



Heilsustofnun NLFÍ er stofnun ársins annað árið í röð

Þann 16. febrúar var tilkynnt á hátið Sameykis að Heilsustofnun NLFÍ hafi hlotið titilinn Stofnun ársins – sjálfs- eignastofnanir og fyrirtæki í almannajónustu. En þetta er annað árið í röð sem Heilsustofnun NLFÍ í Hveragerði hlýtur þessa virtu viðurkenningu. Könnunin byggir á mati starfsmanna og er um er að ræða mat á innra starfsumhverfi og starfsaðstöðu.

Í könnuninni eru þátttakendur spurðir út í níu þætti í starfsumhverfinu: trúverðugleika stjórnenda, starfsanda, jafnrétti, launakjör, vinnuskilyrði, ánægju og stolt, sveigjanleika í starfi, sjálfstæði í starfi og ímynd stofnunar.

„Það er mikils virði fyrir stofnunina og okkur starfsfólkið að fá þessa viðurkenningu og sýnir samstöðu og samheldni starfsfólks á Heilsustofnun og þykir okkur sérstaklega ánægjulegt að hljóta þennan titil annað árið í röð,“ segir Þórir Haraldsson forstjóri Heilsustofnunar NLFÍ í Hveragerði.

Könnunin náði til tæplega 40.000 starfsmanna á opinberum vinnumarkaði; hjá ríki, Reykjavíkurborg, sveitarfélögum, sjálfseignarstofnunum og fyrirtækjum í almannajónustu. Stofnun ársins er samstarfsverkefni Sameykis, Fjármála- og

efnahagsráðuneytisins, Reykjavíkurborgar og fjölmargra annarra stofnana.

Markmiðið með að velja fyrirmyndarstofnanir er að hvetja stjórnendur stofnana til að huga að mannauðsmálum og auka umræðu um aðbúnað og líðan starfsmanna á vinnustöðum.



Ása Björk ráðin prestur í Árborgarprestakalli

Biskup Íslands auglýsti nýlega eftir presti til þjónustu í Árborgarprestakalli í Suðurprófastsdæmi. Fjórar umsóknir bárust og hefur sr. Ása Björk Ólafsdóttir verið ráðin í starfið.

Sr. Ása Björk er fædd í Færeyjum þann 28. apríl árið 1965. Foreldrar hennar eru Messíana Tómasdóttir myndlistakona og stjúpfaðir hennar er Pétur Knúttsson, fyrrum dósent við Háskóla Íslands. Faðir hennar er Ólafur Gíslason byggingaverkfræðingur og er kona hans Gerða Sigurós Jónsdóttir.

Sr. Ása Björk ólst upp í Vesturbæ Reykjavíkur, en hefur einnig búið í Færeyjum, Grænlandi, Neskaupstað, London, Helsinki og á Írlandi þar sem hún hefur lengst af starfað sem prestur.

Einnig hefur hún dvalið langdvölum í Ísrael þar sem faðir hennar starfaði. Ása Björk var kennari í 10 ár, en fór síðan í guðfræði árið 2000 og starfaði við ýmsar kirkjur á námstímanum.



Hún vígðist til Fríkirkjunnar í Reykjavík árið 2005 og var síðan í afleysingu sem héraðsprestur í Kjalarnessprófastsdæmi 2008-2009. Þá fór hún aftur í nám, en tók síðan við sem sóknarprestur í söfnuðum í Kells og Donaghpatrick á Írlandi árið 2010. Árið 2013 flutti hún til Dublin til safnaðar í Dun Laoghaire, syðst í Dublin og hefur verið sóknarprestur þar í 10 ár.

Með starfi lauk hún námi í klíniskri sálsgæslu og hefur einnig starfað sem sjúkráðgjafi.

Þá hefur sr. Ása Björk einnig verið aðalræðismaður Íslands á Írlandi í nokkur ár.

**Fáðu
fagmann
í verkið**



**PÍPULAGNIR
SUÐURLANDS**

Háheiði 10, Selfossi
S. 699 1985 / 823 6656



**FRAMÚRSKARANDI
ÞJÓNUSTA**

VIÐ TOYOTA EIGENDUR Á SUÐURLANDI



TOYOTA SELFOSSI
Fossnesi 14, Selfossi,
Sími: 480 8000, toyotaselfossi.is



Viltu vekja athygli á Suðurlandi?

Sími 482 1944 - Eyravegur 25, 800 Selfoss
www.dfs.is - auglysingar@dfs.is

Guggusund Ungbarnasund

Námskeiðshópar fyrir börn frá
2 mánaða til 7 ára hefjast
2., 3. og 4. mars.

Skráning inni á [www.sportabler.com/
shop/umfs/guggusund](http://www.sportabler.com/shop/umfs/guggusund)

Upplýsingar á guggahb@simnet.is
og í síma 8481626.

