



Frístundastyrkur Árborgar vel nýttur á síðasta ári

Frístundastyrkur Árborgar var vel nýttur af foreldrum og forráðamönnum árið 2018 en um 1.500 börn, búsett í sveitarfélaginu, fengu frístundastyrk upp í sína frístund. Heildarfjöldi barna á þessum aldri (5-17 ára) er um 1.860 og nýtingarhlutfallið því um 80% sem verður að teljast nokkuð gott.

Hægt er að nota frístundastyrkin í flestar frístundir eins og t.d. íþróttæfingar, skátastarf, tónlistarnám, sjálfstyrkingarnámskeið, líkamsræktarkort, sumarnámskeið og fleira. Styrkurinn fyrir árið 2019 var hækkaður um 5.000 kr. frá fyrra ári og er 35.000 kr. á hvert barn 5-17 ára sem búsett er í Sveitarfélaginu Árborg.

Guðjónsdagurinn 2019 og Boltaballið haldið í 10. sinn

Laugardaginn 2. mars nk. verður hið árlega Boltaball haldið í Hvíta húsinu á Selfossi. Er þetta jafnframt í 10. sinn sem styrktarballið er haldið. Af því tilefni verður blásið til veislu þar sem fram munu koma Ingó Veðurguð og A-liðið, Bjössu Sax, Þórir Geir og fleiri. Sérstakir heiðursgestir kvöldsins verða þeir Elvar Gunnarsson, Valgeir Reynisson og Arilíus Marteinsson, en Ingó samdi einmitt lagið „Suðurlandsins eina von“ um Arilíus sem frægt er orðið. Lagið mun án ef hljóma á laugardagskvöldið. Fyrr um daginn



Ingó samdi lagið „Suðurlandsins eina von“ um Arilíus Marteinsson.

verður Guðjónsmótið haldið í íþróttahúsinu Íðu. Guðjónsdagurinn 2019 í allri sinni dýrð, endar svo á þessari veislu. ög

World Class á Selfossi stækkar um 400 fermetra

World Class hyggst stækka líkamsræktarstöð sína á Selfossi um 400 m². World Class keypti núverandi aðstöðu við Sundhöllina, sem er um 850 m², af Jáverki ehf. sem byggði húsið. Viðbyggingin verður á súlum með bílastæðum undir. Teikningar hafa verið lagðar fyrir skipulags- og byggingarnefnd og fara innan tíðar í grenndarkynningu. Fyrirhugað er að taka bygginguna í notkun um næstu áramót.



Fyrirhuguð viðbygging við líkamsræktarstöð World Class á Selfossi. Eins og sjá má eru bílastæði undir viðbyggingunni sem er um 400 fermetrar að stærð. Mynd: Pro-Ark teiknistofa, Selfossi.

Afmælishátíð á Ölverki

– í tilefni þess að 30 ár eru frá því að sala bjórs var leyfð á Íslandi

Þann 1. mars nk. eru 30 ár frá því að sala bjórs var leyfð á Íslandi. Af því tilefni verður boðið upp á skemmtilega dagskrá á Ölverki í Hveragerði um komandi helgi. Föstudaginn 1. mars verða sérstök tilboð, laugardaginn 2. mars fer fram bjórkynning og sunnudaginn 3. mars verður kynning á ensku.

Ölverk brugghús tók þátt í Íslensku bjórhátíðinni sem haldin var í Reykjavík um síðustu helgi. Fyrirtækið vakti þar verðskuldaða athygli en það kynnti sex mismunandi bjórtægundir sem runnu ljúflega ofan í gesti. Eftir þrjár vikur verður hægt að smakka afkrastur samstarfs Ölverks og bandaríska bruggfyrirtækisins Fonta Flora brewery sem þekkt er fyrir nýstárlegar samsetningar á bjórum.

(Sjá nánar á bls. 2).



Hjónin Elvar Þrastarson og Laufey Sif Lárusdóttir sem reka Ölverk brugghús í Hveragerði.

Helga Sóley íþróttamaður Hamars

Helga Sóley Heiðarsdóttir, körfuknattleikskona Húrr Hveragerði, var útnefnd íþróttamaður Hamars 2018 á aðalfundi félagsins sem haldinn var 24. febrúar sl. Helga Sóley hóf feril sinn í meistaraflokki Hamars í 1. deild 2017, aðeins 15 ára, og hefur verið ein aðaldrifjörður liðsins síðan. Hún spilaði einnig með U16 landsliðinu á Norðurlandamótinu í Helsinki og Evrópumótinu í Serbíu. Þar var hún í stóru hlutverki og byrjunarliðsmaður í öllum leikjum liðsins.



Helga Sóley Heiðarsdóttir, íþróttamaður Hamars 2018.

Er gólfhitinn rétt stilltur?

Fáðu
fagmann
í verkið

PÍPULAGNIR
HELGA
Selfossi • Sími 699 1985 • 823 6656



TOYOTA

ALWAYS A
BETTER WAY

HYBRID

Framúrskarandi þjónusta við Toyota eigendur á Suðurlandi.

Toyota Selfossi Fossnesi 14 Selfossi Sími: 480-8000 www.toyotaselfossi.is

BOLTABALLIÐ 2019
INGÓ VEÐURGUÐ & A LIÐIÐ
PÓRIR GEIR OFL.
2. MARS
VIÐ "SKORUM" Á ÞIG AÐ MÆTA..
HVÍTA HÚSIÐ

EYJAKVÖLD Á SELFOSSI
Í HVÍTAHÚSINU
FÖSTUDAGSKVÖLDIÐ 8. MARS KL. 21.00
TEXTUM VARPAD Á UPP VEGG
SVO ALLIR GETA
SUNGID MEÐ AF FULLUM STYRK!!!
ALLIR VELKOMNIR
HVÍTA HÚSIÐ
BLÍTT OG LÉTT
HÓPURN



Aðalfundur Vinafélags Ljósheima og Fossheima

verður haldinn sunnudaginn 17. mars 2019
á Ljósheimum kl. 14:00.

Á dagskránni verða venjuleg aðalfundarstörf.
Tónlistaratriði og kaffiveitingar í boði félagsins. Allir velkomnir.

Stjórn Vinafélags Ljósheima og Fossheima

BETRI DEKK BESTA VÖRNIN

Lægra verð á gæðadekkjum til frambúðar.

Sími 482 2722 • Austurvegi 52,
Selfossi • solning.is

SÓLNING
Meira til skiptanna

Heilsueflandi Árborg

Það er fagnaðarefni að bæjarstjórn Árborgar hefur sótt um að Sveitarfélagið Árborg verði heilsueflandi sveitarfélag.

Heilsueflandi samfélag er heildræn nálgun á almennri lýðheilsu sem Embætti landlæknis vinnur að í samstarfi og samráði við sveitarfélög, opinberar stofnanir, fjáls félagasamtök o.fl. Tilgangurinn er að skapa umhverfi og aðstæður sem stuðla að heilbrigðum lífsháttum, heilsu og velliðan allra íbúa sveitarfélagsins. Mikilvægt er að stuðla, svo sem kostur er, að almennri lýðheilsu og hvetja íbúa til hreyfingar og hollra lífshátta. Það á ekki síst við um eldra fólk sem þarf nauðsynlega hreyfingu og brynt er að koma til móts við þarfir þess hvað þetta varðar.

Janus Guðlaugsson, lektor við Menntavísindasvið Háskóla Íslands, hefur gert viðamikla rannsókn á áhrifum þjálfunar á hreyfingu, vöðvakraft, þol og líkamsþyngd meðal fólks á aldrinum 71–90 ára. Þátttakendur í rannsókninni stunduðu daglega þolþjálfun og kraftþjálfun tvisvar í viku í sex mánuði. Einnig fengu þeir ráðgjöf um matarræði. Niðurstöður rann-

**Guðmundur
Guðmundsson**

Á sæti á lista
Framsóknar og
óháðra í Árborg



sóknarinnar sýndu fram á jákvæð áhrif á hreyfingu bæði hjá körlum og konum. Þjálfunin hafði áhrif til lengri tíma.

Í ársbyrjun 2018 gerði Hafnarfjarðarbær samning við Janus Heilsueflingu slf. um heilsueflingu eldri borgara í Hafnarfirði, fyrir allt að 160 þátttakendur 65 ára og eldri. Það er þolþjálfun einu sinni í viku og styrktarþjálfun tvisvar í viku. Hver þátttakandi fékk einstaklingsmiðaða æfingaskrá sem gerð var í kjölfar mælingar á þreki, styrk og líkamlegu ástandi hvers og eins. Æfingar fara fram í fámennum hópum undir leiðsögn fagfólks. Þá er þátttakendum einnig boðið upp á fyrirlestra um hollt matarræði og lífsstíl. Árangur þessa verkefnis hefur verið það góður að samningurinn var framlengdur fyrir árið 2019. Sambærilegt verkefni fyrir eldri borgara í Ár-

borg félli vel að ákvörðun um heilsueflandi Árborg og hvet ég bæjaryfirvöld til að huga að því í samráði við félög eldri borgara í sveitarfélaginu.

Að tilhlutan Félags eldri borgara Selfossi tók bæjarstjórn ákvörðun um að gerður verði heilsustígur umhverfis lóðir sjúkráðsins og væntanlegs hjúkrunarheimilis og tekið mið af því við hönnun lóðar hjúkrunarheimilisins. Vel gerður heilsustígur á þessum stað – fær fólki í hjólastólum og fólki með göngugrind – mun gagnast vel íbúum í húsnæði eldri borgara við Grænumörk og Austurveg og einnig rólfaeru vistfólki á Fossheimum og Ljósheimum og væntanlegu hjúkrunarheimili. Það mun stuðla að betri heilsu og velliðan eldri borgara á Selfossi.

Í þessari grein hef ég einkum vikið að heilsueflingu eldri borgara því þar er þörfin mikil. Gleymum þó ekki að megintilgangur með heilsueflandi Árborg hlýtur að vera að skapa aðstæður sem stuðla að heilbrigðum lífsháttum, heilsu og velliðan allra íbúa. Getum við ekki verið sammála um það?

Ölverk á Íslensku bjórhátíðinni

Ölverk brugghús í Hveragerði tók þátt í hinni árlegu Íslensku bjórhátíð sem haldin var í Ægisgarði í Reykjavík um síðustu helgi. Um 33 innlend og erlend brugghús tóku þátt í hátíðinni og bauðst gestum þar að smakka á fjölmörgum og spennandi bjórtegundum.

Framleiðsla Ölverks vakti verðskuldaða athygli en fyrirtækið var með til kynningar sex mismunandi bjórtegundir sem runnu ljúflega ofan í gesti.

Nýstárlegar samsetningar

Það er alsíða að handverksbrugghús vinni saman að gerð nýrra bjóra og í tilefni bjórhátíðarinnar mun Ölverk fá góða gesti til sín frá Fonta Flora

brewery, Norður-Karólínu í Bandaríkjunum. Það brugghús er rómað fyrir skemmtilegar nálganir og nýstárlegar samsetningar á bjórum og nýtingu á hráefnum úr heimabyggð. Verður spennandi að smakka afkastur þessa samstarfsverkefnis sem verður fáanlegt á Ölverki eftir þrjár vikur í takmörkuðu upp-
lagi.

Afmælshelgi á Ölverki

Skemmtileg dagskrá og létt stemning verður svo um næstu helgi á Ölverki í tilefni af því að 1. mars næstkomandi eru 30 ár liðin frá því að sala bjórs var leyfð á Íslandi. Föstudaginn 1. mars verða sérstök tilboð á Ölverki, laugardaginn 2. mars fer

fram bjórkynning á íslensku kl. 16:00 og sunnudaginn 3. mars kl. 16:00 verður bjórkynning á ensku. Kynningin tekur um 40 mínútur og verður hún á sérstök bjórafmælissverði eða 1.500 krónur á mann og er smakk úr brugghúsinu innifalið í verðinu. Í bjórkynningunni verður stíkl-
að á bjórsögu Íslands, jarðhita-
virkni Hengilsvæðisins, nýtingu þeirrar orkuaudlindar hér á Íslandi sem og í brugghúsi Ölverks. Aðaláherslan liggur svo í skemmtilegri og fræðandi frásögn um allt bjórfarmleisluferlið. Takmarkað miðaframboð og nánari upplýsingar á olverk@olverk.is.



Hjónin Elvar Þrastarson og Laufey Sif Lárusdóttir sem reka Ölverk brugghús í Hveragerði.



Brugghúsið Ölverk í Hveragerði.

Áskorun um að flýta byggingu hjúkrunarheimilis á Selfossi

Fjölmennur aðalfundur Félags eldri borgara Selfossi (FEB), haldinn þann 21. febrúar 2019, skorar á heilbrigðisráðuneytið og Sveitarfélagið Árborg að flýta sem mest byggingu fyrirhugaðs hjúkrunarheimilis á Selfossi.

Mikil neyð hefur ríkt hér á svæðinu til fjölda ára og versnaði um helming þegar tvö hjúkrunarheimili voru lögð niður á svæðinu fyrir u.þ.b. tveimur árum. Þetta ástand veldur eldri borgurum mikilli óvissu og vanlíðan, einkum þegar heilsan bilar og hefur veikt fólk neyðst til að vistast um skemmri eða lengri tíma fjarri heimabyggð og ástvinum.

Samkvæmt nýjum upplýsingum mun fyrsta skóflustunga að hjúkrunarheimilinu verða tekin í maí í vor og er stefnt að því að heimilið verði tilbúið í

lok árs 2020. Þetta eru vissulega góðar fréttir sem við fögnum einlæglega og nú hvetjum við eldri borgara byggingaraðila til þess að láta áætlanir standast í þessu krefjandi verkefni. Það má engan tíma missa.

Heitur matur í hádeginu
Á aðalfundinum gerði Sesselja Sólveig Bjarnadóttir það að tillögu sinni til stjórnar Félags eldri borgara Selfossi, að stjórnin beiti sér fyrir því við bæjarstjórn Selfoss að boðið verði upp á heitan mat í hádeginu í Grænumörk, sambærilegt og eldri borgurum er boðið upp á í öðrum bæjarfélögum. Ef eldhúsið í Grænumörkinni getur ekki annað þessu verkefni að samið verði þá við verktaka til að sinna þessu máli. Tillagan var samþykkt.



Tölvuteikningar af fyrirhuguðu hjúkrunarheimili á Selfossi.

Frá Félagi eldri borgara á Selfossi

Opið hús er hjá Félagi eldri borgara á Selfossi á fimmtudögum kl. 13–16 Dagskráin fram á vor eftirfarandi:

- 28. febrúar verða Sigríður Guðmundsdóttir og Jóhanna Þórðardóttir með slökun og léttar æfingar.
- 7. mars: Hermann Árnason segir frá hestaferðum sínum og kryddar kannski með einhverjum gamanmálum.
- 14. mars: Diðrik Haraldsson segir frá ferðum sínum til Afríku.
- 21. mars: Baðstofustemning og orðið gefið laust.

- 28. mars: Magnús Hlynur Hreiðarsson flytur fréttir.
- 4. apríl: Blokkflautusveit spilar fyrir fólkið. Stjórnandi er Helga Sighvatsdóttir.
- 11. apríl: Anna Margrét Magnúsdóttir hjúkrunarfræðingur fræðir um skyndihjálp.
- 2. maí: Baðstofustemning og orðið gefið laust.
- 9. maí: Dagskrá auglýst síðar
- 16. maí: Heimsókn frá Félagi eldri borgara í Hafnarfirði.



Heklukot

DEILDARSTJÓRI OG LEIKSKÓLAKENNARAR ÓSKAST Í 100% STÖÐUR



Leikskólinn Heklukot er staðsettur á Hellu í Rangárþingi ytra. Á Heklukoti opnar ný deild í mars. Heklukot verður þá fimm deilda leikskóli með um 90 nemendum.

Leitað er að fagmenntuðum, áhugasömum, glaðværum og metnaðarfullum starfsmönnum, körlum jafnt sem konum, sem hafa góða hæfni í mannlegum samskiptum og eru tilbúnir til að vinna eftir sérstökum áherslum skólans. Fáist ekki leikskólakennarar til starfa er heimilt að ráða aðra til eins árs.

Unnið er eftir markmiðum Skóla á grænni grein sem fela í sér sambærilegar áherslur og í Aðalnámskrá leikskóla (2011). Einnig er unnið eftir markmiðum Heilsustefnunnar sem stuðlar að heilsuefningu í leikskólasamfélaginu með áherslu á næringu, hreyfingu og listsköpun í leik.

Í Heklukoti er leikskólakennurum boðið upp á aukinn undirbúningstíma, fá samtals 9 tíma m.v. 100% starf.

Umsóknarfrestur er til og með 10. mars.

Nánari upplýsingar veitir Rósa Hlín Óskarsdóttir, leikskólastjóri, á netfangið heklukot@heklukot.is eða í síma 488 7045.

www.ry.is | heklukot@heklukot.is | Sími 488 7045

FJÖLBREYTNISKÖPUN

UPPLÝSING

OPIÐ HÚS

ÞRIÐJUDAGINN 5. mars kl. 16:30-18:30

Bjóðum 10. bekkinga og forráðamenn þeirra sérstaklega velkomna

Kynnt verður fjölbreytt námsframboð skólans, bóknám, iðn-og starfsnám.

Heitt á könnunni Sjáumst í FSu!

STÚDENTSBRÁUTIR — STÚDENTSBRÁUTIR STARFSNÁM — IÐN — OG STARFSNÁMSBRÁUTIR

GRUNNMENTABRÚ — STARFSBRÁUT — ÍÞRÓTTAKAÐEMÍUR — ÖFLUGT FÉLAGSLÍF — GLEÐI



Lið Hamars og KA að loknum bikarleik. Mynd: Hamar.

