



FRÉTTABLAÐ SSOVÍ apríl 2013

Nuddmót og aðalfundur SSOVÍ 2013
Fosshótel Reykholti sem einnig er heilsuhótel
Föstudaginn 19. apríl - Sunnudagsins 21. apríl



Kæru félagar S.S.O.V.Í.

Nú er komið að nýju fréttabréfi og enn og aftur komið að nuddmótinu okkar. Í ár ætlum við að hafa það í Borgarfirði helgina 19. til 21. apríl og að venju höldum við aðalfund félagsins á laugardeginum 20. apríl (sjá aðalfundarboð). Enn tökumst við á um þá spurningu hvort við viljum vera áfram í BÍG en á síðasta aðalfundi var ákveðið að fresta þeirri ákvörðun í eitt ár eða þar til á þessum aðalfundi, það er spurning hvaða ávinning höfum við af því að vera í BÍG eða af hverju missum við ef við göngum úr BÍG?

En fyrst og fremst ætlum við að hafa það huggulegt og skemmta okkur þessa daga saman í Reykholti í Borgarfirði.

Ég ætla ekki að gefa kost á mér áfram sem formaður, og einnig gengur Bergljót Sigurðardóttir ritari úr stjórn, hún er búin að vera í 3 ár og ég þakka henni kærlega fyrir hennar framlag. Ég er búin að vera í stjórn félagsins í 12 ár og síðustu 7 árin sem formaður, þetta er búinn að vera góður tími, ég hef fengið að kynnast mörgum ykkar og starfað með frábærum félagsmönnum. Núna vil ég gefa öðrum tækifæri til að taka við og kynnast betur þessu frábæra félagi okkar sem við í sameiningu erum búin að móta.

Ég vil þakka kærlega fyrir mig.

Svana Kristinsdóttir

Formaður SSOVÍ

DAGSKRÁ NUDDMÓTS:

Föstudagur 19. apríl

Kl.18:00 Mæting

Kl.19:00 Léttur kvöldverður, súpa, og brauð - kaffi/te

Kl.20:00 Nudd og skiptinudd

Kl.22:00 Heitir pottar, slökun fyrir svefninn

Laugardagur 20. apríl

Kl.09:00 Morgunverður

Kl.09:30 Yoga möntrur með hreyfingum

Kl.10:00 Upprifjun á hringnuddi og e.t.v.önnur óvænt fræðsla.

Kl.12:00 Léttur hádegisverður, súpa 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.*

Kl.15:00 Aðalfundur Sambands svæða- og viðbragðsfræðinga á Íslandi

Kl.17:00 Frjáls tími

Kl.20:00 Hátíðar kvöldverður:

Forréttur: Grafinn lax með smjörsteiktu brauði, klettsalati og sinnepsdressingu

Aðalréttur: Lambafille með rósmaringljáa, pönnusteiktu grænmeti og bakaðri kartöflu með hvítlaukssmjöri.

Eftirréttur: Ístvenna frá Erpsstöðum með ávöxtum

Kl.21:30 Kvöldvaka, **góðar hugmyndir og uppákomur vel þagnar**

Sunnudagur 21. apríl

Kl.09:00 Morgunverður

Kl.09:30 Nudd og skiptinudd

Kl.12:00 Hádegisverður, súpa dagsins, og brauð - kaffi/te

Kl.13:00 Hringborðsumræður

Kl.14:00 Mótslit og kveðjustund

Þátttökugjald aðeins 22.000 kr.

Innifalið:

Gisting í uppábúnum rúmum í tveggja manna herbergi í tvær nætur.

Eins manns herbergi kostar aukalega 5.800 kr. fyrir 2 nætur.

Einnig hægt að vera í þriggja manna herbergi þá lækkar verðið um 800.

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. Endilega lítið inn á heimasíðu Fosshotel.is /Reykholt og sjáið hvað það er allt huggulegt og fínt.

Skráning á nuddmótið:

Arnhildur Magnúsdóttir sími 8955848 demetra@mi.is

Svava Hlíð Svavarsdóttir sími 8683633 svavahlid@isl.is

Anna Svava Traustadóttir 6932237 annatrausta@gmail.com

Staðfesta þátttöku sem fyrst eða í síðasta lagi 10. apríl 2013.

Staðfestingargjald er 5000.- sem leggja má inn á reikning 0322-26-624

kennitala 050153-4449 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. Verið í sambandi við okkur og sameinumst í bíla☺

Aðalfundarboð

Aðalfundur SSOVÍ 2013 verður haldinn á Fosshóтели Reykholti
Laugardaginn 20. apríl kl. 15:00.

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

ATH! Formaður og ritari gefa ekki kost á sér áfram í stjórn SSOVÍ, gjaldkeri Anna Svava Traustadóttir situr áfram. Er einhver félagi SSOVÍ sem vill hafa áhrif og gefa kost á sér í stjórn?
Einnig þurfum við fulltrúa í BÍG og í stjórn BÍG vantar líka formann og gjaldkera.

Stjórn og tenglar SSOVÍ:

Formaður: Svava svanahk@gmail.com

Meðstjórnendur: Anna Svava annatrausta@gmail.com og Bergljót beggasig@nett.is

Fulltrúi í BIG: Anna Svava Traustadóttir annatrausta@gmail.com

Þingmenn í BIG: Svava Hlíð svavahlid@isl.is Svava 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 vbkl@simnet.is, Sveinbjörg s: 8692364 sveinbjorg7@simnet.is

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

Endurskoðendur: Katrín Jónsdóttir og Guðrún Guðmundsdóttir

Heimasíðan: www.svaedamedferd.is

Eru ekki allir duglegir að skoða og nýta sér heimasíðuna? Hugmyndin er að fréttir og auglýsingar um atburði komi á forsiðu efst og það sem fyrir er færast niður. Hvað er á döfinni? Umsóknareyðublöð fyrir skráningu græðara eru inni á heimasíðunni okkar.

Ath. að ekki má setja félagatal á heimasíðuna og verða félagsmenn að óska þess sjálfir ef viðkomandi vill vera inná síðunni. Hafið þá samband við katjons@internet.is

Það er líka mjög mikilvægt að láta stjórn vita ef einhverjar persónuupplýsingar breytast eins og netfang eða heimilisfang o.fl.

Fréttabréfið apríl 2013 er komið á heimasíðuna!

Minum líka á heimasíðu BIG 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 að spara í útgáfunni með því að senda bara eitt bréf í pósti á ári og hitt í tölvupósti þ.e.a.s. þannig til þeirra sem eru með netfang en aðrir fá bréfpóst.

Við biðjum þá sem hafa hug á að vinna fyrir félagið okkar, vinsamlega um að hafa samband við formanninn.

