

Mikil ánægja meðal gesta og framleiðenda



Það var frábær stemning á Bjórhátíð Ölverks í Hveragerði. Mynd: Aðsend/Ölverk

Bjórhátíð Ölverk var haldin í þriðja sinn um síðustu helgi í gömlu ylrætarhúsi í Hveragerði. Brugghús og framleiðendur sem kynntu framleiðslu sína á hátíðinni voru 35 talsins og komu hvaðanæva af landinu, ásamt framleiðendum frá Grænlandi, Færeyjum og Bretlandi. Höfðu þau mikið gaman af því

að kynna sig og sína framleiðslu fyrir hátíðargestum sem kunnu vel að meta veitingarnar. Líkt og á fyrri bjórhátíðum var ekki einungis í boði að smakka bjór heldur var einnig boðið upp á mjöð, osta, viskí, kokteila, ís, súkkulaði og margt fleira. Samhliða smakkhátíðinni var skipulögð skemmtileg tónlistardag-

skrá langt fram á nótt. Laufey Sif Lárusdóttir, skipuleggjandi bjórhátíðarinnar og einn eigandi Ölverks segir að gestir og framleiðendur hafi verið hæstánægðir með umgjörð hátíðarinnar og að það sé engin spurning um að leikurinn verði endurtekinn að ári. HGL

Regnbogahátíð Mýrdælinga um helgina

Regnbogahátíð Mýrdælinga verður haldin dagana 5.-9. október næstkomandi. Þar ættu allir að finna eitthvað við sitt hæfi. Ýmsar listasýningar frá heimafólki sem og öðrum. Glæsileg tónlistardagskrá verður á hátíðinni. Heimahljómsveitin 1900 verður á Hótel Vík á fimmtudeginum, silent diskó fyrir yngri kynslóðina í leikskálum, Miðtúnssystur syngja við Vígllu smávirðjunarinnar í syngjandanum. Á föstudeginum verður hið fræga matarsmakk og hafa 16 mismunandi aðilar boð-

að komu sína, sem er met. Þau Unnur Birna og Böddi Reynis verða síðan ásamt hljómsveit með kvöldvöku í Íþróttahúsinu. Trúbbafjör verður á Smiðjunni. Barnadagskrá verður á laugardegnum með BMX-bros og atriði frá Sirkus Íslands. Opið hús verður hjá Avp þar boðið verður uppá tónlist og vöflur. Hjá Skaftfellingi verður harmonikkutónlist. Laugardagskvölddagskráin verður með betra móti. Tónleikar með hinum goðsagnkennda Bjartmari Guðaugu, dansleikur með Jónsa



og hljómsveit. Sunnudagurinn verður á hátíðlegum nótum með hátíðarkaffi, hátíðarmessu og hinn eini sanni KK lokar hátíðinni í Víkurkirkju.



Pólski hópurinn ásamt gestgjöfum. Mynd: Dagskráin/HGL

Pólverjar læra af reynslu Íslendinga

Um 30 manna hópur fulltrúa sveitarfélaga og orkufyrirtækja í ríkis- og einkaeigu frá Póllandi heimsotti Selfossveitur í liðinni viku. Sigurður Þór Haraldsson veitustjóri veitti gestunum leiðsögn um fyrirtækið, útskýrði vinnuhætti og var með svör á reiðum höndum við þeim fjölmörgu spurningum sem á þeim brunnu.

Baldur Pétursson, verkefnisstjóri hjá Orkustofnun fylgdi gestunum á Selfoss. „Þetta er samstarfsverkefni orkustofnunar Póllands og okkar, verkefnið er eitt af nokkrum sem við höfum tekið þátt í, en það gengur aðallega út á að byggja upp samstarf og miðla þekkingu frá Íslandi til Póllands á þessu sviði. Það er mikil nauðsyn á því núna, sérstaklega í Póllandi vegna þess að þau nota svo mikið kol, í ljósi mikillar þarfar, breytinga á þessu sviði hvað varðar loftslags-, umhverfis- og orkumál. Það er kreppa í Evrópu og meira orkuöryggi er nauðsynlegt svo þessi mál komast hærra á dag-

skrá hjá þeim, það er að verða meiri áhresla, meira fjármagn og fleiri verkefni á sviði endurnýtanlegrar orku þannig að þeim vantar sérfræðiaðstoð, þessvegna koma þau hingað,“ segir Baldur.

Izabela Strzelecka, Beata Kepinska, Slavomir Furca og Simona Niekrewicz voru meðal þeirra sem ræddu við blaðamann Dagskrárinnar og voru á einu máli um að þau gætu lært mikið af okkur íslendingum, að uppbygging innviða í vatnsverndun og grænni orku væri mikilvægur þáttur í því að bæta lífsgæði pólsku þjóðarinnar og að samstarfið milli landanna væri farsælt og mikilvægt. Þau horfa bjartsýn fram á veginn og vonast til þess að geta nýtt jarðvarmann sem þau búa yfir í meira mæli, en í dag nota pólverjar jarðhita að einhverju leyti til hitunar húsa en Pólland hefur miklar auðlindir í jarðvarma og stefna þau á að virkja þær sem mest á komandi árum með hjálp íslendinga. HGL

Fáðu fagmann í verkið



PÍPULAGNIR
SUÐURLANDS

Háheiði 10, Selfossi
S. 699 1985 / 823 6656



Rafverktakar · Verslun Öryggis-, myndavéla- og loftnetskerfi



Neyðarsími 660 1160

Eyravegi 32 · Selfossi · Sími 480 1160
www.arvirkinn.is

Ekki lengur Ívar hlújárn

Ívar Sæland, ljósmyndari og fjölskylduþjálfari sem nýlega flutti til Hveragerðis en fæddur er og uppalinn í Reykholti í Bláskógabyggð, náði sér í nafnbótina járnkarl þegar hann lauk 3,8 km sjósundi, 180 km hjóltreidum og 42 km hlaupi í hinu forna sjávarþorpi Cervia á Ítalíu nú í septembermánuði.

Vegferð Ívars að nafnbótinni hófst fyrir 33 árum, þegar hann var sex ára gamall og frændi hans uppfærði hann Ívar hlújárn. „Þarna horfði ég á frænda minn með stjórnur í augum enda var hann 19 ára gamall mótörhjólatöffari sem seinna varð svo sjálfur mikill hjóltreidamaður, hann Sigurður Gylfason. Ég vissi svosem ekki hvað hlújárn þýddi á þessum tíma en ég vissi það að þetta var ekki gott uppfærni. Seinna var mér sagt að hlújárn þýddi annaðhvort eitt-hvað verkfæri eða lélegt járn, já þessi flotti frændi minn kallaði mig hreinlega aumingja þegar ég var sex ára gamall,“ segir Ívar.

Hvað í andskotanu er ég búinn að koma mér út í?

