

Fimm fyrrverandi formenn mættu



– á aðalfund Félags sauðfjárbænda í Rangárvallasýslu

Fimm fyrrverandi formenn Félags sauðfjárbænda í Rangárvallasýslu. F.v.: Kristinn í Árbæjarhjáleigu, Ragnar í Stóra-Dal, Erlendur í Skarði, Sigurður frá Ytri-Skógum og Baldur á Fitjamýri.

Félag Sauðfjárbænda í Rangárvallasýslu var stofnað 1985. Félagið sem heldur utan um störf sauðfjárbænda í sýslunni er öflugt og hefur verið rekið með miklum ágætum alveg frá upphafi. Fyrsti formaður þess var Sigurður Sigurjónsson frá Ytri-Skógum. Hann gegndi formennsku í þrjú ár, frá 1985 til 1988 þegar Kristinn Guðnason í Árbæjarhjáleigu tók við, en hann var formaður í fjögur ár. Árið 1992 tók Baldur Björnsson á Fitjamýri við formennsku og

sinniti henni í tvö ár, en þá tók Ragnar Lárusson í Stóra-Dal við keflinu til næstu fimm ára, þegar Baldur tók við því aftur og stýrði nú félaginu í sex ár. Þeir skiptu aftur um stöðu félagarnir árið 2005 þegar Ragnar gerðist formaður á ný og nú í þrjú ár. Árið 2008 tók Erlendur Ingvarsson í Skarði í Landssveit við og leiddi félagið í ellefu ár, þar til nú í síðustu viku að félagið hélt aðalfund sinn og hann lét af formennsku. Reglur félagsins kveða á um að hver einstaklingur megi

einungis sitja tólf ár samfelld í stjórn og Erlendur hafði lokið því tímabili. Kosið var í nýja stjórn og skipti hún með sér verkum á staðnum og var ákveðið að Ragnar Lárusson í Stóra-Dal yrði aftur formaður.

Allir þessir mættu menn eru áhugasamir bændur, ötulir og virkir félagsmenn á sínu svæði og hafa gegnt mörgum trúnaðarstörfum fyrir félagið. Það var því ekki tilviljun að þeir voru allir saman komnir á aðalfundi félagsins þann 20. mars sl.

Ferðafélag Árnesinga fagnar 10 ára afmæli



Ferðafélag Árnesinga fagnar 10 ára afmæli á þessu ári. Á þessum tíu árum hefur félagið vaxið og dafnað og farið í fjölda ólíkra ferða frá fjöru til fjalla. Myndast hafa fastar hefðir eins og fyrsta ferð ársins sem er fyrsta laugardag í janúar, en þá er farið inn á Inghól. Sama leið en alltaf jafn skemmtilega breytileg eftir veðri. Gengið hefur verið með suðurströndinni frá Þjórsárósum til Keflavíkur. Áhugi er fyrir því að halda áfram að minnsta kosti upp í Hvalfjörð. Jólakakó í Hellinum í Hellisskógi er alltaf notaleg samverustund í desember.

Allir eru velkomnir þó þeir séu ekki skráðir í félagið. Nýir ferðafélagar koma gjarnan með nýjar hugmyndir. Allar ferðir og viðburðir eru auglýstir inni á heimasíðu félagsins ffar.is og einnig á Facebook, Ferðafélag Árnesinga.

Aðalfundur félagsins verður fimmtudaginn 28. mars kl. 19.30 í Karalakórssalnum Eyraveggi 67 á Selfossi. Þar mun John Snorri Sigurjónsson segja frá ferðum sínum, en hann hefur m.a. klifið K2. Öllum er velkomið að koma og hlusta. Að því loknu verður hefðbundinn aðalfundur.

Leiklistarnámskeið fyrir ungt fólk

Leikfélag Selfoss heldur í lok mars námskeið fyrir ungumenni á aldrinum 13 til 20 ára, þar sem unnið verður með leikgleðina, sköpunarkraftinn og andlega og líkamlega meðvitund og notað til þess spuna, listræna tjáningu og textavinnu.

Námskeiðið fer fram í litla leikhúsinu við Sigtún. Magnús Guðmundsson leikari mun leiða námskeiðið. Hann þekkir áhugaleikhúsið vel enda byrjaði hann ungur þar og tók þátt í mörgum verkum m.a. með Leikfélagi Kópavogs.

Eftir að námskeiði lýkur gefst þátttakendum sem og öðrum tækifæri á að taka þátt í Hugarflugi Leikfélags Selfoss sem haldið verður á vormánuðum og verður nánar auglýst síðar.



Litla leikhúsið við Sigtún á Selfossi.

Þórsarar í þröngri stöðu í úrslitakeppninni í körfunni

Karlalið Þórs í Þorlákshöfn er nú á fullu í 8-liða úrslitakeppni Körfuknattleikssambands Íslands. Mótherjar Þórsara eru Stólararnir frá Sauðárkróki. Fyrsti leikurinn fór fram á Króknum og lauk honum með sigri Tindastóls 112-105. Annar leikur liðanna var sl. mánudag í Þorlákshöfn og lauk honum með sigri Tindastóls 73-87. Staðan í einvíginu er því 2:0 fyrir Stóla. Þriðji leikur liðanna er á



Sauðárkróki 28. mars, sá fjórði í Þorlákshöfn 30. mars og sá fimmti á Króknum 1. apríl. Nú er um að gera fyrir áhugafólk um körfubolta að mæta á leikina og njóta spennunnar. ög

Er gólfhitinn rétt stilltur?



Fáðu
fagmann
í verkið

PÍPULAGNIR
HELGA
Selfossi · Sími 699 1985 · 823 6656

Rafverktakar · Verslun
Öryggis-, myndavéla-
og loftnetskerfi

Framúrskarandi
Fyrirbæti 2013



Neyðarsími 660 1160

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



VOR Í ÁRBORG

Bæjar- og menningarhátíð haldin 25. – 28. apríl í Sveitarfélaginu Árborg. Fjöldi sýninga, tónleika og annarra viðburða fyrir alla fjölskylduna.

„Gaman saman“ leikurinn á sínum stað.

Nánar um hátíðina á www.arborg.is.

www.arborg.is



NANNA SYSTIR Í ÁRNESI

Leikstjóri Örn Árnason - Höfundar: Einar Káráson og Kjartan Ragnarsson

ALLRA SÍÐUSTU SÝNINGAR!

Nú fer hver að verða síðastur að sjá þetta bráðskemmtilega leikrit í uppfærslu leikdeildar UMFG. Sýningin hefur hlotið einróma lof áhorfenda og gagnrýnenda og því ætti enginn að láta hana framhjá sér fara.

9. sýning

fimmtudag 28. mars kl. 20

Lokasýning

föstudaginn 29. mars kl. 20

MIÐAPANTANIR

Sími 869 1118 / gylfi1sig@gmail.com

Miðaverð 3.000 kr. frítt fyrir börn 12 ára og yngri



Skjálftavaktin er þekkt fyrir að halda uppi stuðinu. Mynd: Halldór Ingi.

Langar þig á tónleika

með Stevie Wonder, Chaka Khan, Jamiroquai, Chicago, Earth, Wind & Fire, Simply Red, Joe Cocker, David Bowie og fleirum og fleirum? Tónleikar með Skjálftavaktinni komast ansi nærri því.

Hljómsveitin Skjálftavaktin er skipuð tíu sérvöldum tónlistarmönnum og -konum héðan og þaðan af landinu. Öll frá Íslandi, flest af Suðurlandi, sum frá Selfossi. Aðra heima-bæi má nefna eins og til dæmis Eyrarbakka, Vík í Mýrdal og Hvolsvöll. Sveitin hefur verið starfandi frá árinu 2009 og hefur síðan þá verið mjög virk en að mestu að baki luktum dyrum. Tónleikar eru sérvaldir og afskaplega sjaldgæfir svo núna er tækifærið að detta í lukkupottinn. Á efnisskránni eru tónsmíðar eftir meðal annars Stevie Wonder, Earth, Wind & Fire, Jamiroquai, og já alla þá sem um var getið í fyrirsögn þessarar fréttar auk svo miklu fleiri hljómsveita og flytjenda. Fyrirhugað er að halda svokallaða „sitjandi“ tónleika en það hefur verið reynsla Skjálftavaktarinnar að gestir munu ekki geta setið á sér og takturinn lokkar á dansgólfið.

Tvennir tónleikar eru fyrirhugaðir á næstu misserum og

eru þeir fyrri föstudagskvöldið 29. mars og þeir seinni 5. apríl. Mælt er með að lesendur taki þessar dagsetningar frá.

Þann 29. mars verða tónleikar á einum af helstu spútnik tónleikastöðum landsins, Midgard Base Camp á Hvolsvelli. Undanfarið hafa nánast allir þekktustu listamenn landsins komið fram á Midgard og er hann að verða vaggja menningarviðburða á Suðurlandi. Allar upplýsingar um starfsemi Midgard má finna á Fésbókarsíðu þeirra „Midgard Base Camp.“ Miðasala fer fram við hurðina. Tónleikarnir hefjast stundvíslega klukkan 21:00 og það er upplagt að mæta vel tímanlega og njóta matar og drykkjar fyrir tónleika.

Svo eru tónleikar í Skyrgerðinni í Hveragerði þann 5. apríl. Skyrgerðin hefur glætt miklu menningarlífi í gamla félagsheimilið og þar hafa verið tíðir tónleikar og alls kyns uppákomur undanfarið. Salurinn er huggulegur og setur strax tóninn fyrir kvöldið við það eitt

að ganga þar inn. Öflug dagskrá er framundan og er hægt að lesa sér til um það inni á Fésbókarsíðunni „Skyrgerðin“. Þar eins og á Midgard er kjörið að mæta tímanlega og þyggja mat og drykk. En tónleikarnir hefjast stundvíslega klukkan 21:00.

Allar frekari upplýsingar má finna inni á Fésbókarsíðunni „Hljómsveitin Skjálftavaktin“ og sýnishorn af gleðinni gæti fundist á YouTube.com ef slegið er inn „Skjálftavaktin“.

Meðlimir Skjálftavaktarinnar eru: Sigurður Ingi Ásgeirsson, hljómsveitarstjóri á bassa, Guðjón Þorsteinn Guðmundsson á trommur, Karl Hákon Karlsson á gítar, Jóhannes Jóhannesson á hljómborð, Örlygur Ben á saxófón, Jóhann Ingvi Stefánsson á trompet, Eyþór Frimannsson á básúnu, Hjördís Ásta Þórisdóttir söngur, Jóhanna Ómarsdóttir söngur og Bessi Theodórsson söngur.

Tónleikarnir eru styrktir af Menningarsjóði Suðurlands.

Leikfélag Hveragerðis

2Tvo Faldir

SÝNT Í LEIKHÚSINU AUSTURMÖRK 23

Two into one

Höfundur: Ray Cooney

Þýðandi: Árni Ibsen

Leikstjóri:

María Sigurðardóttir

14.sýning föstudag 29.mars

Lausir miðar, AUKASÝNING

15.sýning laugardag 30.mars **UPPSELT**

16.sýning fimmtudag 4.apríl

Lausir miðar AUKASÝNING

17.sýning laugardag 6.apríl

Lausir miðar LOKASÝNING

Allar sýningar byrja kl. 20:00

Miðapantanir í síma 863-8522

Miðaverð kr.3.000-



PEYSUDAGAR

PEYSURNAR OKKAR ERU Á TILBOÐSVERÐI
MIÐVIKUDAG TIL LAUGARDAGS
FULL BÚÐ AF SPENNANDI NÝJUM VÖRUM

LINDIN
TÍSKUVERSLUN
Eyraveggi 29 · Selfossi · Sími 482 1800

NÝ ÞJÓNUSTA Á SELFOSSI

RISAPRENTUN

A0 · A1 · A2
VINNUTEIKNINGAR
PLAKÖT · LJÓSMYNDIR
RÚLLUSTANDAR



prentmet
HRAÐI - GÆÐI - ÞJÓNUSTA

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



GUÐNI BAKARI

Gleðjumst og njótum!



Öll rúnstykki á 135 kr.



Salöt á 495 kr.

Skákmót í Fischersetri á Selfossi

Síðastliðinn laugardag var síðasta kennslustundin á skák-námskeiði Helga Ólafssonar í Fischersetri á Selfossi. Þetta var síðasti tíminn á tíu skipta skák-námskeiði fyrir grunnskólabörn sem hófst eftir áramót.

Haldið var skákmót og komu nokkrir krakkar úr öðrum skólum. Alls voru það 22 krakkar sem kepptu innbyrðis. Skákstjóri

mótsins var Ingibjörg Birgisdóttir. Úrslit mótsins urðu þau að efstur var Sæþór Ingi Sæmundsson með sjö og hálfan vinning af níu mögulegum. Næst kom Anna Katarína með sjö vinninga og í þriðja sæti voru Fannar Smári Jóhannesson og Guðbergur Davíð Ágústsson með sex vinninga hvor. Í lokin fengu allir krakkarnir lítið páskaegg.



Krakkarnir að tafla í Fischersetri.



Krakkarnir í efstu þremur sætunum, f.v.: Anna Katarína, Sæþór Ingi Sæmundsson, Guðbergur Davíð Ágústsson og Fannar Smári Jóhannesson, ásamt Helga Ólafssyni.



Þátttakendur skákmótsins ásamt Ingibjörgu Birgisdóttur skákstjóra og Helga Ólafssyni stórmeistara og skólastjóra Skákskóla Íslands.



Sunnlenski matgæðingurinn



Matgæðingur vikunnar er Valgerður Pálsdóttir.

Já, þetta er loksins að gerast, ég fæ að láta ljós mitt skína og fæ að vera matgæðingur þessa vikuna, þvílíkur heiður. Mér finnst alveg tilvalið að gæða mér á Moscow mule meðan ég skrái niður uppskriftirnar handa lesendum, því það er alveg á kristaltæru að ég á nóg af engiferi til að bragðbæta heilsudjúsin frá henni Þórhildi minni.

En að máli málanna; uppskriftir eru alls ekki mín sterkasta hlið og ég er alveg afleit í því að fylgja uppskriftum (og ég vona að lesendur fyrirgefi mér það ef hlutföll eru ekki rétt). Ég fer yfirleitt eftir tilfinningunni og reyni bara að gera gott úr því sem ég hef. En aðal uppistaðan í minni eldamennsku er fyrsta flokk íslenskt hráefni og þá getur maturinn bara ekki klikkað. Þar sem sumarið er rétt handan við hornið og öll veiðileyfi fara að detta í hús þá langar mig að hafa sumarlegt þema og gefa ykkur uppskriftir af því sem ég elda nánast alltaf í útilegum eða veiðikofum víðsvegar um Suðurlandið mitt fagra.

Forréttur: Brúsjetur á grillinu

Hráefni:
Brauð eftir smekk (oftast nota ég einhverskonar sveitabrauð en hægt er að nota allt nema samlokubrauð)
4 íslenskir kaldir safaríkir
tómatar
1/2 rauðlaukur
hvítlauskolía
parmesan
íslenskt klettasalát

Aðferð:
Hitið ferða-Weberinn í botn. Saxið tómata og rauðlaukinn smátt í skál. Penslið brauðsneiðarnar báðum megin með hvítlauskolíunni, því meira því betra.

Grillið brauðið á Webernum þangað til það verður gyllt og stökkt.

Raðið brauðsneiðunum á platta og setjið tómatsaxið í hæfilegum skömmtum á sneiðarnar. Rífið slatta af parmesan yfir allt saman og setjið að lokum klettasalatið ofan á eftir smekk.

Þessu er svo skolað niður með drykk að eigin vali en ég mæli með ísköldu kóki eða hæfilega köldum lager.

Aðalréttur: Laxaborgarar

Þegar ég veiði fjögurra til fimm punda laxa titti þá finnst mér alveg upplagt að skella öðru flakinu í borgara og hitt heilgrilla ég.

Hráefni:
ca 600 gr. roðlaus og beinlaus lax eða sjóbirtingur
smá sítrónusafi
1/2 hvítlaukur
2-3 vorlaukar
1 ferskt chilli
salt og pipar eftir smekk
smá Cheyenne pipar
4 hristur af fiskikryddi (ég nota frá Knorr)
2 msk. haframjöl
Smá hveiti eða kartöflumjöl til að binda „deigið“ saman.
Hamborgarabrauð
Kál
Hvítlaukssósa frá Bónus
Rauðlaukur
Kartöflubátar frá Þykkvabæ

Aðferð:
Hitið grillið í ca 200°C
Ég bý svo vel að eiga matvinnsluvél og skelli þessu öllu í hana og byrja á því að setja laukana, svo chillið og sítrónusafann.
Skerið fiskinn í grófa bita og skellið í vélina, síðan set ég kryddið og haframjölið. Ég smakka þetta bara til og krydda aðeins meira ef það þarf. Að lokum set ég smá hveiti eða kartöflumjöl ef þetta er mjög laust í sér.

Því næst útbý ég hamborgarann, en ég byrja á því að hnoða þessu talsvert þétt í kúlu og flet þetta svo út.

Svo er bara að labba með þetta út á grillið og grilla, en borgararnir eru tilbúnir eftir ca. 15-20 mín. en það fer eftir stærð.

