DAGSKRÁIN
FRÉTTABLAÐ SUÐURLANDS

SVANSMERKIÐ Prentgripur 1041 0858

Nr. 2538 Síðan 1968 52. árgangur

Miðvikudagur 4. mars 2020

dfs@dfs.is – vefútgáfa: dfs.is
Sími 482 1944 · Eyravegi 25 · 800 Selfoss

„Tilfinningin er bara geggjuð!“

Daði og Gagnamagnið nýbúin að taka á móti verðlaununum. Mynd: RÚV/Mummi Lú

Daði og Gagnamagnið gerðu sér lítið fyrir og unnu Söngvakeppnina sl. laugardag og ljóst að þau verða fulltrúar Íslands í Eurovision sem haldin verður í Rotterdam í maí.

Daði og Gagnamagnið enduðu með 118.643 atkvæði eftir úrslitaeinvígið. Hljómsveitin Dimma endaði í öðru sæti með 80.183 atkvæði.

„Tilfinningin er bara geggjuð,“ sagði Daði í viðtali við Dagskrána. „Það var alltaf planið í þetta skiptið að reyna að komast eins langt og við gætum og það er bara ennþá planið.“

Framundan taka nú við fundir hjá RÚV þar sem lagðar verða línurnar hvernig atriðið verður í lokakeppninni ásamt því hvernig ferðalaginu til Hollands verður háttað. Daði segir að atriðið verði svipað, enda var lagið samið út frá atriðinu en ekki öfugt. Daði gerir ráð fyrir að fara á fullt í að koma laginu á framfæri víðar. Nú þegar nýtur lagið mikilla vinsælda víða um Evrópu og trónir m.a. á toppnum á veðmálssíðum þegar þetta er skrifað.

Daði segist fara fljótlega aftur til Berlínar, þar sem hann býr. Hann kemur til með að vinna að mestu þaðan. „Takk fyrir stuðninginn,“ eru hans lokaorð til Sunnlendinga.

Það verður spennandi að fylgjast með ferlinu á komandi mánuðum en við höfum fulla trú á að Sunnlendingarnir verði íslensku þjóðinni til sóma. *-brv*

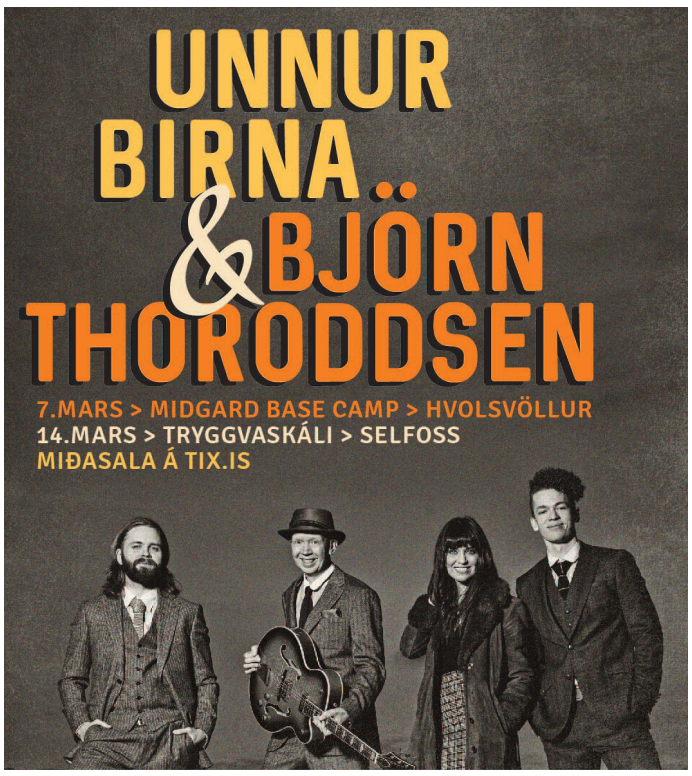
Öskudagurinn haldinn hátíðlegur

Það er alltaf gaman hjá yngri kynslóðinni, og þeim eldri sem rækta í sér barnið, að klæða sig upp á Öskudaginn. Kynjaverur af öllum toga mæta til leiks og þræða borg og bí í leit af sælgætismola í skiptum fyrir söng. Á Selfossi var víðast hvar tekið á móti krökkunum með einhverju góðgæti. Í óformlegri könnun við hóp af smávöxnum eldriborgurum kom fram að sælgæti væri algengast, popp og ávextir á einum stað. „Strákar sko við fengum líka harðfisk,“ sagði einn þegar verið var að fara yfir góssið. Að loknu spjallinu gengu gömlu karlarnir fettir í baki í burtu, slík var þyngdin á slikkeríinu í bakpokanum sem búið var að öngla saman. Spurðir hvort þeir vildu stilla sér upp á mynd, „nei við erum eiginlega að flýta okkur“, og þar með voru þeir roknir. *-gpp*

VORSPRENGJA
Á NÝJUM SUMARFATNAÐI
Fallegur og mjög ódýr fatnaður
Bolir frá 2980 kr. • **Leggings** frá 2980 kr. • **Buxur** frá 3980 kr.
Kjólar frá 5.980 kr. • **Hálsmen** frá 1.980.
LINDIN
TÍSKUVERSLUN
Eyravegi 29 · Selfossi · Sími 482 1800

EYJAKVÖLD
Hvítahúsinu á Selfossi
13. mars kl. 22:00
Blítt og létt hópurinn úr Eyjum
ekta gítar-partý með Stórhljómsveit
þar sem allir syngja með
Húsið opnar kl. 21:00 Miðaverð kr. 2.000
HVÍTAHÚSIÐ

PARKETSLÍPUN
OG LAGNIR Á SUÐURLANDI
Slípunin er 99% rykfrí og eingöngu er notast við hágæða lökk og slípivörur.
Gerum föst tilboð eða fermetraverð.
Gólflist
Parketlagnir og viðhald
Sími 690 5115



Þakkarbréf frá Unni Björk

Kæru vinir ég heiti Unnur Björk. Þann 21. janúar lést maðurinn minn, hann Nonni, eftir afar erfiða baráttu við krabbamein. Hann var góður maður, hjartahlýr og kærleiksríkur, hugrakkur og sterkur. Sorgin er erfið og harmurinn sár og missirinn óbærilegur. Stundum virðast örlög þessi óyfirstíganleg fyrir okkur fjölskylduna, mig og börnin okkar, Brynju Rán, Hjört Breka, Önnu Kristínu og Kolbrúnu Klöru. Það sem kemur manni í gegnum þessar óraunverulegu aðstæður, er ást og samúð fjölskyldu og vina. Ég tala nú ekki um þegar heilt bæjarfélag stendur við bakið á okkur.

Engin orð geta tjáð fyllilega, þakklætið fyrir ykkur öll. Þakklætið fyrir að tilheyra þessu samfélagi. Ég hef aldrei upp lifað slíka samheldni, slíka velvild og náungakærleik. Ein af bestu ákvörðunum sem ég hef tekið í lífi mínu var að flytja hingað og festa rætur. Ég er svo ánægð og stolt af því að við maðurinn minn og yngstu dætur okkar hófum nýtt líf hér. Með ykkur.

Það eina sem ég get sagt er TAKK. Fyrir alla væntumþykjuna, stuðninginn og ómetanlega hjálpina. Fyrir að gera mér og fjölskyldu minni aðeins auðveldara að bera harminn og sorgina og að halda áfram með lífið sem við hófum hér á Selfossi.

Knús og kossar til ykkar allra,

Unnur Björk og krakkarnir

Vindurinn blæs og báran vaggar

-Flaututónleikar í Listasafni Árnesinga

Á alþjóðlegum baráttudegi kvenna, sunnudaginn 8. mars kl. 14, mun Pamela De Sensi, flautuleikari flytja þrjú flautu-verk eftir Elínu Gunnlaugsdóttur, tónskáld í Listasafni Árnesinga.

Tónleikarnir eru í tengslum við sýninguna Tilvist og Thoreau sem nú stendur yfir í Listasafni Árnesinga. Verkin sem flutt verða bera heitin Kveðja, albúm og Púsl. Hið síðast talda eða Púsl fyrir kontrabassaflautu og lúppustöð er innblásið af skrifum Thoreau og má heyra í því vindinn blása og bárurnar vagga. Kveðja er einleiksverk fyrir alt flautu sem vísar í ljóð Jónasar Hallgrímssonar, „Ég bið að heilsa". Báðir þessir menn, H. D. Thoreau og Jónas Hallgrímsson voru uppi á 19. öld, stunduðu ritstörf og voru náttúrufræðingar.

Tónefni albúms fyrir alt flautu og lúppu er hins vegar sótt í upphafsstafi allra í fjölskyldu Elínar og er leikið með efnið ýmsan hátt. Upphafsstafirnir eru umtúlkaðir yfir í nótur en einnig unnin úr þeim hrynmynstur sem eiga rætur í morsé kerfinu. Tónmyndirnar eru stundum draumkenndar og stundum ákafar og rythmískar. Lúppan myndar svo einskonar hringrás sem bindur þær saman.

Pamela De Sensi og Elín Gunnlaugsdóttir hafa unnið saman í meira en áratug. Og hefur Elín samið fjögur einleiksverk fyrir hana en auk þess hafa þær unnið saman að ýmsum barnaverkum. Í febrúar sl. fóru þær á flautuhátíð í Washington þar sem Elín kynnti íslenska tónlist og Pamela lék verk eftir íslensk kventónskáld.

Elín kynnir tónverkin og spjallar um tilurð þeirra.

Landsbankinn er efstur banka í ánægjuvoginni

ÍSLENSKA ÁNÆGJUVOGIN

Ánægja viðskiptavina hvetur okkur áfram, til að veita framúrskarandi þjónustu og verða betri banki á öllum sviðum. Við viljum bjóða þér í kaffi og kökur fimmtudaginn 5. mars kl. 9 til 16 í endurnýjuðu útibúi við Austurveg 20. Við hlökkum til að sjá þig.

Basarinn seldist upp á 20 mínútum

Laugardaginn 15.febrúar sl. héldum við foreldrar 4.bekkjar Barnaskólans á Eyrarbakka og Stokkseyri kökubasar til styrktar Hlöðveri Þorsteinssyni og fjölskyldu hans. Eins og fram hefur komið hefur fjölskyldan lent í hverju áfallinu á fætur öðru, fyrir tæpu ári fékk Hlöðver heilablóðfall sem gerði það að verkum að hann var lengi á sjúkrahúsi og fór síðan í kjölfarið í langa endurhæfingu á Grensás. Þóra er með lömunarsjúkdóm og rétt getur gengið við göngugrind. Í byrjun febrúar datt Hlöðver úr stiga heima hjá sér og fékk slæman heilahristing, brotið rif sem stakst inn í lunga og fleiri innvortis meiðsl. Hann er búinn að vera á sjúkrahúsi síðan þá og var mjög illa áttaður og mun þurfa endurhæfingu á nýjan leik.

Við erum ótrúlega þakklát fyrir þann mikla stuðning sem við fundum fyrir í tengslum við þennan kökubasar, salan gekk fram úr okkar björtustu vonum og var alveg magnað að finna samhuginn og samkenndina allstaðar. Það kom alveg gríðarlega mikið magn að tertum og öðru bakkelsi inn til okkar og vorum við fyrst með áhyggjur hvað við ættum að gera við þetta allt ef það myndi ekki nást að seljast. Þær áhyggjur voru svo sannarlega óþarfar því það seldist allt upp á innan við 30 mínútum. Það fylltist allt á nokkrum mínútum og allt rauk út. Við vorum einnig svo lánssöm að við fengum gefins talsvert magn af 5 kg ýsu pakkningum frá einum útgerðarmanni í þorpinu sem við seldum og rauk það út. Einnig vorum við með bauk undir fráls framlög. Margir greiddu meira fyrir kökurnar en þær áttu að kosta og margir settu líka pening í baukinn. Fólk sem kom eftir að allt kláraðist setti pening í baukinn í staðinn. Við fengum að vera í samkomuhúsinu Stað án þess að greiða fyrir afnot af staðnum.

Söfnunarreikningur í gangi sem hægt er að leggja inn á og styrkja þau þannig, reiknisnúmer Hlöðvers banki 0123-15-100291 kt. 131273-5419.

Manni hlýnar svo um hjartarætur þegar maður finnur fyrir svona miklum samhug fólks og velvilja og viljum við senda kærar þakkir til allra sem lögðu hönd á plóg með einum eða öðrum hætti.

Þann 8. mars stendur síðan til að vera með vöfflukaffi og tónleika sem við, nokkrar konur í þorpinu erum að skipuleggja til styrkar fjölskyldunni.

Fyrir hönd foreldra 4. bekkjar Barnaskólans á Eyrarbakka og Stokkseyri.

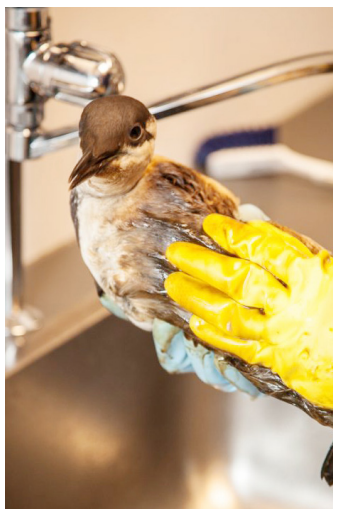
Sædís Ósk Harðardóttir

Olíublautir fuglar við suðurströndina

Töluvert hefur borið á olíublautum sjófuglum í Vestmannaeyjum undanfarna daga og vikur. Flestir fuglarnir hafa fundist við höfnina í Heimaey og í Klaufinni, rétt við Stórhöfða. Ástandið hefur verið viðvarandi í óvenju langan tíma eða allt frá áramótum. Einnig hafa fundist olíublautar langvíur í Reynisfjöru, en óljóst er hvort þessi mál tengjast. Fjöldi fugla sem fundist hefur á þessum stöðum skiptir nú nokkrum tugum.

Uppruna mengunarinnar leitað með þyrlu

Af þessu tilefni fór áhöfnin á TF-EIR, þyrlu Landhelgisgæslunnar, með fulltrúa Umhverfisstofnunar í eftirlitsflug á þriðjudag í leit að uppruna mengunarinnar. Flogið var umhverfis allar eyjar Vestmannaeyja og að Reynisfjöru en ekkert fannst í þeim leiðangri. Umhverfistofnun mun áfram vinna í því að leita að uppruna mengunarinnar, meðal annars með aðstoð Landhelgisgæslu Íslands og EMSA, Siglingaöryggisstofnun Evrópu.



Mynd: Eyjafrettir.is

Nýjar hraðamyndavélar teknar í notkun

Þann 1. mars sl. voru teknar í notkun tvær hraðamyndavélar á hringveginum við bæinn Tún í Flóa, skammt austan við Selfoss. Uppsetning á vélunum er liður í umferðaröryggisáætlun stjórnvalda. Tilgangurinn er að draga úr ökuhraða á þjóðvegum og fækka umferðarslysum. Það er Samgönguráðuneytið, Ríkislögreglustjóri, Samgöngustofa og Vegagerðin sem vinna saman að uppsetningu á hraðamyndavélunum. Myndatakan er stafræn og upplýsingar um hraðabrot eru sendar samstundis til Lögreglunnar til nánari meðhöndlunar. Ekki er tekin mynd nema ef um brot er að ræða. *-gpp*

Sunnlenski matgæðingurinn

Matgæðingur vikunnar er Sesselía Sörings Þórisdóttir.

Ég vil byrja á að þakka frænku minni og góðvinkonu Valdísi fyrir þessa góðu áskorun. Af hverju ég varð fyrir valinu er góð spurning þar sem ég er ekki komin mjög langt í eldhúsinu að mínu mati, en hef hinsvegar mjög gaman af því að elda fjölbreyttan og hollan mat þegar nægur tími er til að dunda sér við það. Hér kem ég með mjög góðar fylltar kjúklingabringur ásamt mjög fljótlegu og klassísku banana- og döðlubrauði sem slær alltaf í gegn.

Fylltar kjúklingabringur

Fyrst og fremst geri ég ráð fyrir einni bringu á mann ef nóg af meðlæti er í boði.

Blanda saman 50/50 af hreinum rjómaosti og Philadelphia hvítlauksrjómaosti – magn fer eftir fjölda bringa, en gott að hafa mun meira en minna því restina er eiginlega nauðsynlegt að nota sem aukasósu.

Búa til vasa í bringurnar (smá kúnst en best er að hafa gatið sem minnst en holrúmið sem stærst, sjálf fór ég á Youtube til að finna bestu leiðina).

Fylla bringurnar af rjómaostinum. Hægt er að nota tannstöngla til að loka þeim.

