



Það viðraði vel til flugferða sl. sunnudag þegar sólin kíkti út eftir margra daga slagveður og leiðindi. Á myndinni er horft í vestur átt yfir Selfoss. Þarna má meðal annars glögglega sjá að vegaframkvæmdir við tengingu milli Suðrhóla og Gaulverjabæjarvegjar sem liggur þvert neðst á myndinni ganga vel. Efst í hægra horni myndarinnar sjást framkvæmdir í Bjarkarlandinu. Myndina tók Þórir Tryggvason, flugmaður. -gpp

Framfarabikar Frískra Flóamanna

Híð árlega Fríska Sólheimahlaup fór fram í blíðskaparveðri, sunnudaginn 10. október sl. Félagar úr hlaupahópnum Frískum Flóamönnum á Selfossi hittu íbúa á Sólheimum við Minni Borg í Grímsnesi og þaðan var hlaupið, hjólað eða gengið að Sólheimum. Þegar allir þátttakendur höfðu skilað sér í mark var athöfn á Grænu könnunni þar sem framfarabikar Frískra Flóamanna var afhentur en hann hlýtur sá íbúi á Sólheimum sem hefur sýnt mestar framfarir, góða ástundun í íþróttum eða almennri hreyfingu og hefur verið hvetjandi og fyrirmynd fyrir



aðra íbúa. Sá sem hlaut bikarinn að þessu sinni er Guðjón Gísli Kristinsson og er hann mjög vel að honum kominn. Eftir athöfnina var boðið upp á hressingu sem var kærkomin fyrir þreytta og

þyrsta þátttakendur. Þökkum vinum okkar á Sólheimum fyrir samveruna og góðar móttökur á þessum fallega haustdegi í fögru umhverfi.

Bleikur styrktardagur hjá Lobbýinu á laugardag



Eigendur Lobbýsins hvetja sem flesta til að taka þátt í Bleikum október og láta gott af sér leiða.

Bleikur október er hér um bil hálfnaður. Bleika slaufan hefur verið í fyrirrúmi ásamt öðrum styrktarverkefnum í samfélaginu. Fjöldmörg fyrirtæki hafa tekið beinan og óbeinan þátt í bleikum október en meðal þeirra er Lobbýið á Selfossi. Þá munu bakaradregirnir í GK bakaríi bjóða svöngum gestum upp á bakkelsi og þá verða bleikir drykkir í boði.

Málefni sem snertir okkur öll á einn eða annan hátt

Laugardaginn 16. október frá kl. 12 til 16 munu starfsmenn Lobbýsins bjóða fólki upp á klippingu, skeggsnyrtingu, hárpvott og blástur. Þjónustan

mun kosta 5.000 kr. sem mun renna óskipt til Krabbameinsfélags Árnessýslu. Þá verða fjölmargar vörur til styrktar Bleiku slaufunni til sölu á staðnum. Rebekka Kristinsdóttir, einn eigenda Lobbýsins segir að málefni snerti alla með einum eða öðrum hætti. „Þetta er málefni sem snertir okkur öll, á einn eða annan hátt, á einhverjum tímapunkti í lífinu okkar. Við erum mjög spennt að fá sem flesta í heimsókn til okkar á laugardaginn og vonandi náum við að safna sem mest fyrir Krabbameinsfélagið.“ Nú er um að gera að drífa sig í snyrtingu og styrkja gott málefni í leiðinni.

Bleikur október í Gallerí Listasel á Selfossi

Dagskráin í samstarfi við Krabbameinsfélag Árnessýslu minnir á að enn er hægt að bjóða í myndina sem Tólli gaf félaginu. Hún er til sýnis í Gallerí Listasel á Selfossi. Nú er um að gera að líta við og bjóða.



Fáðu fagmann í verkið

**PÍPULAGNIR
HELGA**

Háheiði 10, Selfossi
S. 699 1985 / 823 6656



Rafverktakar · Verslun Öryggis-, myndavéla- og loftnetskerfi



Neyðarsími 660 1160

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

Það eru



Vöflukaffi

með HP kleinum

Vöflukaffi verður nk. laugardag á milli kl. 11 og 12 á Eyravegi 15, Selfossi.

Gestur okkar er fyrsti þingmaður Árborgar síðan 2007, Hafdis Hrönn Hafsteinsdóttir, þriðji þingmaður Framsóknar í Suðurkjördæmi.

Allir velkomnir!



D-vítamín- vissir þú?

D-vítamín myndast í húðinni fyrir áhrif útfjölublárar geisla sólar. Á Íslandi er myndun D-vítamíns í húð ófullnægjandi yfir vetrarmánuðina. Til þess að stuðla að góðum D-vítamínahag yfir vetrarmánuðina er nauðsynlegt að taka inn D-vítamín sérstaklega sem fæðubótarefni, annaðhvort lýsi eða D-vítamíntöflur.



ÖLFUS

Auglýsing um skipulag í sveitarfélaginu Ölfusi

Tillaga um deiliskipulag nýs íbúðahverfis vestan Þorlákshafnar.

Bæjarstjórn Ölfuss samþykkti á 291. fundi sínum þann 27. maí 2021 að auglýsa breytingu á aðalskipulagi og nýtt deiliskipulag samkvæmt 31. grein og 1. málsgrein 41. skipulagslaga nr. 123/2010. Gert er ráð fyrir íbúðasvæði með fjölbreyttu búsetuformi í einbýli, fjölbýli, par- og raðhúsum. Hverfið er vestan byggðar í Þorlákshöfn en sunnan við framlengingu Selvogsbrautar til vesturs. Auk íbúðasvæðis, er markaður reitur fyrir samfélagsþjónustu.

Tillagan verður til sýnis á bæjarskrifstofu Ölfuss, Hafnarbergi 1, frá 13. október til 24. nóvember 2021.

Þeir sem vilja gera athugasemdir er bent á að senda tölvupóst á skipulag@olfus.is eða með bréfpósti á skipulagsfulltrúa Ölfuss, Sveitarskrifstofu Ölfus, Hafnarbergi 1, 815 Þorlákshöfn fyrir lok vinnudags þann 24. nóvember 2021.

Gunnlaugur Jónasson, skipulagsfulltrúi Ölfuss

Fullorðinsbækurnar Hjartablóð koma blóðinu á hreyfingu



Sandra Clausen, rithöfundur er búsett í Hveragerði. Hún hefur alla sína tíð haft áhuga á skrifu. „Ég fór að semja ljóð ung að aldri sem þróuðust út í sögur og seinna meir bókaseríu sem ég skrifa fyrir Storytel. Einnig fór ég snemma að skrifa handrit og má geta þess að ég sviðsetti og leikstýrði söngleik í 10. bekk Gagnfræðiskólans á Akureyri eftir handriti sem ég sjálf samdi.“

Erótískt ívaf og örlagasögur

Sandra hefur skrifað bókaseríur sem nefnast Hjartablóð. Bækurnar eru sögulegar skáldsögur með

erótísku ívafi. Þegar Sandra er spurð nánar út í bækurnar segir hún: „Bækurnar eru örlagasögur og söguviðið er Svíþjóð fyrir 400 árum síðan. Þær eru orðnar sex talsins, gætu allt eins orðið tíu, en sú nýjasta, *Hrafninn* sem kom út á dögunum fékk góðar undirtektir. Bókunum hefur verið líkt við *Ísfólkið*. Þó vil ég segja að þær séu heldur jarðbundnari.“

Innblásturinn úr náttúrunni

Hvar vaknaði hugmyndin að bókunum? „Hugmyndin að bókunum vaknaði í kringum fermingaraldur en söguþráður og

persónusköpunin hefur mótast gegnum tíð og tíma. Það er orðin viss hefð að komi ein bók á ári og ég er yfirleitt tæpt ár að skrifa eina bók. Minn helsti innblástur í skrifum er náttúran og má segja að söguþráðurinn komi t il mín þegar ég fæ næði ein með sjálfri mér. Náttúran togar í mig.“ *Hvar sækir þú helst í náttúruna?* „Ég sækir jarðtengingu í skóginum við Hamarinn og kraft úr sjónum við Eyrarbakka en þar dvel ég gjarnan í húsi sem mér er úthlutað í gegnum rithöfundasambandið. Ég er mikið náttúrubarn sem finnst fátt betra en ganga berfætt um fjöruna og synda nakin í Varmá á heitum sumardögum. Hjartablóð eru fullorðinsbækur þar sem lítið er dregið úr raunveruleika þess tíma og því ekki fyrir ungmenni en skemmtilegast finnst mér að heyra að karlmenn njóti góðs af þeim svo þær virðast höfða til beggja kynja.

Byggjum upp alvöru sambönd



„Uggandi yfir ofbeldi ungmenna“, „Ungir krakkar sem eru að beita alvarlegu ofbeldi“

Þetta eru fyrirsagnir sem ég las í fjölmiðlum í síðustu viku. Ég verð að viðurkenna að ég varð miður mín. Ég hef haft áhyggjur af því hvað er að gerast í þjóðfélaginu okkar um nokkur skeið. Það er verið að „mata“ kynslóðina okkar af sjónvarpsefni og upplýsingum í gegnum samfélagsmiðla sem okkur hefur ekki órað fyrir. Sumt er frábært og annað er því miður mjög slæmt. Það sem ein-kennir suma þætti sem unglingar horfa á er að það er annað-hvort lítið um fullorðin fólk í þáttunum og ef þau birtast eru þau oftast leiðinleg, skrítn eða ofbeldisfull.

Því miður vita sumir foreldrar ekki hvað börnin sín eru að gera á daginn eða kvöldin. Þau vita jafnvel ekki hvað þau eru að gera á bak við luktur dyr eða í sófanum við hlið þeirra þegar þau eru í símanum. Það er ekki auðvelt að vera inni í nýjust tækni, nýjustu öppunum eða þeirri samfélagsmiðlahegðun sem er „inn“ hverju sinni.

Í texta einum eftir Bubba Morthens segir:

Móðir, hvar er barnið þitt, svona seint um kvöld. móðir, hvar er yndið þitt þókan er svo köld

Það er gott fyrir okkur sem foreldra að hafa þennan texta í huga. Þetta tengist ekki bara því hvort barnið okkar sé heima eða ekki. Því þó svo barnið sé heima þá getur það svo sannarlega verið að fá upplýsingar sem eru ekki við hæfi. Það getur líka verið í samtölum sem eru niður-brjótandi og hafa vond áhrif á það. Það er oft flókið að skilja eða átta sig á að allskonar áskoranir sem ganga t.d. á Tik Tok geta haft áhrif á börnin okkar og gert það að verkum að þau ákveða að taka þátt. Getur verið að ofbeldi ungmenna hafi aukist t.d. vegna þessa? Að þau hafi fengið ofbeldis áskoranir á Tik Tok? Samfélagþrýstingurinn er mikill og getur haft skemmandi áhrif.

Sálfræðingurinn og rithöfundurinn Gordon Neufeld segir að það sem er stærsta vandamálið sem við sem uppalendur eða kennarar stöndum frammi fyrir sé ekki það að það vanti

menntað fólk eða þekkingu til að vinna með börnum. Það sem skortir er alvöru tenging. Alvöru sambönd. Börn læra af þeim sem þau tengjast og þeim sem þau mynda sambönd við. Þess vegna er svo mikilvægt að við sem komum að börnum hvort sem það er sem foreldri, ömmur og afar, kennarar, þjálfarar, ráðgjafar og svo mætti lengi telja að við lítum á börnin sem einstaklinga sem við getum myndað tengsl við.

Hvenær gengur kennsla best? Þegar það er tenging. Hvenær gengur ráðgjöf best? Þegar það er tenging.

Bæði börnin okkar og við sjálf lærum best þegar við tengjumst fólkinu sem er að kenna okkar. Við tökum upp talsmáta þeirra sem við tengjumst, erum tilbúin að leyfa þeim sem við tengjumst að hafa áhrif á líf okkar og tökum upp gildi þeirra sem við tengjumst. Þess vegna skiptir máli hverjum börnin okkar tengjast.

Ég hvet okkur öll til að vera foreldrar sem fylgjumst með því sem er að gerast á bak við tjöldin í lífi barnanna okkar. Verum vakandi. Tengjumst fólkinu okkar í raunheiminum og byggjum upp sambönd sem eru alvöru.