Síðan set ég hvítlaukssósu á grillaða hamborgarabrauðið ásamt káli og ferskum rauðlauk.

Borið fram með kartöflubátum og/eða fersku salati. Þessu er svo skolað niður með drykk að eigin vali.



Valgerður Pálsdóttir.

Eftirréttur: Grillað Doritos

Hráefni:
1 poki svartur Doritos
salsa sósa
ostasósa frá Santa Maria
rifinn ostur
jalapeño
rauðlaukur

Aðferð:
Byrja á því að fíra Weberinn alveg í botn.

Ég set heilan poka af Doritosi á grillbakka.

Skelli svo salsa sósu og ostasósu víðsvegar yfir allt Doritos-fjallið.

Finsaxa rauðlauk og jalapeño og dreifi yfir.

Set svo rifinn ost yfir allt, en ekki of mikið, þá nær osturinn ekki að bráðna almennilega.

Nú er svo lykilatriðið og það er að lækka alveg í grillinu og læða grillbakkanum inn á grillið, alls ekki opna grillið alveg því við viljum hafa heitt innan í grillinu. Þessu er svo leyft að vera í ca 10 mín. eða þar til Doritosið er orðið aðeins svart í endana og osturinn vel bráðinn.

Þessu er best að skola niður með köldum 1664 White ale sem er fullkominn drykkur á mildu sumarkvöldi, en honum verður að hella í glas.

Ég vona að þessar uppskriftir fái ykkur til að hlakka til sumarsins og vonandi verður sumarið ykkur gjafmilt og gott. Takk fyrir mig.

Ég ætlaði upphaflega að skora á Hiddý mína en þar sem hún hefur hótad mér illri meðferð á samfélagsmiðlum ef ég geri það, þá hef ég ákveðið að launa Jóni Þór mági mínum greiðann góða þarna um árið og skora á hann að koma með eitthvað gírnilegt. En hann Jón Þór er algjör snillingur í eldhúsinu og ég veit fátt betra en að fylgjast með fagmannlegum handbrögðum hans í matargerð.

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

Vísnaðgátur-höf. Páll Jónasson - Útg. Bókaútgáfan HÓLAR

Gáta vikunnar

Oft við bónorð brotnar sá,
býsna víða fjalli á,
kappi haldinn kvíðar og sorg,
og kenndur er við þýska borg.

Svar við gátu í blaði 2491: GRIND.
3. lína: þurrkaður grindhvalur - 4. lína hliðgrind

DAGSKRÁIN
FRÉTTABLAÐ SUÐURLANDS

Útgefandi: Dagskráin, Eyraveg 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.

Auðlýsingar: Katla Harðardóttir, sími 482 1944, katla@prentmet.is

Dagskráin kemur út á hverjum miðvikudegi. Allt efni og auðlýsingar berist í Prentmet, Eyraveg 25, Selfoss, fyrir hádegi á mánudögum. Upplag 9700 eintök. Dreift ókeypis í allar sýslur austan Hellisheiar. Dagskráin er aðili að samtökum bæjar- og héraðsfréttablaða.

ISSN 1670-407X Svansmerkið, Prentgripur, 1041 0858



Við óskum eftir starfsmanni í tímavinnu í Vínbúðina á Selfossi

Við leitum að jákvæðum og röskum einstaklingi sem er tilbúinn að veita framúrskarandi og ábyrga þjónustu.

Helstu verkefni og ábyrgð

- Afgreiðsla og þjónusta við viðskiptavini
- Framstilling á vöru og vörumeðhöndlun
- Umhirða búðar

Hæfniskröfur

- Reynsla af verslunarstörfum er kostur
- Jákvæðni og rík þjónustulund
- Góð hæfni í mannlegum samskiptum
- Almenn tölvukunnátta

Starfshlutfall er breytilegt.

Umsækjendur þurfa að hafa náð 20 ára aldri og sakavottorðs er krafist.

Umsóknarfrestur er til og með 11. apríl og þarf viðkomandi að geta hafið störf sem fyrst.

Umsóknir óskast fylltar út á vinbudin.is.

Nánari upplýsingar: Lilja Kristjánsdóttir, solfoss@vinbudin.is, 560 7846 og
Thelma Kristín Snorraddóttir, starf@vinbudin.is, 560 7700.

Gildi ÁTVR eru LIPURÐ – ÞEKKING – ÁBYRGÐ.

Ráðningar í stöður hjá fyrirtækinu taka mið af þessum gildum.

ÁTVR rekur 51 Vínbúð um allt land. Stefna ÁTVR er að vera eitt af fremstu þjónustufyrirtækjum landsins og fyrirmynd á sviði samfélagsábyrgðar. Fyrirtækið vill að vinnustaðurinn sé öruggur, heilsueflandi og skemmtilegur þar sem samskipti einkennast af lipurð, þekkingu og ábyrgð.



Störf í boði

Sumarstarf á verkstæði

Viðkomandi þarf að geta unnið sjálfstætt, vera jákvæður og samvirkusamur, geta unnið undir álagi og vera fær í mannlegum samskiptum. Skilyrði er reynsla og eða menntun í bifvélavirkjun.

Umsókn með ferilskrá sendist á gummi@toyotaselfossi.is

Sumarstarf á bílasölu

Viðkomandi þarf að geta unnið sjálfstætt, vera jákvæður og samvirkusamur. Þarf að búa yfir haldbærri tölvukunnáttu og geta unnið undir álagi.

Umsókn með ferilskrá sendist á haukur@toyotaselfossi.is

Hlutastarf í verslun, lager og móttöku

Viðkomandi þarf að geta unnið sjálfstætt, vera jákvæður og samvirkusamur. Þarf að búa yfir haldbærri tölvukunnáttu og geta unnið undir álagi.

Umsókn með ferilskrá sendist á gummi@toyotaselfossi.is

Um Toyota á Selfossi

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.

Fullt starf í standsetningar og þríf

Viðkomandi þarf að geta unnið sjálfstætt, vera samvirkusamur og jákvæður og geta unnið undir álagi. Skilyrði að vera með bílpróf og reynsla af bílþrífum er æskileg.

Umsóknir sendast á gummi@toyotaselfossi.is

Hafa samband

Sími: 480-8000

Email: toyotaselfossi@toyotaselfossi.is

Vefsíða: www.toyotaselfossi.is



Toyota Selfossi
Fosnesi 14
800 Selfossi



Toyota Selfossi

Engin vandamál bara lausnir..



Ástkær móðir okkar, tengdamóðir,
amma, langamma og langalangamma,

Krísturín Sigurfinnsdóttir
fyrirum húsfreyja Efsta-Dal 1



lést á Dvalarheimilinu Ási, Hveragerði, sunnudaginn
17. mars. Útförin fer fram frá Skálholtsdómkirkju föstu-
daginn 29. mars kl. 14. Fyrir hönd aðstandenda.

Sigurfinnur Vilmundarson **Margrét J. Þórarinsdóttir**
Theodór I. Vilmundarson **Ragnheiður B. Sigurðardóttir**
Gunnar Vilmundarson **Jóna Bryndís Gestsdóttir**
barnabörn, barnabarnabörn og barnabarnabarnabarn.



Eiginkona mín, móðir okkar,
tengdamóðir, amma og langamma

Sigríður Dórothea Árnadóttir
Mánabraut 22, Vík í Mýrdal



verður jarðsöngin frá Víkurkirkju föstudaginn 29. mars
kl. 13:00. Blóm og kransar afþakkaðir en þeir sem vilja
minnast hennar er bent á Hollvínasjóð Hjallatúns,
Rn. 317-13-300530, kt. 430206-1410.

Gunnar Bragi Jónsson
Árni Gunnarsson **Guðlaug Þorvaldsdóttir**
Solveig S. Gunnarsdóttir **Guðmundur K. Ragnarsson**
Hanna Arnardóttir
barnabörn og barnabarnabörn



Krabbameinsfélagið

Aðalfundur Krabbameinsfélags Árnessýslu verður haldinn
fimmtudaginn 11. apríl kl. 18:00 í húsnæði Rauða krossins á
Selfossi að Eyravegi 23, Selfossi.

Auk almennra aðalfundarstarfa þar sem farið er yfir ársskýrslu
félagsins, verður starfsemi félagsins kynnt. Sigurður Böðvarsson
krabbameinslæknir á HSU verður með stutt erindi um ýmis
meðferðarform við krabbameinum.

Félagið hvetur alla til að mæta og kynnast starfsemi félagsins sem
sífellt er að eflast og styrkjast.

Að loknum fundi verður boðið upp á léttar veitingar.

Hlökkum til að sjá þig!

Stjórn Krabbameinsfélags Árnessýslu

Kynlíf í kjölfar ofbeldis

Opinn fyrirlestur í FSu í boði Soroptimista

Kynbundið og kynferðislegt ofbeldi og áreiti er útbreitt mein í okkar samfélagi. Talið er að allt að fjórða hver kona og tíundi hver karlmaður hafi upplifað það í einhverri mynd á ævinni. Áhrif þess til langs tíma eru alvarleg og erfið viðureignar. Einna viðkvæmast er að glíma við áhrif þess á sjálfsmynd og sjálfsmat en auk þess er vitað að afleiðingar þess fyrir kynlíf viðkomandi fórnarlamba geta verið djúptækar og langvinnar.

Þetta verður umfjöllunar-efni Thelmu Ásdísardóttur frá Drekaslóð í opinberum fyrirlestri sem haldinn verður miðvikudaginn 3. apríl nk. kl. 20 í Fjölbautaskóla Suðurlands. Fyrirlesturinn er í boði Soroptimistaklúbbs Suðurlands og er öllum opinn endurgjaldslaut.

Thelma Ásdísardóttir er einn stofnenda Drekaslóðar, en Drekaslóð eru samtök sem aðstoða þolendur hvers konar ofbeldis. Frá því samtökin voru stofnuð árið 2010 hafa þúsundir fórnarlamba ofbeldis af báðum kynjum notið aðstoðar þeirra.

Soroptimistaklúbbur Suðurlands er hluti af alþjóðlegri hreyfingu soroptimista sem beita sér í þágu kvenna og stúlkna um heim allan, leitast við að bæta lífskjör þeirra, sinna fræðslustarfi og veita konum og stúlkum hvatningu til að taka forystu jafnt í nærsamfélagi sínu sem og á alþjóðlegum vettvangi.

F.h. Soroptimistaklúbbs
Suðurlands,
Katrín Ósk Þorgeirsdóttir
formaður.



Thelma Ásdísardóttir.

Samfélagsleg ábyrgð í lok afplánunar

Á árunum 2009–2016 luku að meðaltali 197 einstaklingar afplánun á Íslandi, 49 afplánuðu að fullu og 148 fengu reynslulausn. Þannig luku í hverjum mánuði að meðaltali 16 einstaklingar afplánun sinni eða 4 í hverri viku. Þegar líður að lok afplánunar er í mörg horn að líta en hver og einn þarf að huga að því hvað tekur við hjá sér, til að mynda þarf að skoða húsnæðismál, fjármál, atvinnumál og almenna virkni í samfélaginu. Séu þessir þættir til staðar við lok afplánunar getur það aukið líkurnar á því að viðkomandi nái að aðlagast að nýju að samfélaginu með sem öruggustum hætti. Félagsráðgjafar Fangelismálastofnunar aðstoða meðal annars einstaklinga við að undirbúa ferlið, samskipti við stofnanir, sveitarfélög, fjölskyldur og atvinnurekendur. Svo að undirbúningur undir það að ljúka afplánun gangi sem greiðlegast fyrir sig skiptir sköpum hvernig samfélagið tekur á móti þessum einstaklingum. Viðmót og aðstoð sveitarfélaga, atvinnurekenda, stofnana og jafnvel nágranna eru allt veigamiklir þættir og geta skipt sköpum þegar kemur að stuðningi við viðkomandi í aðlögunarferlinu.

Hvað getum við gert sem samfélag?

Húsnæðismálin eru oft og tíðum eitt mesta áhyggjuefni fólks í þessum sporum en allmargir



Guðrún Magnea Guðnadóttir, félagsráðgjafi MA hjá Fangelismálastofnun ríkisins.

standa frammi fyrir því að þurfa að horfast í augu við húsnæðisleysi við lok afplánunar. Húsnæðisleysi getur, fyrir ákveðinn hóp einstaklinga, verið áhættuþáttur hvað varðar ítrekun brota og því að hverfa aftur til fyrra lífarnis. Mikilvægt er því að sveitarfélög myndi sér heildstæða stefnu um það hvernig taka eigi á móti fólki sem stendur frammi fyrir húsnæðisleysi í lok afplánunar. Það gefur auga leið að það getur reynst fólki afar erfitt að byggja sér upp framtíð eftir afplánun án þess að hafa þak yfir höfuðið.

Annar veigamikill þáttur í aðlögunarferlinu eru atvinnumálin og endurkoma fanga aftur út á vinnumarkaðinn. Erfitt hefur reynst fyrir fyrrum fanga að fá tækifæri á vinnumarkaði vegna sögu sinnar og veigra at-

vinnurekendur sér oft við því að taka áhættuna. Slíkar áhyggjur geta verið skiljanlegar en mikilvægt er að skoða hvern einstakling fyrir sig og þá sigra sem viðkomandi hefur náð á afplánunartíma sínum. Hann á jafnvel góða virknisögu á meðan á afplánun stóð og með meðmæli frá vinnustöðum fangelsanna. Algengt er að fyrrum fangar fái ekki tækifæri á atvinnuviðtali til þess að sína fram á hæfni sína, árangur í afplánun eða jafnvel fyrri atvinnusögu.

Hvatning til að gera betur

Síðast en ekki síst getur viðmót og viðhorf hins almenna borgara vegið þungt þegar einstaklingur stígur sín fyrstu skref út í samfélagið að nýju eftir afplánun. Stuðningur nærumhverfisins getur líkt og fram hefur komið aukið líkurnar á því að þessi hópur fólks nái settu markmiði, að aðlagast með sem bestum hætti að samfélaginu að nýju.

Með þessum skrifum eru sveitarfélögin hvött til þess að mynda sér heildstæða stefnu í húsnæðismálum einstaklinga eftir afplánun og atvinnurekendur hvattir til þess að leggja sitt af mörkum til samfélagsins með því að veita fyrrum fongum nýtt tækifæri á vinnumarkaði. Jafnframt er samfélagið í heild hvatt til þess að taka vel á móti einstaklingum eftir afplánun sem snúa allir aftur út í samfélagið með einhverjum hætti.

LJÓSMYNDAPRENTUN

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



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

Tekið á móti Stúlku

Stúlka er fyrsta ljóðabókin sem kom út eftir konu á Íslandi og það var Júlíana Jónsdóttir sem samdi og gaf bókina út árið 1876.

Á seinasta ári var Konubókastofu á Eyrarbakka boðið að kaupa bókina en sárafá eintök eru til. Söfnun fór af stað og gekk mjög vel. Fljótlega hafði þó kona samband við safnið og sagðist eiga eintak í fórum sínum sem hún vildi gefa safninu við gott tækifæri.

Sunnudaginn 31. mars klukkan 14 verður sem sagt tekið á móti Stúlku með dagskrá á vegum Konubókastofu. Mót-takan verður í Rauða húsinu á Eyrarbakka og tileinkuð rithöfundinum Júlíönu Jónsdóttur. Þar mun prófessor Helga Kress flytja erindi um Júlíönu og verk hennar. Fyrirlesturinn kallar Helga „Stúlka án pilts. Um líf og ljóð skáldkonunnar Júlíönu Jónsdóttur (1838–1917), þeirrar fyrstu sem gaf út ljóðabók á Íslandi.“

Helga Kress er prófessor emeritus í bókmenntafræði við hugvísindadeild Háskóla Íslands. Rannsóknasvið hennar er íslensk bókmenntasaga og íslensk bókmenntahefð að fornu og nýju frá kvenna- og kynja-



fræðilegu sjónarhorni. Hún er brautryðjandi í femínískum bókmenntarannsóknum hér á landi og einn af okkar mikilvirkustu og áhrifamestu bókmenntafræðingum.

Á dagskránni verður m.a. upplestur á ljóðum Júlíönu. Boðið verður upp á kaffi og umræður. Að lokum er vert að geta þess að féð sem safnaðist vegna bókakaupanna mun verða notað til að festa kaup á góðum sýningarskáp fyrir eintakið sem Konubókastofa fær nú að gjöf. Allir velkomnir á meðan húsrúm leyfir.



