



Ragnhildur Gísladóttir var frábær á Sviðinu. Mynd: Sviðið/HGL

Stuðmenn fyrstir á Sviði

Síðastliðinn laugardag voru jólmfrúartónleikar Sviðsins, nýja tónleikastaðarins í miðbæ Selfoss haldnir þar sem Stuðmenn stigu á stökk ásamt Helga Björnssyni, sem kom inn með stuttum fyrirvara og fórst verkið virkilega vel úr hendi. Helgi fyllti skarð Egils Ólafssonar sem hefur þurft að stíga til hliðar vegna veikinda, en eins og fram hefur komið í fjölmiðlum greindist Egill nýlega með parkinson-sjúkdóminn. Tónleikarnir voru mjög flottir og augljóst að mikil ánægja ríkti meðal gesta sem skemmtu sér konunglega.

Guðni Ágústsson kynnti Stuðmenn til leiks og þakkaði Þóri Jóhannssyni, eiganda Sviðsins fyrir að færa Sunnlendingum þennan glæsilega tónleikastað.

„Stuðmenn voru frábærir, Helgi Björns stóð sig bara með þrýði að hoppa þarna inn með engum fyrirvara. Það er æðislegt að það sé kominn staður til að halda tónleika fyrir heima-fólk og gesti. Ég hlakka mikið til að mæta á fleiri viðburði á Sviðinu. Staðurinn býr til góða stemningu og minnir helst á Græna hattinn, sem var uppáhalds tónleikastaðurinn minn áður en Sviðið kom til,“ hafði einn tónleikagestur á orði.

„Þetta fór fram úr okkar björtustu vonum, Stuðmenn voru geggjaðir og allt gekk eins og vel smurð vél. Við þurftum að kalla út stórskotaliðið en það var Hrekkjavökupartý á Miðbar, stór hópur á Risinu og svo þessir frábæru tónleikar á Sviðinu

svo við erum alveg í skýjunum yfir því hvað allt fór vel fram á þessum fyrstu tónleikum. Það sannar sig enn og aftur hvað við erum með frábært teymi á okkar vegum sem lét þetta allt ganga eins vel og raun ber vitni,“ segir Hlynur Friðfinnsson, framkvæmdastjóri á fyrrnefndum stöðum.

Stuðmenn hafa nú rutt brautina fyrir þau sem stíga næst á Sviðið en næsti viðburður Sviðsins er fyrsta uppistand Tvíhöfða á Selfossi, þar á eftir kemur Stuðlabandið, Jólabbal þar sem Á móti sól og Papar leika fyrir dansi og tónleikarnir Jól og næs með Jónasi Sig, Rögggu Gísla, Hildi Völu, Jóni Ólafs og Ingibjörgu Turchi.

HGL



Aldís Sigfúsdóttir einn af framkvæmdastjórum Fishcherseturs, Gunnar Björnsson, forseti Skáksambands Íslands, Vladimir Fedoseev, Ian Nepomniachtchi og Wesley So, keppendur á heimsmeisaramótinu ásamt Guðmundi G. Þórarinnssyni, fyrrum forseta Skáksambands Íslands og Ólafi Bjarnasyni, stjórnarformanni Fischersetursins. Mynd: Dagskráin.

Skáksnillingar heimsóttu Fischersetur

Heimsmeistaramótið í Fischer-slembiskák fór fram í Reykjavík frá 25. - 30 október sl. Sérstök móttökuathöfn fyrir þáttakendur og gesti var haldin í Fischersetrinu á Selfossi síðastliðinn föstudag en mótið var haldið í tilefni af 50 ára afmæli einvígis aldarinnar sem Bobby Fischer og Boris Spassky háðu í Laugardalshöll árið 1972.

Fyrir athöfnina fóru keppendur að leiði Fischers í Laugardælakirkjugarði þar sem sagt var frá því að Boris Spassky hafði í heimsókn sinni að leiði Fischers óskað eftir því að fá að hvíla með honum í garðinum eftir sinn dag. Ólafur Bjarnason, stjórnarformaður Fischersetursins ávarpaði gestina við komuna og kynnti sögu og starfsemi setursins fyrir þeim. Guðmundur G. Þórarinnsson sem

var forseti Skáksambands Íslands þegar einvígið fór fram sagði frá sögu skákar og þróun í gegnum árin, einvíginu og aðdraganda þess og merkilegri sögunni á bakvið það hvernig Fischer endaði með íslenskan ríkisborgararétt örfáum árum fyrir andlát sitt.

HGL



Fedoseev og Nepomniachtchi skrifa í gestabókina í Fischersetri. Mynd: Dagskráin/HGL

Fáðu fagmann í verkið



PÍPULAGNIR
SUÐURLANDS

Háheiði 10, Selfossi
S. 699 1985 / 823 6656

Rafverktakar · Verslun Öryggis-, myndavéla- og loftnetskerfi



Neyðarsími 660 1160

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

Það eru **50** **DAGAR TIL JÓLA**

STÚDÍÓ S
Snyrtistofa

Kæru viðskiptavinir
minni á tímapantanir fyrir
jólin á noona appinu eða
í síma 776 3500

Eyravegi 38, 800 Selfossi Sími 766 3500

Sendibílar á Suðurlandi

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

Tómas 820 3880 - keyrsla@keyrsla.is - www.keyrsla.is - f /keyrsla.is

ÚTBOÐ

BYGGING HJÚKRUNARHEIMILIS Í HVERAGERÐI

Framkvæmdasýslan-Ríkiseignir, Heilbrigðisráðuneytið og Hveragerðisbær, auglýsa eftir umsóknum byggingaraðila (aðalverktökum) um þátttökurétt í lokuðu alútboði á fullnaðarhönnun og byggingu 22 rýma hjúkrunarheimilis andspænis núverandi dvalar- og hjúkrunarheimilinu ÁS við Hverahlíð 19 í Hveragerði. Hér er um að ræða forval, þar sem aðilar verða valdir með tilliti til hæfi og reynslu. Leitað er að aðilum, sem geta tekið að sér að hanna og byggja 22 rýma hjúkrunarheimili fyrir fasta fjárhæð samkvæmt alútboðsaðferð. Áætluð húsrýmispörf er 1.430 m² (BR). Útboðsnúmer 21770.

Allar nánari upplýsingar um útboðið er að finna í útboðskerfi Ríkiskaupa, TendSign.is

Borgartúni 26, 105 Reykjavík
Sími 530 1400
www.rikiskaup.is

RÍKISKAUP

Guðni Ágústsson gefur út bók

Guðni Ágústsson kynnir bók sína Guðni – Flói bernsku minnar

Bókaútgáfan Veröld verður með opið hús á Risinu í Mjólkurbúinu Selfossi á laugardaginn kemur, 5. nóvember kl. 15.00. Þar mun Guðni Ágústsson og Guðjón Ragnar Jónasson kynna bókina *Guðni – Flói bernsku minnar*. Þeir félagar ferðuðust um Flóann, sérstaklega fæðingar-sveit Guðna, Hraungerðishreppinn, og segir Guðni sögur af ýmsu tagi um fólkið og mann-lífið í Flóanum, jafnt af kynlegum kvistum sem virðulegum stórmönnum. Þeir félagar koma



víða við á ferð sinni og Guðni týnir til margt skemmtilegt og fer um víðan völl eins og honum er lagið. Hann segir frá fólki bæði lífs og liðnu og sögu-persónurnar eru margar. Guðni er einlægur í frásögnum sínum, en glettinn er aldrei langt undan. Og merkja má söknuð eftir veröld sem var, þegar hugur var í mönnum og sveitirnar að styrkjast.

Guðni er annálaður sagna-maður og einn vinsælasti tækifærisræðumaður þjóðarinnar. Í hugum margra er hann enn hinn



Guðjón Ragnar Jónasson.

eini sanni landbúnaðarráðherra Íslands – og um leið ötull talsmaður landsbyggðarinnar. Allir velkomnir á meðan húsrúm leyfir. Hægt verður að kaupa bókina á tilboðsverði á Risinu og mun Guðni árita bækur.

Hvað er heilsulæsi?

Heilsulæsi hefur verið töluvert í umræðunni undanfarið og hafa stjórnvöld meðal annars lagt áherslu á að auka heilsulæsi meðal almennings. En hvað felst í hugtakinu heilsulæsi og hvers vegna skiptir það máli?

Heilsulæsi má skilgreina sem þekkingu og hæfni fólks til að taka skynsamlegar ákvarðanir varðandi sjúkdómsvarnir, heilsuefingu og heilbrigðisþjónustu. Heilsulæsi skiptir máli vegna þess að það hefur áhrif á heilsu og vellíðan einstaklinga þar sem gott heilsulæsi eykur líkur á heilsusamlegu lífverni og hefur jákvæð áhrif á langvinna sjúkdóma. Einnig hefur gott heilsulæsi áhrif á það hvernig við notum heilbrigðisþjónustuna og getur þannig dregið úr álagi og kostnaði í heilbrigðiskerfinu.

Oft getur verið erfitt að átta sig á hvort þær upplýsingar sem við fáum úr fjölmiðlum og á alnetinu um heilbrigða lífshætti og sjúkdóma séu réttar. Ekki er



alltaf ljóst hvort rannsóknir liggi á bak við það sem er verið að fræða okkur um eða hvort það sé hrein og klár markaðssetning sem liggi að baki. Mikilvægt hlutverk heilbrigðisþjónustunnar er að veita almenningi upplýsingar sem gera því kleift að skilja hvað hefur áhrif á heilsu og vellíðan og hvernig megi stuðla að góðri heilsu. Þess vegna er

hlutverk heilbrigðisstarfsfólks og heilbrigðisstofnana mikilvægt í að efla heilsulæsi. Með því að stuðla að því að fólk, með ólíkar þarfi og bakgrunn, geti tekið upplýstar ákvarðanir um eigin heilsu og meðferð er hægt að auka heilsulæsi. Dæmi um aðgerðir stjórnvalda til að auka heilsulæsi er upplýsingavefurinn Heilsuvera.is en þar er auðvelt fyrir almenning að nálgast upplýsingar um sjúkdóma, forvarnir og leiðir til að efla heilbrigði. Að Heilsuveru standa Embætti landlæknis, Heilsugæsla höfuðborgarsvæðisins og Landspítali en þar er að finna þekkingu og fræðslu um þroska, sjúkdóma, heilsu og áhrifaþætti heilbrigðis sem byggja á rannsóknum og eru skrifaðar af fagaðilum.

Pistillinn er birtur í tengslum við Forvarnavíku HSU þar sem í ár er lögð áhersla á streitu og lífstíl.

Bettý Grímsdóttir, klínískur heilsugæsluhjúkrunarfræðingur

prentmet **ÞODDI**
heildarlausnir í prentun

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

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

Vertu hjartanlega velkomin

Eyravegi 25, 800 Selfoss 482 1944
selfoss@prentmetoddi.is / www.prentmetoddi.is

Umbúðir Almenn prentun Bækur Limiðlar Stimplar

TM



Fyrir það sem mestu máli skiptir

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

Líf- og heilsutryggingar

Minning - Gunnar Karl Gränz

Fæddur 30. nóvember 1932 - Dáinn 17. október 2022

Það var á árunum fyrir og um 1960, árunum sem öll nýju og fallegu félagsheimilin risu á Suðurlandi. Hljómsveit Óskars Guðmundssonar átti sviðið austan fjalls, Elvis Presley var góðsögn í útlöndum og Lúdó sextettinn var bestur í borginni. Við mættum snemma á böllin. Um leið og hljómsveitin byrjaði að spila mátti dansa... á þessum fínu parketlögðu dansgólfi, sem engin höfðu áður betri þekkt fyrir austan fjall. Og það var nóg pláss. Ekki hef ég hugmynd um hvar ég lærði að dansa, en mér fannst það gaman. Tveir menn, einstaklega flinkir í dansinum, mættu alltaf snemma og buðu mér gjarnan upp. Báðir jafn góðir dansmenn og höfðu „tjúttið“ alveg á hreinu. Buðu stelpunni bara kurteislega upp með herralegri hneigingu og við dönsuðum svo lengi sem syran entist... og svo kannski aðra til?

