

EYSTRAHORN

6.tbl. 41. árgangur

23.febrúar 2023

www.eystrahorn.is



Laufey Hafsteinsdóttir

Leikmenn meistaraflokks körfuknattleiksdeildar Sindra.
Sindri er í 3.sæti 1.deildar sem stendur og hefur fagnað góðu gengi á þessu leiktímabili.

Ljósmynd: Laufey Hafsteinsdóttir

JÁKVÆÐ HEILSA OG VERÐMÆTAMAT



Eflaust er það einstaklingsbundið hvað hver og einn telur til verðmæta. Lengst af hafa samfélög manna verið drifin áfram af þeim hvata að allt þurfi að aukast, vaxa og margfaldast, þannig verði verðmætin til. Til að fylgjast með gangi mála við verðmætasköpunina mælum við t.d. verga landsframleiðslu og hagvöxt. Við mælum afköst, framleiðni og árangur og oftast en ekki er mælistikan mörkuð af því hvað aðrir eru að gera. Ekki ætla ég að draga úr nauðsyn þess að hafa puttann á púlsinum og sjá hvert stefnt er, en mælingar sem þessar segja þó flestar lítið til um lífsgæði fólks og velferð þeirra sem vinna hörðum höndum að því að láta sem flesta snertifleti lífs síns fylgja lögmálum hagvaxtarins, þ.e. að allt skuli margfaldast, fara lengra, hærra og hraðar en fram kom í síðustu mælingu. Ekki vil ég tala fyrir stöðnun eða afturför en ég leyfi mér að spyrja hvort meira sé alltaf betra? Er minna, hægara, einfaldara ekki bara stundum ansi gott? Ég tel allavega heillavænlegt að leita jafnvægis þarna á milli og er á því að mikilvægi velsældarmælinga megi auka til muna og horfa til niðurstaðna úr þeim mælingum í meira mæli við alla ákvarðanatöku, hvort sem um er að ræða einstakling sem er að meta sína persónulegu stöðu eða heilu samfélagin.

Í upphafi þessara skrifa velti ég því upp hvað hver og einn gæti metið sem verðmæti. Svör við slíkri spurningu gætu orðið margþætt en rannsóknir hafa þó sýnt að framarlega í svörum við slíkum spurningum komi orðið heilsa. Flestir eru því á þeirri skoðun að heilsan sé eitt það verðmætasta sem hver og einn á.

En hvað er heilsa?

Á síðu Embættis landlæknis má finna skilgreiningu Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar á heilsu „Heilsa er líkamleg, andleg og félagsleg vellíðan en ekki einungis það að vera laus við sjúkdóma og örorku“ (WHO, 1948). Þessi skilgreining hefur verið gagnrýnd og mörgum reynist erfitt að samsama sig henni, og vissulega er skilgreiningin komin til ára sinna. Hafa því aðrar skilgreiningar verið settar fram sem margar hverjar skýra betur hvað felst í orðinu heilsa. Aðlögun hefur t.d. verið gerð á þessari skilgreiningu WHO yfir í Heilsa er líkamleg, andleg og félagsleg líðan og gerir einstaklingi kleift að lifa innihaldsríku lífi. Hollenski læknirinn Machteld Huber sem

hefur helgað sig rannsóknum tengdum heilsu leggur til mun víðtækari nálgun varðandi skilgreiningu á heilsu sem hún kallar Jákvæða heilsu. Hennar skilgreining á heilsu felst í að heilsa sé getan til að aðlagast og stjórna ferðinni þegar við mætum líkamlegum, andlegum og félagslegum áskorunum í lífinu. Machteld leggur upp með að til ná tökum á því að aðlagast og stjóra ferðinni þurfi að sýna þrautseigju og horfa á hlutina í samhengi.

En hvaða samhengi er hún að tala um? Machteld hefur skipt Jákvæðri heilsu upp í sex aðal svið sem hún kallar lífshjólíð, þessi svið eru:

Líkamleg virkni
Andleg vellíðan
Tilgangur
Lífsgæði
Þátttaka
Dagleg virkni



Innan hvers þessara ofangreindu sviða eru svo dæmi um athafnir og viðhorf sem auðvelda það að meta stöðuna innan hvers sviðs. Þessi skilgreining Machteld sýnir að heilsa er í grunninn mun fólþættari en áður var talið. Stóra atriðið er að þessi framangreindu svið sem skilgreina heilsu eru tengd og hafa áhrif hvert á annað.

Hvert og eitt okkar getur tekið sér tíma til að stoppa, skoða og spyrja sig spurninga, hvar stend ég með tilliti til þessara sex aðal sviða Jákvæðrar heilsu? Ég segi stoppa og skoða, því að í hröðu og streyttu samfélagi getum við hæglega göslast áfram án þess að gera okkur fyllilega grein fyrir því hvað er í gangi hjá okkur. Staðan gæti verið fín, en þá er líka gott að sjá það og þakka fyrir það sem er. Staðan gæti líka verið þannig að betra væri að bregðast við á einhvern hátt til að bæta hana. Hægt er að taka stöðuna út frá einstaklingsbundnum velsældarkvarða sem ekki byggir á samanburði við aðra og spyrja sig spurninga eins og t.d. hvernig líður mér líkamlega, andlega og félagslega, hverjar eru óskir mínar, vonir og þrár, hvernig er samskiptum mínum háttað, hvernig tekst ég á

við hið óvænta (sem er og verður alltaf hluti af lífinu)?

Að skoðun lokinni getur svo hver og einn tekið ákvörðun um hvort þörf sé á að efla sig á einhverju sviðanna sex og stuðla þannig að breytingum sem hafa þá oftast jákvæð áhrif á öll hin sviðin, því samhengið og samspiði milli þessara grunnþátta er sterkt.