HVERAGERÐISBÆR

Almennur kynningarfundur um skipulagsmál í Hveragerði

Almennur íbúafundur um skipulagsmál verður haldinn í Grunnskólanum í Hveragerði þriðjudaginn 2. apríl nk. kl. 20:00. Á fundinum verða kynntar þrjár eftirfarandi tillögur að breytingum á deiliskipulagi, sem auglýstar hafa verið sbr. 1. mgr. 43. gr. skipulagslaga nr. 123/2010:

1. Tillaga að breytingu á deiliskipulagi Miðbæjarsvæðis. Tillagan felur m.a. í sér stækkun á deiliskipulagssvæðinu, lokun Skólamerkur og nýja eða breytta byggingarreiti.
2. Tillaga að breytingu á deiliskipulagi Lystigarðsins Fossflöt. Tillagan felur m.a. í sér breytingu á deiliskipulagsmörkum svæðisins og nýjar gönguleiðir næst grunnskólanum.
3. Tillaga að breytingu á deiliskipulagi athafnasvæðis við Vorsabæ, sunnan Suðurlandsvegur. Tillagan felur m.a. í sér stækkun athafnasvæðisins til suðvesturs, nýja aðkomuleið að Öxnalæk og breytingar á legu göngu-, hjóla- og reiðstíga

Breytingatillögurnar liggja frammi á bæjarskrifstofu Hveragerðisbæjar að Breiðumörk 20 og eru þar til sýnis til fimmtudagsins 2. maí nk. Tillögurnar eru einnig aðgengilegar á heimasíðu Hveragerðis www.hveragerdi.is

Allir sem áhuga hafa á skipulagsmálum eru hvattir til að mæta á fundinn.

Skipulagsfulltrúi Hveragerðisbæjar

Selfoss og nágrenni!

Fræðslufundur fyrir almenning!

Er hægt að koma í veg fyrir heilablóðfall? Hvað ber að varast? Þekkirðu einkennin?

Ókeypis aðgangur, opinn öllum á

Hótel Selfossi

Fimmtudaginn 28. mars kl. 17:00

Baldur B E Kristjánsson



Þórir Steingrímsson, formaður

Kaffi á könnunni



Léttum þér lífið
dagar



VERTU Í HÓPI ÁNÆGDRA VIÐSKIPTAVINA

Dagar þjónusta fyrirtæki með reglulegar rástingar, 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 sprottni 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 kristrun@dagar.is eða Helgu Flosa í síma 854 1610 eða helga@dagar.is

Friðlýsing búsetulandslags í Þjórsárdal - Minjastofnun Íslands

Minjavörður Suðurlands verður til viðtals á sveitarstjórnarskrifstofu Skeiða- og Gnúpverjahrepps í Árnosi á milli kl. 12 og 14 þann 28. mars vegna fyrirhugaðrar friðlýsingar búsetulandslags í Þjórsárdal. Þeim sem ekki sendu inn formlegar athugasemdir við friðlýsingaráformunum gefst þá færi á að koma í Árnosi og ræða málin.

Minjavörður Suðurlands hjá Minjastofnun Íslands



Útboð

Sveitarfélagið Árborg

Uppbygging og rekstur ljósleiðarakerfis

EFLA verkfræðistofa óskar eftir tilboðum í uppbyggingu og rekstur ljósleiðarakerfis í dreifbýli Árborgar. Gert er ráð fyrir að bjóðandi verði eigandi kerfisins og allar fjárfestingar í efni og öðru sem tengjast því eru eignfærðar á hann. Jafnframt sjái bjóðandi um rekstur kerfisins til frambúðar. Uppbyggingunni er skipt í 2 áfanga. Verklok uppbyggingar áfanga 1 eru eigi síðar en 20.12.2019. Verklok áfanga 2 eru eigi síðar en 31.08.2020.

Útboðsgögn verða afhent á rafrænu formi frá og með miðvikudeginum 27. mars 2019. Þeir sem hyggjast gera tilboð í verkið skulu hafa samband við Reyni Valdimarsson með tölvupósti, **reynir.valdimarsson@efla.is** og gefa upp nafn, heimilisfang, síma og netfang og fá í kjölfarið útboðsgögnin send í tölvupósti.

Tilboðum skal skila á Verkfræðistofuna EFLU, Austurvegi 1-5, 800 Selfossi fyrir kl. 11:00 mánudaginn 8. apríl 2019, en þá verða þau opnuð að viðstöddum þeim bjóðendum sem þess óska.



Sveitarfélagið
ÁRBORG

EFLA VERKFRÆÐISTOFA

+354 412 6000 efla@efla.is www.efla.is

Tækifæri í framhaldi af úttekt á rekstri og stjórnsýslu Árborgar

Það var skynsöm ákvörðun bæjarstjórnar Árborgar að staldra við og láta gera úttekt á rekstri og stjórnsýslu sveitarfélagsins. Það sést glöggst á lestri skýrslunnar að vandað var til verka. Á borðinu eru 132 tillögur sem geta gert þjónustuna betri og reksturinn hagkvæmari.

Meðal atriða er að hvatt er til rafrænnar stjórnsýslu og bent á mikilvægi staðsetningar mismunandi þjónustubátta sveitarfélagsins s.s. að þjónustver verði staðsett á fyrstu hæð Ráðhússins og skrifstofurými opin.

Staðsetning skiptir máli og við þá vinnu sem nú á sér stað varðandi mat og innleiðingu á þeim tillögum sem lagðar hafa verið fram er mikilvægt að huga að staðsetningu.

Forsvarsmenn Árborgar hafa

sótt það fast þegar kemur að flutningi ríkisstofnana á landsbyggðina að ríkisstofnanir verði staðsettar á Selfossi. Nú þurfa forsvarsmenn sveitarfélagsins að vera tilbúnir til að horfa inn á við.

Spurningin í dag er; Hvernig getur sveitarfélagið best staðsett stofnanir sínar innan Árborgar?

Stofnanir sveitarfélagsins og þjónustusvið eiga að geta veitt góða þjónustu og stutt við mismunandi svæði samfélagsins með staðsetningu sinni.

Það er mjög æskilegt að þegar unnið verður úr þeim tillögum sem liggja á borðinu að horft verði til þess að með rafrænni stjórnsýslu, breyttu vinnufyrirkomulagi, öfluglu net-sambandi, bættum almenningssamgöngum, hjóla- og göngu-

Guðmundur
Ármann
Pétursson,

íbúi á
Eyrarbakka.



stígum að þá eru ný tækifæri til staðsetningar.

Nú er til dæmis tækifæri til þess að staðsetja þjónustubætti, stofnanir og störf við ströndina. Frumkvæði sveitarfélagsins við að færa störf á Eyrarbakka og Stokkseyri mun auðvelda frekari uppbyggingu og hjálpa til við að gera samfélögin þar að enn betri búsetukosti, Árborg allri til heilla.

Gaman í garðinum



AF- EÐA ÚRGANGUR

Við sjáum minna af „afgöngum“ á meðan „úrgangur“ vex. Það sem við viljum losna við úr okkar umsjá hefur vaxið hröðum skrefum, sem gefur frekast til kynna að við öflum, þurfum eða krefjumst meira magns og notum minni hluta þess sem aflað er en áður, þ.e. sóum meira! Bæði afgöngum og úrgangi þarf síðan að koma fyrir með einhverjum hætti.

Við framkvæmum mun meira en áður og heilsan er betri, en er reksturinn á daglegu lífi okkar í samræmi við þolmörkin? Eru kröfur okkar og þarfir í samræmi við fjármögnunargetuna? Þegar við eigum í basli við að fjármagna förgun þess sem við notum ekki, þá erum við komin í virkileg vandræði! Það heitir „vítahringur“.

David Attenborough, full-yrtri á heimsráðstefnu fyrir skömmu að það væri sama hvað við gerðum, „jörðin þolir ekki svona margt fólk!“

Þetta skil ég á þann veg að við verðum að hægja á því að fjölga okkur. Það er grunnurinn og okkar fyrsta verk! Tækni og þekking breytir engu, þolmörkunum er þegar náð! Í dag er okkar daglega líf með yfirbragði rányrkju.

Um leið þurfum við að breyta okkar daglega lífi. Hvað



Allt þarf að geta gengið vel!

gerir bóndi sem á ekki fleiri tún fyrir búpening sinn og það sem til er, er rónagað? Hann í það minnsta stækkar ekki bústofninn.

Mér heyrir að sveitarfélög á Íslandi keppist við að laða til sín fleira fólk. Er hægt að rökstyðja það nema sem rányrkju? Í það minnsta er það hæpið innan marka sjálfbærni.

Markaðssetning miðar víðast hvar að því að geta staðið betur undir kostnaði. Til þess þarf að telja fleirum trú um að það þurfi meira eða aðra hluti en það þegar hefur.

Miðast þá sjálfbærni á Íslandi að því að fjölga þeim sem þurfa meira eða geta nýtt sér það sem „ég“ ætla ekki

að nota? – Er í lagi að hugsa svona? – kannski en ekki að framkvæma svona.

Við verðum að láta okkur nægja minna, þá breytast útgangspunktur markaðarins. Það skyldi þó aldrei vera að við sem byggjum þessa jörð, berum einhverja ábyrgð?

Meðhöndlun sorps frá heimilum væri einföldust ef aðeins væri um einn flokk að ræða. Til að minnka kostnað við förgun þarf að flokka það frá sem ódýrast er að losa sig við. Það vill svo til að þá er minni hluti sorpsins eftir. Þetta er ein af ástæðum þess að við höfum nú fleiri en eina tunnu.

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

Til hagsbóta fyrir íbúa

Bæjarstjórn Sveitarfélagsins Árborgar hefur nú samþykkt breytingar á stjórnskipan sveitarfélagsins, markmið þeirra breytinga sem gerðar hafa verið er að laga stjórnsýslu sveitarfélagsins að breyttum tímum og ná fram aukinni skilvirkni til hagsbóta fyrir íbúana. Á undanförmum árum hefur íbúum sveitarfélagsins fjölgað svo mikið að óhjákvæmilegt var að endurskipuleggja reksturinn og leita leiða til þess að þjónustan við íbúana verði í framtíðinni eins og best gerist. Þær breytingar sem bæjarstjórn hefur nú staðfest, eru byggðar að hluta til á tillögum Haraldar L. Haraldssonar hagfræðings sem fengin var til þess að vinna úttekt á stjórnsýslu, rekstri og fjármálum sveitarfélagsins. Helstu markmið með breytingunum er að einfalda stjórnsýsluna í þeim eina tilgangi að bæta þjónustuna við íbúana. Það er t.d. gert með því að koma til móts við kröfur um betri þjónustu í stjórnkerfinu, rafræna stjórnsýslu, öflugri mannauðsstjórnun og betri rekstur. Það er von okkar að hagræðing í rekstrinum skapi aukin tækifæri til að veita íbúunum betri þjónustu, sem ekki hefur staðið til boða til þessa án aukinna fjárútláta. Gamla stjórnskipulagið

sem var í gildi er í aðalatriðum frá árinu 2010. Það sjá auðvitað allir sem vilja sjá að gríðarlega margt hefur breyst frá þeim tíma, bæði hvað varðar aukin og fleiri verkefni samhliða fjölgun íbúa og margvíslega þætti í rekstri sveitarfélagsins. Það var því óhjákvæmilegt fyrir bæjaryfirvöld að bregðast við þessum nýja veruleika, þó að það hafi verið mikil vonbrigði að bæjarfulltrúar Sjálfstæðisflokksins treystu sér ekki til þess að styðja þær breytingar sem lagðar voru til.

Höldum rétt á spilunum

Sveitarfélagið stendur núna frammi fyrir mikilli fjárfestingarþörf, m.a. vegna mikillar íbúa-fjölgunar, en nauðsynleg uppbygging á innviðum og viðhaldi eigna er sveitarfélögum nauðsynleg. Slíkum fjárútlátum verður ekki komist undan og er niður-skurður þeirra í flestum tilfellum einungis frestun á útgjöldum. Undanfarin ár hefur fjárfesting og uppbygging ekki verið í takt við stækun sveitarfélagsins, slík frestun er ekki valkostur til lengri tíma og afar brýnt að stöðva áframhaldandi stöðnun og samdrátt í nauðsynlegum fjárfestingum. Í ljósi þess hve nauðsynleg verkefni eru framundan á næstu árum er ljóst að aukin skuld-

Eggert Valur
Guðmundsson,

formaður
bæjarráðs
Árborgar.



setning sveitarfélagsins er óhjákvæmanleg. Í framhaldinu mun staðan lagast því á næstu árum er gert ráð fyrir að reksturinn muni standa undir þeim fjárfestingum sem stefnan er að ráðast í. Meirihluti bæjarstjórnar hefur sett sér raunhæf markmið um þau fjárfestingarverkefni sem ráðist verður í á þessu kjörtímabili. Því miður náðist ekki samstaða í bæjarstjórn um þá uppbyggingu sem verður að fara í á næstu árum. Bæjarfulltrúar Sjálfstæðisflokksins voru ekki tilbúnir til þess að axla ábyrgð á þeim framkvæmdum sem nauðsynlegar eru á næstu árum og greiddu atkvæði á móti. Ekki komu frá þeim í þetta sinn aðrar lausnir eða leiðir en þær sem meirihlutinn lagði fram. Það er sjálfsgætt og eðlilegt að það séu skiptar skoðanir um forgangs röðun verkefna, og gagnrýnin umræða er þörf en hún verður að vera byggð á málefnalegum rökum. Ef rétt er haldið á spilunum er framtíðin björt í Sveitarfélaginu Árborg.



LAUS STÖRF HJÁ HEILSUSTOFNUN Í HVERAGERÐI

SJÚKRAPJÁLFAFARI ÓSKAST TIL AFLEYSINGA Í HLUFASTARF

Sjúkrapjálfaferi óskast til afleysinga í hlutastarf, starfið er laust strax.

STARFSFÓLK ÓSKAST TIL SUMARAFLEYSINGA Í EFTIRTALDAR STÖÐUR

Eldhússtörf, heilsuböð/leirböð, heilsunuddari, hjúkrunarfræðingar, lækningaritari, ræsting, sjúkraliðar, sjúkranuddari, sjúkrapjálfaferi, sundlaugavarsla og vaktmaður.

Nánari upplýsingar um störfin veitir Aldís Eyjólfssdóttir starfsmannastjóri, aldís@heilsustofnun.is. Einnig í síma 4830300.

Gildin okkar umhyggja, virðing og velferð eru leiðarljós í okkar störfum.

Umsóknir berist til Aldísar Eyjólfssdóttur starfsmannastjóra, aldís@heilsustofnun.is

www.heilsustofnun.is



Berum ábyrgð á eigin heilsu

Einfaldaralíf.is

ER TIL FULLKOMIÐ MATARÆÐI?

Þessa dagana erum við fjölskyldan á ferðalagi í Ástralíu. Það er merkileg upplifun að vera „down under“ eins og oft er talað um. Þetta land er afskaplega fallegt og veðrið yndislegt. En þegar við erum á ferðalagi með stóra fjölskyldu með misgóða aðstöðu til að elda okkur mat, smyrja nesti og þess háttar er ég afskaplega þakklát fyrir það hugarfar sem ég hef tamið mér gagnvart mataræði. Ég lít á mat sem bensín. Matur er hleðsla fyrir líkaman og eftir því sem maturinn nærir líkamann betur því betur líður mér. Mataræði er ekki hægt að hafa 100% fullkomið alla daga og því er mikilvægt að temja sér jafnvægi. Matarkúrar fylgja tiskunni eins og fót og því er mikilvægt að hver og einn finni sinn takt. Í dag getur þú valið um að vera Ketó, Vegan, Pegan, Paleo og margt annað. En hvað er það sem nærir þinn líkama best? Hvað er það sem þú veist að þú þrífst best af? Ég tel að það sé erfitt að velja sér ákveðna tegund af mataræði og halda sér við það



alla ævi. Þess vegna kenni ég markþegum mínum 80/20% regluna. Hún felst í því að við veljum í 80% tilfella að borða mat sem nærir okkur vel og okkur líður vel af en þó svo að við förum út af beinu brautinni í einstaka tilfellum þá er það allt í lagi. Það sem flest allir megrunarkúrar eiga sameiginlegt er að fólki fer að líða betur og missir jafnvel einhver kg og í flestum tilfellum fer fólkið að minnka inn-töku á unnum matvörum og borða meira af grænmeti. Ég hef því tileinkað mér það að hafa þessa hugsun að leiðarljósi. Borða sem mest hreinan mat með sem fæstum innihaldsefnum og borða grænmeti eins oft og ég get. Ég drekk líka kaffi í hófi og elska súkkulaði (en reyni að hafa það sem dekkst) og það er allt í lagi. Lífið snýst um jafnvægi.

Á ferðalagi eins og við fjölskyldan erum í þá get ég ekki haft mataræðið fullkomið. Ég þarf að smyrja nesti og reyni að velja vel. Ég elda stundum mat og reyni að velja vel. Við förum stundum út að borða

en við reynum að velja vel og munum að okkur mun líða betur ef við veljum mat sem nærir okkur vel. Ég reyni að halda í 80/20% regluna og ég reyni að kenna börnunum mínum slíkt hiða sama. Í mörgum tilfellum gengur það vel en ekki í öllum. Einn sonur minn er mjög meðvitaður um hvað fer vel í hann og hvað illa á meðan einn þeirra myndi borða mat sem nærir líkamann hans illa í a.m.k. 50% tilfella ef hann fengi að ráða.

Lífið er lærdómur og ég veit að ég er fyrirmynd barnanna minna. Ég vil ekki að börnin mín verði öfgafull heldur læri að lifa lífinu í jafnvægi eins og ég reyni markvisst að gera á hverjum degi. Börnin mín sjá mömmu sína ekki alltaf borða á fullkominn hátt en þau læra þó með tímanum hvað almennt gott mataræði er.