„Það var svo ekki fyrir en ég kynntist tengdaföður mínum honum Trausta Jarli fyrir um sex árum sem ég áttaði mig á því hvernig ég myndi losna við hlújárnid og verða að alvöru járnkarli, þá var hann búinn að fara í allmarga járnkarla sjálfur, sem og Guðjón Karl sonur hans. Ég hreifst strax af þessu brjálæði í þeim en þurfti nokkur ár í að sannfæra sjálfan mig um að ég gæti þetta sjálfur. Haustið 2021 þegar þeir feðgar voru að tala um þeirra síðustu járnkarla-keppnir yfir kvöldverðaborðið og plana þá næstu, hópfærd til

Ítalíu með Ægir3 (Þríþrautafélagi Reykjavíkur) og keppa þar, þá varð ég eitthvað æstur og sagði við þá að ég myndi fara og keppa með þeim í heilum járnkarli. Ég vissi strax að það yrði ekki aftur snúið, enda stend ég við það sem ég segi. Þær urðu nokkrar andvökunæturnar eftir þetta þar sem ég hugsaði um hvað í andskotanu ég væri búinn að koma mér út í.“

Nær dauður úr kulda í Laugarvatni

Í kjölfar afdrifríka kvöldverðarins skrúði Ívar sig strax í fjaradild hjá Ægir3 sem veitir fulla aðild að félaginu án mætinga á æfingar sem hentaði einkar vel þar sem Ívar var búsettur í Reykholti ásamt fjölskyldu sinni. „Æfingarnar fóru að streyma til mín í gegnum Training Peaks og reyndi ég mitt besta að fara eftir þeim. Ég reyndi að leggja áherslu á sund og hjól en það voru mínir veiku hlekkir. Það var hjólað yfir Netflix á kvöldin við mismikla hrifningu frá konunni. Veturinn leið og ég náði að æfa mig nokkuð vel en þegar leið á vorið fór vinnan að aukast mikið ásamt flutningum til Hveragerðis og ég setti æfingarnar ekki á jafn hán stall eftir það en náði samt alltaf að koma einhverjum æfingum að. Sumarið kom og ég tók þátt í Kópavogsprautinni, Hafnarfjarðarþrautinni og svo Ólympískri á Laugarvatni (þar sem sundið nær drap mig úr kulda en ég þoli illa kulda) reyndar ætlaði ég að fara í hálfan járnkarl þar en það var hætt við hann. Ég tók einnig þátt í öðrum hlaupakeppnum í sumar svo sem Hengil Ultra 53km, Laugaveginum, Fimmvörðuhálshlaupinu og svo Reykjavíkurmaraþoni.“

Þann 13. september síðastliðinn lá leið Ívars loks til Ítalíu. „Ég var heldur betur kominn með mikinn kvíða fyrir keppninni, yfir því hvort ég hreinlega gæti þetta, þá sérstaklega að synda 3.8 km í sjó með þúsundum annara keppenda að synda yfir mig. En markmiðið hjá mér var einfalt; klára keppnina innan tímamarka en ekki á einhverjum sérstökum tíma,“ segir Ívar.

Ráð þjálfarans skiptu sköpum

Á keppnisdegi var Ívar ræstur rétt fyrir klukkan 8 að morgni, en þá þegar voru um 2000 keppendur byrjaðir að synda. Hann nærði sig vel áður en hann hélt af stað, klæddur í blautbúning á leið í 3.8 km sjósund í 21 gráðu heitu vatni (fari hiti vatnsins yfir 24.6 gráður mega keppendur ekki klæðast blautbúningum). „Þegar ég hafði synt um 100 metra fékk ég paník kast en hugsaði til þess sem Geir Ómars hafði sagt við mig fyrir keppni: „Ívar þegar þú færð paník kast- ið, taktu þá nokkur mjög létt bringusundstök og reyndu svo aftur, þá kemur þetta hægt og rólega.“ Ég fór að hans ráðum og eftir sirka 400m var ég orðinn mjög brattur og fannst þetta bara gaman. Ég synti svona sirka 75% skriðsund og 25% bringusund. Sundið gekk heilt yfir mjög vel og leið mér vel þegar ég hljóp upp á ströndina eftir að hafa synt á 1:29.“

Alla keppnina átti Ívar erfitt með að halda í sér vökva, en drakk þá þeim mun meira og borðaði gel til að halda sér góðum. Hann tók sér góðan tíma í skiptin á milli sunds og hjóls (T1), enda lá honum að sögn ekki lífið á. „Þar hitti ég ofurpepparann Ísold Norðfjörð



skælbrosandi og Geir Ómars fyrir utan girðinguna að hvetja okkur áfram. Ég lagði nokkuð rólega af stað, enda vildi ég ekki sprengja mig á þessum 180 km. Brautin var virkilega flöt og hélt ég 30km hraða. Eftir sirka 63km kemur erfitt klifur en ég náði að klífa það sómasamlega án þess að sprengja mig. Seinni hringurinn gekk vel þangað til að ég kláraði brekkuna aftur, en þá var ég orðinn vel þreyttur og verkjaði mjög mikið í jörkunum á báðum fótum. Það fór sem fór að síðustu 45 km voru hreint helvíti og dólaði ég þá mikið til. Þegar það voru sirka 2km í T2 (skipti á milli hjóls og hlaups) var ég rauninni búinn að gefast upp og ætlaði bara að klára hjólið og hætta, enda gríðarlega verkjaður í jörkunum, en þá hjólaði Ísold framhjá mér og peppaði mig allsvakalega aftur upp. Hjólatíminn endaði á 6:35.“

„Ívar, you are an Ironman“

„Ég kom inn í T2 með skjálfaði fætur en ákvað samt að reyna við hlaupið. Ég fór í hlaupaskóna, lagði af stað og mér til mikillar gleði þá fann ég ekkert fyrir eymslunum þegar ég fór að hlaupa. Fyrsti hringurinn gekk mjög vel (alltof vel) ég fór of hratt og ég vissi það vel en ég gat ekki hægt á mér. Fyrsta hringinn fór ég á 67 mín., á hring 2 byrjaði ég að labba og fór hann á 95 mín., á þriðja hring náði ég að skokka nánast allt en var mjög hægur og þann hring fór ég á 78 mín. Fjórða hringinn gekk ég allan, skrokkurinn var alveg búinn og ég vissi að núna væri

þetta bara spurning um að koma mér í mark, hringur 4 tók mig 110 mín. Það sem gerði hlaupið skemmtilegt var að maður var alltaf að hitta Íslendinga sem voru annaðhvort að hlaupa eða hvetja á hliðarlínunni og gerði það mjög mikið fyrir mig. Þegar ég kom að rauða dreglinum kom þessi gríðarlegi kraftur í mig og ég hljóp í gegnum markið öskrandi og barði í brjóstakassann á mér þegar ég heyrði þessa frægu setningu sem alla dreymir um: „Ívar, you are an Ironman“. Trausti og Dís tengdforeldrar tóku á móti mér og brosið fór ekki af mér, ég náði að klára þessa þolraun. Lokatíminn var 14:30:25 og markmiðinu náð.“

Ívar var í ótrúlega góðu líkamlegu standi eftir keppnina en fann að sjálfsögðu fyrir harðsperrum. „Hvort ég fari aftur í heilan járnkarl kemur í ljós seinna, en það verður ekki á næstunni. Það er erfitt að æfa með ungt barn á heimilinu og hef ég ekki nægan tíma í svona mikið æfingaralag en þríþraut mun ég stunda áfram á Íslandi og það með Ægir3.“

Takk Siggí

„Að lokum ætla ég að þakka frænda mínum honum Sigurði Gylfasyni að hafa uppfærni mig hlújárn því ef ekki væri fyrir hann væri ég líklega ekki búinn með járnkarl og ætla ég að gefa honum viðurnefnið til baka og mun hér eftir kalla hann Sigurð eða Sígga hlújárn (Siggí það er bara ein leið til að ná þessu uppfærni af þér),“ segir Ívar að lokum. *HGL*





OKTÓBERFEST Í LINDINNI

PEYSUDAGAR - NÝ TILBOÐ Í HVERRI VIKU

ALLAR PEYSUR Á
20% AFSLÆTTI
FRÁ 5. TIL 12. OKT.

AFSLÁTTARKÓÐI Á
TISKUVERSLUN.IS ER
PEYSUR20



LINDIN
TÍSKUVERSLUN
Eyravegí 29 · Selfossi · Sími 482 1800

Það eru



Túnpökusala Oddsteins

Lóðapökur - Fótboltagras
Golfvallargras



Sími 663 6666 - tso@tso.is - www.tso.is

ATVINNA

Skalli óskar eftir hressum
og duglegum einstaklingum
í hlutastarf og fullt starf.