Einnig þarf að gera sér grein fyrir því hvort við höfum þau tæki og töl sem þarf til að ná fram breytingunum, eða þarf að leita sér stuðnings og jafnvel sérfæðiaðstoðar, t.d. innan heilbrigðisgeirans? Það er mikilvægt að hafa í huga að þó hugmyndafræði Jákvæðrar heilsu byggir á sjálfsábyrgð og þrautseigju, merkir það ekki að sleppa eigi því að leita sér aðstoðar og gera allt sjálfur. Ein sterkasta birtingarmynd sjálfsábyrgðar og hugrekks getur einmitt falist í því að viðurkenna það þegar maður hefur ekki réttu verkfærin, eða nær ekki að nýta sér þau, og leita sér þá hjálpar. Mikilvægt er að horfa til forvirkra aðgerða varðandi heilsuna. Nútíma lífnaðarhættir eru ekki að vinna með okkur, það sýnir veruleg aukning á margvíslegum lífsstíllsjúkdómum. Mörg okkar eigum það til að vera svolítið kærulaus þegar kemur að okkur sjálfum, erum boðin og búin að sinna öllu og öllum í kringum okkur, en hvað með okkur sjálf? Eigum við ekki líka allt gott skilið frá okkur sjálfum? Gæti það að leggja rækt við grunnþáttina sex ekki komið okkur öllum vel og stuðlað að heilsuefingu til framtíðar?

Þessi staða er ekki ný af nálinni og Jónas Kristjánsson læknir, einn helsti hvatamaður að stofnun Náttúrulegningafélags Íslands og Heilsustofnunar fálegrins í Hveragerði, benti í grein sem hann birti árið 1950 á eftirfarandi: Menn eru oft næsta tómlátir um varðveislu heilsunnar, meðan hún er allgóð, en þegar hún er farin að bila, vilja menn verja sínum síðasta eyri til þess að endurheimta hana.

Forvarnir skipta vissulega máli til framtíðar, en það að sinna t.d. þessum sex sviðum stuðlar ekki síður að góðri líðan og heilbrigði í núnu. Hver kannast t.d. ekki við góða líðan eftir góða og hentuga hreyfingu, eða ánægjulega og uppbyggjandi samverustundir með öðru fólki, eða því að sinna og jafnvel ljúka krefjandi verki? Með því að vera meðvituð um og sinna þessum sviðum Jákvæðrar heilsu nærum við okkur, jafnt líkamlega, andlega og félagslega. Þó við getum ekki tryggt okkur gegn áföllum, né í sjálfu sér neinu öðru í lífinu, þá getum við með vali okkar aukið líkurnar á að verða betur í stakk búin til að takast á við slíkt ef við höfum notið núsins með því að tileinka okkur viðhorf og athafnir Jákvæðrar heilsu. Rétt er að hafa í huga að hægt er að fara offari í heilsuefandi lífsstíl þannig að áhrifin snúist upp í eitthvað allt annað en lagt var upp með svo sem aukna streitu. Gott er að hafa að leiðarljósi að miklum árangri er hægt að ná í rólegheitum og einfaldleika.

Margar rannsóknir sem gerðar hafa verið



undanfarin ár á líðan ungmenna hér á landi og víðar, sýna að stöðugt fjölgar í þeim hópi sem metur líðan sína ekki nógu góða. Ástæðurnar fyrir þessum niðurstöðum eru vafalítið margar og Framhaldsskólinn í Austur-Skaftafellssýslu hefur á undanförunum árum tekið þessar niðurstöður alvarlega og unnið að því að styðja ungmennin okkar á margvíslegan hátt. Nemendur FAS fá til að mynda markvissa fræðslu um þætti sem geta styrkt þau í að efla heilsu sína í nútíð og framtíð og því að

vera gerendur í sínu lífi. Til að greina frá nokkrum þáttum sem styðja við heilsuefningu nemenda FAS þá er skólinn m.a. þátttakandi í stefnu Landlækniseimbættisins Heilsueflandi framahaldsskóli, skólabyrjun á morgnana hefur verið seinkað um 30 mínútur, nemendur fá gjaldfrjálsan hafragraut á morgnana, nemendur hafa aðgang að námsráðgjafa, félagsstarf er metið til eininga og í íþrótt- og heilsutengdum kjarnaáföngum fræðast nemendur um hreyfingu, þjálffræði, mataræði,

hvíld o.fl. Nýjasti kjarnaáfanginn er jóga og núvitund þar sem athyglinni er m.a. beint að því að hægja á, efla einbeitingu og slaka á í meðvitund. Í jóga stunda nemendur hreyfingu með núvitund en í núvitund felst að halda athyglinni meðvitað á því sem er að gerast á meðan það gerist, en ekki að einblína á fortíð eða framtíð. Nemendur þjálfast í að dvelja í raunveruleika líðandi stundar án þess að dæma eða bregðast við á annan hátt en að taka eftir því sem er. Í áfanganum er einnig unnið með námsefni sem hannað er af Hugarafi í samstarfi við sambærileg erlend félagasamtök og stofnanir. Námsefnið heitir „Strong young minds“ eða „Sterkir ungir hugar“ Námsefnið leggur til verkfæri og úrræði til að veita ungu fólki geðheilbrigðisfræðslu.

Með þessa fjölbreyttu skilgreiningu á heilsu sem hér hefur verið fjallað um eru ótalmörg tækifæri fyrir alla til að finna leiðir til að viðhalda og efla heilsuna í sinni fjölbreyttustu mynd. Segja má að efni þessarar greinar rúmist líklega best í orðum sálfræðingsins Viktors Frankl, höfundar bókarinnar Leitni að tilgangi lífsins, þegar hann segir „Allt er hægt að taka frá okkur nema eitt: frelsið til að velja viðhorf okkar í hvaða aðstæðum sem er“

Veljum viðhorf sjálfsábyrgðar og þrautseigju, veljum heilbrigðan lífsstíl og njótum þess að vera til.