Ef þú hefur áhuga á að fylgjast með okkur á ferðalaginu okkar þá getur þú fylgst með á Facebook-síðunni *Einfaldara líf* og á Instagram undir *gunnastella*.

Lifðu lífinu í jafnvægi,
kærleikskveðja,
Gunn Stella.

Sumarstarf í lifandi umhverfi

Vantar þig vinnu í sumar og vilt komast í skemmtilegt starf hjá rótgrónu og traustu fyrirtæki?

Við erum að leita að starfsmanni í fullt starf við sumarafleysingar í verslunina okkar.

Helstu verkefni og ábyrgð:

- Sala á heimilistækjum, raftækjum, rafbúnaði og tæknilausnum
- Þjónusta við viðskiptavinum
- Almenn verslunarstörf

Hæfniskröfur:

- Jákvæðni og góð þjónustulund
- Góð hæfni í mannlegum samskiptum
- Frumkvæði og metnaður í starfi
- Reynsla af verslunarstörfum æskileg
- Almenn tölvukunnátta nauðsynleg
- Þekking á DK viðskiptalausnum er kostur

Árvirkinn er rótgróið fyrirtæki á sviði rafverktöku. Við höfum rekið heimilistækjaverslun með heimspektum vörumerkjum síðan 1981. Hjá okkur starfa 40 manns, framúrskarandi hópur tæknimanna þar sem mikið er lagt upp úr góðri þjónustu.

Umsækjendur eru beðnir um að senda umsókn með ferilsskrá á netfangið johann@arvirkinn.is. Umsóknarfrestur er til og með 10. apríl.

Nánari upplýsingar:

Jóhann Konráðsson verslunarstjóri,
johann@arvirkinn.is



www.arvirkinn.is - Eyraveggi 32, Selfossi - Sími 480 1160

Íþróttir

Efni sendist á: selfoss@prentmet.is

Skin og skúrir hjá strákunum okkar



Elvar Örn var öflugur í sókninni í báðum leikjunum.
Ljósmynd: Umf. Selfoss/JÁE.

HANDBOLTI Strákarnir okkar léku tvo erfiða leiki í Olísdeildinni í seinustu viku. Fyrri leikurinn gegn KA á útivelli vannst 27-29 en síðari leikurinn, gegn toppliði Hauka á heimavelli í Hleðsluhöllinni, tapaðist með sömu markatölu 27-29. Með sigrinum styrktu Haukar stöðu sína verulega á toppi deildarinnar þremur stigum á undan Selfoss sem er í öðru sæti.

Þrjár umferðir eru eftir af deildarkeppninni og sækja Selfyssingar Fram heim í næstu umferð laugardaginn 30. mars kl. 16:30.

Tap í toppslagnum

Selfoss mætti Haukum í troðfullri Hleðsluhöllinni á sunnudagskvöld. Uppselt var á leikinn og þurfti að vísa fólki frá. Leikurinn endaði með tveggja marka sigri Hauka eftir æsispennandi leik.

Leikurinn var meira og minna í járnum og aldrei munaði meira en þremur mörkum á liðunum. Selfoss var betri aðilinn í fyrri hálfleik og var staðan í hálfleik 15-13, Selfyssingum í vil. Haukar byrjuðu seinni hálfleik betur og jöfnuðu 16-16, jafnt var á með liðunum allt þar til Haukar komust tveimur mörkum yfir, 24-26.

Selfyssingar tóku nokkra áhættu í lokin en Haukarnir reyndust sterkari aðilinn þegar upp var staðið. Lokatölur urðu 27-29.

Mörk Selfoss: Elvar Örn 9/3, Árni Steinn og Haukur 5, Atli Ævar 3, Hergeir og Nökkvi Dan 2 og Alexander Már 1. Varin skot: Sölvi 7 (28%) og Pawel 5 (22%).

Tveggja marka sigur fyrir norðan

Eins og áður segir gerðu Selfyssingar góða ferð norður á Akureyri þar sem þeir sigruðu KA 27-29, í Olísdeildinni.

Selfoss byrjaði af miklum krafti og náði fljótt góðu forskoti í leiknum, mestur varð munurinn sjö mörk í fyrri hálfleik, hálfleikstölur voru 10-16. KA byrjaði seinni hálfleik vel og minnkuðu muninn niður í þrjú mörk. 17-20. Selfoss komst aftur í sex marka forystu, 20-26 en KA komu aftur til baka og minnkuðu muninn niður í tvö mörk en þar við sat og lokatölur urðu 27-29.

Mörk Selfoss: Hergeir 8/3, Elvar Örn 8/3, Árni Steinn 5, Guðni og Haukur 3 og Alexander Már 2. Varin skot: Pawel 6 (26%) og Sölvi 5 (33%). esó/gj

Aðalfundir fjögurra deilda Umf. Selfoss



FIMLEIKAR Fimleikadeild Selfoss hélt aðalfund sinn í Tíbrá þriðjudaginn 19. mars þar sem kom fram að aðstöðuleysi háir deildinni en afar erfitt er að fjölga iðkendum þar sem íþróttahúsið Baula er nú fullsetið. Fjármál deildarinnar eru í járnnum en með útsjónarsemi og öflugri sjálfbodavinnu er deildin rekin réttu megin við strikið. Nýja stjórn skipa f.v.: Gerður Sif Skúladóttir (ritari), Ágúst Sigurjónsson, Jóhann Böðvar Sigþórsson (gjaldkeri), Ingibjörg Garðarsdóttir (formaður), Jón Þorkell Gunnarsson og Guðrún Ásta Garðarsdóttir. Á myndina vantar Björk Guðbjörnsdóttir.



TAEKWONDO Aðalfundur taekwondodeildar Selfoss var haldinn í Tíbrá þriðjudaginn 19. mars þar sem kom fram að starf deildarinnar er stöðugt og fjármál í góðu lagi. Ein breyting var á stjórn þar sem Magnús Ninni Reykdalsson hætti í stjórn en í stjórn voru kjörin f.v.: Freyr Hreinsson sem er nýr í stjórn, Guðbjörg Arnardóttir, Ófeigur Ágúst Leifsson (formaður), Ólöf Ólafsdóttir (ritari) og Bjarnheiður Ástgeirsdóttir (gjaldkeri). Varamenn eru Aðalbjörg Runólfsdóttir og Þórdís Sigurðardóttir.



HANDBOLTI Góð mæting var á aðalfund handknattleiksdeildar Selfoss sem var haldinn í Tíbrá miðvikudaginn 20. mars. Eins og Selfyssingum er kunnugt er mikill uppgangur hjá deildinni og starfið í blóma. Ný stjórn var kjörin á fundinum. Efri röð f.v. Atli Kristinsson, Jón Birgir Guðmundsson, Þórir Haraldsson (formaður), Einar Sindri Ólafsson (ritari). Neðri röð f.v.: Sandra Dís Hafþórsdóttir (gjaldkeri), Anton Ingi Arnarson og Gunnar Jón Yngvason. Á myndina vantar Birgi Örn Harðarson og Huldu Jónsdóttir.



MÓTOKROSS Það var mjög góð mæting á aðalfund mótókrossdeildar Selfoss sem fór fram í Tíbrá fimmtudaginn 21. mars. Mikill kraftur er í starfi deildarinnar og eru menn stórhuga fyrir næsta sumar í mótókrossinu. Nýja stjórn skipa f.v.: Ragnheiður Brynjólfssdóttir (ritari), Guðmundur Gústafsson (formaður), Marta Katarzyna Kuc (gjaldkeri) og Jóhann Fannar Pálmarsson ásamt Magnúsi Ragnari Magnússyni sem vantar á myndina.

Hannes, Tryggvi og Ísak framlengja við Selfoss

HANDBOLTI Hannes Höskuldsson, Tryggvi Þórisson og Ísak Gústafsson hafa allir framlengt samninga sína við handknattleiksdeild Selfoss á síðustu miss-erum en þeir hafa allir verið viðloðandi meistara-flokk í vetur. Hannes er 19 ára gamall vinstri hornamaður og hefur verið öflugur með U-liði Selfoss í vetur ásamt því að vera í meistaraflokki. Tryggvi er 16 ára línumaður. Hann hefur spilað með þriðja flokki, U-liði Selfoss og meistaraflokki í vetur ásamt því að vera fastamaður í U-17 ára landsliðinu. Ísak er 15 ára örvhent skytta. Hann hefur leikið með þriðja flokki og U-liði Selfoss í vetur og lék sinn fyrsta meistara flokksleik í desember gegn Stjórnu-enni en hann hefur einnig æft og keppt með U-17 ára landsliðinu.



Framtíðarleikmenn Selfyssinga. F.v.: Tryggvi, Ísak og Hannes. Ljósmynd: Umf. Selfoss.



Fjör á opinni handboltaæfingu Það var mikið fjör í Hleðsluhöllinni sl. föstudag þegar tæplega fimmtíu hressir krakkar á aldrinum 6-14 ára mættu á opna stjórnuæfingu hjá handknattleiksdeildinni. Það voru landsliðsmennirnir Haukur Þrastarson og Elvar Örn Jónsson sem stjórnuðu æfingunni ásamt Alexander Egan. leikmanni meistara flokks Selfoss. Þeim til aðstoðar voru Ísak Gústafsson og Jón Þórarinn Þorsteinsson. Krakkarnir fengu skemmtilega æfingu og fullt af góðum ráðum frá þessum frábæru fyrirmyndum okkar.

esó/gj

Góður árangur á Ásvallamóti

SUND Fjórir sundmenn úr gull- og silfurhópum Selfoss kepptu á Ásvallamóti SH fyrir rúmri viku en til að öðlast keppnisrétt á mótinu þurfti að ná ákveðnum lágmarkum. Það voru Guðbjörg Lís Guðmundsdóttir Johnsen, Hallgerður Höskuldsdóttir, Sara Ægisdóttir og Þórunn Vaka Vigfúsdóttir sem kepptu fyrir Selfoss.

Sara náði bestum árangri þegar hún synti 50 m skriðsund á 29,03 sek. og varð í 6. sæti en hún bætti sig um 1,61 sek. frá því í lok janúar. Einnig náði Sara lágmarki fyrir ÍM 50 í 200 m fjórsundi þegar hún synti á 2:46,61 mín. Hallgerður synti í fjórum greinum og bætti sig í þremur þeirra.



Sara náði lágmarki fyrir ÍM 50. Ljósmynd: Umf. Selfoss/Magnús Tryggvason.

Stefán endurkjörinn formaður Glímuráðs HSK

GLÍMA Aðalfundur Glímuráðs HSK var haldinn á Selfossi 4. mars sl. og mættu fulltrúar flestra aðildarfélagaráðsins á fundinn. Greint er frá störfum ráðsins í ársskýrslu HSK sem sjá má á heimasíðu HSK.

Á fundinum lagði Guðni gjaldkeri reikninga og er fjárhagurinn traustur, líkt undanfarin ár og raunar frá stofnun ráðsins.

Ýmis mál voru rædd á fundinum, s.s. Bændaglímu Suðurlands, sem hefur ekki verið haldin í nokkur ár. Þá var stjórn ráðsins falið að vinna að gerð einnar reglugerðar fyrir HSK-mót í glímu og samhliða því að endurskoða lög glímuráðsins fyrir næsta aðalfund.

Ákveðið var að bjóða Glímusambandinu að halda Íslandsmeistaramót 15 ára og yngri á HSK svæðinu. Rætt var um að halda glímumót fyrir fullorðna, opið öllum að sumri til þar sem væri til mikils að vinna fyrir keppendur. Annað hvort yrðu peningaverðlaun í boði eða sigurvegarar leystir út með gjafabréfum.

Stefán fór yfir stöðu mála með nýjan glímubúning HSK-liðsins sem ætlað er að verði tilbúinn fyrir næsta keppnistímabil. Eins kynnti hann stöðuna á dýnukaupamálum innan síns félags.

Fundarmenn ræddu hvort ekki væri vöntun á sveitaglímukeppni fyrir krakka og vildu að ábendingu þess efnis væri komið á framfæri við stjórn GLÍ.



Stjórn og varastjórn Glímuráðs HSK 2019. Efri röð f.v.: Sigurður Þór, Jana Lind og Guðni. Fremri röð: Stefán og Jón Gunnþór. Mynd: EO.

Stefán Geirsson Umf. Þjótanda var endurkjörinn formaður ráðsins og Guðni Sighvatsson Umf. Laugdæla gjaldkeri. Jón Gunnþór Þorsteinsson, Umf. Þjótanda var kjörinn ritari og varaformaður. Jana Lind Ellertsdóttir Íþr.f. Garpi og Sigurður Þór Emilsson Umf. Þjótanda voru kjörin í varastjórn.

Í lok fundar var ákveðið að næsti aðalfundur Glímuráðs HSK verði haldinn 2. mars 2020. -eo

Fjör á Héraðsleikum HSK í frjálsum

FRJÁLSPRÓTTIR Héraðsleikar HSK í frjálsum íþróttum fyrir keppendur 10 ára og yngri voru haldnir í íþróttahúsinu á Hvolsvelli sunnudaginn 10. mars sl. Um 100 keppendur mættu til leiks. Athygli vakti að Ungmennafélagið Hvöt, í Grímsnes- og Grafningshreppi sendi lið í fyrsta sinn í mörg herrans ár.

Þátttakendur skemmtu sér vel, en keppendur átta ára og yngri kepptu í þrautabraut og níu og tíu ára keppendur kepptu í hefðbundnum greinum.

Heildarúrslit eru á www.fri.is og myndir má sjá á vef HSK. -eo

Myndir: Guðmunda Ólafsdóttir.



Krakkar frá Íþf. Dímoni í Rangárþingi eystra.



Krakkar frá Umf. Þór Þorlákshöfn.



Krakkar frá Umf. Þjótanda í Flóahreppi.

Hvolsskóli vann Grunnskólamótið í glímu

GLÍMA Grunnskólamót Íslands í glímu fór fram á Hvolsvelli 16. mars sl. Krakkarnir skemmtu sér vel og voru ánægðir í mótslok. Glímt var á þremur völlum samtímis og gekk keppnin vel fyrir sig. Mótsstjóri var Svana Hrönn Jóhannsdóttir formaður GLÍ.

Keppendur Hvolsskóla unnu stigakeppni skólanna og tóku við bikar í mótslok. Keppendur af sambandssvæði HSK unnu átta grunnskólameistararitla og samtals unnu keppendur Hvolsskóla, Flóaskóla og Bláskógaskóla 24 verðlaun af þeim 39 sem veitt voru á mótinu.

Heildarúrslit mótsins ásamt myndum af mótinu eru á vefsíðunni www.glima.is. -eo



Sigurlið Hvolsskóla á Grunnskólamótinu í glímu. Mynd: GLÍ



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.



Vertu með frá upphafi

Landhótel, sem er nýtt og glæsilegt 4 stjörnu hótél í Landsveit á Suðurlandi og opnar í maí, óskar eftir að ráða í eftirtalin störf:

GESTAMÓTTAKA

Starfsfólk óskast í dag og næturvinnu í stórglæsilegri gestamóttöku hótelsins

ÞJÓNUSTA

Yfirþjónn

Þjónar og aðstoð á bar og matsal

ELDHÚS OG ÞRIF

Aðstoð í matsal og eldhús
Almenn þrif

WWW.LANDHOTEL.IS

Umsóknir skulu sendast á
manager@landhotel.is

Hvetjum fólk til að koma og prófa

Í Hótel Selfossi er starfrækt ein-stök heilsulind að evrópskri fyrirmynd undir nafninu Riverside Snyrting & Spa. Þó margir heimamenn kannist við nafnið eru eflaust fleiri sem vita ekki hvað þar er boðið upp á. Rétt er að taka fram að ekki þarf að vera gestur á hótelinu til að nýta sér þjónustuna. Fólk getur komið beint af götunni eða pantað sér tíma þegar því hentar.

Ljúft að slaka á

A Riverside Snyrtingu & Spa er ljúft að slaka á og endurnærast á líkama og sál í hlýlegu og nota- legu umhverfi þar sem vísað er til íslenskrar náttúru í allri hönnun. Eldur, ís, vatn, gufa og norðurljós fléttast inn í hönnun baðstofunnar með einstaklega smekklefum hætti. Þar er einnig hægt að fá Aveda snyrtivörur, sem eru þekktar um heim allan.

Guðbjörg Þóra Sigurðardóttir er rekstrarstjóri Riverside Snyrting & Spa. Hún er snyrtifræðingur með meistaraðgráðu og vinnur sem slík á stofunni. Auk Guðbjargar vinnur einn snyrtifræðingur til á staðnum, Steinunn Aradóttir snyrtisveinn. Þá starfa einnig þrír nuddarar þar, Egija Vermane, Suphaphon Tangwairam og Sara Kristjánsdóttir. Sara Kristjánsdóttir, heilsunuddari er nýkomin til starfa og auk þess nýlega flutt á Selfoss.