Umsækjandi þarf að hafa góða þjónustulund,
hæfni í mannlegum samskiptum, stundvís,
reglusamur og vera orðin 18 ára eða eldri.

Upplýsingar í síma 483-1111

Skalli
Sá svalasti í þænum

Austurvegi 46, Selfossi



Vertu hjartanlega velkomin



Við erum sérfræðingar í prentun bóka,
almennu prentverki og framleiðslu
umbúða. Öll framleiðsla fer fram á Íslandi.

Láttu sérfræðinga okkar aðstoða
við að finna bestu, hagkvæmustu og
umhverfisvænustu leiðina fyrir þig.



Umbúðir



Almenn
prentun



Bækur



Límniðar



Stimplar

📍 Eyravegí 25, 800 Selfoss

📞 482 1944

📧 selfoss@prentmetoddi.is



Syngjum saman

Söngur og tónlist er stór partur af menningu fólks. Hver þjóð á sinn þjóðsöng, menn taka höndum saman og syngja fyrir fótboltaleiki og aðra stóra íþróttaviðburði, svo ekki sé minnst á að söngur og tónlist er samvinnuáður stórviðburðinum á lífsleiðinni. Skírnir, fermingar, brúðkaup og jarðarfirir yrðu ákaflega tómlegar ef ekki væri tónlist.

Það veit hver kórsöngvari hve góð tilfinning það er að syngja í hóp af fólki. En rannsóknir hafa sýnt fram á að mikill ávinningur er fólgin í því að syngja með öðrum.

Eykur velliðan
Samkvæmt rannsóknum upplifir fólk meiri velliðan eftir að hafa sungið sjálft, heldur en eftir að hafa hlustað á tónlist eða rætt um jákvæða lífsreynslu. Þegar kemur að kórsöng bætist við sú tilfinning að tilheyra hóp, sem er nauðsynleg okkur mannfólkinu og fæst ekki í apótekinu.

Dregur úr streitu
Þegar við syngjum losnar um endorfin, dópamín og serótónín í líkamanum og það dregur úr streituhormóninu kortisol. Á einföldu máli þá liður okkur betur þegar við syngjum.

Viðheldur minni og dregur úr elliglöpum
Margir kórsöngvarar telja að kórsöngur bæti minni þeirra, og sú skoðun er jafnframt studd af vísindum. Fleiri en ein rannsókn hefur sýnt fram á að hægt er að nota tónlist og söng með góðum árangri sem meðferð við elliglöpum.

Lengir lífið
Þótt ótrúlegt sé þá sýndi rannsókn frá árinu 2008 sem var unnin af Harvard og Yale, fram á að kórsöngur lengir lífið. Samkvæmt rannsókninni var það góður hjartsláttur og gott andlegt ástand sem ýtti undir langlífi þátttakenda, en hvort tveggja er ávinningur af kórsöng.

Betri líðan, minni streita, betra minni og lengra líf, það er ekki amalegt. Unglingakór Selfoskirkju ætlar að stuðla að þessu öllu saman með opinni söngstund í kirkjunni sunnudaginn 9. október klukkan 18:00. Söngvarar af öllum gerðum eru hjartanlega velkomnir; kór-, ein-, sturtu-, og ryksugu-söngvarar, ungir og óreyndir, sem og aldnir og þaulreyndir.

Á efnisskránni eru lög sem margir þekkja, eins og Heyr himna smíður, Stjörnur og sól, og Ég er kominn heim. Inn á milli mun unglingakórinn láta ljós sitt skína og syngja fyrir gesti. Hlökkum til að sjá þig.



Núvitundarnámskeið og nýr heilsunuddari á Selfossi

Nýlega flutti á Selfoss heilsunuddarinn og núvitundarleiddbeinandinn Gunnar L. Friðriksson. Hann hefur um árabil haldið nuðdnámskeið fyrir almenning og heilbrigðisstarfsmenn um allt land. Námskeiðin eru haldin vikulega þar sem kennd eru grunn-tökin í nuddi sem gerir fólki fært að nudda vini og vandamenn.

Gunnar hefur einnig haldið núvitundarnámskeið ásamt eiginkonu sinni Helenu Bragadóttur geðhjúkrunarfræðingi frá árinu 2010. Námskeiðin hafa verið haldin í Hugleiðslu og friðarmiðstöðinni fyrir almenning, Ljósinu, fyrir hjúkrunarfræðinga og sjúkraliða og hjá ýmsum stéttarfélagum. Þetta námskeið er nú í boði á Selfossi ásamt nuðdnámskeiði og byrja námskeiðin um miðjan október.

Hægt er að kynna sér námskeiðin betur á Facebook undir Dao Nuðd eða Núvitund eða fá upplýsingar í síma 822 0727. Verið er að gera breytingar á heimasíðunni www.dao.is en hægt er að nálgast upplýsingar um Gunnar og námskeiðin þar.



DAGSKRÁIN
FRÉTTABLAÐ SUÐURLANDS

Útgefandi: Prentmet Oddi, Eyraey 25, 800 Selfoss, sími 482 1944, dfs@dfs.is, dfs.is.

Ritstjóri: Björgvin Rúnar Valentinsson, sími 856 0565, dfs@dfs.is.

Blaðamaður: Helga Guðrún Lárusdóttir, sími 856 0573, helga@dfs.is.

Auglýsingadeild: Sími 482 1944, auglysingar@dfs.is.

Dagskráin kemur út á hverjum fimmtudegi. Upplag 5.200 eintök. Allt efni og auglýsingar berist fyrir hádegis á þriðjudögum.

Dreift ókeypis í allar sýslur austan Hellisheiðar. Dagskráin er aðili að samtökum bæjar- og héraðsfréttablaða.

ISSN 1670-407X

Gáta vikunnar

Vísnaðgátur-höf: Páll Jónsson
Útg. Bókauktgáfan HÖLAR

Tók á hana taumlaus her, tölva hefur sagt er mér, númer tvö hún alltaf er, út um hana bjórinn fer.

Svar við gátu í blaði 2668: **RÓA**
1. Ró(a) - 2. Róa
3. Róa - 4. Róa

Sunnlenski matgæðingurinn

Ingi Þór Jónsson er sunnlenski matgæðingur vikunnar.

Já, ég þakka Lalla fyrir að koma mér í Dagskrána. Fínustu uppskriftir hjá honum í síðustu viku enda villibráðar-tíminn allsráðandi.

Ég ætla að fara í hina áttina og setja inn uppskrift sem er t.a.m. í uppskriftabók sem Lalla mín gerði fyrir margt löngu og gaf stórfjölskyldunni. Þetta var samansafn af allskonar skemmtilegum uppskriftum, sumar sem hafa fylgt okkur allt frá því að ömmur og langömmur voru að baka og brasa.

Besti saltfiskrétturinn með beikoni, möndlum, rauðvíni og rósmarín

Þessi réttur hefur verið á nokkrum veitingastöðum og var t.a.m. um tíma á matseðli í Rauða Húsinu á Eyrarbakka þegar ég var þar og var mjög vinsæll. Fyrir mér er þetta svona haust eða vetraréttur.

Lykilatriði er að vera með úrvalshráefni og vanda valið þegar kemur að saltfisknum. Best finnst mér að nota létt-saltaða þorskhnakka eða vel útvatnaðan saltfisk og þá þykku bitana.

Ég hringdi í Óðinn í Fiskbúð Suðurlands sem á mjög góðan fisk í þennan rétt.

