



ÁTVR flytur í nýtt húsnæði á Selfossi

Nýtt verslunar- og þjónustuhúsnæði sem Jáverk er að byggja við Larsenstræti á Selfossi. Mynd: ÖG.

Byggingafyrirtækið Jáverk hefur undanfarna mánuði unnið að því að reysa verslunar- og þjónustuhús við Larsenstræti á Selfossi. Húsnæði er staðsett á

milli nýja pósthússins og verslana Hagkaups og Bónus. Fyrir skömmu var skrifað undir samninga um að verslun ÁTVR á Selfossi flytji í um helming hús-

næðisins. Fyrirhugað er að opna verslunina fyrripart sumars. Að sögn Gylfa Gíslasonar, framkvæmdastjóra Jáverks, eru fleiri samningar um leigu á lokastigum.

Lekaleit í Hveragerði:

Litur settur í lokað kerfi hitaveitunnar

Fimmtudaginn 14. mars munu Veitur ehf. hefja leka-leit í lokaðu kerfi hitaveitu í Hveragerði. Markmiðið er að auka rekstraröryggi kerfisins og tryggja sem besta nýtingu þess, öllum til hagsbóta.

Leitin fer þannig fram að skaðlaust litarefni verður sett í kerfið í varmastöðinni og reynt með sjónskoðun á yfirborði og í fráveitubrunnum að staðsetja leka og rangar tengingar. Beri það ekki árangur verða tekin sýni úr heita vatninu sem greind verða hjá ÍSOR.

Íbúar í Hveragerði eru beðnir að hafa augun hjá sér þessa daga og tilkynna Veitum verði þeir varir við litað vatn á og við heimili sín eða í umhverfinu.



Jarðvarmi Hveragerði. Mynd: Ægir Lúðvíksson.

Mikið vatn fer nú úr þessu lokaða kerfi sem veldur því að stöðugt þarf að bæta á það með vatni úr Austurveitu eða neysluvatni til að halda uppi þrýstingi. Sífelld áfylling fer ekki vel hitaveitukerfið frá varmastöðinni né innanhússkerfi viðskiptavina. Því er mikilvægt að vel takist til og að allir leggist á eitt við að greina hvar lekar og rangar tengingar eru staðsettar.

Litarefnið natríum flúor-esein er skaðlaust ferilefni og er eitt algengasta ferilefnið sem er notað í grunnvatnsrannsóknnum. Efnið brotnar hratt niður í sólarljósi einnig þegar súrustig er um og undir pH 5,5 en slíkar aðstæður eru algengar í jarðvegi á svæðinu. Efnið er hvorki eitrið né sérlega virkt í vatnslausn og hefur því ekki skaðleg heilsu- eða umhverfisáhrif.



Guðrún Hafsteinsdóttir endurkjörin formaður Samtaka iðnaðarins

Á aðalfundi Samtaka iðnaðarins sem haldinn var í liðinni viku var Guðrún Hafsteinsdóttir, Kjörís Hveragerði, endurkjörin formaður með 95,9% greiddra atkvæða. Guðrún verður formaður Samtaka iðnaðarins fram til Íðnpings 2020.

Alls gáfu sjö kost á sér til almennrar stjórnarsetur og var kosið um fjögur sæti. Ágúst Þór Pétursson, húsnáðameistari, Guðrún Halla Finnisdóttir, Norð-

uráli, Magnús Hilmar Helgason, Launafli í Fjarðabyggð og Sigurður R. Ragnarsson, ÍAV, setjast í stjórn Samtaka iðnaðarins til næstu tveggja ára. Sigurður situr áfram í stjórn en nýir eru Ágúst Þór, Guðrún Halla og Magnús Hilmar. Fyrir í stjórn eru Árni Sigurjónsson, Marel, Birgir Örn Birgisson, Pizza-Pizza, Egill Jónsson, Össuri, María Bragadóttir, Alvogen Iceland og Valgerður Hrund Skúladóttir, Sensa.

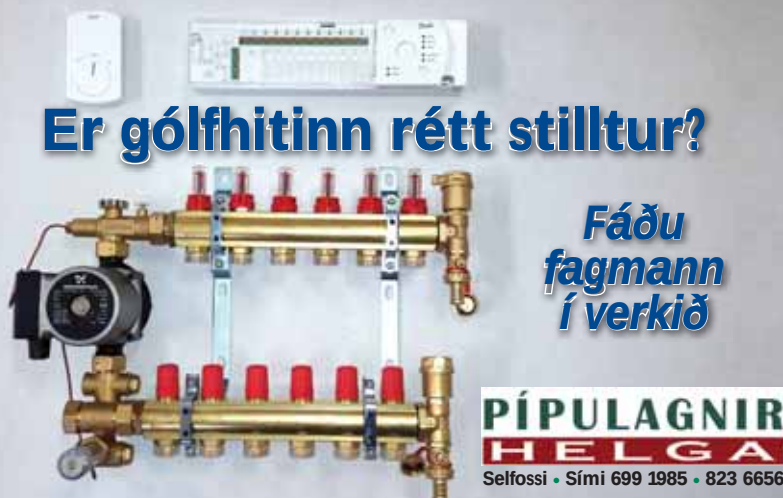
Elín Geira sýnir málverk í Bókasafninu í Hveragerði

Í síðustu viku var opnuð sýning á málverkum eftir Elínu Geiru á Bókasafninu í Hveragerði. Elín Geira hefur mikið teiknað og málað í gegnum tíðina en þó ekki markvisst fyrir en síðustu ár. Hún hefur sótt ýmis myndlistanámskeið og fengið leiðsögn frá öðrum listamönnum. Um er að ræða fyrstu einkasýningu Elínar Geiru. Sýningin er opin á sama tíma og bókasafnið, virka daga kl. 13–18:30 og laugardaga kl. 11–14, út mars.



Eitt verka Elínar Geiru.

Er gólfhitinn rétt stilltur?



Fáðu
fagmann
í verkið

**PÍPULAGNIR
HELGA**
Selfossi • Sími 699 1985 • 823 6656



ALWAYS A
BETTER WAY

HYBRID

Framúrskarandi þjónusta við Toyota eigendur á Suðurlandi.

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



Kr. 9.200



Kr. 6.300



Kr. 9.200



Kr. 11.590



Kr. 12.990



Kr. 10.990

NÝJAR VÖRUR

Motivo

Hönnun, tíska og gíafavara

Austurvegi 9 Selfossi s. 482 1700 Motivo.is

Ungir blakarar skemmta sér saman

Þær Ása Lind Wolfram og Marey Sól B. Meyer úr Hamri Hveragerði skelltu sér á skemmtimót í blaki sem haldið var af Blakdeild Aftureldingar að Varmá sunnudaginn 10. mars sl. ásamt fullt af ungum og efnilegum blökum frá Aftureldingu, HK og Þrótti Reykjavík. Krakkarnir skemmtu sér vel og spiluðu á mót og með hvort öðru og gæddu sér svo á pizzum að mót loknu. Sumir fóru svo í sund í góða veðrinu en aðrir skelltu sér á leik í Mizuno-deild karla, þar sem Afturelding tók á mót Þrótti Nes og endaði leikurinn 3-1 fyrir Aftureldingu. Þetta var frábært framtak hjá Aftureldingu og fóru allir glaðir og kátir heim, reynslunni og nýjum vinum ríkari.



Fjör á körfuboltamóti

Helgina 2. og 3. mars sl. fóru 40 börn frá Selfossi á körfu á Nettómót í Reykjanessbæ. Nettómótið var haldið í 19. sinn og um 1300 keppendur tóku þátt.

Selfoss var með átta lið á mótinu ásamt því að stelpurnar í 1. og 2. bekk kepptu með sameigin-

legu liði Hamars í Hveragerði og stelpurnar í 4. bekk kepptu í sameiginlegu liði með Þór Þorlákshöfn.

Hér að neðan eru nokkrar svipmyndir af mótinu. Myndir eru frá foreldrum.



BUXNASPRENGJA

ALLAR BUXUR Á AFSLÆTTI
MIÐVIKUDAG TIL LAUGARDAGS
FULL BÚÐ AF SPENNANDI NÝJUM VÖRUM

LINDIN
TÍSKUVERSLUN
Eyravegi 29 · Selfossi · Sími 482 1800



Nýkjörin aðalstjórn Miðflokksfélags Suðurkjördæmis F.v.: Sigrún Bates, Tómas Ellert Tómasson, Hallfríður (Didda) Hólmgeirsdóttir, Óskar H. Þórmundsson, Einar G. Harðarson formaður og G. Svana Sigurjónsdóttir. Á myndina vantar Sverri Ómar Victorsson.

Ný stjórn Miðflokksfélags Suðurkjördæmis

Aðalfundur Miðflokksfélags Suðurkjördæmis fór fram í Grindavík fyrir skömmu. Þingmenn og bæjarfulltrúar Suðurkjördæmis fóru yfir störf sín og stjórnmalaviðhorfið. Í máli kjörinna fulltrúa Miðflokksins í Suðurkjördæmi kom m.a. fram að staða flokksins er sterk í kjördæminu og að mikil sóknarfæri væru til staðar fyrir flokkinn til ennfrekari styrkingar, eins og segir í tilkynningu.

Ný stjórn flokksfélagsins var kosin en hana skipa: Einar G. Harðarson, formaður, Sigrún Gísladóttir Bates, Óskar H. Þórmundsson, Sverrir Ómar Victorsson, G. Svana Sigurjónsdóttir, Didda Hólmgrims-



Bæjarfulltrúar og þingmenn Miðflokksins í Suðurkjördæmi. F.v.: Hallfríður (Didda) Hólmgeirsdóttir bæjarfulltrúi í Grindavík, Birgir Þórarinnsson og Karl Gauti Hjaltason þingmenn Suðurkjördæmis, Tómas Ellert Tómasson, bæjarfulltrúi í Sv. Árborg.

dóttir og Tómas Ellert Tómasson. Ómar Helgason og Baldvin Örn Arnarson. Varamenn voru kosnir: Egill Sigurðsson, Guðmundur

Ingibjörg er nýr formaður Sjálfstæðisfélags Hveragerðis

Nýr formaður var kjörinn á aðalfundi Sjálfstæðisfélags Hveragerðis nýverið þegar Ingibjörg Zoega tók við embættinu af Elínu Káradóttur sem lét af störfum að eigin ósk. Aðrir í stjórn voru kjörnir Laufey Sif Lárusdóttir, Birkir Sveinsson, Smári Björn Stefánsson, Thelma Kristinsdóttir, Geir Guðjónsson og Andri Svavarsson.

Á fundinum voru Elínu þökk-uð góð störf í þágu félagsins um leið og nýrri stjórn og formanni var óskað velfarnaðar í störfum sínum.

Sjálfstæðisfélag Hveragerðisbæjar heldur úti öflugum félagsstarfi og stendur meðal annars fyrir opnum húsum alla laugar-



Elín Káradóttir, fráfaraði formaður (t.v.), afhendir Ingibjörgu Zoega lykla að félagsaðstöðunni.

dagsmorgna í húsi félagsins milli kl. 10:30 og 12:00. Þangað eru allir velkomnir í glæsilegt morgunverðarhlaðborð.



Ný stjórn Sjálfstæðisfélags Hveragerðis.



LJÓSMYNDAPRENTUN

PRENTAÐU MINNINGARNAR ÞÍNAR HJÁ OKKUR!

Sendu myndirnar í tölvupósti
eða komdu með gömlu filmurnar
og við skönnum þær fyrir þig!



Sími 482 1944
selfoss@prentmet.is
Eyravegur 25, Selfoss

Lið Húsasmiðjunnar sigraði Suðurlandsdeildina

Lokahóf Suðurlandsdeildarinnar 2019 fór fram með pomp og prakt á Stracta Hótel Hellu sl. föstudag. Framreiddur var dýrindis matur, Hermann Árnason fór með gamanmál og Hlynur Snær og Sæbjörg Eva héldu uppi stuðinu frameftir nóttu.

Eftir jafna keppni í vetur var stóð lið Húsasmiðjunnar uppi sem sigurvegari deildarinnar en liðsmenn þeirra lentu í úrslitum í öllum keppnum deildarinnar og voru stigahæst í tölti ásamt Krappa og Vöðlum/Snilldarverk. Lið Húsasmiðjunnar hlaut í verðlaun gistingu fyrir allt liðið með morgunmat á Stracta Hótelu. Í öðru sæti varð lið Vöðla/Snilldarverks og í því þriðja Krappi.

Sæti/Lið/Stig: 1. Húsasmiðjan 235 stig, 2. Vöðlar/Snilldarverk 228,5 stig, 3. Krappi 217 stig, 4. Fet/Kvistir 214,5 stig, 5. Equisana 211,5 stig, 6. Heimahagi 200 stig, 7. Töltrider 187,5 stig, 8. Ásmúli 185,5 stig, 9. Hemla/Hrímnir/Strandarhöfud 164 stig, 10. Austurás/Sólvangur 159 stig og 11. Árbæjarhjáleiga/Hjarðartún 153,5 stig. Tvö lið detta út en það er lið



Lið Húsasmiðjunnar tekur við verðlaunum sem stigahæsta liðið í Suðurlandsdeildinni 2019. F.v.: Svanildur Hall, Katrín Sigurðardóttir, Ólafur Þórisson, Davíð Sigurðsson, Sarah Maagard Nielsen og Eiríkur Vilhelm mótsstjóri.

Austurás/Sólvangs og Árbæjarhjáleigu/Hjarðartúns. Þau lið geta engu að síður sótt um þátttöku aftur þegar auglýst verður í haust. Allir liðsmenn í öllum liðum riðu í braut í deildinni í ár sem er virkilega skemmtilegt.

Breytingar voru gerðar á deildinni fyrir tímabilið að því leyti að sett var aldurstakmark og takmarkað við meistaraflokk í stað 1. flokks áður. Aðstandendum keppinnar finnst að það hafi gert keppnina mun jafnari sem endurspeglar stigasöfnun liðanna.

Öllum styrktaraðilum, starfsmönnum, sjálfbæðaliðum, áhorfendum og síðast en ekki síst keppendum er þakkað fyrir þeirra aðkomu að Suðurlandsdeildinni 2019. Svona viðburður yrði aldrei haldinn nema með aðkomu margra.

Framundan í Rangárhöllinni er Vetrarmót Geysis 6. apríl og Stórsýning sunnlenskra hestamanna sem haldin verður 18. apríl.

Myndir frá Lokahófinu má finna á Facebook síðu Rangárhallarinnar.