Enga samleið áttu þeir, kannski ólíkar persónur, en eru mér báðir minnistæðir fyrir dansinn. „Dans-séni“ hefði kannski einhver sagt á þeim tíma. Aldrei sýndu þeir mér nokkurn áhuga umfram þessar byrjunarsýrur á dansgólfinu, enda ég bara stelpukrakki innan við tvítugt, en þeir báðir örugglega nærri þrítugu. Piparkarlar fannst mér þá. Ég vissi lítið um þá nema bara hvað þeir hétu. Annar hét Jón „kraní“, ekki vissi ég hvers vegna, en hinn hét Gunnar Gränz. Jón vissi ég ekkert um á þeim tíma, en Gunnar kom stöku sinnum heim til okkar að Garði og þá í för með fleiri körlum... oft á leigubíl og var þá gjarnan talað um „Gunnar Gränz og félagar“.

Og lífið heldur áfram

Svo er nú Jón úr sögunni. Benediktsson var hann og lést árið 2016. Blessuð sé minning hans. En mig langar að segja aðeins frá öðrum samskiptum okkar Gunnars á árunum sem á eftir komu. Hann var á yngri árum ágætur íþróttamaður, fulltrúi síns félags á Skarphéðinsmótum og stóð sig þar vel, aðallega í kastgreinum. Þegar hann kom heim að Garði hitti hann stundum tvíburana bræður mína... 10-12 ára gamla og sagði þeim þá gjarnan frá íþróttaafrekum sínum. Þeir voru báðir frekar rýrir og smávarnir



á þessum tíma og Gunnar hafði svolitlar áhyggjur af því. Sagði nauðsynlegt að þeir yrðu sem fyrst stærri og sterkari og hvatti óspart til að þeir færu að stunda íþróttir. Það hafði reynst honum vel, sem gat alveg verið rétt, hann var jú stór og myndarlegur maður.

Einn sunnudag á góðu sumri höfðu foreldrar okkar brugðið sér af bæ á nýfengnum jeppanum, en við systkinin farið í sundlaugina á Flúðum. Brúin var komin á Litlu-Laxá við Gröf, svo við höfum þá sjálfsgagt verið á aldrinum 12-16 ára. Við vorum á heimleið, gangandi á veginum meðfram ásnunum þegar glæsileg „drossía“ kemur á eftir okkur... og stoppar! Var þar kominn „Gunnar Gränz og félagar“ á leigubíl og höfðu nú kastspjót með sér fyrir drengina. Engin smá drossía, komst heilt spjót inni! Okkur var öllum sópað inni bílinn og ekið heim að Garði. Höfst nú kastspjót, æfingar og kennsla á túninu fyrir utan eldhúsgluggann. Ég var von því að bæri gesti að Garði ætti að gefa kaffi og meðði og vildi reyna að gera svo gott sem ég gæti. Ég hafði lært að búa til baunasalat... Ora grænar og gulrætur í dós + mayones eftir þörfum. Og það var til nóg af brauði. Ég setti ketilinn í samband, (það var komið rafmagn í sveitina) helli á könnuna og smurði síðan fullt stórt fat af brauði með salati. Að æfingunni lokinni þáðu gestirnir þessar veitingar með góðri lyst, þökkðu fyrir sig og héldu á brott. Í vikunni á eftir kom símskeyti frá Selfossi með póstinum... pósturinn kom sko með mjólkurbílnum. Símskeyti til mín. „Ungfrú Helga Einarsdóttir Garði,“ stóð þar. Og skrifaður

texti: „Þökkum góðar móttökur, ferðalangar á X9“.

Mikið óskaplega var ég upp með mér... og glöð að hafa lært að búa til baunasalat.

Hjálpsamur og tryggur

Gunnar kom oft á heimsókn og yfirleitt með einhverja félagar með sér.

Alla vega einu sinni komu þeir nokkrir og hjálpuðu þessa við að taka upp rófur á hausti og fyrir fáum árum kom Gunnar til mín með mynd, sem hann hafði tekið af fjölskyldunni okkar í sparifötum á sumardeg. Honum var svo margt til lista lagt. Hugmyndaríkur með ólíkindum og framkvæmdi... kannski óþarflega oft, flest það sem honum datt í hug. Allt í græskulausu gamni. Listmálari, leikari og mikill fagurkeri.

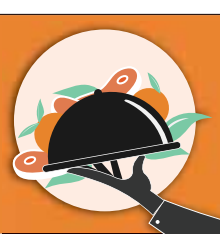
Þegar ég flutti á Selfoss og byrjaði búskap í Smáratúni átti Gunnar heima við enda götunnar, við Kirkjuveginn. Þar bjó hann þá með Karli föður sínum. Þar blómstruðu eldliljur í garðinum á sumrin. Svo flutti ég í Austurbæinn. Eitt sinn átti ég þó leið hjá og þá var hann úti í garði að stinga upp liljulaukana og sagði það vegna þess að þeir feðgar þyrftu að fara. „Bærin“, sem kannski var þá bara þorp, var farinn að undirbúa breytingar og það átti að rífa allt. Húsið þeirra við Kirkjuveg, bíóið og bíóskálann, bara öll húsin á milli Selfossvegar og Eyravegar skyldu jöfnuð við jörðu. Það átti að byggja hótél. Við áttum einhver orðaskipti um þetta, en nokkru síðar kom hann til mín þar sem ég var við vinnu í Ölfusá, með málningarfötu, vel hálfa af laukum... eldliljulaukum. Síðan hefur eldliljan blómstrað í Rauðholti hvert sumar... í fimmtíu ár.

Gunnar eignaðist góða konu, Jónu Jónsdóttur og þau bjuggu með sínum tveimur börnum hér ekki langt frá... í Austurbænum. Jóna lést fyrir tólf árum, 2010. Það var Gunnari erfitt. Gunnar Gränz var kvaddur í Selfosskirkju föstudaginn 28. október á einum blíðasta degi haustsins. Blessuð sé minning hans, hann var „lífskunstner“, sem gleymist ekki svo glatt.

Helga R. Einarsdóttir



Sunnlenski matgæðingurinn



Ólafur Högnason er sunnlenski matgæðingur vikunnar.

Að sjálfsögðu sagði ég já við beiðni Ingu vinkonu minnar að verða sunnlenski matgæðingurinn í Dagskránni, það var nú mál til komið. Ég ætla að byrja á því að kynna rétt sem getur varla orðið sunnlenskari því þessi veislumatur er eftir því sem ég best veit ekki snæddur að neinu marki annars staðar en með suðurströndinni að hluta og í Eyjum. Algengt er að þegar hefur náðst í aðal hráefnið að slegið sé upp mann-mörgum veislum.

Saltaður fýlsungi.

Það sem til þarf: Þegar nálgast ágústlok fara fýlaveiðimenn sem veiða á landi á stjá og líta eftir fýl á jörðu, það er unginn sem ætlar sér að fljúga úr björgum á haf út sem verið er að skima eftir en sumum þeirra fatast flugið, ná ekki til hafs og geta þá orðið bráð ýmiskonar vargs. Veiðiaðferðin er ekki flókin en 100 % skilvirk og tekur fljótt af, annað hvort næst fuglinn eða hann sleppur óskaddaður enginn særður fugl sleppur frá veiðmanni. Fuglinn er rotaður með svokölluðu fýlapríki og strax snúinn úr hálslið, þegar veiðst hefur sá fjöldi sem óskað er eftir þarf að reyta fiður af kroppunum og sviða svo dúnninn af, passa að ofhita ekki fuglana við sviðingu, yfirleitt duga 3 sviðaumferðir með burstun á milli. Þá eru lappir, vængir og haus höggið af, kropparnir slægðir þannig að bringa og bak séu áföst saman, láta þá kólna vel og síðan kafsaltaðir í fötu með fínu og grófu salti blandað til helminga, nugga saltinu vel í



kroppana, mikilsvert er að raða vel í fötuna og setja farg ofan á í lokinn. Eftir nákvæmlega 3 sólarhringa eru fuglarnir teknir úr fötunni og saltið skolað vel af með köldu vatni, sett í pott með köldu vatni þannig að fljóti yfir, suðan látni koma upp og soðið rólega í 1 klst.

Reikna skal með einum unga á mann, borið fram með nýjum kartöflum og gulrófum, mjög gott að drekka ískalda mysu blandaða til helminga með anansdjús.

Fýlsungi að hætti nútímans.

Fuglinn hamflettur, bringa og kríkar brúkest, öll fita hreinsuð af passa að fitukirtlar undir vængjum séu vel hreinsaðir. Látið liggja í kryddblöndu (sjávarsalt, svartur pipar, saxaður hvítlaukur og engifer sett í góða olíu, magn að eigin vali og einnig tímalengd). Annað hvort létt grillað eða steikt á pönnu ath. ekki ofella. Steikt kartöflumalki smellpassar með þessu ásamt salati, (saxaður rauðlaukur, kokteiltómatar skornir í tvennt, agúrka söxuð gröft, sjávarsalt og ólívuolíu öllu blandað saman í réttum hlutföllum). Eðal rauðvín fer mjög vel með þessum rétti.

Mér finnst mál til komið að yngja upp í þessum Dagskrá - lið og skora því á ungan og mikinn meistara í matargerð, tilvonandi tengdason minn Jón Kristján Gunnlaugsson að verða næsti matgæðingur.

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

Gáta vikunnar

Vísnaðgátur-höf: Páll Jónsson
Útg. Bókauktgáfan HÖLAR

Á vertíðinni efstur er og við pípu kenndur sá. Sumum löndum fyrir fer, finnst svo spilaboði á.

Svar við gátu í blaði 2671: **DREKI**
1. Skriðdreki - 2. Sporðdreki
3. Flugdreki - 4. Netadreki á þorskanetum



Hannaðu það sjálfur!

honnun.prentmetoddi.is

Inni á hönnunarvefnum okkar getur þú t.d. útbúið **kort, dagatöl** og **myndabækur**.