- 7-800 gr. saltfiskur/létt-saltaður þorskhnakki
- 100 gr. möndluspæmir, þurr-ristað á pönnu
- 4-5 sneiðar af beikoni, skorið smátt
- 2 meðalstórir laukar, skorið smátt
- 6-8 hvítlauksrif, söxuð smátt
- 1 rauð og 1 græn paprika, skornar í sneiðar
- 1 góð grein af rósmarín, (plokka af stilknum og saxa aðeins)
- 2-3 dl rauðvín
- 2-3 dl grænmetissoð eða kjúklingasoð
- 1 dós tómatar
- 6-8 ferskir tómatar
- Ólífúolía
- Svartur pipar
- Sjávarsalt
- Parmesan ef vill
- Fersk steinselja

Skerið fiskinn í jafna bita ca. 8 cm, þerrið aðeins, kryddið með svörtum pipar og veltið

Mig langar að skora á garðyrkjubóndann, söngbróðurinn og matgæðinginn Hjört Benediktsson en hann hefur á undanförunum árum haldið úti með mjög óreglulegum hætti matarblogginu „Eldum létt“ fyrir lokaðan hóp og oft farið á kostum!

Matgæðingar eru beðnir að senda á dfs@dfs.is uppskrift ásamt mynd af sér eigi síðar en á mánudegi.

upp úr hveitiblöndu (2 msk hveit og 1 msk heillhveit) og steikið í stutta stund á öllum hliðum á vel heitri pönnu með vel af ólífúolíu.

Sósan er eiginlega eins og meðlæti og gott að hafa nóg af henni!

Hitið frekar stóra pönnu, steikið beikon fyrst, síðan lauk og hvítlauk og fljótlega eftir það papriku og rósmarín og steikið án þess að brenna laukinn í 3-4 mínútur.

Bætið rauðvíni og soði út í og látið malla í ca 10 mínútur. Saxið tómata og ef þeir eru stórir þá má gjarnan taka kjarnann úr, bætið í ásamt tómötum í dós, má líka nota bara ferska tómata ef vill. Maukið möndlurnar í NutriBullet eða matvinnsluvél og setjið saman við.

Látið malla í nokkrar mínútur á vægum hita og smakkið til með salti og pipar.

Ef pannan má fara í ofn þá má raða saltfisknum ofan á sósuna, annars hella sósujukk-inu í eldfast mót, fiskinn ofaná og setja í ofn 180-200 í 12-15 mínútur.

Þegar rétturinn er borinn fram má raspa parmesan yfir eða hafa hann sér og síðan fersk söxuð steinselja sett yfir. Með þessu má vera t.d. smjörsoðið smælki eða góð kartöflumús, ferskt salat ef vill en mér finnst það reyndar óþarfi með þessum rétti.

Svo er gott rauðvín að sjálf-sögðu frábært með þessum rétti, t.d. bragðmikið Rioja vín, eða Pinot Grigio fyrir þá sem vilja frekar hvítvín.

TM



Fyrir það sem mestu máli skiptir

Meiri vernd og meira svigrúm til
að lifa lífinu til fulls. Kynntu þér
líf- og heilsutryggingar TM á tm.is.

Líf- og heilsutryggingar



GEFINS GEGN ÞVÍ AÐ VERA SÓTTUR

Karlmaður á
fimmtugsaldri.

Vel með farinn en
þarfnast lagfæringar.

Upplýsingar í
síma 776 7390.

Félagsvist.

Spilað verður á þriðjudagskvöldum í vetur
kl. 20 húsi byggðasafnsins (Alpan)
Eyrarbakka.

Byrjum þriðjudagskvöldið 11 okt.
Aðgangseyrir 1000 kr.

Allir velkomnir UMFE.



Orlofshús Bárunnar stéttarfélags um jól og áramót 2022

Báran, stéttarfélag auglýsir orlofshús félagsins
laus til umsókna fyrir jól og áramót, vikurnar:

21. desember 2022 – 28. desember 2022

28. desember 2022 – 4. janúar 2023.

Umsóknarfrestur verður frá 6. október til 31.
október nk.

Hægt verður að sækja um á Orlofssíðu Bárunnar,
einnig verður hægt að fá aðstoð við umsóknar-
ferlið á skrifstofu félagsins að Austurvegi 56, 800
Selfoss eða í síma þjónustuskrifstofu stéttarfélag-
anna, 480 5000.

Úthlutun orlofshúsa mun liggja fyrir þann
3. nóvember nk.

Öllum umsóknum verður svarað.

Verð á vikudvöl í Þverlág 2, 4 og 6, Grýluhrauni
og í orlofsíbúð á Akureyri er 22.000 kr. (12
punktar).

Leigutímabil er frá miðvikudegi til miðvikudags.
Íbúðin Sóltúni 28, Rvk. verður í sveigjanlegri leigu
eins og verið hefur hingað til.

Báran, stéttarfélag

Austurvegi 56, 800 Selfoss - sími 480 5000
baran@baran.is – <https://www.baran.is>



Garðyrkjumeistari sendir frá sér skáldsögu

„Glaðlega leikur skugg-
inn í sólskininu“ heitir
nýttkomin skáldsaga eftir garð-
yrkjumeistarann og umhverfis-
fræðinginn Stein Kárasón.

Á bókarkápu segir:
Ungur drengur vex upp í sjávar-
þorpi við fjörð sem fósstrar
blómlegar sveitir. Nánd við sjó
og sjómenn, bændur og búa-
lið, mynda bakgrunn sögunnar.
Leiksviðið er bærinn, gömul
hús, fjaran, bryggjurnar, sveitin.
Strákar leika sér og rækja
skyldur sínar í heimi fullorð-
inna. Drengurinn hænir að sér
dúfur. Hann forðar kettlingi
frá dauða og verða með þeim
miklir kærleikar, eða hvað ...

Drengurinn sér eitt og annað
sem aðrir skynja ekki. Það
reynist honum þungt í skauti ...
Ógeðfældir atburðir gerast,
viðkvæm atvik í lífi fólksins ...
Mannlegur breyskleiki birtist
í ýmsum myndum. Sannleikur
þolir ekki alltaf dagsljósið

... Hversu mikils virði eru þá
háleit markmið og reisn?

Sagan gerist í skugga kalda
stríðsins. Rússagrýlan og Kúbu-
deilan eru í hámarki og í fyrsta
sinn í sögunni stendur mannkyn-
ið frammi fyrir tortímingu heims-
ins vegna kjarnorkusprengju.
Hlýr blær og glettni ríkja í sö-
gunni þrátt fyrir skuggalegt bak-
svið.

Bókin er innbundin, 238 blað-
síður. Hlíf Una Bárudóttir
teiknaði kápumyndina. Bókin er
nú fánleg í öllum helstu bóka-
verslunum og á www.steinn.is.
Glaðlega leikur skugginn í sól-
skininu er fullorðinsbók en aðal
persónan er Glói 10-11 ára gam-
all drengur. Tíðarandalýsing ár-
anna 1962-1964 og tónlist þess
tíma litar söguna, sem og kalda
stríðið, sild fyrir norðan land,
gæftir til sjós og lands, pólitík
og mannlífið í sinni fjölbreyttu
mynd.

Steinn Kárasón er mörgum

kunnur fyrir fræðibækur sínar,
tónlist og dagskrárgerð fyrir
sjónvarp og útvarp. Hann var
um nokkurra ára skeið stunda-
kennari við Garðyrkjuskólann
og starfaði sem garðyrkjuráð-
gjafi á vegum Kvenfélagasam-
bands Suðurlands, Búnaðarsam-
bands Suðurlands og Samtaka
sunnlenskra sveitarfélaga. Glað-
lega leikur skugginn í sólskininu
er fyrsta skáldsaga Steins.



