámskeið hér á Höfn og austfjörðum. Helena er hjúkrunarstjóri á Skjólgarði og er með langa reynslu í geðhjúkrun og hefur sérmenntað sig þar. Sameiginlegur áhugi þeirra á hugleiðslu og núvítund leiddi þau á Hugleiðslu og friðarmiðstöðina í Reykjavík fyrir um það bil áratug síðan. Í framhaldinu

hafa þau sótt sér þekkingu víða, en aðallega í Skotlandi. Þau tóku leiðbeinendaréttindi hjá Mindfulness association í Skotlandi að undangenginni þjálfun, og hafa farið á ótal hlédrög og námskeið, til að halda sér við og dýpka sig í hugleiðslu. Aðallega hafa þau sótt í smiðju nágretta okkar í Skotlandi, en þar er staðsett fyrsta tibetska klaustur í Evrópu, Samye Ling. Einnig hafa þau farið á Holyisland á vesturströnd Skotlands, þar sem lengri námskeið hafa verið haldin, fjarri erli og áreiti hversdagslífsins. En það getur verið þrautin þyngri að halda sér í jafnvægi, iðka og takast á við streitu og áreiti hversdagslífsins, og er námskeiðið hugsað sem leið til að fara í lífinu, á meðan tekist er á við allar þær



Helena Bragadóttir og Gunnar L. Friðriksson

áskoranir sem lífið hefur uppá að bjóða. Þessvegna er námskeiðið kallað „Núvítund í daglegu lífi“ Boðið verður uppá námskeið hér á Höfn sem hefst 28. janúar, sem passar vel inn í gróskuna sem er hér á Hornafirði.

Sumarvinna hjá Skinney – Þinganes hf.

Skinney-Þinganes hf. óskar eftir að ráða starfsfólk 16 ára og eldri í sumarvinnu við fiskvinnslustörf.

Áhugasamir hafi samband við Kristínu Ármannsdóttur í tölvupósti kristin@sth.is eða í síma 895-4569.



Sveitarfélagið
HORNAFJÖRÐUR



Sveitarfélagið vill vekja athygli á að opnunartímar endurvinnslusvæðisins á Höfn hafa tekið breytingum.

Mánudagar: kl. 13:00-17:00

Þriðjudagar, miðvikudagar og fimmtudagar:
kl. 15:30-17:30

Laugardagar: kl. 11:00-15:00

Vil minna íbúa á að sækja sér 2020 klippikort endurvinnslusvæðisins í afgreiðslu Ráðhússins. Einnig er vert að minna íbúa dreifbýlisins á að þeim stendur til boða moltutunna. Tunnuna má panta í síma 470-8000 eða afgreidsla@hornafjordur.is

Umhverfisfulltrúi.

Sveitarfélagið Hornafjörður / Hafnarbraut 27 / S: 4708000 / www.hornafjordur.is

Dagur leikskólans

Þann 6. febrúar næst komandi verður dagur leikskólans haldinn hátíðlegur í leikskólum landsins. Þetta er í þrettánda skipti sem haldið er upp á daginn en 6. febrúar er merkilegur dagur í leikskólasögu þjóðarinnar því á þessum degi árið 1950 stofnuðu frumkvöðlar leikskólakennara fyrstu samtök sín.

Að gefnu tilefni bjóðum við öllum fyrrum starfsmönnum leikskólanna í heimsókn á milli kl 14:00-16:00 þann 6. febrúar. Við vonumst til að sjá sem flesta til að fagna þessum merkis degi.

Senn líður að Bóndadeginum.
Eigum úrval af gjöfum fyrir bóndann s.s. kortaveski, úr og skart, vinsælu littala bjórglösin og margt fleira. Sjón er sögu ríkari

Verið velkomin
Húsgagnaaval

Símar: 478-2535 / 898-3664

Opið: virka daga kl. 13:00 - 18:00



Sveitarfélagið
HORNAFJÖRÐUR



Breyting á aðalskipulagi 2012-2030 - Náma Skinney

Bæjarstjórn Sveitarfélagsins Hornafjarðar samþykkti þann 16. janúar tillögu að óverulegri breytingu á Aðalskipulagi Hornafjarðar 2012-2030 skv. 2. mgr. 36. gr. skipulagslaga nr. 123/2010.

Breytingin felur í sér að heimila allt að 30.000 m³ efnistöku í núverandi námustæði. Efnistakan er talin hafa óveruleg áhrif á umhverfið umfram það sem nú þegar er og minnkar áhrif vegna aksturs við gerð varnargarða frá Suðurfjörutanga út í Einholtskletta. Samkvæmt viðauka 2.04 í lögum um mat á umhverfisáhrifum nr. 106/2000 fellur efnistakan í flokk C og því ekki háð umhverfismati.

Breytingin hefur verið send Skipulagsstofnun til staðfestingar. Þeir sem óska nánari upplýsinga geta óskað eftir upplýsingum hjá starfsmönnum sveitarfélagsins.