*Hulda Laxdal Hauksdóttir, kennari í FAS
íþróttfræðingur, jóga- og núvitundarkennari
og áhugamanneskja um heilsu og holla
lifnaðarhætti.*

Menningarhátíð Hornafjarðar

10. mars kl. 17:00 í Nýheimum

Afhending styrkja, umhverfisviðurkenninga og menningarverðlauna Austur- Skaftafellssýslu 2023

Dagskrá:

Ávarp, Sigurjón Andrésson bæjarstjóri

- Afhending styrkja bæjarráðs
- Afhending styrkja atvinnu- og rannsóknarsjóðs
- Afhending styrkja atvinnu- og menningarmálanefndar

Tónlistaratriði, upphitun fyrir blúshátíð

- Afhending umhverfisviðurkenninga
- Afhending styrkja fræðslu- og tólmstundarnefndar
- Afhending menningarverðlauna

Veitingar í boði og öll velkomin



KVENFÉLAGIÐ EINING Á MÝRUM

Heldur 3ja kvölda spilavist næstu
3 föstudagakvöld, **24.feb, 3.mars og
10.mars kl 20:00 í Holti.**

Boðið verður upp á
kaffiveitingar í lokin.

Hlökkum til að sjá sem flesta

Fyrir fermingabarnið
Rúm, náttborð, sængur, koddar,
rúmföt og fleira



Húsgagnaval
Húsgögn og gjafavörur

S: 478-2535 / 898-3664
Opíð virka daga kl.13-18

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma



Sigurbjörg Ragnarsdóttir

Víkurbraut 27 C Hornafirði

andaðist á Hjúkrunarheimilinu Skjólgarði 10.febrúar.
Útför hennar fer fram frá Hafnarkirkju laugardaginn
25.febrúar klukkan 13:00.



Þeir sem vilja minnst hennar er bent á
minningarsjóð Skjólgarðs.

Gunnar Sigfinnsson **Guðný Dóra Ingimundardóttir**
Ragna Sigfinnsdóttir **Friðrik Karlsson**
Björn Sigfinnsson **Ester Þorvaldsdóttir**
Guðrún Sigfinnsdóttir
barnabörn og barnabarnabörn

HAFNARKIRKJA



Kyrrðarstund á föstu
fimmtudaginn 23. febrúar kl. 18:15
Sjá nánar á
www.bjarnanesprestakall.is

Allir velkomnir

HAFNARKIRKJA



Sunnudaginn 26. febrúar
Guðsþjónusta kl. 14:00.
Sr. Stigur og sr. Karen þjóna fyrir altari
Eftir messuna verður boðið uppá kaffi,
djús og kex.

Allir velkomnir.

HAFNARKIRKJA



Sunnudaginn 26. febrúar
Sunnudagaskóli kl. 11:00
Sr. Stigur og Sr. Karen sjá um stundina.
Við munum syngja, hlusta á sögu, lita
og hafa gaman
Djús og kex eftir stundina.

Allir velkomnir

FÉLAGSSTARF FÉLAGS ELDRI HORNFIÐINGA

Félagsvist

Fimmtudaginn 23. febrúar kl. 20:00
hefst **þriggja kvölda félagsvist** í Ekru.
Kostar 1.500 kr. Næst verður spilað 2.
mars og síðasta kvöldið er 9. mars.

ALLIR VELKOMNIR. FJÖLMENNUM NÚ



Austurbraut 20 Sími: 662-8281
Útgefandi: Eystrahorn ehf.
Ritstjóri og
ábyrgðarmaður: Arndís Lára
Kolbrúnardóttir
Netfang: arndis@eystrahorn.is

Profarkalestur: Guðlaug Hestnes
Umbrot: Arndís Lára
Kolbrúnardóttir
Prentun: Litlaprent

ALLIR GETA IÐKAÐ YOGA

Reglubundin hreyfing er nauðsynleg fyrir fólk á öllum aldri og undirstaða heilbrigðs lífs. Með því að hreyfa sig reglulega bætum við líkamlega og andlega heilsu ásamt því að fyrirbyggja sjúkdóma. Mikilvægt er að velja hreyfingu sem veitir ánægju og vellíðan. Sé skemmtileg og að iðkendur séu endurnærðir þegar tímanum er lokið. Hér í Hornafirði erum við heppin því fjölmargt er í boði til að næra líkama og sál svo allir ættu að finna eitthvað við sitt hæfi. Í gegnum tíðina hef ég sjálf prufað og stundað ýmsar íþróttir en í dag á yoga hug minn allan. Ég er með yogakennararéttindi, Hafyoga-réttindi, með diplómu í yoga nidra og bandvefslosun. Á næstu mánuðum mun ég svo bæta við mig námi í yoga therapy training.

Yoga er eitt elsta form mannræktar enda talið að yoga sé um 6000 ára gömul hefð sem hefur áhrif á líkama, huga og sál. yoga er orð á sanskrít og merkir eining eða sameining og má segja að með því að iðka yoga sé verið að vinna heildrænt með manneskjuna.

Ávinningurinn af yogaiðkuninni er mikill fyrir líkama, tilfinningar og huga.

Í yoga virðum við mörkin okkar og erum ekki í neinni keppni. Í yoga erum við að æfa athyglina í að vera til staðar og safna lífsorku.

Í Hornafirði býð ég upp á yoga í sal þar sem áhersla er lögð á styrktaræfingar sem byggjast á yogastöðum, teygjum, öndunaræfingum og slökun. Allt er þetta jafn mikilvægt. Með yogastöðum vinnum við með líkamsstöðu, styrk, liðleika, jafnvægi, úthald, einbeitingu og margt fleira. . Iðkun yoga hefur áhrif á innkirtlakerfið, ónæmiskerfið, taugakerfið, öndunarkerfið og meltingarkerfið. Að auki eflist einbeiting og jafnvægi milli líkama og huga. Ávinningurinn af yogaiðkun er mikill og þykir bæta lífsgæði á ýmsan hátt en yoga getur, bætt meltingu, létt á verkjum, td. langvinnum verkjum og mígreni, stuðlað að betri svefngæðum, minnkað kvíða og þunglyndi ásamt því að auka styrk og liðleika. Ég býð upp á yoga í Sjallanum tvisvar í viku. Í vetur hef ég líka boðið upp á yoga á Hrollaugstöðum



einu sinni í viku.