Guitar Islancio í Hlöðueldhúsinu

Guitar Islancio, skip-
að gítarleikurinum
Birni Thoroddsen og Þórði
Árnasyni og Jóni Rafnssyni
á bassa, leikur í Hlöðueld-
húsinu í Þykkvabæ, fimmtu-
daginn 13. október og hefj-
ast tónleikarnir kl. 20.00.
Tónleikadagskrá tríósins er
skemmtileg blanda af frum-
sömdu efni, íslenskum þjóð-
lögum, sígildum jazzlögum og
þekktum popp- og rokkögum
og stemming á tónleikum mikil,
enda tríóið rómað fyrir kraft-
mikla og líflega spilamennsku
og ber því nafn með rentu, en
orðið islancio er úr ítölsku tón-
listarmáli og þýðir ákafi eða
ofsi.

Guitar Islancio hefur starfað
frá árinu 1998 og fagnar því
25 ára starfsafmæli á næsta ári
og hefst afmælisárið með tón-
leikum í Kaldalóni í Hörpu þann
16. febrúar og verða þar með
þeim góðir gestir, íslenskir og
erlendir. Þessir tónleikar verða
kynntir frekar þegar nær dregur.

Guitar Islancio hefur notið
mikilla vinsælda á þessum tæpu

25 árum og haldið fjölda tón-
leika og komið fram á tónlistar-
hátíðum bæði hér heima og er-
lendis og hafa fjölmargir þekktir
tónlistarmenn komið fram með
þeim. Tríóið hefur gefið út fimm
geisladiska og árið 2017 kom
út safndiskurinn „Þjóðlög“ sem
inniheldur 14 þjóðlög af fyrri
diskum tríósins auk lagsins „Á
Sprengisandi“ eftir Sigvalda
Kaldalóns, sem hafði ekki
komið út með þeim áður. Árið
2019 gáfu þeir út nótabókina
„Íslensk þjóðlög í útsetningum
Guitar Islancio“ og inniheldur
hún 22 lög á nótum og með
hljómunum fyrir gítar og píanó auk
ýmiss fróðleiks um lögin. Allur

texti í bókinni er á íslensku,
ensku og þýsku. 12 laga vin-
ylplata, sem einnig ber nafnið
„Þjóðlög“ kom út í byrjun þessa
árs og eins og á geisladisknum,
eru þar þjóðlög af fyrri diskum.
Tríóið hefur verið að vinna að
nýju efni, sem samansettur af
þekktum íslenskum lögum og er
átæluð útgáfa á því á næsta ári.

Í dag skipa Guitar Islancio
þeir Björn Thoroddsen, Jón
Rafnsson og Þórður Árnason,
gítarleikari, sem gekk til liðs við
tríóið í lok árs 2021.

Tónleikarnir hefjast kl. 20.00 og
eru miðar seldir við innganginn.



Mikil eftirvænting fyrir vetrinum

Hraðmót HSK í blaki kvenna
Hvar haldið á Hvolsvelli
26. september. Það mættu 7
lið til keppni. Leikirnir voru
spilaðir á tíma og voru úrslit
reiknuð út frá stigaskori en ekki
unnum hrinum. Alls voru spil-
aðir 21 leikur.

Sæti	lið	Stigahlutfall
1.	Hamar A	2,613
2.	Dímon/Hekla A	1,659
3.	Laugdælir	0,944
4.	Hrunlaug	0,890
5.	Dímon/Hekla B	0,812
6.	Hrunakonur	0,802

7. Hamar B 0,439

Hraðmót HSK í blaki karla fór
fram á Flúðum 27. september og
mættu 2 lið til leiks og var spilað
um 2 unnar hrinur en Hamar
vann Laugdæli 2-1 í æsispenn-

andi leik. Gamlar kempur mættu
á mótið frá Hrunamönnum og
voru teknar nokkrar auka hrinur
og varð úr mikið fjör og er eftir-
vænting mikil fyrir vetrinum
eftir mótaþurrð síðustu ára.





Við byggjum 28 geymslur/iðnaðarbil að Breiðumýri 3 á Selfossi

Stærð 68,5 fm

Verð 21,5 m.kr.

Afhendist fullbúið í jan/feb 2023

S: 893 4609

haukur@ggtre.is

www.ggtre.is



HAUSTSTEFNA ODDAFÉLAGSINS



ODDAFÉLAGIÐ
félag um menningar- og fræðasetur í Odda
stofnað 1990 oddafelagid.is

Hauststefna Oddafélagsins um Oddarannsókn verður haldin í Menningarsalnum á Hellu, Dynskálum 8, föstudaginn 7. október kl. 13.15. Allir eru velkomnir.

Fyrri hluti stefnunnar verður kynning á framvindu Oddarannsókna í sagnfræði-, bókmennta- og fornleifarannsóknum. Seinni hluti stefnunnar eru þrír fyrirlestrar á ensku m.a. um Odda sem kirkju- og lærdómsmiðstöð. Útdráttum á íslensku verður dreift til gesta.

Hauststefnan hefst kl. 13:15 og lýkur um kl. 17.00.

Dagskrá:

Kynning:

Oddarannsóknin: **Helgi Þorláksson**

Um sagnfræðipáttinn: **Sverrir Jakobsson**

MA verkefni bókmenntanema: **Oddur Pálsson**
Fyrirspurnir og umræður

Fornleifarannsóknir 2022. **Kristborg Þórsdóttir**
Fyrirspurnir og umræður

Hlé með kaffi kl. 14:15 (30 mín.)

Fyrirlestrar:

Elizabeth Marie Walgenbach, Árnastofnun

„Bishop Árni Þorláksson, Oddi, and the Kristinréttir Árna“.

Kirsi Leena Salonen, Björgvinjarháskóla:

„Medieval Parish Formation and Right to Church Property – in Oddi and Elsewhere“.

Jón Viðar Sigurðsson, Óslóarháskóla:

„Oddi and Other Centres of Learning in the High and Late Middle Ages“.

5 mín. umræður og fyrirspurnir eftir hvert erindi.

Almennar umræður um efni ráðstefnunnar og Oddarannsóknin.

Útboð

vegna uppbyggingar á nýju
skrifstofuhúsnæði á Laugarvatni



Bláskógabyggð óskar eftir tilboðum í uppbyggingu á nýju skrifstofuhúsnæði á einni hæð fyrir Umhverfis- og tækni- svið Uppsveita bs. að Hverabraut 6 á Laugarvatni í samræmi við útboðsgögn. Framkvæmdatími er fyrirhugaður frá undirritun verksamnings til 1. október 2023. Heildarstærð byggingarinnar verður 330 m².

Útboðsgögn verða afhent á stafrænu formi (.pdf) með tölvupósti frá og með miðvikudeginum 5. október 2022. Beiðnir um afhendingu útboðsgagna skulu sendar á netfangið kristofer@blaskogabyggd.is þar sem fram koma upplýsingar um nafn, netfang og símanúmer bjóðanda auk upplýsinga um tengilið. Tilboðum skal skilað eigi síðar en 24. október 2022 kl. 11:00, í samræmi við upplýsingar í útboðsgögnum.

Fyrir hönd Bláskógabyggðar: Kristófer Tómasson sviðs-
stjóri framkvæmda- og veitusviðs

Hvernig á að lifa af á Íslandi

BES, Barnaskólinn á Eyrarbakka og Stokkseyri, er aðili að Erasmus+ verkefni ásamt 3 öðrum skólum í mismunandi Evrópulöndum. Löndin sem um ræðir eru Eistland, Króatía og Danmörk og samstarfið snýst um vatn í náttúru og vísindum.