Ótrúlega flott og góð aðstaða

„Við erum með lítið og sætt spa inni á Hótel Selfossi með ótrúlega flöttri og góðri aðstöðu. Það er hægt að koma utan af götunni, án þess að vera hótलगестur, og fara í pottinn, þurrugufu, blautgufu eða slökunarherbergi. Einnig er hægt að fá sér að borða af léttum matseðli og bar sem við erum með. Hjá okkur er 16 ára aldurstakmark. Það má segja að þetta sé góður griðastaður. Við erum með fjöldann allan af meðferðum



Drjár af starfsmönnum Riverside Snyrting & Spa, f.v.: Sara Kristjánsdóttir nuddari, Steinunn Aradóttir snyrtisveinn, og Guðbjörg Þóra Sigurðardóttir, snyrtifræðingur. Mynd: ÖG.



Notaleft nuddherbergi á Riverside Snyrting & Spa. Mynd: ÖG.

í boði líka. Það er hægt að koma bara á snyrtistofuna þ.e. fyrir fólk sem ætlar ekki í baðstofuna,“ segir Guðbjörg þegar hún er spurð út á hvað starfsemin gangi. Kósý nudd og kraftmikið nudd

Hún bætir við: „Við bjóðum upp á þessar helstu snyrtimeðferðir eins og litun og plockun, vax, handsnyrtingu, fót snyrtingu og andlitsmeðferðir. Svo erum við líka með nudd.“ Guðbjörg segir að þau hafi verið að stækka þann hluta og séu t.d. núna með taílenskt nudd, en þau hafa verið

með slökunarnudd, bæði 50 mínútur og 25 mínútur. „Við erum einnig með höfuð-, háls- og herðanudd sem er hægt að panta sér í spainu. Þá er það framkvæmt þar niðri. Það er voðalega kósý, svona stutt nudd.“

Nuddari með mikla reynslu

Sara kom nýlega til starfa hjá Riverside Snyrtingu & Spa en hún er heilsunuddari. „Hún er ótrúlega kröftugur nuddari með mjög mikla reynslu. Það er nýjasta viðbótin okkar. Þetta hefur



en er nýkomin suður og ætla mér að byrja að nudda aftur. Þannig að ég er að byrja aftur hér hjá Riverside Snyrtingu & Spa.“

Sara lærði heilsunudd í Heilbrigðisskólanum í Ármúla og útskrifaðist þaðan sem heilsunuddari. Heilsunudd er sambland af ýmsum nuddformum sem nemendur læra, m.a. klassískt nudd, sem er svipað og sænskt nudd, heildrænt nudd, shiatsu íþróttanudd og svæðanudd.

Djúpt slökunarnudd er svolítið minn stíll

Sara segir að hver og einn nuddari skapi sér svo sinn eigin stíl. „Það er mismunandi eftir hverjum og einum einstaklingi hvernig nuddið verður, hvort það verður djúpt eða grunnt eða flæðandi eða eitthvað svoléiðis. Ég er svolítið í djúpum nuddum. Ég hef mikla trú á þeim. Ég geri þau yfirleitt rólega en vil að fólk nái slökun engu að síður. Þannig að djúpt slökunarnudd er svolítið minn stíll.“ Hún bætir við að ef fólk sé með einhverja extra stífni í líkamanum þá leggi hún líka áherslu á að losa um það hjá fólki. „Það getur komið með þannig verkefni ef það er eitthvað svoléiðis í gangi hjá því. Það þarf ekki endilega að vera bara að koma til að slaka á. Það má líka vera eitthvað sem þarf að vinna á. Það er í boði líka. Við aðlögum nuddið að þörfum hvers og eins,“ segir Sara.

Frábært fyrir pör og vinahópa

Í lokin vildu þær Guðbjörg og Sara hvetja fólk eindregið til að koma og kíkja til þeirra og prófa, hvort sem það er í spaið eða að prófa einhverja meðferð. „Þetta er frábært fyrir pör, vinkunahópa eða vinahópa. Við gerum tilboð í hópa ef fólk vill. Það er bara að slá á þráðinn og sjá hvort það er ekki eitthvað sem hentar.

Viðtal: ÖG



Afgreiðsla Riverside Snyrting & Spa í Hótel Selfoss. Mynd: ÖG.

lengi vantað, svona djúpt kraftmikið nudd. Við erum mjög spennt fyrir framhaldinu með það,“ segir Guðbjörg.

Byrjuð að nudda aftur

Sara var spurð út í bakgrunn sinn og reynslu. „Ég var með einkastofu í Hafnarfirði, í turninum í Firðinum. Ég vann líka í Laugum Spa hjá World Class í Reykjavík. Ég hefð bæði verið með mitt eigið og á ýmsum stöðum frá því ég útskrifaðist. Ég tók mér pásu og fluttist norður og bjó þar í tvö ár

Verið velkomin

í nýja og stærri verslun okkar að **Austurvegi 24**

A4

Dagdvalir Árborgar - Vinaminni og Árblik

Mikilvægur þáttur í að stuðla að ánægjulegu ævinkvöldi er að koma til móts við þarfir einstaklinganna sem í samfélaginu búa. Sveitarfélagið Árborg rekur tvær dagdvalir með það að markmiði að mæta misjöfnum þörfum aldraðra og einstaklinga með heilabilunarsjúkdóma sem búa heima. Dagdvalarúræði er jákvætt fyrir þá sem dagdvalirnar sækja og léttir undir með aðstandendum sem oft eru líka umönnunaraðilar. Með viðveru í dagdvöl, sem getur verið frá einum degi upp í fimm daga vikunnar er ætlunin að rjúfa félagslega einangrun og stuðla að því að aldraðir og einstaklingar með heilabilunarsjúkdóma geti búið lengur heima. Daggjaldið er 1.217 kr. og innifalið í gjaldinu er akstur í og úr dagdvöl, morgunmat, hádegismatur, kaffi og meðlæti. Í Árbliki er leyfi fyrir 16 manns á dag og í Vinaminni er leyfi fyrir 15 manns á dag. Vonir standa til að leyfum í Árbliki verði fjölgað því húsnæðið þolir það vel.

Árblik – almenn dagdvöl fyrir eldri borgara

Dagdvölin Árblik flutti starfsemi sína í nýtt húsnæði að Austurvegi 51, Selfossi þann 7. desember 2018 en dagdvölin hefur verið starfsrækt frá því árið 2000. Húsnæðið sem eru tæpir 500 m² var hannað með

Ragnheiður Kristín Björnsd. forstöðumaður dagdvala hjá Sveitarfélaginu Árborg



þjónustuna í huga og er það mjög vel heppnað, hjart, með svari til suðurs og útsýni í flestar áttir en dagdvölin er á 2. hæð í lyftuhúsnæði. Í dagdvölinni er boðið uppá stóllaleikfimi, lestur framhaldssögu, gönguferðir, aðstoð við að nota styrktartæki, heita bakstra, fótabað, aðstoð í bað, slökun, að spila, bingó og boccia, svo eitthvað sé nefnt, og síðast en ekki síst spjall og nærveru. Það er ávallt val hvers og eins hvað hann vill gera. Hver og einn fær sinn persónulega tengil að leita til og vonum við að sú nýjung verði til að auka öryggiskennnd og vellíðan notendanna.

Vinaminni – sérhæfð dagdvöl fyrir fólk með heilabilunar- og skylda sjúkdóma

Vinaminni er til húsa að Vallholti 38, Selfossi í góðu og grónu hverfi og tók það til starfa árið 2009. Vinaminni er notalegt heimili þar sem allir starfsmenn leggja sitt af mörkum til þess að mæta sem best þörfum þeirra sem sækja dagdvölinna og oft er glatt á hjalla. Fastir liðir eru m.a.

morgunleikfimi, göngutúrar, lestur framhaldssögu og blaða. Boðið er uppá sundferðir og oft er ekki er boðið uppá dekur eins og fótabað og snyrtingu. Einnig er í boði að sinna árs-tíðabundnum verkum í garðinum eða aðstoða matráðinn, t.d baka flatkökur og kleinur. Allt miðar þetta að því að viðhalda færni notendanna, draga úr vanlíðan og vanmáttakennd. Þjónustuna nýta sér einstaklingar í Árborg og í nágrannasveitarfélögunum vegna sérstöðu dagdvalarinnar sem sérhæfð dagdvöl.

Fastar uppákomur beggja dagdvalanna eru mánaðarlegar heimsóknir í Selfoskirkju einnig koma prestarnir okkar í heimsókn til okkar. Farnar eru vorferðir, á jólahlaðborð, haldin þorablót og góðir gestir koma í heimsókn. Góð samvinna er við hjúkrunarfræðinga Heilbrigðisstofnunar Suðurlands og á Minnisíðstöðu Landakots. Einnig er boðið uppá blóðþrýstings- og sykurmælingu ef þörf er á.

Ef þú eða ástvinur þinn geta nýtt sér þjónustuna er velkomið að heyra í okkur í dagdvölunum, ræða málin og skoða aðstöðuna. Nánir upplýsingar eru hjá Ragnheiði í síma 482 3361 (Vinaminni og Árblik) og Ingileif í síma 482 1290 (Vinaminni). Umsóknir í dagdvöl liggja frammi í dagdvölunum, á heimasíðu Árborgar og í Ráðhúsinu 2. hæð.

Ennþá gerast ævintýri Sprettimyndabókagerð í Listasafninu

Viltu búa til þitt ævintýri, tröllaeða álfasögu? Og sviðsetja það í sprettimyndabók? Fjölskyldulistasmíðja marsmánaðar í Listasafni Árnesinga tengist sýningunni Einu sinni var... þar sem sjá má þjóðsagnamyndir Ásgríms Jónssonar í sviðsettu umhverfi. Smíðjan verður í Listasafni Árnesinga, Hveragerði, sunnudaginn 31. mars.

Sprettimyndabók er þrívíð bók eða sviðsmynd sem hægt er að draga út og saman líkt og harmónikku en í miðjunni



birtist sviðsmynd þar sem þú skapar þitt eigið ævintýri.

Smíðjustjóri er sem fyrr Kristín Þóra Guðbjartsdóttir og hún verður til staðar kl. 14:00–16:00 til þess að aðstoða þátttakendur við að skapa sitt ævintýri í pappír. Börn og foreldrar, ömmur og afar, frændur og frændur eru hvattir til þess að nýta þetta tækifæri, koma og skoða sýninguna, ræða um hana og skapa saman í listasmiðjunni þar sem allt efni, pappír og litir eru til staðar og aðgangur og þátttaka í listasmiðjunni er ókeypis.

Nánari upplýsingar um sýninguna og dagskrá safnsins má sjá á heimasíðu þess og samfélagsmiðlum.

Færði lögreglunni bókina Eins og skot

Böðvar Bjarki Guðmundsson kom í liðinni viku færandi hendi á lögreglustöðina á Selfossi og afhenti lögreglunni á Suðurlandi bókina *Eins og skot* að gjöf, en bókin gaf hann út síðastliðið haust. Bókin er á íslensku og fjallar á afar ítarlegan hátt um hleðslu skotfæra en slíkt getur verið hættulegt ef tilhlýðileg kunnátta er ekki til staðar.

Í bókinni er fjallað um skotfæri, samsetningu þeirra og virkni. Þar er að finna, í fáeinum dráttum, þróunarsögu skotfæra í gegnum aldirnar. Fjallað er ýtarlega um patrónur, hvelhettur, púður og byssukúlur og val á þeim út frá fyrirhugaðri notkun. Í framhaldi af því er farið nákvæmlega yfir það hvernig þessum hlutum er raðað saman þannig að úr verði fullbúin og örugg skotfæri. Tækjakosti til þess verks er gerð góð skil. Sagt er frá því hvernig meta skal gæði skotfæra og kalla fram nákvæmni og hittni. Að lokum er tæpt á helstu skotfræðiþáttum sem snerta skotmenn helst sem og hvað hafa þarf í huga þegar þrýstingur og öryggi eru annars vegar.

Böðvar hefur í yfir 30 ár hlaðið skothylki og hefur hann sl. 15 ár unnið að útgáfu bókarinnar. Óhætt er að segja að bók þessi sé afar ítarleg og fagleg og ætti því að vera skyldueign allra áhugamanna um skotveiðar og hleðslu skotfæra. Lögreglustjórinn á Suðurlandi þakkaði Böðvari þessa veglegu gjöf.



Frá afhendingu bókarinnar.

OLÍS-DEILD KARLA
HEIMALEIKUR:

Gróttu

MÍÐVIKUDAGINN 3. APRÍL KL. 19:30

HLEDSLHÖLLINNI SELFOSSI



Matreiðslumann vantar í 100% starfshlutfall frá og með næsta skólaári

Starfið felst í:

- Daglegri matreiðslu á hollum og fjölbreyttum mat fyrir grunnskóla, leikskóla og eldri borgara
- Pöntun og innkaupum frá birgjum
- Ábyrgð á birgðahaldi
- Gerð fjárhagsáætlunar í samvinnu við skólastjóra
- Önnur störf sem falla til í eldhúsi.

Umsóknarfrestur er til 5. apríl.

Nánari upplýsingar gefur Jóhanna Lilja Arnardóttir, skólastjóri í síma 480 6610, netfang: johannalilja@fludaskoli.is

Hrunamannahreppur



Námsskeið í forritun fyrir börn 10–12 ára í Bókasafni Árborgar, Selfossi, laugard. 30. mars kl. 11:30–13:30

Við höldum áfram með námskeiði í forritun fyrir börn á aldrinum 10–12 ára í samstarfi við Skema. Í þetta sinn bjóðum við upp á framhaldsnámsskeið í forritun með Scratch.

Þátttakendur munu læra áframhaldandi forritun með Scratch sem er gífurlega byrjendavænt kubbaforritunarmál hannað til þess að kenna öllum grunnhugtök forritunar. Í Scratch eru almennar forritunaraðgerðir kenndar með kubbum sem notandinn smellir saman líkt og LEGO til þess að búa til forrit. Hægt er að forrita nánast hvað sem fólk dettur í hug og þannig örvar forritunin sköpunargleði þátttakenda. Þrátt fyrir að vera afar einfalt kennir Scratch samt sem áður nánast öll hugtök forritunar, þar á meðal: breytur, lykkjur, föll, segðir, virkja og skilyrðissetningar ásamt öðru. Scratch er notað til þess að kenna ungum krökkum forritun.

Börn á aldrinum 10–12 ára eru hjartanlega velkomin. Ekki er skilyrði fyrir þátttöku að hafa verið á fyrri námskeiðum í forritun og það sem er allrabest er að þetta kostar ekki krónu!



Opin fundur hjá Kvenfélagi Selfoss þriðju- daginn 9. apríl. Gestir fundarins verða Albert Eiríksson og Bergþór Pálsson.

Kvenfélag Selfoss heldur opinn fund í
Karlakórsheimilinu Eyravegi 67, Selfossi
kl. 20:00, 9. apríl.

Borðsiðir – söngur – gleði – gaman

Kaffiveisla að hætti kvenfélagskvenna

Aðgangur: 2.000 kr. fyrir félagskonur
og 3.000 kr. fyrir aðra gesti.

Þátttöku þarf að tilkynna fyrir föstudaginn
5. apríl til Rannveigar í síma 868 7572 eða
Jónu, netfang jss@smart.is.

Allir velkomnir,

Stjórn og dagskrárnefnd



Sumarstörf á Keldum á Rangárvöllum

Þjóðminjasafn Íslands óskar eftir að ráða tvo sam-
henta einstaklinga til að annast gæslu og móttöku
ferðamanna í gamla bænum á Keldum á Rangár-
völlum. Bærin verður opin daglega frá 1. júní til
31. ágúst 2019 frá kl. 10:00 til 18:00.

Starfið felst m.a. í móttöku ferðamanna, taka við
aðgangseyri, veita leiðsögn og upplýsingar um
bæinn. Ennfremur felst starfið í að hirða lóð næst
bænum, slá þekjur og vökva þær og sinna þrifum í
bænum. Viðkomandi þarf að hafa bílpróf og bíl til
umráða en lagt er til húsnæði á staðnum ef þarf.

Óskað er eftir starfsmönnum með góða almenna
söguþekkingu, góða íslensku- og enskukunnáttu,
lipurð í samskiptum og jákvætt viðmót, reynsla af
þjónustustörfum er æskileg.

Umsóknarfrestur er til og með 5. apríl nk.

Umsókn um starfið þarf að fylgja ferilskrá með
greinargóðum upplýsingum um störf umsækjenda
og menntun ásamt nöfnum a.m.k. tveggja um-
sagnaraðila.

Nánari upplýsingar um starfið veita Guðmundur L.
Hafsteinsson sviðsstjóri Húsasafns í síma 530 2275,
netfang: guðmundur.luther@thjodminjasafn.is og
Hildur Halldórsdóttir mannauðsstjóri í síma 530
2239, netfang: hildur@thjodminjasafn.is.

Auðurinn sem felst í innflytjendum

Margmála ljóðakvöld Bókabæjanna og Gullkistunnar

Margt var um manninn á
þriðja margmálaljóða-
kvöldi Bókabæjanna og Gull-
kistunnar í Listasafni Árnesinga
síðastliðið fimmtudagskvöld.
Dagskráin sem var mjög fjöl-
breytt er hluti af norrænum mót-
urmálsmánuði og er haldið ár
hvert á alþjóðlegum degi ljóðs-
ins.

Skipuleggjendur voru Harpa
Rún Kristjánsdóttir bókmennta-
fræðingur og bóndi og Jón Özur
Snorrason íslenskukennari við
FSu og fengu þau til liðs við
sig fólk af Bókabæjasvæðinu og
gesti Gullkistunnar, gjarnan fólk
af erlendu bergi brotið, til að
flytja ljóð á sínu móðurmáli.

