

# FRÉTTABLAÐ SSOVÍ apríl 2012

Nuddmót og aðalfundur SSOVÍ 2012  
Fosshótel Reykholti sem einnig er heilsuhótel  
Föstudaginn 20. apríl - sunnudagsins 22. apríl

## Föstudagur 20. apríl

Kl.17:00 Mæting  
Kl.18:30 Léttur kvöldverður, gúllas með kartöflumús, salat og brauð - kaffi/te  
Kl.20:00 Nudd og skiptinudd  
Kl.22:00 Heitir pottar, slökun fyrir svefninn

## Laugardagur 21. apríl

Kl.09:00 Morgunverður  
Kl.09:30 Thailenskar jóga teygjur sem styrkja m.a. orkubrautir og orkuflæði líkamans  
Kl.10:00 Fræðsla um Ayur Veda andlitsnudd sem er spennandi nýjung hér á landi.  
Kl.12:00 Léttur hádegisverður, 2 tegundir af súpu dagsins, salat og brauð - kaffi/te  
Kl.13:00 Gönguferð/skoðunarferð, *förum í gönguferð um svæðið, skoðum gömlu kirkjuna (vígð 1887) kíkjum inn í Snorrastofu en þar er m.a. minjagripaverslun með vandað vöruval. Deildartunguhver verður skoðaður ásamt fl.*  
Kl.16:00 Aðalfundur SSOVÍ  
Kl.17:00 Frjáls tími  
Kl.20:00 Hátíðarkvöldverður:  
*Forréttur:*Heimalagað laxapaté borið fram með gúrku salati.  
*Aðalréttur:*Lambafillet með fondant kartöflu, rötargrænmeti og rósmarín gljúa.  
*Eftirréttur:*Heit súkkulaðikaka með ís og ferskum berjum.  
Kl.21:00 Kvöldvaka, **[góðar hugmyndir vel þegnar](#)**

## Sunnudagur 22. apríl

Kl.09:00 Morgunverður  
Kl.09:30 Nudd og skiptinudd  
Kl.12:00 Hádegisverður, 2 tegundir af súpu dagsins, salat og brauð - kaffi/te  
Kl.13:00 Hringborðsumræður  
Kl.14:00 Mótslit og kveðjustund

Þátttökugjald aðeins 19.500 kr.

### *Innifalið:*

Gisting í uppábúnum rúmum í tveggja manna herbergi í tvær nætur.  
Eins manns herbergi kostar aukalega 3.000 kr. fyrir 2 nætur  
2x morgunverður, léttur hádegisverður á laugardag og sunnudag. Léttur kvöldverður á föstudagskvöldið og 3ja rétta kvöldverður á laugardagskvöldið.  
Góðar kræsingar á aðalfundinum ásamt kaffi/te.  
Nudd og skiptinudd, fræðsla og fróðleikur, slökun og jóga teygjur, góður félagsskapur og skemmtun.

### **Skráning á nudd mótið:**

Erna Línadal sími 8454240 [erna@kopur.is](mailto:erna@kopur.is)  
Björk Skarphéðinsdóttir sími 8605586 [bskarp50@gmail.com](mailto:bskarp50@gmail.com)  
Arnhildur Magnúsdóttir sími 8955848 [demetra@mi.is](mailto:demetra@mi.is)  
Svava Hlíð Svavarsdóttir sími 8683633 [svavahlid@isl.is](mailto:svavahlid@isl.is)

Staðfesta þarf komu sína í síðasta lagi 5. apríl 2012. Hlökkum til að hitta gamla sem nýja féлага og hlaða okkur orku úr Reykholtinu. Við skiptum öll máli fyrir félagið okkar þess vegna er mikilvægt að mæta bæði til að standa saman og til að láta lífið leika við okkur.

### **Orð stjórnar**

Kæru félagsmenn!

Þá er komið að okkar árlega nuddmóti sem er nauðsynlegt að koma á eins oft og hægt er og upplifa ótrúlega margt skemmtilegt og nærandi. Nuddmótin okkar eru líka fróðleg og reynt er að stilla verðinu í hóf. Góð hefð hefur verið að skapast í að halda nuddmótin en reynt hefur verið að „norðanmenn“ og „sunnamenn“ skiptist á og er það nú í höndum „sunnanmanna“. ☺ Ávallt er haldinn aðalfundur félagsins á nuddmótum sem er alveg nauðsynlegt að félagsmenn mæti á til að fylgjast með gangi mála og taka virkan þátt í mótun félagsins. Það er líka alltaf þörf fyrir félagsmenn í nefndir fyrir okkar félag innan BÍG og þær eru nokkrar. Við erum innilega þakklát öllum sem hafa verið að vinna fyrir SSOVÍ innan BÍG. Á aðalfundinum í ár þarf að kjósa nýjan gjaldkera, ritara og fulltrúa í BÍG fyrir félagið.

Þeir sem hafa áhuga á að vinna fyrir félagið okkar, vinsamlega hafið samband við formanninn.

Stjórnin hefur fundað 10 sinnum á árinu og þurft að hafa mikil samskipti við BÍG sem mun verða farið nánar yfir á aðalfundinum.

Minum líka fullgilda félagsmenn á að gerast "skráður græðari" sem er ákveðin viðurkenning frá Velferðarráðuneytinu. Umsóknareyðublöð fyrir skráningu eru inni á heimasíðunni okkar [www.svaedamedferd.is](http://www.svaedamedferd.is)

Það er líka mjög mikilvægt að láta stjórn vita ef einhverjar persónuupplýsingar breytast eins og netfang eða heimili o.fl. Það er von okkar að sjá ykkur sem flest nú í ár og við hlökkum til þessarar samveru.