Hetjuleg frammistaða gegn meisturunum

Átta liða úrslit Kjörísbikarsins í blaki fóru fram um helgina og tóku Hamarsmenn á móti þreföldum meisturum KA í íþróttahúsinu að Skólamörk.

KA er gífurlega sterkt lið og byrjaði fyrstu hrinu af krafti. Staðan var orðin 11-3 fyrir KA þegar heimamenn náðu að koma sér í gang. Þeir minnkuðu 8 stiga muninn niður í 2 stig og staðan var orðin bara 15-13 fyrir KA. Akureyringur tókst þó að sigra hrinuna 25-19. Önnur hrinan byrjaði svipað. KA byrjaði vel og náði góðu forskoti en Hamarsmenn náðu þó að berjast

fyrir hvert stig og endaði hrinan 25-23 fyrir KA. Þriðja hrinan var gífurlega jöfn og spennandi út í gegn. Hörður Reynisson, frelsingi Hamars, átti stórleik og varði bæði fastar uppgjafir og smöss frá KA-mönnum með glæsibrag. Hamarsmenn sigruðu þriðju hrinu 25-22. KA reyndust svo töluvert sterkari í fjórðu hrinu og voru lengst af með gott forskot. Þrátt fyrir að leikmenn Hamars reyndu hvað þeir gátu til að komast inn í leikinn þá reyndist það ekki nóg og hafði KA að lokum sigur 25-17. KA sigraði því leikinn 3-1 og á

því ennþá möguleika á að sigra Kjörísbikarinn en Hamarsmenn eru því miður úr leik.

Blakhjónin þau Sigrún Kristjánsdóttir og Valdimar Hafsteinsson, eigendur Kjörís, gáfu svo öllum leikmönnum, starfsmönnum, dómurum og áhorfendum ís frá Kjörís eftir leikinn.

Þetta var sannkölluð veisla í Skólamörkinni. Hamarsmenn stóðu sig hetjulega á móti meisturunum að norðan og geta svo sannarlega verið stoltir af frammistöðunni sinni. Áfram Hamar.

Baldvin Þór blakmaður Hamars 2018

Baldvin Þór Svavarsson var útnefndur blakmaður Hamars árið 2018 á aðalfundi blakdeildar Hamars sem haldinn var fyrir skömmu. Í umsögn um hann segir að Baldvin sé með eindæmum jákvæður og hvetjandi leikmaður og leggi sig alltaf fram fyrir liðið. Hann mætir alltaf á æfingu ef hann mögulega getur og hann hefur tekið gríðarlegum framförum í blaki frá því hann byrjaði að

æfa með liði Hamars. Jákvætt og hvetjandi hugarfar Baldvins er ekki einungis smitandi og hvetjandi fyrir þá sem spila með honum heldur alla sem hann svo mikið sem talar um blak við, slíkur er áhuginn. Baldvin leikur með fyrstu deildarliði Hamars sem er í toppbaráttunni og hefur hann á skömmum tíma orðið einn af mikilvægustu leikmönnum liðsins.



Baldvin Þór Svavarsson blakmaður Hamars 2018.



Kristín H. Hálfðánardóttir og Barbara Meyer.

Nýr formaður blakdeildar Hamars

Aðalfundur blakdeildar Hamars í Hveragerði var haldinn í Íþróttahúsinu að Skólamörk í Hveragerði mánudagskvöldið 18. febrúar sl. Formaðurinn, Kristín H. Hálfðánardóttir, gaf ekki kost á sér áfram sem stjórnarmaður. Nýr formaður deildarinnar var kosin Barbara Meyer. Með henni í stjórn sitja Greta Sverrisdóttir, Hermann Ólafsson, Hörður Reynisson og Hugrún Ólafsdóttir, gjaldkeri félagsins.



Matgæðingur vikunnar er Guðjón B. Hálfðánarson.

Ég vil byrja á því að þakka Lárusi Arnari fyrir þessa skemmtilegu áskorun. Alltaf gaman að takast á við nýjar áskoranir. Eitt er að elda sjálfur heima í öruggu umhverfi og annað að hafa áhrif á aðra með eldamennsku, en eins og sagt er: „Með góðri upphitun þá ætti þetta að hafast.“

Mesta áskorunin í eldhúsinu þessa dagana er að finna rétt sem allir á heimilinu geta borðað saman á sama tíma. Þetta hljómar einfalt, en er virkilega flókið í framkvæmd. Til að fá vinnufrið í eldhúsinu þá er byrjað á því að draga fram einn ávöxt á mann fyrir unga fólkið, til að draga úr hungri þeirra. Næst er að skella á sig svuntunni og finna til hráefni og áhöld.

Sú fjölskylduuppskrift sem ég deili með ykkur núna er „Ritzkexbollur flugkallsins“ þær eru fyrir alla fjölskylduna og eru einfaldar, fljótlegar og tilvaldar til upphitunar daginn eftir, draumur nútíma fjölskylduföðursins.

Efni og áhöld sem þarf við eldamennsku eru eftirfarandi:

Bollur:

500 gr. nautahakk (ungnautahakk)
1 egg
½ pakki Ritzkex
1 pakki púrrulauksúpa
Salt og pipar eftir smekk

Sósa:

½ krukka rifsberjahlaup
1 flaska Heinz chili-sósa
¼ lítri rjómi

Bollurnar:

- Byrjið á að hita ofninn í 180°C.
- Takið fram hrærivélina og setjið Ritzkexið í hana og hrærið það þar til það er vel mulið.
- Bætið hakkinu, púrrulauksúpu, egginu í skálina ásamt salti og pipar og hrærið þangað til að það fer að festast vel saman.
- Næst er að útbúa fallegar bollur, ekki of stórar, en svona meðalstórar og raða þeim á pönnuna. (Hér er tilvalið að leyfa börnunum að taka þátt, þeirra þátttaka



Guðjón Bjarni Hálfðánarson.

kallar fram betri matarlist hjá þeim)
5. Bollurnar eru léttsteiktar á pönnunni svo þær verði fallega brúnar allan hringinn. Eftir það er þeim raðað í eldfast mót og sósunni hellt yfir.

Sósan:

Sósan er útbúin eftir að bollunum hefur verið raðað í eldfasta mótið, eða þegar ykkur hentar.
1. Setja rifsberjahlaupið og chilli sósuna í skál og hrærið vel saman svo er rjómanum bætt við og öllu blandað vel saman.
2. Hellið sósunni yfir bollurnar.

Skellið eldfasta mótinu í ofninn í ca.15 mínútur. Á meðan bollurnar eru í ofninum klára ég að sjóða hrísgrjónin og skera í ferska salatið sem ég ber fram með þessum rétti.

Salatið er saman sett úr káli, papriku, mangó, vínberjum og jarðarberjum. Þetta er salatblanda sem allir elska, lykilatriði í salatgerðinni er að sleppa gúrkum þær menga alltaf út frá sér og eyðileggja þetta ferska sæta bragð sem ávextirnir koma með í salatið.

Með þessu drekkum við ískalt vatn með mikið af klökum. Einnig er gott að skola niður með rauðvínslöggi fyrir þá fullorðnu og sérstaklega ef kokkurinn hefur verið að elda með ógnahraði, hefur róandi áhrif á taugarnar.

Þessi réttur er ekki bara bragðgóður heldur sameinar hann alla fjölskylduna í eldhúsinu og breytir oft „úlfatímanum“ (álagstímanum) í eldhúsinu í skemmtilega fjölskyldustund.

Ef þið hafið frekari áhuga á fjölskylduréttum er ég alltaf til í að taka símann (s: 620 4213) og ræða þessi mál.

Mig langar að skora á einn helsta „akkuratmann“ sem ég þekki Helga Bárðarson, sem ég veit að mun koma með uppskrift sem mun kitla bragðlauka okkar allra og hvert einasta hráefni mun vera gefið í hárréttu magni. Helgi getur breytt vatni í vín og brauði í steik án þess að hafa mikið fyrir því. Að lokum þakka ég kærlega fyrir mig og verði ykkur að góðu.

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

DAGSKRÁIN
FRÉTTABLAÐ SUÐURLANDS

Útgefandi: Dagskráin, Eyraveggi 25, 800 Selfoss, sími 482 1944, fax 482 2835, dagskrain@prentmet.is.
Ritstjórn: Örn Guðnason, sími 856 0672, orn@prentmet.is.
Bláðamaður: Gunnar Páll Pálsson, sími 856 0673, gunnar@prentmet.is. Auglýsingar: Katla Harðardóttir, sími 482 1944, katla@prentmet.is

Dagskráin kemur út á hverjum miðvikudegi. Allt efni og auglýsingar berist í Prentmet, Eyraveggi 25, Selfossi, fyrir hádegis 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

Vísnaðgátur-höf. Páll Jónasson - Útg. Bókautgáfan HÓLAR

Gáta vikunnar

Hann var þabba orfi á,
óni jörðu rekin sá.
Neðst á bátinum aftast er,
oft á göngu sárna fer.

Svar við gátu í blaði 2487: **BELJA.**
1. lína: **beljandi straumur, fljótið beljar áfram**
2. skammaryrði



Það er óþarfi að kynda allan heiminn

Ef þú vilt lækka hitareikninginn þinn skaltu byrja á að kíkja á hollráðin um heita vatnið á veitur.is.

Förum vel með heita vatnið

Kynntu þér málið á veitur.is og á Facebook





Deildarfundur Sláturfélags Suðurlands

Deildarfundur Sláturfélags Suðurlands fyrir Gaulverjabæjardeild, Árborgardeild, Hraungerðisdeild, Villingaholtsdeild, Grímsnesdeild, Þingvalla- Grafningsdeild og Ölfusdeild, **verður haldinn í félagsheimilinu Þingborg þriðjudaginn 5. mars kl. 20.30.**

Dagskrá er hefðbundin deildarfundarstörf. Bændur eru hvattir til að mæta, kynna sér rekstur félagsins og taka þátt í að móta stefnu þess til framtíðar.

Forstöðumaður þjónustumiðstöðvar

Skeiða- og Gnúpverjahreppur auglýsir starfs forstöðumanns þjónustustöðvar laust til umsóknar

Verkefni forstöðumanns:

- Umsjón og eftirlit með eignum sveitarfélagsins. Þar eru meðtaldar fasteignir, gatna- og veitukerfi auk landssvæða
- Umsjón framkvæmda
- Umsjón sorpþjónustu
- Rekstur áhaldahúss
- Umsjón vinnuskóla
- Samskipti við verktaka
- Önnur tilfallandi verkefni í samráði við sveitarstjóra

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Sveinspróf ásamt reynslu í bygginga- og/eða málmiðngreinum
- Þjónustulund og lipurð í mannlegum samskiptum
- Aukin ökuréttindi
- Skipulagsfærni og frumkvæði
- Hreint sakavottorð
- Þekking á staðhátum er kostur

Undir þjónustumiðstöð Skeiða- og Gnúpverjahrepps heyrir öll þjónusta og umsjón eigna og framkvæmda á vegum sveitarfélagsins. Þar eru meðtaldar allar fasteignir, veitur og landeignir ásamt ýmsu lausafé. Auk þess sorpþjónusta við íbúa og fyrirtæki. Umsjá vinnuskóla tilheyrir þjónustumiðstöð. Þjónustumiðstöðin rekur áhaldahús sem starfrækt er í nýju og vel útbúnu iðnaðarhúsnæði.

Um 100% starf er að ræða. Laun og starfskjör eru samkvæmt kjarasamningi sveitarfélaga og viðkomandi stéttarfélags. **Umsóknarfrestur til 6. mars nk.**

Nánari upplýsingar um starfið veitir Kristófer Tómasson sveitarstjóri. Í síma 486 6100 og 861 7150. Umsóknum skal skila á netfang sveitarstjóra, kristofer@skeidgnup.is



Skeiða- og
Gnúpverjahreppur

Gaman í garðinum



Vor í lofti?

Í lok febrúar er gróður venjulega í dvala og vert að fara að huga að snyrtingu trjágróðurs. Ekki eru allir alveg á einu máli um sumarklippingu trjágróðurs. Mér er ekki kunnugt um að sumarklippingar valdi neinum hamförum, en engu að síður má færa haldgóð rök fyrir hvorutveggja. Ég sjálfur tel dvalartíma trjágróðursins heppilegastan til snyrtingar og sumarið heppilegast til að leyfa áburði að verka/nýtast og trjágróðri að vaxa. Fúaspæk og dauðar greinar má fjarlægja hvenær sem er, en best er að fjarlægja dauðar greinar sem fyrst eftir að þeirra verður vart. Hvenær best er að fella tré eða runna skiptir ekki máli.

Margir hafa gaman að því að fjölga sínum eigin trjágróðri. Það veitist flestum auðvelt með græðlingum. Sumar tegundir ræta sig illa, seint eða ekki nema við raka-mettað loft, ljós og hærri hita. Auðvelda leiðin er að taka um 10 sm langa stiklinga af vexti síðasta árs og geyma á köldum, dimmum og rökum stað þangað til frost fer úr jörð. Tilvalið er að gera þetta um leið og trjágróðurinn er snyrtur í febrúar - apríl. Sverustu árs-sprotarnir ræta sig oft betur og eins hefur mér ekki reynst



mikill munur á tveggja árs gömlum sprotum. Lengd stiklinganna getur þurft að ákveða út frá fjölda bruma ef mikill vöxtur var á síðasta ári og langt á milli þeirra, en þá er gott að miða við að 1-2 brum fái ljós og 2-4 liggi á kafi í mold.

Ég legg til að útbúið sé beð, beðið vökvað vel og settur aðeins áburður í það og að lokum svart plast breitt yfir og jaðrar þess fergðir. Þá er græðlingunum stungið niður í gegnum plastið þannig að 1/3 til 1/4 hluti þeirra standi uppúr. Til að auka rakann á græðlingunum og um leið líkur á rótarmyndun þeirra er gott að breiða glært plast yfir. Það hækkar hitann á græðlingunum. Um leið þarf að varast af mikinn

hita því hitinn getur orðið hár á sólríkum degi. Ef glæra plastið er gatað, klippt á það göt eða jaðrar þess ekki fergðir, þá verða loftskiptin greiðari.

Ágætt er að hafa um 15-20 sm á milli græðlinganna svo ekki þurfi að hreyfa við plöntunum næstu 2-3 árin. Síðsumars, ári áður en plönturnar eru teknar úr beðinu, er gott að rótaþringa hringinn í kringum hverja plöntu með beitttri stungureku. Með því er komið í veg fyrir að stærstu ræturnar fylgi plöntunni, en stundum hefur bara ein sver og löng rót myndast. Um leið er plöntunni gefinn kostur á nýmyndun hliðarróta áður en hún er gróðursett á nýjum stað.

Ungskáld, vísur, skúffuskáld og ljóð

Skemmtileg stemning var á viðburðinum „Heims um ljóð“ sem haldinn var í Fjölbautaskólanum á Suðurlandi í síðustu viku. Hátíðin er haldin um allan heim sem hluti af fyrirbæri sem kallað er Heims-ljóðahreyfingin (e. World Poetry Movement). Markmið hreyfingarinnar er að vinna gegn stríði með friði og einingu. Í ár var yfirskrifin ljóðalestur gegn múrum og hindrunum. Það var Magnús Kjartan Eyjólfsson, Stuðlabandssöngvari, sem reið á vaðið og söng fyrir gesti. Þá stigu í pontu ungskáld, skúffuskáld og uppleasarar sem lásu ljóð úr ýmsum áttum. Sumir sömdu ljóð á staðnum ásamt því að eitt var flutt á frönsku. Þá flutti Íslandsmeistarinn í ljóðaslampi, Jón Magnús Arnarsson, keppnisljóð sitt sem hann samdi fyrir Heimsmeistarakeppnina í ljóðaslampi nú í haust.

Eins og fram hefur komið kenndi ýmissa grasa meðal



ljóðanna og ljóst að ljóðlistin er síst á undanhaldi. „Það er mikill áhugi á ljóðunum í dag. Það eru margir að yrkja og við hjá Bókabæjunum vitum af ýmsum

skúffuskáldum, bæði sem birtust hér í dag og öðrum sem áttu ekki heimangengt, segir Harpa Rún Kristjánsdóttir, annar skipuleggjanda hátíðarinnar.“ -gpp

ERTU AÐ FLOKKA?

Við bjóðum upp á úrval flokkunaríláta sem auðveldar þér flokkunina



577 5757 www.igf.is igf@igf.is

ÍSLENSKA
GÁMAFÉLAGIÐ



**HÁSKÓLA
DAGURINN**

6. mars í FSU kl. 10–11:30

Kynning á öllu
háskólanámi á Íslandi
Allir velkomnir!



Næturvörður í gestamóttöku Fullt starf

Stracta Hótel óskar eftir að ráða næturvörð í gestamóttöku í fullt starf. Vinnutími er frá kl. 20:00 – 08:00. Vinna 7 daga, frí 7 daga.

Launakjör samkvæmt samkomulagi.

Helstu verkefni eru móttaka gesta og önnur verkefni sem tilheyra gestamóttöku hótelsins.

Umsækjandi þarf að hafa góð meðmæli, vera talnaglöggur, hafa góða almenna tölvuþekkingu og haldgóða kunnáttu í íslensku og ensku.

Lögð er áhersla á að umsækjandi sé jákvæður að eðlisfari, snyrtilegur, eigi auðvelt með mannleg samskipti, sé sveigjanlegur, geti unnið sjálfstætt og í hóp.

Skriflegar umsóknir ásamt ferilskrá og meðmælum berist á Hreiðar Hermannsson, hótelsstjóra, á hreiðar@stracta.is eða Gunnar Aron Ólason móttöku-stjóra á gunnar@stracta.is.