Kærleikskveðja,
Gunna Stella

Til að panta tíma í fyrirlestur, heilsumarkþjálfun eða ráðgjöf, kíktu þá á www.gunnastella.is - Hlaðvarp: Einfaldara líf

Markaðsstofa Suðurlands undirbýr verkefnið Vörðu

Fulltrúar Markaðsstofu Suðurlands tóku í byrjun september þátt í vinnustofum á vegum Atvinnuvega- og nýsköpunarráðuneytisins og umhverfis- og auðlindaráðuneytisins. Vinnustofurnar voru liður í undirbúningi á verkefninu Varða sem er ný nálgun á heildræna stjórnun áfangastaða. Vörður, merkisstaðir á Íslandi, eru fjölsóttir ferðamannastaðir sem teljast einstakir á lands- eða heimsvísu. Fyrstu áfangastaðirnir sem hefja ferli til að verða Vörður eru Gullfoss, Geysir, Þingvallabjörggarður og Jökulsárlón. Vinnustofunum stýrðu franskir ráðgjafar, Johan, Ann og Alan, en þau hafa komið að sambærilegri vinnu í Frakklandi í gegnum verkefnið Grand Sites de France. Auk þeirra og fulltrúa ráðuneytanna tveggja tóku þátt í vinnustofunum helstu hagaðilar á svæðinu s.s. fulltrúar sveitarfélaga, þjóðgarða, Umhverfisstofnunar og annarra sem hafa með uppbyggingu á stöðunum að gera.

Vörður verða markaðssettar til íslenskra og erlendra ferðamanna og er ætlunin að úr verði þekkt merki sem ferðamenn leita uppi við skipulagningu á

ferðalögum sínum. Vörðum er ætlað að leiða ferðamenn áfram á leið sinni um landið og jafnframt að vera öðrum áfangastöðum fyrirmynd um stjórnun, umsjón, skipulag, aðbúnað, þjónustu, náttúruvernd, öryggi og annað sem varðar móttöku ferðamanna.

Þeir áfangastaðir sem verða að Vörðum eru fjölsóttir áfangastaðir sem ferðamenn sækja heim allt árið um kring. Við umsjón þeirra er unnið að sjálfbærni á öllum sviðum, umhverfislegri, samfélagslegri og efnahagslegri. Staðirnir þurfa að sýna fram á langtímaskuldbindingu til þess að framfylgja skilgreindum viðmiðum við stjórnun og skipulagningu, meðal annars hvað varðar hönnun innviða, aðgengi, fræðslu, öryggi, álagsstýringu, stafræna innviði og fleira.

Var það samdóma álit þátttakenda vinnustofanna að vel hefði tekist til og að með þeim væri grunnurinn lagður að auknu samtali og enn faglegri umgjörð utan um þessa fjölsóttu áfangastaði. Markaðsstofan mun áfram hafa aðkomu að verkefninu sem hluti af verkefnum Áfangastaðastofu.



HEILSUEFLING 60+ EYRABAKKI

Heilsuefling 60+

- Heilsuræktarnámsskeið fyrir eldri íbúa í Árborg -

Námsskeiðið er 1x í viku á þriðjudögum kl. 14:00-15:00.

Áhersla er lögð á styrktarþjálfun ásamt því að þjálfja þol, jafnvægi og lipurð. Æfingar fara fram í íþróttahúsinu Stað Eyrarbakka.

Skráning er öpörf, allir velkomnir 60 ára og eldri að kostnaðarlausu. Námskeiðstímabil er 12. okt.-21. des. Velkomið að koma og prófa eða bæta stíð í hópinn eftir að námskeiðið er hafið.



Við erum með facebook hóp: „Heilsuefling 60+ Árborg“



HEILSUEFLANDI SAMFÉLAG
Sveitarfélagið Árborg

veiliðan fyrir alla

Berglind Elíasdóttir

Íþróttakennari kennir námsskeiðið.

Berglind er M.Ed. íþrótt- og heilsufræðingur með sérstaka áherslu á þjálfun eldri aldurshópa.



Jóla kvöldverður í sveitakyrrð

Einstök upplifun á aðventunni í hlýlegu umhverfi.

Jóla kvöldverður 8.900 kr.

TILBOÐ Á MAT OG GISTINGU

14.900 kr. á mann í 2ja manna herbergi

18.500 kr. fyrir eins manns herbergi

Innifalið er jóla kvöldverður ásamt morgunverðarhlaðborði.

27. og 28. nóvember

3. og 4. desember

10. og 11. desember

Nánari upplýsingar

og bóðapantanir á

info@eldhestar.is



Eldhestar, Vellir, 816 Ölfus • 480 4800 • info@eldhestar.is • www.eldhestar.is

Járnsaga Íslands III

Vinnsluaðferðin rauðablástur og járnvinnnslusaga Flóans

Grafnir hafa verið upp pottar hér á landi sem virðast hafa verið notaðir til rauðablásturs. Þeir voru grafnir í jörð, hola tekin í jarðveg sem síðan var klædd í botninn og upp veggina með grjóti og þétt með torfi og leir. Í þessu var rauðinn bræddur til að skilja að járníð og sorann. Sorinn, óhreinindin, lífræn og ólífræn, sem í rauðanum voru, voru svo veidd af þegar allt var orðið sæmilega fljótandi og því kastað brott en bráðið járníð veitt upp og hreinsað frekar með því að hamra það með þungum hömrum eða sleggjum svo eftirsitjandi óhreinindi hrutu úr því, síðan var það kælt og eftir það notað til smíða. Þá var það unnið í smiðjum, hitað og slegið til og kannski stundum rennt í deiglu ef steypa þurfti hluti úr járninu. Um þetta allt, einkum vinnsluaðferðir, eru þó fremur litlar heimildir fyrirbyggjandi eins og fyrir segir.

Þegar brætt var virðist sem fyrst hafi verið lagt lag af viðarkolum í botn pottsins og þá rauða dreift ofan á og svo nýtt lag af kolum og þá nýtt lag af rauða og þannig koll af kolli uns

nóg var komið í pottinn. Þá var eldi komið í kolin og blásið með físiselgjum til að ná upp hærri hitastigi svo járníð bráðnaði úr rauðanum og yrði að fljótandi málm.

Til eru heimildir um það, að í afdölum Norðurlanda hafi járngerð verið stunduð á þennan máta allt fram undir 1900. Þaðan virðast einkum koma heimildirnar um þessa aðferð við blásturinn. Ekki hafa á þessum upphafstímum Íslandssögunnar verið til pottar sem hægt var að blása í niðri undir botni og fá þannig upp hitann á auðveldari og betri máta og sem síðan var hægt að hleypa bráðnu járninu úr undan restinni.

Í sjónvarpsþættinum Landanum í október árið 2019 var sýnd mynd af því þegar forvitnir áhugamenn um járngerð gerðu tilraun vestur á Eiríksstöðum í Dölum, í þessum forníslenska anda, til að bræða rauða og blása og virtust menn þar hafa náð sæmilegum árangri. Það bendir eindregið til þess að ofangreind lýsing á aðferðum sé ekki út í hött og hafi bæði nokkuð til síns máls og einnig til ágætis nokkuð.

Það er samhengi á milli hnignunar íslensku skóganna og járngerðarinnar. Ekkert eða fátt virðast fornmenn hafa haft fyrir stafni í umfangsmiklum mæli sem var eins orkufrekt og járngerðin og fyrir það liðu skógarnir.

Járnsaga Íslands er forvitnileg saga, en nánast ósögð ennþá. Vonandi er stutt í þá tíð að henni verði gefinn meiri gaumur og hún rakin og rædd. Nú hefur fundist járnslag, úrgangur járn og óhreininda eftir járnvinnslu, í Flóanum, þar sem ekki er áður vitað um rauðablástur eða járnvinnslu. Kannski hefur samt hvergi verið vænlegra járnvinnsland en einmitt í Flóa, endalausar mýrar og víður lítt takmarkandi framan af. Mýrarrauðinn í Flóa og víðurinn sem þar óx voru hlunnindi af bestu sort. Slík hlunnindi hafa menn ekki látið ónotuð fremur en önnur. Það ásamt þeirri staðreynd að þar er farið að finnast járnslag eru nánast sönnun fyrir því að í Flóa hlýtur að hafa verið allumfangsmikil járnvinnsla. Þjóðarnauðsyn kallaði á járn. Járnsaga Flóans kallar á rannsókn.

Páll Imsland



Sunnlenski matgæðingurinn



Matgæðingur vikunnar er Hjörtur Leó Guðjónsson.

Mig langar að byrja á því að þakka góðvini mínum honum Hermann Guðmundssyni kærlega fyrir tilnefninguna. Eins og hann kom inn á í sínum pistli hefur það verið langþráður draumur hjá mér að komast að sem matgæðingur vikunnar og er því eins gott að vanda til verka og nýta þetta einstaka tækifæri sem ég hef fengið upp í hendurnar.

Einfaldleikinn verður hafður í hávegum og saman ætlum við að elda gamlan og góðan rétt sem líklega allir hafa smakkað og spreytt sig á sjálfir. Ég er að tala um þennan klassíska íslenska rétt sem þekktur er undir nafninu „fiskur í raspi“. Ég fékk aðstoð frá ömmu minni, henni Vigdís Hjartardóttur, sem að mínu mati gerir bestu útgáfunna af þessum dýrindis rétti. Í eftirrætt ætla ég svo að bjóða upp á kókosbollusprengru sem einfalt er að gera.



Kókosbollusprengrja

2 marengsbotnar
4 kókosbollur
0,5 ltr. rjómi
1 box bláber
1 box jarðarber
1 poki Nóa kropp



Eitt af verkefnum tengdum ný útgefni atvinnu- og nýsköpunarstefnu Rangárbírgs ytra er samkeppni um slagorð sveitarfélagsins. Þar er lagt upp með samkeppni um slagorð Rangárbírgs ytra meðal íbúa sem endurspeglar m.a. þá framtíðarsýn sem lagt er upp með í

stefnunni. Í framtíðarsýninni kemur m.a. fram að: „Rangárbírg ytra er heilbriggt og aðlaðandi samfélag sem laðar að íbúa og fyrirtæki, þar sem jákvæður andi knýr áfram nýsköpun og fjölbreytt atvinnulíf í fallegu umhverfi.“ Spennandi verður að sjá hvaða slagorð verða

send inn. Sem dæmi um slagorð sveitarfélaga eru; Ölfus – hamingjan er hér; Árborg – lifandi samfélag í alfaraleið, Hornafjörður – þín heimahöfn. Íbúar Rangárbírgs ytra geta tekið þátt í samkeppninni á heimasíðu sveitarfélagsins; ry.is.



Útgefandi: Prentmet Oddi, Eyravegi 25, 800 Selfoss, sími 482 1944, dfs@dfs.is, www.dfs.is.
Ritstjóri: Gunnar Páll Pálsson, sími 856 0673, gunnar@dfs.is.
Auglýsingadeild: Sími 482 1944, auglysingar@dfs.is.

Dagskráin kemur út á hverjum miðvikudegi. Upplag 5.300 eintök. Allt efni og auglýsingar berist fyrir hádegi á mánuðögum.

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

ISSN 1670-407X



Gáta vikunnar

Vísnaðgátur - Höfundur: Ármann Dalmanncsson
Útg: Bókauktgáfan SKRUDDA

Æði margir auðlegð sína af mér reyttu. Seppunum ég þjóna þótti. Þúfnabani á mig sótti.

Svar við gátu í blaði 2618: **BJÓR**
1. lína: Flöskubjór - 2. lína: Skinnbjór
3. lína: Leður / Selbjór



Skorað er á **Sverri Pálsson** sem næsta matgæðing.

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

TASTE
SUPER
DAIRY

VELKOMIN Í HÓPINN!

Ert þú að leita að skemmtilegu starfi á líflegum vinnustað? Opnum í október glæsilegan Ísey Skeyrbar á N1 Hveragerði og leitum að kraftmiklum og áreiðanlegum liðsfélögum til framtíðarstarfa. Um er að ræða fullt starf í vaktavinnu.

Umsóknir óskast fylltar út á N1.is undir Laus störf. Nánari upplýsingar veita Jónína K. Kristinsdóttir, ninna@n1.is og Björn Þórarinn Birgisson stöðvarstjóri hjá bjornb@n1.is.

Ísey SKYR
BAR

Helstu verkefni:

- Stjórnun starfsmanna á vakt (starf vaktstjóra)
- Almenn afgreiðsla og þjónusta við viðskiptavini
- Önnur tilfallandi verkefni

Kröfur:

- Rík þjónustulund
- Jákvæðni og góð samskiptafærni
- Reynsla af sambærilegu starfi er kostur

Fríðindi:

- Aðgangur að Velferðarþjónustu N1
- Afsláttarkjör hjá N1, Krónunni og ELKO
- Styrkur til heilsuefingar

SUPER TASTY SUPER HEALTHY SUPER DAIRY

Vilt þú vinna á líflegum vinnustað?



N1 Selfossi leitar að kraftmiklum og áreiðanlegum liðsfélögum. Þjónustustöðin okkar er líflegur vinnustaður sem iðar af mannlífi frá morgni til kvölds. Um er að ræða starfsfólk í almenna afgreiðslu.