Flestir eru anda of hratt og grunnt sem getur td. verið afleiðing streitu og álags. En með markvissum öndunaræfingum má draga úr kvíða og streitu, höfuðverkjum og vöðvabólgu. Þar sem hugurinn er mjög tengdur önduninni þá stjórnast andardrátturinn oft af því hugarástandi sem við erum í. Með því að gera öndunaræfingar getum við náð að róa hugann og stjórna honum betur og er ávinningurinn því mikill.

Yoga nidra er djúp slökun sem hefur margvísleg áhrif á líkama og sál. Oft kallað jógískur svefn og er talið að 40 mín iðkun yoga nidra jafngildi 3-4 tíma svefni. Í yoga nidra liggur iðkandinn á dýnu með teppi og er leiddur í djúpa slökun. Hentar ákaflega vel á okkar tímum þar sem hraður lífstíll, streita og álag er oftast en ekki viðloðandi. Helstu áhrif eru djúpslökun á taugakerfið, gott fyrir þá sem eiga erfitt með svefn, upplifa kulnun, kvíða eða þunglyndi. Slakar á hjarta og vöðvum, léttir á verkjum og eykur jákvæðni almennt. Streita getur verið orsök margra sjúkdóma en margir hafa fundið fyrir bættri heilsu með því að iðka yoga nidra. Ég er með yoga nidra einu sinni í viku í Sjalla.

Í Hafyoga eru yogastöður gerðar í vatni en hreyfing í vatni er auðveldari og fer mjög vel með líkamann. Vatnið heldur utanum iðkandann, styrkir og eflir. Hentar

til dæmis fólk með stoðkerfisvandamál, gigt og fólk með mikla streitu, kvíða og þunglyndi og fólk í kulnun. Dásamleg hreyfing fyrir ófrískar konur. Í lauginni njótum við þess líka að fljóta en slík slökun er virkilega nærandi. Endum tímana í heitum potti þar sem við gerum öndunaræfingar og slökum ennþá meira og dýpra á. Ég er með tíma í sundlaug Hafnar einu sinni í viku.

Yoga er frábær leið til heilsuræktar og hentar öllum, sama á hvaða aldri, sama í hvaða formi einstaklingar eru. Allir geta iðkað yoga og yoga er fyrir alla hvort sem þú ert lítill eða stór, liðugur eða stírdur, öll kyn, aldna, unga, já fyrir alla sem vilja bæta heilsuna og lífsgæðin. Það er algengur misskilningur að iðkendur þurfi að vera liðugir og í góðu formi. Það er td. hægt að iðka yoga í stól fyrir þá sem eiga erfitt með að fara niður á dýnuna. Tímarnir mínir henta öllum bæði tímarnir í sal og í sundlauginni. Yoga er einnig frábær viðbót við aðra íþróttaiðkun eins og t.d. hlaup og boltaíþróttir. Hægt að fá einkatíma fyrir hópa og einstaklinga. Ég hef þá trú að yoga sé ein besta leiðin til að hlúa að líkama og sál. Ég hvet alla sem hafa áhuga á að prófa að hafa samband við mig eða aðra yogakennara því það er aldrei of seint að byrja og yoga gæti komið þér á óvart. .

-Ragnheiður Rafnsd, hjúkrunarfræðingur og yogakennari.

BLÁMI Í SVAVARSSAFNI



Opnun listasýningarinnar Blámi var í Svavarssafni síðastliðinn laugardag. Sýningin opnaði með söng Stakra jaka sem tóku nokkur vel valin lög í tilefni dagsins. Vel var mætt á opnunina og gómsætar veitingarnar runnu ljúflega ofan í gesti.



Höfundur sýningarinnar, Þorvarður Árnason, hefur um árabíl ferðast um jökulheima Hornafjarðar, dvalið þar, notið ægi- og ævintýrafegurðar og leitast við að fanga litadýrð jökla og mikilfengleika þeirra með ljósmynda- og kvikmyndavélum. Sýningin er sett upp sem hreyfimynd sem opnast og breiðir úr sér í þrívíðu rými. Verkið byggir á hrynjandi á þremur plönum: samverkan mynda og rýmis, innri kyrrðar eða hreyfingar í myndunum sjálfum og svo framvindu og samspili efniviðarins í einstökum myndbrotum, á mismunandi sýningarflötum. Sýningin hefur einnig ákveðnar fræðilegar hliðar; meðal annars hvernig blái liturinn tengist náttúrunni og ástríðu gagnvart henni í menningarsögulegu samhengi, hvernig sýningin tengist miðlun um loftslagsmál almennt, svo og róttæku, framvirku hlutverki safna og sýningarhalds í baráttunni við hamfararhlýnun.



Sýningin var hin glæsilegasta og hvetur Eystrahorn alla til þess að kíkja í Svavarssafn og skoða jökulblámann í nærmynd undir notalegu undirspili jöklahljóma.

ORÐALEIT



ARMBEYGJA
BLÓÐÞRÝSTINGUR
GRÆNKERAFÆÐI

HREYSTI
LÆKNANDI
NÚVITUND

ERTU MEÐ FRÁBÆRA
HUGMYND?

UPPBÝGGINGARSJÓÐUR SUÐURLANDS
Óskar eftir umsóknum í sjóðinn

KYNNTU ÞÉR ÁHERSLUR
OG ÚTHLUTUNARREGLUR



UMSÓKNARFRESTUR
MIÐVIKUDAGINN
1. MARS KL. 16:00



SASS.IS



SÓKNARÁÆTLUN
SUÐURLANDS



SASS
SAMTÖK
SUNNLENSKRA
SVEITARFÉLAGA

UNGMENNAFÉLAG HORNAFJARÐAR

Í Sveitarfélaginu Hornafirði er starfandi ungmennaráð sem fundar einu sinni í mánuði í fundarsal ráðhúss. Auk þess eru reglulega vinnufundir hjá ráðinu. Ungmennaráð er fyrir ungt fólk á aldrinum 13 - 24 ára og er það sett saman af 10 fulltrúum á eftirfarandi hátt.