Bringur settar í eldfast mót. Að lokum er hellt olíu yfir þær og þær kryddaðar með salti og pipar. (Afgangsrjómaostinn set ég í botninn á eldfasta mótinu þegar um 15 mín eru eftir af eldunartíma). Bringur settar inn í 190°C heitan ofn í 40-45 mínútur.

Gott meðlæti eru t.d. sætar kartöflur, ferskt salat og hrásalat.

Banana- og döðlubrauð:

15 stk döðlur
1 bolli heilhveiti
1 bolli haframjöl
2 tsk kanill
½ tsk salt
1 tsk matarsóti
2 tsk lyftiduft
2 msk olía
3 stk þroskaðir bananar
1 stk egg
1 tsk vanilludropar

Döðlur saxaðar og settar í bleyti. Þurrefnum blandað saman. Bananar stappaðir vel. Síðan eru þeir ásamt eggi, olíu, vanilludropum og döðlum blandaðir saman við þurrefnin.

Smyrja jólakökuform og hella deiginu ofan í.

Bakað í miðjum 180°C heitum ofni í 30 mínútur.

Ég þakka fyrir mig og skora á næsta matgæðing vikunnar. Það mun vera mágur minn hann Bæring Jón Breiðfjörð Guðmundsson sem toppar sig með hverju skiptinu sem hann býður í mat, þið verðið seint svikin af þeim matreiðslumeistara.

Matgæðingar eru beðnir að senda á dagskrain@prentmet.is uppskrift ásamt mynd af sér eigi síðar en á sunnudegi.

DAGSKRÁIN FRÉTTABLAÐ SUÐURLANDS
Útgefandi: Dagskráin, Eyravegi 25, 800 Selfoss, sími 482 1944, fax 482 2835, dagskrain@prentmet.is.
Ritstjóri: Gunnar Páll Pálsson, sími 856 0673, gunnarp@prentmet.is.
Auglýsingar: Katla Harðardóttir, sími 482 1944, katla@prentmet.is
Dagskráin kemur út á hverjum miðvikudegi. Allt efni og auglýsingar berist í Prentmet, Eyravegi 25, Selfossi, fyrir hádegi á mánudögum. Upplag 9700 eintök.
Dreift ókeypis í allar sýslur austan Hellisheiðar. Dagskráin er aðili að samtökum bæjar- og héraðsfréttablaða.
ISSN 1670-407X
Svansmerkið, Prentgripur, 1041 0858

Vísnagátur-höf. Ármann Dalmannsson - Útg. Bókaútgáfan SKRUDDA

Gáta vikunnar

Næstum allir Íslendingar á mig kalla.
Á vorin af mér fötin falla.
Fer ég tíðast undan halla.

Svar við gátu í blaði 2537: VALUR.
1. lína: Taminn valur - 2. lína: Villtur valur
3. lína: Valur (fallnir menn)

DFS TV

DFS TV má finna inni á DFS.is, fréttavef Dagskrárinnar.

Þar má finna sjónvarpsviðtöl við áhugaverða Sunnlendinga ásamt stuttum myndbrotum úr sunnlensku samfélagi.

ÖRYGGIS MIÐSTÖÐIN

Við kynnum
Snjallhnappinn

Öryggismiðstöðin kynnir **Snjallhnappinn**
í samstarfi við **Félag eldri borgara í Árborg.**

STAÐUR
Grænumörk 5,
Selfossi

STUND
Þriðjudaginn 10. mars
kl. 13:00-14:00

Snjallhnappur er ný kynslóð öryggishnappa fyrir alla þá sem þurfa heilsu sinnar vegna að geta kallað eftir tafarlausri aðstoð. Auk kynningar á Snjallhnappnum verður viðgerðarmaður hjálpartækja á staðnum og fer yfir göngugrindur og hjólastóla.

Boðið verður upp á meðlæti með kaffinu.

Askalind 1 | Kópavogur | Sími 570 2400 | Njarðarnesi 1 | Akureyri | Sími 470 2400 | **Nánar á oryggi.is**

- MARS -
TRÍÓ
ÞESSAR ÞRJÁR ERU NÚ Á SJÓÐHEITU TILBOÐSVERÐI!

EIN STÓR PIZZA
1.790 KR.
AÐEINS EF ÞÚ PANTAR Á NETINU EÐA MEÐ APPINU, GREIÐIR FYRIRFRAM OG SÆKIR

TILBOÐS-PIZZUR!

NICE & CHEESY

PEPPERONI VEISLA

SWEET & SPICY

STÓR -PIZZA-

PANTAÐ Á NETINU EÐA MEÐ APPINU OG GREITT FYRIRFRAM

NÝJUNG

DOMINOS.IS | DOMINO'S APP

Samvera á Stað til styrktar Hlöðveri og fjölskyldu

Sunnudaginn 8. mars næstkomandi verður notaleg samvera á Stað á Eyrarbakka til styrktar Hlöðveri Þorsteinssyni og fjölskyldu. Sem kunnugt er hafa þau gengið í gegn um mikla erfiðleika undanfarið. Ætlunin er að selja vöfflur, kaffi og gos til styrktar fjölskyldunni. Allir velkomnir.

Börn úr Barnaskólanum á Eyrarbakka og Stokkseyri verða með tónlistaratriði, einnig verður uppboð á góðum og vönduðum hlutum sem fyrirtæki hafa gefið þeim til styrktar. Allur ágóði kemur til með að renna til Hlöðvers og fjölskyldu.

Endilega takið daginn frá og mætum og styrkjum þessa yndislegu fjölskyldu.

Verði er stillt í hóf.
1000 kr. 14 ára og eldri
500 kr. 13 ára og yngri.

Valin besta leikkonan í aðalhlutverki

Kristbjörg Sigtryggsdóttir var valin besta leikkona í stuttmynd á Fusion International Filmfestival í London. Myndin heitir „Everything Nice“ og er í leikstjórn Ólafar Birnu Torfadóttur. „Ég vil að það komi skýrt fram að ég stend ekki ein að þessu. Þetta er samstarfsverkefni sem margir aðilar komu að. Ég vil auðvitað hrósa þeim öllum, en Ólöf Birna leikstjóri á stóran þátt í þessum árangri myndarinnar,“ segir Kristbjörg við blaðamann. „Það var valinn maður í hverju rúmi,“ segir Þórir Tryggvason maður Kristbjargar og einn framleiðanda að myndinni. Við hittum Kristbjörgu og Þóri á heimili þeirra á Selfossi og fórum yfir atburðarrásina.

Happ og glapp þegar myndir eru sendar á hátíðir

„Við tókum ákvörðun um að senda myndina á ýmsar kvikmyndahátíðir og þar á meðal þessa hátíð, Fusion International Filmfestival. Þetta er frekar stór hátíð sem stuðlar að því að tengja kvikmyndagerðarfólk saman. Það eru margir sem eru að dútla eitthvað í sínu horni og þekkja kannski ekki marga aðra í bransanum en þetta er líka vettvangur til að kynnast fólki, fara á fyrirlestra og fleira sem tengist iðnaðinum,“ segja Kristbjörg og Þórir. Myndin er lokaverkefni Kristbjargar við Kvikmyndaskóla Íslands.

„Það er alltaf svona happ og glapp þegar maður sendir myndirnar sínar á svona hátíðir. Hvort hún komist inn. Kannski passar hún ekki inn í prógrammið, ekki inn í þemað. Við höfum samt áður fengið verðlaun fyrir hana en á mun minni hátíðum og við ekki farið. Þegar við fengum tilkynningu um að myndin okkar hefði verið samþykkt inn á Fusion hátíðina fannst okkur þetta vera gott tækifæri til að taka þátt í svona hátíðum og mæta. Við vorum tilnefnd í tveimur flokkum. Annarsvegar „rísandi stjarna“, sem hefði verið verðlaun fyrir leikstjórnina á myndinni og hinsvegar besta aðalleikkona í stuttmynd,“ segir Kristbjörg.

Átti engan veginn von á þessu

„Síðasta kvöldið var svona galakvöld og það var rosaleg spenna hjá mér að prófa það. Rauði dregillinn og allt það. Það er rosalega spennandi. Útskrifuð leikkona, vinn sem kennari á Íslandi. Og ekki inni í kvikmyndasenunni á Íslandi. Hef leikið aukahlutverk hér og þar og í áhugaleikhúsinu, sem er geggjað. En þetta er allt öðruvísi sena og svona eins og lítil Óskarsverðlaunahátíð. Þetta er alveg svona smá glamúr og glimmer,“ segir Kristbjörg. Aðspurð um andann á hátíðinni segir hún að allir hafi verið ákaflega almennilegir og til í að spjalla. Nú er blaðamaður orðinn óþreyjufullur að spyrja og skýtur inn einni klassískri: „Áttir þú von á þessu?“ „Nei. Ég var búin að undirbúa það í huganum að taka á móti verðlaunum fyrir hönd leikstjórans. Svo allt í einu koma tilnefningar fyrir bestu leikkonuna í aðalhlutverki og þá kemur mín mynd upp. Ég var viss um að þetta hlytu að vera einhverskonar mistök. Bara ha? Vorum við tilnefnd í þessu. Svo allt í einu: „And the winner is: Everything Nice“,“ segir Kristbjörg og dæsir. Það næsta sem tekur við er að fara upp á svið og halda ræðu, sem var ekki klár. „Ég fer upp á svið og held litla ræðu, Þórir með mér, og tek við verðlaununum. Ég er ágæt í ensku og tala hana mjög vel. Þarna talaði ég verstu ÍSL – ensku sem ég hef heyrt og gleymdi öllu sem ég ætlaði að segja,“ segir Kristbjörg hlæjandi. Þau hjónin segja tilfinninguna hafa verið einstaka. Þetta sé gríðarlegur heiður. „Miðað við allar hinar leikkonurnar, sem allar voru geggjaðar, var ég valin.“

Everything nice – allt annað en næs!

Við vindum okkur aðeins að myndinni sjálfri. Blaðamaður fékk að horfa á myndina sem er, þegar öllu er á botninn hvolft, allt annað en næs. Atburðarásin er hröð og við fylgjumst með aðalpersónunni kynnast manni sem reynist vera flagð undir fögru skinni. Í myndinni fáum við innsýn í tilfinningalíf persónanna og tökum þátt í þeim harmi að standa allslaus á erlendum flugvelli að reyna að flýja hættulegar aðstæður, mæta veggjum og mótlæti. Kristbjörgu ferst þetta afar vel úr hendi og fær áhorfandann til að vilja teygja sig inn í myndina og rétta hjálparhönd, svo sannfærandi er hún. Þá kallast myndin á við þann raunveruleika sem birtist manni í blöðum og fréttum af ofbeldi í nánum samböndum.

Það var rétt að elta drauminn

„Þetta var rosalega mikil viðurkenning á því að hafa valið rétt. Ég hef sent myndina á hátíðir á Íslandi og alltaf fengið höfnun. Þannig er bara bransinn, en það brýtur mann alltaf smá niður. Ég er útskrifuð leikkona og nú er það komið og ég fæ samt ekkert að gera, og er kannski ekki mikið að sækja það, því kannski er ég bara ekkert nógu góð,“ segir Kristbjörg. Fyrir Kristbjörgu var þetta því ákveðinn persónulegur sigur. Hún hafði sótt Kvikmyndaskólann, mun eldri en allir í kringum hana og hún sagði það hafa oft verið erfitt og auðvelt að selja sér að þessi ákvörðun hefði kannski ekki verið rétt. „Þessi viðurkenning sýnir mér að það var rétt að elta drauminn. Það að fara í leiklistarnám að verða þrítugur er ekkert algengt. Það er líka bara geggjað að fá bikar. Því ég hef aldrei fengið medalíu. Ég er ekki í íþróttum né neinu og loksins á ég bikar og nafnið mitt er grafið í hann,“ segir Kristbjörg hlæjandi. Við spyrjum hana að lokum hvað hún vilji segja við fólk sem langar að elta draumana. Það liggur ekki á svari: „Það er alltaf hægt að finna leið. Það má gera hluti sem eru erfiðir. Það er ekkert alltaf létt að elta drauminn, en það er allt í lagi. Því erfiðara sem það er því betri er uppskeran og því sætari er sigurinn. Við látum þetta verða lokaorðin og óskum þeim til hamingju með árangurinn. -gpp

HEILSUHORN HSU

Joðskortur á meðgöngu

Í gegnum tíðina hefur mataræði Íslendinga séð til þess að joðskortur hefur varla verið til á Íslandi. Síðustu ár hefur mataræði fólks tekið miklum breytingum og í nýrri rannsókn kemur í fyrsta skipti fram joðskortur hjá fjölda fólks. Næringarfræðingar kenna um minnkandi neyslu á mjólkurvörum og fiski.

Joð er fólki mjög mikilvægt þar sem það gegnir veigamiklu hlutverki í starfsemi skjaldkirtilsins. Skjaldkirtillinn framleiðir hormón sem hafa áhrif á mörg líffæri líkamans, til að mynda hjarta, lifur, nýru og heila. Joðskortur er því sérstaklega hættulegur á meðgöngu þar sem hann hefur neikvæð áhrif á þroska barnsins.

Ráðlagður dagskammtur af joði er 150 míkrógrömm fyrir fullorðna en 175 míkrógrömm fyrir barnshafandi konur og 200 míkrógrömm fyrir konur með barn á brjósti. Mest er af joði í mögrum fiski eins og ýsu og í mjólk og mjókurvörum. Því er mælt með að barnshafandi konur neyti a.m.k. tveggja skammta af mjólk eða mjólkurvörum dag hvern og borði fisk 2 – 3 sinnum í viku. Þannig ætti að nást í nægilegt joð til að uppfylla ráðlagðan dagsskammt. Þær konur sem ekki neyta mjólkurvara eða fisks þurfa daglega að taka fæðubótarefni sem inniheldur 150 míkrógrömm af joði. Best er að byrja töku á fæðubótarefnum með joði áður en konan verður þunguð en annars eins fljótt og auðið er. Aldrei ætti þó að taka meira en 600 míkrógrömm á

Dagný Zoega, ljósmóðir

dag og ekki nota þara eða þaratöflur þar sem það getur innihaldið stærri joðskammta en æskilegir eru og einnig mögulega önnur efni sem geta valdið fósturskaða.

Dagný Zoega
Ljósmóðir HSU

Áskorun til bæjarstjórnar Árborgar um bætt umferðaröryggi gangandi vegfaranda á Selfossi

Stjórn Félags eldri borgara á Selfossi skorar á bæjarstjórn Árborgar að hlutast til með að bæta úr og auka öryggi gangandi vegfarenda á Austurvegi, frá því sem nú er, á vegarkafla á milli Rauðholts og Hörðuvalla. Fjöldi eldri borgara býr nú á þessu svæði og eðli málsins samkvæmt sækja þeir þjónustu yfir Austurveg. Auk þess sem aðrir sem búa á öðrum svæðum fara gangandi heiman frá sér til að sækja afþreyingu í félagsmiðstöðina Mörk.

Sem kunnugt er, eru gangbrautir við:

- Gatnamótin við Reynivelli. Þar eru gangbrautarljós.
- Á móts við KFC og Fossnesti. Lýsing ófullnægjandi.
- Við gatnamót austan við Rauðholt. Lýsing ófullnægjandi.

Það er ekki hægt að segja að það vanti gangbrautir en þær eru ekki rétt staðsettar. Fólk á til að stytta sér leið og fara yfir Austurveg á milli gangbrauta. Langt er síðan þessar gangbrautir voru lagðar og umferðarþungi aukist mikið síðan. Með tilkomu, svo nefndu, Pálmatrés- og Leósblokka má benda á að þar koma þrjár nýjar inn- og útkeyrslur á Austurveg sem óneitanlega eykur slysahættu. Öldruðum einstaklingum hættir til að vanmeta gönguhraða sinn og eru ekki í sömu stöðu og þeir sem yngri eru að leggja mat á fjarlægð og hraða aðvífandi ökutækja.

Lagt er til að sveitarfélagið leiti til skipulags- og umferðarfræðings og fái fram hugmyndir um úrbætur sem best geta tryggt öryggi gangandi vegfaranda og sjái til að veghaldari ráðist sem allra fyrst í aðkallandi lagfæringar. Hafa þarf í huga staðsetningu gangbrauta, vandaða lýsingu og hraðatakmarkandi aðgerða.

Stjórn FEB á Selfossi vill koma á framfæri þakklæti til bæjarstjórnar fyrir að hafa bætt við setbekkjum á Selfossi s.b. áskorun frá 10. maí 2019 með hvatningu um að bæta enn frekar í á þessu umrædda svæði sem og annars staðar.