Guðbjörg H. Bjarnadóttir

Íþróttakennari
Sunddeild Umf. Selfoss



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 - keyrsla@keyrsla.is - www.keyrsla.is - [f /keyrsla.is](https://www.facebook.com/keyrsla.is)



Þjónusta framar eigin hag

Blaðamaður Dagskráinnar settist niður með tveimur félagsmönnum Rótarýklúbbs Selfoss, þeim Birni Bjarnald Jónssyni og Garðari Eiríkssyni. Tílefnið var alþjóðlegi Rótarý dagurinn sem er í dag, 23. febrúar. Blaðamanni lék forvitni á að vita hvað þetta félag tæki sér fyrir hendur á heimsvísu, landsvísu en einnig í nærsamfélaginu.

Aðspurður hvað Rótarýhreyfingin sé segir Björn: „Fyrsti Rótarýklúbburinn í heiminum var stofnaður í Chicago af ungum Bandaríkjamanni árið 1905, Paul Harris að nafni. Harris sá fyrir sér klúbb fagmenntaðs fólks með mismunandi bakgrunn frá hinum ýmsu starfstéttum sem ættu sér sameiginlegan vettvang. Það gekk eftir og klúbbar voru stofnaðir um öll Bandaríkin og síðar um allan heim á fyrrgreindum forsendum.“

Og Garðar heldur áfram: „Í dag telur Rótarýhreyfingin um 35.000 Rótarýklúbba á heimsvísu. Hreyfingin sameinast um það markmið að þjóna öðrum án tillits til trúarbragða, stjórnmálaskoðana, kynþáttar eða þjóðernis. Rótarý leitast við að ná þessu markmiði með því að stuðla að skilningi og friði meðal manna og þjóða, efla frelsi og réttlæti í viðhorfum til mannlegs lífs. Í gegnum árin hafa Rótarýfélagar lagt mikið af mörkum, þar má nefna þekkingu og vinnu, auk fjárhagslegs stuðnings til að vinna að friði í heiminum. Félagsmenn berjast gegn sjúkdómum, útvega hreint vatn og hreinlætisaðstöðu þar sem þess er þörf. Styðja við menntun í fátækari ríkjum og nú, frá árinu 2020, hefur alþjóðahreyfing Rótarý einnig sett áherslu á umhverfismál.“

Þá segir Björn að Rótarýsamtökin séu ein stærstu mannúðar- og friðarsamtök í heimi



með um 1,4 milljón félaga. „Rótarý ver yfir 300 milljónum bandaríkjadala, sem samsvara rúmum 43,5 milljörðum íslenskra króna, á ári hverju til fjölmargra verkefna um allan heim í gegnum Rótarýsjóðinn. Íslenska Rótarýumdæmið tók á dögunum þátt með 19 öðrum umdæmum vítt um heim í stóru verkefni og samtals var 500.000 bandaríkjadölum, sem samsvarar tæplega 73 milljónum íslenskra króna, varið til stuðnings samfélaginu í Úkraníu, meðal annars með því að færa þeim rafstöðvar, vatnshreinsibúnað, vetrarföt, svefnpoka og sjúkubúnað svo fátt eitt sé nefnt. Þá taka Rótarýklúbbar á Íslandi að sér ýmis verkefni s.s. gróðursetningu og styðja við fjölmörg samfélagsverkefni s.s. aðstoð við að fjármagna reiðskóla fyrir fötlud börn og að setja upp söguskilti á söguslóðum til upplýsinga fyrir ferðamenn. Er þá bara stiklað á stóru en metnaður Rótarýfélaga liggur í því að láta gott af sér leiða.“

Garðar segir að fólk á öllum aldri sé meðlimir í Rótarýklúbbum hér á landi, bæði karlar og konur. „Konum fer ört fjölgaði sem er gott. Flestir sem ganga í Rótarýklúbba eru eldri en 35 ára en það eru engin efri aldursmörk fyrir þátttöku í starfinu. Hver og einn sem gengur í Rótarý stendur fyrir sinni starfs-

grein innan síns klúbbs og fræðir aðra félaga um sitt starf og fræðist um starfsgreinar annarra félaga sömuleiðis. En annars má segja að flestir sem ganga í Rótarý séu að sækja í góðan félagsskap sem vill láta gott af sér leiða. Á fundum klubbanna er boðið upp á alls konar fræðslu sem er mjög vinsælt. Oftast eru gestir úr samfélaginu fengnir til að halda erindi, sem oftast en ekki eru mál sem eru ofarlega á baugi þá stundina. Við viljum líka benda á að innan Rótarý starfa sérstakir klúbbar fyrir ungt fólk sem kallast Rótaraktklúbbar. Þessir klúbbar eru fyrir ungt fólk á aldrinum 18 til 30 ára.“

Að lokum vilja þeir Björn og Garðar bæta því við að Vigdís Finnbogadóttir, fyrrum forseti Íslands, sé Rótarýfélagi. „Hún hefur sagt að þátttaka í Rótarýklúbbi sé eins og að vera í Háskóla lífsins vegna allra þeirra fjölbreyttu erinda sem flutt eru á fundum um málefni líðandi stundar. Allir eru velkomnir á fund og má endilega hafa samband við forseta Rótarýklúbbs Selfoss ef áhugi er fyrir hendi í gegnum netfangið petra@tannalfur.is. Á vefsvæðunum rotary.is og rotary.org má finna mikið af fróðleik um Rótarýhreyfinguna ef þú hefur áhuga á að kynna þér hana nánar.“

ML kynnir leikverkið Sódóma Reykjavík



Frá vinstri: Ragnar Ingi Þorsteinsson, í hlutverki Mola, Óskar Snorri Óskarsson, í hlutverki Axels og Þórhildur Júlía Sæmundsen, í hlutverki Unnar.