Helstu verkefni:

- Almenn afgreiðsla og þjónusta við viðskiptavini
- Önnur tilfallandi verkefni á stöðinni

Hæfniskröfur:

- Reglusemi og stundvísi áskilin
- Samskiptafærni og þjónustulund
- Reynsla af sambærilegu starfi er kostur
- 18 ára eða eldri

Umsækjendur þurfa að vera liprir í samskiptum og eiga auðvelt með að vinna í hóp.

Fríðindi í starfi:

- Aðgangur að Velferðarþjónustu N1
- Afsláttarkjör hjá N1, Krónunni og ELKO
- Styrkur til heilsuefingar

Nánari upplýsingar veitir Björn Þórarinn Birgisson, stöðvarstjóri, í síma 482 1005 eða hjá bjornb@n1.is.

Áhugasamir sækja um á www.n1.is – merkt Selfoss.



JAFNLAUNAVOTTUN
2020 - 2023

440 1000 n1.is



Endurskoðun aðalskipulags Grímsnes- og Grafningshrepps 2020 - 2032

Sveitarstjórn Grímsnes- og Grafningshrepps boðar til fundar vegna endurskoðunar aðalskipulags Grímsnes- og Grafningshrepps 2020-2032.

Fundurinn verður haldinn miðvikudaginn 20. október í Félagsheimilinu Borg. Húsið opnar klukkan 19:30 og áætlað er að fundinum ljúki klukkan 21:30.

Fundardagskrá er eftirfarandi:

- Kynning frá Gísli Gíslasyni skipulagsráðgjafa hjá EFLU um aðalskipulagið
- Umræður um tillögu að nýju aðalskipulagi

Að lokum gefst íbúum, fasteignaeigendum og öðrum hagsmunaaðilum kostur á að ræða við skipulagsráðgjafa og vinnuhópinn, sem samanstendur af sveitarstjórn og skipulagsfulltrúa sveitarfélagsins, um einstök atriði í endurskoðun aðalskipulagsins.

Fundurinn er opinn öllum þeim sem vilja kynna sér og ræða helstu viðfangsefni og áherslur sveitarfélagsins í endurskoðuðu aðalskipulagi.

F.h. Grímsnes- og Grafningshrepps,
Ása Valdís Árnadóttir, oddviti



Aðstoðarmatráður Sveitarfélagið Ölfus auglýsir laust starf í skólaeldhúsi sveitarfélagsins.



Í skólaeldhúsinu er eldaður og framreiddur matur fyrir leik- og grunnskóla sveitarfélagsins og vinna starfsmenn þess á báðum starfsstöðvum.

Við leitum að jákvæðri og duglegri manneskju í framtíðarstarf þar sem meginverkefni eru:

- Aðstoð við matargerð
- Framreiðsla á mat
- Frágangur og þrif

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Menntun og/eða reynsla af starfi í eldhúsi æskileg
- Lipurð í mannlegum samskiptum
- Sjálfstæð vinnubrögð
- Stundvísi, snyrtimennska og jákvætt viðhorf

Um er að ræða 75% stöðu þar sem vinnutíminn er frá kl. 8-14. Hér er að hluta til unnið miðað við skóladagatal grunnskólans og er því um launa-dreifingu að ræða yfir sumartímann.

Laun og starfskjör eru samkvæmt kjarasamningi sveitarfélaga og FOSS. Æskilegt er að viðkomandi geti hafið störf sem fyrst.

Við hvetjum einstaklinga til að sækja um starfið óháð kyni.

Umsóknarfrestur er til og með 18. okt nk. Umsóknir skulu berast rafrænt á www.olfus.is.

Nánari upplýsingar um starfið veita Róbert Þór Gunnarsson matreiðslumaður robertg@olfus.is og Guðni Pétursson sviðsstjóri guðni@olfus.is.

Kuldakragi



Í dag birtum við uppskrift að kraga sem upplagt er að skella um háls sér þegar vindar næða.

Hann er prjónaður úr tveimur garntegundum, Lace sem er merinoull frá Uruguay og Anisiu sem er kid mohair. Þannig verður hann léttur og lipur en um leið undurmjúkur og hlýr.

Uppskriftin er í þremur stærðum, sú minnsta hentar börnum á grunnskólaaldri, miðstærðin hentar unglingum og sú stærsta er hugsuð fyrir fullorðna.

Efni: 1 hespa Lace frá Malabrigo, 1 dokka Anisia frá Cewec. 40 sm hringprjónn no 4,0, prjónamerki.

Uppskrift:

Fitjið upp 70, 80, 90 l með einum þræði af

hvoru garni á prjón no 4. Prjónið brugðning, 1 sl, 1 br, alls 25, 30, 35 umferðir. Prjónið 2 umf sl og aukið í seinni umferðinni út um alls 11, 10, 9 l jafnt yfir umferðina - aukið er út með því að lyfta þræðinum á milli lykkna upp og krossa hann og prjóna 1 l slétta, (nú eiga að vera 81, 90, 99 l á prjóninum).

Prjónið nú samkvæmt mynsturteikningu frá hægri til vinstri. Athugið að á milli mynsturumferða eru alltaf prjónaðar 3 umferðir sléttar. Á minnsta kraganum eru prjónaðar 20 umf, 28 umf á miðstærð og 36 umf á fullorðinskraga (mynstrið endar á 3 umf sléttum).

Tákn: 0 - sláið upp á prjóninn, 1 - slétt lykkja, / - tvær lykkjur prjónaðar saman.

33.umf.	01010	I////I	010101
29.umf.	01010	////I	010101
25.umf.	01010	////	010101
21.umf.	010	I////I	010101
17.umf.	010	////I	010101
13.umf.	010	////	010101
9.umf.	010	I//I	0101
5.umf.	010	//I	0101
1.umf.	010	//	0101

< hér
byrja umferðirnar.

Prjónið nú garðapryjón, alls 3, 3, 4 garða (6,6,8 umferðir) og fellið laust af með sléttu prjóni. Gangið frá endum, skolið úr mildu sápuvatni.

Uppskrift: Þóra Þórarinsdóttir.



Hannyrðabúðin

Eyrangei 23, Selfossi // 555-1314



Starf félagsmiðstöðva mikilvæg forvörn

Í síðasta tölublaði Dagskrárinnar var fjallað um ofbeldismál sem hafa komið upp í auknum mæli hér innan sveitarfélagsins Árborgar. Fjallað var um þau úrræði sem lögregla, barnavernd og aðrar stofnanir hafa á sínum snærum. Þau úrræði eru mikilvæg og nauðsynleg til þess að grípa inn í þegar atburðarás er hafin eða ofbeldi hefur átt sér stað.

Félagsmiðstöðin Zelsíuz hefur verið starfrækt í sveitarfélaginu frá árinu 1980. Þar er boðið upp á uppbyggilegt frístundastarf fyrir 10-16 ára börn og unglinga í frítíma þeirra. Lögd er áhersla á að ná til þeirra barna og unglinga sem þarfnast félagslegs stuðnings, efla félagsfærni og að bjóða upp á fjölbreytileg viðfangsefni. Félagsmiðstöðin stendur fyrir stórum og smáum viðburðum, sértæku hópastarfi, klúbbstarfi ásamt opnu starfi þrjú kvöld í viku á Selfossi og einu sinni í viku á Stokkseyri. Hlutverk félagsmiðstöðvarinnar er tvíþætt. Annars vegar að bjóða börnum og unglingum á aldrinum 10 -

16 ára upp á frístundastarf sem hefur forvarna-, uppeldis- og menntunargildi og tekur mið af aldri þeirra og þroska. Hins vegar að bjóða upp á aðstöðu til afþreyingar og samveru með jafnöldrum í öruggu umhverfi undir handleiðslu starfsmanna. Áhersla er lögð á að virkja börn og unglinga til virkrar þátttöku og framkvæmda í starfinu, einkum þau sem þurfa sérstaka hvatningu og stuðning vegna félagslegra aðstæðna.

Það er mikilvægt að koma því á framfæri að við erum hér fyrir unglingana okkar. Ef grunur leikur á að unglingur sé í vanda, vilji efla félagsfærni eða

auka félagslega virkni þá erum við alltaf tilbúin að leiðbeina, styðja og vera til staðar. Okkar starf er að standa við bakið á unglingunum okkar, sama í hvaða stöðu þeir eru. Öllum er frjálst að hafa samband og hægt er að hafa samband á öllum okkar samfélagsmiðlum eða gegnum tölvupóst. Einnig eru allar upplýsingar inni á heimasíðu Árborgar. Þið finnið okkur á Facebook (Félagsmiðstöðin Zelsíuz) og á Instagram (zelsíuz123), Bestu kveðjur, Dagbjört Harðardóttir forstöðumaður frístundahúsa Árborgar, dagbjort.hardar@arborg.is.



Ljósmaðrækin barneigna- þjónusta á Suðurlandi - góður valkostur

Arndís
Mogensen

Ljósmaðir HSU
Selfossi



Gunnhildur
Rán Hjaltadóttir

Ljósmaðir HSU
Selfossi



Ljósmaður á Íslandi bera hita og þunga allar þeirrar þjónustu sem þungaðar konur og fjölskyldur þeirra þiggja í gegnum barneignafélagið. Ljósmaður á Suðurlandi eru engin undantekning og sinna ljósmaður deildarinnar öllum þáttum barneignafélisins, allt frá snemmbungun og þangað til sængurlegu lýkur. Í vinnu ljósmaðra deildarinnar er lögð mikil áhersla á að farið sé eftir bestu og gagnreyndustu þekkingu í faginu hverju sinni. Á deildinni starfar öflugur, vel menntaður og reynslumikill hópur ljósmaðra sem vinnur í góðu samstarfi við aðrar stéttir heilbrigðisferfisins.

Þjónusta deildarinnar breyttist mikið eftir efnahagshrunið 2008 en þær breytingar fólu m.a. í sér að vaktir fæðingalækna voru lagðar niður og deildin varð ljósmaðrækin. Við þær breytingar var ekki lengur hægt að bjóða öllum konum upp á að fæða á deildinni, fæðingum fækkaði og spurningar vöknudu í samfélaginu um hvað það væri annað sem ljósmaður gerðu en að taka á móti nýjum Sunnlendingum.

Starf ljósmaðra við stofnunina er mjög fjölbreytt og felst m.a. í því að veita ráðgjöf og stuðning, bæði í gegnum fyrirframákveðna símatíma eða tíma hjá ljósmaðri á deildinni, mæðravernd, bráðakomur, sónarskoðanir, fæðingar, sængurlegu og krabbameinsleit. Ljósmaður deildarinnar

sinna einnig mæðravernd á heilsugæslustöðvum í sveitarfélögunum í nágrenninu. Þar má nefna Hveragerði, Þorlákshöfn, Vestmannaeyjar, Vík, Klaustur, Laugarás og Rangárþing.

Ljósmaðravakt HSU á í góðu samstarfi við fæðingalækna og ljósmaður Landspítala sem gerir það að verkum að konur sem þurfa aukið eftirlit og ættu að þiggja alla þjónustu á LSH eiga margar þess kost að fá hluta hennar í heimabyggð. Á Ljósmaðravaktinni á Selfossi mega allar hraustar, fullmeðgengnar konur sem ganga með einbura fæða börn sín. Þær konur sem eiga þess kost að fæða á HSU og kjósa þann valkost þurfa því ekki að ferðast til Reykjavíkur í fæðingu og njóta þess í stað persónulegrar þjónustu í heimabyggð. Ánægjulegt er að segja frá því að fjöldi fæðinga í ágúst á þessu ári var kominn yfir heildarfjölda fæðinga síðasta árs.

Fjölgun íbúa á Suðurlandi er stöðug og hefur íbúafjöldi í Árborg aukist um rúma 2000 íbúa frá árinu 2014 til ársins 2019. Ekkert lát virðist vera á þessari fjölgun og kjósa margar ungar barnafjölskyldur að flytja á Suðurlandið. Það gefur auga leið að með auknum fjölda íbúa eykst sú þjónusta sem ljósmaður þurfa að veita til verðandi foreldra. Ljósmaður vilja sinna þeim verkefnum af alúð og veita persónulega og góða þjónustu. Ljósmaðrækin þjónusta er því umsvifamikil starfsemi og krefst fjármagns líkt og önnur heilbrigðisþjónusta. Það þarf því að huga vel að uppbyggingu þjónustunnar næstu ár og áratugi. Ljósmaður HSU leggja sig fram um að veita góða, faglega þjónustu og hafa mikinn metnað hvað framtíðaráætlanir varðar. Ljósmaður á Suðurlandi sjá fyrir sér að Ljósmaðravakt HSU komi til með að vaxa og dafna í framtíðinni með auknum fjölda þjónustuþega og vaxandi verkefnum sem ljósmaður taka fagnandi á móti.