Ofangreint samþykkt á fjölmennum aðalfundi FEB þann 20. febrúar 2020.

F.h. stjórnar FEB á Selfossi
Guðfinna Ólafsdóttir,
formaður.

Qigong lífsorka og gleði í Hveragerði

Þann 14. mars nk. mun Þorvaldur Ingi Jónsson Qigong kennari kenna Quigong á námskeiði í Frosti og funa. Í samtali við Dagskrána segir Þorvaldur: „Ég er afar þakklátur fyrir frábærar móttökur í Hveragerði og vaxandi áhuga á Qigong lífsorkuæfingunum.“ Við spurðum Þorvald einnig út í það hvað Qigong snýst um.

Heilsueflandi æfingar til að viðhalda góðri heilsu

„Qi (Chi) er lífsorkan í öllu sem lifir, tengist himni og jörð. Æfingarnar eru heilsueflandi vegna þess að þær opna betur á orkubrautir líkamans, losa um spennu, næra og styrkja hverja frumu líkamans. Þær byggja upp meiri innri styrk og við verðum óhræddari við að takast á við lífið eins og það kemur að okkur. Qigong æfingar hafa verið iðkaðar í Kína í yfir 5.000 ár. Í dag er lögð áhersla á að almenningur stundi Qigong til að viðhalda góðri heilsu, létta á kostnaðarsömu heilbrigðiskerfi og á sjúkrahúsum eru Qigong æfingar notaðar til lækninga,“ segir Þorvaldur. Nánar upplýsingar má nálgast á Facebook undir leitarmerkinu Qigong lífsorka. -gpp

†

Elskulegur eiginmaður minn, faðir, tengdafaðir, afi og langafi,

Jóakim Tryggvi Andrésson,

lést á Fossheimum 23. febrúar. Útförin fer fram frá Selfosskirkju föstudaginn 6. mars kl. 14.

Sigríður A. Jónsdóttir
Andrés Yngvi Jóakimsson **Kristbjörg S. Richter**
Auðunn Ingi Jóakimsson **Hekla Sørensen**
Birkir Hrafn Jóakimsson **Jóhanna V. Ingvarsdóttir**
Víðir Örn Jóakimsson
barnabörn og barnabarnabörn.

Djöflaeyjan

85. verkefni - 61. leikár Frumsýnt 6. marz 2020 Leikfélag Selfoss

Leikfélag Selfoss frumsýnir verkið Djöflaeyjan

Verkið er byggt á hinum þekktu skáldsögum eftir Einar Kárason, Djöflaeyjan ris og Gulleyjan ásamt eldri leikgerðum. Leikstjóri er Rúnar Guðbrandsson.

Frumsýning föstudaginn 6. mars kl. 20:00 - Uppselt
2. sýning sunnudaginn 8. mars kl. 18:00
3. sýning fimmtudaginn 12. mars kl. 20:00
4. sýning föstudaginn 13. mars kl. 20:00
5. sýning sunnudaginn 15. mars kl. 18:00

Miðaverð 2.500 kr.
Hópafsláttur 10 eða fleiri 2.000 kr.
Sýnt er í Litla leikhúsinu við Sigtún
Miðapantanir eru á midasala@leikfelagselfoss.is
og í síma 482-2787

LEIKFÉLAG SELFOSS

Leikdeild Ungmennafélags Biskupstungna kynnir:

Allir á svið

Gamanleikrit eftir Michael Frayn í þýðingu Gísla Rúnars Jónssonar

4. mars – 9. sýning
6. mars – 10. sýning
7. mars – 11. sýning
13. mars – Lokasýning

Sýnt er í Aratungu og allar sýningar hefjast kl. 20.00

Miðaverð: 3000
Eldri borgarar: 2000
Börn: 1500 (grunnskólaaldur og yngri)

Leikhúsmatseðill verður í boði Mika
Borðapantanir í síma 486-1110
eða mika@mika.is

mika RESTAURANT

Upplýsingar og miðapantanir í síma 896-7003

Eldhúsið er að leita að duglegum einstaklingi í vinnu tímabundið.

Vinnutími frá kl. 10:00 til 14:00.

Vinsamlega sendið póst á maturogmusik@maturogmusik.is.

HEY TIL SÖLU
áborið og vel þurrt
Stórar MacHale rúllur - Verð 6.000 kr. án vsk.
Upplýsingar í síma 660 6868.

Rauði kross Íslands
Árnesingadeild

Stelpukaffið byrjar aftur...
Stelpukaffið byrjar aftur hjá okkur.
Kynning verður á kaffinu.
Fimmtudaginn 5.mars. kl. 12.30 til 14.
(ath.breyttur tími.)
Hlökkum til að hitta ykkur.

RAFÍÞRÓTTIR
Á SELFOSSI

Laugardaginn 7. mars verður Rafíþróttaskólinn í samvinnnu við rafíþróttaráð Umf. Selfoss og félagsmiðstöðina Zelsíuz með opna vinnustofu um rafíþróttir í Tíbrá, félagsheimili Umf. Selfoss.

Vinnustofan hefst kl. 10 og lýkur kl. 16. Boðið verður upp á léttan hádegismat.

Fyrir hádegi verður sameiginleg vinnustofu sem fjallar um hvernig eigi að koma starfinu af stað. Markmiðið er að svara lykilspurningum um hvernig starfinu í ráðinu verður háttað. Fyrirlestur frá Ólafi Steinarssyni eiganda Rafíþróttaskólans í bland við verkefni fyrir þátttakendur í vinnustofunni.

Dagskrá eftir hádegi snýr meira að þjálfurum og forsvarsmönnum deildarinnar. Markmiðið er að enda daginn með skipulag fyrir komandi önn og æfingar í rafíþróttum á vegum ráðsins.

Rafíþróttaskólinn vill efla keppni í tölvuleikjum á Íslandi og stuðla að bætingu spilara með markvissum æfingum og heilbrigðum spilaháttum. Við viljum einnig styðja við virka samkeppni innanlands sem og hjálpa íslenskum spilurum að komast í fremstu raðir úti í heimi.

Ekkert gjald er rukkað fyrir skráningu sem fer fram í gegnum netfangið umfs@umfs.is. Skráningu lýkur á hádegi föstudaginn 6. mars.

RAFÍÞRÓTTA SKÓLINN est 2018
UMF SELFOSS 1936
ZELSÍUZ

Einfaldaralif.is

Hinn ósýnilegi ótti

Einfaldara líf

Þegar ég var krakki voru þættirnir um Nonna og Manna sýndir í sjónvarpinu. Þegar búið var að sýna þáttinn um ísbirnirna fyllist ég skelfingu. Ég var hrædd við þetta stóra bjarndýr og ímyndaði mér að stór ísbjörn myndi birtast í litla sjávarþorpinu fyrir norðan þar sem ég bjó. Stuttu seinna gerðist það að ísjaki kemur nær og nær bænum mínum. Við þetta varð ég enn hræddari og man eftir því að hafa gengið út, litið fyrir hornið á húsinu og hlaupið sem leið lá á þá staði sem ég ætlaði að heimsækja. Óttinn var svo mikill að hann stjórnaði líðan minni og hegðun á svo margan hátt.

Þetta er lítið dæmi um ótta sem getur stjórnað lífi manns.

Sérfræðingar segja að við séum í raun einungis hrædd við tvo hluti þegar við fæðumst. Í fyrsta lagi ótta við að detta og svo ótta við mikinn hávaða.

Það sem gerist síðan í lífinu er það að við lærum að verða hrædd við hitt og þetta.

Varstu hrædd/ur við geitunga?

Varstu hrædd/ur við köngulær?

Varstu myrkfælin/n?

Svo eldist maður og allur ótti hverfur, er það ekki? Maður losnar við allan ótta og allan kvíða og lífið verður dans á rósum.

NEI, því miður er það ekki svo. Þrátt fyrir að við eldumst getur ótti verið mjög raunverulegt fyrirbrigði.

Fólk getur til að mynda:

- Óttast að missa einhvern nákominn. Maka eða börn.
- Óttast fjármál. Ótti við að eiga ekki nóg.
- Óttast að missa vinnuna sína.
- Óttast að missa stjórn á kringumstæðum.
- Óttast að gera mistök - að standa sig ekki nógu vel.
- Óttast höfnun. Ótti sem getur jafnvel verið í hjónbandinu. Ótti við að maki þinn yfirgefi þig.
- Óttast höfnun frá öðru fólki. Óttast það að fólki líki ekki hvernig þú klæðir þig, hvernig hárgreiðslan þín er, hverning vinnu þú vinnur við eða hvernig bíl þú keyrir.
- Óttast hið óþekkta - framtíðina.
- Óttast að verða veikur eða að einhver ástvinur verði veikur.

Mörg okkar glíma við ýmsar tegundir ótta og svo förum við í gegnum lífið hrædd við hitt og þetta.

Ég var sérfræðingur í að hafa áhyggjur og vera hrædd. Ef ég hafði ekki áhyggjur af einhverju þá hafði ég áhyggjur af því að ég hefði ekki áhyggjur. Ég var meira að segja svo hrædd að ef ég heyrði eitthvað vont í fréttum þá upplifði ég hálfgera lömunartilfinningu. Ég man ég lamaðist næstum því af ótta þegar ég heyrði um fuglaflensuna í fyrsta sinn og var búin að skipuleggja mikinn flótta á þessum örfáu augnablikum sem fréttin var í flutningi. Ég þoldi ekki að heyra í sjúkrabíl því ég var svo hrædd um að eitthvað hefði komið fyrir einhvern sem ég þekkti. Ég var hrædd við að fljúga. Ég var hrædd við að sofna í bíl.

Var þetta eðlilegt? NEI ….

Margir vilja meina að ótti sé andstæða trúar. Ég vil meina að ótti sé trú eða traust á ranga hluti.

Hvað ef hugsun er ótti. Hvað ef þetta og hvað ef hitt …

Hvað ef ótti er ekki slæmur að öllu leiti....

Þú hugsar ef til vill eitthvað á þessa leið:

- Hvað ef eitthvað kemur fyrir börnin mín.
- Hvað ef eitthvað kemur fyrir manninn minn.
- Hvað ef eitthvað kemur fyrir konuna mína.
- Hvað ef ég verð gjaldþrota.
- Hvað ef ég missi vinnuna.
- Hvað ef fólki líkar ekki við mig.

Þetta „hvað ef“ sýnir þér í raun og veru hvað það er sem þú metur mest í lífinu.

Já …. það var ákveðin léttir þegar ég heyrði þetta fyrst.

Árið 2005 fór ég að byrja að horfast í augu við ótta. Horfast í augu við hann og viðurkenna hann. Ég fór að skrifa hann niður á blað og játa hann fyrir annarri manneskju.

Allt í einu byrjaði ég að verða öruggari í kringum fólk, óttinn stjórnaði ekki lengur lífi mínu. Ég gat meira að segja sagt fólki mína eigin skoðun og uppgötvaði um leið að ég hafði eigin skoðun. Það var eitthvað sem ég hafði ekki haft áður því ég var snillingur í að vera sammála síðasta ræðumanni.

Í dag þá langar mig til að hvetja þig til að horfast í augu við þinn ótta. Fyrsta skrefið er að viðurkenna hann. Skrifa hann niður á blað og skoða hver rótin er. Inn á facebook síðunni minn (Einfaldara líf) getur þú fundið blað sem ég kalla *Óttalista*. Þessi listi getur hjálpað þér að horfast í augu við þinn ótta. Það sem þú gerir er að þú skrifar í einn dálkinn hvað það er sem þú óttast, í næsta dálk ástæðuna, þriðja dálkinn rótina og í fjórða dálkinn hver andstæða óttans er. Það er ótrúlega mögnuð tilfinning að játa óttann og segja frá honum. Án ef eru margir sem glíma við sama ótta. Ég hvet þig til þess að fá góðan vin eða vinkonu með þér í lið og gera slíkt hið sama. Svo hvet ég ykkur til að fara yfir óttann saman. Óttinn hefur mun minna vald á lífi okkar þegar við höfum játað hann upphátt. Lífið verður svo miklu einfaldara þegar óttinn stjórnar okkur ekki.

Mundu svo að hugrekki er ótti sem er búin að fara með bænina sína.

Kærleikskveðja, Gunna Stella

„Ég vitja þín þegar vorar“

Myndlistamaðurinn Davíð Art Sigurðsson heldur málverkasýningu í Listagjánni á Bókasafni Árborgar í febrúar og út mars 2020.

Á síðasta ári voru 20 ár síðan Davíð Art hélt sína fyrstu einkasýningu. Síðan þá hefur hann haldið á þriðja tug einkasýninga víðsvegar um land og erlendis, auk þess að taka þátt í fjölda samsýninga. Sýningin, ber yfirskriftina “Ég vitja þín þegar vorar” þar gefur að líta ýmis verk, en þó aðallega landslagsmálverk sem flest eru af Suðurlandi. Listamðurinn verður á staðnum milli kl. 12 og 14 á laugardögum út febrúarmáuð.

Við höfum opið tvo daga í viku

Framvegis verður afgreiðsla Arion banka á Klaustri opin á **þriðjudögum og miðvikudögum kl. 12.30–15.00**. Í afgreiðslunni verður hægt að:

- Virkja rafræn skilríki
- Leggja erlendan gjaldeyri inn á gjaldeyrisreikning
- Fá afhenta skiptimynt sem hefur verið pöntuð
- Stofna til viðskipta fyrir erlent starfsfólk
- Fá aðstoð við notkun hraðbanka og rafrænar þjónustuleiðir

Athugið að það verður ekki gjaldkeraþjónusta í afgreiðslunni og ekki hægt að telja mynt.

Hraðbankinn er aðgengilegur alla daga, allan sólarhringinn. Þar er hægt að taka út peninga, leggja inn seðla, millifæra og greiða reikninga.

Við minnum líka á **Arion appið**, **netbankann** og **þjónustuverið** í síma **444 7000**.

arionbanki.is

FOSS

Páskar 2020

Kæru félagsmenn FOSS

Mánudaginn 9. mars verður opnað fyrir umsóknir á sumarhúsum og íbúðum FOSS um páskana. Opnunin er punktastýrð. Punktastýrð úthlutun fer eftir orlofspunktaeign félaga. Á hverju tímabili gildir regla „fyrsti kemur fyrsti fær"
Úthlutun opnar þessa daga:

9. mars 400 – 1.000 punktar.
11. mars 250 – 1.000 punktar.
13. mars opnað fyrir alla félagsmenn óháð punktastöðu

Húsin sem eru í boði:

- Skógarsel
- Munaðarnes hús 13
- Akureyri, Núpasíða 6b
- Fáskrúðsfjörður, Hlíðarvegur 8
- Reykjavík, Klapparstígur
- Reykjavík, Ásholt
- Stykkishólmur, Laufásvegur 31

Orlofsnefnd

ÚTBOÐ

Sveitarfélagið Árborg

Sveitarfélagið Árborg óskar eftir tilboðum í :
„Austurvegur - Rauðholt 2020. U-2002011"

Verkið felur í sér lagningu DN400 stállagnar fyrir hitaveitu eftir Austurvegi milli Langholts og Rauðholts, ásamt endurnýjun niðurfalla, regnvatnslagnar og skólplagnar, gerð hjólastígs og endurnýjunar á gangstétt.
Einnig er um að ræða endurgerð á hluta af götunni Rauðholti á Selfossi, þ.e. jarðvegsskipti götu, malbikun hennar, gerð gangstétta og hjólastíga, endurnýjun stofnlagna fráveitu, vatnsveitu og hitaveitu, ásamt lagningu ídráttarröra.
Athuga skal sérstaklega að grafa þarf á fastan botn fyrir fráveitu, hitaveitu og vatnsveitu þvert í gegnum Austurveg (þjóðvegur nr. 1. Suðurlandsvegur).

Helstu magntölur eru:

Gröftur	7900m^3
Fylling	7700m^3
Malbik	3290m^3
Fráveita	954m
Vatnsveita	113m
DN400 hitaveitulögn	409m

Undirlagsmalbiki á áfanga 1., þverun lagna yfir Austurveg skal lokið **29. maí 2020.** Verkinu skal að fullu lokið **1. október 2020.**

Útboðsgögn verða afhent á rafrænu formi frá og með **miðvikudeginum 4. mars 2020.** Þeir sem hyggjast gera tilboð í verkið skulu hafa samband við Bárð Árnason hjá Eflu á Suðurlandi með tölvupósti í netfangið ba@efla.is og gefa upp nafn, heimilisfang, síma og netfang og fá í kjölfarið útboðsgögnin send í tölvupósti.
Tilboðum skal skila til Eflu verkfræðistofu, Austurvegi 1-5, 800 Selfoss fyrir **kl. 11.00 fimmtudaginn 19. mars 2020** og verða þau opnuð þar að viðstöddum þeim bjóðendum sem þess óska.