Leikhópurinn í Menntaskólanum að Laugarvatni er nú í óðaönn að setja upp leiksyninguna Sódóma Reykjavík en frumsýning verður þann 2. mars nk, kl 20:00. Hópurinn hefur unnið hörðum höndum að þessu verki

og eru þau meira en spennt að fá loksins að sýna almenningi afkasturinn.

Leikstjórar verksins eru Agnes Friða Þórðardóttir og Ragnar Leó Sigurgeirsson, nemendur í öðrum bekk við Menntaskólann

að Laugarvatni, en þau skrifuðu sjálf handrit að leikritinu sem byggt er á kvikmyndinni, Sódóma Reykjavík, sem kom út árið 1992 og er eftir Óskar Jónasson.

Sódóma Reykjavík snýst um Axel, sem er töffari á tvítugsaldr, og leit hans að fjarstýringu sem var stolið úr íbúð móður hans. Á meðan á þessari leit stendur gerist ýmislegt spennandi og Axel kynnist fullt af áhugaverðu fólki, auk þess sem hann lendir í allskonar klandri.

Sýningar verða haldnar í Félagshúsinu í Aratungu, Bláskógabyggð fimmtudaginn 2. mars kl 20:00, föstudaginn 3. mars kl 20:00, laugardaginn 4. mars kl 14:00 og lokasýningin verður þann 4. mars kl 20:00. Miðasala fer í gegnum helgamj.04@ml.is og mariasi.04@ml.is.

Hrós vikunnar

Sigríður Pálsdóttir

er hrósari vikunnar að þessu sinni:



Sigríður Pálsdóttir

Ég vil þakka Rögnu Berg fyrir áskorunina. Hrós vikunnar fær Bergrós Björnsdóttir fyrir einstakan árangur í CrossFit á Reykjavíkuleikunum.

Sigríður Pálsdóttir

Ég skora á Pál Sveinsson, skólastjóra Vallaskóla, að koma með næsta hrós vikunnar.

Dagskráin, fréttablað Suðurlands

Endilega sendu okkur hrósið á netfangið dfs@dfs.is. Ekki væri verra að fá mynd með :)



LAGERHREINSUN

MEIRI VERÐLÆKKUN
VIÐ RÝMUM FYRIR NÝJUM VÖRUM



LINDIN
TÍSKUVERSLUN
Eyravegji 29 · Selfossi · Sími 482 1800

Gefum börnum tækifæri til að stuðla að góðri heilsu

Öll börn þurfa nægan svefn, næringarríkt mataræði og reglulega hreyfingu. Þetta er ekki flókin uppskrift en í amstri hversdagsleikans getur þetta reynst börnum og fjölskyldum þeirra erfið.

Svefn er eitt af því mikilvægasta sem ég ræði við börn og foreldra sem leita til mín á HSU vegna ýmissa vandamála. Mér finnst allt of lítil virðing borin fyrir svefni, bæði barna og fullorðinna, og tækifæri til að fá nægan svefn ætti að vera forgangsatriði á hverju heimili. Helsta hindrun góðra svefvenja er að mínu mati skjáþækjanotkun og það krefst oft samvinnu allra á heimilinu til að koma á góðum svefvenjum. Það hefur reynst mörgum fjölskyldum vel að eftir kvöldmat sé lokað fyrir aðgengi að skjám, bæði barna og fullorðinna. Samverustund fjölskyldunnar verður þá oft með nýju sniði, örvunin ekki eins mikil rétt fyrir svefninn og auðveldara að fara að sofa á skynsamlegum tíma.

Viðbættur sykurla er sérstök ógn við heilsu barna, en hann leynist oft í fljótlegri og ódýrri fæðu. Hraðinn í samfélaginu leiðir oft til þess að við gefum okkur ekki tíma til matseldar með næringarríkri fæðu og fyrir vikið veljum við það sem er auðvelt og fljótlegt. Börnin okkar hafa mörg hver litla þekkingu á mat og gripa það sem hendi er næst þegar komið er heim úr skólanum. Það fellur í hlut okkar foreldra að kenna



börnunum um næringu, hræfni, samsetningu hollrar máltíðar og að gera þau að þáttakendum í matargerð. Slík þekking er gríðarlega mikilvæg því með aldrinum þurfa börnin sjálf að taka meiri ábyrgð á fæðuvali.

Líkamleg hreyfing barna er mikilvægur þáttur í góðri heilsu. Hreyfingin stuðlar að veliðan, bætir svefn, styrkir bein og vöðva sem er sérstaklega mikilvægt hjá vaxandi börnum. Skólaíþróttir og sund eru oft eina hreyfingin sem börn fá ef þau æfa ekki íþróttir. Veður og færd gerir það að verkum að börnum er oft skutlað í stað þess að nýta ferðina til hreyfingar. En þegar tækifæri gefst hvet ég alla til að spyrja sig: Gæti ég farið fótgangandi eða á hjóli, og þá er ég ekki að meina rafmagnshlaupahjóli. Stærsta áskorunin varðandi reglubundna hreyfingu er einmitt að gera hana reglulega, koma hreyfingu inn í rúttu

inu og vana. Hér geta foreldrar hjálpað börnum sínum mikið og skipulagt sameiginlega hreyfingu, hvort sem það er einhver útivera eða líkamsrækt heima, því þáttaka foreldra getur verið lykilatriði til lengri tíma.