Selfoss sigurvegari í 2. deild á Íslandsmóti skákfélaga

Skákfélag Selfoss og nágrennis vann sigur í afar jafnri og spennandi 2. deild á Íslandsmóti skákfélaga. Glæsilegur sigur það á 30 ára afmælisári félagsins. Selfoss sendi tvö lið til leiks, annað í 2. deild og hitt í 4. deild. Þeir sem teffdu fyrir félagið eru: Henrik Danielsen, Yaccov Norowitz, Noah Siegel, Emil Sigurðsson, Björgvin S. Guðmundson, Jonatan Hirsch, Adolf Petersen, Ingimundur Sigurmundsson, Úlfhéðinn Sigurmundsson, Erlingur Jensson, Magnús Matthíasson, Þórður Guðmundsson, Ólafur Hlynur, Magnús Garðarsson, Sigurður Páll Guðjónsson, Erlingur Atli Pálmason, Þorvaldur Sigga-son, Oddur Tómas Oddsson, Hlynur Gylfason, Eiríkur Ingi Sigurbjörnsson, Sveinbjörn Jón



Kampakátir Selfyssingar. Mynd: KÖE.

Ásgrímsson, Guðmundur Óli Ingimundarsson, Þórður Guðmundsson, Tómas Rasmus, Aðalsteinn Jónsson og Þrándur

Ingvarsson. Starfandi formaður Skákfélags Selfoss og nágrennis er Björgvin Smári Guðmundsson.



Sunnlenski matgæðingurinn



Matgæðingur vikunnar er Kristján Jens Rúnarsson.

Ég vil byrja á að þakka Helga frænda mínum fyrir áskorunina og að sjálfsögðu skorast ég ekki undan. Mér þykir vissulega gaman að elda, sérstaklega þegar eitthvað stendur til og er þá oft allan daginn að dunda mér í eldhúsinu. Hvort gæði matarins fylgi áhuganum verða aðrir að dæma um en það gerist furðu sjaldan að við þurfum að panta pizzu eftir eldamennsku mína.

Ég á það þó sameiginlegt með Helga að ég styðst sjaldnast við uppskriftir og sjaldnast veit ég hvað ég ætla að gera með matinn þegar eldamennskan hefst, ég bara byrja og útkoman verður einhver. Og Helgi hefur rétt fyrir sér með það að pabbi minn er algjör meistarakokkur, sérstaklega þegar kemur að góðum og gildum heimilismat svokölluðum og það er ómetanlegt að geta slegið á þráðinn til hans með ráðleggingar þegar í óefni stefnir. Enda var hann mötuneytiskokkur í skólum í um 40 ár, þar á meðal í Sunnlækjarskóla.

En hvað um það, ég ákvað að skella fram einfaltri, en góðri uppskrift af **kjúklingarétti**, sem er þeirrar gerðar að hann er hvort sem er hægt að hafa einan og sér, eða hafa með honum annað hvort hrísgrjón eða pasta ásamt góðu brauði. Og það besta við hann er að það er nóg að nota eina pönnu til að elda hann. En hér er a.m.k. gróf uppskrift að þessum rétti og með honum hef ég oftast blómkálsgrjón.

Hráefni fyrir ca. 4:

3 Kjúklingabringur eða 4-5

úrbeinuð kjúklingalæri

Hálfur pakki Flúðasveppir

1 meðalstór broccolihaus

1 pakki beikon

2 greinar ferskt rósmarín eða timjan (mér þykir rósmarínið betra)

1 askja sveppasmurostur

1 teningur sveppakrauftur

1 dl rjómi

Salt og pipar

Skerið kjúklinginn í hæfilega bita og steikið á pönnu (mér finnst gott að krydda kjúklinginn með „gott á kjúklinginn“ kryddinu).

Fjarlægjið kjúklinginn af



Kristján Jens Rúnarsson

pönnunni þegar hann er tilbúinn og steikið beikonið. (Sonur minn segir að það sé ekki hægt að hafa of mikið beikon í þessum rétti)

Bætið sveppunum og broccoli á pönnuna og steikið í smá stund með beikoninu.

Bætið rjómanum á pönnuna ásamt sveppakrauftinum og fáið upp suðu.

Lækkið svo hitann og bætið því næst smurostinum á pönnuna og bræðið hann rólega. Ef að hitinn er ekki of mikill þá á smurosturinn að vera nægur „þykkjari“ fyrir sósuna.

Þegar smurosturinn er bráðinn, setjið þá kjúklinginn aftur út í ásamt rósmaríninu eða timjaninu og látið malla rólega í um 5-10 mínútur. Passið bara að smakka sósuna reglulega og taka kryddjurtirnar aftur úr áður en bragðið af þeim verður yfirgnæfandi. Saltið og piprið eftir smekk.

Berið svo fram eins og áður segir annað hvort með pasta eða grjónum og góðu brauði.

Ég ætla að setja hér inn uppskrift af **blómkálsgrjónum** sem ég nota oftast með þessu (ég fékk þessa uppskrift frá Gunnhildi Hjálta)

Hráefni:

1 stór blómkálshaus

100 gr. smjör

Salt og pipar.

Hakkið blómkálið þannig að það verði á við stór hrísgrjón.

Brúnið smjör á pönnu við háan hita (brúnað smjör gefur mikið betra bragð en bráðið smjör)

Bætið blómkálinu í pönnuna og saltið og piprið eftir smekk.

Hafið á pönnunni þangað til blómkálið er temmmilega mjúkt

Verði ykkur að góðu.

Að lokum langar mig til að skora á Þórhildi Hjaltadóttur að koma með einhverja uppskrift í næstu viku. Ef marka má snapchat hjá henni þá þykir henni ekkert leiðinlegt að gefa fólki gott að borða og hún ætti því ekki að vera í vandræðum með þetta.

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

DAGSKRÁIN
FRÉTTABLAÐ SUÐURLANDS

Útgefandi: Dagskráin, Eyraavegi 25, 800 Selfoss, sími 482 1944, fax 482 2835, dagskrain@prentmet.is.
Ritstjóri: Örn Guðnason, sími 856 0672, orn@prentmet.is.
Blaðamaður: 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, Eyraavegi 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

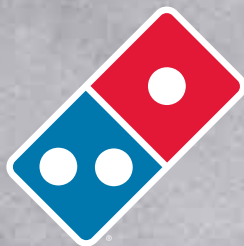
Svansmerkið, Prentgripur, 1041 0858

Vísnaðgátur-höf. Páll Jónasson - Útg. Bókauktáfan HÓLAR

Gáta vikunnar

Sérhver eldhús hefur hann,
hafður títt í peysum er,
gleður lúinn göngumann,
gegnum skólann saman fer.

Svar við gátu í blaði 2489: TOPPUR.



TVENNUNU TILBOÐ

TVÖFÖLD GLEÐI!

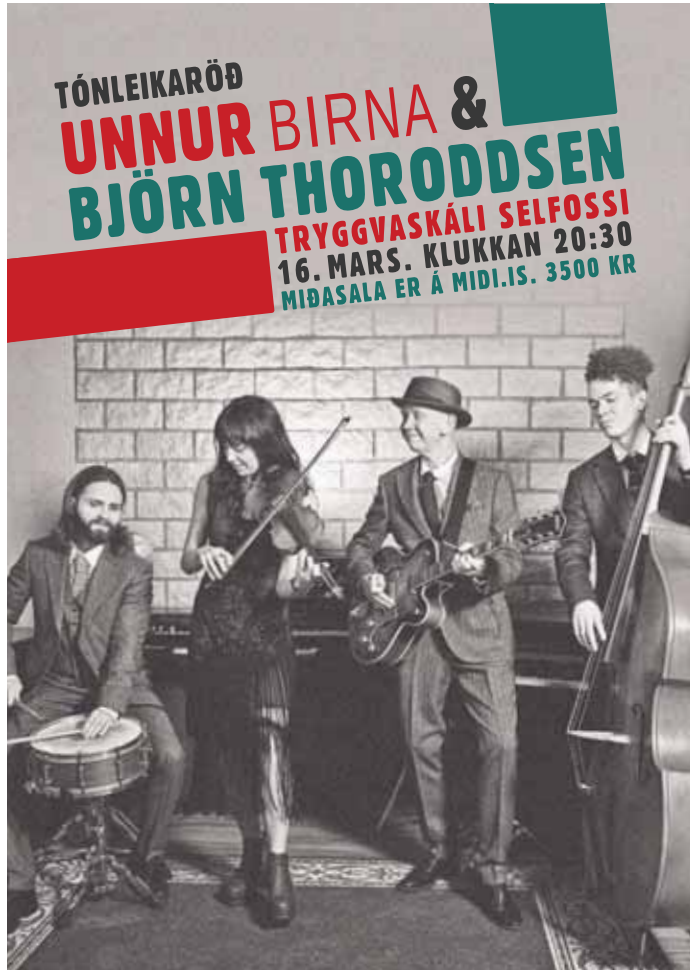
Þú sækir pizzu og stóran skammt
af brauðstöngum og færð
aðra pizzu sömu stærðar að auki.



Aðalfundur Styrktarfélags Klúbbsins Stróks

Aðalfundur Styrktarfélags Klúbbsins Stróks verður haldinn mánudaginn 25. mars 2019 að Skólavöllum 1, Selfossi, klukkan 18:00. Á dagskrá eru venjuleg aðalfundarstörf. Allir velkomnir.

Stjórnin.







SAUMASTOFAN

Eftir Kjartan Ragnarsson
í leikstjórn Guðfinnu Gunnarsdóttur



7. sýning föstudaginn 15. mars - UPPSELT
8. sýning sunnudaginn 17. mars
9. sýning þriðjudaginn 19. mars
10. sýning föstudaginn 22. mars - UPPSELT
11. sýning sunnudaginn 24. mars

Sýnt í Versölum, Þorlákshöfn
Allar sýningar hefjast kl: 20:00
Miðasala í síma 692-0939 milli 17-20
og á miðasalalo@gmail.com
Miðaverð kr. 2500

Gaman í garðinum



Umhverfislitir

Á þessum árstíma er okkur-gulur blær allsráðandi í umhverfinu á láglendi og grónu landi þar sem ekki er snjór. Þennan lit tengja margir við sinu og dauðan gróður. Haustlitir eru gjarnan líkir og eins haustlauf lauffellandi trjágróðurs. Okkurgulur litir eru ekkert spennandi í hugum margra, en það er svo mismunandi hvernig við upplifum umhverfi okkar og þá liti sem þar finnast. Reynt hefur verið að rannsaka okkur mann-skepnumar í þaula og finna samhengi og fylgni á ýmsa vegu svo hægt sé að setja okkur í „kassa“. Mér er ekki alveg ljóst hvort það hafi hjálpað í mörgu?

Ég er á því að litir hafi áhrif á heilsu okkar. Kannski ekki á afgerandi hátt en það er ekki mitt fag. Einu gildir fyrir mig hvernig litir árstíðarinnar eða árstíðin sjálf virka á mig. Mér dugar að hrífast að einhverju, en þegar það gerist líður mér gjarnan betur en í annan tíma. Það er svo kannski ekki fyrir en seinna að ég veiti einhverju ákveðnu staki frekari athyggli, sjá meðfylgjandi myndatexta.

Ég hef ákveðinn skilning á tilurð og þróun þessara okkur-



Okkurgulur litir gróðurs og dýra í bland við bláa liti lofta og lagar.

gulu lita í umhverfinu og því vex eftirvænting mín eftir því sem þeir verða meira ríkjandi í umhverfinu, sem gerist er snjóla leysir.

Þá er í mínum huga, von á veðrabrygðum! Þá er snjóþekjan klárlega á undanhaldi. Inngeislun sólar fer þá vaxandi þar sem dekkri litir en snjóhvítur, koma í ljós og þekja stækkandi hluta yfirborð landsins.

Þessum veðrabrygðum fylgir gjarnan aukin virkni og vöxtur, bæði hugar, handa og athafna hjá mönnum og málleysingjum.

Ég tengi okkurgula liti við fleira en sinu. Hvernig er t.d. timbur á litinn, eða hálmur? Tréni og trefjar bera gjarnan líka liti. Hvaða litur er á korni og hveitikliði? Hvernig lítur

lúpínubreiða út í lok mars? Þar hefur allt blaðhold dáið og stoðvefurinn einn eftir en hann inniheldur mest trefjar, svona rétt eins og sinan og aðrar jurtaleifar.

Allur gróður á Íslandi vex minna en í löndum þar sem meðalhiti er hærri. Því er minna magn af tréni, trefjum og dauðum jurtavef á yfirborðinu á Íslandi en þar. Eftir snjólétta vetur þornar yfirborð jarðar og allar jurtaleifar, bæði betur og fyrr, og þá þarf að fara sérstaklega varlega með eld því svona efni er afar góður eldsmatur, þó í minna magni sé en erlendis.

Nánari upplýsingar Benni 892 7709 og benni@sjalfbaer.com.

Ályktun samþykkt á formannafundi Sambands sunnlenskra kvenna 27. febrúar 2019

Mikilvægt er að viðhalda sérstöðu Íslands hvað varðar hollustu matvæla og heilbrigði búfjár. Sýklalyfjaónæmar bakteríur eru nú taldar ein stærsta ógn við lýðheilsu um heim allan. Einnig eru víða landlægir dýrasjúkdómar, sem íslenskt búfé og gæludýr hafa ekki ónæmi gegn.

Við teljum að neytendur geti haft mikil áhrif á hvernig þessi mál þróast með því að vanda valið við innkaup matvæla. Með því að velja matvörur, grænmeti, kjöt og mjólkurvörur, sem framleiddar eru innanlands stuðla neytendur að matvælaöryggi og bættri lýðheilsu. Ísland hefur sérstöðu á þessu sviði sem ber að viðhalda.

Varðandi merkingar á innfluttum matvælum ætti að vera ófrávíkjanleg skylda/regla að þær séu greinilega merktar með upprunalandi og vottun á hreinleika, sé slík vottun fyrir hendi.



Rökstuðningur

Að áliti sérfræðinga í sýkla- og veirufraði fylgir innflutningi á kjöti, mjólkurvörum og eggjum umtalsverð áhætta á dýrasjúkdómum og einnig sýklalyfjaónæmum bakteríum, sem eru lífshættulegar, þar sem ekki eru til lyf við sýkingum af þeirra völdum. Innflutt grænmeti og ávextir geta líka borið með sér sýklalyfjaónæmar bakteríur. Algengt er að innfluttar

matvörur séu einungis upprunamerktar með EU, upprunaland er ekki tilgreint. Tilbúinir réttir geta innihaldið hvað sem er með uppruna hvaðan sem er og einu upplýsingarnar eru „framleitt fyrir“ eitthverja verslana-keðju, vörumerki eða ámóta. Kjúklingar merktir „Pakkað í DK“, hvað segir það um upprunann?

Því má bæta við að umtalsvert kolefnisspor verður til við flutning á matvælum landa á milli. Á Íslandi er vatn með því heilnæmasta sem þekkist. Raforkan er frá endurnýjanlegum orkugjöfum og um langt árabil hafa verið mjög strangar reglur í gildi um framleiðslu og meðhöndlun matvæla.

Því teljum við að mikilvægt sé að halda vöku sinni og hugsa áður en varan fer í körfuna. Ísland býr við einstaka sérstöðu á þessu sviði. Stöndum saman um að varðveita hana.