Mannvirkja og umhverfissvið Árborgar

Börn hjálpa börnum söfnun fyrir skólastarfi

Fimmti bekkur í Sunnulækjarskóla tók á móti Laufeyju Birgisdóttur, framkvæmdastjóra ABC barnahjálpar í síðustu viku. Krakkarnir munu taka þátt í söfnun á vegum ABC barnahjálpar sem haldin er í 23. sinn. Í ár mun söfnunarfénu verða ráðstafað til að styrkja innviði skólastafs ABC í Afríku og Asíu. Sérstaklega verður hugað að bættri aðstöðu í skólunum í Bangladesh og Pakistan. Þá verður fé veitt í áframhaldandi uppbyggingu á skólanum í Búrkína Fasó.

Mikil uppbygging á sér stað fyrir söfnunarféð

Laufey kynnti fyrir börnunum í hvað söfnunarféð fer og hvernig lífið gengur í þeim löndum sem stutt er við með fjárframlagi sem safnast. Börnin spurðu hvað krakkarnir læra, hvað þau borða og hvernig í þau eyða deginum sínum. Mörg hver þurfa jafnvel að vinna fyrir sér og sínum og það kom börnunum á óvart að það væri ekki sjálfsagt að þau gætu sótt skóla. Þá sýndi Laufey krökkunum hvað peningar sem safnast á Íslandi geta haft mikil áhrif til góðs í þeim samfélögum sem um ræðir.

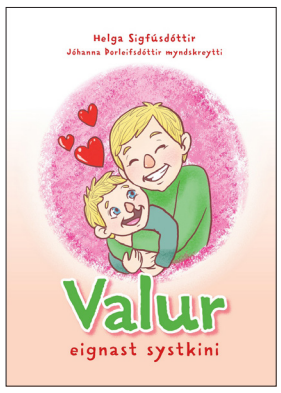
Mikilvægt að hjálpa öðrum

Það var Gísli Halldór Halldórsson, bæjarstjóri Árborgar sem setti söfnunina formlega af stað. Verkefnið fer þannig fram að börnin fá söfnunarbauka merkta ABC barnahjálp. Kennarar aðstoða þau við að skipta á milli sín skólahverfum. Þau fara svo tvö saman eða fleiri og banka á hús og kynna starfið og óska eftir því að fólk styðji við verkefnið. Í samtali við blaðamann sagði eitt barnið það mikilvægt að hjálpa öðrum. Það væri leiðinlegt að við á Íslandi hefðum það gott meðan aðrir hefðu minna. Þá taldi nemandinn að vel yrði tekið á móti þeim af íbúum á Selfossi. „Það eru örugglega allir til í að hjálpa þeim að vera í skóla svo þau geti lært". *-gpp*

Valur eignast systkini

Valur er fimm ára strákur sem eignast lítinn bróður. Hann hefur lengi langað í lítil systkini og loksins er hann orðinn stóri bróðir. Þegar hann sér litla bróður í fyrsta skipti tekur hann hinsvegar eftir því að hann er með dálítið öðruvísi vör. En af hverju er vörin svona?

Þessi bók er skrifuð fyrir alla forvitna krakka til að svara þeim spurningum. Jóhanna Þorleifsdóttir myndskreytti. Bókin er gefin út með styrk frá Foreldrafélaginu Breiðum brosum, heyrnar- og talmeinastöð Íslands og félags- og barnamálaráðherra



Ástin og ófæra heiðin

Það var óvenju fámennt en áberandi góðmennt á málþingi Bókabæjanna í Tryggvaskála þetta árið. Úti geisaði appelsínugul viðvörun, Hellisheiðin var lokuð og útlitið fremur hvítt. Það kom þó ekki í veg fyrir að bókelskt fólk hittist og ræddi um ástina af öllu hjarta.

Raunar mætti segja að inniteppuástandið hafi skapað einhverskonar baðstofustemningu. Söngvaskáldið Myrra Rós sagði sögur í tali og tónum áður en fagurskipaður hópur heldra fólks flutti Ferðalok Jónasar Hallgrímssonar. Skafbylurinn barði að dyrum en varð undan að víkja fyrir augnaráði Hildar Ýrar Ísberg sem sagði frá ástum í ungmennabókum, frá Njálu til nærtækari tíma.

Um tíma leit raunar út fyrir að málþingið yrði alls ekki svo fámennt, leikhópur Leikfélags Selfoss tók yfir rýmið nokkra stund. Þau sýndu okkur þrjár myndir af ást úr Djöflaeyjunni sem fer á fjalirnar 6. mars, og gáfu um leið áhorfendum karnivalískt tækifæri til að blandast í hópinn og taka þátt í andblænum. Þarna, góðir hálsar, er von á góðu.

Eftir lætin í leikhópnum var rétt að taka hlé og bæta í kaffibollana. Það var nefnilega prýðilega fært um salinn ólíkt venju og mátti líklega þakka ófærðinni utandyra fyrir. Að hléi loknu kom svo að stóru stundinni, afhendingu Sparibollans 2019. Stundin var ekki einungis stór fyrir aðstandendur og verðlaunahafa, heldur var á þessari stundu allt undir í tæknimálunum. Þau runnu þó eins og lækur að vori, dómnefndarfulltrúarnir, Eyrún Lóa Eiríksdóttir og Sverrir Norland, sem og verðlaunahafinn, Ragna Sigurðardóttir birtust gestum uppá skjá og þá voru úrslitin kunngjörð.

Ragna hlýtur verðlaunin fyrir bókina Vetrargulrætur. Í henni er ekki bara ein góð ástarjátning heldur er bókin sjálf ein samfelld ástarjátning til lífsins, fegurðar og sköpunar og litapallettu jarðarinnar. Þar er að finna ást í ólíkum formum og að lestri loknum situr eitthvað eftir innra með manni, hún skilur eftir ást í hjartanu.

Í bókinni er líf og litir og hvatning til allra þeirra sem vilja skapa og skrifa, og eins og Ragna sagði sjálf við verðlaunaafhendinguna, þá er það ástin á bókunum sem knýr okkur áfram.

Loka fyrirlestur kvöldins var svo í höndum okkar kæra Jóns Özurs sem dró saman ýmsar ástarjátningar úr bókmenntasögunni, einkenni þeirra og merkingu. Ljóst er að ástin dugir að eilífu og hefur að eilífu dugað. Lokaorð og tóna átti hin óviðeigandi, en vel meinandi, Myrra Rós.

Bókabæirnir vilja þakka öllum þeim sem sóttu þennan viðburð og hafa gert gegnum tíðina. Svona lagað krefst vinnu, skipulags og hugmyndaflugs og það er okkur mikils virði að sjá fólk koma á staðinn og njóta dagskrárinnar.

Næstu viðburðir á vegum Bókabæjanna eru þann 21. mars, en þá fer fram Barnabókahátíð í Brimróti að morgni en seinni hluta dagsins verður að venju Margmálaljóðakvöld í Listasafninu í Hveragerði. Takið hann frá – takk fyrir okkur!

Tæki færi

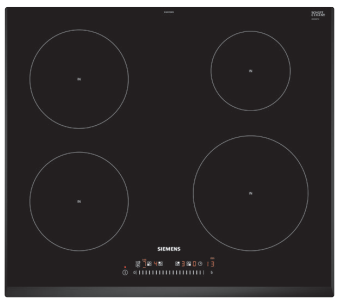
Kælitæki / Uppþvottavélar / Eldunartæki / Ljós / Ryksugur
Þvottavélar og þurrkarar / Símtæki / Kaffivélar / Smátæki

SIEMENS

Þvottavél, iQ300

Vindur upp í 1400 sn./mín. Kolalaus, hljóðlátur og sparneytinn mótor með 10 ára ábyrgð. Sérkerfi: Kraftþvottur 60 mín., útifatnaður, mjög stutt kerfi (15 mín.), ull o.fl.

Tækifærisverð: WM 14N207DN
79.900 kr.
Fullt verð: 99.900 kr.



SIEMENS

Spanhelluborð, iQ100

Með slípuðum framkanti og hliðum. Fjórar spanhellur. Snertisleði. Tímastillir á öllum hellum. 60 sm á breidd.

Tækifærisverð: EH 651FEB1E
99.900 kr.
Fullt verð: 129.900 kr.

SIEMENS

Þurrkari, iQ 300

Sérkerfi: Ull, blandaður þvottur, útifatnaður, handklæði, tímastillt kerfi, undirföt, hraðkerfi 40 mín. og skyrtur.

Tækifærisverð: WT 45RVB8DN
99.900 kr.
Fullt verð: 129.900 kr.

BOSCH

Blandari

700 W. Einstaklega hljóðlátur. „Thermo-safe" gler sem þolir heita og kalda drykki.

Tækifærisverð: MMB 42G0B
12.900 kr.
Fullt verð: 17.500 kr.

SIEMENS

Espressó-kaffivél

Útbýr helstu kaffidrykki með einum hnappi. Hraðvirk upphitun. Kaffikvörn úr keramík. Snertiskjár með myndum. Þrýstingur: 19 bör. Flóar mjólk sjálfvirkt.

Tækifærisverð: TE 655203RW
149.900 kr.
Fullt verð: 189.900 kr.

SIEMENS

Bakstursofnar, iQ500

Stórt 71 lítra ofnrými. Níu hitunaraðgerðir, þar á meðal 3D-heitur blástur. Hraðhitun. Kjöthitamælir. Nákvæm hitastýring frá 30 – 275° C. Matreiðslutillögur með 30 sjálfvirkum kerfum. LCD-skjár. Brennslusjálfhreinsun.

Tækifærisverð (svart stál): HB 478GCB0S
124.900 kr.
Fullt verð: 169.900 kr.

Tækifærisverð (hvítur): HB 478GCW0S
117.900 kr.
Fullt verð: 159.900 kr.

BOSCH

Uppþvottavélar, Serie 4

14 manna. Zeolith®-þurrkun: Áhrifarík þurrkun, einnig fyrir plast. Sex kerfi, þar á meðal hraðkerfi á 60° C (klukkustund). Þrjú sérkerfi, meðal annars tímastytting. Hljóð: 44 dB. Hnífaparaskúffa. „AquaStop"-flæðivörn.

Tækifærisverð (stál): SMU 46FI01S
Tækifærisverð (hvít): SMU 46FW01S
99.900 kr.
Fullt verð: 134.900 kr.

SIEMENS

Kæli- og frystiskápar, iQ300

„hyperFresh"-skúffa sem tryggir ferskleika grænmetis og ávaxta. Þrjár frystiskúffur, þar af ein stór („bigBox"). Hraðfrysting.
H x b x d: 176 x 60 x 65 sm.

Tækifærisverð (stál, kámfrítt): KG 33VVI31
Tækifærisverð (hvítur): KG 33VXW30
87.900 kr.
Fullt verð: 113.900 kr.

BOSCH

Skaftryksuga

Mjög öflug, 21,6 V. Ryksuga með skafti og handryksuga. Auðveld í notkun, létt og lipur. Hver hleðsla endist í allt að 45 mín.

Tækifærisverð:
22.900 kr.
Fullt verð: 29.900 kr.
BBHL 22141

www.arvirkinn.is • Eyravegi 32 • Selfossi • Sími 480 1160 • Opið laugardaga kl. 10-14

Árvirkinn

íþróttir

Efni sendist á: dagskrain@prentmet.is

Vinnustofa um rafíþróttir á Selfossi

RAFÍÞRÓTTIR Laugardaginn 7. mars verður Rafíþróttaskólinn í samvinnnu við rafíþróttaráð Umf. Selfoss og félagsmiðstöðina Zelsíuz með opna vinnustofu um rafíþróttir í Tíbrá, félagsheimili Umf. Selfoss. Vinnustofan hefst kl. 10 og lýkur kl. 16. Boðið verður upp á léttan hádegismat.

Fyrir hádegi verður sameiginleg vinnustofu sem fjallar um hvernig eigi að koma starfinu af stað. Markmiðið er að svara lykilspurningum um hvernig starfinu í ráðinu verður háttað. Fyrirlestur frá Ólafi Steinarssyni eiganda Rafíþróttaskólans í bland við verkefni fyrir þátttakendur í vinnustofunni.

Dagskrá eftir hádegi snýr meira að þjálfurum og forsvarsmönnum deildarinnar. Markmiðið er að enda daginn með skipulag fyrir komandi önn og æfingar í rafíþróttum á vegum ráðsins.

Rafíþróttaskólinn vill efla keppni í tölvuleikjum á Íslandi og stuðla að bætingu spilara með markvissum æfingum og heilbrigðum spilaháttum. Við viljum einnig styðja við virka samkeppni innanlands sem og hjálpa íslenskum spilurum að komast í fremstu raðir úti í heimi.

Markviss æfing á tölvuleikjum í réttu umhverfi getur haft jákvæð áhrif á spilara. Markmiðið er að æfa saman í hópum í eigin persónu og æfa þar samskipti, samvinnu, samkennd, sjálfsaga og fleira á sama tíma og iðkendur fá að leggja stund á áhugamálið sitt.

Ekkert gjald er rukkað fyrir skráningu sem fer fram í gegnum netfangið umfs@umfs.is. Skráningu lýkur á hádegi föstudaginn 6. mars.

Stelpurnar unnu góðan liðssigur þar sem vörnin var beittasta vopnið. Ljósmynd: Umf. Selfoss/ESÓ

Sigur í toppbaráttunni

HANDBOLTI Stelpurnar okkar sigruðu um helgina FH í Kaplakrika, 22-25, í uppgjöri liðanna í öðru og þriðja sæti Grill 66 deildarinnar þar sem baráttan um sæti beint upp í Olísdeild lifir enn með þessum úrslitum.

Þessi stórleikur stóð undir öllum væntingum og var hart barist. Bæði lið léku mjög góða vörn og var lítið skorað framan af. Gestirnir frá Selfossi náðu fljótt frumkvæðinu sem þær áttu ekki eftir að láta af hendi. Munurinn nánast allan fyrr hálfleikinn tvö til fjögur og staðan í hálfleik 11-14.

Seinni hálfleikur var meira af því sama, Selfoss leiddi en FH-ingar köstuðu ekki inn handklæðinu. Þær minnkuðu muninn niður í eitt mark. Þegar um tíu mínútur lifðu af leiknum sigldu Selfoss stelpur aftur frammúr og kláruðu leikinn sterkt. Frábær sigur staðreynd, 22-25.

Mörk Selfoss: Hulda Dís Þrastardóttir 8/3, Katla María Magnúsdóttir 7, Tinna Sigurrós Traustadóttir 3, Rakel Guðjónsdóttir, Katla Björg Ómarsdóttir og Agnes Sigurðardóttir 2 og Elín Krista Sigurðardóttir 1. Varin skot: Henriette Östergaard 10 og Dröfn Sveinsdóttir 1.

Úrslit leiksins þýða að enn eru stelpurnar í þriðja sæti deildarinnar með 30 stig, stigi á eftir FH. Endi stelpurnar öðru sæti deildarinnar fyrir ofan FH eru þær komnar beint í Olísdeildina. Að öðrum kosti eru þær nánast búnar að tryggja sér heimaleikjaréttinn í umspili á móti Gróttu eða ÍR. Næsti leikur hjá stelpunum er gegn Gróttu í Hleðsluhöllinni laugardaginn 14. mars kl. 16. *-esó*

Bílaleiga Akureyrar áfram styrktaraðili Selfoss

HANDBOLTI Bílaleiga Akureyrar - Höldur og handknattleiksdeild Umf. Selfoss hafa endurnýjað samstarfssamning sinn en aðilarnir skrifuðu undir þriggja ára samning á dögunum. Þetta eru frábær tíðindi enda hefur Bílaleiga Akureyrar verið einn af stærstu styrktaraðilum deildarinnar í gegnum tíðina. *-esó*

Bjarmi Skarphéðinsson (t.h.) umboðsaðili Bílaleigu Akureyrar á Selfossi og Einar Sindri varaformaður handknattleiksdeildar innsigla samninginn. Ljósmynd: Umf. Selfoss/ÁÞG

Guðjónsdagurinn 2020

KNATTSPYRNA Í ár eru heil 11 ár síðan Guðjón Ægir Sigurjónsson vinur okkar kvaddi þennan heim langt fyrir aldur fram. Til að halda minningu hans á lofti um ókomna tíð er haldinn árlega Guðjónsdagurinn með hinu sívinsæla og bráðskemmtilega Guðjónsmóti.