SENDUM
HVERT Á LAND
SEM ER



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

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

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

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

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

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

ISSN 1670-407X





blómaval

HÚSASMIDJAN

FYRIR ÞIG

Afsláttarkvöld

í Húsasmiðjunni á Selfossi í kvöld
fimmtudaginn 3. nóvember frá kl. 16-20

Kynningar kl. 18:

- Umhverfisvænar hreinsivörur frá Sonett
- Sodastream tæki frá Kósk
- Nói Siríus
- Ölgerðin
- Gæludýravörur frá Petmark

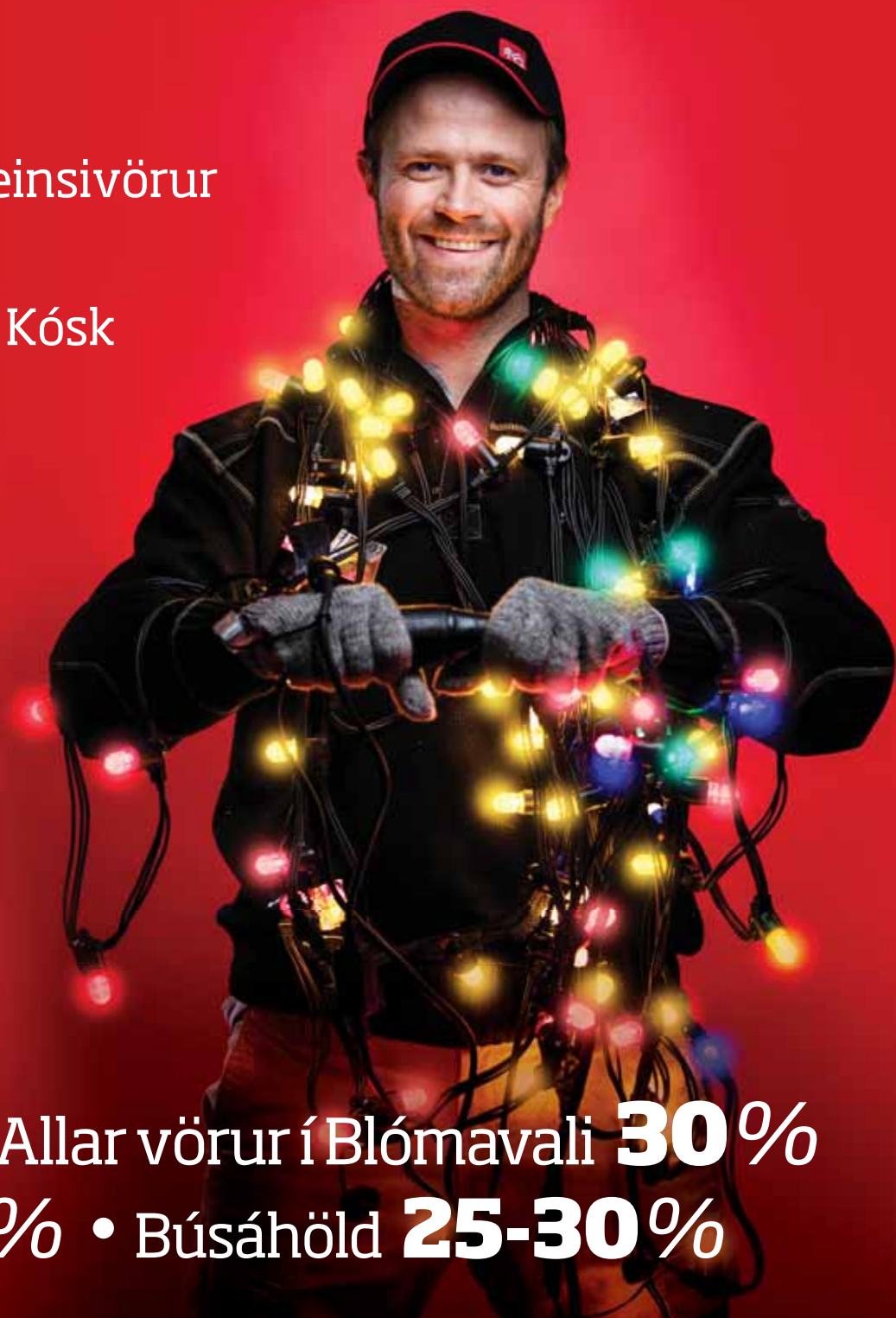
50

fyrstu gestirnir kl. 18 fá
glæsilegan gjafapoka.

Vöfflur

Jólavörur **30%** • Allar vörur í Blómavali **30%**

Smáraftæki **20%** • Búsáhöld **25-30%**





Ástkær eiginmaður minn, faðir,
tengdafaðir, afi og langafi,

Steinar Sigurður Guðjónsson,
lést á Ljósheimum
laugardaginn 29. október.



Útförin fer fram í kyrrþey að ósk hins látna.

Guðlaug Elfa Guðveigsdóttir
Guðveigur Þórir Steinarsson
Hafþís Bára Steinarssdóttir **Bjarki Jónasson**
Sigurlaug S. Steinarssdóttir **Kjartan V. Kjartansson**
Margrét S. Steinarssdóttir
og fjölskyldur.

ÚTBOÐ

Skeiða- og Gnúpverjahreppur
óskar eftir tilboðum í verkið:

„Vallarbraut 2022“

Verklok eru 15. júlí 2023.

Verkið felur í sér gerð á nýrri götu Vallarbraut
í Brautarholti í Skeiða- og Gnúpverjahreppi.
Verktaki skal jarðvegsskipta götuna og
gangstíga samkvæmt kennisniðum og leg-
gja styrktarlag, burðarlag og malbik á stíga
og götur. Verktaki skal einnig leggja fráveitu,
vatnsveitu, hitaveitu, ljósleiðaralagnir, ljósas-
tauralagnir, setja upp ljósastaura og aðstoða
við lagningu rafveituveitulagna.

Helstu magntölur eru:

Gröftur	1615 m ³
Styrktarlag og fylling í lagnaskurði.	3000 m ³
Malbik	2020 m ²
Fráveitulagnir.	789 m
Vatnsveitulagnir.	354 m
Hitaveitulagnir	352 m
Ljósastaurar.	7 stk

Útboðsgögn verða afhent á rafrænu formi frá
og með þriðjudeginum 1. nóvember 2022.
Þeir sem hyggjast gera tilboð í verkið skulu
hafa samband við Bárð Árnason hjá Eflu
Suðurlandi með tölvupósti á netfangið bardur.
arnason@efla.is og gefa upp nafn, heimilis-
fang, síma og netfang og fá í kjölfarið útboðs-
gögnin send í tölvupósti.

Tilboðum skal skila á skrifstofu Skeiða- og
Gnúpverjahrepps, Árnesi, 804 Selfossi fyrir
kl. 10:00 þriðjudaginn 15. nóvember 2022,
en þá verða þau opnuð að viðstöddum þeim
bjóðendum sem þess óska.

Sveitarstjórinn í
Skeiða- og Gnúpverjahrepp

Ótrúlegt hvað við erum fljót að gleyma sögu okkar og lifnaðarháttum segir lestrarhesturinn Ragnheiður Gló Gylfadóttir

Ragnheiður Gló Gylfadóttir
er fædd og uppalin á Sel-
fossi. Hún er með B.A. próf
í mannfræði og M.A. gráðu í
fornleifafræði, báðar frá Há-
skóla Íslands. Ragnheiður hefur
síðastliðin ár unnið á Fornleifa-
stofnun Íslands við margvís-
legar fornleifarannsóknir um
allt land.

Hvaða bækur ertu að lesa núna?

Ég er ekki að lesa eina ákveðna
bók þessa stundina. Í starfi mínu
þarf ég stanslaust að glugga í
alls kyns bækur og fræðirit sem
yfirleitt eru tengd svæðinu sem
ég vinn á hverju sinni. Oftar
en ekki eru það Sunnlenskar
byggðir, Árbók hins íslenska
fornleifafélags, bækur tengdar
íslenskum þjóðlegum fróð-
leik og alls kyns æviminningar
sem eru á skrifborðinu. Þessar
vikurnar eru það helst bækurnar
Undur yfir dundu, Mannvist og
Æfisaga Jóns prófasts Stein-
grímssonar sem ég glugga í.
Leitin að næstu bók til að lesa
eða hlusta til dægrastyttingar
stendur hins vegar yfir.
Síðasta bók sem ég
hlustaði á var mjög
góð og hún er ekki
alveg farin úr hug-
anum.

Hvers konar bækur höfðu helst til þín?

Ætli ég sé ekki alæta á
bækur og get lesið nánast allt.
Bækurnar þurfa þó að halda at-
hygli minni svo ég nenni að lesa
eða hlusta á þær. Ég finn það
fljótt hvort bækur vekja áhuga
minn en hvað það er getur verið
misjafnt. Það skemmir ekki fyrir
ef bókin er vel skrifuð og per-
sónusköpunin áhugaverð. Þessa
dagana virðast skáldsögur sem
byggja á raunverulegum at-
burðum eða gerast á ákveðnum
tímabilum helst höfða til mín.
En ég á það einnig til að detta
í góða ástarsögu eða glæpasögu.
Það jafnast á við gott hámhöf.

Ertu alin upp við bóklestur?

Ég man ekki hvort að það var
lesið mikið fyrir mig sem barn.
Ég varð fljótt læs og las mikið
sjálf. Ég var eflaust ekki mikið
eldri en sex til sjö ára þegar ég
fór að fara á bókasafnið. Fyrst
voru það bækur með áhuga-
verðum myndum sem vöktu
áhuga minn og ég man eftir að
hafa flett mörgum svoleiðis
bókum. Sérstaklega man ég eftir
bókunum Gunnhildur og Glói
og Tröllabókinni en myndirnar í
þeim eru mjög flottar. En upp-
halds bækurnar voru eftir Guð-
rúnu Helgadóttur sem heita *Sitji*
guðs englar, *Saman í hring* og
Sænginni yfir minni.

Segðu aðeins frá lestrarvenjum þínum.

Lestrarvenjur mínar hafa tekið
miklum breytingum í gegnum
tíðina. Sem barn og unglingur
gat ég eytt heilu og hálfu dögum
með bók og kláraði til dæmis
heilu höfundana og bókaflök-
ana. Ég las allar bækur sem voru
til heima hjá foreldrum mínum
ef ég man rétt og einn-
ig heima hjá ömmu
og afa. Þar var heill
veggur með bókum
sem ég las upp til
agna. Síðustu tutt-
ugu ár eða svo hef
ég haft lítinn tíma til
lesturs og sakna þess
oft að geta ekki gleymt
mér í góðri bók. En með til-
komu Storytel hefur þetta sem
betur fer breyst. Ég nota tímann
sem fer í akstur yfirleitt til að
hlusta á bækur, hlusta líka við
tiltekt á heimilinu og í göngu-
túrum.

Einhverjir uppáhalds höfundar?

Ég get ekki sagt það. Þetta fer
allt eftir því hvað vekur áhuga
minn hverju sinni. Ég er til
dæmis nýbúin að uppgötva rit-
höfundinn Kristín Hannah og
hlustaði á tvær bækur hennar á
stuttum tíma. Kannski á ég mér



meira uppáhalds bækur frekar
en höfunda og allt fer þetta eftir
tímabilum eða því sem vekur
áhuga minn. Uppáhaldsbækurnar
mína þessi misserin eru *Bók-
mennta-* og *kartöflubökufélagið*
eftir Mary Ann Shiffer og Annie
Barrows, *Allt hold er hey* eftir
Þorgrím Þráinsson, *Náðarstund*
eftir Hönnu Kent, *The Great*
Alone og *The Four Winds* eftir
Kristín Hannah. Mæli með að
allir lesi eitthvað af þessum
bókum.

Hefur bók einhvern tímann rænt þig svefni?

Já, það hefur komið fyrir. Eins
hef ég keyrt lengri leiðir eða
setið úti í bíl, bara til að hlusta
lengur. Það er viss söknudur
sem á sér stað þegar lokið er við
bækur sem höfða svona sterkt
til manns. Hvenær svona bók
kemur næst veit maður ekki.

En að lokum Ragnheiður, hvernig bækur myndir þú skrifa sem rithöfundur?