Mig langar til að foreldrar og forráðamenn velti fyrir sér: Er barnið mitt að fá nægan svefn? Er mataræðið næringarríkt? Er mikill viðbættur sykurla í fæðunni? Stundar barnið mitt reglulega hreyfingu?

Ef ekki, hvaða möguleikar eru til að bæta þá þætti sem stuðla að heilsu og hvaða hindranir eru í veginum?

Vignir Sigurðsson,
barnalæknir á Heilbrigðisstofnun Suðurlands

Pistillinn er hluti af átaki Forvarnarráðs HSU í að efla heilsulæsi íbúa.

Styttur opnunartími á gámasvæði Árborgar

Auðlýstur hefur verið nýr, styttri opnunartími á gámasvæði Árborgar við Víkurheiði, frá og með 1. mars nk.

Opnunartíminn sem hefur verið frá 10-17 alla virka- og laugardaga, með undantekningu á miðvikudögum þegar opið hefur verið til 18:30, verður styttri í 10-16 alla virka daga og 9-16 á laugardögum.

Áfram verður gámasvæðið lokað á sunnudögum.



STJÓRNENDAFÉLAG
SUÐURLANDS

Á aðalfundi Stjórnendafélags Suðurlands 20. mars nk. verður kosið um varaformann og gjaldkera til 2 ára.

Samkv. 14. grein í lögum félagsins.

Stjórn félagsins skal auglýsa eftir framboðum til stjórnar minnst 30 dögum fyrir aðalfund. Framboði skal skilað minnst 15 dögum fyrir aðalfund til stjórnar(skrifstofu).

Þegar framboðsfrestur er liðinn og ef ekkert framboð hefur borist hefur stjórn heimild til að finna frambjóðendur og kynna þá á aðalfundi.

Austurvegi 56 • 800 Selfoss • Sími 480 5000
stjornandi@stjornandi.is • www.stjornandi.is

ERTU MEÐ FRÁBÆRA HUGMYND?

UPPBÝGGINGARSJÓÐUR SUÐURLANDS
óskar eftir umsóknum í sjóðinn



KYNNTU ÞÉR ÁHERSLUR
OG ÚTHLUTUNARREGLUR

UMSÓKNARFRESTUR
MIÐVIKUDAGINN
1. MARS KL. 16:00



SASS.IS

SÓKNARÁÆTLUN
SUÐURLANDS



SASS
SAMTÖK
SUNNLENSKRA
SVEITARFÉLAGA

Hvatning til ríkisstjórnar

Á bæjarstjórnarfundum Hveragerðisbæjar 9. febrúar síðastliðinn lagði bæjarstjórnin fram eftirfarandi áskorun til ríkisstjórnarinnar:

„Bæjarstjórn Hveragerðis skorar á ríkisstjórnina að veita auknu fjármagni til Vegagerðarinnar vegna snjómoksturs á Hellisheiði til að tryggja betri samgöngur á milli höfuðborgarsvæðisins og Suðurlandsundirlendis.

Tryggja þarf öryggi vegfarenda, tryggja þarf greiðar sam-

Jóhanna Ýr
Jóhannsdóttir

Forseti bæjar-
stjórnar og oddviti
Framsóknar í
Hveragerði



göngur vegna sjúkraflutninga sem og aðgengi íbúa á Suðurlandi við höfuðborgarsvæðið þar sem fjöldi Sunnlendinga stundar sína atvinnu. Einnig skorar bæjarstjórn Hveragerðisbæjar á ríkisstjórnina að huga að fram-

tiðarlausnum, á þessum fjölfarnasta vegkafla landsins, til að bæta megi umferðaröryggi.

Ég hef nú sent áskorunina á þingmenn Framsóknar í kjörðæminu og hvetjum við þau til dáða að fylgja þessu máli eftir með það fyrir augum hvernig best megi mæta öfgum í veðri og fyrirbyggja ferðatafir þar sem vitað er að álagspunktur eru.

Veitum bestu vetrarþjónustu sem völ er á og tryggjum hæsta þjónustustig fyrir alla vegfar-
endur.

Íslandsmeistarar hjá HSK/UMFS

Lið HSK/Selfoss varð Íslandsmeistari á Meistarumótinu Íslands í flokki 11-14 ára. Mótið var haldið í Frjálsíþróttahöllinni í Laugardal og mættu rúmlega 300 keppendur til leiks. Stigakeppnin var æsispennandi og var ekki ljóst fyrr en eftir síðustu grein að HSK/Selfoss hafði halað sér inn 496,5 stigum og sigrað stigakeppni mótsins. Breiðablik lenti í öðru sæti með 492 stig og FH náði þriðja sæti með 462,5 stig.