Dagurinn hefst laugardaginn 7. mars kl. 10 í Hleðsluhöllinni með Guðjónsmótinu í fótbolta, sem er firma- og hópakeppni. Uppselt hefur verið í mótið síðustu ár og færri komist að en vilja. Skráning er hjá Sævari í síma: 899 0887 eða á netfanginu saevarthor@olgerdin.is eða Þorsteini Daníel í síma: 773 8827 eða á netfanginu thorsteinn9411@gmail.com.

Okkur þætti virkilega vænt um að liðin sem taka þátt sjái sér fært um að mæta í skrautlegum búningum í anda Guðjóns heitins og ekki verra ef stuðningsmannahóparnir væru skreyttir líka.

Guðjón Ægir á góðri stundu. Ljósmynd úr safni Umf. Selfoss

Veitt verða verðlaun fyrir 3 efstu sætin (1., 2. og 3.) auk þess verða verðlaun veitt fyrir bestu búninga og eftirtektarverðasta leikmanninn. Einnig verða veitt verðlaun fyrir besta stuðningsliðið í stúkunni.

Þetta er viðburður sem enginn má láta fram hjá sér fara, taumlaus gleði, grín og misgóðir sparksnillingar að reyna fyrir sér á vellinum.

Láttu þig ekki vanta á laugardaginn og taktu þátt í skemmtilegum degi með okkur til minningar um frábæran félaga.

Ný námskeið í ungbarnasundi

SUND Ný námskeið í Guggusundi – ungbarnasundi hefjast fimmtudaginn 12. mars, föstudaginn 13. mars og laugardaginn 14. mars. Kennt er einu sinni í viku í átta vikur.

Í boði eru námskeið fyrir ungabörn frá 7 mánaða aldri upp í byrjendahópa barna á mörkum leikskóla og grunnskóla. Kennari í Guðbjörg H. Bjarnadóttir íþróttakennari.

Nánari upplýsingar má finna á heimsíðu Umf. Selfoss www.selfoss.net en skráningar og upplýsingar eru einnig á netfanginu guggahb@simnet.is og í síma 848 1626. Best er að skrá tímanlega því það er oftast fullbókað snemma.

Góður gangur hjá sunddeildinni

SUND Aðalfundur sunddeildar Selfoss fór fram mánudaginn 24. febrúar. Starf og rekstur deildarinnar er í blóma og var Guðmundur Pálsson endurkjörinn formaður. Með honum í stjórn eru Eva Gunnarsdóttir gjaldkeri og Anna Guðrún Sigurðardóttir ritari ásamt Árna Þór Guðjónssyni og Ægi Sigurðssyni. Verðlaun fyrir framför og ástundun hlaut Ársæll Árnason og sundmaður ársins er að þessu sinni Sara Ægisdóttir.

Verðlaunahafarnir Ársæll og Sara með Magnúsi Tryggvasyni þjálfara (t.v.). Ljósmynd: Umf. Selfoss/Gissur

Selfoss 1.

Selfoss 2.

Selfoss 3.

Selfoss 4.

Fjögur lið frá Selfossi á Ákamótinu

HANDBOLTI *Stelpurnar í 7. flokki stóðu sig með stakri prýði á Ákamótinu sem haldið var í Kópavogi í febrúar. Ljósmyndir frá foreldrum og þjálfurum Umf. Selfoss.*

Dagur Fannar og Sindri með HSK met í 200 m hlaupi

FRJÁLSAR Dagur Fannar Einarsson Umf. Selfoss stórbætti sinn besta árangur í 200m hlaupi á 3. Origo móti FH sem haldið var í Kaplakrika sl. laugardag. Dagur Fannar átti best 23,56 sek. en hljóp á 22,80 sek. sem er stórkostleg bæting og sigraði hann auk þess hlaupið. Hann bætti sjö ára gamalt HSK met bróður síns, Haraldar Einarssonar, frá árinu 2013 sem var 22,90 sek auk þess sem þessi árangur er HSK met í flokki 18-19 ára og 20-22 ára. Frábær árangur hjá þessum fjölhæfa íþróttamanni.

Sindri Freyr Seim Sigurðsson úr Umf. Heklu varð annar í 200 m hlaupinu og bætti rúmlega mánaðargamalt HSK met sitt í flokki 16 – 17 ára, hann hljóp á 22,91 sek., en gamla metið hans var 23,09 sek. Fleiri sunnlenskir kappar voru að bæta árangur sinn, en Jakub Tomasz Sidor úr Umf. Selfoss hljóp 200m hlaupið í fyrsta sinn undir 25 sekúndur þegar hann bætti sig með því að hlaupa a 24, 97 sek.

Sindri, Dagur og Jakub bættu allir sinn árangur í 200 m hlaupi sl. laugardag.

Á sama móti sigraði Eva María Baldursdóttir Selfossi hástökk kvenna með því að vippa sér yfir 1.70m en hún bætti sig síðuðstu helgi í 1.76m.

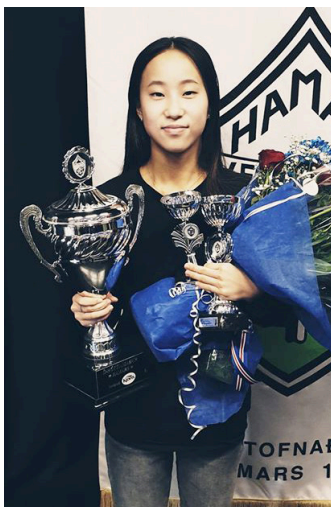
Næsta verkefni frjálsíþróttafólks eru um helgina, en Bikarkeppni FRÍ fer fram í Frjálsíþróttahöllinni í Laugardal á laugardag og Bikarkeppni 15 ára og yngri fer fram á sama stað á sunnudag.

Margrét Guangbing Hu er Íþróttamaður Hamars 2019

HAMAR Margréti hefur farið gífurlega fram í badminton á árinu og var kosin Íþróttamaður Hamars árið 2019.

Hún var valin í Unglingalandsliðið U15 síðasta vetur og aftur núna í U17 landsliðið síðastliðið haust. Margrét var einnig valin í æfingabúðir landsliða sem fóru fram á Grænlandi í sumar.

Sömuleiðis valdi Tinna Helgadóttir landsliðsþjálfari Margréti í Úrvalshóp Badmintonsambands Íslands. Þurfti Margrét að standast ákveðnar kröfur eins og þrek- og þolpróf og hefur hún staðist þau öll með yfirburðum. Margrét er farin að keppa í A-flokki fullorðinna þó hún sé enn skráð í B-flokk. Hún varð meðal annars Íslandsmeistari í tvíliðaleik kvenna A-flokki unglinga U15 og vann til tvennra gullverðlauna bæði á Landsbankamóti ÍA og á Setmóti KR á síðasta ári.



Íþróttafélagið Hamar státar sig af frábæru íþróttafólki í öllum deildum. Auk þess að Margrét var heiðruð sem Íþróttamaður Hamars var hún heiðruð af badmintondeildinni sem bandmintonmaður Hamars.

Óliver Þorkelsson var valinn knattspyrnumaður Hamars, Everage Richardson var valinn körfuknattleiksmaður Hamars, Natalía Rut Einarsdóttir var valin fimleikamaður Hamars, Sukanya Tangwairam var valin blakmaður Hamars og María Clausen var valin sundmaður Hamars.

Íþróttafélagið Hamar óskar öllum innilega til hamingju með árangurinn á árinu.

Fjölmargir mættu á styrktarleik

Árvirkinn, Prentmet Oddi, Bubble Hotel, Motivo, Freistingasjoppan, Skalli, Dominos, Huppa, Errea, Kaffi krús, GK-bakarí og Hjá Ásdísi Finns - hafið kærar þakkir fyrir ykkar framlag til að gera styrktarleikinn að veruleika.

Þann 1. mars var heimaleikur í körfubolta karla, þar sem heimamenn tóku á móti Hetti, Egilsstöðum. Þar sem við í Selfoss-körfu og 8. flokkur vildum sýna samhug í verki og hjálpa til á erfiðum tíma, var ákveðið að styrkja Unni Björk Hjartardóttur og börn, sem 21. janúar sl. misstu eiginmann og föður, Jón Þorkel Gunnarsson úr krabbameini, aðeins fertugan að aldri. Allur ágóði af innkomu og sölu á leiknum mun renna beint til þeirra.

Jón Þorkell starfaði við íþróttahús Sunnulækjaskóla og Unnur kennir við sama skóla. Margir iðkendur í 8. flokki í körfunni eru einmitt nemendur hennar, drengir og stúlkur. Mikil og góð stemning skapaðist á leiknum, þar sem Benni Bongó gaf tóninn og hélt uppi stuðinu í stúkunni.

290 miðar voru seldir á leikinn. Mynd: Dagskráin/BRV

Við viljum þakka þeim fjölmörgu sem lögðu leið sína í Gjána og styrktu gott málefni og fengu í kaupbæti sérdeilis skemmtilegan og spennandi leik, en þess má geta að seldir miðar voru 290.

Vilji fólk leggja málefninu lið sitt, bendum við á styrktarreikninginn 0123-15-003183 kt.150277- 5319.

F.h. Selfoss-körfu og 8. flokks
Jóhanna, Auður og Ólafur

Opnunarhátíð og 25 ára afmæli

Í tilefni að opnun á nýju vörubílaverkstæði og 25 ára afmæli Vélaverkstæðis Þóris ehf. viljum við bjóða viðskiptavinum okkar í heimsókn að Austurvegi 69, Selfossi, föstudaginn 6. mars 2020 frá kl. 19:30 til 22:00.

Léttar veitingar, hlökkum til að sjá ykkur.

VÉLAVERKSTÆÐI ÞÓRIS

Sveitarfélagið ÁRBORG

Auglýsing um skipulagsmál

Árbakki

Samkvæmt 1. málsgrein 30. greinar og 1. málsgrein 40. greinar skipulagslaga nr. 123/2010 er hér kynnt lýsing á fyrirhugaðri breytingu aðalskipulags í Sveitarfélaginu Árborg og deiliskipulags Árbakka. Um er að ræða svæði sem afmarkast af Ölfusá í vestri, Laugardælum í austri, lóðunum Austurvegi 65 og 67 í suðri, og fyrirhugaðri legu Þjóðvegar 1 í norðri.

Aðalskipulagsbreytingin felur í sér fyrirætlanir um að breyta atvinnusvæði í íbúðarsvæði, og að færa lóð fyrir leikskóla inn í mitt íbúðarsvæði.

Deiliskipulagsbreytingin felst í breytingu á gildandi deiliskipulagi og stækkun deiliskipulagsmarka með það í huga að fjölga íbúðum.

Deiliskipulag Móavegar 4 og Hellislands 36

Samkvæmt 1. málsgrein 40. greinar skipulagslaga nr. 123/2010 eru hér kynntar lýsingar á tveimur fyrirhuguðum deiliskipulögum í Sveitarfélaginu Árborg

Um er að ræða annars vegar fyrirhugað deiliskipulag á lóðinni Móavegur 4, Selfossi, þar sem fyrirhugað er að reisa kirkju Kaþólska safnaðarins á Suðurlandi. Lóðin markast af götunum Urðarmóa, Starmóa og þjónustuvegi fyrirhugaðrar hreinsistöðvar og Ölfusá.

Hins vegar er um að ræða fyrirhugað deiliskipulag á lóðinni Hellisland 36, Selfossi, sem markast af lóðunum á Jarðri og á Hrefnutanga og Ölfusá. Fyrirhugað er að deiliskipuleggja þrjár lóðir fyrir einbýlishús á svæðinu.

Skipulagslýsingarnar munu liggja frammi á skrifstofu Skipulagsfulltrúa að Austurvegi 67, Selfossi, og í Ráðhúsi Árborgar að Austurvegi 2 á skrifstofutíma. Einnig er hægt að kynna sér lýsingarnar á heimasíðu Árborgar: https://www.arborg.is

Skriflegum ábendingum er hægt að koma á framfæri á sömu stöðum, en einnig á netfangið sigurdur.andres@arborg.is fyrir 23. mars næstkomandi.

Virðingarfyllst,
Sigurður Andrés Þorvarðarson,
skipulagsfulltrúi.

STANGAVEIÐIFÉLAG Selfoss
STOFNAÐ 1946

Sölukvöld veiðileyfa hjá SVFS

Verða haldin

mánudagskvöldið 9. mars og þriðjudagskvöldið 10. mars

frá kl 19:30 – 21:00

Á Betri stofunni Hótel Selfossi 1. hæð

Sumarstarfsfólk óskast

Laxar fiskeldi ehf. óskar eftir að ráða sumarstarfsfólk á fiskeldisstöðvar í Ölfusi og í Þorlákshöfn.

Við leitum að jákvæðum og duglegum einstaklingum, eldri en 20 ára, í fjölbreytt sumarstörf.

Ráðningartími er frá 1. júní – lok ágúst 2020,
Umsóknarfrestur til 24. mars 2020.

Áhugasamir sendi fyrirspurn og / eða umsókn á netfangið johannes@laxar.is,
Merkið: Sumarstarf 2020.

Upplýsingar um störfin veitir
Jóhannes í síma 837 5750.

LAXAR
FISKIELDI

Aðalfundur

Stjórnendafélag Suðurlands heldur aðalfund í sal Eldhússins að Tryggvagötu 40, Selfossi fimmtudaginn 19. mars nk. kl. 19.

Dagskrá:

- Venjuleg aðalfundarstörf.
- Lagabreytingar.
- Steinunn Ketilsdóttir frá Intellecta fræðir okkur um fjórðu iðnbyltinguna.
- Fulltrúi frá Sambandi stjórnendafélaga mætir á fundinn.

Matur í boði félagsins í upphafi fundar.

Stjórnin.
STJÓRNENDAFÉLAG SUÐURLANDS

Sjálfbærni Íslands með garðyrkjuafurðir og olíu

Ásmundur Friðriksson

þingmaður Sjálfstæðisflokksins.

Ég fór nýverið fyrir hópi fólks á Íslandi sem hefur sérþekkingu á ýmsu sem snýr að sjálfbærni Íslands í framleiðslu grænmetisafurða. Margt athyglisvert kom fram í starfi okkar og var hópurinn kallaður fyrir ráðherranefnd um matvælastefnu sem forsætisráðherra leiðir.

Samkeppnisforskot í gæðum

Víða í Evrópu eru gróðurhús á mörgum hekturum lands sem brenna gasi, olíu eða jafnvel kjarnorku til að kynda og lýsa gróðurhús. Allir valkostirnir losa mikið kolefni. Á ökrunum við Viktoríu-vatn í Afríku keppa íslenskir blómabændur við sólarljósið og mánaðarlaun verkamanns á akrinum eru um 2.500 kr.- eða sem nemur tímakaupi á Íslandi. Kolefnisspor afurða sem eru ræktuð við þessi skilyrði eru margföld á við íslenska framleiðslu, þar sem hún stendur í hillum verslana um land allt. Stærðarhagkvæmnin og ýmsar náttúrlegar ytri aðstæður gefa erlendri framleiðslu vissulega nokkuð forskot en að öðru leyti er framleiðsla þeirra varla með tærnar þar sem Ísland er með hælana þegar kemur að heilnæmi umhverfisins og kolefnisspori vörunnar.

Þessum áskorunum verður íslensk framleiðsla að mæta með stórsókn í framleiðslu hágæða afurða úr frjóum sverði sem hreint landið býr yfir. Græn ódýr orka, nýsköpun og efling hefðbundinnar garðyrkju getur gert landið sjálfbært á eigin framleiðslu og gefið samkeppnisforskot þegar horft er til gæða. Tækifærið liggur í ódýrri endurnýjanlegri orku og stöðugleika í flutningskostnaði raforku til garðyrkjunnar.

Frjór jarðvegur

Við höfum stuðlað að framleiðslu á vistvænu áli og næstu stóru skref í uppbyggingu á Íslandi er græna stóriðjan sem nýtir ódýra orku til lýsingar í gróðurhúsum sem framleiða einstaka vöru á heimsmælikvarða. Stefnum að sjálfbæru Íslandi í allri framleiðslu garðyrkjuafurða, korni og höfrum, þar sem gæði landsins, sjálfbær orka, frjór jarðvegur og hreint vatn er sérstaðan. Tækifærið er núna og framlag stjórnvalda á að vera að tryggja samninga um ódýra orku til langs tíma og lán á litlum eða engum vöxtum gæti tryggt afkomuna enn frekar.