Þrír fulltrúar frá grunnskólanum, þrír frá framhaldskólanum, einn frá UMF Sindra, einn frá Þrykkjunni og tveir frá atvinnulífinu.

Tilgangur ungmennaráðs er tvíþættur.

- Að ungt fólk hafi rödd í samfélaginu og læri hvernig stjórnsýsla sveitarfélagsins starfar.

-Að hlustað sé á skoðanir ungs fólks og virðing borin fyrir þeim í ákvarðanatöku í sveitarfélaginu. Ungt fólk hefur skoðanir á málefnum samfélagsins og það skiptir máli að það gleymist ekki þegar ákvarðanir eru teknar.

Dæmi um þátttöku ungmennaráðs í ákvörðunum og samtali líðandi stundar er vinna sem nú fer fram um uppbyggingu, þróun og stefnu íþróttamannvirkja í sveitarfélaginu. Ungmennaráð á fulltrúa í starfandi vinnuhópi og tekur virkan þátt í því samtali enda mun væntanlega 70% ungmenna í sveitarfélaginu nýta sér mannvirkin utan skólatíma.

Ungmennaráð hefur rétt á áheyrnarfulltrúa í fastanefndir sveitarfélagsins og hvetur ungmennaráð fastanefndirnar til að vísa málefnum til umsagnar hjá ungmennaráði.



Höfn í Hafnarfirði

Annað viðfangsefni ungmennaráðs er að taka þátt í samstarfsverkefnum sem hafa það að markmiði að byggja upp ungmennaráð og framtíð þeirra um allt land. Með það að leiðarljósi hófu ungmennaráð Hornafjarðar og ungmennaráð Hafnarfjarðar samstarf.

Samstarfsverkefnið gengur undir vinnuheitinu Höfn í Hafnarfirði og fékk það nýlega umtalsverðan styrk frá Evrópusambandinu sem er mikil viðurkenning fyrir vinnu og málstað ungmennaráðanna. Markmið verkefnisins Höfn í Hafnarfirði er að ungmennaráðin endurspegli sig í hvort öðru og að bæta störf ungmennaráða um

allt land með spurningunni “Endurspeglar okkar ungmennaráð fjölbreytileika samfélagsins?” Því þó að ungmennráðin hafi oft á tíðum verið öflug og góð, þá hefur kannski skort þangað inn ákveðinn fjölbreytileika. Svo að ungmennaráð spegli raunverulega fjölbreytileika samfélagsins, ættu þá ekki meðal annars að vera þar ungmenni af erlendum uppruna, flóttafólk, hinsegin ungmenni og ungmenni með fötlun svo að raddir allra heyrist? Verkefnið verður að miklu leyti unnið með hjálp samfélagsmiðla og reglulegra rafræna vinnufunda, en einnig er á döfni að ungmennaráðin tvö heimsæki hvort annað og læri af hvort öðru og geti saman endurmótað starf ungmennaráða til hins betra.

Emil Morávek

ÞRETTÁNDA BINGÓ Í SUÐURSVEIT

Þann 6.janúar síðastliðinn gat kvenfélagið Ósk loksins haldið sitt árlega þrettándabingó eftir þriggja ára hlé. Að vanda brugðust fyrirtæki innan og utan sveitarfélagsins vel við og gáfu veglega vinninga á bingóið. Þetta kvöld spiluðu um 70 manns bingó og snæddu svo kaffiveitingar í boði sveitunga að bingói loknu. Kvenfélagið Ósk vill þakka þeim fjölmörgu fyrirtækjum sem gáfu vinninga á bingóið og sveitungum sínum að hjálpa til með bakkelsið. Ágóðinn mun renna til góðra mála innan sveitarfélagsins. Meðfylgjandi eru myndir frá bingóinu.

Kvenfélagið Ósk



GRÆNT OG VÆNT Í MATINN



Í rúm þrjú ár hef ég að mestu leyti neytt matar sem á uppruna sinn í plönturíkinu og var beðin um að skrifa hér pistil um mína reynslu. Á ensku er oft talað um “whole-food plant-based diet” en ég hef ekki fundið neitt nógu lipurt orðtak yfir það á okkar ylhýra. Í draumalífi myndi ég helst vilja borða hreinar afurðir upprunnar úr plönturíkinu. Það væru þá fæðuflokkarnir grænmeti, ávextir, kornvörur, baunir, hnetur og fræ. En ég er langt frá því að vera fullkomin, elska súkkulaði, en legg mig fram að borða fjölbreytta og hreina plöntufæðu. Það er grunnurinn. Áskoranir við neyslu matar eru nefnilega svo miklar í umhverfi okkar í dag. Aldrei fyrr hefur okkur staðið til boða jafn mikið af orkumiklum en næringarsnaudum mat. Það á jafnt við um dýra- og plöntuafurðir. Ég gæti allan daginn sagst vera plöntuæta, en eingöngu borðað unnar afurðir (t.d. sykurbætta vegan jógúrt, vel brasaðan vegan hamborgara

með majonesi (vegan) og frönskum, o.s.frv). En af hverju eingöngu plöntufæði? Ég horfi á þetta út frá þeim upplýsingum sem ég hef aflað mér um jákvæð áhrif á heilsufar mitt og sem eitt af mínum skrefum í umhverfismálum. Í daglegu tali er alltaf verið að hvetja okkur til meiri neyslu á grænmeti og ávöxtum og því þá ekki bara að fara alla leið?