Þetta verkefni átti að hefjast haust 2020, en vegna Covid 19 var ekki hægt að byrja þá nema með þau verkefni sem unnin eru innan hvers skóla fyrir sig. Þau verkefni hafa verið skræð og sett inn á sameiginlegar síður. En hlutinn sem snýr að heimsókn- um frestaðist fram í mars 2022 og þá voru þau í BES gestgjaf- arnir þar sem verkefnastjórnin er staðsettur í BES.

Eins og kunnugt er, eru veður válynd á Íslandi og ekki síst í marsmánuði. En þrátt fyrir það komu hingað til okkar 8 manns frá 3 löndum og dvöldu hér í 3 daga. Tveir dagar fóru svo í að ferðast á milli landa. Ekki er hægt að segja að þau hafi verið heppin með veður. Þegar þau komu til landsins á mánu- degi var Hellsheiðin lokuð og þrengslin líka. En það birti upp um síðir og komust þau öll á Selfoss á mánudagskvöldi þó seint væri.

Það voru kátir þátttakendur sem mættu á þriðjudegi í húsnæði BES á Stokkseyri. Þau skoðuðu skólann, spjölluðu við fólk og kynntu sér starfið. Einn- ig var fundur um verkefnið. Eftir hádegi fóru þau svo í Hells- heiðarvirkjun og skoðuðu hana. Á miðvikudeginum mættu þau í hús á Eyrarbakka (Rauða húsið) og eftir hádegi var farið í Kerið og Ljósafossvirkjun.

Á fimmtudeginum voru mikil plön en veðrið setti strik

í reikninginn og varð dagskráin endasleppt, en kaffi og súkku- laði heima hjá verkefnisstjóran- um voru sárabót. „Það fer eftir veðri“ var málteki heimsóknar- innar. Öll komust heil heim þó að heimferðin hafi verið mis- erfið, þ.e. ferðin á Keflavík-ur- flugvöll. En segja má að þau hafi kynnst mismunandi formi vatns í þessari ferð. Kaldhæðnin í þessu öllu er að verkefnið á Íslandi bar nafnið “How to sur- vive in Iceland”.

Í maí var svo komið að Króatíu að vera gestgjafar. Þau leystu það verkefni með glæsi- brag. Þar var litíð á, dýragarð, leikskóla, hringleikahús, nornir, baðströnd og farið í lautarferð í garði við stórt vatn. Hitastigið var oftast yfir 20 stig og veðrið aðeins annað en á Íslandi í mars. En þáttakendur í verkefninu sáu að þegar gott fólk hittist skiptir veðrið ekki öllu máli.

Nú eru þau svo nýkomin heim eftir ferð til Danmerkur. Danirnir stóðu sig vel í gest- gjafahlutverkinu og fengu þau



fjölbreytta sýn á vatnið í Dana- veldi. Þau skoðuðum að sjálf- sögðu skóla og leikskóla, en auk þess manngerð stöðuvötn, aflagða vatnsaflsvirkjun, skolp- hreinsistöð, einstaka fjöru, vita, strönd og safn um ýmislegt sem tengist Jótlandi fyrr og nú ásamt því að fá boð í afmæli.

Erasmus+ styrkir meðal ann- ars skóla í Evrópu til að vinna saman að verkefnum sem öll eiga það sameiginlegt að stuðla að auknu samstarfi og að draga úr fordómum og gefa skólum tækifæri á að kynnst því hvern- ig lífið er í öðrum löndum.



Ný störf
auglýst í
hverri viku!

DFS.IS
FRÉTTAVEFUR SUÐURLANDS



Virkníúttekt stjórnunarkerfa

13. okt.

Þetta námskeið er fyrir iðnmeistarar og byggingarstjóra sem eru með gæðastjórnunarkerfi sem eru að fara í virkniskoðun í samræmi við kröfur mannvirkjalaga. Tilgangur þess er að þátttakendur verði færir um að undirbúa sín gæðastjórnunarkerfi fyrir virkníúttektina.

Kennari: Ferdinand Hansen, ráðgjafi í verkefna- og gæðastjórnun.

Tími: Fimmtudagur 13. október kl. 13.00 – 17.00.

Staður: Austvegur 56 Selfossi, 3. hæð.

Fullt verð: 20.000 kr.

Verð til aðila IÐUNNAR: 5.000 kr.

■ Skráning á www.idan.is og í síma 590 6400.



IÐAN
fræðslusetur
www.idan.is

Stefnt á að kennsla hefjist í 2. áfanga haustið 2024

Bæjarráð Árborgar hefur staðfest tilboð sem barst í 2. áfanga Stekkjaskóla og falið sviðstjóra að semja við verktaka svo framarlega sem hann stand- ist allar útboðskröfur.

Niðurstöður útboðsins eru að einn verktaki skilaði inn tilboði sem var 3,4% yfir kostnaðará- ætlun sem var gerð af Verkís verkfræðistofu.

ÞG Verk ehf. bauð í fram- kvæmdina kr. 2.594.350.540

en kostnaðaráætlun hljóð- aði upp á kr. 2.510.000.000. Áætlað er að framkvæmdir geti

hafist strax á þessu ári og stefnt er á að kennsla hefjist í 2. áfanga skólans haustið 2024.



Orlofshús

Stjórnendafélags Suðurlands Áramótin 2022 - 2023

Opnað hefur verið fyrir umsóknir vegna áramót 2022 – 2023 í Birkihlíð Brekku- heiði 15 Brekkuskógi og í húsi félagsins í Svignaskarði í Borgarfirði tímabilið frá 29. des. – 5. jan. nk.

Umsóknarfrestur vegna leigu á orlofs- húsi Stjórnendafélags Suðurlands ára- mótin 2022 – 2023 er til 16. október n.k.

Hægt að sækja um á síðu félagsins www.stjornandi.is þegar innskráning hefur verið gerð kemur upp hnappur *umsókn um úthlutun* þar sem hægt að sækja um áramótin. Leigan er kr. 34.000,-.

Varðandi Akureyri gildir fyrstur sækir fyrstur fær.



**STJÓRNENDAFÉLAG
SUÐURLANDS**



Pitt fyrirtæki í aðalhlutverki

Við höfum reynslu, réttu lausnirnar og ástríðu fyrir því að fyrirtækið þitt eigi stórleik á sínu sviði atvinnulífsins.

islandsbanki.is



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

Polskie mitingi
Polskie mitingi aa grupa krosus.
Poniedziałek i czwartek godzina
19:00. Hrísholt 8 - 800 Selfoss.

AA Sporgöngufólk f. alla
Bókasafn
Hafnarberg 1 - 815 Þorlákshöfn
Klukkan 11-12 sunnudag.

AA opin fundur f. alla
Kirkjan kjallari
Skálholtsbraut - 815 Þorlákshöfn
Klukkan 20:00 fimmtudag.

OA
Áttu erfitt með að hætta að
borða? OA 12 spora fundir
Overeaters Anonymus alla
þriðjudaga kl. 19 Hrísholti 8.

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

CoDA-fundur / Meðvirkni
Bókasafn Ölfuss, Hafnarbergi 1,
Þorlákshöfn
Miðvikudaga kl. 19:30.

Leiðin út á þjóðveg
Fundir í Rauðakrosshúsinu,
Mánamörk 1, Hveragerði, efri
hæð, fimmtudaga kl. 20:30.

FÉLAGSSTÖRF



SKRIFSTOFA FEBSEL
er opin á fimmtudögum kl. 13.

OPIÐ HÚS

fim. 6. okt. kl. 14:45.
Kaffi og meðlæti.
Gestur: Jón Hjartarson.

KÍNASKÁK

Miðvikudagar kl. 13:30-15:30.
(Ath. breyttur tími)

MYNDLIST

Miðvikudaga kl. 13:00.