**KYNNINGARVERÐ
20%
AFSLÁTTUR
TIL 15. APRÍL**

TAKTU VEL Á MÓTI NÝJU TUNNUNNI

FLOKKUM OG SKÝLUM
Stílhrein og sterk sorptunnuskýli fyrir eina og upp í þrjár tunnur. Aukin flokkun kallar á fleiri sorptunnur og sorptunnuskýlin okkar eru sérstaklega hentug til að skýla þeim öllum!

Við sendum heim að dyrum!

 **BM·VALLA**
bmvala.is



KARLAKÓRINN HEIMIR

heldur tónleika í

Skálholtskirkju laugardaginn 16. mars kl. 13.00
& í *Selfosskirkju* sama dag kl. 17.00.

- Fjölbreytt og skemmtileg efnisskrá
- Ungliðar úr kórnum stíga fram

Stjórnandi: Stefán R. Gíslason

Undirleikari: Thomas R. Higgerson

Miðar seldir við innganginn - Miðaverð kr. 4.000



Tengill ehf.

www.heimir.is

FSK
SEAFOOD



Hagyrðingakvöld og söngur

Karلاكór Hreppamanna stendur fyrir hagyrðingakvöldi í Félagsheimili Hrunamanna á Flúðum 16. mars kl. 20:00. Þar munu leiða saman hesta sína kunnir hagyrðingar af Norðurlandi og Suðurlandi.

Lið Sunnlendinga skipa þeir Sigurjón Jónsson, Magnús Halldórsson og Gylfi Þorkelsson, hirðskáld Karلاكórs Hreppamanna.

Lið Norðanmanna skipa þeir Pétur Pétursson, Jóhannes Sigfússon og Reynir Hjartarson. Með Norðanmönnum kemur einnig Birgir Sveinbjörnsson sem mun stýra samkomunni.

Sérstakir gestir eru Karلاكór Kjalnesinga og er aldrei að vita nema þar leynist hagyrðingar sem leggja munu orð í belg.

Léttar veitingar á barnum á viðráðanlegu verði. Miðaverð 2500 kr. – frítt fyrir 67 ára og eldri.



Arctic Nature HOTEL

SUMARSTARF

Arctic Nature Hotel óskar eftir að ráða einstaklinga til starfa í sumar. Í starfinu felst að þrifa hótélbúðir, vinna í þvottahúsi, undirbúa morgunmat og annað sem til fellur. Ætlast er til þess að starfsmenn sjúni stundvísir og vinnusemi, ásamt tillitssemi gagnvart gestum og samstarfsmönnum. Á Arctic Nature Hotel ríkir mjög góður starfsandi og starfsmenn vinna þar vel saman sem sterkt teymi. Vinsamlegast sendið umsóknir til ada@arcticnaturehotel.com eigi síðar en föstudaginn 22. mars 2019.

SUMMER JOB

Arctic Nature Hotel is looking for summer staff. The job includes cleaning hotel apartments, working in the laundry room, preparing breakfast and other similar tasks. Employees are expected to show punctuality and a strong work ethic, along with consideration for guests and colleagues. The work environment at Arctic Nature Hotel is very positive and our team gets along great and works well together. Please send your resume to ada@arcticnaturehotel.com no later than Friday March 22nd 2019.

Lausar eru til umsóknar tvær 100% kennarastöður og ein 100% staða þroskaþjálfara við Laugalandsskóla í Holtum, Rangárþingi ytra, skólaárið 2019-2020.



Um er að ræða umsónarkennara á miðstigi, dönsku-kennslu á unglingastigi, og sérkennara sem getur kennt íslensku í efstu bekkjum. Þroskaþjálfinn vinnur aðalega með nemendum á yngsta stigi.

Umsækjandur þurfa að hafa kennsluréttindi, góða skipulagshæfileika og mikla hæfni í mannlegum samskiptum.

Laugalandsskóli er í um 100 km fjarlægð frá Reykjavík. Húsnæði á staðnum og/eða í sveitinni.

Umsóknarfrestur er til 29. mars 2019.

Veffang: <http://www.laugaland.is>
Netfang: laugholt@laugaland.is

Upplýsingar veitir skólastjóri í vs. 487 6540 og 896 4841 og aðstoðarskólastjóri vs. 487 6544.

Gjöf til sjúkraflutningamanna

Hörður Reynisson, útibússtjóri Olís á Suðurlandi, kom nýlega í heimsókn í Björgunarmiðstöð sjúkraflutningamanna á Suðurlandi og færði þeim nýtt gasgrill að gjöf. Aðspurður segir Hörður að mikið og gott samstarf hafi verið milli sjúkraflutningamanna og Olís til marga ára og vilji fyrirtækið þakka fyrir það með þessum hætti.

„Sú bráðnauðsynlega þjónusta sem þetta fólk vinnur fyrir samfélagið og okkur íbúana er ómetanlegt og oft á tíðum afar erfitt. Oftar en ekki eiga þau þess ekki kost að taka matartíma á þeim tíma sem hinn venjulegi vinnandi maður getur. Því fannst



Frá afhendingu gjafarinnar. F.v.: Árni Snorri Valsson og Hermann Marínó Maggýjarson, sjúkraflutningamañn, Hörður Reynisson, útibússtjóri Olís á Suðurlandi og Stefán Pétursson sjúkraflutningamaður. Mynd: ÖG.

okkur tilvalið að færa þeim þessa gjöf,“ sagði Hörður við afhendingu gjafarinnar.

Fyrir hönd sjúkraflutninganna þakkaði Stefán Péturs-

son sjúkraflutningamaður fyrir gjöfina og sagði þau afskaplega þakklát fyrir þessa höfðinglegu gjöf og að hún muni svo sannarlega koma sér vel.

Árleg byssusýning í Veiðisafninu á Stokkseyri

Árleg byssusýning Veiðisafnsins á Stokkseyri, sem í ár verður í samvinnu við verslunina Hlað, verður haldin laugardaginn 16. og sunnudaginn 17. mars næstkomandi kl. 11–18 í húsakynnum Veiðisafnsins, Eyrarbraut 49, Stokkseyri.

Hjálmar í Hlað og félagar sýna úrval skotvopna og búnað til skotveiða ásamt sjónaukum og aukabúnaði. Fjölbreytt úrval skotvopna verður til sýnis, haglabyssur, riffilar, skammbyssur og herriffilar ásamt ýmsu tengdu skotveiðum m.a. úr einkasöfnunum. Hartmut Liedtke verður á staðnum með sérstaka kynningu á sjónaukum frá Blaser í Þýskalandi sem er nýjung hérlendis. Kynntir verða riffilar frá Blaser, Sauer, haglabyssur frá Marocchi



og Blaser, einnig sjónaukar frá Zeiss og Meopta ásamt hljóðdeyfum frá Hausken, Devik og Freyr, endurhleðsluvörum frá Hornady, Redding, Lyman, Berger Bullets o.fl. Skotvís verður með kynningu á sinni starfsemi og Bogveiðifélag Íslands verður einnig með kynningu á sinni starfsemi og sýnir búnað tengdum bogveiðum o.fl. Gestur

byssusýningar í ár er Óskar Elías Sigurðsson uppstoppari frá Vestmannaeyjum. Hann verður með kynningu á sínum verkum og verður þar margt fallegt að sjá af uppstoppuðum dýrum. Einnig verða til sýnis skotvopn og munir frá Sverri Scheving Thorsteinsyni, Sigurði Ásgeirssyni, Einari frá Þverá, Sveini Einarssyni fyrrverandi veiðistjóra, Sigmari B. Haukssyni og Drífu-haglabyssur frá Jóni Björnssyni heitnum frá Dalvík, svo eitthvað sé nefnt.

Byssusýning Veiðisafnsins er landsþekkt og er aldrei eins á milli ára og sýningin í ár er þar engin undantekning. Allt áhuga-fólk um skotvopn og veiðar er velkomið. Nánari upplýsingar má sjá á www.veidisafnid.is og www.hlad.is.

Það hafa orðið framfarir

Bókabæirnir Austanfjalls stóðu fyrir stórskemmtilegu „Karlakvöldi“ sem bar yfirskriftina *Hvað er svona merkilegt?* Að mati undirritaðs tókst með eindæmum vel að flétta saman ólík atriði og fjalla um þau í ljósi yfirskriftarinnar og kvöldið varð í senn fjölbreytt og skemmtilegt. Kvöldið hófst með því að þeir bræður Gústav og Ólafur Stolzvald fluttu kontrakvæði þar sem Gústav kvað og Ólafur lék undir á kontrabassa. Næst var það Ásta Kristín Benediktssdóttir sem fræddi okkur um doktorsverkefni sitt sem fjallar um Elías Mar og karlmennskukomplexa eftirstrúðsáranna. Í grófum dráttum ræddi Ásta um hve þröng skilgreiningin á „alvöru karlmennsku“ í raun er.

Einar Kári Jóhannsson kom næstur og fjallaði um stríðsbækur og karlmennsku. Nú nýverið var endurútgefin bókin *Undir fana lýðveldisins* eftir Hallgrím Hallgrímsson. Einar fjallaði um áhrif hennar á karlmennsku í íslenskum stríðssögum en höfundurinn, Hallgrímur Hallgrímsson, rekur í bókinni endurminningar sínar um Spánarstyrjöldina.



Margir voru saman komnir á Karلاكvöldi Bókabæjanna.

Eftir þessa yfirferð var komið að því að færa áhorfendur í Saumastofu Kjartans Ragnarsónar sem sýnd er í Þorlákshöfn. Þar var kominn Ingólfur Arnarsson, sem fór á kostum, í hlutverki klæðskerans Karls sem er kominn í kvenmannsföt og í miðjum klíðum að réttlæta hver hann er. Samhliða heyrum við í móður hans sem leikin er af Álfheiði Østerby berja í hann sanna karlmennsku og hvetja hann til dáða þannig að hann verði ekki sama lyddan og faðir sinn, en ómögulega passar Karl inn í þennan karl-

mennskuramma móðurinnar. Eftir að allt var fram reitt settust á pallborð kanónur úr stétt rit höfunda: Hallgrímur Helgason, Auður Ava Ólafsdóttir, Ragnar Jónasson og Bjarni Harðarson. Höfundarnir sátu fyrir svörum úr sal og heimliklar umræður spunnust milli áhorfenda og höfunda um málefnið og var atlagð gerð að því að kryfja mál efnið til mergjar. Niðurstaðan varð altént sú að framfarir hafi orðið á karlmennskunni eins og öðru og ekkert nema gott um það að segja.

-gpp



FRAMTÍÐARSTARF Á ÞJÓNUSTUSTÖÐ OLÍS, SELFOSSI

Við leitum að starfsfólki í fullt starf sem felst í almennri afgreiðslu, vörumóttöku og -áfyllingu, þrif, þjónustu við viðskiptavini og öðru tilfallandi.

Hæfniskröfur

- Snyrtimennska og reglusemi
- Jákvæðni, dugnaður, þjónustulund og hæfni í mannlegum samskiptum

Unnið er á föstum vöktum. Starfsfólk nýtur góðra afsláttarkjara og styrks til heilsueflingar.

Umsóknir á olis.is

Nánari upplýsingar hjá verslunarstjóra.

VIÐ LEITUM AÐ TRAUSTU STARFSFÓLKI



Hjá Olís er lögð áhersla á góðan aðbúnað starfsfólks, stuðning til náms og heilsueflingar, heiðarleika í samskiptum, snyrtimennsku og fagleg vinnubrögð.



Vinur við veginn

Íþróttir

Efni sendist á: selfoss@prentmet.is

Fjórir leikmenn með pennann á lofti



F.v.: Ingi Rafn, Arilíus, Adam Örn og Valdimar eftir undirskriftina. Ljósmynd: Umf. Selfoss/GKS.

FÓTBOLTI Fjórir leikmenn skrifuðu undir samning við knattspyrnu-deild Selfoss í síðustu viku, þeir Ingi Rafn Ingibergsson, Adam Örn Sveinbjörnsson, Arilíus Óskarsson og Valdimar Jóhannsson.

Ingi Rafn er leikjahæstur núverandi leikmann Selfoss en hann hefur leikið 260 meistara-flokksleiki fyrir félagið, þann fyrsta árið 2002. Ingi Rafn hefur einnig leikið með ÍBV en frá árinu 2010 með Selfossi ef undan er skilið tímabilið 2012 þegar hann var lánaður í Ægi. Ingi Rafn, sem er 36 ára, getur leyst ýmsar stöður í sókninni en hann hefur skorað 49 mörk fyrir Selfoss á ferlinum.

Adam Örn er 21 árs gamall varnarmaður sem fór í gegnum

alla yngri flokkana á Selfossi og hefur verið í æfingahópi meistara-flokks undanfarin ár. Hann var lánaður í Ægi í fyrra þar sem hann lék 16 leiki í 3. deildinni og skoraði í þeim tvö mörk.

Arilíus, sem er sóknarmaður, er einnig 21 árs og uppalinn á Selfossi. Hann kemur til félagsins frá Árborg þar sem hann hefur spilað 16 leiki í 4. deildinni undanfarin tvö ár og skorað í þeim tvö mörk.

Valdimar er 18 ára kantmaður sem spilaði sinn fyrsta meistara-flokksleik í lokaleik Inkasso-deildarinnar sumarið 2018. Þetta er fyrsta heila undirbúnings-tímabil Valdimars með meistara-flokki en hann er enn gjaldgengur í 2. flokki. gks



Flottur sigur í fjórða flokki

HANDBOLTI Stelpurnar í 4. flokki áttu geggjaðan leik í Árbænum um daginn þar sem þær unnu glæsilegar sigur 25-19. Ljósmynd frá foreldrum Umf. Selfoss.

Aðalfundir á næstunni

Framundan er fjöldi aðalfunda deilda Umf. Selfoss. Fimleikadeildin og taekwondodeildin ríða á vaðið þriðjudaginn 19. mars kl. 20:00 og á sama tíma degi síðar, þ.e. miðvikudaginn 20. mars, fundar handknattleiksdeildin. Mótokrossdeildin slær botninn í fundahrinuna fimmtudaginn 21. mars kl. 10:00. Allir fundirnir fara fram í Tíbrá, félagsheimili Umf. Selfoss að Engjavegi 50.



Fjöldi viðurkenninga á aðalfundi frjálsíþróttadeildar

FRJÁLSAR Aðalfundur frjálsíþróttadeildar Selfoss fór fram í Tíbrá fimmtudaginn 7. mars sl. Á fundinum voru veittar viður-

kenningar til iðkenda fyrir árangur seinasta árs auk þess sem ný stjórn var kjörin. Starfsemi deildarinnar og rekstur er í miklum

blóma og verður spennandi að fylgjast með frekari uppbyggingu á næstu árum.