Garðyrkjulandið Ísland á að mínu mati að taka forystu í ræktun heilnæmra afurða sem fullnægja eftirspurn á innanlandsmarkaði. Til þess að svo megi verða þarf áræðni, framtíðarsýn og stöðugleika í rekstrarumhverfi. Íslensk framleiðsla skilar fimm sinnum minna kolefnisspori en innfluttar afurðir og hlutur garðyrkjunnar í matvælaframleiðslu landsins í dag er 7,6% en kolefnissporið er 1% af losuninni. Þessi staða er dauðafæri fyrir þátttöku og framlag Íslands í minni losun kolefnis. Opin gróðurhús þar sem fólk kemur og sér matinn verða til og fær að taka þátt í framleiðsluævintýrinu, bókstaflega heyra plönturnar vaxa, er hluti af framtíðarsýninni.

Olía fyrir allan flotann

Fleira getum við gert. Með því að rækta 160.000 hektara af repju, sem er álíka stórt svæði og Sólheimasandur og Mýrdalssandur, er hægt að framleiða 160.000 tonn af repjuolíu. Til samanburðar notar allur fiskiskipaflotinn okkar 130.000 tonn. Hver hektari skilar því einu tonni af olíu, sem er ótrúlega hátt afurðargildi. Hver hektari dregur sex tonn af koltvísýringi úr andrúmsloftinu á vaxtartíma plantnanna og við brennslu olíunnar kemur helmingur til baka. Ávinningurinn er verulegur. Við gætum nær hætt innflutningi á olíu.

Hefjumst handa með aðgerðaáætlun um ræktun olíujurta til framleiðslu eldsneytis sem gæti tekið okkur 5–10 ár. Við vinnslu repjunnar eru fræ hennar skilin frá stráum, sem er helmingur lífmassans. Í raun verður repjuolían aukaafurð í þessari framleiðslu því 320.000 tonn af fóðurmjöli eru mestu verðmætin sem nota má við svína-, nauta- og laxeldi. Þá gefa pressuð repjufræin 160.000 tonn af repjuolíu. Ávinningurinn gæti hlaupið á milljarðasparnaði í innfluttri olíu og stórfelldri minnkun á kolefnisspori landsins.

Þessi vinna og vitneskja er til staðar og við getum hjólað í verkefnið nú þegar. Sérfræðihópurinn sem ég fór fyrir er í startholunum en því miður hefur enginn haft samband eftir fundinn með ráðherranefndinni.

88% Íslendinga þekkja umhverfismerkið Svaninn

Samkvæmt nýrri neytendakönnun þekkja 88% Íslendinga norræna umhverfismerkið Svaninn. Þekkingin hefur aukist mjög hratt síðustu ár og er þekking landsmanna á merkinu nú á pari við hin Norðurlöndin.

Þekkingin mælist í nýjustu könnuninni einu prósentustigi hærri en í Danmörku. Árangurinn má rekja til aukinnar umhverfisvitundar í samfélaginu, sterku markaðsstarfi Svansins á Íslandi, fjölgun í hópi Svansvottaðra leyfishafa og að fyrirtæki sem selja vottaðar vörur veki í auknum mæli athygli á þeim.

Dagskráin prentuð í Svansvottaðri prentsmiðju

Dagskráin er prentuð hjá Prentmeti Odda, en Prentmet Oddi er með vottun Norræna umhverfismerkisins Svansins til staðfestingar á góðum árangri í umhverfismálum. Frá stofnun hefur Prentmet Oddi lagt sig fram við að minnka neikvæð umhverfisáhrif með skipulagðri endurvinnslu og öðrum áhersl-um sem styðja við umhverfisvernd. Svansvottun prentsmiðjunnar tryggir að Prentmet Oddi er í fremstu röð hvað varðar lágmörkun neikvæðra áhrifa á umhverfi og heilsu. Prentsmiðjan vinnur skipulega að umhverfisstarfi m.a. varðandi efnisnotkun, sorpmeðhöndlun og pappírsnýtingu. Sérstakur lager er til staðar í prentsmiðjunni sem heldur utan um afskurð sem síðan er fullnýttur. Oddi fékk Svansvottun 2009, Prentmet 2011 og útibú Prentmets 2012. Svansvottun Prentmet Odda þýðir að prentsmiðjan er í fremstu röð prentsmiðja hvað varðar lágmörkun neikvæðra áhrifa á umhverfi og heilsu. *-gpp*

Íbúafundur í Hveragerði í Listasafni Árnesinga

Mynd: gpp

Boðað var til opins íbúafundar í Hveragerði þann 26. febrúar sl. Talsvert af áhugasömum íbúum sótti fundinn og í lok fundar kom Karlakór Hveragerðis og söng nokkur lög. Við ræddum við Jóhönnu M. Hjartardóttur, menningar- og frístundafulltrúa Hveragerðisbæjar og spurðum út í fundinn.

Afrakstur fundarins nýttur til úrbóta

Þegar Jóhanna er spurð um gildi svona íbúafunda kemur strax í ljós að bæjarbúar eigi að hafa beina aðkomu að mótun viðburða í bænum. „Við viljum heyra raddir bæjarbúa um hátíðir og viðburði í bænum okkar. Hátíðir skipa stóran sess í bænum og eru bæjarbúar virkir þátttakendur. Tilbúnir að bjóða heim, sýna fallega garða eða listasmiðjur sínar. Á hátíðum er mikið líf í bænum og verða allir menningarkimar jafnrétthair og samstarf listgreina eykst.“

Hátíðir hafa mikil hagræn áhrif í bænum

Hátíðir í bænum hafa verið vel sóttar og hafa fest sig í sessi, ekki bara meðal íbúa heldur allra gesta. „Þær draga að fjölbreytilegan hóp gesta og auka viðskipti við ferðamenn, veltu fyrirtækja og einkaaðila í samfélaginu. Þjónustuaðilar eru fjölmargir og væri gaman að fá þá af meiri krafti inn í skipulagningu viðburða og um leið eykst sýnileiki þeirra og gestafjöldi,“ segir Jóhanna.

Fimm þemaborð sem kryfja málin

Á fundinum voru fimm þemaborð þar sem málin voru krufin. Þemun fimm voru, Jól í Hveragerði, Bæjarhátíðin, aðrir viðburðir eins og 17. júní og blóm í bæ, Söfn og sýningar og Kjöt og Kúnsthúsið sem bæjarfélagið hefur nýlega fest kaup á. Fundurinn var haldinn með þjóðfundarfyrirkomulagi þannig að allir gátu látið skoðanir sínar í ljós án þess að þurfa að halda ræðu. Aðspurð segir Jóhanna að fundurinn hafi heppnast með ágætum og það hafi komið fram margar góðar hugmyndir sem eru gott innlegg í þá vinnu sem unnin er í tengslum við viðburði hjá bænum. *-gpp*

Mynd: gpp

Viðbygging við Grunnskólann í Hveragerði komin í útboð

Hönnun á 740 m2 viðbyggingu við Grunnskólann í Hveragerði er nú lokið og hefur framkvæmdin verið boðin út.

Viðbyggingin verður staðsett norðan við núverandi skóla við Skólamörk og tengist honum með tengibyggingu. Húsið staðsteypt, á tveimur hæðum. Þar munu verða 6 rúmgóðar kennslustofur, þrjár á hvorri hæð og milli þeirra verða smærri opin rými sem nýtast munu til fjölbreyttra kennsluhátta. Nýtt anddyri verður fyrir hina nýju byggingu, en gengið er inn frá Skólamörk. Við þessa framkvæmd mun Skólamörkinni verða lokað enda nær byggingin inn í Lystigarðinn að nokkru leyti.

Lóðafrágangur er innifalinn í fyrirhugaðri framkvæmd og gengið verður frá aðkomu að byggingunni að norðnverðu og tengingum við Lystigarðinn Fossflöt.

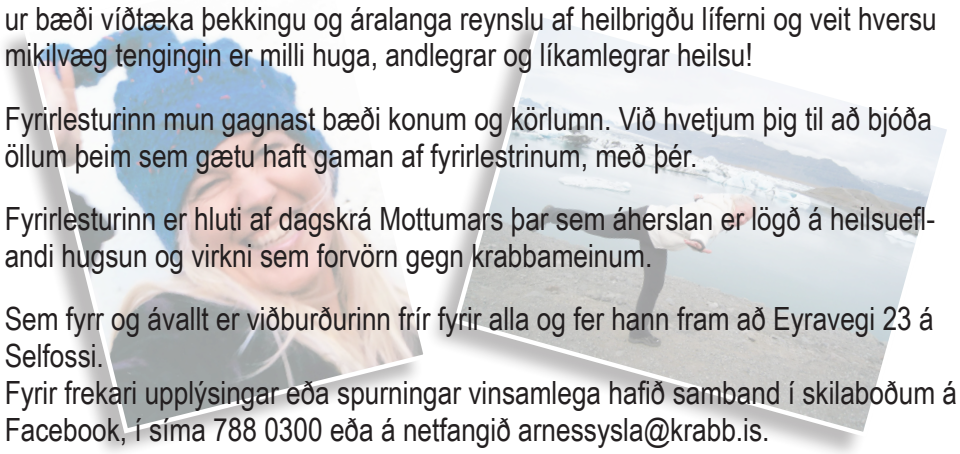
Það er dr. Maggi Jónsson, sem hannar viðbygginguna en Þráinn Hauksson hjá Landslagi hannar lóðina. Verkstjóri hönnunar er dr. Ríkharður Kristjánsson. Tilboð verða opnuð þann 11. mars 2020 kl. 14. *-gpp*

82%
Sunnlendinga
lesa Dagskrána í hverri viku

DAGSKRÁIN FRÉTTABLAÐ SUÐURLANDS

Hreyfing, hugarfar og næringin okkar!

Það er með stolti og eftirvæntingu sem Krabbameinsfélag Árnessýslu býður þér á fyrirlestur með Göggu (Ragnhildi Sigurðardóttur) þann 12. mars kl. 17. Gagga hefur bæði víðtæka þekkingu og áralanga reynslu af heilbrigðu líferni og veit hversu mikilvæg tengingin er milli huga, andlegrar og líkamlegrar heilsu!



Fyrirlesturinn mun gagnast bæði konum og körlumn. Við hvetjum þig til að bjóða öllum þeim sem gætu haft gaman af fyrirlestrinum, með þér.

Fyrirlesturinn er hluti af dagskrá Mottumars þar sem áherslan er lögð á heilsueflandi hugsun og virkni sem forvörn gegn krabbameinum.

Sem fyrr og ávallt er viðburðurinn frír fyrir alla og fer hann fram að Eyravegi 23 á Selfossi.
Fyrir frekari upplýsingar eða spurningar vinsamlega hafið samband í skilaboðum á Facebook, í síma 788 0300 eða á netfangið arnessysla@krabb.is.

Hlökkum til að sjá þig!

Krabbameinsfélag Árnessýslu

Kvenfélag Hvammshrepps í Vík í Mýrdal 100 ára

Sunnudaginn 15. mars klukkan 14 í Félagsheimilinu Leiksskálum Víkurbraut 8, Vík.

- Hin frábæru Vandræðaskáld munu sjá um að kitla hláturtaugarnar.
- Kaffi og meðlæti að hætti kvenfélagskvenna.
- Stiklað verður á stóru úr sögu félagsins.

Hlökkum til að sjá sem flesta bæði konur og karla fagna þessum merka áfanga með okkur
Nánari upplýsingar á Facebook síðu félagsins!

12.12. KH 1919

Krefjandi og gefandi að stjórna í stóru sveitarfélagi
-Samstarf við íbúa og áherslur í dreifbýlinu

Þátttaka í stjórnun fjölbreytts sveitarfélags er í senn krefjandi og gefandi. Vandséð er að hægt sé að sinna slíku nema gefa sér ríkan tíma til samskipta við íbúa og hagsmunaaðila. Í þeim tilgangi sótti ég heim fjölmarga íbúa og fyrirtæki í dreifbýli Ölfuss nú fyrir skömmu.

Íbúar heilt yfir ánægðir

Í þessum samskiptum kom vel í ljós að íbúar í dreifbýlinu eru heilt yfir ánægðri með sitt sveitarfélag og stoltir af því að tilheyra því stóra og sterka sveitarfélagi sem Ölfusið er. Óskir þeirra og vonir eru að flestu samhljóma því sem á sér stað í þéttbýlinu. Þeir kalla eftir sterkum rekstri með áherslu á grunnþjónustu.

Áherslur í dreifbýli

Eins og gefur að skilja skilur þá sumt að, milli íbúa í dreif- og þéttbýli. Eitt af því er áhersla í dreifbýlinu á þjónustu við börn og skólaakstur, málefni vatnsveitu og úrbætur í öryggismálum tengdum samgöngum. Þessum ábendingum tökum við sem skipum framvarðasveit sveitarfélagsins alvarlega.

Þjónusta við börn í dreifbýli

Sveitarfélagið Ölfus hefur farið þá leið að vinna náið með Hveragerðisbæ þegar lýtur að uppbyggingu á þjónustu við börn í suðurhluta dreifbýlisins. Samstarf þessara nágranna sveitarfélaga hefur í alla staði verið farsælt. Þannig greiðir Sveitarfélagið Ölfus ekki eingöngu kostnað sinna íbúa, heldur tekur fullan þátt í mótun þjónustunnar, byggir upp fasteignir, tryggir gæðaúttektir o.fl., rétt eins og hvað íbúa í þéttbýlinu varðar Með því hefur verið hægt að tryggja börnum í dreifbýli og fjölskyldum þeirra fyrirmyndarúrræði í næsta nágrenni við heimili þeirra. Í upphafi þessa kjörtímabils var svo skólaakstur tekinn til gagngerrar endurskoðunar og fjármagni bætt í þann málaflokk til að hægt væri að auka þjónustuna. Ljóst er

Grétar Ingi Erlendsson

Formaður bæjarráðs, Sveitarfélaginu Ölfusi

að áfram þarf að vera á tánum hvað þessa þjónustu varðar og taka reglulega til endurskoðunar enda breytast forsendur á milli ára.

Málefni vatnsveitu

Í sveitarfélaginu eru reknar fjölmargar vatnsveitur sem flestar eru í einkaeigu. Víða er landið ríkt af góðu og aðgengilegu vatni en annarstaðar er kallað eftir aðkomu sveitarfélagsins. Vatnsveitan Berglind þjónustar stærsta hluta dreifbýlisins og nokkuð ljóst má vera að mikilvægi hennar mun vaxa þegar fram líða stundir. Það er ánægjulegt að segja frá því að samráð við íbúa í dreifbýlinu hefur nú skilað því að þessa dagana er unnið að því að koma á annan tug heimila inn á Vatnsveituna Berglindi. Þá er jafnvel enn mikilvægari sú ákvörðun bæjarráðs sem tekin var í seinustu viku um að kaupa það land sem nýtt er til vatnstöku fyrir Vatnsveituna Berglindi og tryggja þannig til framtíðar hagsmuni íbúa hvað þetta varðar. Um er að ræða 4,5 ha. landspildu við Ingólfsfjall í Ölfusi. Vilji okkar er að halda áfram þessari uppbyggingu og bæta stöðugt aðgengi að vatnsveitunni á komandi árum.

Öryggismál tengd samgöngum

Á seinustu árum hafa stór skref verið stigin hvað samgöngur í dreifbýli varðar, sérstaklega í suðurhluta sveitarfélagsins, við hringveg 1. Lengra þarf þó að ganga og til að mynda þarf að tryggja að reiðstígar, heimreiðar o.fl. falli að öðrum úrbótum. Þorlákshafnarvegurinn frá Hlíðarendaafleggjara og að Hveragerði er illa farinn, Hvammshringurinn þarfnast úrbóta, vegurinn niður að Arnarbæli er löngu út sér genginn og áfram má telja. Ekki má heldur gleyma þörfinni fyrir gatnalýsingu í dreifbýli og víða er brýnt að ráðast í endurbætur og nýframkvæmdir til að tryggja öryggi vegfarenda. Með það í huga höfum við óskað eftir því við Vegagerðina að tafarlaust verði ráðist í úttekt þar að lútandi og í framkvæmdir í framhaldi af því. Til að sýna gott fordæmi höfum við ákveðið að hefja sjálf undirbúning að úrbótum á gatnalýsingu við heimreiðar. Vonir standa til að hægt verði að ráðast í framkvæmdir þar að lútandi á komandi ár.

Höldum áfram

Sveitarfélagið Ölfus er sannarlega víðáttumikið og fjölbreytt. Með sameiginlegu átaki og vilja til skilnings á fjölbreytilegum þörfum íbúa og fyrirtækja getum við best tryggt velferð allra. Með þann útgangspunkt að leiðarljósi höfum við stigið fram á fyrstu misserum þessa kjörtímabils. Vilji okkar er að halda áfram á þeirri vegferð.

LEIKSKÓLINN ÁLFABORG

Leikskólakennari óskast í leikskólann Álfaborg

Leikskólinn Álfaborg auglýsir eftir metnaðarfullum leikskólakennara.