Diskósund í tilefni Heilsueflandi hausts

Unglingarnir í félagsmiðstöðinni Tvistinum skipu lögðu diskósund í sundlauginni miðvikudagskvöldið 29. september. Fjöldinn allur af gestum komu og tóku þátt. Eins og sjá má á meðfylgjandi mynd var

gleðin allsráðandi og margt um manninn. Tilefnið var Heilsueflandi haust og ekki vantar áhugann og kraftinn hjá yngri kynslóðinni sem svo sannarlega lét til sín taka og skemmti sér konunglega.



»DFS.is
FRÉTTAVEFUR SUÐURLANDS

Ertu að leita að
vinnu á Suðurlandi?

Ný störf auglýst í hverri viku!

www.dfs.is/atvinna/

3 Skref annast bókhald fyrir lítil og meðalstór fyrirtæki út um allt land. Við leggjum áherslu á að bókhaldið geti verið rafrænt og pappírslaut. Okkar bókhaldsþjónusta felur meðal annars í sér eftirfarandi:

- Launavinnslu
- Greiðslu og útgáfu reikninga
- Skattskil
- Rekstrarráðgjöf
- Stofnun félaga og fyrirtækja
- Framtöl félaga og einstaklinga
- Ársreikninga



3 SKREF

BÓKHALDSÞJÓNUSTA
REKSTRARRÁÐGJÖF
SKATTSKIL

www.3skref.is - Sími 578 6800 - 3skref@3skref.is

Fundur fulltrúaráðs Festu lífeyrissjóðs

Í samræmi við nýja gr. 5.4 í samþykktum Festu lífeyrissjóðs, boðar stjórn lífeyrissjóðsins til fundar í fulltrúaráði sjóðsins miðvikudaginn 27. október nk. á Grand Hótel, Sigtúni 38, 105 Reykjavík. Fundarstörf hefjast kl. 18:00. Fundurinn er opinn öllum sjóðfélögum.

Dagskrá:

1. Setning fundar
2. Kynning á afkomu Festu lífeyrissjóðs m.v. 30.06.2021
3. Kynning á framvindu og fylgni við fjárfestingarstefnu sjóðsins
4. Önnur mál

Stjórn Festu lífeyrissjóðs

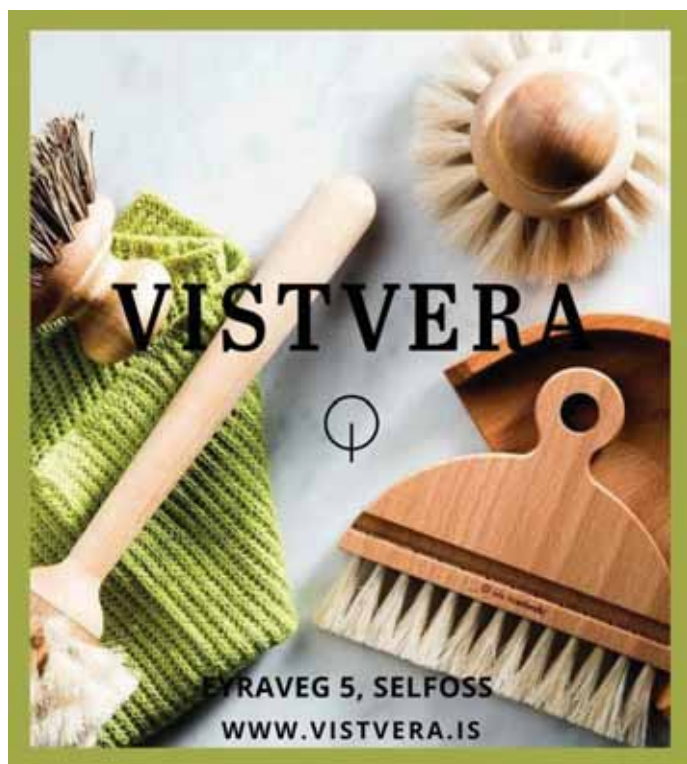
FESTA LÍFEYRISSJÓÐUR



534 9600
www.heyrn.is

Hreyfing og eldra fólk

Regluleg hreyfing hægir á áhrifum og einkennum öldrunar, veitir andlegan og líkamlegan styrkt til að takast á við dagleg verkefni og hjálpar fólki að viðhalda getunni til að vera sjálfbjarga í daglegu lífi.



Óskað er eftir tilnefningum til hvatningarverðlauna á sviði menningarmála á Suðurlandi 2021

Samtök sunnleuskra sveitarfélaga (SASS) óska eftir tilnefningum til samfélags- og hvatningarverðlauna á sviði menningarmála á Suðurlandi. Frestur til tilnefninga er til miðnætis mánudaginn 18. október nk. og þær skal senda á netfangið: menningarverdlaun@sass.is. Veitt verður viðurkenning sem og peningaverðlaun sem nýtt verða til áframhaldandi menningarstarfs á Suðurlandi. Nánari upplýsingar má nálgast á heimasíðu SASS: sass.is.



SASS
SAMTÖK
SUNNLESKRA
SVEITARFÉLAGA

Námskeið í notkun snjallsíma og fartölva hjá FEB á Selfossi

Notkun á snjallsímum og spjaldtölvum fer stöðugt vaxandi í nútíma þjóðfélagi. Allir þekkja að bankaviðskipti eru nánast eingöngu komin yfir í snjalltæki, hvort sem verið er að borga reikninga eða milli-færa peninga. Samskipti við t.d. Tryggingastofnun ríkisins, heilsugæslustöðvar, lækna o.fl. fara í vaxandi mæli fram á raf-rænan hátt – og þessi þróun á bara eftir að halda áfram.

Félag eldri borgara á Selfossi áformar að halda námskeið á næstunni, í notkun á snjallsímum og fartölvum/spjaldtölvum. Leitast verður við að hafa námskeiðin einföld og skilvirk, og ekki of margir nemendur í einu svo að leiðbeinandi geti sinnt hverjum og einum vel.

Þar sem þetta námskeið er nýtt – og ekki vitað til fulls hver

á hugi er á svona námskeiði – er áriðandi að væntanlegir nemendur hafi samband eða láti vita af áhuga sínum, t.d. með því að senda tölvupóst á leiðbeinanda Benjamín Aage Birgisson: benjaminage@hotmail.com og síminn hjá honum er 694 2051.

Einnig mun form. FebSel, Þorgrímur Óli Sigurðsson, gefa upplýsingar, netfang: thorgoli@simnet.is. Reiknað er með að námskeiðið hefjist upp úr miðjum október.

VB:



Kæru Sunnlendingar

Margt hefur verið um að vera hér hjá okkur í Menntaskólanum að Laugarvatni frá skólabyrjun. Stjórn Mímis gerir sitt besta til að halda félagslífinu uppi og hefur skipulagt allskonar viðburði. Það var byrjað á því að skíra nýnemana í Laugarvatni en þeir voru 53 talsins. Þetta er stór hefð hér á Laugarvatni og er því alltaf mikil gleði og spennan í hópnum fyrir henni. Annað hvert ár er stórt leikrit sett upp í ML. Leikritið í ár verður byggt á myndinni Stellu í orlofi. Árs-hátíðarformennirnir okkar eru búnir að halda leiklistarkvöld og undirbúa krakkana fyrir leikritið. Tómtundaformaðurinn okkar hefur haldið ýmsa viðburði svo sem bíókvöld, skákmót og margt fleira. Skemmtinefndarformenn unnu hörðum höndum að því að skipuleggja ball sem var haldið fimmtudaginn 30. september. Ballið var haldið í Eyvindartungu og gekk

það með þrýði. Nú verður farið í það að skipuleggja Blítt og létt sem er árleg forkeppni fyrir Söngkeppni framhaldsskólana. Blítt og létt verður haldið 27. október næstkomandi og er mikil spennan í loftinu.

Kór Menntaskólans að Laugarvatni hefur aldrei verið jafn stór og hann er í ár en alls eru 145 nemendur í kór-

um! Frábærir kórtónleikar voru haldnir 25. september í Íþróttahúsinu á Laugarvatni undir stjórn Eyrúnar Jónasdóttur kór-stjóra. Þá helgi voru nemendur einnig í kórúðum og æfðu stíft fyrir veturinn framundan.

Umsjón: Oddný Lilja
Birgisdóttir og Þóra Björg
Yngvadóttir



Gunnar Gränz sýnir í Listagjanni



Gunnar Gränz er um þess-
Gar mundir með sýningu í Listagjanni í kjallara Bókasafns Árborgar. Gunnar hefur sýnt þar áður og fengið undirtektir fyrir alþýðulist sína. Sýningin er hluti af Menningarmánuðinum október í Árborg. Gunnar hefur aldrei gengið í listaskóla en lítur á sig sem alþýðulistamann sem

lært hefur í skóla lífsins og sótt menntun til íslenskrar náttúru og annarra listamanna í landinu. Hann málur sér til ánægju og hefur haldið fjölda sýninga, bæði einn og með öðrum listamönnum, einnig var hann þátt-takandi í Imago Mundi verkefni-
inu, Iceland/Boiling Ice.

Gunnar er fæddur í Vestmannaeyjum 1932 en flutti á Selfoss árið 1942 og hefur búið þar alla tíð síðan. Gunnar fékk Menningarviðurkenningu Sveitarfélagsins Árborgar árið 2016. Sýningin er opin á afgreiðslutíma bókasafnsins. Allir hjartanlega velkomnir!



HR og Heilsustofnun NLFÍ í Hveragerði í samstarf um kennslu, starfsþjálfun og rannsóknir

Nemendur við Háskólann í Reykjavík munu njóta góðs af sérþekkingu starfsfólks Heilsustofnunar Náttúrulækningsfélags Íslands í námi, geta sótt þangað starfsþjálfun og stundað rannsóknir, samkvæmt nýjum samningi sem undirritaður var í dag af Ragnhildi Helgadóttur, rektor og Þóri Haraldssyni, forstjóra Heilsustofnunar NLFÍ.

Samningurinn er til fimm ára og er markmið hans að koma á og efla samstarf HR og Heilsustofnunarinnar á sviði kennslu, starfsþjálfunar og rannsókna, með það fyrir augum að nýta sem best þá sérþekkingu, efni- og aðstöðu sem þessar stofnanir búa yfir.

Við undirritun samningsins er lagður grunnur að samvinnu um kennslu og vettvangsnám grunnnámsnema í sálfræði og íþróttfræði og starfsþjálfun og rannsóknir meistaranema í klínískri sálfræði, hagnýtri atferlisgreiningu og íþróttavísindum og doktorsnema HR. Samningurinn tekur einnig til samvinnu um þróun á þeirri þjónustu sem veitt er á fagsviðum Heilsustofnunarinnar og endurmenntunar starfsfólks. Einnig verður leitast við að efla rannsóknarsamstarf við aðra aðila innan- og utanlands.

„Þetta er spennandi tækifæri til að vinna saman að mikilvægum málum, sem hafa gríðarmikil

id að segja um lífsgæði fólks og það er mjög ánægjulegt að nemendur okkar muni geta sótt í smíðju sérhæfðs og reynslu- mikils starfsfólks Heilsustofnunarinnar í sínu námi og verkefnum. Samningurinn opnar einnig tækifæri fyrir vísindafólk þessara stofnana til að vinna saman að spennandi rannsóknum á sviði heilsueflingar, forvarna og endurhæfingar,“ sagði Ragnhildur Helgadóttir, rektor, m.a. við undirritun samningsins í HR í dag.

Þóri Haraldsson, forstjóri Heilsustofnunarinnar sagði m.a.: „Þessi samningur er mikilvæg viðurkenning á starfsemi stofnunarinnar og skapar fjölmörg spennandi tækifæri til frambróunar, fyrir rannsóknir og endurmenntun starfsfólks og til að bæta þjónustu við skjól- stæðinga okkar.“



Hlutverk Háskólans í Reykjavík er að skapa og miðla þekkingu til að auka samkeppnishæfni og lífsgæði fyrir einstaklinga og samfélag með siðgæði, sjálfbærni og ábyrgð að leiðarljósi. Háskólinn er öflugur kennslu- og rannsóknaháskóli og leggur áherslu á þverfaglegt starf í kennslu og rannsóknum í því skyni að efla færni og vísni.

Hlutverk Heilsustofnunarinnar í Hveragerði er að veita einstaklingshæfða, þverfaglega meðferð fyrir einstaklinga sem þurfa endurhæfingu og þjálfun í kjölfar sjúkravísingar, slysa og/ eða vegna tiltekinna sjúkdóma. Áhersla er lögð á að efla líkamlega, andlega og félagslega færni einstaklinga, auka lífsgæði og styrkja viðkomandi til athafna daglegs lífs.