Ég myndi líklega skifa söguleg-
ar skáldsögur eða fræðibækur. Í
starfi mínu sé ég sífellt hvað við
vitum í rauninni lítið um sögu
okkar og hvernig lífið var hér-
lendis. Það er í rauninni ótrúlegt
hvað við erum fljót að gleyma
sögu okkar og lifnaðarháttum.

Umsjón með Lestrarhesti hefur
Jón Özur Snorrason.

Hjalti tekur við af Helga

Nýlega lét Helgi Sigurður
Haraldsson, af embætti
formanns Frjálsíþróttadeildar
UMF.Selfoss, eftir að hafa gegnt
formennsku deildarinnar í 24 ár.
Helgi lét af formennsku um leið
og hann tók við formennsku hjá
Ungmennafélagi Selfoss. Við
formennsku í frjálsíþróttadeild-
inni tók Hjalti Jón Kjartansson,
sem sat í stjórn deildarinnar.

Á þessum tímamótum er
Helga efst í huga allt það góða
fólk sem hann hefur kynnst
í starfi deildarinnar, bæði
stjórnarfolk, þjálfarar, iðkendur
og foreldrar iðkenda. Einnig sú
frábæra uppbygging á aðstöðu
til iðkunar frjálsíþróttar sem

átt hefur sér stað á Selfossi,
en hún jafnast á við það besta
á landsvísi, bæði utan- og
innan húss. Formannssetan
hefur verið mjög skemmtileg
og lærdómsrík og skil ég sáttur

við formannsembættið og óska
nýjum formanni til hamingju
með embættið og ég veit að
hann mun sinna því vel. Hvort
hann verður formáður í í 24 ár
verður síðan að koma í ljós.



Lífið bara gerist

Það líður áfram
og við fljótum bara með.

Það getur verið fyrirsjáanlegt,
en stundum kemur það á óvart.

Tekur jafnvel óvænta beygju.

Sem betur fer höfum við frá upphafi
búið okkur undir það sem þú býst ekki við.

Vonandi gerist ekkert,
en ef eitthvað kemur upp á
erum við til staðar.

Tilbúin að mæta því með þér.

Mættu því óvænta



Starfsmaður í landeldi

Landeldi hf. óskar eftir að ráðametnaðarfullan og drífandi einstakling til starfa við áframeldisstöð félagsins við Laxabraut í Þorlákshöfn.

Um Landeldi:

Landeldi er framsækið nýsköpunarfyrirtæki sem vinnur að uppbyggingu laxeldis á landi, og nýtir til þess náttúruauðlindir Íslands á sjálfbæran hátt.

Landeldi starfrækir seiðastöð ásamt því að byggja upp 30–40.000 tonna fulleldi á landi við Þorlákshöfn. Nú þegar hefur félagið sett um 450.000 seiði í áframeldisstöð félagsins sem áætlað er að slátra árið 2023.

Landeldi leggur mikla áherslu á sjálfbærni, endurnýtingu úrgangs og sátt við umhverfið og samfélagið. Lykillinn að velgengni félagsins mun liggja í mannauði þess og leggur félagið því mikla áherslu á að byggja upp öflugan hóp reynslumikils og drífandi starfsfólks í öllum stöðum og starfsgildum. Landeldi kappkostar að bjóða upp á gott starfsumhverfi á skemmtilegum og samheldnum vinnustað.

Helstu verkefni og ábyrgð:

- Umsjón með lífmassa og dagleg störf
- Þátttaka í innra eftirliti gæðastjórnun og smitvörnum stöðvar
- Þátttaka í uppbyggingu stöðvar

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Menntun sem nýtist í starfi og/eða reynsla af fiskeldi er kostur en þó ekki skilyrði
- Framúrskarandi hæfni í mannlegum samskiptum
- Frumkvæði, drifkraftur og metnaður
- Færni í annað hvort íslensku eða ensku í ræðu og riti
- Færni í norsku hvort sem er í ræðu eða riti er kostur

Umsóknarfrestur er til og með 15. nóvember 2022. Umsókn þarf að fylgja starfsferilskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og hæfni umsækjanda sem nýtist í starfi. Áhugasamir einstaklingar, óháð kyni, eru hvattir til að sækja um starfið. Farið verður með allar fyrirspurnir og umsóknir sem trúnaðarmál og þeim svarað að ráðningu lokinni.

Nánari upplýsingar veitir Jónas Elvar Halldórs-son (jonaselvar@landeldi.is) í síma 518-8000.



Landeldi
Deep Atlantic Salmon

Faðir skaust beint í 5. sæti



Lagið Faðir sem Jónas Sig gaf út 14. október ásamt Lúðrasveit Þorlákshafnar flaug beint í 5. sæti vinsældalista Rásar 2 og hefur fengið gríðarlega góðar viðtökur.

Nú styttesti óðum í tónleika þeirra, sem haldnir verða í Háskólabíói 11. nóvember. Tónleikarnir eru haldnir af því til efni að 10 ár eru liðin frá því að Jónas Sig og Lúðrasveit Þorlákshafnar unnu saman að plötu Jónasar; *Þar sem himin ber við haf* og héldu mikla útgáfutónleika í Reiðhöll Guðmundar í Þorlákshöfn sem heppnuðust frábærra. Á þessari plötu voru mörg lög sem síðan hafa öðlast sjálfstætt líf eins og *Hafið er svart*, *Þyrnigerðið* og síðan gullmolar eins og *Tónar við hafið* þar sem tónlistarhópur eldri borgara í Þorlákshöfn; Tónar & Trix kom við sögu.

Platan í heild sinni og grafískt listaverk

Á tónleikunum verður platan flutt í heild sinni ásamt eldri lögum Jónasar. Þar verður einnig gríðarlega mikið grafískt listaverk sýnt samhliða plötunni sem unnið var af Þórnari F. Gylfasyni fyrir tónleikana fyrir 10 árum. Nú hefur hann, ásamt Agli Kristbjörnssyni þróað það enn frekar og verður það án efa mikið sjónarspil á stóra skjá Háskólabíós.

Heilandi afl heilbrigðrar karlmennsku

Lagið Faðir kallast sterklega á við hljóðmynd plötunnar sem kom út fyrir tíu árum og vekur upp sterk hugrenningatengsl við hafið; Tilfinning um þeljandi haf, öldur sem berja á klettunum

og ölduníðinn í fjarska. Útgáfan sjálf er tileinkuð gömlum félaga lúðrasveitarinnar sem nýlega féll frá. Lagið sjálft er samið af Jónasi og fjallar um orkuna sem tengist hlutverki föður og því heilandi afl sem losnar úr læðingi við heilbrigð tengsl. Heilandi afl heilbrigðar karlmennsku sem er ekki skaðandi né dæmandi, heldur einlægt augnaróð og styrk rödd sem hvetur okkur áfram þegar við höfum ekki trú á okkur sjálf. Eitthvað sem allir þurfa á að halda og mikill missir að margir fara á mis við að hafa slíka rödd í sínu lífi...

Nú fer hver að verða síðastur til að tryggja sér miða á tónleikana 11. nóvember á miðasöluvefnum www.tix.is.



Fyrirmyndarfyrirtæki á Suðurlandi

Viðskiptablaðið og Keldan hafa tekið saman lista yfir þau fyrirtæki sem standa upp úr á Íslandi og eru öðrum til fyrirmyndar í rekstri.

Til þess að komast á listann þurfa fyrirtæki að uppfylla ströng skilyrði. Fyrirtækin þurfa að hafa skilað ársreikningi fyrir rekstrarárin 2021 og 2020 en rekstrarárið 2019 er einnig notað til viðmiðunar. Þau þurfa að hafa skilað jákvæðri afkomu 2021 og 2020 og tekjurnar þurfa að hafa verið yfir 40 milljónir króna hvort ár. Ennfremur þurfa eignir fyrirtækjanna að hafa verið yfir 80 milljónir króna í lok árána 2021 og 2020. Eiginfjárlutfall fyrirtækja þarf að hafa verið yfir 20% í lok árána, nema í tilvikum bankanna.

Þessu til viðbótar er tekið tillit til annarra þátta, sem metnir eru af Viðskiptablaðinu og Keldunni. Að þessu sinni komast 1170 fyrirtæki á listann eða um 2,8% fyrirtækja landsins. Einnig var tekin saman listi yfir opinber fyrirtæki og eru 34 fyrirtæki á honum, alls eru þetta því 1204 fyrirtæki.

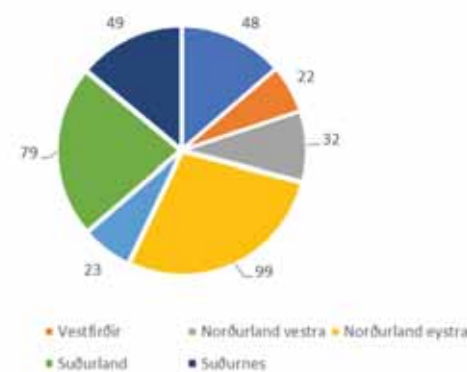
Fyrirtæki á Suðurlandi sem komast á listann eru 78 (í úttekt Viðskiptablaðsins voru 10 fyrirtæki á Höfn talin með Austurlandi) sem er um 6,7% allra fyrirtækja á listanum. Eitt fyrirtæki á Suðurlandi er á listanum yfir opinber fyrirtæki. Þegar öll fyrirtæki eru talin saman koma 79 af 1204 fyrirtæk-

jum af Suðurlandi eða 6,6%. Þegar landsbyggðin er skoðuð sérstaklega eru 79 af 352 fyrirtækjum á Suðurlandi eða 22,4%.

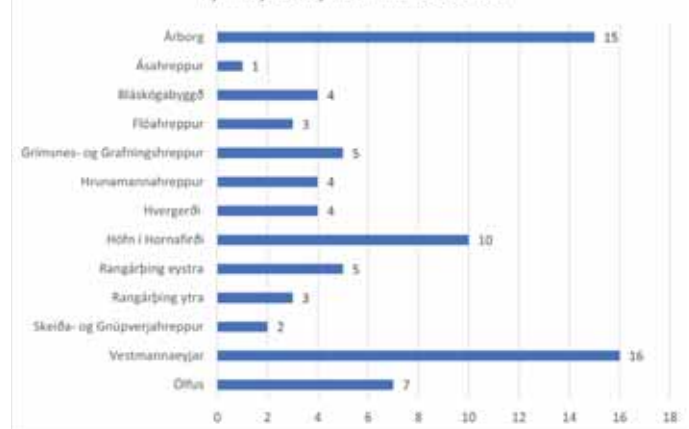
Það er athyglisvert að skoða hvar á Suðurlandi fyrirmyndarfyrirtækin eru skráð

og að þessu sinni eru fyrirtæki frá 13 af 15 sveitarfélögum á Suðurlandi á listanum. Mesta fjölgun fyrirtækja á milli ára er á Höfn í Hornafirði en þeim fjölga um 4 og í Grímsnes- og Grafningshreppi sem fjölga um 3.

Fyrirmyndarfyrirtæki á landsbyggðinni



Fyrirmyndarfyrirtæki á Suðurlandi



Á HELGI • BLÁ HELGI • B

BLÁ HELGI

Tilboðsdagar 3.-6. nóvember

OPIÐ TIL 20
FIMMTUDAG

GI • BLÁ HELGI • BLÁ HEL

SAMAN Í
60 ÁR BYKO



Ágætu íbúar á Selfossi DÓSASÖFNUN

Sunddeildar UMFSelfoss

verður laugardaginn næsta 5. nóvember

Þið getið klippt þennan miða út úr blaðinu til að merkja pokana. Vinsamlega setjið pokana nálægt gangstéttinni þannig að þeir verði sýnilegir frá götunni. Vaskir sundiðkendir munu síðan frá 10:30 koma og tína upp pokana.