Sveitarfélagið
ÁRBORG

Sveitarfélagið Árborg óskar eftir starfsfólki á heimili fyrir börn

Sveitarfélagið Árborg óskar eftir starfsfólki til starfa í nýju þjónustuúrræði fyrir börn. Helstu markmið þjónustunnar er að veita fjölskyldumiðaða þjónustu sem mætir þörfum barna og fjölskyldna fyrir sértæka þjónustu. Auka lífsgæði barnanna, þátttöku þeirra í samfélaginu og bæta líðan þeirra. Sáttmáli Sameinuðu þjóðanna um réttindi fatlaðs fólks og barnasáttmálinn eru grunnstoðir starfseminnar.

Um er að ræða tvær hlutastöður í vaktavinnu, æskilegt er að viðkomandi geti hafið störf sem fyrst.

Helstu markmið starfsins eru:

- Faglegt starf með börnum með þroskaraskanir
- Einstaklingsmiðuð persónuleg þjónusta
- Aðstoð og stuðningur við börnin í daglegu lífi
- Fjölskyldumiðuð þjónusta

Hæfniskröfur:

- Þekking og reynsla af starfi með börnum með fatlanir
- Sjálfstæði í starfi og skipulagshæfni
- Hæfni í mannlegum samskiptum
- Jákvæð og góð þjónustulund

Laun eru samkvæmt kjarasamningi Launaneðndar sveitarfélaga og viðeigandi stéttarfélags. Störfin hafa jafnt körlum sem konum.

Umsóknir með upplýsingum um menntun, starfsreynslu og umsagnaraðila berist skriflega til Jóhönnu Frímannsdóttur, Vallholti 27, 800 Selfossi, netfang, jf@arborg.is eigi síðar en 2. mars 2019.

Nánari upplýsingar um störfin veitir Jóhanna Frímannsd., forstöðumaður á heimili fyrir börn, jf@arborg.is eða í síma 480 1992.

Hvað er svona merkilegt?

- Karlakvöld Bókabæjanna – konur velkomnar!

Hið árlega málþing Bókabæjanna austanfjalls fer fram í Tryggvaskála á Selfossi kl. 19:00 þann 7. mars næstkomandi. Síðasta málþing bar yfirskriftina Kerlingabækur og sneri að meintum kvennabókmenntum, en nú beinum við sjónum að hinu kyninu og helgum þessa kvöldstund karlabókmenntum. En hvað eru karlabókmenntir? Við munum gera okkur far um að nálgast hugtakið úr ýmsum áttum. Bókmenntafræðingarnir Ásta Kristín Benediktsdóttir og Einar Kári Jóhannsson munu fjalla um karlmennskukomplexa Elíasar Mar og karlmennsku í íslenskum stríðsbókum. Boðið verður upp á bæði tónlist



Bjarni Harðarson, Auður Ava Ólafsdóttir, Ragnar Jónasson og Hallgrímur Helgason.

og leiklist. Bræðurnir Gústav og Ólafur Stolzenwald flytja kontraktvæði með karlmennsku

ívafi. Þá sýnir Leikfélag Ölfuss brot úr uppfærslu sinni á Saumastofnunni eftir Kjartan Ragnarsson. Að lokum verður sest að pallborði, en þau Auður Ava Ólafsdóttir, Bjarni Harðarson, Hallgrímur Helgason og Ragnar Jónasson munu sitja fyrir svörum. Þau munu, ásamt gestum, velta fyrir sér hugtakinu karlabókmenntir, í samhengi við sín verk og annarra.

Kynnir kvöldsins verða þau Harpa Rún Kristjánsdóttir og Jón Özur Snorrason. Ókeypiss aðgangur meðan húsrúm leyfir – í fyrri var þröng á þingi. Kaffi og konfekt í boði Bókabæjanna og opinn bar á staðnum.

Saumastofan í Þorlákshöfn

-Tímalaus sýning sem á erindi við fólk í dag

Það er mikið að gera í leikhúsmenningunni á Suðurlandi þessar vikurnar. Þrjár frumsýningar á einum mánuði. Fyrir leikhúsunnda eins og mig er þetta æðislegt og sýnir gróskuna í áhugaleikhúsinu hér á Suðurlandi.

Ein af þessum frumsýningum var laugardaginn 8. febrúar sl. Þá frumsýndi Leikfélag Ölfuss sýninguna Saumastofuna eftir Kjartan Ragnarsson í leikstjórn Guðfinnu Gunnarsdóttur.

Saumastofan er ein af þessum tímalaus sýningum. Hún á sama erindi við fólk í dag eins og hún átti þegar hún var frumsýnd hjá Leikfélagi Reykjavíkur haustið 1975. Sýningin vakti mikla athygli og var enginn byrjendabragur á henni þó hún væri fyrsta verk höfundar.

Sýningin í Þorlákshöfn var kraftmikil og leikgleðin kom vel yfir til áhorfenda. Styrkur sýningarinnar liggur í heildinni, þessum samstillta hópi leikara sem naut þess að koma þessu verki yfir til áhorfenda.

Á saumastofunni vinna sex konur og þó þær hafi unnið lengi saman þekkja þær ekki vel hver aðra en þegar slegið er í afmælisveislu í vinnunni slaka allir á og sögur þessara kvenna koma fram, hver af annarri.

Magga, sem er verkstjórin, er leikin af krafti af Erlu Dan og fer hún vel með allar hliðar þessarar konu sem ris upp þegar maður hennar misstígur sig í viðskiptaheiminum. Sigga, sem unir vel við sitt þó lífið hafi ekki boðið henni upp í neinn dans, er mildilega leikin af Árnýju sem heldur trúverðuleika hennar allt til enda. Jónheiður leikur Diddu af skemmtilegum krafti og sýndi alveg nýjar hliðar af sér í þessu hlutverki. Ása, sem er í fullri vinnu allan sólarhringinn við að koma sér upp heimili og



Frá Saumastofnunni í flutningi Leikfélags Ölfuss.

halda í við umhverfið er leikin af Ástu Margréti sem túlkar allar sveiflurnar í hlutverkinu af innlifun. Magnþóra fer afar vel með hlutverk Gunnu, sem er fyrrverandi áfengissjúklingur, og fetar línuna í túlkuninni af varfærni og gerir hana trúverðuga. Lilla sem er átján ára ólétt stúlka er leikin af Alfheiði og fer hún vel með þetta hlutverk.

Ingólfur leikur Kalla, klæðskerann á staðnum, og fer hann afar vel með þetta viðkvæma hlutverk sem er auðvelt að ofleika en Kalli var afar trúverðugur í meðförum Ingólfs. Siggí, sem á saumastofuna, er leikinn af Róberti Karli sem tekst vel að sýna fjarlægð Siggá frá starfsfólki sínu og yfirmanninn sem örlítinn spjátrung. Daníel Máni fer vel með hlutverk Himma, sem er sendillinn á saumastofunni.

Undirrituðum leið mjög vel á frumsýningunni þó svo að

bekkir leikhússins mættu vera ögn mýkri. Sýningin var kraftmikil og hvergi dauður punktur í henni. Leikstjóranum hefur tekist afar vel að mynda sterkt flæði í sýningunni og eins og áður hefur komið fram var leikgleðin ríkjandi í öllum sviptingum verksins og ég fór afar ánægður úr leikhúsinu þetta frumsýningarkvöld eins og allir aðrir frumsýningargestir sem ég ræddi við í lok sýningar.

Til hamingju Leikfélag Ölfuss með sýninguna og þakkar til leikstjórans sem enn og aftur sannar færni sína til að laða fram styrkleika leikarans og byggja sterka heild. Nauðsynlegt er að jafn öflugt félag og Leikfélag Ölfuss fái aðstöðu til að sinna list sinni við góðar aðstæður því að öflugt leikfélag styrkir öll samfélög sem það starfa í.

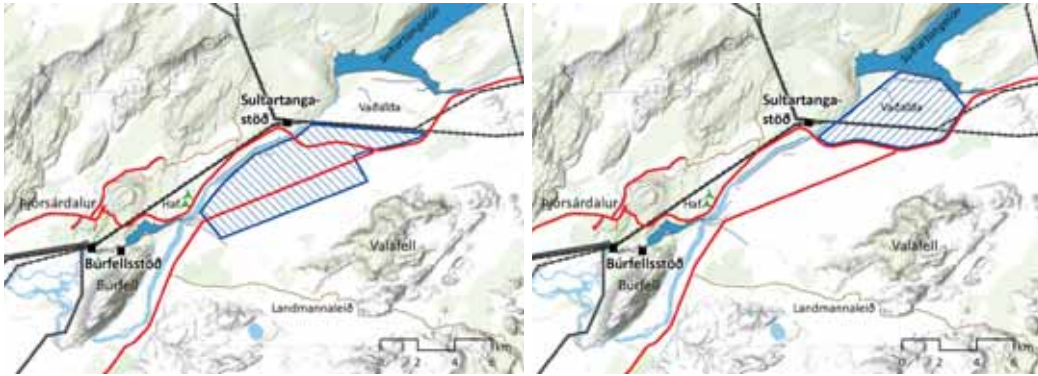
Magnús J. Magnússon

Endurhannaður vindmyllugarður í Búrfellslundi

Stefán K. Sveinbjörnsson og Guðlaugur Þórarinnsson frá Landsvirkjun komu á fund sveitarstjórnar Skeiða- og Gnúpverjahrepps og kynntu nýja hönnun á vindmyllugarði í Búrfellslundi. Helstu breytingar frá fyrri tillögum eru að ásýndaráhrif fyrirhugaðra vindmylla er mun minni en var ásamt því að tekið er tillit til fyrirhugaðra friðlýsinga í Þjórsárdal. Dagskráin hafði samband við Stefán og bað hann um að segja nánar frá verkefninu.

„Búrfellslundur er fyrsti og eini vindmyllugarðurinn til að fara í gegnum mat á umhverfisáhrifum á Íslandi. Verkefnastjórn rammaáætlunar setti eldri útfærslu Búrfellslundar í biðflokk, en eins og kunnugt er hefur tilgaga verkefnastjórnar ekki verið afgreidd á Alþingi.

Þar sem þetta var okkar fyrsta verkefni höfum við lært mikið af ferlinu, sérstaklega hvernig er best að hanna vindmyllugarð með tilliti til landslags og ásýndar. Við endurhönnun Búrfellslundar nýttum við okkur reynslu erlendra landslagsarkitekta með mikla reynslu af hönnun vindmyllugarða. Markmiðið með



Eldri tillagan er til vinstri og nýja tillagan til hægri. Áætlað vindmyllusvæði er aðgreint með bláröndóttu svæði. Mynd: Landsvirkjun.

nýju útfærslunni var að taka tillit til ábendinga sem komu fram í nærsamfélaginu og í mati á umhverfisáhrifum, en með því að staðsetja vindmyllurnar einungis vestan megin við Sprengisandsleið skerðist útsýni ekki frá veginum að Heklu,“ segir Stefán.

Innan nýja svæðisins eru allir innviðir, t.d. vegir, tengivirki og rafmagnslínur, enda er það á Þjórsársvæðinu, stærsta starfssvæði okkar, þar sem starfræktar eru sex aflstöðvar.

„Helstu áhrif vindmylla eru á ásýnd og landslag, en þau eru að mestu afturkræf, því hægt er að

taka vindmyllur niður eftir líftíma verkefna,“ segir Stefán.

Stór tæknifyrirtæki velja gjarnan vindorku fyrir gagnaver sín

Samkvæmt útfærslunni er uppsett afl Búrfellslundar allt að 200 MW, en mögulegt er að byggja vindmyllugarða í áföngum, eftir þeirri aflþörf sem samfélagið kallar á hverjum tíma.

„Reglugerðarumhverfi fyrir vindorku hefur ekki verið fullmótað af stjórnvöldum og mikilvægt fyrir framhaldið að úr því verði bætt. Mikill uppgangur er í vindorku á heimsvísu, en verð

fyrir uppsett afl vindorku hefur lækkað um meira en helming á síðustu 10 árum. Stærstu tæknifyrirtæki heims, (Facebook, Google, Amazon, Apple, Microsoft) velja Norðurlönd í auknum mæli til að byggja gagnaver, en fyrirtækin velja gjarnan vindorku fyrir gagnaverin. Spáð er miklum uppgangi í vindorku á næstu árum í tengslum við lækkun á kostnaði vindorku, en vindorka er endurnýjanlegur orkugjafi, með lágt kolefnisspor og er afturkræfur,“ segir Stefán að lokum. -gpp

Brúna tunnan kemur í Árborg

Dræfing á brúna tunnunni Der hafin nú þegar, kemur fram í samtali við Jón Þóri Frantzson, forstjóra Íslenska gámafélagsins. „Við munum svo á allra næstu dögum ganga í hús hér í Árborg, kynna breytinguna og hvað í henni felst. Það eru þau vanir starfsmenn ÍGF sem kynna verkefnið og um að gera fyrir fólk að nýta sér þekkingu þeirra á málefnum,“ segir Jón.

Markmið með verkefninu er að ná öllum lífrænum úrgangi úr heimilissorpinu. Það er gert bæði til að draga úr óendurvinnanlegum úrgangi sem þarfnast eyðingar og þannig takmarka þann kostnað sem hlýst af sorpförgun. Eins og allir vita er talsvert breytt landslag í förgunarmálum á Suðurlandi og mikilvægt að bregðast sem hraðast við breyttum aðstæðum.

-gpp



Við leitum að jákvæðum og framtakssömum háskólanemum, iðnnemum, nemum í framhaldsskóla og skapandi greinum í fjölbreytt sumarstörf á orkumiklum og skemmtilegum vinnustað.

Nánari upplýsingar um störfin má finna á vef ON, on.is/sumarstorf, þar sem einnig er tekið á móti umsóknum.

Umsóknarfrestur er til og með 1. mars 2019.

Við hvetjum jafnt stelpur sem stráka til að sækja um.

Hvers vegna ON?

Við framleiðum og seljum rafmagn til allra landsmanna, auk þess að framleiða heitt vatn fyrir höfuðborgarsvæðið. Við erum leiðandi í umhverfisvænum orkuskiptum á Íslandi og nýsköpun í nýtingu auðlindastrauma. Við höfum sett okkur metnaðarfull loftslagsmarkmið og viljum nýta auðlindir af ábyrgð og nærgætni til að bæta lífsgæði í nútíð og framtíð, okkur öllum til heilla.

Hjá okkur ríkir jákvæður starfsandi sem einkennist af sterkri líðsheild, uppbyggilegum skoðanaskiptum og virðingu í samskiptum. Við bjóðum upp á fyrsta flokks aðbúnað og fjölskylduvænan vinnutíma. Það eru krefjandi og skemmtileg verkefni í leiðslunum hjá ON.



JAFNLAUNAVOTTUN
2018-2021



UMHVERFISVERÐLAUN ATVINNULÍFSINS
FRAMFARIR ÁRSINS - 2016



ÍSLENSKA ÁNÆGJUVOGIN
2017



ON
ORKA NÁTTÚRUNNAR

Íþróttir

Efni sendist á: selfoss@prentmet.is

Hergeir framlengir samning sinn

HANDBOLTI Hornamaðurinn Hergeir Grímsson hefur framlengt samning sinn við handknattleiksdeild Selfoss til þriggja ára. Hergeir er 22 ára og Selfyssingum vel kunnur enda fæddur hér og uppalinn.

Það er mikil ánægja að Hergeir skuli framlengja en hann er búinn að vera lykilmáður í ungu og efnilegu liði Selfoss undanfarin ár. esó



Góður gangur hjá sunddeildinni



Stjórn sunddeildar Selfoss f.v.: Eva, Anna Guðrún, Guðmundur, Árni Þór og Ægir.

SUND Aðalfundur sunddeildar Selfoss fór fram í seinustu viku. Starf og rekstur deildarinnar er í blóma og var Guðmundur Pálsson endurkjörinn formaður. Ægir Sigurðsson, gjaldkeri, og Anna Guðrún Sigurðardóttir, ritari, sitja áfram í stjórn ásamt nýliðunum Árna Þór Guðjónssyni og Evu Gunnarsdóttur. Verðlaun fyrir framför og ástundun hlaut Guðjón Árnason og sundmaður ársins er að þessu sinni Sara Ægisdóttir.



Verðlaunahafarnir Guðjón og Sara með Magnús Tryggvason þjálfara á milli sín.

Góður árangur á WOW-bikarmóti

FIMLEIKAR Síðastliðna helgi fór fram á Selfossi WOW bikarmót í umsýsningu fimleikadeildar Selfoss. Þar voru 42 lið mætt til keppni í fimm hlutum. Selfoss átti fjögur lið, í 2. flokki, 1. flokki, flokki yngri drengja og flokki eldri drengja.

Keppendurnir frá Selfossi voru félagi sínu til mikils sóma, áttu flotta keppni og leikgleðin var mikil. Yngri drengirnir lentu í þriðja sæti og eldri drengirnir í öðru sæti sem er frábær frammistaða. 2. flokkurinn átti einnig ágætt mót, en með dálitlum hnökrum, sem skilaði þeim níunda sæti. Á sunnudeginum keppti elsti flokkurinn okkar, 1. flokkur, en þar voru að keppa í fyrsta skipti í þessum aldursflokki eftir að hafa verið í 2. flokki á síðasta keppnisári. Þar stóðu sig frábærlega í nýjum áskorunum og enduðu í 2. sæti.



Selfoss 1. flokkur.



Selfoss kk. yngri.



Selfoss 2. flokkur.



Selfoss kk. eldri. Ljósmyndir: Umf. Selfoss.

Frábærir fimleikar á Nettómóti á Selfossi



Selfoss F1.



Selfoss F2.



Selfoss F3.