Matthildur Ásmundardóttir, bæjarstjóri



Sveitarfélagið Hornafjörður / Hafnarbraut 27 / S: 4708000 / www.hornafjordur.is



Porrablót Félags eldri Hornfirðinga

verður í Sindrabæ,
föstudaginn 31. janúar 2020.

Húsið opnað kl. 18.30 og bordhald hefst kl.19:00.

Vönduð skemmtiatrúfi
Veislustjóri: Erna Gísladóttir.

Hilmar og fuglarnir
leika fyrir dansi.



Forsala aðgöngumiða í Ekru
miðvikudaginn 29. janúar kl. 13:00 til 16:00
og síðan við innganginn.

Midaverð kr. 7.500.

Aðgöngumiðar gilda sem happdrættismiðar
Ath. að ekki er tekið við greiðslukortum.

Akstur í boði Lionsklúbbs Hornafjarðar!
Allir eldri borgarar velkomnir!

Það verður meiriháttar gaman!

Porrablótsnefnd FEH 2020

VIÐ ERUM AÐ LEITA AÐ KRAFTMIKLU FÓLKI TIL STARFA



Starfsmaður óskast á Höfn

Pósturinn óskar eftir að ráða starfsmenn í framtíðarstörf á pósthúsinu á Höfn. Til greina kemur bæði fullt starf og hlutastarf. Starfið felur m.a. í sér þjónustu við viðskiptavini, almenna afgreiðslu, frágang á pósti, akstur og önnur tilfallandi verkefni. Vinnutíminn er á bilinu 08:00 til 16:45, alla virka daga. Viðkomandi þarf að geta hafið störf þann 2. mars 2020.

Hæfniskröfur:

- Góð almenn tölvukunnátta og ritfærni.
- Góð íslenskukunnátta.
- Rík þjónustulund.
- Sjálfstæð og öguð vinnubrögð.

Umsóknarfrestur er **til og með 6. febrúar 2020**. Opið er fyrir umsóknir á www.postur.is. Öllum umsækjendum verður svarað og farið er með umsóknir sem trúnaðarmál. Pósturinn er með Jafnlaunavottun og leggur ríka áherslu á jafnrétti.

Nánari upplýsingar um starfið veitir Kjartan Flosason forstöðumaður pósthúsa í netfanginu kjartan@postur.is.



JAFNLAUNAVOTTUN
2016 - 2021

Offita og ofþyngd – getur heilsugæslan hjálpað?

Það er ekkert nýtt að heyra það að Íslendingar eru þyngstir meðal norðurlandþjóða og jafnvel meðal Evrópuþjóða. En eru þetta ekki fréttir sem við þurfum að taka alvarlega? Hvað getum við gert sem einstaklingar til að taka ábyrgð á eigin heilsu og heilsu barnanna okkar? Ég tel að hver og einn þurfi að líta í eign barm og á sína fjölskyldu. Þeir sem eru komnir í ofþyngd eru

með líkamsþyngdarstuðul milli 25 -30. Þeir sem eru í offitu eru með líkamsþyngdarstuðul yfir 30. Líkamsþyngdarstuðull (LPS, e. „body mass index“ eða BMI) er reiknaður út frá upplýsingum um hæð og þyngd. Líkamsþyngdarstuðullinn hentar ágætlega til þess að mæla breytingar á holdafari hópa á tilteknu tímabili en er ekki eins vel fallinn til að mæla holdafar



HEILSUHORN HSU

einstaklinga þar sem hann tekur ekki tillit til mismunandi líkamsbyggingar og greinir ekki á milli fitu og annarra vefja líkamans. Þess vegna megum við ekki vera of upptekin af þessum tölum. Að vera yfir kjörþyngd segir okkur það að við erum komin með amk einn áhættuþátt fyrir auknum líkum á lífstílsjúkdómum eins og sykursýki, hjarta og æðasjúkdómum og krabbameini t.d

Þeir sem að breyta lífstíl sínum og léttu sig ættu að meta árangurinn í bættri heilsu og meiri vellíðan fremur en hve mörg kíló hafa tapast. Árangur má skilgreina sem aukin lífsgæði, meira sjálfstraust, meiri atorku, bætt heilsu almennt eða hindrun á frekari þyngdaraukningu. 5-10% þyngdartap getur bætt heilsuna umtalsvert.

Orsakir ofþyngdar og offitu geta verið margvíslegar og mikilvægt er að ráðast að rót vandans heldur en að grípa til skyndilausna sem sjaldnast bera varanlegan árangur. Ekki má gleyma því að offita er langvinnur sjúkdómur sem þarf stöðugt að hafa eftirlit með líkt og aðrir sjúkdómar. Þeir sem eru með háan blóðþrýsting mæta í blóðþrýstingseftirlit. Þeir sem eru með offitu ættu að mæta í eftirlit hjá lækni eða hjúkrunarfræðingi og

fylgjast með þyngdinni. Líkamsþyngd er oft viðkvæmt umræðuefni. Margir skammast sín eða óttast ásökun og fordóma. Fjölmíðlar



setja oft umfjöllun um þessi mál fram á þann hátt að líta megi á offitu sem félagslega niðurlægingu. Holdarfarsfordómar finnast víða í samfélaginu, í skólakerfinu, heilbrigðiskerfinu og atvinnulífinu. Á heilsugæslunni á Selfossi er starfrækt hjúkrunarmóttaka sem sinnir þeim sem þurfa á aðstoð að halda við að breyta lífstíl sínum og léttast. Móttakan er hugsuð fyrir þá sem eru með líkamsþyngdarstuðul yfir 30 og/eða komnir með lífstílsjúkdóma eins og sykursýki, stoðkerfisverki, hjarta- og æða sjúkdóma ofl.