Í ár kenndi ýmissa grasa. Úr

Gullkistunni komu þær Sylvía
Donis frá Marseille í Frakklandi,
Paula Pakk frá Tartu í Eistlandi
og Yara Zein frá Beirút í Líbanon
og fluttu valin ljóð á móðurmáli
sínu. Paola Salines frá Chile sem
búið hefur á Selfossi um árabíl
færði okkur Pablo Neruda á
spænsku og Eva Dögg Atladóttir
söng mōntrur á sanskrít af ein-
stökum innileik.

Frá upphafi hafa Sýr-
lendingarnir á Selfossi verið
fastagestir kvöldsins og á því var
engin undantekning. Fadwa Al-
soufi flutti hjartnæmt ljóð um ást
sonar og móður en sonur hennar
Abed, var síðan mótlesari Elínar
Gunnlaugsdóttur tónskálds sem
frumflutti þýðingar sínar á ljóð-

um palestínumannsins Najwan
Darwish. Arabíska var því í stóru
hlutverki á þessu margmála-
kvöldi.

Kvæðamaðurinn Pétur Húni
Björnsson sá um skemmtiatriði
í hléi og fór með nærstadda aft-
ur inn í íslensku baðstofuna og
djúpt inn í íslenska rímnahéð.
Pétur er einn fremsti kvæðamað-
ur landsins og flutti ýmis tilbrigði
af rímnalögum, meðal annars
fegurstu og næstfegurstu íslensku
stemmuna, samkvæmt fegurðar-
samkeppni sem haldin var fyrir
nokkru.

Það var því fjölbreyttur
hljómur tungumála sem fyllti
Listasafnið á ljóðdegnum
mikla sem einnig er dagur fjöl-
breytileikans. Svona kvöld eru
þörf áminning um þann auð sem
felst í innflytjendum okkar og
þeirra menningu, sem þau eru
svo tilbúin að veita okkur hlut-
deild í. Bókaútgáfan Sæmundur
færði öllum lesurum kvöldsins
tvímálabókina *Þingvellir – í og
úr sjónmáli* að gjöf.

Kvöldið verður endurtek-
ið að ári, og ekki úr vegi fyrir
áhugasöm að huga strax að sínum
uppáhaldsljóðum, frumortum,
þýddum, fallegum eða ljótum.



Selfyssingurinn Paola Salines flytur ljóð eftir Pablo Neruda.

Fangaverðir sýnd í Bíóhúsinu á Selfossi

Í tengslum við sýningarnar sem
lnú standa í Listasafni Árnes-
inga og Byggðasafni Árnesinga
efna söfnin til tveggja sýninga
í Bíóhúsinu á Selfossi á kvik-
myndinni Fangaverðir eftir
Ólaf Svein Gíslason myndlistar-
mann. Í Byggðasafni Árnesinga
hefur verið sett upp sögusýning
um fangelsið á Litla Hrauni í
tilefni 90 ára afmæli þess. Þar
er sögð saga fangelsisins og í
forgrunni er þróun á starfsemi
Litla-Hrauns sem stofnunar, en
einnig er litið inn í veröld fanga-
varða, fanga og samfélagsins
í kring. Í Listasafni Árnesinga
er sýningunni Huglæg rými að
ljúka, en hún er innsetning sem
hverfist um Sigurð Guðmunds-
son á Sviðugörðum í Flóa. Höf-
undur hennar er Ólafur Sveinn
Gíslason myndlistarmaður.

Bíómyndin Fanga-
verðir var kvikmynduð
í Hegningarhúsinu við
Skólavörðustíg vorið
2014, á meðan fanga-
elsið var í fullri notkun.
Í myndinni leika tveir
fangaverðir sem störf-
uðu þá í Hegningarhúsinu,
þeir Egill Kr. Björnsson og
Magnús Páll Ragnarsson,
en jafnframt fara Sigurð-
ur Skúlason og Þor-
steinn Bachmann
með hlutverk í
kvikmyndinni.

Vinnuað-
stæður fanga-
varða eru mjög
sérstakar; þeir
vinna á landa-

mærum hins frjálsa samfélags
og þess afmarkaða rýmis sem
fangelsið er, sem er lokað eftir
ákveðnum reglum. Verkið fjall-
ar um sýn fangavarðanna á starf
sitt, daglega reynslu þeirra inn-
an fangelsisins og hugrenningar
um það viðmót sem þeim mætir
utan fangelsis. Mörg málefni
daglegs lífs í starfi þeirra eru til
umfjöllunar, jákvæð og gagn-
rýnin sjónarmið á samskipti
þeirra við fanga, sálrænt álag og
andleg líðan. Einnig eru sam-
skipti á milli fangavarðanna
sjálfrá þeim hugleikin og staða
þeirra innan íslensks samfélags.

Svið Hegningarhússins við
Skólavörðustíg er hlaðið áhrifa-
miklum örlögum sem lita orð og
athafnir verksins, sem einnig má
heimfæra á Litla Hraun. Fanga-

verðirnir bregða
sér í hlutverk
leikara og leik-
ararnir klæða
sig hlutverk-
um fanga-
varða. Líkt
og í kvik-
mynd Ólafs
í Listasafni
Árnes-
inga þar

sem Sigurður Guðmundsson á
Sviðugörðum bregður sér í hlut-
verk leikara og aðrir þátttakend-
ur, leikari og leikmenn, bregða
sér í hlutverk Sigurðar en þar er
sviðsmyndin alls ekki fangelsi
heldur myndarbylí í Flóanum.

Eftir að Ólafur lauk mynd-
listarnámi 1988, bjó hann áfram
í Þýskalandi og vann þar að
myndlistarverkum sem sýnd
voru í galleríum, listasöfnum og
í opinberu rými víða í Evrópu og
annars staðar, auk þess að sýna
reglulega á Íslandi. Viðfangsefni
hans eru oft einstaklingar, eða
fjöldi einstaklinga, sem not-
endur rýma er tengjast málefni-
um samfélagsins og listrænum
nálgunarleiðum. Birtingamynd-
ir hans eru textar, byggingar eða
líkön og kvikmyndir sem stað-
settar eru í ákveðnum rýmum.
Árið 2007 tók Ólafur við stöðu
prófessors við myndlistardeild
Listaháskóla Íslands og flutti þá
aftur heim. Frá árinu 2015 hefur
hann verið með vinnustofu að
Þufugörðum í Flóa.

Sýningarnar verða í Sel-
fossbíói laugardaginn 30. og
sunnudaginn 31. mars kl. 17:00.
Á fyrri sýningunni verður höf-
undurinn viðstaddur og boðið
upp á stuttar umræður að henni
lokinni. Ókeypis er á þessa
frumsýningu á Selfossi og all-
ir velkomnir á meðan hús-
rúm leyfir. Aðgangseyrir á
síðari sýninguna er 1.000
krónur og miðar seldir á
vef Bíóhússins, www.
biohusid.is.



Þorsteinn Bachmann í hlutverki sínu
í kvikmyndinni Fangaverðir.

Fræðslufundur Heilaheilla

Heilaheill er félag slagþolenda (heilablóðfalls-sjúklinga), aðstandenda og fagaðila á landsvísu og hefur á undanförunum misserum verið með fræðslu- og kynningarfundum um land allt. Félagið verður með fræðslufund í Norðursal, Hótel Selfossi fimmtudaginn 28. mars nk. kl. 17:00. Fræðsluerindið er ókeypis og opið öllum er hafa áhuga á málefnum og er fólk hvatt til að taka með sér gesti.

Félagið (heilaheill.is) er með reglulega og vel sótt morgunfundum í Reykjavík og á Akureyri. Fyrsta laugardag hvers mánaðar

kl. 11–13 eru fundir í Sigtúni 42, Reykjavík, og annan miðvikudag hvers mánaðar í Stássinu, Greifanum, Glerárgötu 20, Akureyri. Fundirnir eru fyrir alla.

Félagið er aðildarfélag að ÖBÍ; í samstarfi LSH; SAMTAUG (Samráðshópur taugasjúklingafélaga). Félagið gerðist fullgildur aðili að SAFE (á Stroke Alliance for Europe) 2011 og að Nordisk Afasirad og hefur tekið þátt í ráðstefnum á ári hverju víðsvegar um Evrópu, með fjárhagslegum stuðningi annarra aðila.



Bifreiðasmiður Bifvélavirki

Bílverk B.A. á Selfossi óskar eftir að ráða bifreiðasmið, bifvélavirkja eða mann vanan bílaréttingum til þess að sinna fjölbreyttum störfum á fimm stjörnu verkstæði fyrirtækisins.

Nánari upplýsingar veitir
Birgir Ásgeirsson í síma 899-5424.



Barnaverndarstofa Sumarafleysingar á Lækjarbakka

Barnaverndarstofa auglýsir störf við meðferðar- og skólaheimilið Lækjarbakka, 851 Hellu. Um er að ræða sumarafleysingar frá miðjum maí til ágústloka. Unnið er á vöktum.

Meginverksvið er þátttaka í grundvallarmeðferð unglunga undir leiðsögn forstöðumanns, dagskrárstjóra og hópstjóra. Jafnframt skal viðkomandi taka virkan þátt í öllum heimilisstörfum og öðrum tilfallandi verkefnum. Leitað er að einstaklingum með góða samskiptahæfni og reynslu af störfum með unglungum.

Upplýsingar veitir Yngvi Karl Jónsson forstöðumaður í síma 487 5163 eða á netfangið yngvi@bvs.is.

Laun skv. kjarasamningum SFR og ríkisins. Umsóknir skulu berast til Barnaverndarstofu, Borgartúni 21, 105 Reykjavík eða á netfangið bvs@bvs.is. Umsóknarfrestur er til og með 1. apríl nk.



VERÐLAG Á ÍSLANDI

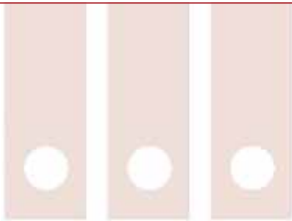
OPINN FUNDUR

Viðreisn Árnessýslu býður til opins fundar í Tryggvaskála laugardaginn 30. mars klukkan 10:30.

Þorsteinn Víglundsson varaformaður Viðreisnar fjallar um verðlagsmál á Íslandi og ræðir við fundargesti.

Fundarstjóri verður Ingunn Guðmundsdóttir, formaður Viðreisnar Árnessýslu.

Verið öll velkomin. Kaffi á könnunni.



Héraðsskjalasafn Árnesinga

SKJALAVÖRÐUR

Héraðsskjalasafn Árnesinga leitar að metnaðarfullum og drífandi einstaklingi í fjölbreytt og krefjandi starf. Um fullt starf er að ræða.

Héraðsskjalasafn Árnesinga að Austurvegi 2 á Selfossi tekur til varðveislu skjöl allra sveitarfélaga og undirstofnana í Árnessýslu auk skjala einstaklinga, félaga og fyrirtækja. Héraðsskjalasafnið starfar samkvæmt lögum nr. 77/2014 um opinber skjalasöfn, reglugerð um héraðsskjalasöfn nr. 283/1994 og samþykktum um stofnunina. Héraðsskjalasafnið hefur varðveislu, vörslu og aðgengi skjala að markmiði. Athygli, nákvæmni, skilvirkni, traust og þjónustulund eru kostir sem hafðir eru að leiðarljósi við starfsemi skjalasafnsins.

HELSTU VERKEFNI:

- Móttaka og skráning pappírsskjalasafna
- Ráðgjöf og eftirlit með skjalavörslu sveitarfélaga og undirstofnana í Árnessýslu
- Samskipti við sveitarstjóra og forstöðumenn opinberra stofnanna vegna eftirlits og ráðgjafar
- Stefnumótun í samstarfi við héraðsskjalavörð
- Miðlun safnkosts á vef og samfélagsmiðlum

MENNTUNAR- OG HÆFNISKRÖFUR:

- Háskólapróf sem nýtist í starfi er skilyrði
- Frumkvæði og sjálfstæði í vinnubrögðum
- Hagnýt starfsreynsla. Reynsla af skjalavörslu og skjalaskráningu er kostur
- Þekking á lögum, reglugerðum og reglum er varða skjalavörslu og stjórnsýslu tengda henni
- Hæfni til upplýsingaöflunar á sviði skjalavörslu
- Góð almenn tölvukunnátta og þekking á gagnagrunnsforritum, myndvinnsluforritum o.fl.
- Góð íslenskukunnátta og ritfærni
- Góð færni í erlendum tungumálum og ritfærni (ensku og einu norðurlandamáli)

UMSÓKNARFRESTUR ER TIL OG MEÐ 14. APRÍL 2019

Umsóknir skulu innihalda starfsferilsskrá og kynningarbréf sem greinir frá reynslu, menntun og fyrri störfum ásamt rökstuðningi fyrir hæfni í starfið.

Upplýsingar veitir Þorsteinn Tryggvi Mátsson forstöðumaður thorsteinn@heradsskjalasafn.is eða í síma 482 1259. Um framtíðarstarf er að ræða.

Laun eru samkvæmt kjarasamningi Sambands ísl. sveitarfélaga og viðkomandi stéttarfélags.

Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu hefur verið tekin. Réttur er áskilinn til að hætta við ráðningu og/eða auglýsa stöðuna að nýju.



Landgræðslan

SUMARSTÖRF Í GUNNARSHOLTI

Landgræðslan óskar eftir starfsfólki í sumarstörf við rannsóknir og umsjón staðarumhverfis í Gunnarsholti.

Sjá nánar á starfatorg.is eða www.land.is/storf-i-bodi/.



ALZHEIMERKAFFI Á SELFOSSI

fimmtudaginn 4. apríl kl. 17.00-18.30
í Grænumörk S, Selfossi

Vilborg Gunnarsdóttir, framkvæmdastjóri, kynnir starfsemi Alzheimersamtakanna og Ragnheiður K. Björnsdóttir, forstöðumaður dagdvala hjá Árborg kynnir dagdvölina Vinaminni. Veitingar styrktar af HP kökugerð. Sönghópurinn Syngjandi sex flytur nokkur lög. Vonumst til að sjá sem flesta. Tenglar Alzheimersamtakanna á Selfossi og Helli.

Kaffigjald kr. 500.- Allir velkomnir.
Nánari upplýsingar á www.alzheimer.is og á facebooksidunni Alzheimersamtökin

Tekið á móti **Stúlku**
sunnudaginn 31. mars klukkan 14
í Rauða húsinu á Eyrarbakka.
Prófessor Helga Kress
heldur fyrirlestur.

„Stúlka án pilts“
Um líf og ljóð skáldkonunnar
Júlíönu Jónsdóttur (1838 – 1917)
þeirrar fyrstu sem gaf út ljóðabók á Íslandi.

Ljóð Júlíönu lesin
Kaffiveitingar og umræður
Allir velkomnir



Bændur athugið!

Vegna mikillar eftirspurnar, óskum við eftir nautgripum til slátrunar.

Pantanir í síma 512 1100.
slh@slh.is

Sláturhúsið Helli hf.



Framúrskarandi
fyrirtæki

Þrjú atriði frá Tónlistarskóla Rangæinga á svæðistónleikum Nótunnar

Tónlistarskóli Rangæinga tók þátt í svæðistónleikum Nótunnar í Salnum í Kópavogi þann 16. mars sl. Alls voru send þrjú atriði og stóðu nemendur sig allir með miklum sóma. Eitt atriðanna, blokkflaututrió, var samstarfsverkefni Tónlistarskóla Rangæinga og Tónlistarskóla Árnesinga.

Eitt atriði var valið til að koma fram á lokahátíð Nót-

unnar í Hofi á Akureyri þann 6. apríl nk. Gísella Hannesdóttir fer fyrir hönd skólans með frumsamið verk eftir sjálfa sig sem heitir „Hinsta óskin“. Gísella hefur stundað fiðlu-, píanó- og söngnám við skólann frá árinu 2009. Hún hóf píanónám við skólann árið 2012 og lauk 4. stigi á píanó vorið 2018.

Verk Gísellu var einnig valið úr yfir 50 innsendum tónverk-

um í Upptaktinn 2019 - tónsköpunarverðlaun barna og ungmenna. Verkið verður ásamt 12 öðrum verkum útsett og flutt af tónlistarfólki, nemendum og kennurum Listaháskóla Íslands, á tónleikum í Silfurbergi í Hörpu þann 9. apríl nk. Tónleikarnir eru jafnframt á upphafsdegi Barnamenningarhátiðar.



Blokkflaututrió: Þóra Björg, Heiðís Lilja og Klara Sól (úr Tónlistarskóla Árnesinga).



Elísabet Anna fiðlunemandi.



Gísella (Guðný Salvör) Hannesdóttir píanónemandi.

Árnesingadeild Miðflokksins stofnuð

Stofnfundur Árnesingadeildar Miðflokksins var haldinn fimmtudaginn 21. mars. Á fundinum var kosin stjórn deildarinnar en formaður hennar er Guðmundur Kr. Jónsson. Í tilkynningu frá flokknum segir að staða Miðflokksins sé sterk í Suður-kjördæmi sem sýnir sig í því að nú eru fjórar öflugar deildir auk kjördæmastjórnar

starfandi í kjördæminu og mikill áhugi er á stofnun fleiri deilda í kjördæminu.