Verðlaunahafar ásamt þjálfurum. Efri röð f.v.: Þuríður Ingvarsdóttir þjálfari, Ásrún Aldís Hreinsdóttir sem hlaut framfarabikar 14 ára og yngri, Jónas Grétarsson sem hlaut framfarabikar frjálsíþróttadeildar, Sebastian Þór Bjarnason afreksmaður 14 ára og yngri og Sigríður Anna Guðjónsdóttir yfirþjálfari. Neðri röð f.v. Sesselja Anna Óskarsdóttir þjálfari, Sóley Margrét Sigursveinsdóttir, Bjarki Sigurður Geirmundsson og Elvar Ingi Stefánsson sem hlutu verðlaun fyrir góða mætingu í flokkum 10 ára og yngri og Ágústa Tryggvadóttir þjálfari. Myndir: Umf. Selfoss/GJ.



Nýja stjórn deildarinnar skipa f.v.: Þuríður Ingvarsdóttir ritari, Svava Steingrímsdóttir, Helgi S. Haraldsson formaður, Elvar Atli Hallsson, Svanhildur Gunnlaugsdóttir og Helga Sigurðardóttir gjaldkeri. Á myndina vantar Thelmu Björk Einarsdóttur fulltrúa iðkenda 16-25 ára



Perla Ruth er fastamaður í íslenska landsliðinu. Ljósmynd: Umf. Selfoss/JÁE.

Perla Ruth með íslenska kvennalandslíðinu til Póllands

HANDBOLTI Perla Ruth Albertsdóttir hefur verið valin í landsliðshóp Íslands sem tekur þátt í fjögurra liða móti í Gdansk í Póllandi undir lok mars. Axel Stefánsson tilkynnti hópinn í

seinustu viku. Mótið er liður í undirbúningi landsliðsins fyrir umspilsleiki gegn Spánverjum um mánaðarmótin maí/júní, en þar er í boði sæti á HM í Japan næsta vetur.



Ný námskeið í ungbarnasundi

SUND Dagsetningar á nýjum námskeiðum í Guggusundi – ungbarnasundi skuluðust til í seinustu viku. Hið rétta er að ný námskeið hefjast fimmtudaginn 14. mars, föstudaginn 15. mars og laugardaginn 16. mars. Kennir er einu sinni í viku í níu vikur.

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

Nánari upplýsingar má finna á www.selfoss.net en skráningar og upplýsingar eru einnig á netfanginu guggahb@simnet.is og í síma 848 1626.

Hafþór Vilberg nýr framkvæmdastjóri Hamars

Í þróttafélagið Hamar í Hveragerði réði nýverið fyrsta framkvæmdastjóra félagsins. Eftir umsóknarferli var ákveðið að ráða Hafþór Vilberg Björnsson í starfið.

Hafþór hefur um langt skeið verið virkur í flestum deildum Hamars og þekkir því starfsemi félagsins mjög vel. Hafþór er fæddur 1987 og er að ljúka B.Sc. námi í íþróttafraeðum við Háskólann í Reykjavík. Hann hefur margþætta reynslu úr félags- og íþróttastarfi, jafnframt því sem hann hefur til þessa einnig sinnt



Hafþór Vilberg Björnsson.

sölu- og markaðsstörfum m.a. fyrir Ölgerðina. Hafþór hóf störf 1. mars sl.

Þetta er í fyrsta sinn sem Íþróttafélagið Hamar ræður framkvæmdastjóra og er því um ákveðin tímamót í sögu félagsins að ræða. Til stendur að hafa fasta opnunartíma á skrifstofu félagsins, sem er í suðurenda Íþróttahússins í Hveragerði og verða þeir tímar auglýstir síðar. Vonir standa til þess að sterkt starf Íþróttafélagsins Hamars eflist á alla lund með tilkomu þess að framkvæmdastjóri hefji störf hjá félaginu. Aðalstjórn Hamars býður Hafþór innilega velkomin til starfans og hlakkar til samstarfsins, félaginu til heilla.

Mótsmet og HSK-met í bikar 15 ára og yngri

FRJÁLSÍÞRÓTTIR HSK sendi tvö lið til keppni í bikarkeppni FRÍ 15 ára og yngri sem haldin var í Kaplakrika í Hafnarfirði 1. mars sl. A-lið HSK náði ekki að verja titilinn að þessu sinni, en keppni efstu liða var spennandi. Í lokin skyldu níu stig á milli efstu liða. FH varð bikarmeistari með 116 stig. A-lið HSK varð í 2. sæti með 107 stig og B-liðið 6. sæti með 60 stig.

Eitt HSK-met var sett á mótinu. Dýrleif Nanna Guðmundsdóttir Umf. Selfoss bætti metið í 1.500 m hlaupi 13 ára stúlkna þegar hún hljóp á 5:42,63 mín. Keppendur HSK unnu fimm bikartitla á mótinu. Auður Helga Halldórsdóttir sigraði í langstökki, stökk 4,86 m, Hrefna Sif Jónasdóttir sigraði í 400 m hlaupi á 65,81 sek, Benjamín Guðnason sigraði í kúluvarpi þegar hann kastaði 11,39 m, Haukur Arnarson sigraði í 60 m grindahlaupi á 9,11 sek og Sebastian Þór Bjarnason sigraði í langstökki, stökk 6,07 m sem er nýtt mótsmet, en gamla metið var 6,05 m.



Dýrleif Nanna Guðmundsdóttir setti HSK-met í 1.500 m hlaupi 13 ára stúlkna. Hér er hún í hörkukeppni á endasprenntinum við Bryndísi Eiríksdóttur, ÍR.

Mynd: sunnlenska.is/Guðmundur_Karl.

Fjóla Signý nálægt sínu besta í grindahlaupi

FRJÁLSÍÞRÓTTIR Bikarkeppni FRÍ fór fram í Kaplakrika laugardaginn 2. mars. Átta lið tóku þátt. HSK sendi ungt og efnilegt lið til keppni sem samanstóð af reynsluboltum í bland við unga og efnilega frjálsíþróttamenn sem öll stóðu sig mjög vel. Afrakstur dagsins var eitt silfur ásamt fullt af fjórðu og sjöttu sætum. Nokkrar persónulegar bætingar litu dagsins ljós. Liðið hafnaði í fimmta sæti af átta þátttökuliðum í Bikarkeppninni.

Fjóla Signý Hannesdóttir Selfossi, reynslumesti keppandi HSK, fór fyrir HSK-liðinu og stóð sig vel. Hún sýndi svo ekki verður um villst að hún er að ná sýnu fyrra formi aftur, en Fjóla varð til að mynda önnur í 60 m grindahlaupinu, rétt við sitt besta. Þá varð hún fjórða í þristökki, en var óheppin með lengstu stökkin sín þar og hefði hæglega getað sigrað þessa grein.

Unnur Kjartansdóttir Umf. Bisk. bætti sig í hástökki um 5 cm er hún stökk yfir 1,55 m, Máni Snær Benidiktsson Umf. Hrun. bætti sig í 1500 m



hlaupi er hann kom í mark á 4:52, 45 mín. Þá bætti Birta Sigurborg Úlfarsdóttir Dímóni sig í 400 m hlaupi um 15 sekundubrot, hljóp á 62,40 sek. Aðrir stóðu sig einnig mjög vel enda liðið ungt og verður án efa í keppni um bikarmeistaratitil félagsliða innan skamms tíma. Það sem einkenndi HSK-liðið þennan dag var samheldni, einbeiting og jákvæðni og allir lögðu sig 150% fram.

ÓG

87 ára keppandi í verðlaunasæti á HSK-móti í bridds

BRIDDS HSK-mótið í sveitakeppni í bridds var spilað á Flúðum 23. febrúar sl. og mættu sex sveitir til leiks og spiluðu allir við alla. Keppnin var spennandi milli efstu sveita allt þar til í lokin. Sveit TM tryggði sér sigurinn með 71,74 stig, sveit MS varð í öðru sæti með 70,79 stig og sveit Karls Gunnlaugssonar, sem kallaði sig Kalli og kempur varð í þriðja sæti með 61,22 stig. Meistaramir í TM sveitinni heita Kristján Már Gunnarsson, Runólfur Jónsson, Björn



Sveit Karls Gunnlaugssonar.

Snorrason og Pálmi Kristmannsson. Þess má geta að Karl Gunnlaugsson á Varmalæk, sem verður 88 ára síðar á þessu ári, mætti með sveit eins og oft áður og var Gunnlaugur sonur hans m.a. í sveitinni. Þau eru óteljandi mótin sem Kalli hefur tekið þátt í á undanförunum áratugum í fjölmörgum íþróttagreinum. Það er magnað að keppandi hátt á níráðis-aldrí sé enn að berjast um sigurinn í keppni við þá bestu innan héraðs.



Sveit TM sem sigraði HSK-mótið.

UMF
SELFLOSS
1936

OLÍS-DEILD KVENNA
HEIMALEIKUR GEGN:
ÍBV

LAUGARDAGINN 16. MARS. KL. 15:00

HLEDSLÜHÖLLINNÍ SELFLOSSI

Við Sunnulaekjarskóla er laus staða umsjónarkennara á yngsta stigi og staða sérkennara

Vegna forfalla vantar umsjónarkennara á yngsta stig og sérkennara við Sunnulaekjarskóla á Selfossi.

Í skólanum eru um 720 nemendur og þar er lögð áhersla á sveigjanlega og fjölbreytta kennsluhætti, einstaklingsmiðað nám, teymisvinnu kennara, ábyrgð nemenda og góða samvinnu allra sem að skólastarfinu koma. Laun og starfskjör eru samkvæmt kjarasamningi Launa-nefndar sveitarfélaga og viðkomandi stéttarfélags. Starfið hentar jafnt konum sem körlum.

Nánari upplýsingar má finna á vefsíðu skólans: www.sunnulaekjarskoli.is
Umsóknarfrestur er til 18. mars 2019.

Umsókn með upplýsingum um menntun, starfsreynslu og umsagnaraðilum sendist Birgi Edwald, skólastjóra, birgir@sunnulaek.is eða Sunnulaekjarskóli, Norðurhólum 1, 800 Selfoss.

Skólastjóri

Tölvunámskeið fyrir félaga í FOSS

Við ætlum að bjóða félagsmönnum okkar upp á tölvunámskeið þar sem farið verður yfir atriði sem gott er að vita varðandi tölvur, spjaldtölvur eða síma.

Haldið á skrifstofu FOSS Eyravegi 27, kl. 17:00 Þið komið með tækin með ykkur. Hvort sem það eru far-tölvur, spjaldtölvur eða snjallsímar. Á námskeiðinu verður farið yfir tölvupóstinn, upplýsatækni, samskiptasíður, aðrar samskiptaleiðir og óskir þátttakenda.

Hægt er að velja um tvær dagsetningar:
18. mars eða 20. mars

Þetta námskeið er kjörið fyrir þá sem ekki eru búnir að öðlast öryggi í ýmsum algengum aðgerðum á netinu, hvort sem það er að senda tölvupóst, deila myndum á Facebook, nota rafrænu skilríkin eða annað sem er að valda fólki vandræðum.

Kennari: Leifur Viðarsson

Hámarksfjöldi á námskeiðið er átta manns. Ef mikil aðsókn verður er möguleiki á að halda fleiri námskeið. Auk þess ef þetta námskeið gengur vel þá er aldrei að vita nema að við bjóðum upp á framhaldsnámskeið.



FLÓAHREPPUR

Sumarstarf og útivera í fallegu umhverfi

Flokkstjóri og aðstoðarflokksstjórar í vinnuskóla

- Ertu að leita að skemmtilegu starfi í sumar?

Flóahreppur óskar eftir að ráða flokkstjóra og aðstoðarflokkstjóra í vinnuskóla Flóahrepps. Leitað er að öflugum einstaklingum sem eiga auðvelt með samskipti og hafa gaman af því að starfa með unglingum og ungmennum. Leitað er að einum yfirflokkstjóra og tveimur aðstoðarmönnum. Flokkstjórnir vinna að skipulagi starfsins með umsjónarmanni fasteigna og starfa með húsvörðum í fasteignum sveitarfélagsins.

Umsóknir um starfið ásamt sakavottorði berist skrifstofu Flóahrepps á netfangið floahreppur@floahreppur.is

Nánari upplýsingar í síma 480 4370.



Óskum eftir leikskólakennara

Leikskólinn Leikholt óskar eftir að ráða leikskólakennara í 65% stöðu frá og með 13. maí 2019. Leitað er að metnaðarfullum einstaklingi sem er tilbúinn til að taka þátt og leiða áfram gott faglegt starf í skólanum.

Menntun og hæfniskröfur:

- Leikskólakennararéttindi áskilin.
- Sýni jákvæðni, frumkvæði og samstarfsvilja.
- Góð færni í mannlegum samskiptum.
- Áhugi og hæfni í starfi með börnum.
- Góðir skipulagshæfileikar og stundvísi.
- Færni til að tjá sig í ræðu og riti.

Meginverkefni:

- Vinnur samkvæmt starfslýsingu leikskólakennara að uppeldi og menntun leikskólabarna.
- Tekur þátt í skipulagningu faglegs starfs og foreldrasamstarfs undir stjórn deildarstjóra.

Leikskólinn Leikholt er Grænfána leikskóli. Þar vinna 13 starfsmenn og þar ríkir góður vinnuandí. Við leggjum áherslu á ART þjálfun, mikla málörvun og læsi og kennslu í gegnum leikinn. Einnig erum við þátttakendur í vináttuverkefni Blær sem er forvarnarverkefni gegn einelti. Einkunnarorð leikskólans eru: Gleði, vinsemd og virðing.

Frekari upplýsingar veitir Elín Anna Lárusdóttir leikskólastjóri sími 486 5586/895 2995 og áhugasamir geta sent umsóknir ásamt ferilskrá á netfangið leikholt@leikholt.is.

Fáið ekki leikskólakennari til starfsins er heimilt að ráða annan í stöðuna. Starfið hentar jafnt körlum sem konum og launakjör eru samkvæmt kjarasamningi Launaneftdar sveitarfélaga og viðkomandi stéttarfélags. Umsóknarfrestur er til 8. apríl 2019.

Vísindavika á leikskólanum Örk á Hvolsvelli

Það voru hressir og kátir krakkar á leikskólanum Örk á Hvolsvelli sem héldu vísindaviku nú á dögunum. Vísindavikan er orðinn árlegur þáttur í starfi leikskólans. Ýmsar skemmtilegar og fjölbreyttar tilraunirnar voru framkvæmdar af krökkum á öllum aldri. Dæmi um verkefni sem börnin gerðu tilraunir með var að búa til slím og sand, skoða hvernig rafmagn verður til með að nudda blöðru við leiðandi yfirborð eins og t.d. hár og athuga hvort hægt sé að nota matarlit til að lita grænmetisblöð. Börnin voru heldur betur ánægð með vikuna og allir fóru með bros á vör heim.