Leikskólinn Álfaborg er þriggja deilda leikskóli sem starfar í anda Reggio Emilia og er staðsettur í Reykholti, Biskupstungum. Nýtt og skemmtilegt húsnæði leikskólans var tekið í notkun í október 2019. Í leikskólanum starfar metnaðarfullt starfsfólk og mikil áhersla er lögð á góðan starfsanda og vellíðan barna. Auk þess er mikil og góð samvinna á milli leikskólans og grunnskólans Bláskógaskóla í Reykholti.

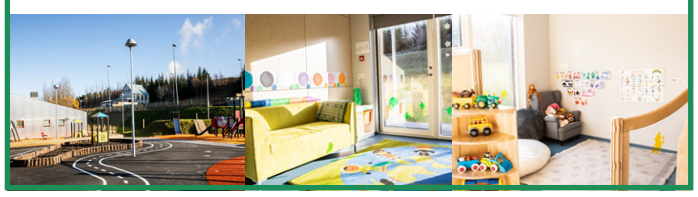
Laun eru greidd samkvæmt kjarasamningi Sambands ísl. sveitarfélaga og Félags leikskólakennara. Æskilegt er að viðkomandi geti hafið störf sem fyrst. Þegar hæfasti umsækjandinn hefur verið valinn verður óskað eftir undirritaðri heimild til að afla upplýsinga úr sakaskrá viðkomandi.

Menntunar- og hæfnikröfur:
- Leyfi til að nota starfsheitið leikskólakennari
- Góð íslenskukunnátta
- Sjálfstæði, frumkvæði og góð samskiptahæfni
- Jákvætt viðhorf og sveigjanleiki í starfi
- Ánægja af því að starfa með börnum

Helstu verkefni:
- Vinnur að uppeldi og menntun barna
- Vinnur að faglegu starfi og samvinnu innan skólans
- Foreldrasamstarf

Með umsókn um starfið skal fylgja skrá yfir menntun og starfsferil og afrit af leyfisbréfi, kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar með rökstuðningi fyrir hæfni viðkomandi í starfið og upplýsingar um umsagnaraðila. Starfið hentar öllum kynjum. Nánari upplýsingar um starfið veitir Lieselot Simoen, leikskólastjóri í síma 480 3051. Umsóknir sendast á netfangið: lieselot@blaskogabyggd.is

Umsóknarfrestur er til 18. mars 2020.



Kvenfélags Hvammshrepps 100 ára
Boðið til veislu í Leiksskálum 15. mars 2020

Í tilefni af þessu merku tímamótum þá býður kvenfélagið til kaffisamsætis þann 15. mars nk. í Félagsheimilinu Leiksskálum í Vík kl. 14. Boðið verður upp á úrvals skemmtiatriði; Vandræðaskáld. Þá mun forseti Íslands heiðra okkur með nærveru sinni. Við ætlum að taka saman það helsta úr sögu félagsins og vera með litla sýningu sem er styrkt af Samtökum sunnlenskra sveitarfélaga (SASS).

Hlökkum til að sjá sem flesta fagna með okkur þessum merka áfanga!

Stiklað á stóru úr sögu Kvenfélagsins

Um haustið 1919 komu saman nokkrar konur í Vík í Mýrdal og fóru að ræða sín á milli hvort ekki væri þörf á að stofnað yrði kvenfélag. Þessi umræða leiddi síðan til þess að Kvenfélag Hvammshrepps var stofnað þann 12. desember 1919. Stofnfélagar voru 20 konur úr Vík í Mýrdal, Reynishverfi og Heiðardal. Þarna komu við sögu konur úr öllum stéttum. Í byrjun snerist starfsemin að mestu um fjáraflanir sem runnu til sjúkra og fátækra. Var haldinn sjónleikur í tvö kvöld og varð ágóðinn 190 kr. og var það nóg til að styrkja þrjár fjölskyldur. Var það eitt af áhugamálum kvenna í nýstofnuðu félagi að hér yrði byggt sjúkraskýli og gáfu þær til þess 1000 kr. strax á fyrsta starfsárinu. Í dag er það að andviði tæplega tveggja og hálfrar milljónar.

Árið 1922 var rætt innan kvenfélagsins um nauðsyn þess að fá einhvern grasblett sem mætti nota sem barnaleikvöll. Gekk það mjög erfiðlega og var það ekki fyrr en um tveimur árum seinna sem þær fengu í gegn að leigja smá skika og urðu félagskonur sjálfar að girða í kringum hann. Þótti þetta þungur róður og misstu þær blettinn eftir tvö ár. Var málið tekið aftur upp um 1940 án þess að meira yrði úr. Árið 1972 hafðist loksins eitthvað upp úr þessu og úr því varð stofnað barnaheimili í húsinu Suður-Vík og var þar starfræktur leikskóli fram undir árið 2013 þegar leikskólinn flutti.

Kvenfélagskonur hófu árið 1929 jólatrésskemmtun fyrir börn félagskvenna. Seinna barst undirskriftalisti frá utanfélagskonum þar sem þær fóru fram á að taka þátt í þessari skemmtun. Var þessi skemmtun undir kvenfélagskonum komið allt til ársins 1982 þegar þær komu því yfir til foreldra sem skiptast nú á að sitja í nefnd.

Kvenfélagið hefur nánast frá upphafi gengist fyrir spilakvöldum þar sem ágóði hefur alltaf runnið til góðra málefna. Björgunarsveitin Víkverji og heilsugæslan hafa verið mjög ofarlega á þeim lista.

Umönnun sjúkra og aldraðra hefur alla tíð verið stór þáttur í starfi kvenfélagsins. Mjög fljótlega kom upp sú hugmynd um að kvenfélagskonur tækju að sér eins konar heimilshjálp í hreppnum. Þá reyndi félagið mikið að fá hjúkrunarkonu til starfa hér. Enn í dag er þetta talsvert umfangsmikið í starfi félagsins, aðallega með gjöfum og á hjúkrunarheimilið Hjallatún og heilsugæsluna. Þá hafa verið haldnir jólafundir á Hjallatúni frá árinu 1987. Þar koma félagskonur saman og bridda upp á daginn með afþreyingu og veitingum fyrir heimilisfólkið.

Ýmsar fjáraflanir hafa verið í gegnum tíðina og má þar nefna konudagsblómasala, páskaeggjabingó sem alltaf er haldið í vikunni fyrir páska, sumarblómasala sem haldin hefur verið um mánaðarmótin maí/júní, fjögurra kvölda félagsvist o.fl.

Í félaginu í dag eru starfandi um 20 konur og er orðið töluvert af ungum konum í félaginu sem er mikið gleði efni. Á afmælisárinu safnaði félagið fyrir Ærslabelg ásamt fleiri félagssamtökum, gáfum Blöðruskanna á HSU í Vík ásamt fleirum og þá var gefin flatskjár til hjúkrunarheimilisins Hjallatúns.

Hérna hafa verið nefnd nokkur atriði úr þessari 100 ára sögu kvenfélagsins og er þetta hvergi nærri tæmandi listi yfir það sem konurnar hafa áorkað í gegnum tíðina og munum við halda áfram að láta gott af okkur leiða.

Nýjar konur ávallt velkomnar, komdu í kvenfélagið við gerum meira en bara að baka.

FH. Kvenfélag Hvammshrepps,
Þórdís Erla Ólafsdóttir ,
Solveig Sigríður Gunnarsdóttir,
Málfríður Eggertsdóttir

Mitsubishi Outlander PHEV hefur fyrir löngu unnið hug og hjörtu þjóðarinnar enda mest seldi tengiltvinnbíll landsins fjögur ár í röð. Hann er rúmgóður og frábær í akstri og fjórhjóladrifið gerir hann enn öruggari. Outlander PHEV gengur bæði fyrir rafmagni og bensíni og er því vænn við umhverfið og veskið. Skiptu yfir í framtíðina og veldu Outlander PHEV.

Skoðaðu úrvalið á
www.hekla.is/mitsubishisalur

www.hekla.is

BÍLASALA SELFOSS

Bílasala Selfoss · Hrísmýri 3 · 800 Selfoss · Sími 480 4000

FÆRANLEG SKOÐUNARSTÖÐ

Við komum til þín!

Nú erum við á ferðinni með færanlegu skoðunarstöðina okkar & hlökkum til að koma til þín & skoða bílinn þinn.

AÐALSKOÐUN

Næsti heimsóknarstaður:

Selfoss 4.— 6. mars
Austurvegur 69
Bílaplaninu hjá Jötunn

FUNDIR

KRABBAMEINSFÉLAG ÁRNESSÝSLU
Símatími alla virka daga frá kl. 13:00 til kl. 16:00 sími 788 0300.

Al-Anon Selfossi
Al-Anon fundir á þriðjudögum kl. 20:00, nýliðafundur kl. 20:30 fundur, Hrísholti 8

Al-Anon
Al-Anon fundur - Einn dagur í einu. Laugardagsmorgnum kl. 10, Hrísholti 8, Selfossi.

AA
Mán. kl. 21 - AA fundur
Þrið. kl. 12:05 - AA fundur
Þrið. kl. 19 - AA konufundur
Mið. kl. 19:30 - AA fundur
Fim. kl. 20 - AA karlafundur
Fös. kl. 20:30 - AA fundur
Lau. kl. 21 - AA Opinn fundur
Sun. kl.11 - AA fundur
Sun. kl. 21 - AA fundur
AA Hrísholti 8, Selfossi.
Nánari upplýsingar á aa.is.

OA
Áttu erfitt með að hætta að borða? OA 12 spora fundir Overeaters Anonymus alla þriðjudaga kl. 17:30 Hrísholti 8.

CoDA
Bataleið frá meðvirkni
Fundir alla laugardaga kl. 10:30.
Hrísholti 8, Selfossi.
Nánari upplýsingar á coda.is.

Leiðin út á þjóðveg
Fundir í Rauðakrosshúsinu Hveragerði, efri hæð, fimmtudaga kl. 20:30.

Geðræktarmiðstöðin Batasetur Suðurlands
Miðvikudaga kl. 10–14
Kaffi Líf (við hliðina á Nettó)
Föstudaga kl. 10-12 í Strók
facebook.com/batasetur

BÍLAR

KLETTUR ehf
Bifreiðaverkstæði
Sími 482 4012, Hrísmýri 3, Selfossi
Þjónustuskoðanir Heklu-bifreiða og almennar bílaviðgerðir.
Hjólastillingar
HEKLA
Dekkja- og smurþjónusta
Sími 482 4069

AB SKÁLINN
Gagnheiði 11
800 Selfossi
Sími 482 2200
GSM 894 2277
Fax 482 2777
Yfirbyggingar – Réttingar
Bílamálun – Rúðuskipti

DAGSKRÁIN FRÉTTABLAÐ SUÐURLANDS
Sími 482 1944
dfs@dfs.is

KIRKJUR

Selfosskirkja
Fjölskyldumessa sunnudaginn 8. mars kl. 11. Barnakór Selfosskirkju syngur, stjórnandi Edit A. Molnár. Prestur Guðbjörg Arnardóttir. Súpa og brauð í safnaðarheimilinu á eftir stundina.

Villingaholtskirkja
Guðsþjónusta sunnudaginn 8. mars kl. 13:30. Í tilefni af alþjóðlegum baráttudegi kvenna mun kórinn eingöngu syngja sálma eftir konur. Prestur Guðbjörg Arnardóttir. Aðalsafnaðarfundur sóknarinnar að athöfninni lokinni.

Stokkseyrarkirkja
Sunnudagur 8. mars. Messa kl. 11.00. Kór Stokkseyrarkirkju leiðir söng. Organisti Haukur Arnarr Gíslason. sr. Arnaldur Bárðarson þjónar.

Hrepphólakirkja
Hversdagsmessa fimmtudaginn 5. mars kl. 20. Orð, hugvekja, bæn og blessun. Allir velkomnir. Kirkjuskóli laugardaginn 7. mars kl. 11. Biblíusaga, söngur og gleði. Hressing á eftir í safnaðarheimilinu. Umsjón: Óskar, Jóna Heiðdís og Margrét Inga.

Aðventistar
Safnaðarheimili aðventista, Eyravegi 67 Selfossi, 7. mars. Biblíurannsókn kl. 11. Guðsþjónusta kl. 12. Með ræðu verður Jens Danielsen. Verið velkomin.

Hvítasunnukirkjan Selfossi
Sunnudaga kl. 11. Samkoma, sunnudagaskóli og kaffiveitingar. English translation available. www.selfossgospel.is

Þorlákskirkja
Messa í Þorlákskirkju kl. 14. Kór Þorlákskirkju leiðir söng. Organisti Ester Ólafsdóttir. Sr. Arnaldur A. Bárðarson þjónar.

Kálfholtskirkja
Guðsþjónusta sunnud. 8. mars, kl. 14.00. Kórinn syngur fallegu sálmana úr Söngvaseið. Hjartanlega velkomin.

Skálholtsdómkirkja
Messa sunnudag kl. 11. Sr. Egill Hallgrímsson sóknarprestur annast prestsþjónustuna. Organisti er Jón Bjarnason.

Torfastaðakirkja
Biskupstungum. Guðsþjónusta sunnudag kl. 14. Sr. Egill Hallgrímsson sóknarprestur annast prestsþjónustuna. Organisti er Jón Bjarnason.

Mosfellskirkja, Grímsnesi
Föstumessa miðvikudagskvöld 11. mars kl. 20.30. Sr. Egill Hallgrímsson sóknarprestur og sr. Kristján Valur Ingólfsson biskup annast prestsþjónustuna.

ATVINNA

Smiður
Vanur smiður getur bætt við sig verkefnum; parketlögn, innréttingar og önnur smærri verkefni. Sími 835 8855.

ÞJÓNUSTA

BR FLUTNINGAR
S: 662-1122
Daglegar ferðir
SELFOSS - REYKJAVÍK
SUÐURLAND

ICECOOL
Bifreiða- og breytingaverkstæði
Gagnheiði 51, Selfossi
Sími 482 1361 - gunni@icecool.is

KJARNABÓKHALD
Bókhald • Framtöl • Skattskil
Launavinnslur • Ráðgjöf o.fl.
Austurvegur 6 - 800 Selfoss
Sími 482 3755 - kjarna@centrum.is
Ráð í rekstri !

Hjá Maddý ehf.
Eyravegi 27 - 800 Selfoss
s. 482 3454 - maddy@maddy.is
Bókhald - ráðgjöf skattskil
Þjónusta við einstaklinga og fyrirtæki
Persónuleg þjónusta

FUNDIR

Ath!!!
Nýr og breyttur tími á vöfflukaffinu!

Nítjánda vöfflukaffi vetrar verður haldið næsta föstudag 6. mars á Eyravegi 15 annarri hæð á milli klukkan 17 og 19. Gestur okkar er Sólveig Þorvaldsdóttir ráðgjafarverkfræðingur og fyrrverandi framkvæmdastjóri Almannavarna Ríkisins. Hún mun segja okkur frá för sinni á jarðskjálftasvæði í Albaníu þar sem hún var fyrir skemmstu. Ásamt öðru sem tengist hennar starfi! Allir velkomnir.

ÝMISLEGT

Óska eftir spænskumælandi túlk
Óska eftir sambandi við spænskumælandi túlk til að hringja stutt skilaboðasamtal til Spánar. Greiði 50.000 kr. fyrir símtalið. Nánari uppl. í síma 483 3568.

HEILSA

Nudd – Svæðanudd
Dáleiðsla
Augnlestur og heilsuráðgjöf
Einföld en áhrifarík ráð við ýmsum heilsuvandamálum
Alla fimmtudaga í Heilsulindinni Miðgarði, Austurvegi 4, Selfossi.
Heiðar Ragnarsson
Sími 898 1501

DFS.IS
Fáðu tilboð í auglýsingapakka í blaðið og á vefinn!
Sími 482 1944
dfs@dfs.is

Námskeið fyrir þig!
Ræktum okkar eigin ber
28. mars hjá LbhÍ á Reykjum í Ölfusi
endurmenntun.lbhi.is
endurmenntun@lbhi.is • 433 5000

Námskeið fyrir þig!
Í pottinn búið!
Pottaplöntur, ræktun og umhirða
21. mars hjá LbhÍ á Reykjum í Ölfusi
endurmenntun.lbhi.is
endurmenntun@lbhi.is • 433 5000

Brynjúlfsmessa í Stóra-Núpskirkju

Brynjúlfsmessa var sunnudaginn 23. febrúar sl. í Stóra-Núpskirkju í Hrunaprestakalli. Þar var minnst skáldsins, heimspekingsins og fræðimannsins Brynjúlfs Jónssonar frá Minna-Núpi sem fæddur var 26. september 1838 og dáinn 16. maí 1914 á Eyrarbakka og hvílir í kirkjugarðinum þar.