Stjórn Árnesingadeildar Miðflokksins skipa: Guðmundur Kr. Jónsson formaður, Ari Már Ólafsson, Ásdís Bjarnadóttir, Guðrún Jóhannsdóttir og Baldvin Nielsen. Í varastjórn eru Arnar Hlynur Ómarsson og Sólveig Guðjónsdóttir.



Frá stofnfundi Árnesingadeildar Miðflokksins.



Guðmundur Kr. Jónsson formaður Árnesingadeildar Miðflokksins.

AUGLÝSING UM SKIPULAGSMÁL

Bláskógabyggð, Grímsnes- og Grafningshreppi, Hrunamannahreppi, Skeiða- og Gnúpverjahreppi, Flóahreppi og Ásahreppi

Aðalskipulagsmál

Samkvæmt 1. mgr. 30. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 eru hér kynntar skipulagslýsingar fyrir eftirfarandi aðalskipulagsbreytingar:

- 1. Breyting á aðalskipulagi Ásahrepps 2010-2022, Miðmundarholt 1-6.**

Kynnt er skipulagslýsing vegna fyrirhugaðrar breytingar á aðalskipulagi Ásahrepps 2010-2022. Tillagan gerir ráð fyrir breytti landnotkun í Mið-mundarholti, úr Í3 sem er íbúðarbyggð, í verslunar- og þjónustusvæði, þar sem gert er ráð fyrir gistingu í rekstrarflokki II.
- 2. Breyting á aðalskipulagi Flóahrepps 2017-2029, Bitra, Þjónustumiðstöð.**

Kynnt er skipulagslýsing vegna fyrirhugaðrar breytingar á aðalskipulagi Flóahrepps 2017-2029. Breytingar-tillagan gerir ráð fyrir að byggingarmagn á lóðinni fyrir verslunar- og þjónustureit Bitru (VP8) verði aukið úr 5.000 m² í 8.500 m² og gististarfsemi verði heimiluð á lóðinni.

Samkvæmt 2. mgr. 30. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 eru hér kynntar tillögur fyrir eftirfarandi aðalskipulags-breytingar:

- 3. Breyting á aðalskipulagi Bláskógabyggðar 2015-2027, Launrétt, Laugarási**

Tillagan felur í sér að lóðinni er breytt úr samfélagsreit, í verslunar- og þjónustureit, þannig að heimilt verði að gefa út rekstraleyfi í fl. II á lóðinni til sölu gistingar í atvinnuskyni.
- 4. Breyting á aðalskipulagi Bláskógabyggðar 2015-2027, Leynir Rímatjörn**

Tillagan felur í sér að hluti frístundasvæðis, merkt F42 í aðalskipulagi, minnkar um 9 ha og þessum hluta svæðisins breytt í landbúnaðarsvæði.

Deiliskipulagsmál

Samkvæmt 3. mgr. 40. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 eru hér kynntar lýsingar fyrir eftirfarandi deiliskipulags-áætlanir:

- 5. Deiliskipulag, Þingvellir, Bratti í Botnsúlum, Blá-skógabyggð**

Kynnt er lýsing vegna nýs deiliskipulags sem tekur til Bratta í Súlnadal í Botnsúlum. Á staðnum var lítill skáli sem hefur verið fjarlægður. Til stendur að reisa nýjan skála allt að 80m² að stærð fyrir allt að 30 manns í gistingu. Ekki er vegur að staðnum og ekki heimilt að aka að skálanum. Svæðið er í aðalskipulagi Bláskóga-byggðar 2015-2027 skilgreint sem fjallasel.
- 6. Deiliskipulag, Svartárbotnar (Gíslaskáli), Afréttur norðan vatna, Bláskógabyggð**

Kynnt er lýsing vegna nýs deiliskipulags sem tekur til Svartárbotna (Gíslaskála) á Kili í Bláskógabyggð. Á staðn-um er gangnamannahús og aðstaða til að taka á móti hestahópum. Þar er einnig rekin þjónusta við ferðamenn. Í Gíslaskála er gistipláss fyrir 45-50 manns. Til stendur að stækka skálann fyrir allt að 70 manns í gistingu. Einnig stendur til að bæta aðstöðu fyrir hesta. Aðkoma er af Kjalvegi. Á svæðinu er núverandi 270 m² svefnskáli, 96 m² hesthús og 20 m² starfsmannahús. Svæðið er í aðalskipulagi Bláskógabyggðar 2015-2027 skilgreint sem fjallasel.

- 7. Deiliskipulag, Geldingafell, Framafréttur Bláskógabyggð**

Kynnt er lýsing vegna nýs deiliskipulags sem tekur til skálasvæðis í Geldingafelli á Kili vestan við Bláfell. Á svæðinu eru alls 7 byggingar, ýmist fyrir starfsfólk og búnað vegna þjónustu vélsleðaferða á Langjökul. Aðkoma er af Kjalvegi um Skálpanesveg. Til stend-ur að auka gisti- og veitingaaðstöðu fyrir allt að 50 gesti. Einnig er gert ráð fyrir byggingum fyrir búnað vegna ferða á Langjökul. Stærð svæðisins er um 2 ha. Geldingafell er í aðalskipulagi Bláskógabyggðar 2015-2027 skilgreint sem skálasvæði.
- 8. Deiliskipulag, Árbúðir, afréttur norðan vatna, Bláskógabyggð**

Kynnt er lýsing vegna nýs deiliskipulags sem tekur til Ár-búða sem eru við Svartá, skammt norðan við Hvítá á Kili og er aðkoma af Kjalvegi. Á svæðinu eru alls 4 byggingar, ýmist fyrir gisti- og þjónustu, starfsfólk, salernisaðstöðu og hesthús. Til stendur að auka gisti- og veitingaaðstöðu fyrir allt að 70 gesti. Stærð svæðis er um 2 ha. Árbúðir eru í Aðalskipulagi Bláskógabyggðar 2015-2027 skilgreint sem hálandismiðstöð.
- 9. Deiliskipulag, Skálpanes, Framafréttur, Bláskóga-byggð**

Kynnt er lýsing vegna nýs deiliskipulags sem tekur til Skálpaness sem er við Langjökul, nokkuð vestan Geldingafells. Aðkoma er af Kjalvegi um Skálpanesveg. Á svæðinu eru alls 2 byggingar, ýmist fyrir ferðapjónustu og starfsfólk. Ekki er gert ráð fyrir frekari uppbyggingu, einungis viðhaldi á núverandi mannvirkjum. Stærð svæðis er um 2 ha. Skálpanes er í aðalskipulagi Bláskóga-byggðar 2015-2027 skilgreint sem fjallasel.

- 10. Deiliskipulag, Fremstaver, Framafréttur, Bláskóga-byggð**

Kynnt er lýsing vegna nýs deiliskipulags sem tekur til Fremstavers sem er sunnan við Bláfell, vestan Hvítár. Aðkoma er af Kjalvegi. Nokkur gróður er umhverfis húsið og einnig hafa verið útbúin áningarhólf fyrir hesta. Á svæðinu eru alls 3 byggingar, ýmist fyrir ferðapjónustu, salernishús og hesthús. Gistipláss er fyrir 30 manns. Til stendur að auka gisti- og veitingaaðstöðu fyrir allt að 50 gesti og bæta aðstöðu reiðhópa. Stærð svæðis er um 2 ha. Fremstaver er í aðalskipulagi Bláskógabyggðar 2015-2027 skilgreint sem fjallasel.

Samkvæmt 1. mgr. 41. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 eru hér auglýstar tillögur að eftirfarandi deiliskipulags-áætlunum:

- 11. Deiliskipulagsbreyting, Kálfholt 2 K2, L165296 í Ásahreppi.**

Breytingin felst í að í stað 5 smáhýsa á reit F1, verður heimilt að byggja allt að 120 m² hús ætlað ferðapjón-ustu. Svæðið er í samræmi við aðalskipulag Ásahrepps 2010-2022, skilgreint sem verslunar- og þjónustusvæði.
- 12. Deiliskipulag, Húsar 1 land, L165337 í Ásahreppi.**

Deiliskipulagstillagan tekur til byggingar íbúðarhúss, hesthúss, skemmu og gestahúsa. Landeigandi hyggst byggja jörðina upp og hafa þar fasta búsetu. Aðkoma að jörðinni er af Kálfholtssvegi nr. 288 og um núverandi aðkomuveg. Í aðalskipulagi Ásahrepps 2010-2022 eru Húsar 1, skilgreindir sem landbúnaðarland en einnig sem frístundasvæði F4 og er gert ráð fyrir þeim þremur frístundahúsum sem eru á Húsa-jörðunum.

- 13. Deiliskipulagsbreyting, Dalbraut 6 og 8 á Laugarvatni, Bláskógabyggð.**

Tillagan gerir ráð fyrir að sameina lóðir nr. 6 og 8 við Dalbraut og að byggingarreitur á Dalbraut 8 stækki til suðurs, austurs og vesturs. Einnig er óskað eftir að skilmálabreyting verði vegna þakforms þ.e. 10-30 gráður eða einhallandi þak. Ofangreindar breytingar eru skilgreindar í gildandi deiliskipulagi frá 2012 fyrir lóðirnar Dalbraut 6-12. Markmið breytingarinnar er að gera mögulega stækkun á núverandi verslunarhúsnæði ásamt öðrum smærri verslunar- og eða þjónusturekstri til viðbótar.

- 14. Deiliskipulagsbreyting, Freyjustígur 13, Ásgarði, í Grímsnes- og Grafningshreppi.**

Breyting á gildandi deiliskipulagi gerir ráð fyrir breytingu á lið 3 í greinargerð/skilmálum undir grein um „Húsagerðir og byggingarlag“, að í stað kröfu um að byggingarefni húsa sé timburhús, verði byggingarefni húsa gefin frjálst.

- 15. Deiliskipulag, Hellnaholt, Fossnesi, Skeiða- og Gnúp-verjahreppi.**

Deiliskipulagstillagan tekur til byggingar íbúðarhúss, hesthúss, átta frístundalóða og einnar landbúnaðarlóðar. Aðkoma að jörðinni er af Gnúpverjavegi nr. 325 og um núverandi aðkomuveg að frístundahúsum norðan hans.

- 16. Endurskoðun deiliskipulags, Árnes, Skeiða- og Gnúpverjahreppi.**

Tillaga að breytingu á gildandi deiliskipulagi þéttbýl-iskjarna í Árnesi, Skeiða- og Gnúpverjahreppi. Markmiðið með breytingunni er að laga skipulagsgrunninn til sam-ræmis við raunveruleg lóðamörk skv. nýrri mælingu lóða og gatna innan þéttbýlisins í Árnesi ásamt fleiri breyting-um s.s. skilmálabreytingum, breytingum á heitum ofl.

- 17. Deiliskipulag, Götumelur úr landi Birkikinnar í Skeiða- og Gnúpverjahreppi.**

Deiliskipulagið tekur til lóðarinnar Götumels úr landi Birkikinnar sem er 8.829 m² að stærð. Gert er ráð fyrir að byggt verði allt að 160 m² frístundahús, auk gesta-húss og geymslu. Nýtingarhlutfall lóðar fari þó ekki yfir 0,03. Aðkoma að lóðinni er um Hælisveg (326)

- 18. Deiliskipulag, Vorsabær 1 í Skeiða- og Gnúpverja-hreppi.**

Deiliskipulagstillagan tekur til afmörkunar tveggja lóða, annarsvegar fyrir hesthús ásamt reiðskemmu og hinsvegar fyrir frístundahús. Aðkoma að lóðunum er af Vorsbæjarvegi (312). Deiliskipulagstillagan er í samræmi við gildandi aðalskipulag Skeiða- og Gnúpverjahrepps 2004-2016.

Ofangreindar skipulagstillögur liggja frammi til kynningar á skrifstofu skipulagsfulltrúa, Dalbraut 12, Laugarvatni á skrifstofutíma frá kl. 9-16. Að auki er hægt að nálgast nánari lýsingu á tillögnum og tillögurnar sjálfar á vefslóðinni <http://www.utu.is>.

Skipulagstillögur nr. 1 - 10 eru í kynningu frá 27. mars 2019 til 17. apríl 2019, en tillögur nr. 11 - 18 frá 27. mars til 8. maí 2019. Athugasemdir og ábendingar við tillögu nr. 1 - 10 þurfa að berast skipulagsfulltrúa í síðasta lagi 17. apríl 2019, en 8. maí 2019 fyrir tillögur nr. 11 - 18. Athugasemdir og ábendingar skulu vera skriflegar.

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

FUNDIR

Vöflukaffi

Tuttugasta
vöflukaffi
vetrar verður
haldið næsta
föstudag 29.
mars að
Eyravegi 15 á
2. hæð milli
kl. 16 og 18. Gestur okkar
verður Ásmundur Einar
Daðason félags- og barna-
málaráðherra. Hann hefur
verið að gera marga góða
hluti síðan hann tók við
embætti og segir okkur eitt-
hvað frá því og svarar spurn-
ingum. Allir velkomnir.



ATVINNA

Óskar eftir vinnu

30 ára karlmaður óskar eftir
vinnu. Einungis á Selfossi.
Góður vinnukraftur heiðarlegur
og traustur. Lærður húsa-
smiður vélvirkir og rennismiður
er einnig með vinnuvéla-
réttindi og skoða margt annað
líka sem tengist ekki endilega
menntun minni. Leita að fram-
tíðar starfi. Nánari upplýs-
ingar: virkinn@gmail.com.

ÞJÓNUSTA

B.R. FLUTNINGAR

S: 662-1122
Daglegar ferðir
SELFOSS - REYKJAVÍK
SUÐURLAND

KJARNABÓKHALD

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

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

Ráð í rekstri !

ICECOOL

Bífreiða- 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 - INNROMMUN -
TVÍBLAÐSÖGUN FYRIR
HITALÖGNUM

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

Annast einnig sölupallsmiði.

ÁSGEIR EGGERTSSON
Sléttuvegi 6, Selfossi
Sími 893 9068

STEINSTEYPUÖGUNIN ÁS ehf.

BÍLAR

KIETTUR
Bífreiðaverkstæði

Sími 482 4012, Hrísmýri 3, Selfossi

Þjónustuskoðanir Heklu-bífreiða 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
brautar
42x115 sm,
hámarks-
þyngd notanda 110 kg.
Hámarks hraði 14 km/klst, 8
prógröm. Sendi frítt hvert á
land sem er. Þrekkæki, uppl. í
síma 661 1902.

TIL LEIGU

Fjölbýli fyrir 55+
til leigu á Selfossi

Glæsileg ný og björt 3 her-
bergja íbúð á 1. hæð. Stæði í
bílakjallara með tengi fyrir raf-
bíl. Innifalið í leiguverði er
hússjóður, hiti og þríf á sam-
eign. Trygging er 2ja mánaða
fyrirframgreiðsla leigu eða
bankaábyrgð. Óskað er eftir
meðmælum en eingöngu
koma til greina reglusamir og
ábyrgir leigjendur. Gæludýr
og reykingar eru ekki leyfð.
Uppl. sendist á siggiheimir1@
gmail.com.

ALMENN SMÍÐAÞJÓNUSTA

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

HÚSASMÍÐAMEISTARINN
BRÚNALDA 2, HELLU | SÍMI 773 7000

82%

Sunnlendinga
lesa Dagskrána í hverri viku

DAGSKRÁIN
FRÉTTABLAÐ SUÐURLANDS

Sími 482 1944
auglysingar@dfs.is

KIRKJUR

Selfoskirkja

Fermingarmessa kl. 11:00.
Kirkjukórinn syngur, organisti
Ester Ólafsdóttir. Prestar
Guðbjörg Arnardóttir og Ninna
Sif Svavarsdóttir. Sunnudaga-
skólinn á sama tíma.

Hveragerðiskirkja

Verið velkomin í messu kl. 11.
Sr. Gunnar Jóhannesson þjón-
ar og kirkjukór Kotstrandar- og
Hveragerðissókna syngur
undir stjórn Örlygs Atla Guð-
mundssonar. Sunnudagaskól-
inn hefst með söng og gleði kl.
13 í safnaðarheimili Hvera-
gerðiskirkju. Allir velkomnir,
ungir sem aldri.

Þorlákaskirkja

Þorlákaskirkja kl. 11:00. Leikrit í
Sunnudagaskóla. Eggert
Kaaber leikari kemur með leik-
hópin sinn og skemmtir
krökkum og fullorðnum. Allir
velkomnir. Meitillinn eftir sýn-
ingu. Baldur, Guðmundur,
Sigríður og Hafdis.

Hvítasunnukirkjan Selfossi

Sunnudaga kl. 11:00. Sam-
koma, barnastarf og kaffi-
veitingar. English translation
available. Þriðjudaga kl. 19.30
unglingasamkoma. Bæna-
stundir kl. 18 mánudag, þriðju-
dag og föstudag. Allir vel-
komnir. selfossgospel.is.

Skálholtsdómkirkja

Barnasamkoma laugardag 30.
mars kl. 11.00 í umsjón
Bergþóru Ragnarsdóttur.