-gpp



Bændamessa í Hlíðarendakirkju næsta sunnudag

Séra Önnundur Björnsson, sóknarprestur á Breiðabólstað í Fljótshlíð hefur boðað til sérstakrar bændamessu í Hlíðarendakirkju sunndaginn 17. mars nk. kl. 13:00. Í samtali við Dagskrána segist hann helga bændum og starfi þeirra við matvælaframleiðslu þessa messu. Einnig sögu staðarins. „Bændurnir vinna gríðarlega mikilvægt starf fyrir þjóðina og íslenskar matvörur eru einstakar á veraldarvísi,“ segir Önnundur. Hann segir einnig að mikilvægt sé að þakka þá Guðsgjöf að eiga fullt búr matar þegar milljarður manna svelt og enn deyi börn úr hungri eins og hér

áður. „Þetta er gert til að minna á mikilvægt starf bænda og tilveru sveitanna. Svo er Hlíðarendakirkja á sögufrægum stað, lítið og sérlega fallegt guðshús. Allir Íslendingar sem hafa lesið Njálu vita að hetjan Gunnar Hámundarson er enn þekktasti bóndinn á Hlíðarenda. Einnig að engri konu var jafn illa tekið í Rangárbíngi og Hallgerði langbrók,“ Önnundur segir að fólk geti gert þetta að skemmtilegum sunnudagsbíltúr. Ræðumaður verður Elvar Eyvindsson bóndi á Skíðbakka í Austur-Landeyjum. Allir eru velkomnir í bændamessuna.



Hlíðarendakirkja í Fljótshlíð.

Sunnudagsspjall í Listasafninu

Nú fækkar sýningardögum innsetningarinnar „Huglæg rými“ í Listasafninu í Hveragerði. Síðara sunnudagsspjall höfundarins Ólafs Gíslasonar verður sunnudaginn 17. mars kl. 15, þegar hann gengur um sýninguna með gestum, segir frá og svarar spurningum. Innsetningin samanstendur af kvikmynd sem varpað er á sex veggi, vatnslitaverkum, litlum misstórum skúlptúrum og milliveggjum sem á áhugaverðan hátt mynda eitt verk sem Ólafur sviðsetur í þrjá meginsali safnsins og í anddyrið. Sýningin hverfist öll um nágranna Ólafs í Flóanum, Sigurð Guðmundsson á Sviðugörðum og er sprottin af samræðum

þeirra tveggja. Handrit kvikmyndarinnar byggist á samtölum milli Ólafs og Sigurðar, en Ólafur lætur fimm einstaklinga segja frá sem Sigurður og eru auk Sigurðar sjálfs, einn lærður leikari, Þór Tulinius, og þrír sveitungar, ungur piltur, ungur maður og kona, sem eru Ágúst Þorsteinsson, Guðjón Helgi Ólafsson og Kristín Ólafsdóttir. Sýningin hefur fengið afar góð viðbrögð gesta, m.a. fyrir vandaða listræna framsetningu, ríkt innihald og hún vekur einnig áhugaverðar vangaveltur sem erindi eiga í umræður samtímans svo sem um sjálfbærni.

Síðasti sýningardagur innsetningarinnar er 31. mars n.k.



Ólafur Gíslason.

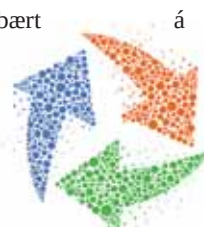
Safnið er opið fimmtudaga - sunnudaga kl. 12-18. Aðgangur að safninu er ókeypis og allir velkomnir - líka á spjallið. Sýningin er styrkt af Myndlistarsjóði, Myndstefi og Uppbyggingsjóði Suðurlands.

Matjurtarækt er góð leið að hollu fæði

Fátt er betra fyrir kroppinn en að borða vel af grænum jurtum, grænmeti og salati. Og enn betra fyrir bodduna ef ekki þarf að kaupa slíkt ferskmeti vikulega. Með hækkanði sól í mars er upplagt að byrja að huga að ræktun matjurtar fyrir sumarið.

Það er auðveldara en maður heldur að ræka sitt eigið grænmeti, sérstaklega kryddjurtir og salat líkt og spínat og klettasalat. Það sem þarf til er einhverskonar

bakki (og hér er t.d. frábært að endurnýta eggjabakka, hálfra mjólkurfenu eða annað sem fellur til og heldur vatni); góða gróður og sáð mold (sem er sitthvor tegundin); fræ þeirra jurtar sem þú ætlar að rækta; bjartan og sólríkan stað og nóg af vatni. Nánar um aðferðir til þess að hefja ræktun í eldhúslugganum má lesa



á vefnum umhverfissu-durland.is Það að geta verið sjálfbær um sitt grænmeti og kryddjurtir hefur mikið umhverfislegt gildi og stuðlar að sjálfbærni heimila og samfélaga.

Við hvetjum ykkur til þess að taka þátt í að fylla alla sunnlenska eldhúsluggana af grænu gúmmelaði.

Hvenær á að panta ofninn?

Sorpmálin og úrgangur er vaxandi vandræðabarn héraðs og ekki síst hér sunnanlands. Allt virðist í baklás svona utánfrá séð eftir að höfuðborgarsvæðið sagði hingað og ekki lengra. Ekki tekið við meir til urðunar við Álfsnes héðan úr Sunnlendingafjórðungi líkt og síðustu ár.

Hefur hugsanlega lítið upp á sig vangaveltur um hvers vegna sveitarfélögin á Suðurlandi eru í þessari stöðu, en skaðar varla.

Vandræðin hófust þegar loka varð snögglega fullbúna, kostnaðarsömu, dreinuðu og til þess hönnuðu urðunarsvæði við Kirkjuferju í Ölfusi sem hentaði mjög vel og var í fullri notkun. Övenju djúpum jarðvegi, halla og verkfræðilega skipulagt samkvæmt ítrustu kröfum. Þá varð að slá heldur betur í klárinn, leggjast í enn meiri ferðalög og hefja akstur með tilheyrandi sósports og snaruknum kostnaði íbúa við förgun. Yfir Hellisheiðina og gegnum hálfu höfuðborgarsvæðið.

Þegar Flóahreppur tók ákvörðun um fulla flokkun sorps árið 2007 með þriggja tunnna kerfi - voru örfá sveitarfélög á landinu búin að stíga skrefið. Ég man eftir sameiginlegum fundi sunnlenskra sveitarfélaga um þessi mál. Áhugi var lítill en þó fjölgaði aðeins í verkefninu. Hefði skrefið verið stigið alla leið þá, hefði verið hægt að stórminnka það magn sem fór í plássfreka urðun á höfuðborgarsvæðinu.

Við vorum fús að miðla reynslu okkar hér í Flóanum. Skipti í fulla flokkun sem þá var á dagskrá ESB kringum árið 2020 (í óralangri framtíð að sumra mati) tók viku til tíu daga!

Valdimar Guð-jónsson,
Gaulverjabæ,
Flóahreppi.



Allt gekk þetta hér með góðri fræðslu til íbúa og þátttaka var strax mjög góð. M.ö.o. íbúum (kjósendum) á fjölmönnum svæðum og víðar var vorkennt þá, sú raun að standa í þessu vesni.

En nú er flokkun komin á flug og ástæðan er einföld, vandræði við förgun. Margir að vakna við vandan draum. Aðalatriðið er þó að þetta (flokkun sorps) er ekkert stórmál. Breytingin sjálf er það vissulega smátíma, en framkvæmdin til framtíðar ekki.

Að mínu mati þarf nú stórhug. Urðun plast í jarðvegi er bull og hefur alltaf verið. Endurvinnna þarf áfram það sem hægt er, en brenna afganginn í háhita ofnum. Stórminnka þar með umfangið. Títtnefnd orkuskipti eru margs konar. Að breyta orku plast - aftur í orku hlýtur að geta fallið undir slíkt.

Síun útblásturs við brennslu er tæknilega möguleg og að því leyti ekkert að vanbúnaði.

Stofnkostnaður er eflaust mikill. Lausnin yrði vel að merkja til langrar framtíðar. Barna þarf ríkið að koma að fjármögnun með sveitarfélögum, landshlutum eða landsfjórðungum. Ekki trúir ég að stæði á umhverfisráðherranum sem af minna tilefni kemur í á að giska þriðja hvern fréttatíma RÚV. Af mun minni tilefnum en sörp-förgun, er tilstandið stundum líkt og Katla væri farin að gjósa.

Sögusýning í tilefni af 90 ára afmæli Litla-Hrauns



Síðasta föstudag var opnuð sýning á ýmsum munum úr sögu Litla-Hrauns en vinnuhælið tók til starfa þann 8. mars 1929. Fangelsið efndi til sögusýningar í samvinnu við Byggðasafn Árnesinga í borðstofu Hússins á Eyrarbakka. Sýningin er byggð

á ýmsum munum frá fangelsinu, ljósmyndum sem til eru og gagnorðum sýningartextum. Rakin er saga fangelsinsins sem stofnunar en einnig er lítið inn í veröld fangavarda, fanga og samfélagsins í kring. — gpp

RISAPRENTUN

A0 • A1 • A2
VINNUTEIKNINGAR
PLAKÖT • LJÓSMYNDIR
RÚLLUSTANDAR



prentmet
HRADI - GÆDI - ÞJÓNUSTA

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



Kvöldmessa með Svavari Knúti í Hveragerðiskirkju

Verið hjartanlega velkomin til ljúfrar kvöldmessu í Hveragerðiskirkju sunnudagskvöldið 17. mars kl. 20.

Hið kunna söngvaskáld Svavar Knútur kemur í heimsókn og syngur falleg lög úr ýmsum áttum. Sr. Gunnar Jóhannesson leiðir stundina.

Njótum saman góðrar og gefandi stundar.



HEILBRIGÐISSTOFNUN
SUÐURLANDS

Sjúkraflutningamenn óskast í framtíðarstörf í Rangárþing

Helstu verkefni og ábyrgð

- Um er að ræða spennandi starf við sjúkraflutninga þar sem verkefnið eru krefjandi og fjölbætt. Gríðarlegur vöxtur hefur verið í starfseminni undanfarin ár. Boðið er upp á markvissa starfstengda þjálfun og félaga-stuðning.
- Núverandi vaktkerfi sjúkraflutninga í Rangárþingi byggir á dagvöktum alla daga vikunnar frá kl. 07:00-19:00 eða á 12 tíma vöktum þar sem 4-5 vaktir eru í hverri törn, svokallað 5-5-4 kerfi. Á dagvaktinni er full viðveruskylda. Jafnframt er um að ræða bakvaktir alla daga vikunnar frá kl. 19:00-07:00.
- Vaktakerfið er nú í endurskoðun út frá tíðni útkalla á svæðinu.

Hæfniskröfur

- Starfsleyfi landlæknis.
- Grunnmenntun EMT-Basic er skilyrði fyrir ráðningu, neyðarflutningsmenntun og / Bráða-tæknismenntun er kostur.
- Meirapróf - er skilyrði fyrir ráðningu.
- Framúrskarandi hæfni í mannlegum samskiptum.
- Frumkvæði og sjálfstæð vinnubrögð.

Frekari upplýsingar um starfið

Um er að ræða framtíðarstarf á starfstöð sjúkraflutninga HSU í Rangárþingi. Leitað er að fjórum öflugum einstaklingum til fastráðningar frá og með 1. júní 2019 eða skv. nánara samkomulagi. Starfshlutfall er 100%. Laun samkvæmt gildandi kjarasamningi sem fjármála- og efnahagsráðherra og Landssamband slökkviliðs- & sjúkraflutningamanna fastir hafa gert.

Umsókn skal skilað rafrænt á vef HSU - www.hsu.is undir flípanum laus störf.

Umsókninni þurfa að fylgja staðfestar upplýsingar um menntun, starfsleyfi og fyrri störf. Umsókninni þarf einnig að fylgja hreint sakavottorð.

Umsóknarfrestur er til og með 25.03.2019

Nánari upplýsingar veita:

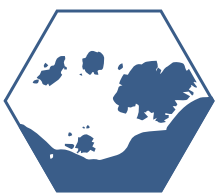
Hermann Marinó Maggýjarson, hermann.marino.maggýjarson@hsu.is, Sími 863-6960.

Hrönn Arnardóttir, hronn.arnardottir@hsu.is, Sími 861-3414.

ALMENN SMÍÐAÞJÓNUSTA

SÉRHÆFUM OKKUR Í
ENDURNÝJUN OG
BREYTINGUM INNAN
SEM UTAN Á ÖLLUM
TEGUNDUM AF HÚSNÆÐI

HÚSASMÍÐAMEISTARINN
BRÚNALDA 2, HELLU | SÍMI 773 7000



**STJÓRNENDAFÉLAG
SUÐURLANDS**

AÐALFUNDUR

Stjórnendafélag Suðurlands heldur aðalfund
að Austurvegi 56, Selfossi, 3. hæð,
fimmtudaginn 28. mars nk. kl. 19:00.

Dagskrá:

- Venjuleg aðalfundarstörf.
- Lagabreytingar.
- Kynning á nýjum orlofskosti félagsins.
- Fulltrúi frá Sambandi stjórnendafélaga mætir á fundinn.
- Matur í boði félagsins í upphafi fundar.

Stjórnin



KOMDU AÐ LEIKA!

Leikfélag Selfoss heldur leiklistarnámskeið fyrir ungmenntu á aldrinum 13 -20 ára. Kennnt verður kl. 12-16 dagana 23., 24., 30. og 31. mars og kl. 18:30-21:00 þann 27. mars. Kennari á námskeiðinu er Magnús Guðmundsson leikari.

Á námskeiðinu vinnum við með leikgleðina, sköpunarkraftinn og andlega og líkamlega meðvitund og notum til þess spuna, listræna tjáningu og texta.

Skráning fer fram á leikfelagsselfoss@gmail.com og kostar námskeiðið 7.000 kr. Nánari upplýsingar er hægt að finna á Facebook-síðu Leikfélags Selfoss.



Nanna systir sýnd í Árnesi

Föstudaginn 8. mars síðastliðinn frumsýndi leikdeild Ungmennafélags Gnúpverja leikritið „Nanna systir“ í Árnesi. Leikhópurinn hefur undanfarnar vikur æft leikritið undir dyggri leikstjórn Arnar Árnasonar. Sýningin var vel sótt og góður rómur gerður að henni enda gengur á ýmsu í þessu leikverki sem er eftir Einar Kárasen og Kjartan Ragnarsson.

Í stuttu máli er þetta grátbroslegt drama frá 1996 sem gerist í litlu sjávarþorpi úti á landi.

Til stendur að setja upp leikrit í stórrí skemmu. Ekki er allt með felldu í undirbúningnum þar sem upptakur liðinna stunda setja strik í reikninginn. Við það reynir heldur betur á samskiptahæfni fólks, persónuleikar afhjúpast og mannlegir breistir koma í ljós. Hvernig fólki tekst að gera upp málin er ekki fyrir-séð - en svona er lífið.