Kveðja, krakkarnir úr sunddeildinni og stjórnin.

Upplýsingar í síma 861 9105

DAGSKRÁIN
FRÉTTABLAÐ SUÐURLANDS

Viltu vekja athygli á Suðurlandi?

Hafðu samband og fáðu tilboð í auglýsingar í blaðið og á vefinn.

Sími 482 1944 - auglysingar@dfs.is



ATVINNA

Sjúkraþjálfarar óskast til starfa



Tvær stöður sjúkraþjálfara eru lausar til umsóknar, önnur 80% og hin 100% starfshlutfall. Starfið er fjölbreytt, auk hefðbundinnar sjúkraþjálfunar felur það í sér kennslu í hópíþímum, fræðslu, útgöngur og þátttöku í þverfaglegu teymisstarfi.

Möguleiki er á húsnæði á staðnum og einnig er starfsmannarúta til og frá Olís við Rauðavatn.

Viðkomandi þarf að hafa íslenskt starfsleyfi, góða íslenskukunnáttu, góða samskiptahæfileika og faglegan metnað.

Nánari upplýsingar veita Aldís Eyjólfsdóttir mannauðsstjóri, aldis@heilsustofnun.is og Steina Ólafsdóttir yfirsjúkraþjálfari, steina@heilsustofnun.is, s. 483 0300.

Umsóknarfrestur er til 30. nóvember. Umsóknir berist til Aldísar Eyjólfsdóttur mannauðsstjóra. aldis@heilsustofnun.is.



Íþróttir

Ágæt bikarskemmtun í Gjánni

KÖRFUBOLTI Selfoss mætti Subway-deildarliði Hattar sl. mánudag í Gjánni í 16 liða úrslitum VÍS-bikarsins. Höttur er með þéttan leikmannahóp og vel samhæfðan og hefur farið vel af stað í úrvalsdeildinni í haust þannig að búast mátti við leik kattarins að músinni gegn neðrdeildarliði okkar Selfyssinga. Það varð þó ekki raunin, strákarnir okkar stóðu sig með mikilli þrýði og Höttur sigraði að lokum með 9 stiga mun, 83-92.

Selfoss byrjaði af krafti og hafði náð 12 stiga forystu eftir 6 mínútur, 16-4. Gestirnir voru þó fljótir að átta sig, jöfnuðu 17-17, en Selfyssingar leiddu með einu stigi að loknum fyrsta leikhliða, 22-21. Heimamenn héldu forystunni fram yfir miðjan annan hluta, 35-30 eftir 16 mínútur, en Höttur komst yfir 35-37, og leiddi þaðan í frá til leiksloka. Staðan í hálfleik 43-48.

Eftir 7 mínútur í seinni hálfleik náði Höttur mestri forystu, 14 stigum í stöðunni 52-66, og



Gerald Robinson var atkvæðamikill að venju. Mynd: Selfoss karfa/BRV

11 stigum munaði þegar þriðja leikhliða lauk, 61-72. Selfoss minnkaði muninn en komst aldrei nær en 6 stig, 73-79 og aftur 83-89 þegar mínúta var eftir. Sóknir Selfoss misfórur úr því, gestirnir skoruðu síðustu

3 stigin og unnu eins og áður sagði 83-92.

Næsta verkefni Selfoss bíður í Hveragerði nk. föstudag, 4. nóvember, þegar liðið mætir Hamri í 7. umferð 1. deildar karla.

Selfoss karfa

Hamarsmenn hefja titilvörnina vel

BLAK Íslands- og bikarmeistarar Hamars í blaki karla tóku á móti HK á heimavelli í fyrsta leik liðsins á Íslandsmótinu sl. föstudagskvöld.

Lið HK sem hafnaði í öðru sæti á síðasta tímabili var að spila sinn fjórða leik og var fyrir leik kvöldsins á toppi deildarinnar með tvo sigra og 5 stig.

Fyrsta hrinan var mjög jöfn. Þrátt fyrir að Hamarsmenn væru með frumkvæðið náðu þeir aldrei að hrista HK almennilega af sér en unnu hrinuna þó að lokum 25-23.

Önnur hrina var framan af keimlík þeirri fyrstu. Hamarsmenn höfðu frumkvæðið að mestu án þess að ná að hrista HK-inga af sér. Í stöðunni 19-17 fá Hamarsmenn þrjú auðveld stig eftir góðar uppgjafir frá Hubert Lasecki sem gerðu gæfumuninn og unnu Hamarsmenn hrinuna örugglega 25-18.

HK byrjaði þriðju hrinuna betur en fyrri tvær og voru m.a. í forystu 9-7 og 12-11. Þá tóku Hamarsmenn kipp og náðu að skriða fram úr. Í stöðunni 21-18 fyrir Hamar leit út fyrir öruggan 3-0 sigur. HK-menn voru þó á öðru máli



og tóku leikhlé með góðum árangri því hrinan endaði 25-23 fyrir HK og staðan þar með orðin 2-1.

Hamarsmenn mættu ákveðnir í fjórðu hrinuna og greinilega ákveðnir í að hún yrði síðasta hrina kvöldsins. Staðan í hrinunni var jöfn 3-3 en eftir það sáu HK-ingar ekki til sólar og Hamar vann hrinuna örugglega 25-15 og leikinn þar með 3-1.

Hamarsmenn hefja titilvörnina því með góðum sigri þó að sjáanlegur haust bragur hafi verið á liðinu.

Selfyssingar með góðan sigur Olís-deildinni

HANDBOLTI Strákarnir unnu góðan sigur gegn ÍR sl. sunnudag, 35-26. Var þetta í fyrsta sinn sem strákarnir mæta í nýtt íþróttahús þeirra ÍR-inga í Skógarseli. Gaman að sjá svona metnaðarfullt hús byggt.

Jafnræði var með liðunum í upphafi leiks og eftir 10 mínútna leik var staðan 6-8 fyrir okkar stráka. Héldu þeir frumkvæðinu næstu mínútur en ÍR-ingar voru aldrei langt undan. Eftir 20 mínútna leik var staðan 10-11. Þá náðu okkar strákar góðu áhlaupi og juku forystuna á 4 mörk fyrir hálfleik, staðan 13-17 þegar liðin gengu til búningsherbergja að ráða sínum ráðum.

Selfyssingar komu endurnærðir inn úr hálfleik og skoruðu fyrstu 4 mörk seinni hálfleiks. Á 35. mínútu tóku ÍR-ingar leikhlé en staðan var þá orðin 14-22. Héldu okkar strákar góðum takti eftir það og var sigurinn aldrei í hættu. Mestur varð munurinn þrettán mörk en leikurinn endaði 26-35 eins og áður sagði.

Strákarnir eru þá komnir með 9 stig og sitja í 4. sæti jafnir Fram og Aftureldingu að stigum sem sitja í 2. og 3. sæti deildarinnar. Næsti leikur Selfoss í Olísdeild karla verður gegn Val í Origo höllinni á mánudag eftir rúma viku, 7. nóvember klukkan 19:30. Fjölmönnum og styðjum við okkar lið.

Hliðarverkefni varð að bestu vinnu í heimi

Þann 29. október síðastliðin voru liðin 10 ár frá opnun CrossFit Hengils í Hveragerði. Haldið var upp á afmæli stöðvarinnar með þemaæfingu, pílumóti og yfir 100 manna árs hátíð meðlimra stöðvarinnar sem haldin var á Hótel Örk. Hjónin Heiðar Ingi Heiðarsson og María Rún Þorsteinsdóttir eru hjónin sem reka CrossFit Hengil.

„Upphaflega stofnuðum við CrossFit Hengil með vinahjónum en fljótlega skildu leiðir og við hjónin tókum alfarið við rekstrinum. Heiðar starfar sem lögreglumaður í Reykjavík og kynnist Crossfit í gegnum vinnuna en margir viðbragðsaðilar nota æfingakerfið sem part af sinni þjálfun. Heiðar talaði ekki um annað en CrossFit til að byrja með svo úr varð að ég ákvað að prófa líka og féll alveg fyrir þessu um leið. Þegar við svo fluttum aftur heim í Hveragerði fórum við að leita að plássu fyrir okkur sjálf til að æfa. Okkur langaði líka mikið til að geta boðið sunnlendingum að kynnast CrossFit svo einn daginn kom þetta húsnæði upp í hendurnar á okkur og við ákváðum að láta slag standa. Við reiknuðum hins vegar ekki með því að þetta yrði full vinna hjá mér innan 2ja ára og að þjálfarahöpurinn okkar teldi hátt í 20 manns nú 10 árum síðar,“ segir María Rún.

Félagsmiðstöð fullorðinna

„Við erum með starfsemi í kjallara íþróttahússins í Hveragerði. Þegar ég var unglingur var þetta félagsmiðstöð. Síðar hýsti húsnæðið æfingar ýmissa hljómsveita og púttastöðu fyrir golfara, áður en við tókum við því. Það má því segja að við höfum fært starfsemina aftur til fortíðar og þar sé nú aftur rekin félagsmiðstöð en nú sem félagsmiðstöð fullorðinna,“ segir María létt í bragði.

Besta vinna í heimi

„Það sem hefur komið mest á óvart á þessum 10 árum er held ég bara hversu mikið þetta starf sem starfrækt er í þessum kjallara hefur gefið okkur. Upphaflega átti þetta að vera algjört hliðarverkefni við önnur störf okkar. Ég ætlaði t.d. bara að sjá um bókhaldið og einhver tilfallandi verkefni og Heiðar og Björgvin bróðir hans að sjá um þjálfunina. Það breyttist hratt. Okkur vantaði fljótlega



María Rún og Heiðar Ingi ásamt dóttur sinni Evu Katrínu á heimsleikunum sl. sumar.



Góð stemning á Halloween-æfingu CrossFit Hengils.

fleiri þjálfara svo ég ákvað að hætta í vinnunni og sækja mér alla þá menntun sem ég gat sem þjálfari og í dag er ég held ég í bestu vinnu í heimi.

Margar af okkar bestu stundum síðastliðin 10 ár tengjast Crossfit Hengli á einn eða annan hátt. Við höfum eignast frábæra vini í gegnum starfið, kynnst fullt af fólki betur sem maður hafði kannski áður bara séð á förunum vegi. Við höfum fylgt mörgum okkar iðkendum í allt að 10 ár og það er ótrúlega gefandi. Við höfum auðvitað fylgst með þeim styrkjast í gegnum þjálfunina og orðið vitni að óteljandi persónulegum sigrum, stórum sem smáum en við höfum einnig fylgt þeim í gegnum ýmis tímamót í lífi þeirra. Gledistundir sem og erfiðleika og áföll og séð hvernig þetta bakland sem þau eiga í Henglinum hefur hjálpað þeim og styrkt á einn eða annan hátt.“

Vingjarnlegt og jákvætt andrúmsloft einkennir andann

„Það eru bara einhverjir töfrar sem eiga sér stað alla daga í Henglinum. Fólk mætir flest upphaflega til að vinna að því að bæta heilsu sína og hreysti. Til að styrkja sig og/eða léttast o.s.frv. og það er eitthvað sem allir okkar iðkendur eiga sameiginlegt, að vera umhugað um heilsu sína. Flest sjá það hins vegar fljótlega að þau eru að fá aðgang að einhverju miklu stærra og meira. Fyrir flesta okkar iðkendur er þetta ekki bara líkamsrækt heldur aðgengi að dýmætum hópi fólks sem á það sameiginlegt að verja klukkutíma á dag nokkrum sinnum í viku í að vinna markvisst að bættri heilsu, líkamlegri sem og andlegri og fá útrás. Þetta er samfélag. Ótrúlega fjölbreytt samfélag fólks á öllum aldri frá Hveragerði, Selfossi, Þorlákshöfn og fleiri nágrenna-sveitarfélögum okkar. Vingjarnlegt og jákvætt andrúmsloft er það sem einkennir andann í Henglinum og þó við vitum allt um mikilvægi úthalds-og styrktarþjálfunar og séum stolt af þeirri faglegu þjálfun sem við erum að bjóða upp á þá erum við held ég stoltust af þessum anda sem einkennir stöðina, svo er líka alltaf ótrúlega mikið stuð og hress og góð stemning,“ segir María.