Lið HSK/Selfoss sigraði í tveimur aldursflokkum. Stúlkur 11 ára og 13 ára sigruðu sína flokka en 14 ára stúlkur lentu í öðru sæti eftir spennandi keppni við lið ÍR. Hér fyrir neðan má sjá einstaka árangur hjá keppendum UMFS. Selfoss sem stóðu sig frábærlega en hæst bar árangur Bryndísar Emblu Einarisdóttur sem varð tvöföldur Íslandsmeistari og Önnu Mettu Óskarsdóttur sem varð Íslandsmeistari í þristökki á nýju HSK meti.

Bryndís Embla Einarisdóttir stóð sig frábærlega á mótinu og varð tvöföldur Íslandsmeistari í flokki 14 ára. Hún varð Íslandsmeistari í langstökki þegar hún stórbætti sig og stókk 5,04m og var einungis 5 cm frá 39 ára gömlu HSK meti. Hún bætti sig einnig í kúluvarpi þegar hún varpaði kúlunni 10,47m og uppskar gullverðlaun. Hún hélt áfram að bæta sig þegar hún hljóp 60m grindahlaup á tím-
anum 10,17 sek. og kræktaði sér í silfurverðlaun. Hún og Arndís Eva Vigfúsdóttir deildu öðru sæti í hástökki þegar þær stukkðu báðar yfir 1,46 m og að lokum hljóp Bryndís Embla 600 m hlaup á tímanum 1:52,67 m og vann til bronsverðlauna. Anna



Metta Óskardóttir stóð sig frábærlega á mótinu í flokki 13 ára. Hún varð Íslandsmeistari í þristökki þegar hún stókk 10,73 m og bætti eigið HSK met um 7 cm. Hún vann til silfurverðlauna í hástökki þegar hún sveif yfir 1,44 m og hún fékk einnig silfurverðlaun í 60 m grindahlaupi er hún hljóp vegalengdina á 10,92 sek. Hún vann sér líka inn tvenn bronsverðlaun, í langstökki bætti hún sig þegar hún stókk 4,77 m og 60 metrana hljóp hún á 8,85 sek. Að lokum varð hún í öðru sæti í 4x200 m boðhlaupi er hún hljóp með

sveit HSK/Selfoss. Adda Sóley Sæland kastaði kúlunni 9,90 m og fékk silfurverðlaun að launum og hún náði einnig silfurverðlaunum með sveit HSK/Selfoss í 4x200 m boðhlaupi. Þeir Stormur Leó Guðmundsson og Kári Sigurbjörn Tómasson unnu sér inn silfurverðlaun í 4x200 m boðhlaupi er þeir hlupu með sveit HSK/Selfoss. Allir aðrir keppendur Umf. Selfoss stóðu sig mjög vel og lögðu sitt af mörkum í stigasöfnun liðsins en 10 efstu í hverri grein ná stigum fyrir sitt félag. **UMFS**



Arnar Guðjónsson er sunnlenski matgæðingurinn að þessu sinni.



Kann Björgvini litlar þakkir fyrir að tilnefna mig, en þýðir þó ekki að skorast undan. Fer því í einn af mínum allra uppáhalds réttum, anda confit með asískri fusion-sósu og sellerírótarmús. Ég ætla þó ekki að skreyta mig með stolnum fjöðrum og ber því að nefna að þessi uppskrift er nánast að öllu leyti komin frá Sjöfn Þórðar, þáttastjórnanda sjónvarpsþáttarins *Matur og heimili*.

Anda confit með fusion-sósu og sellerírótarmús

1 dós anda confit (Fæst í Krónunni á Selfossi)

Fusion-sósa
2 ferskir chilli skornir niður
5 gearar af hvítlauk saxaðir
1 msk. af rifni engiferrót
3 tsk. andakrafur
½ bolli af vatni
1 dós kókosmjólk
Rétt rúmlega hálf flaska af Housin-sósu
2 msk. sýróp

Sellerírótarmús
½ sellerírót
1 stk. saxaður laukur
Sjávaarsalt
Hvítur pipar
1 ½ dl rjómi

Gott að láta dósina sitja í heitu baði áður en hún er opnuð. Veiðið lærin uppúr fitunni og komið fyrir í eldföstu móti. Geymið restina af fitunni, annaðhvort í ísskáp eða frystið. Frábært er að steikja grænmeti

eða kartöflur upp úr fitunni. Komið lærunum fyrir í eldföstu móti, skinn hliðin upp. Hitið ofninn í 200°C á yfirhita og eldið lærin í 15 mín. eða þar til skinnið er orðið stökkt.

Sósuna tekur um 25 mín. að gera klára, byrjið á að bræða saman smjör og smjörlíki til steikingar í potti. Steikið chilli, hvítlauk og engiferrótina saman þar til orðið mjúkt. Bætið þá við vatni og andakraftinum og leyfið að malla. Því næst bætið þið við restinni af innihaldinu, kókosmjólk, housin sósu og sýrópi og leyfið að sjóða við lágan hita í dágóða stund.

Músin tekur lengstan tíma, kannski um 50 mín. Við byrjum á að afhýða bæði lauk og sellerírótina, skerið laukinn smátt en rótina í teninga. Steikið við miðlungs hita upp úr ólífuolíu, kryddið með salti og pipar. Bætið svo við rjómanum og sjóðið við lágan hita þar til sellerírótin er orðin mjúk. Blandið saman með töfrasprota eða í matvinnslu, saltið og piprið til.