Fólk er hvatt til að láta þessa hressu og skemmtilegu sýningu ekki framhjá sér fara

Næstu sýningar eru laugar-

daginn 16. mars kl. 20, sunnudaginn 17. mars kl. 14, fimmtudaginn 21. mars kl. 20, föstudaginn 22. mars kl. 20, sunnudaginn 24. mars kl. 1, sunnudaginn 24. mars kl. 20 og fimmtudaginn 28. mars kl. 20. Lokasýning er föstudaginn 29. mars kl. 20.

Hægt er að panta miða í síma 869 1118 eða á gylfilsig@gmail.com. Allar nánari upplýsingar eru á Facebooksíðu leikdeildar Ungmennafélags Gnúpverja.



Einfaldaralífis ÉG Á MÉR DRAUM

Það þekja flestir Abba lagið „Ég á mér draum“. Lagið er ákaflega fallegt og táknað og textinn talar mikið til mín. Það er nefnilega svo mikilvægt að leyfa sér að dreyma. Það er svo mikilvægt að horfa fram á við og hafa sýn fyrir lífið. Í bókinni Chazown sem ég las fyrir nokkrum árum segir „allir hafa tilhneigingu til að enda einhvers staðar en það eru fáir sem enda einhvers staðar viljandi“. Ég er svo sammála þessari fullyrðingu og ég tók þennan boðskap til mín þegar ég heyrði hann fyrst. Ef ég á mér draum þá er svo mikilvægt að ég taki skref í átt að því að láta drauminn minn rætast. Eitt af þeim verkefnum sem ég legg reglulega fyrir markþega mína er að skrifa niður drauma sína. Sumir draumar eru einfaldir og aðrir eru stórir. Ef við vitum ekki hverjir draumar okkar eru þá er ólíklegt að þeir ræt-



ist. Við þurfum ekki að lenda í stórkostlegu áfalli, vera komin á eftirlaunaaldur eða fá lífshættulegan sjúkdóm til þess að gera okkur grein fyrir því hverjir draumar okkar eru. Við getum látið okkur dreyma strax í dag. Ég mæli með því að skrifa niður á góðan stað hverjir draumar ykkar eru. Þú getur t.d. skrifað það í dagbók, á rafrænt skjal, í forrit í snjallasímanum þínum eða prentað út PDF skjal sem þú getur nálgast á heimasíðunni minni www.einfaldaralif.is.

Það er gott og það er heilbriggt að leyfa sér að dreyma. Í nokkur ár hef ég haft þann draum í hjarta mér að fara með hóp kvenna í heilsuefandi ferð erlendis. Í síðastliðinni viku kom ég heim eftir að hafa farið með hóp kvenna til Tenerife í vel heppnaða og yndislega ferð. Í nokkur ár hef ég einnig átt þann draum að fara

til Ástralíu. Núna síðar í mars fer ég ásamt fjölskyldu minni í þessa langþráðu ferð til að fara í brúðkaup vinar okkar. Það hefði verið auðvelt að afskrifa þessa drauma. Það er mun líklegra að við stefnum í rétta átt ef við vitum hverjir draumar okkar eru. Okkur finnst draumarnir ef til vill teygja á okkur en það er svo gott fyrir okkur að vikka út tjaldhælana og fara út fyrir þægindarammann.

Ég hvet þig til þess að leyfa þér að dreyma. Byrjaðu á því að skrifa niður þessum atriði sem þú vilt ná áður en þú nærð ákveðnum aldri. Útskýrðu af hverju þú vilt gera þessa hluti og með hverjum.

Ef þú vilt síðan fylgjast með okkur á ferðalaginu okkar þá geturðu fylgst með á Instagram: gunnastella og á facebooksíðunni Einfaldara Líf.

*Ég á mér draum,
eitt ævintýr
í hjarta mér
heill heimur býr.*

Kærleikskeðja, Gunna Stella,
IIN heilsumarkþjálfari.





Andrés Pétur Rúnarsson, framkvæmdarstjóri Fákasels, og Ingibjörg Guðmundsdóttir, formaður Meistaradeildar Cintamani í hestaíþróttum.

Lokamótið í Fákaseli

Meistaradeild Cintamani í hestaíþróttum hefur tekið þá ákvörðun, í samstarfi við RÚV, Hestamannafélagið Fák og Fákasel, að færa lokamótið að Fákaseli, Ingólfshvoli. Mótið mun fara fram fimmtudaginn 4. apríl og verður keppt í tölti og flugskeiði. Eins og venja er verður húsið opnað kl. 17:00. Þar verður boðið upp á dýrind-

is veitingar, hesta-quiz og mun keppti síðan hefjast kl. 19:00.

Meistaradeildin á í mjög góðu samstarfi við Samskipahöllina í Spretti, TM höllina í Fák og Hestamannafélagið Sleipni. Með þessari ákvörðun vonast deildin eftir að auka fjölbreytni staðsetningar deildarinnar.

Það skiptir miklu máli að hafa samskiptin maður á mann í stórum atburðum



Ekki er langt síðan að afar fullkomin sameiginleg stjórnstöð viðbragðsaðila í Björgunarmiðstöð Árborgar leit dagsins ljós. Hún sannaði gildi sitt strax ef marka má orð Péturs Péturssonar, slökkviliðsstjóra Brunavarna Árnassýslu. DFS TV hitti Pétur að máli í vikunni en hann gaf okkur inn-sýn í stjórnstöðina og starfsemi hennar. Í viðtalinu kemur meðal annars fram að nálægðin milli björgunaraðila og annarra sem kallaðir eru að borðinu sé afar mikilvæg og stytti allar ákvarð-



anir og boðleiðir til muna ásamt því að styðja við vettvang á ýmsan máta. Í stjórnstöðina mæta eftir þörfum stjórnendur frá Lögreglu, sjúkraliði, HSU, Brunavörnum Árnassýslu, Björgunarsveitum og öðrum sem annast málin hverju sinni þegar vá ber að dyrum. -gpp

STÚDÍÓ SPORT

SKREFINU LENGRA

Krakkadagar!

Dagana 14. -17. mars

Okkur vantar aðstoð við að lita Stúdíó Sport merkið!

1. Komdu við í verslun og fáðu merkið útprentað
2. Sýndu þína litahæfileika
3. Skilaðu þínu eintaki aftur til okkar
4. Þú ert kominn í pottinn og gætir unnið gjafabréf að verðmæti 10.000 kr!

Afsláttur af barnafatnaði í verslun og netverslun

20% af nýjum fatnaði 50% af útsölufatnaði

Austurvegi 11, Selfossi Studiosport.is Virka daga 10-18 Laugardaga 10-16



Sveitarfélagið
ÁRBORG

Verktakar á byggingasviði athugið

Verktökum stendur til boða skráning á verktakalista vegna viðhalds húsa og lóða

F.h. Eignadeildar Svf. Árborgar er óskað eftir umsóknum verktaka til þátttöku í væntanlegum verðfyrirspurnum og tímavinnu vegna endurbóta, viðhaldsvinnu o.fl. í fasteignum sveitarfélagsins á eftirfarandi starfsviðum:

Húsasmíði/Trésmíði
Innréttingar/Hurðir
Gluggar/Hurðir
Dúka/Teppalögn/Veggfóður
Múrverk/Steypuvinna
Pappa/Dúkalagnir á þök
Pípulagnir/Snjóbræðsla
Raflagnir
Blikksmíði
Járnsmíði
Málun
Bílastæða/Gatnamálun
Stíflulosun/Skólþpðæling
Steypusögun/Múrbrot
Niðurrif mannvirkja
Jarðvinna
Hellulagnir
Gangstætta/Kantsteypa
Garðyrkja/Landmótun
Malbiksviðgerðir

Almenn viðhaldsvinna og nýsmíði utanhúss og innan
Sérsmíði innréttinga og hurða
Sérsmíði glugga og svalahurða
Gólfdukalagnir, teppalögn og viðgerðir
Almennar múrviðgerðir, flísalögn o.fl.
Ýmsar viðgerðir og endurnýjun á þakpappa
Almennt viðhald, endurbætur og nýlagnir
Almennt viðhald, endurbætur og nýlagnir
Loftræsikerfi, rennur og niðurföll, hreinsun loftstokka
Ýmiskonar sérsmíði og viðgerðir
Ýmis málningarvinna
Merkingar á lóðum við stofnanir bæjarinnar
Stíflulosun og hreinsun lagna
Steypusögun, múrbrot og kjarnaborun
Hús og önnur mannvirki
Ýmiskonar jarðvegsframkvæmdir
Ýmsar hellulagnir og frágangur
Ýmis steypuvinna á lóðum við stofnanir bæjarinnar
Umhirða og endurbætur á lóðum við stofnanir
Lagfæringar á bílastæðum o.fl.

Fyrir upphaf verka sem verktaki annast fyrir Eignadeild mun hann verða krafinn um staðfestingu á skuldastöðu við lífeyrissjóði og ríkissjóð. Einungis þeir verktakar koma til greina, sem eru í skilum með lífeyrissjóðs-iðgjöld og opinber gjöld.

Rafræn umsóknareidublöð má finna á heimasíðu Árborgar: www.arborg.is.

Einnig er hægt að nálgast gögn hjá Eignadeild Svf. Árborgar, Austurvegi 67, 800 Selfossi, eða fá sent í tölvupósti.

Umsóknum skal skilað sem fyrst til Eignadeildar eða senda útfyllta umsókn á netfangið odinn@arborg.is.

ATH: Gildir einungis fyrir verkefni sem falla ekki undir útboðsskyldu þ.e. verk sem eru undir 28 milj. kr.

82%

Sunnlendinga

lesa Dagskrána í hverri viku

DAGSKRÁIN
FRÉTTABLAÐ SUÐURLANDS

Sími 482 1944 | auglysingar@dfs.is



ÖLFUS

Sveitarfélagið Ölfus deiliskipulag

Bæjarstjórn Ölfuss hefur samþykkt að auglýsa tillögu að deiliskipulagi í samræmi við 1. mgr. 43. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 m.s.br.

Deiliskipulag á reit við Sambyggð Þorlákshöfn

Deiliskipulagið nær yfir 8 lóðir við Sambyggð. Um er að ræða fjórar óbyggðar lóðir, Sambyggð 14a og 14b og nr. 18 og 20. Sambyggð 16 er tveggja hæða fjölbýlishús, reist 2002. Sambyggð 2-4, 6-8 og 10-12 er eldri fjölbýlishús sem eru þriggja hæða. Svæðið afmarkast af Sambyggð í vestri, Norðurbyggð til norðurs, Ölfusbraut til austurs og Selvogsbraut til suðurs.

Helstu breytingar eru eftirfarandi:

Sýnt er hringtorg við Ölfusbraut sem opnast til austurs og þar frá kemur vegur utan um miðbæinn og tengist við Skálholtsbraut. Tenging Sambyggðar við Ölfusbraut er aflögð. Reiturinn er stækkaður til vesturs og deiliskipulagssvæðið er nú 3.1 ha að flatarmáli.

Breyting er gerð á nokkrum byggingarreitum:

- Sambyggð 14b var 608 m², verður 532 ms.
- Sambyggð 18 og 20, byggingarreitir færðir til vesturs.
- Byggingarreitur Sambyggð 14a er tekinn út.
- Byggingarreitur fyrir bílgeymslu við Sambyggð 16, tekinn út.
- Byggingarreitur fyrir bílgeymslu við Sambyggð 2-4 er settur inn.

Breyting er gerð á stærð og legu nokkurra lóða:

- Lóðum Sambyggðar 18 og 20 er hnikað til og stærð þeirra samræmdar.
- Lóðir undir bílgeymslu við Sambyggð 16 er felld út og svæðið sameinað aðliggjandi lóðum.

Lóð Sambyggð 14b minnkar vegna tilkomu hringtorgsins við Ölfusbraut.

Nýtingarhlutfall allra lóða, innan deiliskipulagsreitsins er hækkaður í 0,5, til samræmingar. Bílastæðum á svæðinu er breytt og þau skilgreind nánar, en þó eingöngu til viðmiðunar.

Við Sambyggð 2-4 er sýndur byggingarreitur fyrir bílgeymslu, 336 m², fyrir allt að 12 bíla.

Gera skal ráð fyrir tengibúnaði vegna hleðslu rafbíla á bílastæðum. Útfærslan kemur fram á mæliblöðum með lóðum.

Göngustígur við baklóð Sambyggðar 14 og 14b er tekinn út, en gönguleiðum innan svæðisins og við aðliggjandi svæði fjölgað.

Varðandi Sambyggð 6-8 og 10-12 gilda núverandi byggingarnefndarteikningar og skilmálar.

Til að minnka hljóðmengun frá Ölfusbraut er skermun á milli svæðisins og Ölfusbrautar. Trjágróður og gróðurbelti eru sýnd á uppdrætti til viðmiðunar.

Aðrir skilmálar sem fram koma í eldra skipulagi haldast óbreyttir.

Umhverfisáhrif eru skilgreind á deiliskipulagstillögu.

Tillögur liggja frammi á bæjarskrifstofum Ölfuss, Hafnarbergi 1, 815 Þorlákshöfn frá 13. mars 2019 til 24. apríl 2019. Einnig er auglýsingin og tillögur á heimasíðu Ölfuss, www.olfus.is. Athugasemdir eða ábendingar skulu vera skriflegar og berast skipulagsfulltrúa í síðasta lagi 24. apríl 2019 annaðhvort á heimilisfangið Hafnarberg 1, 815 Þorlákshöfn eða á netfangið olfus@olfus.is.

F.h. Sveitarfélagsins Ölfuss, Sigurður Ósmann Jónsson.

Ungmenna- og tómstundabúðir UMFÍ flytja á Laugarvatn

Í síðustu viku skrifuðu Helgi Kjartansson, oddviti Bláskógabyggðar, og Haukur Valtýsson, formaður Ungmennafélags Íslands, undir samning um leigu á húsnæði og aðstöðu fyrir Ungmenna- og tómstundabúðir UMFÍ á Laugarvatni. Nú þegar er hafinn undirbúningur fyrir flutninga búðanna sem hafa verið á Laugum í Sælingsdal í rúman áratug. Fyrirhugað er að starfsemin hefjist á Laugarvatni í haust.

Starf ungmenna- og tómstundabúðanna felst í því að grunnskólanemendur í 9. bekk koma á Laugarvatn og dvelja þar í eina skólaviku. Þar taka nemendur þátt í skipulögðu starfi sem forsvarsmenn ungmennabúðanna sjá um. Á Laugarvatni geta þau notað þá glæsilegu íþróttaaðstöðu sem er í boði þ.e. sundlaug, íþróttahús og frjálsíþróttavöll. Þá er spennandi náttúra á Laugarvatni



Helgi Kjartansson, oddviti Bláskógabyggðar, og Haukur Valtýsson, formaður Ungmennafélags Íslands, handsala samning um Ungmenna- og tómstundabúðir UMFÍ á Laugarvatni. Mynd: ÖG.

sem verður einnig notuð. Þar má m.a. nefna vatnið, fjallið, svæði skógræktarinnar og þau opnu svæði sem eru á Laugarvatni.