Sérhannað hús fyrir veiturekstur á Suðurlandi



Veitur hafa tekið í notkun nýja aðstöðu fyrir umfangsmikla starfsemi sína á Suðurlandi. Nýja byggingin, sem er í Vorsabæ 9 í Hveragerði, gjörbyltir aðstöðu starfsfólks sem býr og starfar á Suðurlandi enda er það sérhannað fyrir veiturekstur.

Heildarstærð hússins er 446 m² sem skiptist í skrifstofuhluta og verkstæðishluta, allt á einni hæð. Í skrifstofuhlutanum eru skrifstofur, vinnuherbergi og fundaaðstaða auk kaffiaðstöðu fyrir starfsfólk og búningsherbergja. Verkstæðishlutinn skiptist í lager og almennt verkstæði með loftræstiklefa, tæknirými og inntaksrýmum.

Húsið er byggt af Viðskiptavít ehf. og skrifstofuhluti þess uppsteyptur en iðnaðarhlutinn úr burðarvirki úr límtré ásamt yleiningum frá Límtré Vínneti.



Mikil áhersla var lögð á að hljóðvist væri sem best og að auðvelt væri að breyta skipulagi eða stækka byggingu síðar.

Verkið, sem er eitt af viðspyrnuverkefnum sem Veitur settu af stað árið 2020 til að styðja við atvinnulífið vegna Covid-19, gekk vel og stóðust allar tíma- og kostnaðaráætlanir. Heildarkostnaður við byggingu hússins er um 290 m.kr.

Í tilefni verkloka var haldið opið hús og mættu þar góðir gestir. Á myndinni eru Haukur Þorvaldsson, verkstjóri Veitna á Suðurlandi, Aldís Hafsteinsdóttir, bæjarstjóri í Hveragerði og Gestur Pétursson, framkvæmdastjóri Veitna.

Náms- og rannsóknarstyrkur

Vísinda- og rannsóknarsjóður Suðurlands auglýsir eftir umsóknum um náms- og rannsóknarstyrk fyrir árið 2021. Úthlutað verður kr. 1.600.000 í styrki þetta árið.

Styrkurinn er ætlaður námsfólki sem vinnur að rannsóknarverkefni til lokaprófs á háskólastigi. Verkefnið skal tengjast Suðurlandi og þjóna ótví- ræðum atvinnu- og/eða fræðilegum tilgangi fyrir Suðurland eða hluta Suðurlands.

Umsóknarfrestur er til og með 7. nóvember næstkomandi og skulu umsóknir vera sendar á netföngin eyjolfur@fraedslunet.is eða ingunn@ hfsu.is.

Nánari upplýsingar um sjóðinn má finna á www.fraedslunet.is og www.hfsu.is.



Slitgigtarskóli

Þriðjudaginn 26. okt 2021 hefst nýtt námskeið hjá slitgigtarskóla Þórfríðar.

Námskeiðið byggir á sértækri þjálfun og fræðslu fyrir einstaklinga með einkenni frá mjaðmasvæði og hnjám.

Æft verður á þriðjudögum og fimmtudögum klukkan 15:00-16:00 í Crossfit Selfoss, 2. hæð, Eyravegi 33

Kennari er Þórfríður, löggildur sjúkráþjálfari

Námskeiðið er í 8 vikur

Síðustu námskeið hafa sýnt góðan árangur þátttakanda. Allir bættu styrk sinn og gönguhraða og voru með minni verki í hnjám og/eða mjöðmum. Einnig upplifðu margir aukið sjálfstraust í hreyfingum og juku virkni sína í daglegu lífi.

Það sem þátttakendum fannst helsti kosturinn við námskeiðið var góð fræðsla og mikilvægi þess að leiðbeina sér í æfingum. Einnig að mæta í hóptíma þar sem allir eru að fást við svipaða verki gaf þeim aukinn hvata til þess að styrkja sig og mæta í tíma.

Skráning í síma **847 5005**. Einnig er ég á Facebook undir nafninu **slitgigtarskóli Þórfríðar**.



Íþróttir

Fjögur gull á haustmóti JSÍ

JÚDÓ Haustmót JSÍ var haldið í Grindavík 2. október sl. Fjórir keppendur frá Júðódeild Umf. Selfoss tóku þátt í mótinu og stóðu þeir sig allir vel.

Styrmir Hjaltason og Fannar Júlíusson tóku silfur í sínum flokkum. Breki Bernhardsson vann -90 kg flokk Seniora nokkuð örugglega. Maður mótsins varð Jakob Tomaczyk sem vann þrjú gull, í -81 kg U18, -81 kg U21 og í flokki -81 kg Seniora. Jakob keppir næst með íslenska landsliðinu í Finnlandi 30. október.

-Umf. Selfoss/bp



Maður mótsins, Jakob er fyrir miðju á myndinni. Ljósmynd: Umf. Selfoss

Erfið vika hjá Selfyssingum

HANDBOLTI Strákarnir töpuðu báðum leikjum sínum í Olísdeildinni í seinustu viku. Á þriðjudag tapaði liðið gegn Haukum á Ásvöllum með níu mörkum, 31-22. Á sunnudag tóku strákarnir á móti Aftureldingu í heldur fjörugri leik í SET höllinni en urðu að lokum á láta í minni pokann 24-26.

Leikurinn gegn Haukum var jafn framan af en þegar um tíu mínútur voru eftir af fyrri hálfleik stungu Haukarnir af og leiddu með sex mörkum í hálfleik, 16-10. Selfyssingar áttu fá svör í seinni hálfleik og Haukar unnu að lokum níu marka sigur.

Markahæstur Selfyssinga var Ragnar Jóhannsson með 8/2 mörk, Einar Sverrisson skoraði 4/3 og þeir Gunnar Flosi Grétarsson, Ísak Gústafsson og Hergeir Grímsson voru allir með 2 mörk hver, Karolis Stropus, Elvar Elí Hallgrímsson, Richard Sæþór Sigurðsson og Alexander Egan skoruðu allir 1 mark hver. Vilis Rasimas varði 7/1 skot í



Ragnar var markahæstur í báðum leikjunum. Ljósmynd: Umf. Selfoss/Sigurður Ástgeirsson

markinu og Sölvi Ólafsson varði 1 skot.

Leikurinn gegn Aftureldingu var jafn í fyrri hálfleik og liðin skiptust á um að halda forystunni, staðan var 14-14 í hálfleik. Afturelding byrjaði seinni hálfleikinn betur og héldu frumkvæðinu allt til loka leiks, þrátt fyrir hetjulega tilraun Selfyssinga á lokamínútunum. Lokatölur 24-26.

Ragnar var markahæstur með

6 mörk, Hergeir og Alexander skoruðu 4 mörk hvor. Richard skoraði 3 mörk, Einar og Ísak 2 mörk hvor og þeir Elvar Elí og Karolis með sitt markið hvor.

Næsti leikur er gegn Jeruzalem Ormož í Evrópukeppninni næstkomandi laugardag kl. 19:30. Upphitun hefst í Selinu kl. 18:00 þar sem boðið verður upp á léttar veitingar, þjálfarafund o.fl. - Umf. Selfoss/esó

Öruggur sigur á Skagamönnum

KÖRFUBOLTI Meistaraflokkur Selfoss gerði sér góða leið á Akranes í kvöld þegar liðið mætti ÍA í 3. umferð 1. deildarinnar. Sigur Selfoss var aldrei í hættu þar sem liðið bætti við forskotið í hverjum leikhluta og uppskar 66-87 sigur fyrir vikið.

Selfyssingar byrjuðu leikinn af krafti og skoruðu fyrstu 7 stig leiksins, en heimamenn voru fljótir að vakna og voru búnir að koma sér inní leikinn áður en 1. leikhluti kláraðist, staðan 16-19. Í 2. leikhluta byrjuðu Selfyssingar að setja tóninn fyrir restina af leiknum. Jafnt og þétt byrjuðu þeir að auka muninn á milli liðanna og munaði 11 stigum á liðunum þegar liðin fóru inn í



Óli Gunnar Gestsson var öflugur í leiknum. Mynd: Dagskráin/BRV

hálfleik, 27-38. Sama var uppá teningnum í 3. og 4. leikhluta. Selfyssingar voru allan tímann með yfirhöndina í leiknum og var sigurinn á ÍA aldrei í hættu. Lokatölur 66-87.

Óli Gunnar Gestsson var atkvæðamestur í liði Selfoss í kvöld og skilaði 23 stigum og reif niður 14 fráköst. Vito Smojer var með 19 stig, Gasper Rojko 14 stig, Trevon Ewans 12 stig og 6 stoðsendingar, Styrmir Jónasson 6 stig, Björn Ásgeir Ásgeirsson 6 stig, Ísar Freyr Jónsson 5 stig og Arnar Geir Línal 2 stig. Allir leikmenn liðsins komu við sögu í leiknum í kvöld.

Með sigrinum er Selfoss komið í 4. sæti deildarinnar, með tvo sigra og eitt tap.

Næsti leikur liðsins er heima-leikur á móti Sindra, föstudaginn 15. október kl. 19:15 í Vallaskóla.



Björn tekur við kvennaliði Selfoss

„Mín markmið sem þjálfari er að reyna að hjálpa sem flestum leikmönnum liðsins að bæta sig og verða betri leikmenn.“

KNATTSPYRNA Björn Sigurbjörnsson hefur verið ráðinn þjálfari kvennaliðs Selfoss í knattspyrnu en hann skrifaði undir þriggja ára samning við félagið í seinustu viku.

Stjórn Selfoss bindur miklar vonir við ráðningu Björns, en hann hefur verið aðstoðarþjálfari meistaraflokks kvenna hjá Kristianstads í Svíþjóð undanfarin tíu ár og tekið þátt í uppbyggingu yngri flokka starfs félagsins frá árinu 2015. Áður en hann hélt utan hafði hann verið aðstoðarþjálfari bæði hjá karla- og kvennaliðum Víkings og þjálfað yngri flokka hjá Víkingi, Þrótti R, Fram og Val.

„Ég er rosalega spenntur fyrir því að koma á Selfoss og hefja störf þar. Selfoss er félag sem passar vel við mínar hugmyndir sem þjálfari, félagið hefur metnað fyrir því að koma eins mörgum uppöldum leikmönnum og hægt er upp í meistaraflokkinn og búa til góða blöndu af uppöldum leikmönnum og aðkomuleikmönnum. Það er mikil gróska í bæjarlífinu og íþróttalífinu á Selfossi, þannig að það eru vonandi mjög spennandi tímar framundan,“ segir Björn.

„Ég hef aldrei sleppt takinu af því að vera yngri flokka þjálfari, þó svo að ég hafi verið að vinna í úrslitamiðuðu umhverfi með meistaraflokksliði Kristianstads, þannig að ég hlakka mikið til að taka þátt í uppbyggingunni sem hefur átt



Knattspyrnudeild Selfoss býður Björn velkominn til starfa. Ljósmynd: Umf. Selfoss

sér stað á Selfossi undanfarin ár undir handleiðslu Alfreðs. Markmið komandi ára hlýtur alltaf að vera að gera betur en á síðasta tímabili, þannig að maður stígi skref í rétta átt á hverju ári. Mín markmið sem þjálfari er að reyna að hjálpa sem flestum leikmönnum liðsins að bæta sig og verða betri leikmenn. Ef það tekst munu úrslitin vonandi fylgja í kjölfarið. Það eru ákveðnar stöður í liðinu sem þarf að styrkja og ef okkur tekst vel til þar þá held ég að liðinu verði allir vegir færir og að við verðum lið sem verður erfitt að mæta,“ segir Björn ennfremur.

Auk þess að þjálfar kvennalið Selfoss verður Björn þjálfari hjá Knattspyrnuakademíu Íslands í Fjölbrotaskóla Suðurlands. -Umf. Selfoss/gks

Jól í skókassa – gjöf sem er svo margt annað en bara gjöf

Góðverk til þess eins að gleðja og létta öðrum lífið er eitt af því besta sem hægt er að gera. Jóns sagði: *Sæla er að gefa en þigga* og margir hafa tekið þannig til orða í gegnum tíðina. Í þessu spakmæli er fólgin sannleikur því rannsóknir hafa sýnt að það að gera góðverk er tengt betri andlegri og líkamlegri heilsu. Sem dæmi um það er lægri blóðþrýstingur, aukið sjálfstraust, minni líkur á þunglyndi, minni streitu og það getur jafnvel leitt til lengra lífs og aukinnar lífshamingju. Ekki nóg með það, þá veitir það manni þessa góðu hlýju tilfinningu þegar maður veit að maður er að láta gott af sér leiða. Kitlar þetta ekki löngun þína til að gera eitthvað í málunum? Verkefnið *Jól í skókassa*

er kjörið tækifæri til að gera góðverk og það er einmitt að rúlla af stað um þessar mundir. Jól í skókassa snýst um að útbúa fallegar jólagjafir, pakkad inn í skókassa, sem sendar verða til barna sem minna mega sín í Úkraínu. Gjöfunum er meðal annars dreift á munadarsingjahæli, barnaspítala og til einstæðra mæðra. Til að taka þátt í verkefninu þarftu að útvega þér skókassa. Í kassann á svo að fara eitt úr hverjum flokki: Skóladót, leikföng, hreinlætisvörur, sælgæti og föt. Kassanum er svo pakkað inn eftir kúnstarinnar reglum og skilað til okkar í Selfoskirkju. Nánari upplýsingar um hvað má og hvað má ekki fara í kassann er að finna inni á síðunni kfum.is/skokassar.