FIMLEIKAR Sunnudaginn 24. febrúar stóð fimleikadeild Selfoss fyrir Nettómóti sem er byrjendamátt í hópfimleikum. Tólf lið mættu til leiks og voru þau flest

að stíga sín fyrstu skref í keppni. Selfoss átti þrjú lið á móti þ.e. F1, F2 og F3. Hvert lið fékk verðlaun fyrir sitt besta áhald. Selfoss F1 fékk verðlaun fyrir

gólfæfingar en Selfoss F2 og Selfoss F3 fengu verðlaun fyrir æfingar á dýnu. Skemmtilegt mót og gaman að sjá framtíðar fimleikastelpur sýna listir sínar. bki

Aron Darri og Guðmundur við æfingar erlendis

KNATTSPYRNA Tveir Selfyssingar voru á dögnum við æfingar hjá liðum erlendis.

Aron Darri Auðunsson dvaldi í Svíþjóð þar sem hann æfði og spilaði með unglingaliði Norrköping, en með því liði spilar einmitt okkar maður Guðmundur Þórarinnsson. Aron Darri æfði einnig með Norrköping í september. Hann hefur staðið sig virkilega vel í vetur, æft af krafti með Selfoss og bætt knattspyrnulega getu sína mikið.

Guðmundur Tyrfingsson leikmaður Selfoss skoðaði aðstæður hjá Glasgow Rangers í Skotlandi. Þess má geta að þjálfari Rangers



Aron Darri hjá Norrköping.



Guðmundur hjá Rangers.

er hinn goðsagnakenndi Steven Gerrard. Guðmundur sem er nýorðinn 16 ára hefur á þessu ári æft og spilað með meistaraflokki karla ásamt því sem hann var valinn í U17 ára lið Íslands sem

tók þátt í móti í Hvíta-Rússlandi fyrr í vetur. Næst á dagskrá hjá Guðmundi er æfingahelgi með U16 ára liði Íslands ásamt lokaundirbúningi meistaraflokks karla fyrir komandi keppnistímabil.

Góður árangur á Ákamótinu

HANDBOLTI Stelpurnar í 7. flokki kepptu á Ákamóti HK helgina 9. og 10. febrúar og stóðu sig virkilega vel. Ljósmyndir frá foreldrum og þjálfurum Umf. Selfoss

Aðalfundur tveggja deilda

JÚDÓ Aðalfundur júdódeildar verður haldinn í Tíbrá miðvikudaginn 27. febrúar kl. 18:30. Á dagskrá eru venjuleg aðalfundarstörf.

KNATTSPYRNA Þriðjudaginn 5. mars kl. 20:00 verður framhaldsaðalfundur knattspyrnadeildar haldinn í Tíbrá þar sem lagðir verða fram endurskoðaðir ársreikningar deildarinnar.



Guðjónsdagurinn 2019

KNATTSPYRNA Í ár eru 10 ár síðan Guðjón Ægir Sigurjónsson kvaddi þennan heim langt fyrir aldur fram og til að halda minningu hans á lofti um ókomna tíð er komið að *Guðjónsdegnum 2019*.

Dagurinn hefst laugardaginn 2. mars kl. 10 um morguninn í lðu, með Guðjónsmótiinu í knattspyrnu, sem er firma- og hópakeppni. Uppselt hefur verið í mótið síðustu ár og færri komist að en vilja. Nánari upplýsingar um mótið eru á www.selfoss.net. Skráning er hjá Sævari 899 0887 og Sveinbimi 897 7697.

Liðin sem taka þátt eru hvött til að mæta í skrautlegum búningum í anda Guðjóns heitins og ekki væri verra ef stuðningsmannahóparnir mættu skreyttir líka. Að móti loknu verður stanslaust stuð í Hvíta



Jafnaldrar Guðjóns Ægis góðgláðir að loknu mótiinu í fyrra. Ljósmynd: Umf. Selfoss

húsinu á styrktarballi knattspyrnadeildar. Láttu þig ekki vanta og taktu þátt í skemmtilegum degi. spg/gj

Dagur og Sebastian Íslandsmeistarar og settu HSK-met á MÍ í fjölþrautum

FRJÁLSÍPRÓTTIR Fjórir keppendur af sambandssvæði HSK tóku þátt í Meistaramóti Íslands í fjölþrautum sem haldið var í Laugardalshöllinni 16.–17. febrúar sl. og þrír þeirra komust á pall.

Dagur Fannar Einarsson úr Umf. Selfoss sigraði örugglega í sjölþraut pílta 16–17 ára á nýju HSK-meti, hlaut samtals 4.520 stig. Gamla metið var 4.275 stig sem Styrmir Dan Steinunnarson átti. Dagur Fannar sló annað met í þrautinni, en hann bætti eigið HSK-met í 1.000 m hlaupi um tæpar tvær sekúndur þegar hann hljóp á 2:48,65 mín.

Sebastian Þór Bjarnason úr Umf. Selfoss tryggði sér einnig Íslandsmeistaratítul, en hann sigraði í fimmtarþraut pílta 15 ára. Hann fékk 2.644 stig í þrautinni og stórbætti þar með héraðsmetið



Dagur Fannar Einarsson.

í 15 ára flokki. Gamla metið átti Hákon Birkir Grétarsson, 2.245 stig sett árið 2017. Sebastian bætti einnig HSK-metið í 60 m grindahlaupi í flokki 15 ára pílta um 0,04 sekúndur en hann hljóp



Sebastian Þór Bjarnason.

á 8,71 sek. Styrmir Dan Steinunnarson úr Þór átti metið.

Birta Sigurborg Úlfarsdóttir úr Dímoni varð í 2. sæti í fimmtarþraut í flokki 16-17 ára stúlkna á mótinu. Hún fékk 2.743 stig.

Tinna Erlingsdóttir kosin formaður KFR

KNATTSPYRNA Aðalfundur Knattspyrnufélags Rangæinga var haldinn í Hvolnum á Hvolsvelli miðvikudaginn 20. febrúar sl. og mættu 35 manns á fundinn.

Jón Þorberg Steindórsson formaður gaf ekki kost á sér til endurkjör og var Tinna Erlingsdóttir kosin í formannsembættið. Aðrir í stjórn félagsins eru þau Sigríður Viðarsdóttir gjaldkeri, Hulda Dóra Eysteinsdóttir ritari, Guðmundur Úlfar Gíslason meðstjórnandi og Guðrún Lára Sveinsdóttir meðstjórnandi. Varastjórn skipa þau Tómas Birgir Magnússon og Klara Viðarsdóttir.



Jón Þorberg óskar nýjum formanni til hamingju með kjörið.

Fjöldmörg mál voru rædd á fundinum, m.a. aðstöðumál og þá var greint frá starfi meistara-flokks kvenna sem var stofnaður í fyrrasumar, en góð mæting er á



Stjórn og varastjórn Knattspyrnufélags Rangæinga 2019.

kvennaæfingarnar um þessar mundir. Fram kom að iðkendur félagsins í dag eru um 220 og hafa aldrei verið fleiri.

eo

Héraðsleikar HSK í frjálsum 10 ára og yngri verða 10. mars

FRJÁLSÍPRÓTTIR Héraðsleikar HSK í frjálsum fyrir keppendur 10 ára og yngri verða haldnir í íþróttahúsinu á Hvolsvelli sunnudaginn 10. mars nk. og hefst keppni kl. 10:00 á þrautabraut 8 ára og yngri. Klukkan 11:30 hefst keppni í hefðbundnum greinum í flokkum 9 og 10 ára. Áætluð mótslok eru kl. 13:30.

Skráningar á héraðsleikana þurfa að berast inn á mótaforritið Þór fyrir kl. 24:00 föstudagskvöldið 8. mars nk. Sjá nánari upplýsingar á www.hsk.is.

eo



Frá héraðsleikum á síðasta ári.

Skráning í Frjálsíþróttaskóla UMFÍ á Selfossi hafin

FRJÁLSAR ÍÞRÓTTIR Skráning er hafin í Frjálsíþróttaskóla UMFÍ en hann verður haldinn á Selfossi dagana 23. til 27. júní í sumar. Er þetta ellefta árið sem skólinn er starfræktur í samráði við frjálsíþróttaráð HSK.

Skólinn er ætlaður fyrir börn og ungmenni á aldrinum 11 til 18 ára. Ungmennin koma saman um miðjan dag á sunnudegi og skólanum lýkur um hádegi á fimmtudag í sömu viku. Aðaláhersla er lögð á kennslu í frjálsum íþróttum. Dagskráin er fjölbreytt og skemmtileg. Til dæmis



Það er alltaf líf og fjör í frjálsum.

er farið í sund, ýmis konar leiki, s.s. ljósmyndaratleik og hópefli, og haldnar kvöldvökur. Skólinn endar svo með íþróttamóti og pýlsuveislu.

Aðalumsjónarmenn skólans 2019 eru, líkt og undanfarin ár, Ágústa Tryggvadóttir og Fjola Signý Hannesdóttir. Einnig munu fleiri þjálfarar og aðstoðarmenn vinna við skólann.

Undanfarin ár hefur skólinn verið fullbokaður en hámarksfjöldi miðast við 60 iðkendur. Því er mikilvægt að tryggja sér snemma pláss í skólanum.

OLÍS-DEILD KARLA
HEIMALEIKUR GEGN:
FH
FÖSTUDAGINN 1. MARS KL. 20:00
HLEÐSLUHÖLLINNI SELFOSSI



Sumarafleysingar í kjötvinnslu okkar á Hvolsvelli

Við hjá Sláturfélagi Suðurlands leitum nú að öflugum og hressum sumarstarfsmönnum til afleysingastarfa í kjötvinnslu okkar á Hvolsvelli. Um mikilvæg störf er að ræða enda okkar verkefni að sjá til þess að landsmönnum skorti aldrei pylsur eða aðrar SS nauðsynjavörur á grillin og í ofninn. Heimili SS pylsunnar og fleiri gæðavara stendur sem sagt opið í sumar fyrir góðu fólki en þar starfar samhentur hópur starfsmanna sem tekur vel á móti sumarafleysingafólki. Ef þú ert 16 ára á árinu eða eldri og hefur áhuga á að taka þátt í að framleiða gæðamatvörur í sumar þá hvetjum við þig til að sækja um hjá okkur. Um vaktavinnu gæti verið að ræða.

Sækja skal um starf á heimasíðu félagsins, ss.is. Þar er einnig að finna nánari upplýsingar um SS.

Nánari upplýsingar veitir verksmiðjustjóri í síma 488 8200.

Toyota Selfossi

Óskar eftir starfsmanni

Toyota á Selfossi auglýsir eftir starfsmanni til starfa í þjónustudeild

Starfssvið:

Standsetning og ásetning aukahluta. Afgreiðsla í verslun og almenn lagerstörf.

Menntunar- og hæfniskröfur:

Viðkomandi þarf að vera stundvís, jákvæður, sjálfstæður í vinnubrögðum eiga auðvelt með að vinna með öðrum, geta unnið undir álagi og með ríka þjónustulund. Hafa gott vald á íslensku og ensku. Hafa góða og haldþæra tölvuþekkingu. Farið er fram á snyrtimennsku og góða umgengni

Umsóknir má senda með tölvupósti á netfangið: gummi@toyotaselfossi.is

Nánari upplýsingar veitir Guðmundur Kristinn í síma 480-8010/664-8009 eða á staðnum fyrir kl 12:00.

Hjá Toyota á Selfossi starfar um 15 manna samheldinn hópur. Toyota á Selfossi starfar í glæsilegu húsnæði þar sem vinnu og starfsmannaaðstaða er til fyrirmyndar.

Lykillinn að góðu gengi er að hafa gott fólk sem er tilbúið til starfa

Starf Jóhannu M. Hjartardóttur, menningar- og frístundafulltrúa, snýst að mestu um rekstur íþróttamannvirkja og að auðga menningar- og frístundalífið í Hveragerði í samvinnu við fjölbreytt félög og fyrirtæki í bænum. Hún sér um að skipuleggja og undirbúa viðburði og hátíðir á vegum bæjarins í samvinnu við fyrirtæki og stofnanir.

Það styttest í sumarið og ýmsa viðburði

„Undirbúningur er hafinn á viðburðum ársins en þar ber hæst 17. júní hátíðarhöldin, viðburðir á garðyrkju- og blómasýningunni, Blóm í bæ og bæjarhátíðin Blómstrandi dagar. Það styttest í sumarið og er byrjað að skoða dagskrá og námskeið fyrir yngri krakkana en við reynum að hafa fjölbreytta dagskrá fyrir alla sem tengist hreyfingu og listum. Á bæjarhátíðinni er alltaf reynt að koma inn með eitthvað nýtt og spennandi en það er allt í mótun. Hátíðin verður haldin aðra helgi eftir verslunarmannahelgi þ.e. 15.–18. ágúst næstkomandi. Garðyrkju- og blómasýningin Blóm í bæ verður helgina 15.–17. júní. Garðyrkjusýningin er búin að liggja í dvala í þrjú ár en verður endurvakin núna. Blóm í bæ hefur verið glæsileg en blómaskreytingar og Land-Art hefur verið áberandi á sýningunni. Nú verður einnig áhersla á endurvinnslu, flokkun og umhverfisvænan ferðamáta“ segir Jóhanna.

Ólst upp í sundlauginni í Hveragerði

Jóhanna er fædd og uppalin í Hveragerði, í Laugaskarði fyrir ofan sundlaugin. Faðir hennar var forstöðumaður sundlaugarinnar til margra ára, tók við af Lárusi Rist á sínum tíma. „Ég bara ólst upp í sundlauginni,“ segir Jóhanna. Hún bjó í Hveragerði alveg til haustsins 1989 en flutti þá til Þorlákshafnar. Á námsárum sínum bæði í Menntaskólanum v/Sund og Íþróttakennarskólanum dvaldi hún í Reykjavík og á Laugarvatni. „Maður var alltaf með tengingu í Hveragerði og vann í sundlauginni um helgar og á sumrin,“ segir Jóhanna.

Spennandi tímar í Þorlákshöfn

„Þegar ég flutti til Þorlákshafnar voru spennandi tímar þar og mikið framundan. Þá var þar mikil uppbygging á íþróttamannvirkjum. Þegar ég byrjaði að kenna þar íþróttir haustið 1989 byrjuðum við Ragnar, maðurinn minn, að kenna í kjall-



Jóhanna M. Hjartardóttir, menningar- og frístundafulltrúi.

aranum á gamla félagsheimilinu. Okkur fannst spennandi tímar í Þorlákshöfn á þeim árum en þá var verið að byggja þar íþróttahús sem var vígt 1991. Ég var m.a. í nefnd sem sá um áhaldakaup í húsið þannig að við vorum á kafi í því að undirbúa og koma með hugmyndir að innkaupum. Þessi vinna var mjög skemmti-

leg og var því okkar að starta fjölbreyttu íþróttastarfi. Ég stofnaði fimleikadeild og fór að þjálfa þar fimleika. Einnig kenndi ég vatnsleikfimi með Ester systur minni. Ragnar kom að stofnun körfuknattleiksdeildarinnar ásamt áhugasömum einstaklingum þannig að þetta var ákveðið brautryðjendastarf hjá okkur. Áður hafði sundíþróttin verið í hávegum höfð hjá henni Hrafnhildi Guðmundsdóttur sem var til fyrirmyndar. En það má segja að það hafi orðið mikil uppbygging síðan fyrstu skrefin voru tekin.“

Menningar- og frístundafulltrúi í Hveragerði

Vorið 2008 tók Jóhanna við starfi menninga- og frístundafulltrúa í Hveragerði. Það gerði hún samhliða stjórnendamámi sem hún var að klára það ár. Einnig var hún verkefnastjóri Unglingalandsmóts UMFÍ sem haldið var í Þorlákshöfn 2008. Hún byrjaði því í hlutastarfi en fór svo síðar á árinu í 100% starf.

Á kafi í körfuboltanum í Þorlákshöfn

Jóhanna er á kafi í körfuboltastarfinu hjá Þór í Þorlákshöfn og er formaður deildarinnar. „Þetta þróaðist þannig að við eigum þrjá drengi sem æfðu margar greinar, en körfuboltinn var fyrir valinu hjá þeim sem aðalgrein en allir eru þeir í kringum körfuboltann enn þá þó að þeir séu hættir að leika með liðinu. Smám saman byggðist deildin upp, en það hafa verið mjög efnilegir krakkar í yngriflokkastarfinu frá árinu 2002. Við fylgðum strákunum okkar á fjölliðamótin um helgar og snerist fjölskyldulífið mikið í kringum

körfuboltann. Ég fór því að færa mig yfir í stjórn körfuboltans og hætti að þjálfa fimleika. Stjórnin steig farsælt skref þegar við ákváðum að ráða Benedikt Guðmundsson sem þjálfara deildarinnar en hann kenndi okkur mikið. Ég tók við formennsku deildarinnar árið 2010 og hefur stjórnin sett sér það markmið að vera í hópi þeirra bestu og jafnframt að koma á fót kvennaliði á næstu 3–5 árum.

Liðið er frábær auglýsing fyrir bæjarfélagið

„Það er mjög skemmtilegt að starfa í stjórn körfuknattleiksdeildarinnar. Auðvitað er það krefjandi líka. Ég er með margt gott fólk með mér, þannig að ég er ekki ein í þessu. Það er lykillinn að þessu góða gengi hjá liðinu í Þór Þorlákshöfn að við erum með gott fólk sem er tilbúið að starfa við deildina. Þetta er öflugur hópur. Körfuboltinn hefur alveg gríðarlega mikið gildi fyrir bæjarfélagið í Þorlákshöfn. Jákvæð umræða er um meistaraflokksliðið okkar en baklandið skiptir máli. Liðið okkar er líka frábær auglýsing fyrir bæjarfélagið. Ég hugsa að póstsendingar fari sjaldnar til Þórs-hafnar heldur en áður. Það eru margir sem vita hvar Þorlákshöfn er út af körfuboltaliðinu, lúðrasveitinni og Jónasi Sig., tónlistarmanni. Við erum að sjá frábæran stuðning bæjabúa sem koma á leiki. Það er mín tilfinning að bæjarbúar séu mjög stoltir af liðinu sínu, enda eigum við að vera það,“ segir Jóhanna sem fagnar ásamt fjölskyldu sinni 30 ára búsetuafmæli í Þorlákshöfn í ár.