Messa sunnudaginn 31.
mars kl. 11.00. Boðunardagur
Maríu. Kirkjudagur frímúrara
sem taka þátt í ritningarlestri.
Organisti er Guðjón Halldór
Óskarsson. Sr. Kristján Björns-
son, Skálholtsbiskup, prédikar
og þjónar fyrir altari. Boðið er
uppá súpu í Skálholtskóla á
góðu verði eftir messu. Verið
öll hjartanlega velkomin.

Búrfellskirkja, Grímsnesi

Fermingarmessa sunnudaginn
31. mars kl. 11.00. Sr. Egill
Hallgrímsson sóknarprestur
annast prestsþjónustuna.
Organisti er Jón Bjarnason.

Mosfellskirkja, Grímsnesi

Föstumessur eru öll miðviku-
dagskvöld kl. 20.30. Sr. Egill
Hallgrímsson sóknarprestur
og sr. Kristján Valur Ingólfsson
biskup annast prestsþjón-
ustuna. Allir eru velkomnir.

Aðventistar

HDS föstudagskvöld verður í
safnaðarheimilinu 29. mars kl.
20. Við ætlum að rifja upp
gömlu, góðu föstudagskvöldin
á Hlíðardalsskóla, syngja
saman og rifja upp góðar
minningar. Gaman væri að sjá
sem flesta fyrrum HDS nem-
endur. Allir velkomnir.

Laugardaginn 30. mars 2019
í safnaðarheimili aðventista á
Eyravegi 67. Biblíurannsókn kl.
11 og guðsþjónusta kl. 12,
ræðumaður Eric Guðmunds-
son. Verið velkomin.

Energy Touch
- Nudd
- Heildræn
meðhöndlun **Áttund**

Jákvæðar
hugsanir
breyta deginum

Ragnhildur
Sigurðardóttir
farsími
693 2197

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

TAPAD/FUNDIÐ



Fannst á bílplaninu við sund-
höllina á Selfossi. Eigandi
getur nálgast í afgreiðslu
Prentmets á Selfossi.

VIÐ PRENTUM
FERMINGAR
BOÐSKORT



prentmet
HRAÐI - GÆÐI - ÞJÓNUSTA

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



Núverandi húsnæði Prentmets að Lynghálslí 1 í Reykjavík.

Prentmet kaupir prentsmiðjuna Odda

Prentmet og Oddi hafa komist að samkomulagi um að Prentmet kaupi alla prentvinnslu Odda ásamt tækjum. Kaupin eru gerð meðal annars með fyrirvara um samþykki samkeppnisfyrivalda.

Sameinuð prentsmiðja verður rekin að Höfðabakka 7 þar sem Oddi er til húsa, en rúmlega 100 manns munu starfa hjá sameinuðu fyrirtæki. Sameinuð velta fyrirtækjanna var um 1900 milljónir króna árið 2018.

Íslenskur prentiðnaður er í harðri alþjóðlegri samkeppni þar sem samkeppnishæfni innlendrar framleiðslu hefur beðið hnekki, m.a. vegna gengis- og launaþróunar. Prentmet mun snúa vörn í sókn til að tryggja framleiðslu á prentverki á Íslandi til lengri tíma. Með kaupunum verður til sterkt fyrirtæki á íslenskum prentmarkaði sem getur boðið upp á heildarlausnir í prentverki og fyrsta flokks þjónustu, byggt á áratuga reynslu og þekkingu beggja aðila.

Prentsmiðjan Oddi er 76 ára gamalt félag sem upphaflega var stofnað um prentverk en hefur einnig framleitt og

flutt inn gæðaubúðir síðastliðin ár. Sala á framleiðsluhluta Odda felur í sér lokaskrefið í grundvallarbreytingu félagsins úr framleiðslufélagi í sölu- og markaðsfélag sem einbeittir sér að umbúðum og umbúðalausnum til annarra fyrirtækja. Í kjölfar breytinganna mun Kassagerðin ehf., sem er að fullu í eigu móðurfélags Odda, einbeita sér að sölu innfluttra umbúða til viðskiptavina, með enn sterkara vörugildi og öflugri þjónustu.

Prentmet var stofnað árið 1992 og rekið af þeim hjónum Guðmundi Ragnari Guðmundssyni og Ingibjörgu Steinunni Ingjaldsdóttur með hraða, gæði og persónulega þjónustu að leiðarljósi, og hefur verið fullbúin prentsmiðja frá 1995. Frá þeim tíma hefur Prentmet aukið við þjónustu og gæði í íslensku prentverki og fært jafnt og þétt út kvíarnar, m.a. með kaupum á prentverki um allt land. Guðmundur Ragnar var á meistarasamningi hjá Odda 1985–1988 og nam í framhaldinu rekstrarfræði við Háskólann á Bifröst. Í kjölfar kaupa á prentvinnslu

Odda verður hið sameinaða fyrirtæki enn betur í stakk búið til að sinna öllum prentverkefnum frá upphafi til fullbúinnar vöru.

„Kaupin á prentvinnslu Odda eru frábært tækifæri fyrir okkur og munu hjálpa mikið til við að auka samkeppnishæfni íslensks prentverks ásamt því að auka vörugildi og þjónustustig fyrirtækisins,“ segir Guðmundur Ragnar, framkvæmdastjóri Prentmets. „Staðan í prentiðnaðinum hér á landi er þannig að það er nauðsynlegt að sameina fyrirtæki og efla iðnaðinn til framtíðar. Við hjónin teljum okkur vera að taka stórt skref í þá átt með þessum kaupum.“

Kristján Geir Gunnarsson, framkvæmdastjóri Odda segist ánægður fyrir hönd íslensks prentiðnaðar að þessi kaup hafi verið undirrituð. „Með þessari sameiningu stendur öflugra félag eftir sem getur tryggt íslenskt prentverk og framleiðslu inn í framtíðina. Ég hef fulla trú á þeim hjónum Guðmundi Ragnari og Ingibjörgu Steinunni í næstu skrefum og hlakka til að fylgjast með þeim í framtíðinni.“

Set ehf. opnar vöruhús í Reykjavík

Set ehf. hefur að undanförnu unnið að því að koma vörlager félagsins fyrir í Reykjavík, nánar tiltekið að Klettagördum 21. Opnað verður 1. apríl þegar reglubundnar afgreiðslur hefjast þaðan.

Stór hluti af sölustarfsemi og afgreiðslu fyrirtækisins verður staðsettur í Klettagördum og er ætlað að bæta afhendingaöryggi og þjónustu við aðila á höfuðborgarsvæðinu sem og landsbyggðinni. Vöruhúsið mun létta á húsnæði og aðstöðu Set í aðalstöðvum fyrirtækisins á Selfossi.

Mikill vöxtur og nýsköpun hefur einkennt starfsemina undanfarin ár og töluvert hefur þrengt að. Byggingar Set á Selfossi þekja um 8000 m² en stefnt er að byggingu nýrrar verksmiðju á komandi árum.

Set framleiðir fjölbreyttar lagnavörur á fjórum megin sviðum fyrir veitu-, framkvæmda- og byggingamarkaðinn, þ.e. hitaveituefni, vatnsveituefni, fráveituefni og efni fyrir raf- og fjarskiptakerfi. Þá starfrækir Set, vélsmiðju og vöruþróunardeild, sérsmiðadeild í lagnavörum og þjónustudeild fyrir samsetningu röra á lagnastað. Set ehf.



Höfuðstöðvar Set á Selfossi.

starfrækir einnig dótturfélag í Þýskalandi Set Pipes GmbH sem annast framleiðslu á foreinangruðum hitaveiturörum. Þar er unnið að smíði og uppsetningu á nýrri framleiðslulínu fyrir Elipex-Premium vörulínuna sem er algjörlega ný útfærsla af foreinangruðum plastpípum og tengiefnum fyrir fjarvarmalagnir. Varan er að öllu leyti afrakstur af vinnu þróunarteymis Set sem og hluti tækjabúnaðarins sem

tæknimenn Set vinna nú að uppsetningu á.

Set fagnaði á síðasta ári, fjörutíu ára starfsemi fyrirtækisins og hefur liðsheildin á að skipa reynslumiklum einstaklingum við sölu- og tækniráðgjöf, vöru- og tæknipróun og loks það sem nýju vöruhúsi í Reykjavík er ætlað að þjóna enn betur en áður; móttöku sölupantana og afhendingu á vörum til viðskiptavina.

Bláskógabyggð leggst alfarið gegn áformum um stofnun þjóðgarðs á miðhálandinu

Sveitarstjórn Bláskógabyggðar bókaði eftirfarandi á fundi sínum vegna hugmynda um stofnun þjóðgarðs á miðhálandinu:

„Lagt var fram minnisblað sveitarstjóra Húnavatnshrepps, ásamt bókun sveitarstjórna Húnavatnshrepps. Málið var áður tekið fyrir á 226. fundi sveitarstjórnar Bláskógabyggðar, liður 28.

Sveitarstjórn Bláskógabyggðar fagnar innkomnu erindi Húnavatnshrepps og tekur heilshugar undir þau sjónarmið sem þar koma fram.

Sveitarstjórn Bláskógabyggðar leggst alfarið gegn áformum um stofnun miðhálandisþjóðgarðs sem kynnt hafa verið sveitarfélögum á umliðnum vikum. Nefnd sem skipuð var af umhverfis- og auðlindaráðherra á vordögum 2018 hefur það hlutverk að vinna að tillögum um stofnun þjóðgarðs á miðhálandinu, en hvorki að meta eða gera tillögu um hvort stofna skuli slíkan þjóðgarð, né heldur að meta kosti og galla slíkrar stofnunar. Samráð um þann grundvallarþátt málsins, hvort stofna skuli þjóðgarð á miðhálandinu, hefur ekki átt sér stað.

Stofnun þjóðgarðs hefur óhjákvæmilega í för með sér að skipulagsvald sveitarfélaga skerðist. Lagaramminn um þjóðgarða er þess eðlis að verulegur hluti skipulagsvalds er færður frá sveitarstjórnunum með stjórnunar- og verndaráætlunum sem binda hendur sveitarstjórna þegar m.a. kemur að ákvörðunum um landnýtingu, mannvirkjagerð, samgöngur og aðra innviði. Allir þeir meginþættir sem felast í skipulagsvaldi eru því færðir frá sveitarfélögum.

Sveitarstjórn Bláskógabyggðar telur ekki ásættanlegt að stjórn og umráð yfir 40% Íslands verði í höndum fárra aðila. Stöðugt er vegið að sjálfstæði landsbyggðarsveitarfélaga og þeim ekki treyst fyrir því landsvæði sem er innan þeirra sveitarfélagsmarka.

Í ljósi þeirrar reynslu sem komin er á rekstur þjóðgarða á Íslandi má glöggst sjá að mjög víða er pottur brotinn t.d. í viðhaldi vega, fráveitumálum og merkingum svo eitthvað sé nefnt. Ljóst er að mörg stór verkefni sem útheimta mikið fjármagn biða framkvæmda í þjóðgöörðum landsins. Sveitarstjórn Bláskógabyggðar

fær ekki séð hvernig ríkinu ætlar að takast að halda utan um, sinna og fjármagna, öll þau stóru verkefni sem munu bætast við verði miðhálandisþjóðgarður að veruleika. Allvíða á hálandinu þar sem ekki eru þjóðgarðar er þegar mjög vel haldið á málum. Þar hafa verkefni verið unnin í samvinnu sveitarfélaga og heimamanna með mikilli sjálfböðavinnu fyrir lítið fjármagn. Verði miðhálandisþjóðgarður að veruleika má búast við að heimamenn dragi sig í hlé. Gera má ráð fyrir að öll sú vinna og fjármagn sem heimafólk hefur lagt til hálandisins muni færast yfir til ríkisins. Sveitarstjórn Bláskógabyggðar hefur miklar áhyggjur af því að þau svæði á hálandinu þar sem vel hefur verið haldið á málum er varðar viðhald og uppbyggingu verði aftarlega í röðinni þegar kemur að úthlutun fjármagns til svæða í fyrirhuguðum þjóðgarði. Í ljósi reynslunnar telur sveitarstjórn að þá muni þeim eignum sem áður voru í eigu og umsjá viðkomandi sveitarfélaga ekki verða viðhaldið og að endingu lokað. Á það bæði við um húsbyggingar og vegslóða eins og dæmi eru um í Vatnajökulsþjóðgarði.

Sveitarstjórn Bláskógabyggðar vill benda á umsögn Sveitarfélagsins Hornafjarðar sem birtist í samráðsgáttinni 21. des. 2018 vegna vinnu við fyrirhugaða stofnun miðhálandisþjóðgarðs. Í niðurlagi umsagnarinnar segir: „mikilvægt er að tryggja þjóðgöörðum sem fyrir eru í landinu rekstrargrundvöll áður en lögð er áhersla á að stofna nýjan þjóðgarð“.

Helstu rök sem borin hafa verið á borð fyrir sveitarstjórnarfólk á fundum með miðhálandisnefndinni eru að það sé þjóðhagslega hagkvæmt að stofna þjóðgarðinn. Orðið þjóðgarður sé vörumerki sem laði að sér ferðamenn, þeim fylgi kröfur um aukið aðgengi og bæta þjónustu og þ.a.l. meiri mengun og ágangur á náttúruna sem þurfi að vernda. Í þessu liggja þversagnir.

Að endingu vill sveitarstjórn vekja athygli ríkisstjórnarinnar á því að mörg mikilvæg verkefni kalla á athygli og aukið fjármagn og eru mun brýnni hagsmunamál náttúru og þjóðar en stofnun miðhálandisþjóðgarðs.“

Örnámskeið um meðvirkni og áföll

Un g - menna- og íþróttafélögin Dímón, Hekla, Framtíðin og Garpur í Rangárbænum bjóða öllum Rang-æingum á heilsuefandi námskeið 1. apríl nk. í íþróttahúsi Þykkvabæjar. Þar mun Kjartan Pálmason fjalla um meðvirkni og áföll. Hvað er meðvirkni? Hverjir verða meðvirkir og af hverju? Hvaða áhrif hefur meðvirkni á líf okkar, samskipti og tengsl. Hvaða áhrif hafa áföll á líf okkar og af hverju gera þau það? Hvers vegna standa sumir sterkir eftir áföll þegar aðrir brotna? Af hverju ráða sumir betur við lífið en aðrir?



Kjartan Pálmason.

Endurmenntun Lbhí

Námskeið fyrir þig!

Að breyta sand í skóg

3.-4. maí hjá Lbhí á Reykjum í Ölfusi

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

Endurmenntun Lbhí

Námskeið fyrir þig!

Uppbygging og viðhald göngustíga í náttúrunni

11.-12. apríl hjá Lbhí á Reykjum í Ölfusi

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

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

SB SKILTAGERÐ

Þorlákshöfn - Sími 483 1955 - www.sbskilti.is

Jiibbii Siggafærðir

- Flutningabjónusta -

Selfoss - Reykjavík f.h. og e.h.
Reykjavík - Selfoss f.h. og e.h.

Reykjavík - Selfoss
Hella - Hvalsöllum
Sími 772 6010

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
- Ísskápaviðgerðir
- Almennar raflagnir

GK GLUGGAR

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

hádegis tilboð

2ja rétta 3.500
12:00-16:00 fim-sun

Hafid Blaa
restaurant with a view
The Blue Sea

hafidblaa.is • 483-1000
hafidblaa@hafidblaa.is
opið 12:00-20:00 fim-sun

Rétting og málun

Vottað réttingaverkstæði
Cabas tjónaskoðun

Breiðumýri 1, Selfossi
Sími 480 8020

FYLGD
Útfarabjónusta

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

Hjólbarðabjónusta Magnúsar

Gagnheiði 25 - Sími 482 2151

Hjólbarðar Smurþjónusta
Betri vörur - betra verð

Bilamerkingar
Strigaprentun
Fatamerkingar
Gluggafilmur
Límmiðar
Skiltagerð
Filmulausnir og merkingar

Háheiði 6, Selfossi s: 833 2299
filmulausnir@filmulausnir.is [Facebook](https://www.facebook.com/filmulausnir)
Opið 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

HREINGERNINGA-þjónusta Suðurlands ehf.

Allar ræstingar
Steinteppabreinsun, teppabreinsun, bön, gluggabreinsun o.fl.
Símar 483 3827 og 897 8444
Fleint um allt Suðurland

Tæknibjónusta Suðurlands ehf. Selfossi

Sjónvarpskerfi fyrir hótél og gistiðhús
Öryggiskerfi
Eftirlitsmyndavélakerfi
Hljóðkerfi
Simkerfi o.fl.

Sérhæfing - Þekking - Reynsla

Gunnar Guðmundsson
sími 694 4922
Vilmundur Sigurðsson
sími 779 6777

SPEKT

Bókhaldsþjónusta Skattaráðgjöf

Reykjavík / Þorlákshöfn
Sími 587 7600 / 860 9900
spekt@spekt.is

DFS.is
FRÉTTAVEFUR SUÐURLANDS

Ertu að leita að vinnu á Suðurlandi?
www.dfs.is/atvinna/

NÝTT

Vinnuvélanámskeið á netinu!

www.vinnuvelaskolinn.is