Að útbúa kassann er uppskrift af góðri samverustund með okkar nánustu. Allir geta lagt sitt á vogaskálar og gefið af sér til þeirra sem minna mega sín. Jól í skókassa er góð upphitun og forsmekkurinn að jólnum. Það eru jú minna en 75 dagar til jóla. Kassanum má skila til okkar í Selfoskirkju á þriðjudögum á milli klukkan 13:00 og 18:30, á miðvikudögum og fimmtudögum á milli kl. 13:00 og 16:00 og svo má að sjálfsgöðu afhenda okkur kassann á leiðinni inn í messu eða í sunnudagaskólanum á sunnudögum kl. 11:00.

Skilafrestur er til og með fimtudeginum 4. nóvember. Frekari upplýsingar um verkefnið er að finna inni á kfum.is/skokassar.




Sendibílar á Suðurlandi

Tek að mér alla almenna flutningsþjónstu
Heimsendingar - Vörudreifing - Búslóðaflutningar - Ruslaferðir
Traust og fagleg þjónusta með yfir 20 ára reynslu.

Tómas 820 3880 - keysra@keysra.is - www.keysra.is - [f /keysra.is](https://www.facebook.com/keysra.is)

Penninn Eymundsson opnar á Selfossi

Ný verslun hefur opnað að Brúarstræti 6 í nýja miðbænum á Selfossi

Við bjóðum alla Sunnlendinga, jafnt einstaklinga sem fyrirtæki, velkomin og hlökkum til að eiga við ykkur farsælt og ánægjulegt samstarf í ykkar heimabyggð!



penninn.is
540-2316 / 540-2050

selfoss@penninn.is
penninn@penninn.is



TIL SÖLU

Rekstur Heimavíkur ehf., sem hefur sérhæft sig í silunga- og laxanetum, fyrirdráttarnetum, gildrum, grásleppunetum o.fl., er til sölu.

Lagerstaðan er mjög góð.

Áralöng viðskiptasambönd við Taiwan.

Hentar sem viðbót við annan rekstur.

Upplýsingar gefur Árni Þorsteinsson, fasteignasali í síma 898 3459.



Mér þykir vænt um eldhúshornið heima

Fanney Hrund Hilmarsdóttir segir okkur frá sinni fyrstu bók

Það er lukka lífsins að fá tækifæri til að alast upp við breitt kynslóðabil við eldhúsbekkinn heima. Þar sem veðurfréttir eru sagðar úr garnahestri haustsins, eða réttarballinu. Þannig hefur Fanney Hrund Hilmarsdóttir sterka tengingu við sögurnar, lífið og tilveruna sem mótaði hana sem einstakling í bernsku. Fanney gefur nú út sína fyrstu bók, Fríríkið, sem bindur saman á nokkuð áhugaverðan hátt sögurnar úr eldhúskröknum og réttarheimspekilegar hugmyndir um það sem kallast fávísisfeldurinn. Litla stúlkan sem óx úr grasi í sveitinni, fór í lögfræði, því draumurinn um rítstörf var of fjarlægur, hefur snúið aftur í sveitina og gerst sjálfspurfarbóndi. Lögfræðingurinn fann loks fjölinna sína í að segja sögur í eldhúskrökum landsins. Hver vegur að heiman er vegurinn heim sagði einhversstaðar. Við fáum að skyggnast inn í bráðskemmtilega, gefandi bók sem skiptir máli í samtali nútímans.

Hefur þú alltaf verið fyrir það að segja sögur?

Ég var samviskusamur krakki með fullkomnunarárættu sem vildi vera til fyrirmyndar. Óheppilega var ég líka mjög uppátækjasöm, forvitin og óþæg. Þetta var náttúrulega fáránleg hönnun á einstaklingi – svo ég fann mig snemma knúna til að skálda upp hliðarsjálfið Kol-

brúna í Skógsneslandi. Það var mjög frelsandi. Ég var til fyrirmyndar á meðan Kolbrún nýtti hvert tækifæri til að brjótast inn í bæ, stela buxunum mínum og renna sér niður hlöðupakið svo þær rifnuðu. Ósvífni Kolbrúnar náði ákveðnum hápunkti þegar hún át batterið úr vasa-reikni mömmu. Og braust svo inn í bæ aftur – tveimur dögum síðar – og skeit þeim í koppinn minn. Ætli ég hafi ekki gert mér grein fyrir að ég þyrfti nauðsynlega að læra lögfræði þar sem ég stóð yfir koppinum og færði rök fyrir sakleysi mínu.

Hvað er fávísisfeldurinn?

Fávísisfeldurinn er þeim töfrum gæddur að undir honum missir einstaklingurinn sjálfsvitundina. Hann hefur enga vitneskju um kyn sitt, aldur, stétt, stöðu eða nokkuð annað sem snýr að honum persónulega. Hann hefur aðeins þekkingu á virkni, þörfum og grunnuppbyggingu samfélagsins og sú þekking gerir honum kleift að leysa verkefnið; að semja grunnlög samfélagsins. Þeim sem liggja undir fávísisfeldinum er ekki aðeins ómögulegt að taka sjálfsmiðaða ákvörðun heldur eru þeir jafnframt neyddir til að ígrunda stöðu allra hugsanlegra samfélagsþegna. Því enginn veit hver þessara samfélagsþegna þeir eru raunverulega sjálfir – þegar komið er undan feldinum.

Fávísisfeldurinn er uppfinning réttarheimspekingsins John Rawls. Hann hlaut nokkra gagnrýni fyrir að vera bara töfrafyrirbæri sem aldrei yrði nýttur við raunverulega lagagerð. Ég kynntist fávísisfeldinum á fjórða ári í lögfræði og trúði því einlæglega að hugmyndin fæli í sér einna réttlátasta grunn að reglum samfélagsins. Mig langaði að leita leiðar framhjá þessum ómöguleika, þ.e. finna honum einhvern farveg að samfélaginu. Ég taldi þá leið greiðari að ómótaðri hugum yngri kynslóða en grunaði að verkfærið væri ekki fyrirlestur um réttarheimspeki og lagakenningar. Og þannig spratt upp heill

ævintýraheimur af fræi John Rawls um fávísisfeldinn.

Hvers vegna telur þú að þetta eigi erindi við börn?

Ég held að við stöndum á ákveðnum krossgötum sem alþjóðasamfélag og að á þeim krossgötum sé mikilvægt að þeir sem taki við taumunum hafi öflugan siðferðiskompás. Yngri kynslóðum nægir ekki að hugsa bara um eigin hag. Fjölskyldan hefur stækkað og nær orðið yfir heiminn allan. Yngri kynslóðir verða held ég að ná að setja sig í spor miklu fleiri og fjölbreyttari lífvera í heimi sem tekst á við loftslagsbreytingar og risavaxin hegðunarmótunarsveldi sem hafa það eina markmið að hagnast á samskiptum okkar; samfélagsmiðla.

Til þess þarf dýpri getu til að setja sig í spor annarra. Það þarf að hverfa undir fávísisfeldinn, tapa sjálfu og sjálfhverfunni sem því fylgir. Ef ég get sáð einu litlu fræi í huga eins lítills manna – sem af sprettur eitthvað gott – þá er tilganginum náð.

Hver er tengingin úr sveitasamfélaginu inn í réttarheimspekilegar umræður?

Þegar upp er staðið snýst þetta um hvaða leikreglum við viljum fylgja sem samfélag. Þær þurfa að byggja á okkar sameiginlegu siðferðisvitund og hana þroskum við ekki hvert í sínu horni – heldur saman í einu. Í mínu uppeldi var setið í eldhúshorni, síðar sat ég í ýmsum hornum háskólans og svo á götuhornum viðs vegar um heiminn. Alls staðar þar sem forvitnið og hugsandi fólk kemur saman bera réttarheimspekileg viðfangsefni á góma.

Mér þykir vænt um eldhúshornið heima þar sem kynslóðirnar komu saman. Tíu ára átti ég vini á áttáðisaldri og af þeim lærði ég margt. Það er fátt sem jafnast á við gott samtal á milli kynslóða og enn færra sem jafnast á við þá samstöðu sem ríkti í þessari litlu sveit. Þar mátti sjá fjölskylduformið stækka og teygja sig

yfir heilt samfélag. Og það er tónninn í þessari fyrstu bók af fjórum – Fríríkinu. Ég mun svo víkka það enn frekar þegar líður á seríuna og enda á að fara hringinn til baka – enda á sjálfnu.

Hvernig líður þér með að sjá bókina loks tilbúna?

Útgefandi minn, Bókabeitan, og Blær Guðmundsdóttir, hönnuður, bjuggu bókinni svo falleg klæði að ég er bara svölitið upp með mér. Annars líður mér ekki beint eins og ég hafi samið þessa sögu. Persónur hennar hafa öðlast líf og mér líður miklu frekar eins og ég hafi fengið að miðla sögu þeirra. Þær dvelja hérna hjá mér og finna sér ýmislegt til dundurs – þess á milli sem þær reyna að koma böndum yfir skepnuna hana Kolbrúna í Skógsneslandi sem aldrei er langt undan.

Þetta er fyrsti hluti af fjórum bókum. Ertu komin af stað með næstu?

Ég eyddi löngum tíma í að kortleggja ævintýraheiminn, lönd, þjóðir, siði, menningu, umhverfi, sögu, tungumál, töfrakerfi, átök, samfélagsleg vandamál o.s.frv. Ég þorði ekki að vaða af stað með pennann fyrr en ég hafði rakið mig í gegnum söguna frá A til Ö, skipulagt bækurnar allt frá fyrsta kafla til þess síðasta. Sagan hefur öll verið sögð innra með mér og nú tekur við nokkurra ára vinna við að miðla henni.

Í kjölfar þessarar undirbúningsvinnu skrifaði ég handrit sem síðar var ákveðið að yrðu tvær bækur. Þar með varð Fríríkið eins konar forleikur að þessum ævintýraheimi. Handritið að næstu bók, sem þá mun flokkast til hefðbundnari fantasíu, er til en framundan er vinna við breytingar og endurskrif m.t.t. þeirra breytingar sem Fríríkið tók í ferlinu.

Á hverju eiga lesendur von þegar þeir lesa bókina?

Galsa og gauragangi – samkennd og samstöðu. Í Fríríkinu hennar Öllömmu er allt óvenjulegt venjulegt og leiðinlegt skemmtilegt. Sagan er marglaga og vonir mínar standa til að þeir sem lesi yfirborðið hafi gaman af á meðan aðrir skræli hana lag fyrir lag og finni þar eitthvað sem er þess virði að staldra við. Að þannig verði Fríríkið bók fyrir börn á öllum aldri.

-gpp

Umferðaröryggisáætlun Sveitarfélagsins Ölfuss

Sveitarfélagið Ölfus óskar eftir ábendingum frá íbúum sveitarfélagsins vegna gerðar nýrrar umferðaröryggisáætlunar.

Vinna við áætlunina er hafin og verið er að skipa samráðshóp með helstu hagsmunaaðilum sveitarfélagsins er verða umferðaröryggismál.

Stefnt er að því að samráðshópin munu skipa fulltrúar frá grunnskóla, leikskóla, foreldrafélagi, lögreglu, eldri borgurum, Samgöngustofu, Vegagerðinni og skipulagsfulltrúa og Verkis sem stýrir verkefninu.

Umferðaröryggisáætlun felur í sér gerð stöðumats á umferðaröryggi sveitarfélagsins, slysa greiningu, markmiðasetningu, mótun aðgerðaáætlunar og forgangsroðun

verkefna. Tilgangur umferðaröryggisáætlunar er að auka vitund forráðamanna sveitarfélaga og íbúa um umferðaröryggi. Virk þátttaka íbúa er talin mjög gagnleg og breitt samráð hagsmunaaðila mikilvægt.

Stefnt er að því að halda íbúafund í byrjun næsta árs þar sem helstu niðurstöður umferðaröryggisáætlunar sveitarfélagsins verða kynntar og íbúar fá tækifæri til að koma með athugasemdir við áætlunina.

Íbúar eru hvattir til að taka virkan þátt í mótun og gerð áætlunarinnar með því að senda inn ábendingar fyrir 15. nóvember 2021 á netfangið skipulag@olfus.is merkt umferðaröryggisáætlun eða í móttöku bæjarskrifstofu Ölfuss, Hafnarbergi 1, 815 Þorlákshöfn.