Ekki eins og McDonalds

„Þessi 10 ár hafa verið ótrúlega skemmtileg og hafa liðið merkilega hratt. Húsnæðið hefur tekið þónokkrum breytingum í gegnum árin og iðkenda-fjöldinn hefur aukist jafnt og þétt. Það eina sem hefur ekki breyst er metnaður okkar fyrir því að bjóða Sunnlendingum upp á heimsklassa CrossFit þjálfun. Við búum auðvitað svo vel að hafa Björgvin

Karl í okkar liði. Hann er beintengdur öllum bestu þjálfurum heims í þessum bransa svo við erum alltaf með puttann á púlsinum. Við höfum fengið til okkar heimsmeistara í sippi, ólympíumetahafa í róðri, fimleikabjálfa sem var fyrrum meðlimur Cirque de soleil og sérhæfða lyftingarþjálfara sem hafa mótað þjálfara okkar og þá þjálfun sem við bjóðum upp á. Hver og ein CrossFit stöð hefur algjörlega frjálssar hendur með sína þjálfun. Þetta er ekki eins og McDonalds þar sem þú færð sama hamborgarann hvar sem þú ert í heiminum svo við höfum lagt mikla vinnu í að þróa okkar tíma, skipulag þeirra og áherslur og þeir hafa breyst mikið til hins betra frá því að við opnuðum enda var sportið mjög nýtt á þeim tíma.“

Gömlu góðu leikfimaæfingarnar

En hefur CrossFit breyst mikið á þessum 10 árum? „Já og nei. CrossFit er í raun ekkert nýtt, það er að segja að þær æfingar sem við erum að vinna með eru bara gömlu og góðu leikfimaæfingarnar, auk þess sem við notum ýmsar góðar og skemmtilegar hreyfingar úr fimleikum, kraftlyftingum og ólympískum lyftingum, allt í bland. Það er akkúrat það, þessi fjölbreytni, sem gerir þetta svo skemmtilegt að fólk endist í þessu sporti í mörg ár og þetta verður eiginlega bara lífsstíll. Það geta öll verið með sem vilja, algerlega óháð líkamsástandi. Við erum með mjög hæfa faglega þjálfara sem setja saman æfingaprógrammið og aðstoða hvern og einn iðkanda við að aðlagða æfingar dagsins að eigin getu. Stundum þýðir það að viðkomandi þarf að vinna með minni þyngd og stundum þýðir það að við þurfum að skipta æfingunni út fyrir aðra æfingu sem ýmist reynir á sömu vöðvahópa eða ekki, allt eftir því hver ástæðan fyrir aðlöguninni er. Í rauninni gætum við verið með allan aldur og

öll getustig saman í einum tíma en það er ekki mjög praktískt, né heldur besta leiðin til að tryggja það að við séum að bjóða upp á bestu þjálfunina fyrir hvern hóp. Með því að skipta þessu aðeins upp, vera með sér tíma fyrir unglinga, sér fyrir mæður eftir meðgöngu og sér fyrir eldra fólk, sem og fólk sem vill fara sér hæggar og vera í aðeins afslappaðra umhverfi og sleppa tæknilega erfiðustu æfingunum þá náum við að mæta þörfum hvers og eins iðkanda og skapa umhverfi sem styður við mismunandi þarfir þeirra,“ segir María.

Aðlögun að hverjum og einum iðkanda er lykilatriði

„Það er algengur misskilningur að CrossFit sé bara fyrir eitthvað ofurfólk. Ég held að fólk sé of oft að horfa á CrossFit stjörnur okkar; Björgvin Karl, Annie, Katrínu Tönju og Söru og halda að það sé það sem við erum að bjóða upp á í öllum okkar tímum, hvort sem það eru opnu tímarnir, mömmutímarnir, Gull tímarnir eða unglinga-CrossFitt. Það er þessi aðlögun að hverjum og einum iðkanda sem er lykilatriðið. Í hverjum einasta tíma vinnur hver og einn með æfingar sem henta sínu getustigi og á sínum hraða og ákefð og því geta öll sem vilja verið með. Það er til fólk sem er ekki með útlími sem æfir Crossfit og jafnvel keppir í íþróttinni. Það eina sem þarf er smá útsjónarsemi, vilji og samvinna þjálfara og iðkandans.“

Reynum að gera þennan klukkutíma einn af þeim bestu yfir daginn

„Merkilega margir iðkendur hafa fylgt okkur frá upphafi og við erum alveg ótrúlega stolt af því. Við vorum mjög dugleg að taka myndir þegar við opnuðum, sem við birtum daglega á Facebook síðunni okkar. Þetta var auðvitað fyrir daga Snapchat og Instagram. Þegar við skoðum þær þá sjáum við að langstærsti hluti þeirra sem byrjuðu að æfa hjá okkur fyrir 10 árum eru ýmist enn að æfa hjá okkur eða í öðrum stöðvum eftir að hafa flutt milli landsluta eða landa. Við vitum að CrossFit Hengill hefur átt stóran þátt í því að efla heilsu og hreysti sunnlendinga síðastliðin 10 ár. Þessi starfsemi hefur líka verið frábær leið fyrir marga nýbúa á svæðinu til að kynnast fólki og komast inn í samfélagið. Við stefnum á að halda bara okkar striki. Halda áfram að bjóða upp á bestu mögulegu þjálfunina hverju sinni og bjóða öll velkomin. Allur okkar metnaður liggur þar, að halda áfram að gera það sem við erum að gera og gera það vel. Markmið okkar er alltaf að þessi klukkutími sem fólk á hjá okkur sé einn af þeim bestu þann daginn,“ segir María að lokum. HGL



Síðastliðin 10 ár hafa þau stækkað salinn á 1-2 ára fresti, þangað til þau gátu ekki stækkað meira.

Auglýsing um skipulag í sveitarfélaginu Ölfusi



ÖLFUS

Bæjarstjórn Ölfuss samþykkti þann 25. október eftirtaldir skipulagstillögur til auglýsingar í samræmi við 1. málsgrein 41. greinar skipulagslaga nr. 123/2010.

Breyting á deiliskipulagi við Raufarhólshelli

Breytingin gerir ráð að reist verði ný og reisuleg þjónustubygging í nýjum byggingarreit og stækkun lóðarinnar. Í gildi er deiliskipulag þar sem gert er gert ráð fyrir aðkomu, bílastæðum, þjónustubyggingu fyrir móttöku gesta, aðstöðu fyrir starfsfólk og mannvirkjum í hellinum til að bæta aðgengi og öryggi.

Breyting á deiliskipulagi - Lækur II lóð C

Breytingin gerir ráð að byggingarreit fyrir skemmu og íbúðarhús sé víxlað, þeir færðir nær lóðamörkum til norðvesturs og einnig er vegsvæði fært til innan lóðar. Á svæðinu er vatnslögn vatnsveitu Hjallasóknar.

Tillögurnar verða til sýnis á bæjarskrifstofu Ölfuss, Hafnarbergi 1, Þorlákshöfn dagana 2. nóvember til 14. desember 2022. Hægt er að senda ábendingar eða athugasemdir á netfangið skipulag@olfus.is eða í bréfi, merkt skipulagsfulltrúi, bæjarskrifstofu Ölfuss, Hafnarbergi 1, 815 Þorlákshöfn, fyrir lok dags þann 14. desember 2022.

Gunnlaugur Jónasson, skipulagsfulltrúi.



Starfsfólk Lobbýsins í góðum gir eftir vel heppnaðan dag.

Þakklát fyrir góð viðbrögð á styrktardegi

Það voru mörg sem lögðu leið sína á hársnyrtistofuna Lobbýið á Selfossi síðastliðinn laugardag, en tilefnið var söfnunarátak fyrir Krabbameinsfélag Árnassýslu. Fólki gafst kostur á að koma í klippingu, skeggsnyrtingu, blástur eða hárfvott og rann öll innkoman óskipt til Krabbameinsfélagsins. Söfnunin gekk mjög vel en

tókst þeim, með hjálp gesta, að safna 481.000 kr., sem er svipað og þau söfnuðu í fyrra, en þá tókst þeim að safna 490.300 kr. á bleika deginum sínum.

„Við erum ótrúlega þakklát öllum þeim sem komu til okkar og styrktu þetta góða málefni. Við viljum einnig þakka öllum fyrirtækjunum sem styrktu okkur með happdrættisvinningum,“

segir Rebekka Kristinsdóttir, einn af eigendum Lobbýsins, en öll þau sem styrktu fóru í happdrættispott.

„Við stefnum á að halda þessari hefð á lofti og halda annan styrktardag í mars þegar Mottu-mars verkefnið er í gangi. Við vonumst til að sjá sem flesta þá,“ segir Rebekka að lokum.

Á að markaðsvæða stéttarfélagin?

Fundur aðarráðs Bárunnar, stéttarfélags sem haldinn var 24.10.2022 fordæmir frumvarp til laga um félagafrelsi á vinnumarkaði, lagt fram af þingmönnum Sjálfstæðisflokksins, annarra en ráðherra og forseta þingsins. Trúnaðarráði þykir furðu sæta í byrjun kjarasamningsviðræðna að fá þessa köldu gusu framan í launafólk.

Gildissvið frumvarpsins er allur vinnumarkaðurinn, og er því frumvarpinu ætlað að ná til bæði almenns og opinbers vinnumarkaðs.

Yfirlýst markmið frumvarps-



ins er að tryggja félagafrelsi á vinnumarkaði, nánar tiltekið neikvætt félagafrelsi, þar sem stéttarfélag eiga að vera á „félagsmannaveiðum“.

Tilgangur stéttarfélaganna

er að sameina launafólk, vinna að sameiginlegum hagsmunum launafólks, gæta réttar launafólks í hvítetna og vinna að fræðslu og menningarmálum.

Næði þetta frumvarp fram að ganga yrði það gróf aðför að launafólki, starfsemi stéttarféлага og vinnumarkaðsmódelinu sem hefur verið góð sátt um á Íslandi og aðrar þjóðir hafa horft til með virðingu.

Báran, stéttarfélag skorar á þingheim að hafna slíkri aðför að launafólki og minnir á að launafólk eru kjósendur þeirra.

F.h. trúnaðarráðs Bárunnar, stéttarfélags
Halldóra Sigr. Sveinsdóttir
formaður.

NÁMS- OG RANNSÓKNARSTYRKUR

Vísinda- og rannsóknarsjóður Suðurlands auglýsir eftir umsóknum um náms- og rannsóknarstyrk fyrir árið 2022. Úthlutað verður 1.600.000 kr. í styrki þetta árið.

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

Umsóknarfrestur er til og með 28. 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.