Víðtal: ÖG.



Jóhanna ásamt núverandi þjálfarateymi meistarflokks Þórs í Þorlákshöfn, Baldri Þór Þjálfara og Hallgrími aðstoðarþjálfara.



Jóhanna að kynna atriði á garðyrkju- og blómasýningunni Blóm í bæ.



Jóhanna hefur gaman af útvist. Þessi mynd er tekin þegar góður hópur vana gekk Fimmvörðuháls í sumar með þeim hjónum.

RISAPRENTUN

A0 • A1 • A2
VINNUTEIKNINGAR
PLAKÖT • LJÓSMYNDIR
RÚLLUSTANDAR



SÍMI 482 1944
SELFOS@PRENTMET.IS
EYRAVEGUR 25, SELFOS



HUGSUM ÁÐUR EN VIÐ HENDUM

Breytingar á sorphirðu í Árborg



Sveitarfélagið
ÁRBORG

Flokkun í bláu tunnuna



Bláa tunnann er fyrir endurvinnanlegan heimilisúrgang.
Dæmi: Bylgjupappi, dagblöð og tímarit, fernur, plastumbúðir, sprittkertakoppar og niðursuðudósir.

Mikilvægt er að gengið sé frá hráefninu samkvæmt leiðbeiningum, annars er hætt við að hráefnið verði óhæft til endurvinnslu og endi í urðun.

ATH! Innihald bláu tunnunnar er ekki rusl. Hreinsa þarf plastumbúðir og skola fernur. Frauðplast á ekki að fara í bláu tunnuna.

Flokkun í brúnu tunnuna

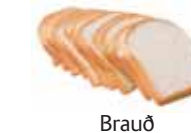
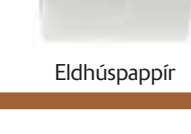


Brúna tunnann er fyrir lífrænan eldhús-úrgang og í hana mega fara allir matarafgangar sem falla til á heimilinu. **Dæmi um lífrænan úrgang frá heimilum er afskurður af ávöxtum, eldaðir kjöt- og fiskafgangar, brauðmeti, kaffikorgur, tannstönglar, tepokar.** Stór bein eiga ekki að fara í brúnu tunnuna þar sem niðurbrot þeirra er afar hægt.

Mikilvægt er að nota maíspoka í lífræna ílátid þar sem plastpokar brotna ekki niður í jarðgerðinni.

NÝTT

Flokkur	Hvað tilheyrir	Frágangur
 Bylgjupappi	Allir pappakassar sem hafa bylgjaðar brúnir, t.d. pizzakassar.	Best að leggja saman pappakassa til að minnka rúmmál. Fer beint í bláu tunnuna , án umbúða.
 Dagblöð og tímarit	Dagblöð, tímarit, umslög, skrifstofupappír og annar prentpappír.	Fer beint í bláu tunnuna , án umbúða.
 Sléttur pappi / fernur	Fernur og aðrar umbúðir úr sléttum pappa, t.d. morgunkornspakkar, eggjabakkar og hólkar innan úr pappírsrúllum.	Fjarlægja matarleifar og skola fernur. Fer beint í bláu tunnuna , t.d. í fernu sem fyllt er mörgum fernum.
 Plastumbúðir	Allar umbúðir úr hörðu eða mjúku plasti t.d. plastpokar, hreinsiefnabrusar, skyrdósir og plastfilma.	Fjarlægja matarleifar og efnaleifar. Smáhlutir fara í bláu tunnuna í gegnsæjum plastpoka. Stærri hlutir fara beint í tunnuna.
 Málmar	Smáhlutir úr málmi, t.d. niðursuðudósir, álpappír, krukkulok og sprittkertakoppar.	Fjarlægja matarleifar. Má fara beint í bláu tunnuna .

Lífrænt heimilissorp		
 Ávextir	 Grænmeti	 Brauð
 Hrisgrjón o.fl. kornmeti	 Kaffikorgur og kaffifilter	 Ostur og annað álegg
 Fiskur	 Eggjaskurn	 Tepokar
 Kjötafgangar	 Pasta	 Kartöflur
 Afskorin blóm	 Eldhúspappír	 Tannstönglar

Flokkun í gráu tunnuna

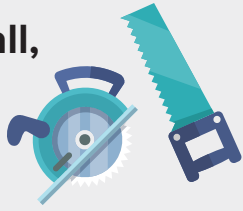


Í **gráu tunnuna** fer úrgangur sem ekki hefur skilgreindan endurvinnsluferil.

Dæmi: Bleyjur, frauðplast, umbúðir úr blönduðu hráefni (t.d. plastumbúðir með álfilmu sem ekki er hægt að skilja frá), óhreinar umbúðir, stór bein o.fl. Æskilegt er að gler sé flokkað og skilað á gámasvæði.

Breytingarnar taka gildi í byrjun mars 2019 en þá verður brúnu tunnunni dreift á heimili í Árborg.

Vantar þig nýjan pall,
nýtt þak eða
jafnvel nýtt hús?



Við tökum að okkur
ýmiskonar viðhalds- og
nýsmíðaverkefni.

Hrímgrund ehf, Þorlákshöfn
hrimgrund@simnet.is - Sími 893 8018

Lausar lóðir í Árneshverfi



Í Árneshverfi í Skeiða-
og Gnúpverjahreppi
eru lausar til umsóknar
eftirtaldar einbýlis-
húsaloðir.

Hamragerði 3 stærð 1.173 m².
Hamragerði 4 stærð 1.031 m².
Hamragerði 5 stærð 1.165 m².
Hamragerði 9 stærð 1.088 m².
Hamragerði 10 stærð 1.66 m².
Hamragerði 12 stærð 1.074 m².
Hamragerði 14 stærð 1.156 m².

Gatan var malbikuð síðastliðið sumar og verður gengið frá gangstígum á komandi vori. Hitaveita er á staðnum sem og ljósleiðari.

Gatnagerðargjöldum er stillt í hóf.

Hverfið er rólegt og telur nú um 50 íbúa. Grunnskóli, sundlaug og verslun eru í hverfinu.

Nánari upplýsingar veitir Kristófer Tómasson sveitarstjóri í síma 486 6100 eða á netfanginu kristofer@skeidgnup.is.

Leikfélag
Hveragerðis



SÝNT Í LEIKHÚSINU AUSTURMÖRK 23

Two into one

Höfundur: Ray Cooney

Þýðandi: Árni Ibsen

Leikstjóri:

María Sigurðardóttir

9.sýning föstudag 1.mars. **UPPSELT**
10.sýning laugardag 2.mars. **UPPSELT**
11.sýning föstudag 15.mars **UPPSELT**
12.sýning laugardag 16.mars. Fáir miðar lausir
13.sýning laugardag 23.apríl
14.sýning laugardag 30.apríl
Allar sýningar byrja kl: 20:00
Miðapantanir í síma 863-8522
Miðaverð kr.3,000-

Einfaldaralífis

ER KOMINN TÍMI Á SJÁLFRÆKT?



Mér finnst oft vera mikið
Máreiti í samfélaginu. Það
hefur aldrei verið jafn auðvelt
að taka vinnuna með sér heim
og fólk býst helst við svari
strax og það er búið að senda
tölvupóst. Aldrei fyrr hefur því
verið mikilvægara að sinna
sjálfrækt, hlúa að and-
legri líðan, sinna
hreyfingu og næra
sig vel. Ef við
sinnum þeim at-
riðum þá launar
líkaminn okkur
það margfalt.
Með mun meiri
orku og meiri gleði.

Þegar þú lest þessa
grein er ég stödd á Tenerife
með hópi kvenna sem eru að
huga að andlegri og líkam-
legri líðan. Þessi ferð kallast
Heilsa, Hreyfing, Hugarró þar
sem ég tel mikla þörf á því
að konur og (auðvitað karl-
ar líka) hugi að þessum þrem
þáttum. Í þessari ferð mun ég
gefa þeim nokkur hagnýt verk-
færi sem hægt er að grípa til
þegar kemur að sjálfrækt. En
fyrst og fremst erum við að

næra okkur vel, stunda hreyf-
ingu, setja okkur markmið og
áskoranir sem hjálpa okkur að
vaxa sem einstaklingar ásamt
því að hvíla okkur og safna
D-vítamíni í kroppinn. Það
þarf þó ekki að fara alla leið til
Tenerife til þess að geta stund-
að sjálfrækt. Það er
auðvelt að stunda
sjálfrækt heima
en við þurfum
að gefa okkur
tíma til þess.

Nú skaltu
taka þér smá hlé
frá lestri þessar-
ar greinar, ná þér
í blað og penna og
skrifa niður að minnsta kosti
10 atriði sem hlaða þína heilsu
andlega og líkamlega. Þetta
geta t.d. verið ferðalög, sund-
ferð, göngutúr, bóklestur, bæn,
kósýkvöld með börnunum,
stefnumót með maka, hug-
leiðsla, vinkonuþingur og
þess háttar. Þegar þú ert búin
að skrifa þessi atriði niður þá
skaltu velja hvaða þrjú atriði
þú vilt einbeita þér að næstu
vikuna og velja að gefa þér

tíma til þess að sinna því. Ég
hvet markþega mína alltaf til
þess að gera þessa æfingu og
sinna þessum atriðum reglu-
lega. Það er nefnilega svo mik-
ilvægt að við vitum hvað það
er sem nærir okkur andlega.

Það frábæra er að ef þú vel-
ur það að gefa þér tíma til að
sinna þeim atriðum sem eru á
þessum lista þá mun klárlega
vera meiri gleði í lífi þínu og
betri andleg líðan. Ef þú vilt
fá stuðning á þinni vegferð þá
getur þú pantað tíma á heima-
síðunni minni.

Ef þú vilt fylgjast með því
sem við erum að gera á Teneri-
ife þá hvet ég þig til að fylgja
mér á Instagram undir not-
endanafninu gunnastella og á
Facebook-síðunni Einfaldara líf.

Heilsukveðja,
Gunná Stella,
IIN heilsuamarkþjálfari.

www.einfaldaralif.is
Instagram: gunnastella
Facebook: Einfaldara líf -
Heilsuamarkþjálfun

Öflugt starf Kvenfélags Selfoss á afmælisári 2018

Aðalfundur
AKvenfé-
lags Selfoss var
haldinn í Sel-
inu á Selfossi
þriðjudaginn
19. febrúar sl. Þar kom fram
að starfsemi félagsins var sér-
staklega öflug á síðasta ári sem
var 70. afmælisár félagsins og
margt gert til að minnast þess.
Nefna má málþing, gjörming
þar sem saman komu 70 konur
í þjóðbúningum og menningar-
viðburð í október. Stærsti við-
burður ársins var útgáfa sögu
Kvenfélags Selfoss, þannig
vinni samtök svanna, sem kom
út Sumardaginn fyrsta, þann 19.
apríl. Sigrún Ásgeirsdóttir skráði
bókina sem er 250 síður í fallegu
bandi. Útgáfufélag bókanna



þakkar af alhug öllum þeim sem
lögðu lið við útgáfu bókanna,
einstaklingum og stofnunum.
Sérstaklega er Héraðsskjalasafni
Árnesinga þökkvæð mjög góð fyr-
irgreiðsla við aðgang að heim-
ildum og myndum. Einnig er
starfsmönnum Prentmets þökk-
væð frábær störf en þeir önnuðust
umbrot og prentun.

Kvenfélag Selfoss þakkar
SASS myndarlegan styrk sem
veittur var til menningar- og
málþings félagsins.

Kvenfélagið veitti árið 2018
styrki til nokkurra aðila fyrir hátt
í 900 þúsund kr. Þar má nefna
Sjóðinn góða, Félag nýrna-
sjúkra, Kvennaathvarfið og
Björgunarfélag Árborgar.

Guðrún Þórunn Jónsdóttir
lét af störfum sem formað-

ur félagsins og við tók Jóna S.
Sigurbjartsdóttir. Aðrar í stjórn
eru: Sigríður Emilsdóttir, Hrafn-
hildur Sigurgeirsdóttir, Jórunn
Helena Jónsdóttir og Guðrún
Þórunn Jónsdóttir. Í varastjórn
eru Þóra Valdís Valgeirsdóttir og
Sigríður Guðmundsdóttir.

Fundurinn samþykkti með-
fylgjandi ályktanir:

Ályktun frá stjórn KS um hjúkrunarrými

Aðalfundur Kvenfélags Selfoss,
haldinn á Selfossi 19. febrúar
2019 vekur athygli á sárri vöntun
hjúkrunarrýma á Suðurlandi og
hvetur fjárveitingarvaldið til að
fjölga hjúkrunarrýmum umtals-
vert. Fyrsta skrefið væri að hraða
svo sem kostur er byggingu á
fyrirhuguðu hjúkrunarheimili á
Selfossi.

Ályktun frá stjórn KS um menningarsal Suðurlands

Aðalfundur Kvenfélags Selfoss,
haldinn á Selfossi 19. febrúar
2019, skorar á bæjarstjórn Ár-
borgar, þingmenn Suðurlands
og fjárveitingarvaldið, að ljúka
uppbyggingu Menningarsalar
Suðurlands á Selfossi.

Hafist var handa við bygg-
ingu hússins árið 1972, og í
dag áratugum seinna er salurinn
tilbúinn undir tréverk og enn
ónothæfur til allrar menningar-
starfsemi, og því enginn salur í
sveitarfélaginu eða á Suðurlandi
öllu sem tekið getur á móti stærri
menningarviðburðum svo sem
Sinfóníuhljómsveit Íslands, svo
eitthvað sé nefnt.



Frá aðalfundi Kvenfélags Selfoss sem haldinn var í Selinu á Selfossi.
Mynd: KB.

Kvenfélagið Hallgerður í gjafahug

Þann 12. febrúar sl. voru konur í Kvenfélaginu Hallgerði í Fljótshlíð í gjafahug. Björg- unarsveitinni Dagrenningu á

Hvolsvelli var færð spelkusett að verðmæti 115.200 kr. Harpa Sif Þorsteinsdóttir, varaformaður- ur sveitarinnar, tók við gjöfinni.



Harpa Sif Þorsteinsdóttir, varaformaður Dagrenningar, tekur við gjöfinni úr hendi Kristínar Jóhannsdóttur formanns Kf. Hallgerðar. Með þeim á myndinni eru frá vinstri Sigríður Þyrí Þórarinsdóttir (litli snáðinn er Björn Halldór Þórisson), Margrét Runólfssdóttir, Sigurborg Óskarsdóttir, Ingibjörg Eggertsdóttir, Auðbjörg Vordís Óskarsdóttir, Jóna Kristín Guðmundsdóttir, Anna Runólfssdóttir og Guðlaug Ósk Svansdóttir.

Þennan sama dag fóru Hallgerðarkonur í Félagsmiðstöðina Tvistinn á Hvolsvelli og afhentu þar tvö borð og tólf stóla að verðmæti 135.300 kr. Borðin

munu nýtast krökkunum til að borða nesti, spila, pússla o.fl. Þröstur Freyr Sigfússon tók við gjöfinni fyrir hönd Tvistsins.



Kvenfélagskonur ásamt, f.v.: Emmu Eir Ívarsdóttur, Sigurpáli Jónari Sigurðarsyni, Þorgerði Rán Þorkelsdóttur, Cynthiu Anne Namugabe og Emelíu Sif Sveinbjörnsdóttur.

Síðasta vor, við opnun nýrrar viðbyggingar á Hjúkrunar- og dvalarheimilinu Kirkjuhvoli Hvolsvelli, færðu félagskonur heimilinu sjúkrarúm og náttborð

að verðmæti 481.000 kr. Ólöf Guðbjörg Eggertsdóttir tók við þeirri gjöf fyrir hönd Kirkjuhvols.



F.v.: Guðlaug Ósk Svansdóttir, Auðbjörg Vordís Óskarsdóttir, Helga Sigurðardóttir, Sigríður Þyrí Þórarinsdóttir, Edda Þorvarðardóttir, Sigrún Þórarinsdóttir, Ingibjörg Elfa Sigurðardóttir, Margrét Runólfsson, Guðbjörg Júlíadóttir, Sigurborg Óskarsdóttir, Sigríður Hjartar, Jóna Kristín Guðmundsdóttir og svo Kristín Jóhannsdóttir formaður sem heldur í hönd Ólafar Guðbjargar Eggertsdóttur, sem tók við gjöfinni.

Samtals hefur Kvenfélagið Hallgerður því látið heilar 731.500 kr. renna til nærsamfélags síns á innan við einu ári. „Það skiptir okkur í félaginu miklu máli að geta látið gott

af okkur leiða og félög eins og okkar njóta meiri velvildar ef almenningur fær að sjá að við skiptum samfélagið máli,“ segir í tilkynningu frá félaginu.

Loftljósið

Hagkvæmur kostur
Tenging sem virkar

GAGNAVEITAN

Sími 546 0400

Hentar fyrir gagnvirkt sjónvarp

Margir möguleikar í boði

Fjartenging myndavélakerfa,
öryggiskerfa ofl.

Ljósið í loftinu!