Spennandi málþing fyrir íbúa Árborgar 60 ára og eldri

Þann 27. október næstkomandi er fyrirhugað að halda málþing fyrir alla íbúa Árborgar 60 ára og eldri á Hótel Selfossi frá kl. 13-16. Skráning á málþingið fer fram í þjónustuveri Árborgar í síma 480 1900 og samdægurs á staðnum frá kl. 12:30 þegar húsið opnar. Tilgangurinn með málþinginu er að stefna saman fyrrgreindum íbúum Árborgar til þess að veita þeim fræðslu í formi fyrirlestra og borðakynninga, bjóða þeim til þátttöku í stefnumótunarvinnu auk þess að sýna frá menningarferðum sem farnar hafa verið síðastliðið ár í sveitarfélaginu. Starfsmenn sveitarfélagsins munu taka á móti málþingsgestum og afhenda þeim dagskrá dagsins.

Gísli Halldór Halldórsson bæjarstjóri í Árborg mun setja málþingið og Heiða Ösp Kristjánsdóttir deildarstjóri félagsþjónustu mun kynna dagskrá dagsins. Díana Gestsdóttir lýðheilsufulltrúi mun stýra dagskránni. Dagskráin verður með málþingsfyrirkomulagi þar sem hver og einn þátttakandi getur sett saman sína dagskrá og farið á milli sala og dagskrárliða eftir áhuga og úthaldi hvers og eins. Dagskráin verður þrískipt með eftirfarandi hætti:

Salur 1: Kvikmyndasýning þar sem sýnd verða myndbönd sem tekin hafa verið upp í menningargöngum í Árborg síðastliðið ár. Farið hefur verið í eftirfarandi göngur: Fuglafríðlandið í Flóanum og Hallskot, saga Selfoss, saga Eyraðakka, saga Stokkseyrar og ganga um nýja miðbæinn á Selfossi.

Salur 2: Boðið verður upp á fyrirlestra. Þrír fyrirlestrar verða í boði:

- 13:20-14:20 Geir Gunnar nær-ingarfræðingur -næring og efri ár
- 14:20-14:30 Hlé
- 14:30-15:00 Guðrún Jóhanna iðjuþjálfari – Iðja, heilsa og umhverfi eftir sextugt
- 15:00-15:10 Hlé

15:10-15:50 Réttindi við starfslok

Salur 3: Einstaklingum verður boðið á þátttökuþing þar sem fjallað verður um þemu sem tengjast þjónustu og stefnumótun við aldraða í sveitarfélaginu. Til þess að móta þemun sem rætt verður um hefur verið settur upp tillögukassi í Grænumörkina þar sem allir íbúar sveitarfélagsins geta skilað inn hugmyndum fyrir umræðu á þátttökuþingi. Einnig verður óskað eftir tillögum frá þeim árgöngum sem mæta í 75 ára kaffi sveitarfélagsins sem verður haldið 21. október. Eftir þingið verður unnið úr þeim tillögum og upplýsingum sem fram koma, afraksturinn kemur til með að vera gefinn út sem hluti af stefnumótun í málaflokknum.

Boðið verður upp á kynningarbás þar sem fyrirtæki og félagasamtök munu kynna sig og sína starfsemi. Starfsmenn sveitarfélagsins verða með kynningarbás með kynningarbækling um starfsemi sveitarfélagsins og leiðbeiningar um hvernig hægt sé að sækja um þá þjónustu sem í boði er. Ennþá eru lausir kynningarbásar ef stofnanir og fyrirtæki hafa áhuga á að taka þátt, hægt er að senda e-mail á netfangið sigrunek@arborg.is.

Boðið verður upp á léttar veitingar á meðan málþinginu stendur en einnig verður tilbúið á kaffibolla og kökusneið á veitingastaðnum Riverside fyrir þá sem kjósa að setjast niður á milli dagskrárliða eða eftir málþingið. Málþingið er íbúum sveitarfélagsins að kostnaðarlausu og meðal annars fjármagnað með styrk frá félagsmálaráðuneytinu. Það er von mín að málþingið muni efla enn frekar þjónustuna við íbúa Árborgar og sem flestir sjái sér fært að taka þátt.

Heiða Ösp Kristjánsdóttir, deildarstjóri félagsþjónustu Árborgar

BES lítur sér nær – styrkur frá Sprotasjóði

Barnaskólinn á Eyraðakka og Stokkseyri fékk styrk frá Sprotasjóði vegna verkefnisins *BES lítur sér nær*. Þetta verkefni felur í sér að BES ætlar að leita til nærsamfélagsins um samstarf í skólamálum. Um er að ræða samstarf við fyrirtæki, félagasamtök og einstaklinga, ekki er skilyrði að viðkomandi tengist skólanum eitthvað fyrir. Markmiðið með verkefninu er m.a. að róa á ný mið og fá inn nýjar hugmyndir og tækifæri svo skólinn sé hluti af samfélaginu og að samfélagið taki þátt í skólastarfinu.

Þetta samstarf getur verið í ýmis konar formi, s.s. að nemendur skólans fái að koma í heimsókn í fyrirtæki og/eða stofnanir á svæðinu og fái að kynna sér starfsemi og fræðast um fyrirtækið. Þetta getur verið bundið við eina heimsókn eða verkefni sem byggir á fleiri heimsóknum og jafnvel að fyrirtækið sendi fólk í skólan til að ræða við nemendur. Þetta getur verið samstarf við félagasamtök um kynningar á

þeim, heimsóknir á báða bóga og einnig verkefni sem unnin væru af nemendum í samráði við viðkomandi félagasamtök. Eins getur þetta verið samstarf við einstaklinga sem kæmu í skólann og segðu frá lífi sínu í nærsamfélagi skólans og/eða læsu fyrir nemendum eða spjölluðu við þá um lífið og tilveruna hér við ströndina.

Fyrsta skrefið er að skipuleggja atburði og funda með

þeim aðilum sem verkefnið snýst um. BES ætlar að byrja á fundi þar sem allir áhugasamir (og hinir líka) eru velkomnir til að ræða útfærslu á þessu verkefni og koma með hugmyndir um hvað er hægt að gera og hvernig það verður framkvæmt. Það er mikilvægt fyrir okkur í BES að samfélagið í kringum okkur komi að þessu og eru allar hugmyndir mjög vel þegnar.



Virkníúttekt gæðastjórnunarkerfa

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

Leiðbeinendur:	Ferdinand Hansen, ráðgjafi í verkefna- og gæðastjórnun.
Staðsetning:	Austurvegur 56, Selfossi.
Tími:	21. október kl. 13.00 – 17.00.
Verð:	20.000 kr.
Verð til aðila ÍDUNNAR:	5.000 kr.

Upplýsingar og skráning á idan.is

21. okt.

fræðslusetur www.idan.is

Sviptingar hjá Miðflokkki eftir kosningar

Liðna helgi sendi Birgir Þórarinnsson frá sér erindi þess efnis að hann segði skilið við Miðflokkinn í Suðurkjördæmi og myndi ganga til liðs við Sjálfstæðisflokkinn. Í þingflokki Miðflokksins eru þá eftir tveir, en þingmenn Sjálfstæðisflokksins eru nú 17.

Harma stöðuna sem upp er komin
Í ályktun Miðflokksfélags Suðurkjördæmis kemur fram að félagið harmi þá stöðu sem komin sé upp í kjördæminu. „Stjórnin er einhuga um að dvelja ekki við það sem liðið er, heldur horfa til framtíðar. Miðflokkurinn býr yfir

dýrmætum mannauði, öflugum einhuga fólki sem hefur verið og er tilbúið að leggja mikið á sig til að vinna að framgangi stefnu og málefnum flokksins.“ Þá kemur fram í ályktun sem stjórn Miðflokksins sendi frá sér að þau harmi þá ákvörðun að yfirgefa flokkinn strax að loknum kosningum áður en þing er sett. „Brothvarf þingmannsins er fyrst og fremst áfall fyrir þann góða og öfluga hóp sem borið hefur Birgi á örmum sér sem oddvita flokksins í Suðurkjördæmi og unnið mikið og óeigingjarnt starf í kosningabaráttunni. Í því samhengi er ákvörðun þingmannsins mikil vonbrigði.“

FUNDIR

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

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

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

AA
Mán. kl. 21 - AA fundur
Þrið. kl. 19 - AA konufundur
Mið. kl. 19:30 - AA fundur
Mið. kl. 21 - AA fundur
Fim. kl. 20 - AA karlafundur
Fös. kl. 20:30 - AA fundur
Lau. kl. 21 - AA Opinn fundur
Sun. kl. 11 - AA fundur
Sun. kl. 14 - PPG opinn fundur
Sun. kl. 21 - AA fundur
AA Hrísholti 8, Selfossi.
Nánari upplýsingar á aa.is.

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

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

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

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

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

FÉLAGSSTÖRF



Fim. 14. okt. kl. 14:45
OPIÐ HÚS

Magnús J. Magnússon og
Unnur Halldórsdóttir.

Þri. kl. 12 og fös. kl. 10
STÓLALEIKFIMI

Námskeið í notkun á
snjalltækjum, sínum og
tölvum verður
auglýst bráðlega.
(Sjá grein á bls. 8
í Dagskránni í dag).

ÞJÓNUSTA

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

ICECOOL

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

KJARNABÓKHALD

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

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

Ráð í rekstri !

Hjá Maddý ehf.

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

Bókhald - ráðgjöf
skattskil

Þjónusta við
einstaklinga og
fyrirtæki
Persónuleg þjónusta

Krani & tæki

Kranabíll • Minigrafa
Traktorsgrafa
Krabbi • Mannkarfa

Öll almenn jarðvegsvinna
og flutningar

Diddi Elli
S. 861 4966 S. 861 6700
fredi@simnet.is

HEILSA

Nudd – Svæðanudd

Dáleiðsla

Augnlestur og
heilsuráðgjöf

Einföld en áhrifarík
ráð við ýmsum
heilsuvandamálum

Alla fimmtudaga í Heilsulindinni
Miðgarði, Austurvegi 4, Selfossi.

Heiðar Ragnarsson
Sími 898 1501

Energy Touch
- Nudd
- Heildræn
meðhöndlun



Yoga Nidra Selfossi
18. og 20. okt.
Yoga Stokkseyri 4. nóv.
Yoga Nidra
netnámskeið 6. nóv.



Skráðu þig á heimasíðunni
www.thesunflower.is.

Ragnhildur
Sigurðardóttir
farsími
693 2197

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

BÍLAR



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

Yfirbyggingar - Réttingar
Bílamálun - Rúðuskipti

KLETTUR

Bifreiðaverkstæði
Sími 482 4012, Hrísmýri 3, Selfossi

Þjónustuskoðanir Heklu-bifreiða og
almennar bílavíðgerðir.



Hjólástillingar
Dekkja- og smurþjónusta
Sími 482 4069

ATVINNA

Vantar þig aðstoð með bústörfin?

Eldhressir nemendur
á 2. ári í búfræði við
Landbúnaðarháskóla
Íslands bjóða fram vinnu
við hin ýmsu störf gegn
greiðslu í fjárflyun fyrir
komandi útskriftarferð.

Áhugasamir hafi
samband við Vílborgu
Hrund í s. 869 4351.

KIRKJUR

Selfoskirkja

Bleik messa í samstarfi við
Krabbameinsfélag Árnessýslu
sunnudaginn 17. október kl.
11:00. Kirkjukórinn syngur, org-
anisti Edít A. Molnár, prestur
Arnaldur Bárðarson. Sunnu-
dagaskóli á sama tíma kl. 11:00,
umsjón Sjófn Þórarinsdóttir
ásamt leiðtogum.

Morgunbænir þriðju-, mið-
viku- og fimmtudaga kl. 9:15.
Kyrrðarstund miðvikudaga kl.
17:00.

12 spora kynningarfundur
mánudaginn 18. október kl.
18:00.

Hraungerðiskirkja

Guðspjónusta sunnudaginn 17.
október kl. 13:30, Kirkjukórinn
syngur, organisti Guðmundur
Eiríksson, prestur Arnaldur
Bárðarson.

Eyrarbakakirkja

Barnasamvera laugardaginn 16.
Október kl. 11:00. Umsjón Arn-
aldur Bárðarson.

Skálholtskirkja

Messa kl. 11 sunnudaginn 17.
október. Prestspjónustuna ann-
ast sr. Axel Á Njarðvík. Organisti
Jón Bjarnason. Verið velkomin

Kálfsboltskirkja

Guðspjónusta sunnudaginn 17.
október kl. 14.00.

Hrunakirkja

Guðspjónusta sunnudaginn 17.
okt. kl. 11. Kirkjukórinn syngur
undir stjórn Stefáns Þorleifs-
sonar organista. Allir velkomnir.