Séra Óskar Hafsteinn Óskarsson, sóknarprestur, minntist Brynjúlfs Jónssonar í stólræðu sinni með vönduðum og innihaldsríkum hætti.

Þorbjörg Jóhannsdóttir, organisti, stjórnaði sameinuðum kirkjukór Ólafsvalla- og Stóra-Núpskirkna.

Sóknarnefndin bauð gestum í veglegt messukaffi á eftir í Félagsheimilinu Árnesi. Þar söng kórinn nokkur lög sem hæfðu tilefninu vel.

Tveir meðlima í Kirkjuráði Hrútavinafélagsins Örvars á Suðurlandi, Hannes Sigurðsson að Hrauni í Ölfusi og Björn Ingi Bjarnason, að Ránargrund á Eyrarbakka, voru í Stóra-Núpskirkju og Árnesi. Kirkjuráðið hefur það hlutverk að heimsækja allar kirkjur á Suðurlandi og er það verk nær því hálfnað. Færðu þeir Stóra-Núps kirkjufólkinu kærar kveðjur og þakkir í ávarpi í lok samkomuhalds dagsins í Árnesi.

Séra Óskar Hafsteinn Óskarsson í prédikunarstól Stóra-Núpskirkju sem er ein fallegasta sveitakirkja landsins. Vestfirðingurinn Rögnvaldur Ólafsson úr Dýrafirði teiknaði kirkjuna.

Sameinaður kirkjukór Ólafsvalla og Stóra-Núpskirkna.

Sýnileiki – er það eitthvað?

Laufey Guðmundsdóttir

Verkefnastjóri hjá Markaðsstofu Suðurlands og Markþjálfi og teymisþjálfi hjá Manifest.

Hvað er sýnileiki og hvenær viljum við huga að honum? Sumir fara markvisst í að vinna í sýnileika sínum með ýmsum hætti, allt frá því að mæta á ákveðna viðburði, byggja upp prófíl sinn á Linkedin og jafnvel skrifa pistla þar, skrifa greinar í blöðin, setja á laggirnar hlaðvarp eða vinna markvisst með samfélagsmiðla.

Sýnileiki getur birst á margan hátt og þörfin fyrir sýnileika mismikil á milli manna, stundum er maður í einhverju hlutverki eða stöðu sem krefst mikils sýnileika. Þetta snýst allt um hversu mörg endurskinsmerki við viljum setja á okkur svo að við sjáumst í samfélaginu. Stundum þurfum við einmitt að bæta við okkur endurskinsmerkjum til að sjást betur. Þar geta legið margar ástæður að baki, til dæmis þurfum við að vekja athygli á vöru eða þjónustu sem við bjóðum upp á, við erum að vinna að því að skipta um starf, vekja athygli á fyrirtækinu okkar eða hreinlega við viljum bara vera sýnilegri. Í raun þarf ekki að vera nein ástæða fyrir endurskinsmerkjunum okkar. Það er það góða við lífið að við megum vera eins og við viljum, hvort sem er sýnileg eða hreinlega bara ekki sýnileg.

Ef ég tek mig sem dæmi þá er sýnileikinn minn helst í kringum þau félagsmál sem ég starfa í. Sem formaður Kvenfélags Grímsneshrepps hef ég þurft að stíga út úr mínum þægindahring með því að sitja fyrir á ýmsum myndum og fá þær birtar í staðbundum blöðum og samfélagsmiðlum sem dæmi. Einnig hefur þetta hlutverk hjálpað mér að þora að setja mína sýn og hugsanir á blað. Þetta er dæmi um sýnileika sem ég ætlaði ekki að stíga inn í en hefur gefið mér mikið, bæði með því að leyfa mér að sleppa hégómanum um álit annarra sem dæmi sem hefur styrkt mig mikið í mínu lífi og starfi.

Svo er það annar sýnileiki sem ég hef unnið meira markvisst með en það er þegar ég gekk í Suðurlandsdeild FKA. Þar hef ég ekki aðeins kynnst frábærum konum og stækkað tengslanetið mitt heilmikið heldur hef ég hugsað sýnileika minn meira á markvissari hátt.

Af hverju er ég að tala um sýnileika? Þar kemur FKA sterkt inn þar sem mér var falið að undirbúa og stýra skemmtilegum og áhugaverðum degi í lok mars á vegum félagsins í samvinnu við frábært teymi - Sýnileikadegi FKA. Sýnileikadagur FKA verður haldinn í höfuðstöðvum Arion banka í Reykjavík laugardaginn 28. mars næst komandi. Ef þú ert félagskona í FKA þá mátt þú ekki láta þennan viðburð fram hjá þér fara. Ef þú ert ekki í félaginu þá hvet ég þig að kynna þér málið á www.fka.is.

Nýir tímar í starfs- og tækninámi

Þriðjudaginn 25. febrúar sl. undirrituðu formaður Sambands íslenskra sveitarfélaga, mennta- og menningarmálaráðherra og formaður Samtaka iðnaðarins aðgerðaráætlun er auka á áhuga ungmenna á starfs- og tæknimenntun. Aðgerðaáætlunin var kynnt á fjölmennum fundi í ráðuneytinu þar sem fulltrúar skóla, fræðsluaðila, sveitarfélaga og atvinnulífs komu saman.

Á fundi sem mennta- og menningarmálaráðuneytið efndi til af þessu tilefni kom m.a. fram að mikil eftirspurn er eftir starfs- og tæknimenntuðu fólki hér á landi en framboð þeirra er ekki nægilegt. Fyrir vikið er framleiðni á Íslandi undir meðaltali Norðurlandanna, að mati Efnahags- og framfarastofnunarinnar (e. OECD). Í nýlegri skýrslu bendir stofnunin á mikilvægi þess fyrir land og þjóð, að fleiri sæki sér starfs- og tæknimenntun enda verði þannig betur komið til móts við þarfir samfélagsins.

Nemendaþing í Grunnskólanum í Hveragerði

Fyrir skemmstu var þriðja nemendaþing skólaársins í Grunnskólannum í Hveragerði haldið. Í þetta sinn voru það nemendur í 3. og 5. bekkjum sem tóku til máls um ýmis málefni. Nemendur voru t.d. spurðir hvað væri best við skólann, hvað þyrfti að laga, hvað vanti á skólalóðina, hvenær skólinn eigi að byrja á morgnana o.fl. Markmið nemendaþinga eru:

- Að veita nemendum tækifæri til að taka þátt í lýðræðislegri samræðu um málefni sem hefur merkingu fyrir daglegt líf þeirra og skipulag skólastarfsins.
- Að efla vitund nemenda um eigin áhrif í skólastarfinu.
- Að fá fram sjónarhorn nemenda í ýmsum málaflokkum.
- Að fá fram tillögur frá nemendum um hvað hægt er að gera til að hafa jákvæð áhrif á daglegt starf í skólanum og víðar.

774 4434

Heimsending
4. - 11. mars
11:30 - 13:30
og
17:00 - 20:00
Lágmarks pöntun 3 réttir af matseðli

Opið:
virka daga 11:30 - 20
helgar 12:00 - 20

Eyravegur 3

KEBAB SELFOSS

Hamborgari: 115 g 100% nautakjöt, kál, tómatar, laukur, sósa	1590 kr.
Kebab vefja: kjúklingur/lambakjöt, kál, tómatar, laukur, sósa	1590 kr.
Kebab píta: Kjúklingur/lambakjöt, kál, tómatar, laukur, sósa	1590 kr.
Kebab á disk: Kjúklingur/lambakjöt, salat, franskar, sósa	1790 kr.
Vegan vefja: Falafel, kál, laukur, tómatar, vegan sósa	1790 kr.
Falafel vegan máltíð: Falafel, salat, franskar, sósa	1790 kr.
Salat skál: Kjúklingur/lambakjöt, kál, tómatar, laukur, sósa	1790 kr.

Franskar	490 kr.
Kokteilsósa	300 kr.
Gos	350 kr.
Bjór	950 kr.
Rauðvín/hvítvín	1200 kr.
Kaffi/Te	300 kr.

New York, London og núna Friðheimar

Pop-up fjölrétta óvissuferð að hætti Friðriks V

Friðrik V verður gestakokkur í Friðheimum Bláskógabyggð laugardagskvöldið 14.mars nk.

Húsið opnar klukkan 19:00 með fordrykk og ljúfum tónum. Kvöldverðurinn hefst svo stundvíslega klukkan kl.19:30

Borðapöntun fer fram á netfanginu fridheimar@fridheimar.is

Vinsamlegast athugið að síðasti dagur bókunar er miðvikudagur 11.mars kl: 16.00

Verð á mann:
Fjölrétta óvissuferð kr. 8.900.-
- með sérvöldum vínum kr. 19.000.-
- með sérvöldum bjórum kr. 15.000.-
- með sérvöldum óáfengum drykkjum kr. 13.000.-

Mikilvægt er að tilkynna með bókun ef um fæðuofnæmi/óþol eða aðrar sérþarfir er að ræða.

ATH. Takmarkað sætaframboð

Hjónin Friðrik og Adda ráku veitingastaðinn Friðrik V með miklum ágætum í 15 ár. Fyrst á Akureyri og síðan í Reykjavík. Staðurinn var þekktur fyrir að vera leiðandi í framúrskarandi matargerð úr íslensku árstíðarbundnu hráefni og veita einstaka þjónustu. Staðurinn fékk mjög góða dóma, fjölda verðlauna og viðurkenninga. Einnig skoraði hann í langan tíma hæst á lista Trip Advisor sem besti veitingastaðurinn í Reykjavík. Núna ferðast þau hjónin milli landa með sína hugmyndafræði til að leyfa fleirum að njóta.

Við hlökkum til að sjá ykkur
Friðrik V og Adda, Knútur og Helena og starfsfólk

FRIÐHEIMAR
Unique visit

DAGSKRÁIN
FRÉTTABLAÐ SUÐURLANDS
2538 Miðvikudagur 4. mars 2020

Djöflaeyjan á fjalirnar hjá Leikfélagi Selfoss

Það er ekki ráðist á garðinn þar sem hann er lægstur hjá Leikfélagi Selfoss. Þegar komið er inn fyrir dyr á litla leikhúsinu við ána tekur á móti manni Thulekampur í öllu sínu veldi. Skáldsögur Einars Kárasonar, *Þar sem Djöflaeyjan rís* og *Gulleyjan* eru fyrirmyndir að sýningunni. Leikgerðin er alveg ný en hún var göldruð fram af hæfileikaríkum hópi leikfélagsins undir tryggri stjórn leikstjórans Rúnars Guðbrandssonar. Frumsýning er fimmtudaginn 6. mars nk. og rétt að tryggja sér miða á þessa mögnuðu sýningu.

Fjölskyldan í Thulekampinum. Mynd: Dagskráin/GPP

Þarna er braggafjölskyldan öll saman komin

Söguna þekkja margir enda hefur hún verið kennd í skólum í mörg ár, sýnd í leikhúsum og í bíó. Á sýningunni hittum við auðvitað kvenpersónuna Karólínu sem gín og drottnar yfir fjölskyldunni og leggur spáspilin á borðið blótandi með sígarettuna í munnvikinu. Tomma karlinn sem fátt aumt má sjá, forsmáður og afskiptur, nema ef vera skyldi að hann Baddi minn þyrfti peninga til að leysa út ameríska kaggann. Baddi, aðaltöffari Íslands og uppáhald ömmu sinnar lætur sig auðvitað ekki vanta. Það er von á stórskemmtilegri sýningu, en blaðamaður náði broti af því besta á æfingu hjá leikfélaginu. Búningar, leikmynd, smink og persónusköpun er kraftmikil og til fyrirmyndar.

Samhentur og öflugur leikhópur

Í samtali við Rúnar Guðbrandsson, leikstjóra sýningarinnar, kemur fram að hann sé hæst ánægður með útkomuna og hópurinn að baki sýningunni sé einkar öflugur. „Það eru í kringum 50 manns sem koma að þessu með einum eða öðrum hætti. Hér er tónlistarfólk og leikarar og allt í allt 24 leikarar sem stíga á svið þegar hæst lætur.“ Hann segist hafa hitt hópinn fyrir jól og tekið smá snúning með þeim, sent þau heim með verkefni yfir jólin, lesa bækur, horfa á myndina og fræða sig um efnið. Þegar þau komu svo til baka eftir jólafrí skapaðist sýningin í leikhúsinu í samvinnu hópsins. Leikgerðin er því ný og spennandi.

Karólína og Baddi

Það er ekki laust við það að manni standi dálítill stuggur af Karólínu þegar hún kemur í öllu sínu veldi að spjalla við blaðamann. Baddi fylgir slakur á eftir, leðurjakkaklæddur með brillíjantín í hárinu. Það eru þau Íris L. Blandon og Hafþór Agnar Unnarsson sem leika þau. Þau hrista af sér hlutverkið og blaðamaður spyr þau hvernig það sé að takast á við hlutverk svo stórra og mikilla persóna. Þau segja það ákaflega gaman og krefjandi. Það sé gaman að kynnast þeim og fá að máta sig við þau og skapa. „Baddi var svolítinn tíma að koma til mín en nú er hann kominn,“ segir Hafþór Arnar. Aðspurð um aldursbreiddina og fólkið í sýningunni segir Íris: „Það er þannig að hér eru allir jafnir hvort sem þeir eru gamlir eða ungir. Það er svo gaman hjá okkur að þegar maður kemur hingað þreyttur úr vinnunni fer maður fullur af orku heim.“ Þau segjast spennt fyrir frumsýningunni og hvetja alla til þess að kíkja á braggafjölskylduna og hvernig lífinu vindur fram í Thulekampinum. *-gpp*

Karólína í öllu sýnu veldi. Mynd: Dagskráin/GPP

FROST
KÆLIKERFI - FRYSTIKERFI
HÖNNUN - SALA - ÞJÓNUSTA
HÁHEIÐI 9, SELFOSSI - WWW.FROSTMARK.IS

Josera
Gæludýrafóður
Fæst hjá
BYKO Selfossi

expert kæling
Sími 660 2970
Uppsetn. og viðhald á kæli- og frystikerfum
Ísskápaviðgerðir - Almennar raflagnir

VÉLSMIÐJA SUÐURLANDS ehf
Selfossi Gagnheiði 5 Sími: 482 1980
Efnissala
Rennismíði
Innréttingar
Járnsmíði
Gagnheiði 5, Selfossi
Sími 482 1980

HREINGERNINGA-
þjónusta Suðurlands ehf.
Erum flutt á Selfoss
Velkomin áfram í viðskipti
Sími 897 8444
Hreint um allt Suðurland

Hjólbarðaþjónusta Magnúsar
Gagnheiði 25 - Sími 482 2151
HM
Hjólbarðar
Smurþjónusta
Betri vörur - betra verð

Tækniþjónusta Suðurlands ehf.
Selfossi
Sjónvarpskerfi
fyrir hótel og gistihús
Öryggiskerfi
Eftirlitsmyndavélakerfi
Hljóðkerfi
Símkerfi o.fl.
Sérhæfing - Þekking - Reynsla
Gunnar Guðmundsson
sími 694 4922
Vilmundur Sigurðsson
sími 779 6777

DFS.is
Auglýsingapantanir
Sími 482 1944
dfs@dfs.is

Bílasprautun - Bílaréttingar
Bílrúðuskipti
Bílverk BÁ
- þar sem fagmennirnir vinna
★★★★★ Vottað verkstæði
Gagnheiði 3 - Selfossi
Sími 482 2224 / 899 5424 - bilverkba.is

Réttingar og málun
Vottað réttingaverkstæði
Cabas tjónaskoðun
Breiðumýri 1, Selfossi
☎ 480 8020

hádegistilboð
12:00-16:00
Hafið Bláa
restaurant with a view
The Blue Sea
hafidblaa.is
483-1000
12:00-20:00 fim-sun

Jiiibbiii
Siggaferðir
- Flutningaþjónusta -
Selfoss - Reykjavík f.h. og e.h.
Reykjavík - Selfoss f.h. og e.h.
Reykjavík - Selfoss
Hella - Hvolsvöllur
Sími 772 6010

FYLGD
Útfararþjónusta
Gísli G. Guðmundsson
Svanhildur Eiríksdóttir
Elfar F. Sigurjónsson
Vistvænar íslenskar kistur, krossar og legsteinar
Sími 482 4300 • www.fylgd.is • fylgd@fylgd.is

Lagnaþjónustan ehf
Pípulagnir - Efnissala
482 2311 ☎ 696 2311
Skrifstofa Þjónustusími
25 ára

NÝTT
Vinnuvélanámskeið á netinu!
www.vinnuvelaskolinn.is