Gott er að bera þetta fram með grænum eplum steiktum upp úr kanilsykri, hunangsgljáðum gulrótum eða steiktum vorlauk.

Ég skora á líkamsræktarfrumuðinn og knattspyrnuþjálfara meistara flokk kvenna hér á Selfossi, Bjóssa Sigurbjörns.

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



BYGGÐASAFN
ÁRNEsingA

VILTU VINNA Á SAFNI?

Starfsfólk óskast í sýningargæslu og leiðsögn við Byggðasafn Árnesinga á Eyrbakka sumarið 2023. Um er að ræða 7 tíma vaktir ýmist virka daga eða helgar. Starfið felst í afgreiðslu og móttöku gesta. Áskilin er rík þjónustulund, stundvísi, góð kunnátta í íslensku og ensku og áhugi á þjóðlegum fróðleik.

Nánari uppl. gefur Lýður Pálsson safnstjóri í síma 891 7766.

Umsóknarfrestur er til 12. mars og skal senda á lydurp@byggdasafn.is.



Útgefandi: Prentmet Oddi, Eyraveg 25, 800 Selfoss, sími 482 1944, dfs@dfs.is, dfs.is.
Ritstjóri: Helga Guðrún Lárusdóttir, sími 856 0673, helga@dfs.is.
Blaðamaður: Björgvin Rúnar Valentinsson, sími 482 1944, dfs@dfs.is.
Auglýsingadeild: Sími 482 1944, auglysingar@dfs.is.
Dagaskráin 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. Dagaskráin er aðili að samtökum bæjar- og héraðsfréttablaða.
ISSN 1670-407X

Gáta vikunnar

Vísnaðgátur-höf:
Páll Jónsson
Útg. Bókauktálfan HÖLAR

Stundum veginn vísar mér,
voða fráun æst á sterum.
Merki stríðs á baki ber,
bætt í staf og skip við erum.

Svar við gátu í blaði 2688: **KORN**
1. Popp**korn** - 2. Snjó**korn**
3. Neftóbak**korn** - 4. Sand**korn**



Hvetja sveitarfélög til að staldra við í skipulagsmálum virkjana

Á stjórnarfundum Samtaka Orkusveitarfélaga sem haldinn var föstudaginn 17. febrúar var eftirfarandi bókað:

Samtök orkusveitarfélaga telja mikilvægt að ríkið meti stöðu á framleiðslu á raforku á Íslandi, áætli þörf til frekari framleiðslu og ákveði með hvaða móti og hvar skuli afla þeirrar orku út frá ýmsum þáttum svo sem umhverfislegum, samfélagslegum og efnahagslegum með Rammaáætlun eða öðru sambærilegu ferli.

Þetta kom fram á fundi samtakanna sem haldinn var föstudaginn 17. febrúar sl.

Ríkisstjórn Íslands setti í stjórnarsáttmála sinn aðgerðir um orkuskipti og útfösun jarðefnaeldsneytis, þar sem grunnur er lagður að fullum orkuskiptum og að þeim verði náð eigi síðar en 2040.

Endurskoða þarf hverjar heimildir sveitarfélaga eigi að vera til gjaldtöku og eða álagningar gjalda og meta hvort leitast eigi við aðrar heimildir svo sem til skattaafsláttar eða samfélagsjóða eða annað sem hefur efnahagsleg áhrif fyrir sveitar-

félög, ágóða landeigenda, bætur til fasteignaeigenda í grennd vegna virðisminnkunar, tryggingar vegna umhverfisskaða á framkvæmdar- og rekstrartíma og vegna niðurrífs að rekstrartíma liðnum og fleira.

Tryggja þarf efnahagslegan ávinning

Arður af nýtingu náttúruauðlinda til raforkuframleiðslu þarf að skiptast með sanngjörnum hætti milli þeirra sem eru hagnýttar við orkuvinnslu. Tryggja þarf með lögum að nærumhverfið þar sem orkan á uppsprettu sína, njóti efnahagslegs ávinnings sem mun styrkja byggð þar sem orkan verður til um allt land. Það er sanngirnismál að orkuvinnslan skili sambærilegum tekjum í nærsamfélagið eins og öll önnur atvinnustarfssemi gerir. Einnig þarf að breyta raforkulögum til að tryggja að dreifikostnaður raforku sé sá sami í dreifbýli og þéttbýli.

Stjórn Samtaka orkusveitarfélaga hvetur öll sveitarfélög á landsbyggðinni sem hafa orkumannvirki í nærumhverfi sínu, eða eru með hugsanleg virk-

anaform í farvatninu til þess að staldra við í skipulagsmálum virkjana á meðan sanngjörn skipting auðlindarinnar verður fest í lög.

Með þessari bókun vill stjórn taka undir með sveitarstjórnun Múlaþings og Skeiða- og Gnúpverjahrepps.