Kær kveðja

Stjórnin

# Aðalfundarboð

Aðalfundur SSOVÍ 2012 verður haldinn á Fosshótel Reykholti  
Laugardaginn 21. apríl kl. 16:00.

Dagskrá: Venjuleg aðalfundarstörf samkvæmt 7. grein samþykktu félagsins.

1. Kosning fundarstjóra og ritara aðalfundar
2. Skýrsla stjórnar
3. Lagður fram endurskoðaður ársreikningur félagsins til afgreiðslu.
4. Tillögur til breytinga á samþykktum félagsins ef um þær er að ræða
5. Kosning formanns
6. Kosning meðstjórnenda og þriggja fulltrúa í siðanefnd SSOVÍ
7. Kosning fulltrúa í stjórn BIG og þingmanna á bandalagsþing BIG
8. Kosning endurskoðanda og varaendurskoðanda reikninga félagsins
9. Tillaga stjórnar um árstíllag félagsmanna næsta reikningsár
10. Önnur mál

## Stjórn og tenglar SSOVÍ:

Formaður: Svana svanahk@gmail.com

Meðstjórnendur: Anna Svava ast@talnet.is og Bergljót beggasig@nett.is

Fulltrúi í BIG: Arnhildur s: 5659996 demetra@mi.is

Þingmenn í BIG: Svava Hlíð svavahlid@isl.is Svana svanahk@gmail.com

Varaþingmenn: Gréta hmb@simnet.is og Ásta Agnarsdóttir astamagnars@simnet.is

Tenglar: Svava Hlíð s: 868-3633, Arnhildur s: 895-5848 demetra@mi.is,

Heiða s: 8981530 vbk1@simnet.is, Sveinbjörg s: 8692364 sveinbjorg7@simnet.is

Siðanefnd: Heiða s: 8981530 vbk@simnet.is, Sveinbjörg s: 8692364

sveinbjorg7@simnet.is

Endurskoðendur: Katrín Jónsdóttir og Guðrún Guðmundsdóttir

Heimasíðan: [www.svaedamedferd.is](http://www.svaedamedferd.is)

Eru ekki allir duglegir að skoða og nýta sér heimasíðuna? Vinsamlega sendið upplýsingar á Katrínu katjons@internet.is ef þið viljið birta eitthvað á síðunni eða kynna ykkar starf. Hugmyndin er að fréttir og auglýsingar um atburði komi á forsíðu efst og það sem fyrir er færast niður. Hvað er á döfinni?

Fréttabréfið apríl 2012 er komið á heimasíðuna!

Mínum líka á heimasíðu BIG [www.big.is](http://www.big.is)

Fréttabréfin: Þau eru 2 á hverju ári hjá SSOVÍ. Eitt kemur í apríl með aðalfundarboði og hitt á haustdögum með greiðsluseðli félagsgjalda. Það er um að gera að nýta sér þau og auglýsa, skrifa pistla eða reynslusögur með einhverju sem ykkur langar að koma á framfæri við félagsmenn. Stjórnin tekur við efni í fréttabréfin. Það er hugur í stjórn um það hvernig mætti spara í útgáfunni með því að fá bara eitt bréf í pósti á ári og hitt í tölvupósti þ.e.a.s. þannig til þeirra sem eru með netfang aðrir fá póst.

Viðburðir: Endurmenntun og upprifjun! SSOVÍ er til í endurmenntunar- og upprifjunar- námskeið í vor eða næsta haust! Við söfnum þátttakendum ☺ Láttu okkur vita ef þú hefur áhuga: Katrín síma: 895-7333 netfang: katjons@internet.is eða Kristján síma: 696-0970 netfang: n@nudd.is

Nokkur orð um viðhorf.

„Það eru ekki atvikin sjálf sem hryggja manninn heldur viðhorf hans sjálfs til þeirra.“ Svo mælti grískur þræll Epiktet endur fyrir löngu.

Það að líta í eigin barm og skoða sín eigin viðhorf til margra hluta, sjálfs sín og annarra er öllum hollt það er ótrúlegt hverju maður kemst að um sjálfan sig.

Í viðhorfum okkar til atvikanna er oft betra að skella skuldinni á aðra en okkur sjálf, en það að axla ábyrgð strax á aðstæðunum færir okkur meira frelsi en okkur grunar. Þessi viðhorf hafa líka áhrif á heilsuna okkar, meðvitað eða ómeðvitað sem og allar hugsanir, tilfinningar, fæðu, umhverfið, samferðafólkið og svo mætti lengi telja. Hver eru þín viðhorf til þín, atvikanna og fólksins í þínu lífi? Það er örugglega hægt að skrifa nokkrar blaðsíður um þetta efni en ég læt þetta duga að sinni. Heilsa okkar er það mikilvægasta af öllu, að láta sér líða vel ætti að vera í forgangi. Nuddum hvort annað og stöndum saman.

*Einn fyrir alla, allir fyrir einn.*

*Indíánahöfðinginn Seattle – Sequamish indíánar*

*„Þetta vitum við: Jörðin tilheyrir ekki manninum, maðurinn tilheyrir jörðinni. Allt er samtengt eins og blóðið sem sameinar okkur öll.*

*Maðurinn óf ekki vef lífsins, hann er einungis einn þráður vefsins.*

*Það sem hann gerir þeim vef gerir hann sjálfum sér.“*

*(Njörður P. Njarðvík þýð.)*

Anna Svava Traustadóttir  
Lifa – Elska – Brosa