Í ungmennabúðunum er lögð áhersla á félagslegapáttinn ma.

með því að banna notkun síma, en ungmennin eiga frekar að nota frjálsa tímann sem gefst til að tala saman og eiga önnur eðlileg samskipti.

Viðtal: ÖG.

Mikil lyftistöng fyrir íþróttamiðstöðina á Laugarvatni

Helgi Kjartansson, oddviti Bláskógabyggðar, var spurður hvaða þýðingu það hefði fyrir Bláskógabyggð og samfélagið á Laugarvatni að fá þangað ungmennabúðir UMFÍ.

„Með komu ungmennabúðanna á Laugarvatn kemur mikið og heilbriggt líf í íþróttamiðstöðina sem er svo ein kennandi fyrir staðinn. Ljóst er að um mikla lyftistöng er að ræða, ungmennabúðunum fylgja mörg störf, bæði bein og óbein, bæjarbragurinn mun einkennast af enn meira lífi og hreyfingu, aðstaðan á svæðinu verður betur nýtt og starfsemin mun styrkja enn frekar Laugarvatn sem íþrótt- og heilsubæ. Þá myndast tækifæri fyrir íþrótt- og æfingahópa til að koma á Laugarvatn til að dvelja þar um helgar og

yfir sumartímann við æfingar. Ég held að það sé vöntun á landinu að geta komist út á land og dvalið þar við æfingar og styrkt félagslega þáttinn.“

Helgi segir það draumi líkast að starfsemi ungmennabúðanna sé að koma á Laugarvatn. Stjórn UMFÍ hafi strax sýnt Laugarvatni áhuga þegar HÍ ákvað að hætta kennslu í íþrótt- og heilsufræði 2016. „Samskipti okkar og UMFÍ hafa verið mjög góð þennan tíma og eftir að við tókum við íþróttamannvirkjunum frá rík- inu haustið 2017 komst mik- ill skriður á okkar viðræður sem endaði með þeim sam- ningi sem við undirrituðum á fimmtudaginn. Leigusam- ingurinn tryggir rekstrargrun- völl Bláskógabyggðar á eign- inni. Samningurinn er til 10

ára og þá hefur UMFÍ forkaups- rétt á eigninni ef sveitarfélag- ið hyggst selja húsið. UMFÍ mun taka við húsinu í júní næstkomandi. Þessa dagana standa yfir miklar endurbætur á húsnæðinu þar sem aðalllega er verið að skipta út gólfefn- um, leggja hitalagnir, skipta út hurðum og uppfylla kröf- ur eftirlitsaðila. Það sýnir vel hversu góður andi og traust var í samningaferlinu við UMFÍ að nú er starfsfólk UMFÍ að hjálpa til við endurbæturnar. Það er til marks um það mikla traust, skilning og markmið beggja aðila að vinna saman að verkefninu þannig að mik- ill sómi verði af húsnæðinu og allri starfssemi ungmennabúða UMFÍ á Laugarvatni,“ segir Helgi.

Hægt er að byggja starfsemina upp til langs tíma

Haukur Valtýsson, formaður UMFÍ, var spurður hvaða þýðingu það hefði fyrir UMFÍ að opna ungmenna- og tómstundabúðirnar á Laugarvatni.

„Þessi samningur á milli UMFÍ og Bláskógabyggðar hefur mikla þýðingu þar sem hann er til tíu ára. Með hon- um er hægt að byggja starf- semina upp með tilliti til þess tíma, en samningur okkar við Dalabyggð rennur út í vor. Ég tel að hér á Laugarvatni sé hægt að tengja búðirnar meira við áherslur okkar hreyfingar, koma okkar gildum enn betur að og m.a. hægt að nýta um- hverfið í tengslum við starf- semina,“ segir Haukur.

„Við höfum horft til þess að geta boðið íþrótt- og ung- mennafélögum að nýta aðstöð- una fyrir ýmsa viðburði sem þau hafa áhuga á að standa að. Ungmennabúðirnar starfa alla virka daga yfir vetrartímann en um helgar og utan rekstar- tíma búðanna er stefnt að því að leigja aðstöðuna til hinna ýmsu hópa eða félaga innan okkar raða.“

Haukur segir að það hafi verið mjög ánægjulegt að finna hvað allir, sem voru við undirskrift samningsins, voru ánægðir með aðkomu UMFÍ. „Þetta var maður að vísu bú- inn að finna í heimsóknum og í samræðum við forsvarsfólk

Bláskógabyggðar. Og eins og ég sagði í mínu ávarpi, þá voru þessar samningaviðræður á heilbrigðum og mannlegum nótum þar sem niðurstaðan átti að verða sem best fyrir alla.“

Haukur sagði jafnframt að tíminn muni leiða í ljós hvern- ig gengur en hann telur að þessi niðurstaða sé UMFÍ hagfelld og gefi hreyfingunni ýmsa möguleika á að vera með ýmsa viðburði á vegum heildar- samtakanna á Laugarvatni s.s. sambandsráðsfundi, ýms námskeið, hópefli, aðgang að fræðasetri Háskólans og margt fleira.



Eldri borgarar Selfossi

Tekið verður á móti greiðslu á sýninguna *Tveir tvöfaldir* fimmtudaginn 14. mars kl. 13-15. Verð 2.500 kr.

Upplýsingar: Erla (sími 899 8226)
Svala (sími 846 8687)

leikfélag
Hveragerðis

2Tveir
Faldir

SÝNT Í LEIKHÚSINU AUSTURMÖRK 23

Two into one

Höfundur: Ray Cooney

Þýðandi: Árni Ibsen

Leikstjóri:

María Sigurðardóttir

11.sýning föstudag 15.mars **UPPSELT**
12.sýning laugardag 16.mars Lausir miðar
13.sýning föstudag 22.mars Lausir miðar
14.sýning laugardag 30.mars **UPPSELT**
Allar sýningar byrja kl: 20:00
Miðapantanir í síma 863-8522
Miðaverð kr.3,000-



Sveitarfélagið
ÁRBORG

Laus sumarstörf – dagdvalir Árborgar
**Hefur þú áhuga á að vinna í
gefandi umhverfi í dagdvölum
Árborgar í sumar!**

Lausar eru tvær stöður í Vinaminni, sérhæfðri dagdvöl fyrir fólk með heilabilunarsjúkdóma, tímabil júní til og með ágúst, 2019. ásamt stöðu matræðs í þrjár vikur í sumar, tímabil 15. júlí - 9. ágúst. Lausar eru tvær stöður í Árbliki, dagdvöl eldri borgara, tímabil júní til og með ágúst, 2019.

Hæfniskröfur:

- Sjúkraliða- félagsliðamenntun/nemi, kostur en ekki skilyrði
- Sjálfstæði í vinnubrögðum
- Góð hæfni í mannlegum samskiptum
- Rík þjónustulund og jákvæðni
- Góð íslenskukunnátta
- Sveigjanleiki
- Reynsla af störfum með öldruðum og/eða fólki með heilabilunarsjúkdóma er kostur.

Starfsmaður þarf að hafa hreint sakarvottorð vera heiðarlegur og samviskusamur.

Karlar jafnt sem konur velkomnir að sækja um.

Laun eru samkvæmt samninganefnd Sambands íslenskra sveitarfélaga. Nánari upplýsingar veitir forstöðumaður dagdvala í Árborg í síma 482 3361. Umsóknir með upplýsingum um menntun og fyrri störf sendist á netfangið ragnheidurk@arborg.is. Umsóknarfrestur til og með 27. mars 2019.

DFS.is
FRÉTTAVEFUR SUÐURLANDS

Fáðu tilboð í auglýsingapakka
í blaðið og á vefinn!



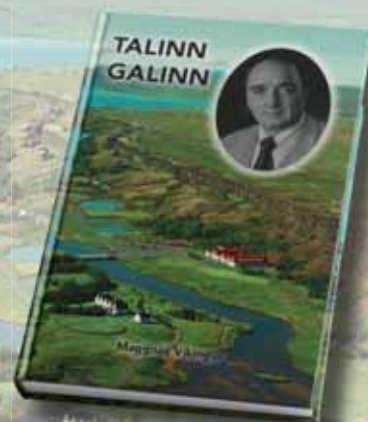
Sími 482 1944
dfs@dfs.is

TALINN GALINN

Maggnús Víkingur

Þessi ævisaga Maggnúsar
hefur fengið afar góða dóma
lesenda og fæst enn á
Bókakaffinu hjá Bjarna Harðar

Bókin fæst einnig hjá höfundi í
síma 893 6599



Léttum þér lífið
dagar



**VERTU Í HÓPI ÁNÆGDRA
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 skipulag 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 Krístrúnu í síma 693 4934 eða krístrun@dagar.is
eða Helgu Flosa í síma 854 1610 eða helga@dagar.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
Batasegur Suðurlands

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

HEILSA

Energy Touch
- Nudd
- Heildræn
meðhöndlun

Áttund

Jákvæðar
hugsanir
breyta deginum



Ragnhildur
Sigurðardóttir
farsími
693 2197

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

TIL LEIGU



Lyklakippa

Fundust á póstkassa í Greni-
grund, Selfossi. Hægt að nálg-
ast í afgreiðslu Prentsmets á
Selfossi.

ÞJÓNUSTA

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

KJARNABÓKHALD

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.

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

Bókhald - ráðgjöf
skattskil

Þjónusta við
einstaklinga og
fyrirtæki

Persónuleg þjónusta

STEYPUÖGUN - KJARNABORUN - INNRÖMMUN -
TVÍBLAÐASÖGUN FYRIR
HITALÖGNUM

Saga dyragöt, gluggagöt og
fleira í steinsteypu.
Kjarnaborun fyrir lögnum.
Ramma inn myndir,
spegla og fleira.

Annast einnig sólpallasmiði.

ÁSGEIR EGGERTSSON
Sléttuvegi 6, Selfossi
Sími 893 9068

STEINSTEYPUÖGUNIN ÁS ehf.

Málari óskar
eftir verkefnum

Sparsla, grunna, mála.
Faglærður málari óskar eftir
verkefni á Suðurlandi.
Uppl. í síma 777 6466.

parketslipunmeistarans.is
Byrjað að bóka niður, sól-
pallaslipun og sólpalla-
smíði. Alhliða
byggingavertaki.
Sími 762 5668.

HÚSNÆÐI

Meðleigandi óskast í stóran
bílskur á Selfossi. Góð aðstaða
til að geyma hjól eða diita að
bílum. Kaffistofa og klósett.
Uppl. í síma 864 1504.

BÍLAR

KLETTUR

Bifreiðaverkstæði
Sími 482 4012, Hrísmýri 3, Selfossi

Þjónustuskoðanir Heklu-bifreiða og
almennar bílaviðgerðir.
Hjólástillingar



Dekkja- og smurþjónusta
Sími 482 4069



Gagnheiði 11
800 Selfossi
Sími 482 2200
GSM 894 2277
Fax 482 2777

Yfirbyggingar - Réttingar
Bílamálun - Rúðuskipti

TIL SÖLU



Göngubraut á
a ð e i n s
45.000,- Þessi
göngubraut er
algjör draum-
ur, því hægt er
að fella hana
næstum alveg
saman eftir notkun og setja til
hliðar. Frí heimsending.
Hámarks þyngd notanda 90
kg. Uppl. í síma 661 1902.



Göngubraut /
hlaupabraut á
a ð e i n s
69.500,- Stærð
b r a u t a r
42x115 sm,
h á m a r k s -
þyngd notanda 110 kg.
Hámarks hraði 14 km/klst, 8
prógröm. Sendi frítt hvert á
land sem er. Prektæki, uppl. í
síma 661 1902.

FUNDIR

Vöflukaffi

Á t j á n d a
vöflukaffi
vetrar verður
haldið föstu-
dag 15. mars
að Eyravegi
15 á 2. hæð
milli kl. 16 og
18. Gestur okkar verður
Guðfinna Ólafsdóttir, ný-
kjörin formaður Félags
eldri borgara á Selfossi.
Hún segir frá því sem
framundan er í starfi og efl-
ingu félagsins. Allir vel-
komnir.

DFS.is
FRÉTTAVEFUR SUÐURLANDS

Fáðu tilboð í
auglýsingapakka í
blaðið og á vefinn!



KIRKJUR

Þorlákskirkja

Sunnudagur 17. mars. Sunnu-
dagaskóli kl. 11:00. Messa kl.
14. Fermingarbörn lesa.

Skeiðflatarkirkja í Mýrdal

Guðsþjónusta verður í
Skeiðflatarkirkju nk. sunnu-
dag, 17. mars kl. 14:00.
Organisti er Brian R.
Haroldsson. Almennur safnað-
arsöngur - léttir sálmar. Allir
hjartanlega velkomnir en
fermingarbörn og foreldrar
sérstaklega hvött til að mæta.

Eyvindarhólakirkja undir
Eyjafjöllum

Guðsþjónusta verður í
Eyvindarhólakirkju nk. sunnu-
dag, 17. mars kl. 16:00.
Organisti er Guðjón Halldór
Óskarsson. Söng leiða félagar
úr kirkjukór Eyfellinga.

Selfoskirkja

Messa og barnastarf kl. 11.
Súpa í safnaðarheimili á eftir.
Sr. Axel héraðsprestur þjónar.
Kór kirkjunnar syngur, org-
anisti Ester Ólafsdóttir.
Sunnudagaskóli á sama tíma í
umsjón Jóhönnu Yrar og leið-
toganna. Súpa og brauð í safn-
aðarheimilinu gegn vægu
gjaldi að messu lokinni. Suzuki
fiðluhópur yngri Tónlistarskóla
Árnesinga spilar í messunni.

Hvítasunnukirkjan Selfossi

Sunnudaga kl. 11:00. Sam-
koma, barnastarf og kaffiveit-
ingar. English translation avail-
able. Þriðjudaga kl. 19:30
unglingasamkoma. Fimmtu-
daginn 14. mars kl. 20:30
biblíunámskeið. Bænastundir
kl. 18 mánudag, þriðjudag og
föstudag. Allir hjartanlega vel-
komnir. selfossgospel.is.

Kálfholtskirkja

Guðsþjónusta sunnudaginn
17. mars, kl. 14:00.

Stokkseyrarkirkja

Sunnudagur 17. mars kl. 11:00.
Fjölskylduguðsþjónusta í
Stokkseyrarkirkju. Kór kirkj-
unnar leiðir söng. Organisti
Haukur Arnarr Gíslason. Prestur
sr. Arnaldur Bárðarson.

Skálholtsdómkirkja

Barnasamkoma laugardag 16.
mars kl. 11:00 í umsjón Berg-
þóru Ragnarsdóttur. Messa
sunnudag 17. febrúar kl. 11:00.
Sr. Egill Hallgrímsson annast
prestsþjónustuna. Organsisti
er Jón Bjarnason.