Ég hef mikið fylgst með bandarískum lækni, Dr. Greger, sem hefur m.a. gefið út bókina “How not to die” og heldur úti vefsíðunni www.nutritionfacts.org. Dr. Greger byggir allar sínar upplýsingar á því að skoða hinar ýmsu rannsóknir sem sýna fram á tengsl mataræðis og heilsu. Vardandi umhverfismálin þá finnst mér t.d. ein góð ástæða fyrir að borða sem mest úr plönturíkinu sú að þá er engin orka eða auðlindir sem fara í millistigið við að búa til fæðu fyrir dýr sem ég myndi síðan neyta. En ég bý líka við þau forréttindi að hafa mikið val um hvaða matar ég neyti í þeim heimi sem ég bý í dag.

Úr plönturíkinu fæ ég öll þau næringarefni sem ég þarf til að leggja grunn að líkamlegri og andlegri heilsu. Við vitum síðan líka að það eru fleiri þættir sem stuðla að jákvæðri heilsu, m.a. hreyfing, svefn og jákvætt viðmót. Eina viðbót næringarefna sem ég tek er D-vítamín (eins og reyndar flestir Íslendingar þurfa að gera), B-12 vítamín (finnst í dýraafurðum, en það er upprunlega komið úr bakteríum í jarðvegi og fer þaðan í dýrin sem borða gras/plöntur) og svo borða ég reglulega sól til að fá jöð. Önnur vítamín og steinefni, og önnur jákvæð efni úr plöntum eins og andoxunarefni, ætti ég að fá úr plöntufæðinu, sé ég meðvituð um að borða fjölbreytt. Kolvetni, fitu og prótein er að finna í plöntuafurðum. Hnetur og fræ innihalda t.d. mikið af fitu. Prótein eru í einhverju magni í flestum plöntuafurðum og góðir próteingjafar eru t.d. baunir, linsur og tófu. Almenn tala næringarfræðingar fyrir því að við (sérstaklega á Íslandi) búum ekki við próteinskort. Markaðsfræðin hafa aðeins farið offari í því að

beina prótein vörum að neytendum. En ef einhver spyr hvaðan plöntuæta fær prótein, þá er stundum gaman að spyrja til baka: Hvaðan fær górrillan eða fillinn sín prótein?

Ég leik mér stundum að því að telja tegundir plantna sem ég er með á diskunum mínum og það er gaman þegar ég næ að komast yfir 10 tegundir. Þá veit ég líka að ég er að fá inn fjölbreyttar trefjar, því trefjar eru ekki bara trefjar. Hver og ein planta hefur ákveðna gerð af trefjum. Í þörmum okkar eru svo bakteríur sem vinna úr þessum trefjum. Því fjölbreyttari trefjar sem við neytum, því fjölbreyttari umhverfi sköpum við í þörmunum fyrir fjölbreyttar, jákvæðar bakteríur sem stuðla að svo ótrúlega mörgu jákvæðu fyrir heilsu okkar.

Fyrsta stiggið í ónæmiskerfi okkar er t.d. í gegnum þarmana. Dæmi um 10 tegundir í hádegismat hjá mér gætu verið: Spínat, ferskt rauðkál, bakaðar sætar kartöflur, edame baunir, laukur, paprika, bakað brokkolí, tómatar, kóríander og graskersfræ. Þau sem mig þekkjá vita að ég er virk manneskja og hreyfi mig reglulega. Að meðaltali næ ég um 5 klst í hverri viku í einhvers konar hreyfingu (hlaup, styrktaræfingar, jóga, sund, ganga) en fer alveg upp í 10 klst/viku í góðum vikum. Eftir að ég breytti alveg yfir í plöntufæðu hef ég ekki fundið mun á orkustiginu hjá mér. Ég fór einnig í mælingar hjá fyrirtækinu í Green fit síðasta sumar og þar komu öll þau próf sem þar eru gerð mjög vel út, eins og mælingar á kólesteróli, D-vítamíni og járn. Ég sem virk kona með áhuga á mörgum þarf meira að horfa á verkefni mín og hversu mörgum boltum ég held á hendi hverju sinni og gæta að því að fá ætíð hvíld og góða endurheimt milli verka.

Hvert og eitt okkar ber ábyrgð á að viðhalda góðri heilsu. Mataræði skiptir þar miklu máli og þar hef ég valið að fara á plöntuvagninn út frá þeim upplýsingum sem ég hef aflað mér. Hvert og eitt okkar verður að finna sína leið en ég get alla vega sagt út frá minni reynslu að grænkeralíf er grænt og gott!

-Helga Arnadóttir

Góuhóf 2023

Hið hefðbundna Góuhóf verður haldið í Hofgarði laugardaginn 4. mars eftir þriggja ára pásu

Ræðumaður: Snorri Aðalsteinsson

Kokkur: Benedikt Jónsson

Hljómsveit: Danshljómsveit Friðjóns Jóhannssonar

Miðaverð: 10.000 kr

Ath. Greiðsla í reiðufé gengur fjáttar en kortgreiðsla við innganginn

Húsið opnar kl.19:00 og borðhald hefst kl.20:00

Miðapantanir eru hjá Sigurði Gunnars í síma 893-1150 eða á siggun@simnet.is

Hlökkum til að sjá ykkur Góunefnd 2023



Lumar þú á grein eða áhugaverðu efni í Eystrahorn ?

Við hvetjum þig til að senda okkur línu á eystrahorn@eystrahorn.is

FENRIR ELITE- CROSSFIT

Fenrir Elite er lítil líkamsræktarstöð hér á Höfn í Hornafirði og heldur úti fjölbreytta hóptíma sem byggir á aðferðafræði CrossFit's. Fenrir Elite byrjaði starfsemi sína vorið 2021 í eins bíla bílskúr við Silfurbraut 5 og er í dag á besta stað í bænum, húsnæði Skinneyjar-Þinganes í engri annarri en gömlu kaffistofunni í skemmu 1. Fenrir Elite á þrjá viðurkennda CrossFit Level 1 þjálfara þau Erlend Rafnkell, Heklu Natalíu og Lenu Hrönn Marteinsdóttur ásamt einum CrossFit Level 2 þjálfara Ásgrími Arasyni. Þar til viðbótar eru tveir meðlimir Fenris, Pálmi Freyr Gunnarsson og Gunnar Örn Marteinson að sækja CrossFit Level 1 þjálfara réttindin sín, svo Fenrir Elite státar bráðum af sex þjálfurum með réttindum viðurkennd og kennd frá CrossFit inc.