Lausnir fyrir þig inni á

www.loftljosisid.is



Loftljósið næst frá eftirtöldum stöðum:
Seyðishólar - Langholtsfjall - Háafjall - Úthlíð - Tóftir
Krosshóll - Hurðarbak - Heklubýggð - Lúnansholt
Kálfatjörn - Borgarnes - Þjóðólsholt

Léttum þér lífið
dagar



**VERTU Í HÓPI ÁNÆGÐRA
VIÐSKIPTAVINA**

Dagar þjónusta fyrirtæki með reglulegar ræstingar, hreingerningar, viðhald gólfa og annað sem þarf til að viðhalda húsnæði. Okkar 800 manna hópur leysir frá degi til dags fjölbreytt verkefni á 20 stöðum á landinu. Dagar búa að áratuga reynslu sprottinni úr alþjóðlegu samstarfi sem hefur fært okkur vel mótað verklag og stranga staðla. Þar haldast skipuag og sveigjangleiki hönd í hönd, þótt sólarhringurinn sé alltaf 24 klukkustundir eru engir tveir dagar eins.

Við hlökkum til að létta þér lífið með bros á vör

Hafðu samband við Krístrunu í síma 693 4934 eða kristrun@dagar.is
eða Helgu Flosa í síma 854 1610 eða helga@dagar.is



PÁSKAR 2019

Kæru félagsmenn FOSS

Mánudaginn 4. 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 „fyrstur kemur fyrstur fær“.

Úthlutun opnar þessa daga:

4. mars 400 – 1.000 punktar
6. mars 250 – 1.000 punktar
8. mars 150 – 1.000 punktar
10. mars opnað fyrir alla félagsmenn óháð punktastöðu

Húsin sem eru í boði:

Skógarsel
Munaðarnes, hús 13
Akureyri
Reykjavík, Klapparstígur
Reykjavík, Ásholt

Orlofsnefnd

Landstólpinn

Viðurkenning Bygðastofnunar

Landstólpinn Samfélagsviðurkenning Bygðastofnunar er viðurkenning sem Bygðastofnun veitir árlega á ársfundi sínum. Viðurkenningin er hvatning, því hugmyndin að baki er að efla skapandi hugsun og bjartsýni.

Landstólpinn er veittur einstaklingi, fyrirtæki eða hóp/verkefni á vegum fyrirtækis eða einstaklinga, fyrir framtak sem vakið hefur athygli á byggðamálum, landsbyggðinni í heild, eða einhverju tilteknu byggðarlagi og þannig aukið veg viðkomandi samfélags.

Hér með er lýst eftir tillögum um handhafa

Landstólpans 2019. Dómnefnd velur úr þeim tillögum sem berast.

Hafa má í huga hvort viðkomandi hafi:

- gefið jákvæða mynd af landsbyggðinni eða viðkomandi svæði
- aukið virkni íbúa eða fengið þá til beinnar þátttöku í verkefninu
- aukið samstöðu og jákvæðni íbúa
- dregið að gesti með verkefni eða umfjöllun sinni

Ekki er nauðsynlegt að öllum þessum atriðum sé fylgt eftir, heldur séu þau höfð til hliðsjónar. **Nauðsynlegt er að rökstuðningur fylgi tilnefningunni.**

Viðurkenningunni fylgir listmunur hannaður af íslenskum listamanni.

Tillögur sendist á netfangið:

landstolpinn@byggdastofnun.is

Nánari upplýsingar gefur Eva Pandora Baldursdóttir, s.4555400.

Frestur til að til að koma tillögum til skila rennur út föstudaginn 15. mars 2019



BYGGÐASTOFNUN

Sími 455 54 00
Fax 455 54 99

postur@byggdastofnun.is
byggdastofnun.is

Einu sinni var...

– Þjóðsagnamyndir Ásgríms Jónssonar í Listasafni Árnesinga

Myndheimur íslenskra þjóðsagna og ævintýra sem Ásgrímur Jónsson skapaði með verkum sínum er sannkallaður töfraheimur, eins og segir á vef Listasafns Íslands. Og ævintýrin gerast enn. Á sýningunni Einu sinni var... eru þjóðsagnamyndir Ásgríms Jónssonar sviðsettir inn í ævintýrarmi þar sem m.a. er hægt að ganga í björg og lifa sig inn í sögurnar.

Sýningin Einu sinni var... býður allri fjölskyldunni og ferðafólki að kynnst þeim einstaka ævintýraheimi skrautbúinna álfa og ógnvekjandi trölla sem Ásgrímur Jónsson túlkaði af einlægni og ástríðu. Áhersla er lögð á að virkja ímyndunarafli gesta og gefa þeim kost á að njóta þessa menningararfs sem um margt getur varpað ljósi á ótta, drauma og þrár genginna kynslóða og sambúð þeirra við ógnvekjandi náttúru landsins. Einnig verður sögusvið sagnanna tengt við landslag í nágrenni safnsins.

Álfar, tröll og draugar tóku á sig skýra mynd í verkum Ásgríms, en hann sýndi slík verk í fyrsta sinn á Íslandi árið 1905. Þjóðsagnamyndirnar fengu góðan hljómgrunn og í blaðaskrifum um sýninguna má lesa að menn fagna því að í fyrsta sinn hafi íslenskur listmálari tekist á



Úr þjóðsögunni um Mjaðveigu Mánadóttur. Vatnslitaeikning eftir Ásgrím Jónsson.

við að túlka þjóðsögunnar. Mikil sátt virðist hafa ríkt um útlit álfa og trölla í meðförum Ásgríms, svo ætla má að listamanninum hafi tekist að fanga þá mynd sem landsmenn höfðu skapað í huga sér af þessum fyrirbærum.

Sýningin er unnin í samstarfi við Listasafn Íslands og byggir á sýningunni, Korríró og Dillidó sem Listasafn Íslands vann og setti upp. Flest verkin eru fengin að láni úr safneign LÍ, en að auki eru þrjár myndir eftir Ásgrím úr safneign Listasafns

Árnesinga. Einnig er þar eitt tröllaverk úr safneign LÁ eftir indverka myndlistarmanninn Baniprosonno og er það jafnframt skírskotun til sameiginlegs minnis sem þjóðsögur ólíkra þjóða eiga.

Það er Listasafni Árnesinga alltaf sérstök ánægja að setja upp sýninu á verkum Ásgríms Jónssonar sem fæddist og ólst upp á starfssvæði LÁ, nánar tiltekið í Flóanum. Á sýningunni má sjá fjölmörg lykilverk úr því fjölbreytta safni þjóðsagnamynda sem hann lét eftir sig, bæði olíu- og vatnslitamálverk auk fjölmargra teikninga, þ.á.m. túlkun á sögunum Mjaðveig Mánadóttir, Velvakandi og bræður hans, Gellivör, Jóra í Jórúkleif, Una álfkona, Nátttröllid, Gissur á botnum, Búkolla, Djákninn á Myrká og Tröllin á Hellsisheiði.

Sýningin mun standa frá 2. mars til 15. september 2019. Vetaropnun er fimmtudaga til sunnudaga kl. 12–18, en frá 1. maí verður safnið opið alla daga kl. 12–18. Aðgangur að safninu er ókeypis og allir velkomnir. Tekið er á móti hópum utan opnunartíma gegn gjaldi, en skólahópar fá alltaf frían aðgang.



Sýningin Einu sinni var...

Álagningaprósenta fasteignagjalda í Rangárþingi eystra lækkuð



Á fundi sveitarstjórnar Rangárþings eystra 13. des. sl. var ákveðið að álagningaprósenta fasteignagjalda yrði lækkuð til að koma til móts við hækkuð fasteignamats. Rangárþing eystra hefur síðan birt álagningu fasteignagjalda á vefnum island.is.

Á heimasíðu sveitarfélagsins

kemur fram að fasteignaverð í sveitarfélaginu hefur hækkað mikið á undanföllum árum og hefur sú hækkan haft bein áhrif á fasteignamat í sveitarfélaginu. Fasteignamat í Rangárþingi eystra hækkaði að meðaltali um 12,5% milli ára, en er það ögn minni hækkan en meðalhækkan

fasteignamats á Suðurlandi sem var 13,1%.

Til að koma til móts við fasteignaeigendur í Rangárþingi eystra ákvað sveitarstjórn að lækka álagningaprósentu fasteignagjalda úr 0,375% í 0,35%. Með þessari aðgerð tekur sveitarstjóður á sig um helming hækkanarinnar.

Á heimasíðu Þjóðskrár Íslands má finna upplýsingar um fasteignamat allra eigna á landinu. Telji eigendur fasteigna að fasteignamatið endurspegli ekki gangverð fasteigna er hægt að gera athugasemd við matið hjá Þjóðskrár Íslands.

Sveitarstjórn samþykkti áskorun til Veitna

Á fundi sveitarstjórnar Rangárþings ytra, sem haldinn var 14. febrúar sl., var lagt fram minnisblað og kynningarefni frá fundi sveitarstjóra með fulltrúum Veitna þann 29. janúar sl.

Á fundinum kom fram að Veitur munu ekki taka á sig hluta kostnaðar vegna hærri reikninga sem hluti íbúa fengu sl. haust. Ástæðan var sögð vera leiðrétting á meiri vatnsnotkun en gert var ráð fyrir í útdeilingu yfir árið. Veitur segjast þó vera með í undirbúningi að breyta fyrirkomulagi á þann hátt að innheimt verði fyrir „orkueiningar“ í stað rúmmetra. Það sé þó ekki afturvirk.

Á fundinum kom einnig fram að Veitur leggja gríðarlega áherslu á að afla aukins vatns



fyrir Rangárveitur. Ljóst sé að eftirspurn fer vaxandi þessi misserin því tugir íbúða eru í byggingu í sýslunni sem óskað er eftir að tengist kerfinu á þessu ári.

Sveitarstjórn Rangárþings ytra samþykkti eftirfarandi ályktun að loknum umræðum: „Sveitarstjórn harmar að Veitur skuli ekki samþykkja að koma til móts við íbúa sem þurftu að greiða margfalda hitaveitureikninga vegna vandræða Veitna við afhendingu á heitu vatni undanfarið og skorar á Veitur að endurskoða þá ákvörðun. Jafnframt leggur sveitarstjórn Rangárþings ytra mikinn þunga á að Veitur setji mun meiri kraft í öflun á heitu vatni fyrir vaxandi byggð í Rangárþingi. Skoða ber alla möguleika í þeim efnum m.a. að sækja heitt vatn frá vesturbakka Þjórsár þar sem nægar uppsprettur virðast vera.“

Bangsar bæjarins brugðu á leik

Það var heldur betur fjör þegar 42 bangsar gistu á bókasafni Hveragerðisbæjar nýlega. Bangsarnir voru þó ekki alveg tilbúnir að fara að sofa heldur fundu sér ýmislegt til dundurs. Margir lásu bækur en aðrir spiluðu og tefldu.

Stóri bókasafnsbangsinn hélt sögustund og leyfði öllum að grilla sykarpúða. Sumir bangsarnir voru samt þínulítið óþekkir og þríluðu upp á málverk og hillur, nokkrir stálust í starfsmannatölvuna og aðrir fíktuðu í ljósritunarvélinni...

Sem betur fer slasaðist enginn en það var lítið um svefn og því voru það mjög glaðir en þreyttir bangsar sem biðu eigenda sinna þegar bókasafnið opnaði kl. 11 morguninn eftir. Böngsunum öllum fylgdu síðan skemmtilegar upplýsingar um það sem þeir höfðu haft fyrir stafni um nóttina.

Öllum böngsunum og eigendum þeirra var þakkað kærlega fyrir komuna og vonast starfsmenn bókasafns til að sjá alla aftur sem fyrst.



STÚDÍÓ SPORT

SKREFINU LENGRA

Studiosport.is

Í tilefni af nýrri vefverslun ætlum við að vera með 20% afslátt af öllum vörum dagana 28.- 3. mars, bæði í verslun og í vefverslun!

Sjáumst!

Austurvegi 11, Selfossi

Virka daga 10-18

Laugardaga 10-16



Kerhólsskóli

óskar eftir að ráða í eftirtaldar stöður

Afleysingar í ýmis störf 40 - 100% starfshlutfall

- Mötuneyti (þarf að geta eldað fyrir ca. 120 manns)
- Leikskóladeild
- Grunnskóladeild
- Frístund

Vænst er af öllum umsækjendum:

- Góðrar færni í samskiptum.
- Frumkvæði í starfi, faglegs metnaðar og ábyrgðar.
- Sjálfstæði og skipulagðra vinnubragða.
- Sveigjanleika og góðrar færni í samskiptum.
- Góðrar íslenskukunnáttu.
- Framtakssemi og jákvæðni.
- Vilja til að gera góðan skóla betri.

Æskilegt er að umsækjendur geti byrjað sem fyrst.

Umsækjendur þurfa að sýna fram á hreint sakavottorð.

Kerhólsskóli er sameinaður leik- og grunnskóli með rúmlega 70 nemendum á aldrinum 1 árs upp í 10. bekk. Skólinn er Grænfánaskóli og leggur áherslu á fagleg vinnubrögð, einstaklingsmiðað nám, umhverfismennt og útikennslu, list- og verkgreinar. Vakinn er athygli á stefnu Grímsnes- og Grafingshrepps um jafnan hlut kynja í störfum hjá sveitarfélaginu. Allir starfsmenn skólans sem eru í 100% vinnu fá tvær hreyfistundir á viku í vinnutíma auka annarra fríðinda.

Nánari upplýsingar gefur Jóna Björg Jónsdóttir skólastjóri og Íris Anna Steinarrsdóttir aðstoðarskólastjóri í síma 480 5520, 863 0463. Umsóknir með upplýsingum um menntun, starfsreynslu og umsagnaraðila berist til skólastjórnenda, jonabjorg@kerholsskoli.is eða iris@kerholsskoli.is.

Vantar þig heyrnartæki?

Heyrnarmælingar, ráðgjöf og heyrnartækjapjónusta

Árni Hafstað heyrnarfræðingur verður á Selfossi við heyrnarmælingar, ráðgjöf og sölu heyrnartækja. Mikið úrval af hágæða heyrnartækjum.

Selfoss - 11. mars

Bókaðu tíma í síma 568 6880 eða á www.heyrnartaekni.is

Heyrnartækni

Heyrnartækni | Glæsibæ | Álfheimum 74 | 104 Reykjavík | Landsbyggðapjónusta | Sími 568 6880



NÝ ÞJÓNUSTA Á SELFOSSI

LJÓSMYNDAR PRENTUN

10x15 • 15x20 • 20x30

FRAMKALLAÐU MYNDIRNAR ÞÍNAR HJÁ OKKUR!



SÍMI 482 1944
SELFOS@PRENTMET.IS
EYRAVEGUR 25, SELFOS

Takmarkið að fá Hljóðnemann heim



Guðný Von Jóhannesdóttir, Sólmundur Magnús Sigurðarson og Svavar Daðason.

Líð FSu hefur staðið sig vel í spurningakeppninni Gettu betur nú í vetur. Síðustu viðureign liðsins á móti Fjölbrautaskólanum í Garðabæ lauk með yfirburðasigri liðsins með 37 stigum á móti 22. Með því komst líð FSu í undanúrslit keppninnar en það hefur einungis gerst þrisvar áður. Keppendur liðsins hafa það að markmiði að fá verðlaun keppninnar, Hljóðnemann, heim eins og þau segja og vitna þar í að skólinn hafi sigrað fyrstu keppnina 1986 og með sigri gegn Flensborgarskólanum í Hafnarfirði. „Það væri draumur að koma heim með verðlaunin“, segja krakkarnir í liði FSu.

Það besta frá hverjum stað

Líð Fjölbrautaskóla Suðurlands skipa Sunnlendingarnir Guðný Von Jóhannesdóttir, 16 ára, Sólmundur Magnús Sigurðarson, 17 ára og Svavar Daðason, 19 ára. Þau benda á að þau séu gjarna kölluð Selfyssingarnir þegar þau eru að keppa, en það sé arangr. Svavar er Hvergerðingur, Sólmundur úr Tungunum og Guðný er „eiginlega mest frá Hvolsvelli og kannski eitthvað smá frá Selfossi“, segir hún brosandí. „Etlí meggi ekki segja að við séum það besta frá hverjum stað“, segja þau öll hlæjandi.

Ótrúlega skemmtilegt og krefjandi

Sólmundur var í liðinu í fyrra en Guðný og Svavar eru að keppa í fyrsta skipti. „Ég tók þátt því frænda minn, sem er kennari hér við skólann, hvatti mig til þess. Ég sló til og komst að lokum í liðið“, segir Guðný Von. „Ég hef alltaf haft áhuga á svona og vissi að ég gæti eitthvað í þessu og skráði mig í forvalið og komst áfram“, segir Sólmundur. „Ég var nú bara eitthvað að flippa, okkur vinna langaði að sjá hvað við kæmumst langt en svo var ég bara valinn, segir Svavar.“

Heilmiklar æfingar sem liggja að baki

„Að þjálfast sig fyrir svona keppni er heilmikil vinna. Maður þarf að lesa talsvert efni og æfa sig

heima“, segir Guðný. „Það er mikilvægt að klára að læra og fara yfir málin heima áður en maður kemur á æfingar því þá er hægt að einbeita sér að því að æfa tæknina, sem er heilmikil á bak við þetta“, segir Sólmundur. „Það þarf að vera búið að festa alla vitneskjuna í hausinn á sér síðan æfum við hér að kalla fram svörin og ýmislegt þessháttar“, segir Svavar. Þau skipta svo með sér sérsviðum sem þau setja sig sérstaklega inn í öll göt í stundaskrá eru m.a. nýtt á bókasafninu til að lesa. „Til þess að vera góður í þessu er málið að vera límheili með rétt áhugamál“, segir Sólmundur. Hvernig fer þetta saman við að vera í fullu námi? „Það er ákveðinn sveigjanleiki hér og kennarar eru skilningsríkir í okkar garð, en það þarf stundum að fresta verkefnaskilum og svona“, segja þau.