ÞJÓNUSTA

BR FLUTNINGAR
 S. 662 1122
Daglegar ferðir
SELFOS - 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



Sími 482 1944
selfoss@prentmetoddi.is
Eyravegi 25, Selfossi

BÍLAR



Yfirbyggingar - Réttingar
Bilamálun - Rúðuskipti



KLETTUR
Bifreiðaverkstæði
Sími 482 4012, Hrísmýri 3, Selfossi
Þjónustuskóðanir Heklu-bifreiða og
almennar bílaviðgerðir.
Hjólástillingar
Dekkja- og smurþjónusta
Sími 482 4069



KIRKJUR

Selfosskirkja
Bleik messa í Selfosskirkju kl. 11
sunnudaginn 9. okt. í tilefni af
bleikum október og sunnudaga-
skóli í safnaðarheimilinu á sama
tíma. Prestur: Sr. Arnaldur
Bárðarson.

Hraungerðiskirkja
Guðsþjónusta í Hraungerðis-
kirkju sunnudaginn 9. okt. kl.
13:30. Prestur: Sr. Arnaldur
Bárðarson.

Stokkseyrarkirkja
Kvöldmessa í Stokkseyrarkirkju
sunnudaginn 9. okt. kl. 20.
Prestur: Sr. Arnaldur Bárðarson.

Skálholtskirkja
Messa kl. 11.00. Sr. Kristján
Björnsson vígslubiskup í Skál-
holti prédikar og þjónar fyrir alt-
ari. Jón Bjarnason leiðir almenn-
an safnaðarsöng og leikur undir.

Sólheimakirkja
Messa kl. 14.00. Sr. Kristján
Björnsson vígslubiskup í
Skálholti prédikar og þjónar fyrir
altari. Meðhjálpari Sólheima-
kirkju hlýtur fyrirbæn og blessun.

Hrunakirkja
Guðsþjónusta sunnudaginn 9.
okt. kl. 11. Félagar úr kirkju-
kórnum leiða sönginn undir
stjórn Stefáns Þorleifssonar
organista. Verið öll velkomin!
Sóknarprestur

Ólafsvallakirkja
Hversdagsmessa mánudags-
kvöldið 10. okt. kl. 20. Félagar úr
kirkjukórnum leiða söng undir
stjórn Þorbjargar Jóhannsdóttur
organista. Verið öll velkomin!
Sóknarprestur

Aðventistar
Safnaðarheimili aðventista,
Eyravegi 67, Selfossi, 8. október.
Bíblíulexíur kl. 11 og guðsþjón-
usta kl. 12. Verið velkomin.

GEYMSLUR

Búslóðageymsla
Tökum búslóðir í geymslu á
Selfossi. Upphitað og vaktað.
Upplýsingar gefur Guðmundur í
síma 660 3263.



Sími 482 1944
auglysingar@dfs.is

„Pop-up“ sýning Guðrúnar
Arndísar Tryggvadóttur á Selfossi

Í tilefni myndlistar- og Menn-
ingarmánaðar í Árborg for-
sýnir Guðrún Arndís Tryggva-
dóttir listakona, fjölda splunku-
nýrra „Ímyndana“ (það ferli,
sem leiðir til hugmyndar eða
skipar hugmyndum í nýtt
mynstur, e.imagination) á „pop-
up“ sýningu sem haldin verður
í risastóru iðnaðarhúsnæði að
Eyravegi 65 á Selfossi, við hlið-
ina á Nyttjamarcaðnum.

Sýningin verður opin frá kl.
11:00 - 18:00 dagana 8. og 9.
október 2022.

Guðrún Arndís Tryggva-
dóttir nam við Myndlista- og
handiðaskóla Íslands 1974-78,
École Nationale Supérieure
des Beaux-Arts í París 1978-
79 og Akademie der Bildenden
Künste í München 1979-83.

Hún hefur haldið og tekið
þátt í sýningum hér heima, í

Evrópu og í Bandaríkjunum
og hlotið fjölda viðurkenninga,
bæði fyrir myndlist sína og fyrir
störf sín á sviði nýsköpunar en
hún hefur verið frumkvöðull á
ýmsum sviðum; stofnað og rek-
ið útgáfufélag, myndlistarskóla
og listræna hönnunarstofu og
gallerí sem hún rak í Þýskalandi
og hér heima um árabíl. Guðrún
er einnig frumkvöðull á sviði
umhverfismála en hún stofnaði
umhverfisfræðsluvefinn nature.
is/natturan.is sem hún rak um
tíu ára skeið.

Guðrún vinnur aðallega
stór verk með olíu á striga en
málverk hennar byggja á hug-
myndafræðilegum grunni og eru
oft mjög persónuleg og tengjast
tíma- og efnishugtakinu. Guð-
rún býr og starfrækir vinnustofu
sína á Selfossi.



Sunnlensk fyrirtæki í útrás

Markaðsstofa Suðurlands tók
þátt í ferðakaupstefnunni
Vestnorden daganna 19. – 22.
september sl. Að þessu sinni fór
kaupstefnan fram í Nuuk í Græn-
landi en hún fer fram á Íslandi
annað hvert ár og til skiptis í Fær-
eyjum og Grænlandi þess á milli.
Skráðir kaupendur voru rúmlega
150 og seljendur um 100.

Mikill áhugi á Suðurlandi

Sex sunnlensk fyrirtæki voru
meðal sýnenda. Markaðsstofa
Suðurlands sendi tvo starfsmenn
að þessu sinni sem skilaði sér
í rúmlega 40 fundum við hina
ýmsu aðila og fyrirtæki. Greini-
legt var að mikill áhugi var á
Suðurlandi og kynnti Markaðs-
stofan það helsta í nýjungum
ásamt því að minna á önnur
fyrirtæki, áfangastaði og náttúru-
perlu.

Markaðsstofan mun á næstu
dögum fylgja fundunum eftir
með því að senda kaupendunum
þær upplýsingar sem óskað var

eftir og koma þeim í samband
við samstarfsaðila eftir atvikum.
Sömuleiðis verður sendur upp-
lýsingapóstur til samstarfsaðila
þar sem stiklað verður á stóru um
það sem fram fór á hverjum fundi
fyrir sig og þar geta samstarfsað-
ilar séð möguleg sóknartæki-
færi í samstarfi við kaupendur.
Næst mun Vestnorden fara fram
í Reykjavík daganna 17. – 19.
október 2023 og að sjálfsögðu
mun Markaðsstofa Suðurlands
taka þátt.

Í byrjun september tók fulltrúi
Markaðsstofunnar einnig þátt í
vinnustofum á vegum Íslands-
stofu í þremur borgum í Banda-
ríkjunum, Raleigh/Durham,
Denver og Minneapolis. Gestir
vinnustofanna voru um 70, góð
blanda ferðasala sem höfðu selt
Ísland lengi og þekktu svæðið
því vel og aðila sem voru nýir í
faginu. Gestirnir höfðu mikinn
áhuga á að fá upplýsingar um
Suðurland og allt sem það hefur
upp á að bjóða.

Menningarmánuðurinn október í þrettánda sinn

Frístunda og menningarnefnd stendur fyrir Menningarmánuðinum Október í þrettánda sinn nú í október en þessi menningarveisla hófst í október árið 2010. Menningarveislan hófst nú um mánaðamótin og stendur út mánuðinn með fjölbreyttum viðburðum eins og tónleikum, sýningum, sögukvöldum, menningargöngum, listasmíðjum og ýmsu fleiru. Ein nýjung af mörgum í menn-

ingarmánuði eru Sögukvöld sem við höldum fjórum sinnum í mánuðinum, tengt öllum kjörnum sveitarfélagsins. Viðburðirnir eru margir og nánast eitthvað um að vera á hverjum degi en dagskráin er "nánar kynnt inni á heimasíðu Sveitarfélagsins Árborgar og víðar. Ég vil þakka Margréti Blöndal og Ólafi Rafnari Ólafssyni sem starfa á menningarsviði Sveitarfélagsins fyrir frábæran

Kjartan Björnsson

formaður frístunda og menningarnefndar Árborgar



undirbúning og öllum þeim er að framkvæmd og skipulagningu koma. Við í Frístunda og menningarnefnd hvetjum íbúa og gesti til þátttöku í sem flestum viðburðum.