Í vetur mun Bjarnheiður Böðvarsdóttir hjúkrunarfræðingur sinna móttökunni. Hægt er að fá tíma með því að hafa samband við hana. Einnig er hægt að biðja heimilislækna um tilvísun í móttökuna.

*Fh. Heilbrigðisstofnunar Suðurlands
Bjarnheiður Böðvarsdóttir
hjúkrunarfræðingur, heilsugæslu
Selfoss.*

Þorrablót

Suðursveita- og Mýrarmanna 2020

Miðasala er hafin fyrir Þorrablót Suðursveita- og Mýrarmanna sem haldið verður **laugardaginn 8. febrúar**. Húsið opnað kl. 19:30 og borðhald hefst kl. 20:00

Miðasala og upplýsingar eru hjá thorriblot@gmail.com.

Selma Björt í síma 783-4465

Vilborg Rún í síma 773-4597

18 ára aldurstakmark

ÞORRABLÓT NESJA- OG LÓNMANNA 2020

Þorrablót Nesja- og Lónmanna verður haldið í Mánagarði þann 1. febrúar nk.

Húsið opnað kl. 19:30 og borðhald hefst stundvíslega kl. 20:30.

Hljómsveitin **Mannamót** leikur fyrir dansi.

Miðaverð: 7000 kr.

18 ára aldurstakmark.

Miðapantanir hjá Ragnheiði s: 846-9756 og Þórdísi s: 692-2005

Miðasala verður í Mánagarði **miðvikudaginn 29. janúar**

frá kl. 18:00 – 20:00.

Ekki er tekið við greiðslukortum.

Tökum frá borð fyrir hópa af öllum stærðum.

ATHUGIÐ! Ekki verður selt sér inn á dansleik.

Verið velkomin!

Þorrablótsnefnd Nesja- og Lónmanna

nettó

VELKOMIN Á HEILSU- OG LÍFSSTÍLSDAGA

128

SÍÐUR AF
FRÓDLEIK OG
TILBOÐUM!

Heilsu- &
lífsstílsdagar

VEGAN KETÓ LÍFRÆNT GRÖDLIN
HOLLUSTA UPPTÝSING UMIVERFI

nettó

ALLT AÐ
25%
AFSLÁTTUR
AF HEILSU- OG
LÍFSSTÍLSVÖRUM

TILBOÐIN GILDA 23. JANÚAR - 2. FEBRÚAR 2020



KYNNTU ÞÉR ÖLL FRÁBÆRU TILBOÐIN Í HEILSUBÆKLINGI NETTÓ

Fylgstu með og nálgastu upplýsingar á netto.is
og Facebook síðu Nettó varðandi kynningar
í verslunum á heilsudögum.

OFURTILBOÐ - GILDIR ÞENNAN EINA DAG!

Fimmtudagur 23. jan.

Tilboð dagsins

Isola
möndlumjólk
1 L

298 KR/STK
ÁÐUR: 466 KR/STK

36%
AFSLÁTTUR



Good Good
súkkulaði álegg
350 gr

299 KR/STK
ÁÐUR: 499 KR/STK

40%
AFSLÁTTUR



50%
AFSLÁTTUR

Engiferrót (kg)

Föstudagur 24. jan.

Tilboð dagsins

Now Psyllium Husk
500 mg, 200 töflur

999 KR/PK
ÁÐUR: 1.739 KR/PK

42%
AFSLÁTTUR



Now Astaxanthin
4 mg, 60 töflur

1.789 KR/PK
ÁÐUR: 3.089 KR/PK



50%
AFSLÁTTUR

Spergilkál (kg)

Laugardagur 25. jan.

Tilboð dagsins



45%
AFSLÁTTUR

Hollgæti lífrænar rískökur
100 gr - jarðarberja, kókos
eða súkkulaði

175 KR/PK
ÁÐUR: 319 KR/PK



50%
AFSLÁTTUR

Mangó (kg)



ALLT Á HEILSUDÖGUM Í VEFVERSLUNINNI

ÖLL TILBOÐ Á HEILSUDÖGUM MÁ FINNA Á NETTO.IS

Heilsudagar standa yfir dagana 23. janúar - 2. febrúar 2020

Tilboðin gilda meðan birgðir endast • Birt með fyrirvara um prentvillur og myndavíxl • Vöruúrval getur verið breytilegt milli verslana.

Búðakór • Grandi • Mjódd • Lágmúli • Salavegur • Hafnarfjörður • Hrísalundur • Glerártorg • Húsavík • Höfn • Íðavellir • Grindavík • Krossmói • Borgarnes • Ísafjörður • Egilsstaðir • Selfoss