Mosfellskirkja Grímsnesi

Föstumessur eru öll miðviku-
dagskvöld kl. 20:30. Umsjón
hafa sr. Egill Hallgrímsson,
sóknarprestur og sr. Kristján
Valur Ingólfsson, biskup. Þeir
annast prestsþjónustuna
ýmist saman eða í sitt hvoru
lagi.

Kotstrandakirkja

Verið velkomin til messu í
Kotstrandakirkju sunnudaginn
17. mars kl. 14. Kirkjukór
Hveragerðis- og Kotstranda-
sóknna syngur við undirleik
Örlygs Atla Guðmundssonar.
Prestur sr. Gunnar Jóhannes-
son.

Hveragerðiskirkja

Verið velkomin til kvöldmessu
í Hveragerðiskirkju kl. 20.
Söngvaskáldið Svavar Knútur
syngur og spilar falleg lög og
sálma. Sr. Gunnar Jóhannes-
son leiðir stundina.

Aðventistar

Laugardaginn 16. mars í safn-
aðarheimili aðventista á
Eyravegi 67. Biblíurannsókn kl.
11 og guðsþjónusta kl. 12 og
með ræðu hefur Audrey
Anderson. Sameiginlegur
matur á eftir. Allir hjartanlega
velkomnir.



Okkar ástkæra móðir,
tengdamóðir, frænka, amma,
langamma og langalangamma,



Guðbjörg Ámundadóttir

Minna-Núpi
Skeiða og Gnúpverjahreppi

sem lést á Dvalarheimilinu Ási, Hveragerði
mánudaginn 4. mars, verður jarðsöngin frá
Stóra-Núpskirkju laugardaginn 16. mars kl. 11.

Guðrún Ingólfssdóttir - Auðunn Gestsson
Herdís Kristjánsdóttir - Trausti Sveinbjörnsson
Ámundi Kristjánsson
Viðar Ingólfsson - Nína Björg Borgarsdóttir
Guðbjörg Emma Ingólfssdóttir - Gunnlaugur Óttarsson
Snorri Arnarson - Erla Gunnarsdóttir
Erla Arnardóttir - Ingi Björnsson
langömmu - og langalangömmubörn

Öskudagur inn á Selfossi

Víða mátti sá kynjaverur af ýmsum toga rölta um götur og sækja sér sælgæti í skiptum fyrir söng á Öskudaginn í síðustu viku. Margir lögðu metnað í sönginn en upp úr stóðu þeir sem komu með frumsaminn texta eða þaulæfð atriði til að sýna starfsfólki Dagskrárinnar. Hér að neðan gefur að líta nokkra af þeim sem heimsóttu okkur á Öskudaginn. Á vefnum dfs.is má svo finna allar myndirnar sem teknar voru.

-gpp



Er Suðurland uppselt?

Suðurland er að mörgu leyti orðið þroskað ferðamanna-svæði enda löng hefð fyrir móttöku gesta í landshlutanum og Sunnlendingar þekkir fyrir gestrisni. Ferðamenn sem fara um Suðurland eru stórt hlutfall af heildarfjölda ferðamanna sem koma til landsins. Árið 2018 var heildarfjöldi ferðamanna til Íslands um 2,3 milljónir og af þeim komu um 1,7 milljónir á Suðurland. Talsverður munur er þó á milli svæða innan landshlutans þar sem sum svæði fá mikinn fjölda ferðamanna á meðan önnur svæði fá tiltölulega fáa gesti.

Oft heyrir að fjöldi ferðamanna á Íslandi og sérstaklega á ákveðnum ferðamannastöðum sé orðinn af mikill og þá vaknar spurningin ef Ísland orðið uppselt? Sum svæði eru eflaust orðin þétt setin á ákveðnum tímum eða tímabilum. Rannsóknir hafa verið gerðar á félagslegum áhrifum ferðamennsku á samfélagið og sýna þær að þrátt fyrir að sumsstaðar kvarti heimamenn yfir of mörgum ferðamönnum þá finnst þeim á sama tíma ferðabjónusta mikilvæg fyrir þróun atvinnulífs og byggðar. Einnig hafa komið fram vísbendingar í rannsóknum, á þolmörkum ferðamanna á ákveðnum ferðamannastöðum, að fjöldi ferðamanna sé farinn að hafa áhrif á upplifun þó svo



almennt finnst ferðamönnum fjöldi annarra ferðamanna hæfilegur. Á Suðurlandi eru fjölmargir staðir og svæði sem fá tiltölulega fáa gesti og þar er árstíðarsveiflan ennþá mikil. Þessi munur á milli svæða, innan landshlutans, er ekki endilega tengdur nálægð við höfuðborgarsvæðið eða flugvöllinn í Keflavík. Töluverður munur er t.d. á fjölda ferðamanna í upp-sveitum Árnessýslu, þar sem mikill fjöldi ferðamanna fer Gullna hringinn, og í Ölfusi eða Flóahreppi en allt eru þetta svæði í svipaðri fjarlægð frá flugvöllum og höfuðborgarsvæðinu. Eins er hægt að nefna muninn á Vík, sem er vinsæll áfangastaður ferðafólks, og Þykkvabæ eða Vestmannaeyjum þar sem fjölmörg tækifæri felast í aukningu í fjölda ferðamanna. Það er mikilvægt að styrkja Suðurland sem ferðamanna-

svæði í heild sinni til þess að styðja við jafnari dreifingu ferðamanna í landshlutanum. Byggja þarf upp ferðaleiðir og ferðamannastaði sem geta tekið á móti fleiri gestum en einnig þarf að setja fram virka stýringu á fjölmennustu ferðamannastöðunum. Hægt er að gera það með ýmsu móti, til dæmis með bættu skipulagi á staðnum eins og uppbyggingu göngustíga eða staðsetningu bílastæða. Á sumum stöðum getur verið þörf fyrir aðgangsstýringu eins og lokanir/takmarkanir vegna ágangs eða stýra dreifingu gesta yfir daginn. Markaðsstofa Suðurlands er hluti af stoðkerfi ferðabjónustunnar á Suðurlandi. Tilgangur hennar er m.a. að hafa yfirsýn, gæta hagsmuna og veita upplýsingar um atvinnugreina. Þessi grein er liður í að efla umræðu og fræðslu um áhrif ferðabjónustu á svæðinu.

Samtalsmeðferð eða sálfræðibjónusta?

Ég hef undanfarin ár starfað við samtalsmeðferð sem klínískur félagsráðgjafi hjá Lausninni fjölskyldu- og áfallamiðstöð. Ég hef ekki tölu á hversu oft ég hef á þeim árum verið kallaður sálfræðingur. Ég ber mikla virðingu fyrir sálfræðingum og tel þá nauðsynlega fagstétt í heilbrigðismálum. Ég er bara ekki sálfræðingur, ég er klínískur félagsráðgjafi og þætti því í raun betra ef einhver vill kenna mig við fagstétt að það væri þá mín eigin stétt. Ef ég væri háls-, nef- og eyrnalæknir myndi ég ekki vilja vera kallaður gígjarlæknir eða öldrunarlæknir, ég myndi bara vilja vera kallaður háls-, nef- og eyrnalæknir. Sú afstaða mín yrði seint til vandræða og auðskilin af öllum. Það er því leiðinlega málvenja í okkar samfélagi að eyrnamerkja alla þá sem koma að faglegri þjónustu samtalsmeðferðar sem sálfræðinga eða þeir séu að veita sálfræðibjónustu. Samtalsmeðferð er ekki eingöngu byggð á sálfræðibjónustu, þar koma aðrar fagstéttir ekki síður að eins og til dæmis klínískir félagsráðgjafar.

Á Íslandi fá ákveðnar fagstéttir opinbera viðurkenningu Landlæknis, svokölluð starfsleyfi, til að sinna samtalsmeðferð. Þeirra á meðal eru félagsráðgjafar og sálfræðingar. Sú málfarsvenja að kalla alla þessa þjónustu sálfræðibjónustu er því mjög villandi. Það er eins og að kalla alla lækna-stéttina eins og hún leggur sig öldrunarlækna. Þá myndum við segja, ég þarf að fara með sex ára son minn til öldrunarlæknis og athuga barnaexemið sem hann er með.

Þessa dagana er til meðferðar á Alþingi frumvarp um greiðsluþátttöku ríkisins á „sálfræðibjónustu“. Hér kristallast málvenjan með mjög skýrum hætti. Það er skýr krafa félagsráðgjafa að þessu orðalagi verði breytt þannig að um

Theódór F. Birgisson,

klínískur félagsráðgjafi.



verði að ræða greiðsluþátttöku ríkisins á „samtalsmeðferð sem veitt er af viðurkenndum fagaðilum með starfsréttindi frá Landlækni“. Verði það ekki gert má líkja því við að ríkið muni aðeins niðurgreiða þjónustu háls-, nef- og eyrnalækna en ekki almennra heimilislækna. Það sjá allir að það gengur aldrei upp.

Klínískir félagsráðgjafar hafa að baki fimm ára háskólanám í félagsvísindum. Þrjú ár í grunnnámi og síðan tveggja ára mastersnám í klínískri félagsráðgjöf, samtals 300 ECTS einingar. Kennslan er í höndum þaulreyndra félagsráðgjafa sem hafa áratuga reynslu í sínu fagi og öll nálgun á viðfagsefninu er mjög dýnamísk. Fagþekking þeirra er því mjög víðáttumikil þegar kemur að líðan einstaklinga og samspili þeirra við umhverfi sitt. Í námskrá Háskóla Íslands er sundurliðað hvað námið felur í sér og þar er þennan texta að finna:

„Meistaránám til starfsréttinda í félagsráðgjöf veitir nemendum fræðilega undirstöðu og þjálfun til að starfa við félagsráðgjöf og meðferð einstaklinga, fjölskyldna, barna og hópa. Þá er lögð sérstök áhersla á þjálfun til að stunda rannsóknir á sviði félagsráðgjafa. Í MA-námi til starfsréttinda er lögð áhersla á klíniska starfsþjálfun á vettvangi og starfsþjálfun fer fram undir handleiðslu sér menntaðra starfsþjálfunarkennara“.

Ég vona innilega að við náum að leiðrétta þessa leiðu málfarsvenju þannig að engin börn þurfi að fara til öldrunarlæknis til að fá rör í eyrun.

Öskudagurinn á Hvolsvelli



Þau lífuguðu upp á daginn hressu og kurteisu krakkarnir, sem komu í heimsókn á Snyrtistofuna Y1 á Hvolsvelli á öskudaginn. Krakkarnir

sungu, fengu vatn, handaburð á hendurnar og skrifuðu í gestabókina. Myndina tók Ágústa Guðjónsdóttir.

Leikhópur ML sýnir Með allt á hreinu



Undanfarna mánuði hafa nemendur leikhóps Menntaskólans að Laugarvatni unnið hörðum höndum að uppsetningu sýningarinnar „Með allt á hreinu“. Sýningin er sett upp út frá samnefndri bíómynd sem Stuðmenn og Grýlurnar léku í hér um árið.

Með leikstjórn fara Högni Þór Þorsteinsson og Esther Helga. Auki þess komu Matthías

Tryggvason og Íris L. Blandon að uppsetningu sýningarinnar.

Sýningin er sett upp í samræmi við áðurnefnda bíómynd Stuðmanna og munu klassísk stuðmannalög eins og „ÚFÓ“ og „Íslenksir karlmenn“ án efa fá sýningargesti til að leggja við hlustir. Leikritið fjallar um hljómsveitirnar Stuðmenn og Gærurnar, afbrýðisemi milli meðlima, ástarmál og spreng-

hlægileg atvik á tónleikaferðalagi þeirra um Ísland.

Leikritið verður frumsýnt í Aratungu 22. mars. Síðan verða sýningar í Þingborg, Hlégarði Mosfellsbæ, Hvoli Hvolsvelli og í Leikskólum í Vík.

Endurmenntun Lbhl

Námskeið fyrir þig!

Er leiksvæðið í lagi?

19.-20. mars hjá
Lbhl á Keldnaholti í Reykjavík

www.lbhl.is/namskeid
endurmenntun@lbhl.is • 433 5000

**HREINGERNINGA-
þjónusta Suðurlands ehf.**

Allar ræstingar
Steintéppabreinsun, téppabreinsun,
bón, gluggabreinsun o.fl.
Símar 483 3827 og 897 8444
Freint um allt Suðurland

**Tækniþjónusta
Suðurlands ehf.**

Selfossi

Sjónvarpskerfi
fyrir hótél og gistihús
Öryggiskerfi
Eftirlitsmyndavélakerfi
Hljóðkerfi
Símkarfi o.fl.

Sérhæfing - Þekking - Reynsla

Gunnar Guðmundsson
sími 694 4922

Vilmundur Sigurðsson
sími 779 6777

FROST

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

**Raf- og Kæli-
þjónustan ehf.**

**Sími
660 2970**

- Uppsetn. og viðhald á kæli- og frystikerfum
- Ísskápa viðgerðir
- Almennar raflagnir

Gluggar

Gluggar Útihurðir Sérsmíði

GK GLUGGAR

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

**glænýr
matseðill**

Hafid Blaa
restaurant with a view
The Blue Sea

hafidblaa.is • 483-1000
hafidblaa@hafidblaa.is

**Rétting
og málun**

Vottað réttingaverkstæði
Cabas tjónaskoðun

Breiðumýri 1, Selfossi

480 8020

Josera.
super premium
gæludýrafóður

Fæst hjá
BYKO Selfossi

**VÉLSMÍÐJA
SUÐURLANDS ehf**

Selfossi Gagnheiði 5 Sími: 482 1980

**Efnissala
Rennismiði
Innréttingar
Járnsmíði**

Gagnheiði 5, Selfossi
Sími 482 1980

**Hjólbarðaðþjónusta
Magnúsar**

Gagnheiði 25 - Sími 482 2151

**Hjólbarðar
Smurþjónusta
Betri vörur - betra verð**

**Bílamerkingar
Strigaprentun
Fatamerkingar
Gluggafilmur
Límmiðar
Skiltagerð
Filmulausnir
og merkingar**

Háheiði 6, Selfossi s: 833 2299
filmulausnir@filmulausnir.is s: 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

Lagnabjónustan ehf

Pípulagnir - Efnissala
482 2311 696 2311
Skrifstofa Þjónustusími

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

**MÚRVERK
STEINSÖGUN
KJARNABORUN
OG ALMENN VERKTAKAVINNA**

SÖGUN

Gunni s: 895-9054 - Maggi s: 852-7577

**MERKINGAR
LASERSKURÐUR
FRÆSINGAR
PRENTUN**

Kennslustofa 60

SB SKILTAGERÐ
Þorlákshöfn - Sími 483 1955 - www.sbskilti.is

Jiibbii

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

FYLGD
Útfararþjónusta

Gisti G. Guðmundsson Svanhildur Eiríksdóttir Elfar F. Sigurðsson

Vistvænar íslenskar kistur, krossar og legsteinar

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

NÝTT

**Vinnuvélanámskeið
á netinu!**

www.vinnuvelaskolinn.is