Hveragerðiskirkja

Sunnudagaskóli kl.12.30.
Umsjón sr. Ninna Sif og Unnur
Birna.

Kvöldmessa kl. 20. Kirkju-
kórinn syngur ljúfa og fallega
tónlist. Prestur sr. Ninna Sif.

Kotstrandarkirkja

Guðspjónusta kl.14. Prestur sr.
Ninna Sif Svavarsdóttir, organisti
Miklós Dalmay, Kirkjukór Hvera-
gerðis- og Kotstrandarsókna
syngur.

Aðventistar

Safnaðarheimili aðventista,
Eyravegi 67, Selfossi, 16. októ-
ber. Lokað verður í safnaðar-
heimilinu 16. október en í stað-
inn verður farið í haustferð í
Skálholtskirkju. Guðspjónusta
verður kl. 12 og við borðum kl.
13.30. Verið velkomin.



Sveitarfélagið
ÁRBORG

Málþing um málefni leikskóla í Árborg

Mánudaginn 1. nóvember nk. verður haldið
málþing um málefni leikskóla í Árborg á Hótel
Selfossi. Húsið opnað kl. 8:30 og stendur þingið
frá kl. 9:00-16:00. Þar verða í boði fjölbreytt
erindi frá fagfólki um leikskólamál og ýmsum
hagsmunaaðilum. Allir áhugasamir um málefni
leikskólans eru hvattir til að fjölmenna og fá
þátttakendur tækifæri til að koma skoðunum
sínun á framfæri. Málþinginu verður einnig
streymt. Nánari upplýsingar og skráning er í
gegnum arborg.is.

Vinnuhópur um leikskólamál í Árborg



prentmet
heildarlausnir í prentun



Umbúðir



Almenn
prentun



Bækur



Límmiðar

Sími 482 1944 - selfoss@prentmetoddi.is



Fagbréf og raunfærni- mat í atvinnulífinu

Það ríkti mikil gleði hjá Sláturfélagi Suðurlands á Hvolsvelli þegar fyrsti hópurinn sem hefur farið í raunfærnimat á móti viðmiðum atvinnulífsins fékk afhent sín fagbréf. Sláturfélagið (SS), Fræðslunetið símenntun á Suðurlandi og Fræðslumiðstöð atvinnulífsins (FA) gerðu með sér samning í september 2019 um tilraunaverkefni í þessu skyni. Verkefnið tafðist nokkuð vegna heimsfaraldursins en hægt var að taka upp þráðinn aftur nú í haust og ljúka verkefninu. Í verkefninu fólst að þjálfar matsmenn innan fyrirtækisins, sem síðan mátu hæfni starfsfólks miðað við starfsprófil sem heitir: „Sérþjálfður starfsmaður í matvælaíðnaði“.

Í framhaldinu var síðan gerð starfsþjálfunar- og endurmenntunaráætlun. Fræðslunetið sá um að halda námskeið fyrir starfsfólkið og sótti það þrjú námskeið, alls 72 stundir.

Upphaflega fóru alls 20 starfsmenn í raunfærnimatið og 13 þeirra luku þjálfun og námskeiðum og fengu afhent fagbréf í matvælavinnslu. Fagbréfið staðfestir hæfni sem: „Sérhæfður starfsmaður í matvælaíðnaði“.

Alls fóru 12 aðilar á þjálfunarnámskeið í raunfærnimati,

Fræðslumiðstöð atvinnulífsins sá um þjálfunina en þátttakendur komu frá SS og Fræðslunetinu.

Viðamikil þýðingarvinna og túlkun fólst einnig í verkefninu. Þýða þurfti alla sjálfsmatslista og einnig þurfti að túlka allt námið sem fór fram því mikill meirihluti þátttakenda kemur frá Póllandi. Þau sem sáu um túlkun og þýðingar voru þau; Jaroslaw Dudziak, Rafal Figlarski, Monika Figlarski, Aneta Tomczyk og Katarzyna Krupinska.

Það var samdóma álit þeirra sem að þessu lærdómsríka verkefni komu að vel hafi tekist til og að það sé afar mikilvægt að stuðla að aukinni færni starfsfólks og framþróun í starfi. Raunfærnimat á móti viðmiðum atvinnulífsins er ein leiðin til þess og standa vonir til þess að áframhald verði á slíku í atvinnulífinu.

Þau sem sáu um framkvæmd verkefnisins voru fyrir hönd SS; Olga Mörk Valsdóttir, verksmiðjustjóri, Oddur Árnason, fagmálastjóri og Þórhildur Þórhallsdóttir starfsmannastjóri. Fyrir hönd Fræðslunetsins; Sólveig R. Kristinsdóttir, náms- og starfsráðgjafi og Steinunn Ósk Kolbeinsdóttir, verkefnastjóri og Lilja Rós Óskarsdóttir, verkefnastjóri fyrir hönd FA.

Magnús ráðinn framkvæmdastjóri Landsmóts hestamanna

Í tilkynningu frá stjórn Rangárbakka ehf. kemur fram að gengið hafi verið frá ráðningu við Magnús Benediktsson sem framkvæmdastjóra Landsmóts hestamanna 2022. Magnús er mörgum hestamönnum kunnur enda starfað lengi fyrir hestamannafélagið Sprett í Kópavogi og var framkvæmdastjóri Fjórðungsmóts Vesturlands sem haldið var í Borgarnesi sl. sumar með glæsibrag.

Áætlað er að mótið verði haldið dagana 4. til 10. júlí 2022



á Hellu. Miðasala fer í gang föstudaginn 5. nóvember á sérstöku tilboði fram til áramóta

Snjómokstur á héraðsvegum tengivegum og heimreiðum í Flóahreppi 2021-2024

Tilkynning um verðkönnun

Flóahreppur gerir hér með verðkönnun fyrir verkið.

**Snjómokstur á héraðsvegum,
tengivegum og heimreiðum í Flóahreppi 2021 - 2024**

Verðkönnunargögn er eftirfarandi:

1. Hefti Verðkönnunargögn, verklýsing og tilboðsskrá.
(fást á skrifstofu Flóahrepps)

Um verðkönnuna gildi auk þess eftirtalin rit, sem verða hluti samnings:
ÍST20:2012 almennir útboðs- og samningsskilmálar um verkframkvæmdir.
Reglur um vinnusvæði: Gildandi útgáfa
ÍST30:2012 er hægt að kaupa hjá staðlaráði Íslands

Fyrirspurnir ásamt óskum um upplýsingar og breytingar skulu berast til Flóahrepps, eigi síðar en 21. október 2021 á netfangið floahreppur@floahreppur.is.

Tilboðum skal skilað í lokuðu umslagi, merktu nafni tilboðs til Flóahrepps fyrir kl. 14:00 mánudaginn 1. nóvember 2021 og sama dag á sama stað verða tilboðin/verðkönnun opnuð kl. 14:15 að viðstöddum þeim, sem þess óska.

Þingborg Flóahreppi, 12. október 2021, Eydís Þ. Indriðadóttir sveitarstjóri



FLÓAHREPPUR

SÆLLA ER AÐ GEFA EN ÞIGGJA

TIL STYRKAR
KRABBAMEINS-
FÉLAGI
ÁRNESÝSLU

BLEIKI DAGUR LOBBÝSINS LAUGARDAGINN 16. OKTÓBER KL. 12-16

Við ætlum að vera með opið hús hjá okkur laugardaginn 16. okt. þar sem fólki gefst kostur á að mæta í klippingu, skeggsnyrtingu, hárpvott eða blástur og mun öll innkoman renna óskipt til Krabbameinsfélags Árnessýslu.

Lágmarksgjald verður 5.000 kr.

GK bakarí mun bjóða svöngum gestum upp á bakkelsi. Einnig verður boðið upp á bleika drykki ásamt happdrætti með veglegum vinningum.

KLIPPING
SKEGGSNYRTING
HÁRÞVOTTUR
BLÁSTUR
HAPPRÆTTI
BAKKELSI
DRYKKIR
VÖRUR FRÁ
KRABBAMEINS-
FÉLAGINU

LOBBÝIÐ

**BLEIKA
SLAUFAN**



Vel heppnuð sviðaveisla á Eyrarbakka



Sviðaveisla Hrutavinafélagsins Örvars á Suðurlandi var haldin með pomp og kjamma þann 6. október sl. Ekkert vantaði upp á kræsingarnar og fjölmargir nýttu tækifærið og fengu sér sviðakjamma með tilheyrandi meðlæti. Hægt er að segja að komin sé hefð á þessa veislu og vandrúðinn sá meðlimur félagsins sem vill missa veislunni en um 100 manns mættu. „Þarna eru sagðar sögur, gamanmál og fyrst og síðast borðaður góður matur,“ sagði Kjartan Björnsson, rakari í samtali við blaðið. -gpp

Bókakaffið á Selfossi 15 ára



Starfsmennirnir Anna og Hera standa sitt hvoru megin við heiðurshjónin Elínu og Bjarna.

Heilmikil stemning var á Bókakaffinu um helgina en Bókakaffið og Bókautgáfan Sæmundur á Selfossi fögnuðu 15 ára afmæli, en verslunin opnaði þann 7. október 2006. Hjónin Elín Gunnlaugsdóttir og Bjarni Harðarson tóku vel á móti gestum sem létu sig ekki vanta, en fjöldi manns var í versluninni þegar blaðamaður bar að garði. „Það er einstaklega ánægjulegt að sjá hve margir leggja leið sína hingað að fagna með okkur,“ sögðu Bjarni og Elín þegar blaðamaður leit við. Á boðstólum var kaffi og meðlæti

og dágóður afsláttur af bókum. Þá var stórskemmtileg dagskrá fyrir börnin, þar sem Hera Fjörð sýndi góða takta í leiklestri fyrir börnin. Í tilefni af afmælinu var opnaður nýr vefur, bókakaffið.is. Þar má finna þúsundir titla á góðu verði. -gpp



Smáfólkinu leiddist ekki leiklesturinn hjá Heru.



Það þarf líka að ræða ýmis mál við fólk á förunum vegi.

Sprettur
ÁBURÐUR

Skeljungur
Lúðvík Bergmann, Viðskiptastjóri
GSM: 840 3009

ÖKULAND
Meirapróf
Endurmenntun
okuland.is

VÉLSMIÐJA SUÐURLANDS ehf
Selfossi Gagnheiði 5 Sími: 482 1980

Efnissala
Rennismiði
Innréttingar
Járnsmiði

Gagnheiði 5, Selfossi
Sími 482 1980

FROST
KÆLIKERFI - FRYSTIKERFI
HÖNNUN - SALA - ÞJÓNUSTA
HÁHEIÐI 9, SELFÖSSÍ - SÍMI 464 9400 - WWW.FROST.IS

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

prentmet
heildarlausnir í prentun
Sími 482 1944
selfoss@prentmetoddi.is

D-H BÓKHALD

- ✓ Bókhaldsþjónusta
- ✓ Skattskil
- ✓ Stofnun fyrirtækja
- ✓ Framtöl og ársreikningar
- ✓ Fyrirtækjaraðgjöf

Dagbjört Hannesdóttir
MACC í viðskiptafræði
dhbokhald@gmail.com
s. 6933708

Jiibbií
Siggaferðir
- Flutningaþjónusta -

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

Reykjavík - Selfoss
Hella - Hvolsvöllur
Sími 772 6010

Lagnabjónustan ehf
Pípulagnir - Efnissala
482 2311 696 2311
Skrifstofa Þjónustusími

FYLGD
Útfaraþjónusta

Gísli G. Guðmundsson Svanhildur Eiríksdóttir Elfar F. Sigurjónsson

Vistvænar íslenskar kistur, krossar og legsteinar
Sími 482 4300 • www.fylgd.is • fylgd@fylgd.is

ÖKUSKÓLI
SUÐURLANDS

Meirapróf í fjarnámi
hefst 14. okt. á netinu
okuskoli.is - thrainn@okuskoli.is - 892 9594

BRAC AF VINÁTTU!
Fæst hjá BYKO Selfossi

Hjólbarðabjónusta Magnúsar
Gagnheiði 25 - Sími 482 2151

HM

Hjólbarðar
Betri vörur - betra verð

Rétting og málun

Vottað rétttingaverkstæði
Cabas tjónaskoðun

Breiðumýri 1, Selfossi
☎ 480 8020

Bílasprautun - Bílaréttingar
Bílrúðuskipti

Bilverk BA

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

15 ára
2006-2021

Bókakaffið
Opíð mán-lau frá 12-18

Aðmælistilboðin gilda út vikuna!
30% AFSLÁTTUR

af öllum Sæmundarbókum,
notuðum bókum og völdum titlum
barna- og fullorðinsbóka.

Bókakaffið | Austurvegi 22 | 800 Selfoss