Aðalfundur Kvenfélags Stokkseyrar

verður haldinn mánudagskvöldið 24. október nk. í Ásgeirsbúð, safnaðarheimili Stokkseyrarkirkju kl 20

Venjuleg aðalfundarstörf

Hvetjum allar konur til að mæta og njóta léttra veitninga í boði félagsins og kynna sér hvað félagið stendur fyrir og hvað við ætlum að gera saman í vetur.

Hlökkum til að sjá ykkur
stjórn Kvenfélags Stokkseyrar



Fáðu tilboð í auglýsingarnar
Auglýsingasíminn er 482 1944

ÚTBOÐ

Hrunamannahreppur óskar eftir tilboðum í verkið:
Byggð á Bríkum 2022
Verklok eru 30. september 2023.



Áfanga 1 skal lokið 15. júlí 2023
Áfanga 2 skal lokið 30. september 2023

Verkið felur í sér gerð á nýjum götum í hverfinu „Byggð á Bríkum“ á Flúðum í Hrunamannahreppi. Verktaki skal jarðvegsskipta götur og stíga samkvæmt kennisniðum og leggja styrktarlag, burðarlag og malbik á stíga og götur. Verktaki skal einnig leggja fráveitu, vatnsveitu, hitaveitu, ljósleiðaralagnir, ljósa-stauralagnir, setja upp ljósa-staura og aðstoða við lagningu rafveitulagna.

Helstu magntölur eru:

Gröftur14990 m³
Styrktarlag og fylling í lagnaskurði16450 m³
Malbik4165 m²
Fráveitulagnir 1534 m
Vatnsveitulagnir 1066 m
Hitaveitulagnir 477 m
Ljósa-staurar11 stk

Útboðsgögn verða afhent á rafrænu formi frá og með mánudeginum 3. október 2022. Þeir sem hyggjast gera tilboð í verkið skulu hafa samband við Bárð Árnason hjá Eflu Suðurlandi með tölvupósti á netfangið bardur.arnason@efla.is og gefa upp nafn, heimilisfang, síma og netfang og fá í kjölfarið útboðsgögnin send í tölvupósti.

Tilboðum skal skila á skrifstofu Hrunamannahrepps Akurgerði 6, 845 Flúðir fyrir kl. 10:00 þriðjudaginn 18. október 2022, en þá verða þau opnuð að viðstöddum þeim bjóðendum sem þess óska.

Sveitarstjórinn í Hrunamannahrepp

8. LAUGARDAGUR

9. SUNNUDAGUR

7. FÖSTUDAGUR

ER EKKI BARA BEST AÐ SKELLA SÉR TIL VÍKUR UM HELGINA!

MEYINGARHÁTIÐ MÝRDÆLINGA 5. - 9. OKTÓBER 2022

REYNBOGINN

- LIST Í FÖGRU UMHVERFI

8. LAUGARDAGUR

6. FIMMTUDAGUR

8. LAUGARDAGUR



Æfing í Björgunarmiðstöðinni, Sólveig Þorvaldsdóttir, námskeiðsstjóri á opunarhátíð. Mynd: Dagskráin/HGL

Rústabjörgunarsveitarfólk tók þátt í viðamiklu námskeiði á Hótel Selfossi

Dagana 19.-23. september stóðu Slysavarnafélagið Landsbjörg, utanríkisráðuneytið og INSARAG (samtök alþjóðlegra rústabjörgunarsveita) fyrir námskeiðum í aðgerðarstjórnun alþjóðlegra rústabjörgunarveita. Á námskeiðinu var farið yfir samhæfingu björgunararteyma á vettvangi og haldnar æfingar í aðgerðarstjórnun. Þátttakendur voru 24 frá fjórtán löndum og kennarar voru tíu frá sjö löndum. Námskeiðið var haldið á Hótel Selfossi, Hótel South Coast, Jarðskjálftamiðstöðinni og í Björgunarmiðstöðinni. Brunavarnir Ársnes-sýslu og Jarðskjálftamiðstöðin fá miklar þakkir fyrir að lána húsnæði og Kjartani Björnssyni, formanni almannavarnaráðs Árborgar, eru færðar þakkir fyrir sönginn á opunarhátíðinni.

Slysavarnafélagið Landsbjörg tekur þátt í samræmingarstarfi Sameinuðu þjóðanna og rekur Íslensku alþjóðabjörgunarsveitina í samstarfi við utan-



ríkisráðuneytið. Eins og kunnugt er hefur sveitin tekið þátt í ýmsum verkefnum erlendis frá árinu 1999 og farið í útköll til

hamfarasvæða eftir jarðskjálfta til Tyrklands, Túnis, Marokkó og Haítí. HGL

Líf og fjör við opnun Líflands á Selfossi

Opnun verslunar Líflands á Selfossi gekk vonum fram- ar og lagði fjöldi fólks leið sína á Austurveg, en það var bókstaflega fullt út að dyrum allan laugardaginn. Gestum og gangandi var boðið upp á grillaðar pylsur, flatkökur, kleinur og tertu í til- efni dagsins. Karalakór Hreppa- manna skemmti gestum með söng að sunnlenskum sveitasið en yngri kynslóðinni bauðst að taka rúnt í opinni hestakerru. „Við hlökkum til að þjónusta bændur, íbúa og ferðamenn á svæðinu og hvetjum eindregið alla sem hafa áhuga á að fylgjast



með nýjungum og öðru sem er á döfinni í verslun Líflands á Selfossi, til að skrá sig í vínahópin á Facebook: Lífland Selfossi.“

Sigur Stella Björg Kristins- dóttir, famkvæmdastjóri sölu- og markaðssviðs hjá Líflandi í samtali við Dagskrána.

FROST
KÆLIKERFI - FRYSTIKERFI
HÖNNUN - SALA - ÞJÓNUSTA
HÁHEIÐI 9, SELFOSSI - Sími 464 9400 - WWW.FROST.IS

BRACAF VINÁTTU!
Fæst hjá BYKO Selfossi

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

ÁRBORG TAXI
482 1333
arborgtaxi@gmail.com

ÖKULAND
Meirapróf
Endurmenntun
Akstursþjálfun
okuland.is

DFS.is
FRÉTTAVEFUR SUÐURLANDS

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

Rétting og málun
Vottað rétttingaverkstæði
Cabas tjónaskoðun
Breiðumýri 1, Selfossi
480 8020

VÉLSMÍÐJA SUÐURLANDS ehf
Selfossi Gagnheiði 5 Sími: 482 1980
Efnissala Rennismíði Innréttingar Járnsmiði
Gagnheiði 5, Selfossi
Sími 482 1980

Bílasprautun - Bílaréttingar
Bílrúðuskipti
Bilverk BA
Þar sem fagmennirnir vinna
★★★★★ Vottað verkstæði
Gagnheiði 3 - Selfossi
Sími 482 2224 / 899 5424 - bilverkba.is

Lagnapjónustan ehf
Pípulagnir - Efnissala
482 2311 696 2311
Skrifstofa Þjónustusími

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

HEYRN
HEYRNARÞJÓNUSTA
534 9600
www.heyirn.is

TAXI SELFOSSI
482-3800

NÝTT
Vinnuvélanámskeið á netinu!
www.vinnuvelaskolinn.is