Hvað er CrossFit?

Eða ÞverHreysti á góðri íslensku. CrossFit var stofnað árið 2000 og er keppnis íþrótt en fyrst og fremst alhliða líkamsrækt fyrir ALLA. CrossFit byggir á stöðugum fjölbreyttum gagnlegum grunn hreyfingum teknum á háu tempói. Grunnhreyfingar líkamans eru hreyfingar sem líkaminn okkar er byggður til að gera og þess vegna nýtist hann okkur í daglegu lífi, við vinnu, húsverk, leik við börn og bara allt!

Ef að við rýnum í orðið Cross – Fit þá er CrossFit blanda af hinum ýmsu íþróttum sem eiga sér langa sögu og við flest öll þekkjum. Við blöndum saman eða „krossum“ saman íþróttum eins og frjálsum, hlaupi, sundi, fimleikum, róðri, klifri, kraftlyftingum og ólympískum lyftingum sem dæmi. Æfing dagsins er aldrei eins. Einn daginn blöndum við saman fimleikum, hlaupi og



lyftingum. Hinn daginn blöndum við saman róðri, ólympískum lyftingum og klifri og svo koll af kolli. Stöðugt fjölbreytt. Gagnlegar grunnhreyfingar eru t.d. hnébeygja þar sem við setjumst upprétt með rassinn niður í gólf. Hreyfingin að setjast niður og standa upp af klósettinu, deadlift þar sem við gefum aðeins eftir í hnjánum og beygjum okkur með beint bak niður í gólf. Þegar við sækjum þungan hlut frá gólfinu, eða þegar við erum að flytja eða vinna önnur verk. Axlapressur þar sem við ýtum tilteknum hlut upp fyrir haus hvort sem það er stöng, handlóð, ketilbjalla eða í raun hvað sem er, sama hreyfing og við gerum þegar við erum að ganga frá einhverjum hlut upp í efstu hillu heima. Ég gæti lengi haldið áfram. Hátt tempó er algjört lykiliðri en þegar að við tökum æfingar hverjar sem þær eru á háu tempói í stuttan til miðlungs tíma fer af stað einhver mögnuð hormóna svörun í líkamanum okkar sem skilar okkur þessum árangri í fitu brennslu og vöðvauppbyggingu. Að því sögðu snýst CrossFit ekki einungis um að brenna fitu, byggja vöðva eða líta vel út. Langt frá því. Við miðum ekki árangurinn okkar út frá ummáli á mitti, tölum á vigt eða hvernig við lítum út í speglinum heldur með árangri á æfingum, er ég að bæta tímann minn? Er ég að gera meira á skemmri tíma? Er ég að hlaupa hraðar? Er ég að lyfta þyngra? Líður mér vel á æfingum? Allt þetta og mikið meira.

Við einblínum á góða tækni og að framkvæma hreyfingarnar rétt og á sem skilvirkastan hátt áður en við förum að gera þær hratt til að fyrirbyggja meiðsli og auka afkastagetu. Eins og áður kom fram stundum við fjölbreyttar æfingar og það á

líka við með útfærslur á æfingum, við tökum á háu tempói, lágu tempói og allt þar á milli. Við gerum æfingarnar hægt, til að geta gert þær á endanum hratt og vel. Við byrjum að hlaupa hægt, til að geta á endanum hlaupið hratt. Við tökum hnébeygju eins djúpt og við getum, þangað til að við getum á endanum farið eins djúpt og líkamin er hannaður til að gera. Með tilkomu nútíma klósetts og stóla þurftum við ekki lengur að setjast í djúpa hnébeygju og á ákveðnum aldri sem börn hættum við alveg að gera það og þar af leiðandi misstum við þann eiginleika. Sem betur fer getum við unnið hann upp aftur með því að koma okkur í þessar stöður, meira og meira á hverjum degi. Hvort sem okkur líkar það betur eða verr þá er líkamin okkar hannaður til að hreyfa sig og það daglega.

Í lokin langar mig að segja að Fenrir Elite er ekki líkamsræktarstöð eða CrossFit er ekki líkamsrækt heldur samfélag fullt af einstaklingum með sameiginleg markmið, að verða betri útgáfa af sjálfum sér í dag en í gær. Krafturinn er í hópnum og þannig verða galdrarnir til, við ýtum hvort öðru áfram og þessum hvort annað upp þegar við þurfum á því að halda.

Ég mun aldrei gleyma því þegar einn sagði við mig „Ég hef oft byrjað í ræktinni og reynt að koma mér af stað í hreyfingu en alltaf dottið út. Ég byrjaði í CrossFit því ég vildi létta mig og styrkja mig en ég hélt áfram út af andrúmsloftinu á æfingum, samstöðunni í hópnum og samfélaginu“. Ég held að margir tengi við fyrstu orð hans og er það einmitt vandinn. Við byrjum oft að reyna gera eitthvað í okkar málum en að gera eitthvað í 2 vikur, 1 mánuð eða 3 mánuði og fara síðan aftur í sama gamla farið skilur lítið eftir sig. Lykillinn er í stöðugleikanum, finndu þér hreyfingu sem þér finnst skemmtileg, gefur þér tilgang sem þú getur þar af leiðandi stundar til lengri tíma! Helst til æviloka. Þá fyrst sérðu varanlegan árangur.

Hvernig byrja ég að æfa hjá Fenrir Elite?