Hitum upp hausinn fyrir keppni

„Það gildir að vera á jörðinni og vera ekkert að spá í hvað hinir eru að gera. Við förum í keppnir án þess að hugsa út í úrslitin. Við útilokum allt nema það sem snýr beint að okkur, spurningarnar. Við náum alveg að vera róleg í þessu og erum ekkert að stressa okkur. Við teljum t.d. ekki stig eða neitt heldur bara gerum okkar besta“, segja þau. Við byrjum keppnisdaginn á að hita hausinn með spurningum og svoleiðis, eiginlega svona lítil keppni, og svo borðum við saman og höldum okkur heitum þar til við stígum á svið“, segja þau. „Ef við vinnum er það frábært, ef við töpum er það ekki heimsendir“, segja þau.

Eitthvað að lokum?

„Já það ætti kannski að koma því á framfæri hér, í pólitískum tilgangi, að byggja hér heimavist fyrir okkur sem búum langt frá. Það er allt eins hægt að leigja í bænum eins og að leigja hér á Selfossi eða taka strætó mjög langt að“, segir Sólmundur og hin taka undir. -gpp

Flokkun í fremstu röð

Bláskógabyggð og Grímsnes- og Grafningshreppur eru þessa dagana að taka stórt skref í flokkun á úrgangi. Nú um mánaðamótin munu sveitarfélögin fara í þá vegferð að lífrænn úrgangur verði flokkaður í sér ílát. Krafa hefur verið frá íbúum og fyrirtækjum að auka flokkun og er þetta einn liðurinn í því að bregðast við þessum kröfum. Það sem flýtti þessari vegferð af stað, fyrr en áætlað var, er ákvörðun Sorpu bs. að taka ekki lengur við úrgangi frá Suðurlandi til urðunar í Álfsnesi. Þegar þetta er skrifað stefnir að óbreyttu í útflutning á sorpi til brennslu, sem mun kosta sveitarfélögin talsverða fjármuni og því er nauðsynlegt að minnka það sorp sem þarf að flytja út. Fasteignaeigendur og fyrirtæki þurfa því að flokka lífræna úrganginn og eru jafnframt hvött til að safna gleri og málmu meðal annars til að minnka magn almenns sorps og þar með kostnað við útflutning. Gler og málma verður hægt að setja í þar til gerða gáma á gámasvæðum sveitarfélaganna. Þessi úrgangur verður ekki sóttur að heimilum.

Sveitarfélögin tvö hafa unnið náið saman að sorpmálum síðan árið 2009 og hefur Gámaþjónustan þjónustað sveitarfélögin

Helgi Kjartansson,

oddviti Bláskóga-
byggðar.



Ása Valdís Árnadóttir,

oddviti Grímsnes-
og Grafnings-
hrepps.



síðan. Flokkunin hófst árið 2009 með tveimur tönnum við hvert heimili, grárrí tunnu undir almennt sorp og blárrí tunnu þar sem pappír og pappa var safnað saman. Það var svo árið 2016 að næstu skref voru tekin þegar græn tunna undir plast kom á hvert heimili í sveitarfélögunum. Nú árið 2019 bætist brún tunna við undir lífrænan úrgang.

Það þýðir að frá og með næstu mánaðamótum verða fjórar tönur við hvert heimili í Bláskógabyggð og Grímsnes- og Grafningshreppi, ásamt hvatningu um að gler og málmur verður flokkaður sér. Við þessa breytingu verður flokkunin með því besta sem gerist á landsvísi. Með því að flokka í sex flokka; almennt, lífrænt, pappír og pappa, plast, málmu og gler er úrgangurinn aðskilinn strax á heimilunum.

Í framhaldinu munu sveitarfélögin skoða þann möguleika

að vinna lífræna hráefnið í heimabyggð í staðinn fyrir að keyra það langar vegalengdir í vinnslu. Lífrænn úrgangur er verðmæti og það er hægt að nýta hann með ýmsum hætti. Til að mynda er vert að skoða samstarf með garðyrkjubændum og öðrum aðilum þar sem mikið af lífrænum afurðum fellur til og sjá hvort þar leynist ekki tækifæri öllum til hagsbóta.

Mikilvægt er að vel takist til með flokkun hjá fasteignaeigendum, fyrirtækjum og gestum á þeim úrgangi sem til fellur. Það er okkur öllum til hagsbóta að minnka það magn sem fer til urðunar eða í brennslu eins og hægt er því það er hagstæðast fyrir okkur öll. Ef hægt er að halda niðri kostnaði í þessum málaflokki þá nýtist það okkur öllum en sorpmálin hafa verið að taka meira til sín í rekstri sveitarfélaganna síðustu árin m.a. með auknu sorpmagni.

Þegar við leggjumst öll á eitt þá getum við náð góðum árangri fjárhagslega svo ekki sé talað um árangurinn þegar lítið er til loftslagsmála á alþjóðavísu.

Á næstu dögum verða haldnir íbúafundir í sveitarfélögunum þar sem breytingin á sorptilhöguninni verður kynnt og fyrirspurnum svarað. Öll heimili geta fengið afhent lítið ílát undir lífræna úrganginn til að hafa í eldhúsinu eða öðrum hagstæðum stað. Ílátinu er 8 lítra og verður afhent íbúum að kostnaðarlausu ásamt máispokum því ekki má safna lífrænum úrgangi í venjulega plastpoka.

Fræðsluefni verður dreift á hvert heimili næstu daga í báðum sveitarfélögunum en í þessu fræðsluefni verður farið yfir flokkunina m.a. hvað á að fara í hverja tunnu fyrir sig. Eins verður ítarlegt fræðsluefni aðgengilegt á heimasíðum sveitarfélaganna.

Það er ósk okkar og við erum þess fullviss að fasteignaeigendur, fyrirtæki og gestir taki þessum breytingum vel og verði fljót að tileinka sér þá breytingu sem fram undan er. Með samstilltu átaki getum við náð góðum árangri sem við öll högnumst á.

Emblu-diskótek í Karlakórsheimilinu



Girnilegar veitingar á síðasta diskóteki.

Laugardaginn 2. mars næstkomandi kl. 14:00 verður hið árlega diskótek Lionsklúbbsins Emblu haldið í Karlakórsheimilinu, 2. hæð, við Eyraveg 67 á Selfossi.

Hinn óviðjafnanlegi Jón Bjarnason sér um fjörið og það klikkar aldrei hjá honum. Nú er bara að taka daginn frá, drífa sig á diskótek og skemmta sér með góðu fólki og hafa gaman saman. Við vonumst til að sjá sem flesta.

Lionsklúbburinn Embla



Ertu með frábæra hugmynd? opnað hefur verið fyrir umsóknir í Uppbyggingarsjóð

1 Menningarverkefni
Uppbyggingarsjóður styrkir menningarstarfsemi og listsköpun á Suðurlandi

2 Atvinnuþróunar- og nýsköpunarverkefni
Uppbyggingarsjóður styrkir atvinnuskapandi og/eða framleiðniaukandi verkefni á Suðurlandi

Starfandi fyrirtæki eru sérstaklega hvött til að sækja um



UMSÓKNARFRESTUR ER TIL KL. 16:00 ÞANN 5. MARS 2019



RÁÐGJÖF UM ALLT SUÐURLAND

Ráðgjafar eru á starfsstöðvum um allt Suðurland. Umsækjendur eru hvattir til hafa samband við ráðgjafa á vegum SASS og fá aðstoð við gerð umsókna. Nánari upplýsingar á vef SASS.



STYRKIR@SASS.IS



S. 480-8200



WWW.SASS.IS

Uppbyggingarsjóður er hluti af



**SÓKNARÁÆTLUN
SUÐURLANDS**

Aðalfundur Félags sauðfjárbænda í Árnessýslu



Aðalfundur Félags sauðfjárbænda í Árnessýslu verður haldinn fimmtudagskvöldið þann 7. mars kl. 20:30 í Þingborg.

Gestir fundarins verða:

Unnsteinn Snorri, framkvæmdastjóri LS
Oddný Steina, formaður LS
Fulltrúi frá Icelandic Lamb

Viljum minna sauðfjárbændur á að kjósa um endurskoðun sauðfjársamningsins.

Stjórn FSÁ



VERUM Í NÚINU

ÁTTA VIKNA NÚVITUNDARNÁMSKEIÐ
hefst 6. mars 2019



Bridget „Bee“ Yr McEvoy RPN
hefur kennt núvitund
á Heilsustofnun NLFÍ frá 2006

Átta vikna námskeið í núvitund (Mindfulness based cognitive therapy/stress reduction)

Námskeið í núvitund tengir saman hugræna atferlis-
meðferð og hugleiðsluæfingar. Núvitund er kerfisbundin
þjálfun í að vera í núinu og vera meðvitaður um líkama,
hugsanir og tilfinningar, augnablik eftir augnablik.

Kennt er á miðvikudögum kl. 15:30 - 17:30 á Heilsustofnun
í Hveragerði.

Verð 65.000 kr.

Skráning í síma 483 0300
eða heilsa@heilsustofnun.is

Berum ábyrgð á eigin heilsu

www.heilsustofnun.is



Flóafár í Fjölbrautaskóla Suðurlands

Flóafár er haldið ár hvert í Fjölbrautaskóla Suðurlands. Þá keppa lið nemenda í þrautum sem starfsfólk hefur útbúið.

Hugmyndauðgi liðanna í útliti og skipulagningu heimasvæða var mikil eins og sjá má á meðfylgjandi myndum. Sigurvegari

Flóafárs þetta árið var liðið NFL. Önnur lið sem tóku þátt voru Kaffibaunirnar, Astroworld og Rave.



HSU fær 58 milljónir til eflingar geðheilbrigðisþjónustu

Svandís Svavarsdóttir heilbrigðisráðherra tilkynnti fyrir skömmu hvernig 630 milljónum króna af fjárlögum ársins verður ráðstafað til að efla geðheilbrigðisþjónustu á landsvísu. Fénu verður varið til að fjölga stöðugildum sálfræðinga í heilsugæslu annars vegar og til að efla og byggja upp geðheilsuteymi um allt land, segir í tilkynningu frá ráðuneytinu. Heilbrigðisstofnun Suðurlands fékk 58 milljónir í sinn hlut.

Auknir möguleikar til að veita þjónustu í heimabyggð

Við ákvörðun um skiptingu fjárens milli heilbrigðisumdæma var tekið mið af áætlunum heilbrigðisstofnana um uppbyggingu og eflingu geðheilsuteyma, íbúafjölda í viðkomandi heilbrigðisumdæmum og eins var horft til lýðheilsuvísa Embættis landlæknis en þeir varpa ljósi á líðan og heilsu fólks sem hægt er að greina eftir svæðum og nýtast þar með til að greina sértæk svæðisbundin vandamál sem taka þarf tillit til. Unnið er með markmið þingsályktunar um stefnu og aðgerðaáætlunir í geðheilbrigðismálum að leiðarljósi.

Góð heilsa snýst ekki einungis um líkamlegt heilbrigði, held-



Svandís Svavarsdóttir heilbrigðisráðherra kynnir fjárframlög til geðheilbrigðismála. Mynd: Heilbrigðisráðuneytið.

ur einnig og ekki síður góða andlega heilsu. Heilbrigðisþjónustan þarf að taka mið af þessu og byggjast upp í samræmi við það.

Hlutverk heilsugæslunnar er að veita fyrsta stigs heilbrigðisþjónustu og því þarf hún að vera í stakk búin til að takast á við þau heilbrigðisvandamál fólks sem algengust eru, hvort sem þau vandamál eru af líkamlegum eða geðrænum toga. Uppbygging sálfræðiþjónustu innan heilsugæslunnar er liður í

því að efla heilsugæsluna hvað þetta varðar. Þannig á fólk að geta fengið meðferð og stuðning vegna algengustu geðraskana, svo sem þunglyndis og kvíðaraskana í heilsugæslunni.

Geðheilsuteymin eru hugsuð sem annars stigs heilbrigðisþjónusta og þjónusta þeirra er veitt á grundvelli tilvísana. Þar er mætt vanda fólks þegar hann er flóknari en svo að hægt sé að mæta honum innan heilsugæslunnar.

82%

Sunnlendinga
lesa Dagskrána
í hverri viku

Ert þú að auglýsa
á réttum stað?

DAGSKRÁIN
FRÉTTABLAÐ SUÐURLANDS



*samkvæmt Gallup-könnun
okt.-nóv. 2018.



Rauði kross Íslands Hveragerðisdeild

Aðalfundur Hveragerðisdeildar verður haldinn í húsnæði deildarinnar miðvikudaginn 6. mars að Austurmörk 7, Hveragerði kl. 20.

Venjuleg aðalfundarstörf

Önnur mál.

Kaffaveitingar.

Gestur fundarins Kjartan Porkelsson,
lögreglustjóri á Suðurlandi.

Félagar eru hvattir til að mæta.
Nýir félagar eru velkomnir á fundinn.

Stjórnin



Landsvirkjun

HÚSEININGAR TIL SÖLU

Fjölbreyttir notkunarmöguleikar 2ja og 3ja herbergja íbúðir, skrifstofur og skáli

Íbúðareiningar á Peistareykjum
og í Bjarnarflagi á Norðurlandi

Skrifstofueiningar á Peista-
reykjum og í Búðarhálsi

Skáli í Búrfelli á Suðurlandi

Allar nánari upplýsingar gefa söluaðilar:

Domusnova fasteignasala

Oscar Clausen, löggiltur fasteignasali / 861 8466 / oc@domusnova.is

Garðatorg eignamiðlun

Sigurður Tyrfinngsson, löggiltur fasteignasali / 898 3708 / sigurdur@gardatorg.is

Hlynur Bjarnason / 697 9215 / hlynur@gardatorg.is

FUNDIR

KRABBAMEINSFÉLAG
ÁRNESSÝSLU

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

Al-Anon

Al-Anon fundir á þriðjudögum
kl. 20:30, kynning fyrir nýliða
kl. 20:00, Hrísholti 8, Selfossi.

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 fundur
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.

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

Opnunartími í vetur
miðvikudaga kl. 10-14
Kaffi Líf (við hliðina á Nettó)
föstudaga kl. 10-14
í Strókhúsinu

TIL LEIGU

Íbúð á Selfossi

Til leigu mjög snyrtileg 2 herb.
75 fm íbúð á 2. hæð við
Fossveg 10 á Selfossi.
Leiguverð 170 þús. á mánuði
innifalið í leigu hiti og hússjóð-
ur. Getur verið laus 1. mars.
Meðmæli og bankatrygging
skilyrði. Uppl. sendist á net-
fangið astun800@gmail.com.

HEILSA

Energy Touch
- Nudd
- Heildræn
meðhöndlun

Áttund

Jákvæðar
hugsanir
breyta deginum



Ragnhildur
Sigurðardóttir
farsími
693 2197

Cand.mag. í íþróttaræðum,
nálastungur, yoga,
NLP-master/coach,
nuddmeistari,
Hugræn atferlismeðferð,
meta medicine.

ÞJÓNUSTA

VR PÍPULAGNIR

Gunnar Valgeir Reynisson
Pípulagningameistari
Skráður hjá Mannvirkjastofnun

Nýlagnir
Efnissala
Öll almenn lagnavinna



898 1598

vrsumarhus@gmail.com

f VR - Pípulagnir og sumarhúsaþjónusta



S: 662-1122

Daglegar ferðir
SELFOS - REYKJAVÍK
SUÐURLAND



Bókhald • Framtöl • Skattskil
Launavinnslur • Ráðgjöf o.fl.

Austurvegur 6 - 800 Selfoss
Sími 482 3755 - kjarna@centrum.is

Ráð í rekstri !

ICECOOL

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

Hjá Maddý ehf.

Eyurvegi 27 - 800 Selfoss
s. 482 3454 - maddy@maddy.is

Bókhald - ráðgjöf
skattskil

Þjónusta við
einstaklinga og
fyrirtæki

Persónuleg þjónusta

STEYPUÖGUN - KJARNA-
BORUN - INNROMMUN -
TVÍBLAÐASÖGUN FYRIR
HITALÖGNUM

Saga dyragöt, gluggagöt og
fleira í steinsteypu.
Kjarnaborun fyrir lögnum.
Ramma inn myndir,
spjela og fleira.
Opíð frá kl. 12-20 virka daga,
og þess utan ef einhver er við.

ÁSGEIR EGGERTSSON
Sléttuvegi 6, Selfossi
Sími 893 9068
STEINSTEYPUÖGUNIN ÁS ehf.

TAPAD/FUNDID



Fullorðinsbuff, hanskar og
höfuðpúði fundust á bíla-
stæðinu fyrir utan Nettó á
Selfossi. Hægt er að nálgast
hlutina í afgreiðslu Prentmets
á Selfossi.

FUNDIR

Vöflukaffi

Sextánda
vöflukaffi
vetrar verður
haldið næsta
föstudag 1.
mars að
Eyurvegi 15 á
2. hæð milli
kl. 16 og 18. Gestur okkar
verður Ásgerður Kristín
Gylfadóttir varapíngmaður
Framsóknar í Suðurbjörð-
dæmi. Hún hefur settið á
þingi frá 1. nóvember sl. og
hefur frá ýmsu að segja af
störfum Alþingis. Allir vel-
komnir.



KIRKJUR

Selfosskirkja

Fjölskyldumessa sunnudaginn
3. mars á æskulýðsdegi Þjóð-
kirkjunnar. Barna- og ung-
lingakórar Selfosskirkju
syngja, stjórnandi Eyrún
Jónasdóttir. Krakkar úr TTT
starfi kirkjunnar sýna leikrit.
Umsjón með stundinni hafa
Jóhanna Ýr Jóhannsdóttir
æskulýðsfulltrúi og Arnaldur
Bárðarson prestur

Kvöldmessa þriðjudaginn 5.
mars kl. 20:00. Fram kemur
Þórir Geir með undirleikara.
Félagar úr Æskulýðsfélagi
kirkjunnar aðstoða í messunni.
Umsjón Guðbjörg Arnardóttir
og Jóhanna Ýr Jóhannsdóttir.