Leggja fram drög að nýju lagaumhverfi um orkuvinnslu

Til að ítreka mikilvægi sjónarmiða sveitarfélaganna í orkuskiptunum og vinnslu raforku skipaði stjórn á fundi sínum starfsnefnd sem hefur það hlutverk að vinna tillögur að breytingum hvað varðar tekjur sveitarfélaga af orkuframleiðslu, leggja fram drög að nýju lagaumhverfi um orkuvinnslu á Íslandi og koma á virku samtal allra hagaðila í samráði við stjórn Samtaka orkusveitarfélaga. Formaður starfsnefndar er Haraldur Þór Jónsson, oddviti og sveitarstjóri Skeiða- og Gnúpverjahrepps.

Jafnframt samþykkti stjórn að boða til fundar á næstu dögum um samfélagslegar forsendur við orkuskiptin.



482 1944 selfoss@prentmetoddi.is - www.prentmetoddi.is



Úthlutun orlofshúsa Bárunnar, stéttarfélags fyrir sumarið 2023

Báran, stéttarfélag auglýsir orlofshús félagsins í Grýluhrauni 9, við Pverlág 2 og 6 á Flúðum, Borgarbyggð 12 í Svignaskarði (skiptibústaður) og íbúð á Akureyri (Ásatún 12) til leigu sumarið 2023 fyrir félagsmenn.

Umsóknarfrestur er frá 23. febrúar til 8. mars nk.

Sótt er um á Orlofssíðu Bárunnar, hægt er að fá aðstoð við umsóknarferlið á skrifstofu félagsins að Austurvegi 56, 800 Selfoss eða í síma 480 5000.

Allir félagsmenn geta sótt um, það er eingöngu punktastaða umsækjenda sem ræður niðurstöðu úthlutunar.

Úthlutun orlofshúsa mun liggja fyrir þann 10. mars nk.

17. mars kl. 10:00 lýkur greiðslufresti þeirra sem hafa fengið úthlutað.

17. mars klukkan 11:00 verða ógreiddar og óúthlutaðar vikur opnar á orlofsvefnum og gildir þá „fyrstur kemur fyrstur fær“.

Öllum umsóknum verður svarað.

Verð á vikudvöl í bústöðunum og fyrir íbúð á Akureyri er 22.000 kr.

Vikuleigan á Flúðum, í Grýluhrauni og Svignaskarði er frá fimmtudegi til fimmtudags.

Vikuleigan á Akureyri er frá miðvikudegi til miðvikudags.

Tímabilin eru:

Pverlág 2 og 6, Grýluhrauni 9, Borgarbyggð 12 – frá 01.06.2023 til 31.08.2023.

Akureyri - Frá 31.05.2023 til 30.08.2023.

Íbúðinni í Sóltúni 28, Reykjavík, verður ekki úthlutað heldur verður hún í sveigjanlegri leigu eins og ávallt.



Matráður

Óskum eftir ráða metreiðslumeistara eða matartækni til að sjá um mötuneyti Set ehf. Góður vinnutími og vinnuaðstaða í vel búnu mötuneyti fyrirtækisins sem sér um hádegisverð fyrir starfsfólk og fl.

Hjá Set ehf starfa 100 manns, við sölu, framleiðslu og þjónustu við lagnamarkaðinn.

Set er alþjóðlegur framleiðandi og söluaðili á lagnavörum fyrir framkvæmda- og veitumarkaðinn. Set hefur haft gæðavottun skv. ISO 9001 síðan árið 1997. Fyrirtækið hefur frá upphafi hlotið viðurkenningu Credit info sem framúrskarandi fyrirtæki.

Fyrirtækið var stofnað árið 1978 þegar það hóf framleiðslu á einangruðum stálpípum fyrir hitaveitur. Ýmsar fleiri gerðir rörakerfa fylgdu á eftir m.a. fyrir vatnsveitur, fráveitur, snjóbræðslukerfi, raflagnir og ljósleiðaralagnir. Framleiðsla fer fram í verksmiðjum Set ehf á Selfossi og Set Pipes GmbH í Haltern am See í Þýskalandi. Set starfrækir vöruhús í Reykjavík og er með söluskrifstofu í Frederikshavn í Danmörku.

Upplýsingar um störfín eru veittar á skrifstofu Set í síma 480 2700 en umsóknum með ferilskrá þarf að senda á atvinna@set.is. Umsóknarfrestur er til 10. mars.



Sími: 480 2700
Netfang: info@set.is
www.set.is



Báran, stéttarfélag
Austurvegi 56, 800 Selfoss – sími 480 5000
baran@baran.is - www.baran.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. Laugardagsmorgun
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 krokus.
Poniedziałek i czwartek godzina
19:00. Hrísholti 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 anonymous alla
þriðjudaga kl. 19 Hrísholti 8.

CoDA

Bataleið frá meðvirkni

Fundur 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

Fundur í Rauðakrosshúsinu,
Mánamörk 1, Hveragerði, efri
hæð, fimmtudaga kl. 20:30.

FÉLAGSSTÖRF



AÐALFUNDUR

Félags eldri borgara á Selfossi verður haldinn fimmtudaginn 23. febrúar kl. 14 í félagsmiðstöðinni Mörk, Austurvegi 51 (gengið inn í Grænumörk 5). Dagskrá skv. félagslögum. Kaffi og meðlæti í boði félagsins. Fjölmennum.