Þú byrjar á að fara á grunnámskeið/ byrjendanámskeið Fenris þar sem farið er yfir aðferðafræði CrossFit's, helstu grunnhreyfingar, líkamsþyngdaræfingar, æfingakerfi og fleira! Útskrifast þar og heldur svo áfram í framhaldstíma þar sem boðið er upp á fjölbreytta tíma, til að nefna : WOD, styrk, úthald, ólympískar lyftingar og mobility/liðleika. Best er að hafa samband í gegnum Instagram reikning Fenris : fenrirlite eða Email : fenrirlite@gmail.com

*-Erlendur Rafnkell Svansson,
Stofnandi Fenrir Elite*



Aðalfundur UMF. Sindra 2. mars 2022

Starfsár 2022



Aðalfundur Ungmennafélagsins Sindra verður haldinn í félagsheimilinu Heklu fimmtudaginn 2. mars kl. 17:00. Félagsmenn og aðrir velunnarar eru hvattir til þess að mæta. Dagskrá aðalfundar, ársreikninga og tillögur til lagabreytinga má finna á heimasíðu Sindra www.umfsindri.is



Tækifæri til þess að hafa áhrif!

Hjá félaginu eru starfandi 9 deildir og eru þær Aðalstjórn, Badminton, Blak, Frjálsar, Fimleikar, Knattspyrnudeild yngri og eldri, Körfuknattleiksdeild yngri og eldri, Rafípróttadeild og Sunddeild.

Félaginu vantar öflugt fólk til þess að taka að sér stjórnarstörf í deildum félagsins.

Áhugasamir hafa samband við Framkvæmdastjóra Margréti í Heklu, í síma 864-1181 eða á email sindri@umfsindri.is.

Vissir þú að ...

... 89% barna á grunnskólaaldri stunda íþrótt hjá Sindra.

... velta félagsins árið 2021 var yfir 390 milljónir.

... iðkendur og þjálfarar eyða yfir 120 klst. að meðaltali á ári í ferðalög.

... félagið er rekið af styrkjum, sjálfbóðaliðum og einum starfsmanni.

SPURNING VIKUNNAR

Hver er lykillinn að góðri heilsu?



Inga Sóley Pálsdóttir

Að fara á hestbak með einn síðan í vasanum.



Sævar Rafn Gunnlaugsson

Þjálfun, matarræði, svefn og að halda andlegri heilsu.



Hafdís Ósk Harðardóttir

Að mæta ekki í skólann og betla pening á götunum.



Birna Rós Valdimarsdóttir

Góður svefn.

UPPSKRIFT VIKUNNAR



Hráefni

Fiskur

Ca 800 gr .vel útvatnaður saltfiskur/helst heimagerður
300gr. kirsuberjatómatar
125 gr. grænar ólífur
1 chorizo pylsa
3 msk ólífuolía góð.
1.msk gott-paprikuduft(sætt pimenton)
Skvetta af hvítvíni
Dassm góður svartur pipar eftir smekk.
Steinselja til skrauts.

Geggjuð Kartöflumús:

6x stórar bökunarkartöflur
2x lúkur gróft salt
100 gr.smjör
100 ml.rjómi
1 heill ofnbakaður hvítlaukur.
Lúka af graslauk.

Aðferð

Skerið saltfiskinn í jafnstóra bita og leggið í eldfast mót. Raðið tómötum og ólífum meðfram honum.

Skerið chorizo-pylsuna í bita og raðið henni jafnt í eldfasta mótið. Blandið olíu og pimenton í skál og penslið saltfiskinn vandlega. Skvettið hvítvíni yfir réttinn og bakið í 220 gráðu ofni í 12-15 mínútur. Skreytið með steinselju. Piprið rækilega.

Setjið hvítlauk á álpappír, veltið upp úr jómfrúarolíu og lokið álpappírnum. Bakið í 4 mínútur í 180 gráðu heitum ofni.

Setjið saltið í sex hauga á ofnskúffu og tyllið kartöflunum ofan á. Bakið í 200 gráðu heitum ofni í klukkustund. Látið kólna í 15 mínútur.

Kljúfið kartöflurnar í tvennt og skóflið innihaldinu í skál og bætið smjörinu og rjómanum saman við og blandið vel saman. Kreistið hvítlaukinn úr bréfinu og blandið maukinu vel saman. Saltið og piprið Skreytið með smátt skornum graslauk.

Þessi réttur er frá læknum í eldhúsinu. Hann er einfaldur og mjög góður og ekki skemmir að hafa gott hvítvín með.

Eg skora svo á systur mína hana Evu Ósk Eiríksdóttur hún gerir alltaf mjög góðan mat.

Gjörðið svo vel og njótið.
Með kveðju Steini.

Saltfiskréttur frá Aðalsteini Guðmundssyni

Afgreiðslufólk vantar á Höfn

Framtíðarstörf fyrir traust starfsfólk

Olís leitar að duglegu og traustu afgreiðslufólki á þjónustustöðina á Höfn. Unnið er eftir vaktakerfi 2-2-3 frá kl. 8:00 til 20:00. Starfið er skemmtilegt og fjölbreytt því inni á þjónustustöðinni er einnig Grill 66.

Helstu verkefni:

- Afgreiðsla og þjónusta við viðskiptavini
- Áfyllingar vöru í verslun og vörumóttaka
- Þrif og annað tilfallandi

Hæfniskröfur:

- Snyrtimennska og reglusemi
- Jákvæðni, dugnaður, þjónustulund og stundvisi
- Hæfni í mannlegum samskiptum

Lífsreynsla, aldur og þroski eru engin fyrirstaða og við hvetjum jafnt ungt fólk sem eldra til að sækja um. Frekari upplýsingar má fá hjá verslunarstjóra á staðnum.

Umsóknnum skal skila inn í gegnum vefform á slóðinni jobs.50skills.com/olis/is/18733



JAFNLAUNAVOTTUN
2022-2025

Hjá Olís er lögð áhersla á góðan aðbúnað starfsfólks, uppbyggileg samskipti og fagleg vinnubrögð.



olis