Hvítasunnukirkjan Selfossi

Sunnudaga kl. 11:00. Sam-
koma, barnastarf og kaffi-
veitingar. English translation
available. Þriðjudaga kl. 19:30
unglingasamkoma. Biblíu-
námskeið fimmtudaginn 28.
feb. Bænastundir kl. 18 mánu-
dag, þriðjudag og miðvikudag.
Allir hjartanlega velkomnir.
selfossgospel.is.

Árbæjarkirkja

Guðspjónusta sd. 3. mars, kl.
11:00. Boðið upp á súpu í safn-
aðarheimilinu á eftir.

Hagakirkja

Guðspjónusta sd. 3. mars, kl.
14:00. Kaffi í safnaðarheimil-
inu eftir athöfn.

Þorlákaskirkja

Þriðji mars, sunnudagur,
Kirkja heilags Þorláks,
Þorlákaskirkja, Sunnudagaskóli
kl. 11:00. Guðmundur og Sírri.

Hveragerðiskirkja

Verið öll velkomin til fjöl-
skyldumessu í Hveragerðis-
kirkju kl. 11 sunnudaginn 3.
mars, á æskulýðsdegi Þjóð-
kirkjunnar. Það verður mikill
og skemmtilegur söngur og
rebbi refur mætir á svæðið.
Sannkölluð gæðastund fyrir
alla fjölskylduna og börn á
öllum aldri. Með kærri kveðju!
Sr. Gunnar.

Aðventistar

Laugardaginn 2. mars 2019 í
safnaðarheimili aðventista á
Eyurvegi 67. Biblíurannsókn kl.
11 og guðspjónusta kl. 12.
Verið velkomin.

Lagnabjónustan ehf

Pípulagnir - Efnissala
482 2311 ☎ 696 2311
Skrifstofa Þjónustusími



Göngubraut / hlaupabraut á
aðeins 69.500,- Stærð brautar
42x115 sm, hámarksþyngd
notanda 110 kg. Hámarks
hraði 14 km/klst, 8 prógröm.
Sendi frítt hvert á land sem er.
Prektæki, uppl. í síma 661
1902.

VIÐ PRENTUM
FERMINGAR
BOÐSKORT



prentmet
HRAÐI - GÆÐI - ÞJÓNUSTA

SÍMI 482 1944
SELFOS@PRENTMET.IS
EYRAVEGUR 25, SELFOS

Skólasamfélag

Skólasamfélagið er heitið á síðasta kafla menntastefnu Árborgar 2018-2022. Þar er lögð áhersla á að samvinna og samkennd einkenni skólasamfélagið.

Lærdómssamfélagið

Fagfólk vinnur saman að enn betri árangri nemenda.

Í öllum skólum er lærdómssamfélag fagfólks sem deilir sam-eiginlegum áhuga og sýn á nám og kennslu. Rækta þarf faglegt leiðtoga hlutverk kennara og skólastjórnenda. Starfsfólk skólanna starfar saman þvert á skóla og skólastig. Gagnkvæm miðlun þekkingar og reynslu tryggir samfellu í námi, námsárangri og góða líðan nemenda. Samstarf starfsfólks skóla og skólastjórnenda byggist á trausti og gagnkvæmum stuðningi. Gefinn er kostur á öflugri starfspróun. Kennaranemar og nýtt starfsfólk fá góða leiðsögn. Skóladagur Árborgar verður fastur liður í starfspróun og samvinnu skóla og skólastiga.

Samstarf við foreldra

Byggt er á gagnkvæmri virðingu og trausti með hagsmuni nemenda að leiðarljósi.



Öll samskipti skóla og foreldra einkennast af gagnkvæmri virðingu, kurteisi og tillitssemi. Foreldrar styðja við nám barna sinna, sýna skólastarfinu áhuga og stuðla þannig að bættum skólabrag og árangursríku starfi. Samræður foreldra og kennara um nám og líðan nemenda er mikilvægur liður í skólastarfinu. Skólar setja sér áætlun um samstarf foreldra og skóla og gera foreldrum kleift að koma að mótun skólastarfs. Skólar og foreldrafélög bjóða upp á fræðslufundi fyrir foreldra. Við upphaf skólagöngu í leik- og grunnskóla standa foreldrum til boða uppeldis- og skólafærni-

námskeið til að tryggja farsæla skólagöngu barns.

Samstarf við nærsamfélagið

Öflugt samstarf við stofnanir í nærsamfélaginu, menningu, listir og íþróttir.

Nám nemenda er tengt við menningu, listir, íþróttir, tómstundastarf og atvinnulíf. Skólar, íþróttar- og tómstundafélög vinna saman að því að skapa samfellu í skóla- og frístundastarfi barna með þarfir þeirra í fyrirrúmi. Gott tengslanet í nærsamfélaginu gefur aukin tækifæri til samstarfs og þróunar. Áhersla er lögð á tengsl náms og atvinnulífs.

Námskeið í töskugerð í Hveragerði

Langar þig að hanna og sauma þína eigin tösku? Nú býðst gullið tækifæri í Hveragerði til að læra að sníða og sauma sér töskur úr leðri, skinni, roði og fjölbreyttum áklæðisefnum. Boðið verður upp á sérstakt námskeið af þessu tilefni.

Leiðbeinandi á námskeiðinu verður Oddný Runólfssdóttir, en hún er með áralanga reynslu í handverki og hönnun og hefur haldið fjölmörg námskeið í leðursaumum. Námskeiðið verður haldið á vinnustofu Handverks og hugvits við Skólamörk í Hveragerði, þar sem hún starfar ásamt öðru handverksfólki. Námskeiðið verður haldið dagana 8., 9. og 10. mars næstkomandi. Allt efni sem til þarf verður á staðnum.

Tilhögun námskeiðsins er þannig að á föstudegi kl. 17:00–19:00 verður verkefnaval og undirbúningur. Á laugardag og sunnudag verður síðan sniðið og saumað frá kl.10:00 til 16:00.

Oddný Runólfssdóttir stundaði nám við Dupont Skolen í Kaupmannahöfn og hefur unnið við hönnun og gluggaútsýningar síðan 1991. Hún hefur einnig sótt fjölmörg námskeið í myndlist og teikningu m.a. hjá Mími símenntun og í notkun kola og vatnslita hjá Cristu Haag. Einnig stofnaði hún Studíó Spóa ásamt tveim listakönnum í Hveragerði þar sem hún býr.

Skráning á námskeiðið er í síma 864 4033 eða á oddnyruno@gmail.com.



Arnon ehf. bauð lægst í jarðvegsframkvæmdir við Hamarshöll

Opnun tilboða í verkið „Jarðvegsframkvæmdir í Hveragerði 2019 - hluti bílþlans við Hamarshöll“ fór fram 11. febrúar síðastliðinn. Alls bárust 10 tilboð. Lægsta tilboð var frá Arnon ehf. en það var upp á 32.526.423 kr. Aðrir sem buðu í verkið voru: Aðalleið ehf. 32.581.729 kr., Gleipnir verktakar 35.959.467 kr., Sportþjónustan ehf. 36.983.493 kr., HB vélar ehf. 37.062.730 kr., Smávélar ehf. 37.673.580 kr., Borgarverk 39.000.000 kr.,



Stéttafélagið ehf. 39.564.742 kr., Garpar ehf. 43.009.145 kr. og Garðasmíði ehf. 53.423.101 kr. Kostnaðaráætlun var upp á 35.577.900 kr.

Bæjarráð lagði til við bæjarsjórn, á fundi sínum 21. febrúar sl., að taka tilboði lægstbjóðanda Arnon ehf. enda uppfyllti tilboð hans skilyrði útboðsgagna.



Sveitarfélagið
ÁRBORG

Leikskólaráðgjafi

hjá skólaþjónustu

Sveitarfélagið Árborg auglýsir lausa til umsóknar stöðu leikskólaráðgjafa. Leitað er að metnaðarfullum einstaklingi með brennandi áhuga á skólaþróun. Skólaþjónusta og skólar í sveitarfélaginu vinna að styrkingu heildstæðrar nærþjónustu við börn, foreldra og skóla. Áhersla er lögð á snemmtæka íhlutun, öflug tengsl skóla og skólastiga og fjölbreytileg skólaþróunarverkefni sem unnin eru í anda lærdómssamfélagsins. Í Sveitarfélaginu Árborg eru um 9.500 íbúar, fimm leikskólar og þrír grunnskólar með um 2000 börn.

Helstu verkefni

- Ráðgjöf til starfsfólks leikskóla varðandi starfshætti og starfspróun
- Þátttaka í fag- og nemendateymum skóla og skólaþjónustu
- Þróun úrræða fyrir börn í samstarfi skóla, skólaþjónustu o.fl.
- Ráðgjöf og stuðningur við skólastjórnendur í starfsmannamálum o.fl.
- Ráðgjöf og fræðsla til foreldra leikskólabarna
- Stuðningur við áætlanagerð leikskóla, skimanir og þróunarstarf
- Aðstoð við mat á sérkennsluþörf leikskóla
- Aðstoð við fyrirlögn, úrvinnslu og túlkun skimana
- Verkefni á sviði daggæslumála
- Ýmis önnur verkefni á skrifstofu skólaþjónustu

Menntunar- og hæfniskröfur

- Leyfisbréf leikskólakennara og reynsla af starfi í leikskóla er skilyrði
- Framhaldsmenntun á sviði uppeldis- og kennslufræða er æskileg
- Góðir skipulagshæfileikar og framúrskarandi hæfni í mannlegum samskiptum
- Þekking og reynsla af ráðgjafarstörfum og rekstri leikskóla er æskileg
- Færni í að tjá sig í ræðu og riti

Frekari upplýsingar veitir Þorsteinn Hjartarson, fræðslustjóri, sími 480-1900, 852-3918. Sótt er um starfið á vef Árborgar: www.arborg.is. Umsóknarfrestur er til 17. mars 2019. Ráðning frá 1. maí 2019 eða eftir samkomulagi. Starfið hæfir jafnt konum sem körlum. Laun fara eftir kjarasamningi launanevndar sveitarfélaga og viðeigandi stéttarfélags.

Guggusund - ungbarnasund

Ný námskeið hefst 14., 15. og 16. mars.



Byrjendur frá 2 mánaða
Námskeið 2 ca. 7-14 mánaða
Námskeið 3 ca. 1-2 ára
Námskeið 4 ca. 2-4 ára
Námskeið 5 ca. 4-6 ára
Sundskóli fyrir börn 5-6 ára og eldri



Skráning og upplýsingar á
guggahb@simnet.is og í s. 848 1626.
Sjá Guggusund á www.selfoss.net

Guðbjörg H. Bjarnadóttir íþróttakennari



Hermann Marínó skýrir frá því hvernig barkarennan virkar, en myndavélin sýnir hvað fram fer í koki sjúklingsins á skjá.



Fyrir hönd kvenfélaganna í Flóahreppi: Fanney Ólafsdóttir, Ingibjörg Einarsdóttir, Guðrún E. Gunnarsdóttir, Sólveig Þórðardóttir. Fyrir hönd HSU: Hermann Marínó Maggýjarson, Árni Snorri Valsson, Sigurjón Bergsson, Hrönn Arnardóttir.

Vegleg gjöf kvenfélaganna í Flóahreppi til HSU

Síðastliðið haust héldu kvenfélagskonur í kvenfélögum Villingaholtshrepps, Hraungerðishrepps og Gaulverjabæjarhrepps sameiginlegan jólabasar í Þingborg. Allt söfnunarféð, alls 1.832.823 kr., rann óskipt til HSU en markmiðið var að kaupa barkarennur með myndavél. Vonir stóðu til að geta fjármagnað þrjár barkarennur. Þær vonir stóðust og gott betur því tvær, afar fullkomnar æfingadúkkur, bættust við gjöf kvenfélaganna til HSU vegna þess hve vel basarinn gekk. „Við í kvenfélögum þremur erum ákaflega þakklátar því fólki sem kemur og styrkir okkur á jólabasarnum. Það gerir okkur kleyft að stuðla að umbótum sem þessum í nærsamfélagi okkar. Söfnunin gekk vonum framar og við gátum bætt æfingadúkkunum við sem, að mér skilst, eru mjög fullkomn-

ar,“ segir Sólveig Þórðardóttir, formaður kvenfélags Villingaholtshrepps.

Í máli Hermanns Marínós varðstjóra hjá sjúkraflutningum HSU kom fram að barkarennurnar auðveldi barkaþræðingu til muna sem og bæti öryggi sjúklunga. Hvað dúkkuna varðar er hún afar fullkomin. Hægt er að framkalla ýmis einkenni í dúkkunni, hægt er að finna puls á hálsi hennar auk þess sem hún getur tjáð sig að einhverju leyti um ástand sitt. Kennarinn sem stjórnar einkennum dúkkunnar getur framkallað ýmsa sjúkdóma í henni til að æfa nemandann í viðbrögðum. Til dæmis breytt hjartslætti hennar þannig að það þurfi að hnoða hana eða veita rafstuð. Það sést þá bæði á tækjábúnaði sem hægt er að tengja við dúkkuna ásamt því að finna má breytingar á pulsi á hálsi.

Alls voru keyptar þrjár barkarennur með myndavél að verðmæti 892.823 kr. og tvær fullkomnar kennsludúkkur að verðmæti 939.197 kr.

-gpp



HREINGERNINGA-þjónusta Suðurlands ehf.

Allar ræstingar

Steinteppabreinsun, teppabreinsun, bön, gluggabreinsun o.fl.

Símar 483 3827 og 897 8444

Freint um allt Suðurland

Tæknipjónusta Suðurlands ehf. Selfossi

Sjónvarpskerfi fyrir hótél og gistihús

Öryggiskerfi

Eftirlitsmyndavélakerfi

Hljóðkerfi

Simkerfi o.fl.

Sérhæfing - Þekking - Reynsla

Gunnar Guðmundsson

sími 694 4922

Vilmundur Sigurðsson

sími 779 6777

Félagsheimilið Árnes

hentar sérlega vel fyrir allskyns veislur og viðburði. Húsið rúmar 360 manns í þremur söllum. Fjölskyldutjaldsvæði með rafmagni, sundlaug og heitum potti. Góð aðstaða er fyrir útiþróttir og leiktæki fyrir börn.

Nánari upplýsingar

Kristjana - 486 6100 - kidda@skeidgnup.is

Ari - 893 4426 - ari@skeidgnup.is

www.skeidgnup.is

MERKINGAR LASERSKURÐUR FRÆSINGAR PRENTUN

SB SKILTAGERÐ

Þorlákshöfn - Sími 483 1955 - www.sbskilti.is

Jiibbií

Siggafærðir

- Flutningaþjónusta -

Selfoss - Reykjavík f.h. og e.h.

Reykjavík - Selfoss f.h. og e.h.

Reykjavík - Selfoss

Hella - Hvolsvöllur

Sími 772 6010

SPEKT

Bókhaldsþjónusta Skattaráðgjöf

Reykjavík / Þorlákshöfn

Sími 587 7600 / 860 9900

spekt@spekt.is

FROST

KÆLIKERFI - FRYSTIKERFI
HÖNNUN - SALA - ÞJÓNUSTA

HÁHEIÐI 9, SELFOSI - WWW.FROSTMARK.IS

Raf- og Kæli-þjónustan ehf.

Sími 660 2970

• Uppsetn. og viðhald á kæli- og frystikerfum • Ísskápaþiðgerðir • Almennar raflagnir

Gluggar Útihurðir Sérsmíði

GK GLUGGAR

Norður-Nýjabæ | 851 Helli | 566 6787
www.gkgluggar.is | gkgluggar@gkgluggar.is

veislur & veitingar
opið alla daga

rauða húsið
restaurant Eyrarbakka

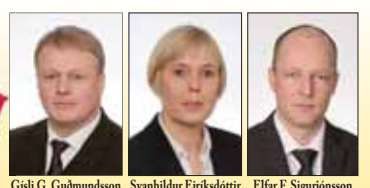
raudahusid.is
483-3330
Búðarstíg 4 • 820 Eyrarbakka
raudahusid@raudahusid.is

Rétting og málun

Vottað rétttingaverkstæði
Cabas tjónaskoðun

Breiðumýri 1, Selfossi

480 8020



Gísli G. Guðmundsson Svanhildur Eiríksdóttir Elfar F. Sigurjónsson

Vistvænar íslenskar kistur, krossar og legsteinar

Sími 482 4300 • www.fylgd.is • fylgd@fylgd.is

Josera.
super premium
gæludýrafóður

Fæst hjá
BYKO Selfossi

VÉLSMÍÐJA SUÐURLANDS ehf

Selfossi Gagnheiði 5 Sími: 482 1980

Efnissala Rennismiði Innréttingar Járnsmiði

Gagnheiði 5, Selfossi
Sími 482 1980

Hjólbarðapjónusta Magnúsar

Gagnheiði 25 - Sími 482 2151



Hjólbarðar Smurþjónusta
Betri vörur - betra verð

Bílamerkingar
Strigaprentun
Fatamerkingar
Gluggafilmur
Límimiðar
Skiltagerð
Filmulausnir og merkingar

Háheiði 6, Selfossi s: 833 2299
filmulausnir@filmulausnir.is Filmulausnir
Opíð mánudaga til föstudaga frá kl. 9 - 17

Bílasprautun - Bílaréttingar Bílrúðuskipti

Bilverk BA

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

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

Meirapróf hefst á Selfossi föstudaginn 1. mars

Þetta er helgarnámskeið. Upplýsingar og skráning hjá Þráni í síma 892 9594 eða í netfangið thrainn@okuskoli.is

Ökuskóli Suðurlands - Eyravegi 55, Selfossi - www.okuskoli.is