FRÆÐSLUNETIÐ
Simeintun á Suðurlandi
Læruni eitt er



HÁSKÓLAFÉLAG
SUÐURLANDS

Útgáfufagnadur í Risinu

Guðni Ágústsson
kynnir bók sína

Guðni – Flói bernsku minnar

Bókaútgáfan Veröld verður með opið hús á Risinu í Mjólkurbúinu Selfossi á laugardaginn kemur, 5. nóvember kl. 15.00.

Ketill Ágústsson, úr söngleiknum 9 líf og frændi Guðna mætir á svæðið.





Mynd: ML

Rafmögnuð stemning við ML

Rafhleðsluaðstöðu fyrir fjóra bíla hefur nú verið komið fyrir á bílastæðinu við Menntaskólann að Laugarvatni. Verkið hefur verið lengi í undirbúningi og nú eru stöðvarnar loksins komnar á sinn stað og í gagnið. Styrkur fékkst til kaupa á stöðvum frá Orkusjóði. Nemendum og starfsfólki ML gefst tækifæri til að hlaða sína bíla í stöðvunum á skólatíma en þess má geta að stöðvarnar eru aðgengilegar til notkunar hverjum þeim rafbílaeiganda sem hefur hlaðið niður appi frá Ísorku. Menntaskólinn að Laugarvatni vill með þessum stöðvum leggja sitt af mörkum við græn orkuskipti á Íslandi og vonast til að stöðvarnar nýtist vel ML-ingum sem og samfélaginu á Laugarvatni. ML hefur lokið við að innleiða fyrstu fjögur Grænu skrefin í ríkisrekstri og bíður nú eftir úttekt á því fimmta. Á meðfylgjandi mynd má sjá skólameistara Jónu Katrínu og Hildi Hálfðanardóttur, ritara og verkefnastjóra Grænna skrefa við ML, fagna nýju hleðslustöðvunum.

Varaslökkviliðsstjóri Brunavarna Árnessýslu

Brunavarnir Árnessýslu óska eftir að ráða varaslökkviliðsstjóra

Hæfniskröfur:

- Löggilding sem slökkviliðsmaður, sbr. 17. gr. laga nr. 75/2000 eða hafa háskólamenntun með sérmenntun í brunamálum.
- Reynsla og/eða haldgóð þekking á stjórnun slökkviliðs og/eða útkallsvettvanga.
- Fullnaðarnám eldvarnareftirlitsmanna auk reynslu á sviði eldvarnareftirlits.
 - Leiðtogahæfni.
 - Sjálfstæð og skipulögð vinnubrögð.
- Góð almenn tölvukunnátta og hæfni til þess að tjá sig í ræðu og riti.
 - Þjónustulund, jákvæðni og lipurð í mannlegum samskiptum.
- Umsækjandi skal standast læknisskoðunarákvæði í viðauka reglugerða 1088/2013, sbr. 15. gr.

Nánari upplýsingar um starfið og umsóknarferlið má finna á heimasíðu Brunavarna Árnessýslu www.babubabu.is.

Orkugerðin

Kjötmjöl til áburðar

Eigum til kjötmjöl fyrir veturinn. Þarf að nota á beitt tún fyrir lok nóvember.

Hefur skilað mjög góðum árangri:

- við íblöndun í mykju og annan húsdýraáburð
- við endurvinnslu túna
- við ræktun á gróðursnauðum svæðum

N	P	K	Ca	Mg	S	Cu	Se	Fe	Zn	Na	Aska%	Þe%
10,0	3,2	0,6	7,3	0,2	0,5	0,01	0,0005	0,8	0,1	0,7	23,2	95,3

Efnainnihald er gefið upp sem kg/100 kg

Nánari upplýsingar hjá Alexander í SS
S: 575 6029 eða alexander@ss.is



FUNDIR

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

FÉLAGSSTÖRF

SKRIFSTOFA FEBSEL
er lokað fimmtud. 3. nóv.
OPIÐ HÚS
fim. 3. nóv. kl. 14:45.
Óli Bach og Helgi Hermanns
skemmta með söng og spjalli.
Kaffi 200 kr.
Kaffi og kökur 1.500 kr.

GÖNGUHÓPUR
Fimmtud. kl. 10. Rúta fylgir.

MINNUM Á:
Árshátíð 11. nóvember.
Jóla-opið hús: Mið. 7. des.

ÞJÓNUSTA

BR FLUTNINGAR

S. 662 1122
Daglegar ferðir
SELFOS - REYKJAVÍK
SUÐURLAND


KJARNABÓKHALD
Bókhald • Framtöl • Skattskil
Launavinnslur • Ráðgjöf o.fl.
Austurvegur 6 - 800 Selfoss
Sími 482 3755 - kjarna@centrum.is

Ráð í rekstri !

Hjá Maddy ehf.

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

**Bókhald - ráðgjöf
skattskil**

**Þjónusta við
einstaklinga og
fyrirtæki**

Persónuleg þjónusta

FUNDIR

Vöflukaffi

Vöflukaffi laugardag-
inn 5. nóvember milli
kl. 11 og 12 á
Eyravegi 15. Hlökkum
til að sjá ykkur.

TIL SÖLU

Ýmislegt fyrir ketti
Kattahús, kattaklóra, kattakló-
sett, kattasandur, matur o.fl.
Verð 20.000 kr. Upplýsingar í
síma 767 5824.

BÍLAR


Gagnheiði 11
800 Selfossi
Sími 482 2200
GSM 894 2277
Fax 482 2777
Yfirbyggingar - Réttingar
Bilamálun - Rúðuskipti

KLETTUR
Bifreiðaverkstæði

Sími 482 4012, Hrísmýri 3, Selfossi

Þjónustuskóðanir Heklu-bifreiða og
almennar bílavíðgerðir.

Hjólástillingar
Dekkja- og smurþjónusta
Sími 482 4069

KIRKJUR

Selfosskirkja
Kvöldmessa í Selfosskirkju
sunnudaginn 6. nóvember kl.
20. Fiðlunemendur Maríu Weiss
frá TÁ koma fram og spila í
messunni. Gunnar Jóhannesson
þjónar fyrir altari. Organisti Edít
Molnár. Kirkjukór Selfoss syngur.

Stokkseyrarkirkja
Allraheilagramessa, sunnudag-
inn 6. nóvember kl. 11. Gunnar
Jóhannesson þjónar fyrir altari.
Organisti Haukur Gíslason.

Villingaholtskirkja
Allraheilagramessa, sunnudag-
inn 6. nóvember kl. 13:30.
Þjóðbúningamessa og messu-
kaffi í Þjórsárverri. Gunnar
Jóhannesson þjónar fyrir altari.
Organisti Guðmundur Eiríksson.

Ólafsvallakirkja
Guðsþjónusta sunnudaginn 6.
nóvember kl. 11. Allra heilagra
messa. Látinna minnst. Jóna
Heiðdís Guðmundsdóttir, dják-
nakandídat, prédikar. Kórin
syngur undir stjórn Þorbjargar
Jóhannsdóttur organista.
Sjáumst í kirkjunni.

Hrunakirkja
Kvöldmessa mánudaginn 7.
nóvember kl. 20. Allra heilagra
messa. Látinna minnst. Jóna
Heiðdís Guðmundsdóttir, dják-
nakandídat, prédikar. Kórin
syngur undir stjórn Stefáns
Þorleifssonar organista. Sjáumst
í kirkjunni.

Hveragerðiskirkja
Kvöldguðsþjónusta kl. 20.
Kveikjum ljós í minningu látinna.
Kirkjukórinn syngur ljúfa tóna.
Prestur sr. Nínna Sif Svavars-
dóttir.

Árbæjarkirkja
Guðsþjónusta sun. 6. nóv. kl.
11.00. Fermingarbörn og fjöl-
skyldur þeirra boðin sérstaklega
velkomin. Súpa og brauð í safn-
aðarheimilinu á eftir.

Hagakirkja
Guðsþjónusta verður sunnu-
daginn 6. nóvember, kl. 14.00.
Kaffi og aðalsafnaðarfundur
haldinn á eftir.

Aðventistar
Safnaðarheimili aðventista,
Eyravegi 67, Selfossi, 5. nóvem-
ber. Biblíulexiur kl. 11 og guðs-
þjónusta kl. 12, ræðu hefur Harri
Guðmundsson. Bænavika hefst.
Verið velkomin.

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

Þjóðbúningamessa í Villingaholtskirkju

Sunnudaginn 6. nóvem-
ber klukkan 13:30 verður
þjóðbúningamessa í Villinga-
holtskirkju. Öll sem eiga þjóð-
búninga síns lands eru hvött til
þess að koma í messu í þeim. Að
lokinni messu verður messukaffi
í Þjórsárverri, svokallað Pálínu-
boð þar sem hver og einn kemur
með meðlæti og leggur sam-
eiginlega á hlaðborðið. Prestur
er sr. Gunnar Jóhannesson,
organisti er Guðmundur Eiríks-
son og kór Hraungerðis- og Villingaholtskirkna leiðir söng.
Þjóðbúningamessa var ár-



legur viðburður fram að heims-
faraldri og er mikill vilji hjá
sóknarnefnd að taka aftur upp
þá skemmtilegu hefð sem hafði
skapast.

Samtal um sorg og sorgarviðbrögð

Íkvöld, fimmtudagskvöldið 3.
nóvember, verður flutt erindi
frá Sorgarmiðstöð um sorg og
sorgarviðbrögð í Hveragerðis-
kirkju kl.20. Í framhaldi er fyrir-
hugað að hittast á miðvikudags-
kvöldum í nóvember og halda
samtalinu áfram.

Samverurnar eru í umsjón
prestanna í Árborgar-, Hvera-
gerðis- og Þorlákshafnarpresta-
köllum. Öll eru hjartanlega vel-
komin.



**Árshátíð FEB Selfossi 2022 verður
haldin föstudaginn 11. nóvember nk.
í aðalsal Hótel Selfoss uppi.**

Húsið verður opnað kl.18:15
en samkoman hefst kl.19:00.

Boðið verður uppá skemmtiatriði,
happdrætti, leynigesti.

Matseðil er að hætti hússins:
Steikarhlaðborð og eftirrétt.

Jón Bjarnason mun sjá um veislustjórn
og tónlist til kl. 24.

Sala aðgöngumiða fer fram í
anddyri að Grænumörk 5,
miðvikudaginn 9. nóv. kl. 13 - kl.14.

Miðaverð er 7.500 krónur. (óbreytt frá 2019)

NÁMSKEIÐ

**Söngur, sjálfstraust
og sjálfstyrking**

Uppbyggjandi sögnám-
skeið með áherslu á sjálf-
styrkingu. Námskeiðið hefst
mánudaginn 7. nóv. og er
fyrir krakka á aldrinum 8-15
ára. Nánari upplýsingar hjá
herdisrutsd@gmail.com.

DAGSKRÁIN
FRÉTTABLAÐ SUÐURLANDS

**Viltu vekja athygli
á Suðurlandi?**

Hafðu samband og fáðu
tilboð í auglýsingar í
blaðið og á vefinn.

Sími 482 1944
auglysingar@dfs.is



Takk fyrir okkur

Eftir skemmtilegan og viðburðaríkan Bleikan október, langar okkur í Krabbameinsfélagi Árnessýslu að senda ykkur öllum bestu þakkið fyrir þátttökuuna og ykkar framlag til starfsemi félagsins og málstaðarins.

Við höfum á undanförunum árum unnið ötulst starf í þágu krabbameinsgreindra og aðstandenda þeirra. Þjónustan er sífellt að eflast og styrkjast með aðkomu frábærra félaga sem láta sig málefnið varða.

Í október hefur félagið boðið uppá fjölbreytta fyrirlestra og námskeið sem hafa staðið félagsmönnum til boða, þeim að kostnaðarlausu. Félagið lagði sig fram við að skreyta umhverfið bleikt og fjölmörg fyrirtæki og stofnanir tóku virkan þátt í því. Bæði með því að skreyta sitt umhverfi, efna til bleikra viðburða og prýða glugga sína með Bleiku slaufu límmiðanum. Fagform hefur séð um prentun á límmiðunum og veitt félaginu ómetanlegan styrk í því verkefni. Bleika boðið var haldið þann 21. október s.l. og kom þar saman gríðarlegur fjöldi fólks sem átti ógleymanlegt kvöld saman. Dagskrá kvöldsins var skemmtileg og gáfu allir sem komu að Bleika boðinu, vinnu sína í þágu félagsins og málstaðarins. Hótel Selfoss hósti viðburðinn nú í þriðja sinn og styrkti félagið ríkulega bæði með afnot af salnum, einstöku starfsfólki og helmingshluta af innkomu drykkjarsölu. Garri gaf allan mat sem var í boði og sá til þess að enginn fór svangur heim. Bleika boðið er stærsti fjáröflunar viðburður félagsins og felst fjáröflunin í sölu happdrættismiða þar sem til mikils er að vinna. Fjölmörg fyrirtæki í Árnessýslu og víðar gáfu glæsilegar gjafir sem dregnar voru út í happdrættinu,

auk þess sem margir listamenn gáfu listaverk sem ýmist voru í happdrættisvinning eða boðin upp. Gallerí Listasel hefur síðustu tvö ár verið í ómetanlegu samstarfi við félagið og séð um uppboð í október á glæsilegu listaverki, þar sem allur ágóði rennur til félagsins. Í ár var það verkið *Óvænt birtuskil færast yfir*, sem var gjöf listakonunnar Soffíu Sæmundsdóttir til félagsins.

Krabbameinsfélag Árnessýslu er þakklátt fyrir samhuginn og samstöðuna sem málefniinu er sýndur á svo fjölbreyttan hátt. Lobbýið hárgreiðslustofa hefur nú í þriggja efnit til góðgerðardags þar sem starfsfólk stofunnar gefur alla vinnu sína og innkomu til starfsemi félagsins og ríkir ávallt einstök gleði á góðgerðardeginum.

Fyrir tveimur árum flutti félagið starfsemi sína á Eyraveg 31. Markmiðið var að gera félagið sýnilegra, aðgengilegra og bjóða uppá fjölbreyttari þjónustu. Því markmiði hefur verið náð með einstökum hætti, starfsemin hefur eflst og reynist mörgum gríðarlegur stuðningur. Það skiptir okkur máli að vera til staðar og bjóða uppá stuðning og þjónustu í heimabyggð, bæði til að styrkja félagslega þætti og draga úr streitunni sem felst í að sækja þjónustu yfir fjallveginn.

Krabbameinsfélag Árnessýslu er eitt af öflugum aðildarfélögum krabbameinsfélags Íslands og nýtur bæði stuðnings og ráðgjafar þaðan.

Þegar einu markmiði er náð þá eru sett nýtt markmið og mun Krabbameinsfélag Árnessýslu áfram stuðla að fjölbreyttri þjónustu sem miðar að andlegum og félagslegum stuðningi við krabbameinsgreinda og aðstadendur þeirra.

Við erum öflugri þegar við stöndum saman!

Fyrir hönd Krabbameinsfélags Árnessýslu er samfélaginu í heild sendar bestu þakkið fyrir þátttökuuna og ómetanlegan stuðning.

Svanhildur Ólafsdóttir, formaður.



Hjónin sem buðu hæst í málverkið heita Tryggvi Tryggvason og Hildur Gunnarsdóttir.



Fáðu tilboð í auglýsingarnar
Auglýsingasíminn er 482 1944

Atvinnuauglýsing

Félag eldri borgara í Rangárvallasýslu - FEBRANG óskar eftir að ráða starfskraft sem á auðvelt með mannleg samskipti, er vel tæknifær og hugsar í lausnum.

Helstu verkefni og ábyrgð

Starfskrafturinn annast daglegan rekstur félagsins í samráði við stjórn. Færir bókhald, uppfærir félagatal, greiðir reikninga, selur efni í handverki, skipuleggur ferðir og er fararstjóri í ferðum félagsins. Hann viðheldur vefsíðu og Facebook síðu félagsins, auk annarra tilfallandi verkefna.

Hæfniskröfur

Framúrskarandi samstarfs- og samskiptahæfni. Sjálfstæð og skipulögð vinnubrögð. Gott almennt tæknilæsi og tölvukunnátta. Góð íslenskukunnátta í ræðu og riti.

Frekari upplýsingar um starfið

Laun samkvæmt 133. launaflokki, 4. þrepi BSRB (forstöðumaður félagsstarfs aldraðra). Um 30% starf er að ræða og æskilegt að viðkomandi geti hafið störf 1. febrúar 2023.

Nánari upplýsingar veitir formaður FEBRANG, Jón Ragnar Björnsson, í síma 6990055, netfang: febrang2020@gmail.com. Umsókn um starfið þarf að skila í tölvupósti (netfang febrang2020@gmail.com) eða bréflega til formanns, Bogatúni 13, 850 Hella fyrir 26. nóvember 2022.

Stjórn FEBRANG

Öðlingarnir

25 ára afmælistónleikar í Selfosskirkju
Þriðjudaginn 8. nóvember kl. 20.00.

Sérstakir gestir
Rangárvartettinn

Hlökkum til að sjá ykkur

Stjórnandi
Guðjón Halldór Óskarsson

Aðgangseyrir kr. 3000
posi á staðnum



Aðalskoðun opnar á Selfossi

Fimmtudaginn 27. október opnaði Aðalskoðun nýja skoðunarstöð við Eyraveg 51 á Selfossi. Aðalskoðun er fyrir í Reykjanesbæ og á fjórum stöðum á höfuðborgarsvæðinu, auk þess að vera reglulega með starfsstöðvar Grundarfirði, Ólafsfirði, Reyðarfirði og á Kópaskeri.

Fyrsti dagurinn fór vel af stað. „Nú þegar hafa nokkrir bílar rennt hér í gegn. Töluvert af kúnum búsetum á Selfossi og nágrenni hafa komið á stöðvarnar okkar á höfuðborgarsvæðinu og hafa kallað eftir því að við kæmum á svæðið. Við höfum verið lengi á leiðinni, það tók tíma að finna húsnaði sem hentaði og hægt væri að keyra í gegnum. Við erum mjög ánægð með þessa aðstöðu og staðsetningin sem við náðum okkur í er náttúrulega einkar skemmtileg. Þetta er stórt markaðssvæði, Selfoss og sveitarfélögin hérna í kring svo það var margt sem togaði í okkur. Ég vann hjá Aðalskoðun í 17 ár, flutti svo



hingað á svæðið og þeir hóuðu aftur í mig um leið og þeir fundu húsnaði,“ segir Gunnar Karl Ársælsson stöðvarstjóri en hann

og María Ása Áspórsdóttir mótökustjóri tóku vel á móti blaðamanni Dagskrárinnar á fimmtudagsmorgun. *HGL*

Kótelettan tvöfaldar afrakstur af styrktarlettum

Sumarið 2022 voru í sjöunda sinn seldar kótelettur til styrktar Styrktarfélagi krabbameinssjúkra barna (SKB) á BBQ-hátíðinni Kótelettunni á Selfossi sem haldin er árlega. Afrakstur af styrktarlettusölu er orðinn um fjórar milljónir króna. Í sumar voru seldar kótelettur fyrir rúma hálfa milljón króna og í lok október afhenti Einar Björnsson, skipuleggjandi og forsvarsmaður Kótelettunnar, SKB sömu upphæð og sagði við það tækifæri að hátíðin myndi framvegis tvöfalda þá upphæð sem kæmi út úr styrktarlettusölu.

Viðstaddir afhendinguna voru fulltrúar SS og Kjarnafæðis en fyrirtækin hafa síðustu ár lagt til kótelettunnar ásamt Mömmumat á Selfossi. Einnig hefur Matborðið gefið SKB kartöflusalat sem selt hefur verið með kótelettunum. „Hátíðin hefur fyrir löngu fest sig í sessi sem einn af skemmtilegri fjárflounarviðburðum félagsins á hverju ári. Þar gefst tækifæri til að hitta fjölda fólks, auk þess sem afraksturinn kemur að góðum notum í starfi félagsins og fyrir hann er forsvars- og félagsfólk þess afar þakklátt. Það að Einar Björnsson hafi ákveðið að leggja félaginu síðan annað eins til hefði



Aðstandendur styrktarlettusölu á BBQ-hátíðinni Kótelettunni komu saman hjá Styrktarfélagi krabbameinssjúkra barna í lok október. Frá vinstri: Hafþór Úlfarsson, deildarstjóri markaðsdeildar SS, Einar Björnsson, Gréta Ingþórsdóttir og Sigurður Sigurðsson, sölumaður hjá Kjarnafæði. Mynd: SKB/Mummi Lú.

komið skemmtilega á óvart og yrði vonandi öðrum hvatning til að láta gott af sér leiða,“ sagði framkvæmdastjóri SKB, Gréta Ingþórsdóttir, við afhendinguna.



534 9600
www.heyarn.is

Pípulagnir Júlla

Nýlagnir - Endurlagnir - Viðgerðir

Sími 772 1456 - ornja@bttnet.is

FROST

KÆLIKERFI - FRYSTIKERFI
HÖNNUN - SALA - ÞJÓNUSTA
HÁHEIDI 9, SELFOSSI - SÍMI 464 9400 - WWW.FROST.IS

expert kæling

Sími 660 2970

Uppsetn. og viðhald á kæli- og frystikerfum
Ísskápavíðgerðir - Almennar raflagnir

DAGSKRÁIN
FRÉTTABLAÐ SUÐURLANDS

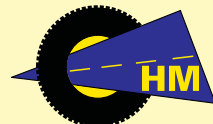
Er eitthvað að fréttu?

Sími 482 1944 - dfs@dfs.is

TAXI
SELFOSSI
482-3800

Hjólbarðapjónusta
Magnúsar

Gagnheiði 25 - Sími 482 2151



Hjólbarðar
Betri vörur - betra verð

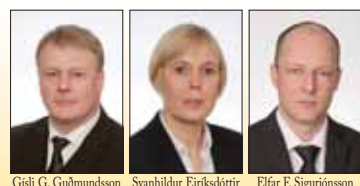
VÉLSMÍÐJA
SUÐURLANDS ehf
Selfossi Gagnheiði 5 Sími: 482 1980

Efnissala
Rennismíði
Innréttingar
Járnsmíði

Gagnheiði 5, Selfossi
Sími 482 1980

Lagnapjónustan ehf

Pípulagnir - Efnissala
482 2311 696 2311
Skrifstofa Þjónustusími



Vistvænar íslenskar kistur, krossar og legsteinar

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

NÝTT

Vinnuvélanámskeið
á netinu!

www.vinnuvelaskolinn.is



Fæst hjá
BYKO Selfossi



ÖKULAND

Meirapróf
Endurmenntun
Akstursþjálfun
okuland.is

Rétting og málun

Vottað réttingaverkstæði
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