Stjórnin

ÞJÓNUSTA



S. 662 1122
Daglegar ferðir
SELFOSS - REYKJAVÍK
SUÐURLAND



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

BÍLAR



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

Yfirbyggingar - Réttingar
Bílamálun - Rúðuskipti



Bifreiðaverkstæði
Sími 482 4012, Hrísmýri 3, Selfossi
Þjónustuskóðanir Heklu-bifreiða og
almennar bílaviðgerðir.



Hjólástíllingar
Dekkja- og smurþjónusta
Sími 482 4069

FUNDIR

Vöflukaffi

Vöflukaffi laugardaginn
25. febrúar milli kl. 11:00
og 12:00 á Eyravegi 15,
Selfossi. Anne
Steinbrenner skipulags-
fræðingur mætir og
ræðir um rannsókn sína
um göngufjarlægðir á
Selfossi. Allir velkomnir.

Kardóbbær

Kardóbbær er yndislegur bær á Suðurlandi, fullur af skrítnum húsum, skemmtilegum dýrum og litríkum íbúum. Þekktur er bærinn fyrir friðsæld og veðurfar sem ekki fyrirfinnst annars staðar á Íslandi. Þrennt er það þó sem ógnar friðsældinni í Kardóbbæ, þrír kostulegir ræningjar, ógurlega ljónið þeirra sem elskar mjólkursúkkulaði og hin ráðrika og skapstygga en jafnframt hin fallega og góða Soffía frænka.

Ræningjarnir þrír

Ræningjarnir kostulegu Kjasper, Bresper og Sjonatan sem voru yfirgefnir af móður sinni urðu frægir af endemum er þeir fengu sína korter af frægd í goðsagna-kennda raunveruleikaskjónvarpsþættinum „Allt í skrífunni“.

Fyrir þá sem ekki vita, þá fær sá flest stig í þeim þætti sem getur nýtt sem mest skóinn af nágrannanum, logið uppá hann sakir og boðið upp á sem flest tonn og rúmmetra af bjór og pizzum, sérstaklega stuttu fyrir lýðræðislegar kosningar. Fyrir það eru gefin aukastig. Fyrir síðustu sveitarstjórnarkosningar fengu ræningjarnir 12+ stig, fullt hús stiga. Félagar þeirra

fengu í kjölfarið hreinan meirihluta í bæjarstjórn Kardóbbæjar.

Ræningjarnir þrír eru ýmsum „hæfileikum“ gæddir. Sá elsti, Kjasper, er þeim hæfileikum gæddur að vita ekki skilgreininguna á fermeter, sá í miðjunni Bresper veit ekki muninn á réttu og röngu og sá yngsti, Sjonatan, veit ekki neitt. Ræningjarnir þrír eru ekki miklar mannvitsbrekkur svona miðað við... fólk.

Ljónið

Ljónið, krúttið, Ljónsi beib. Ljónsi beib eyðir mestum tíma sínum upp í rúmi með jórtrandi mjólkursúkkulaði. Hann er krútt, mjaw! Þegar ljónið geið sig og grettir, teygir loppurnar fram eftir góðan lúr og prumpar, hleypur daleg dýrð af hræddum dýrum undir hans mjöðm. Þannig hefur það verið undanfarin tuttugu og fimm ár í Kardóbbæ. Prump og fart og flest dýr hlaupta undir hans bagga. Hárlausan bagga sem hefur stækkað og þyngst í árunna rás.

Soffía frænka

Soffía bæjarstýra í Kardóbbæ á fullt í fangi með að stýra bænum með ræningjana og ljónið innanbæjar. Ræningjarnir og ljónið

Tómas Ellert
Tómasson

Byggingarverk-
fræðingur og odd-
viti Miðflokksins í
Sv. Árborg



eru alltaf að biðja um meiri þríf og meiri mat.

Soffía, glaðlynda framfarasinnaðætta og eftirlætisdúlla samfélagsins í Kardóbbæ, skilur ekkert hvernig í heitapotta er snúið með ræningjana þrjá og ljónið innanborðs. Hún áttar sig ekki á því í dag að ræningjarnir og ljónið ætla sér að éta hana. Hún fattar það ekki.

Það er komið að íbúum Kardóbbæjar sem fylgjast með-virknislega með þróuninni að láta hana vita að ræningjarnir og ljónið séu ekki góður félags-skapur og ætla sér að éta hana. Hún Soffía, sem við elskum öll og dáum, ætti að drífa sig yfir í hitt liðið hið snarasta. Það lið spilar sóknarbolta, er framsæklið og mun slá í gegn.

Við stöndum öll með þér Soffía!

Dissum, dei!

KIRKJUR

Selfosskirkja

Messa í Selfosskirkju sunnudaginn 26. febrúar kl. 11. Sr. Axel Njarðvík þjónar fyrir altari og prédikar. Organisti er Ester Ólafsdóttir og kór Selfosskirkju leiðir safnaðarsönginn. Súpa, brauð og kaffi í safnaðarheimlinu að messu lokinni.

Sunnudagaskóli í Selfosskirkju sunnudaginn 26. febrúar kl. 11. Lífleg og skemmtileg stund fyrir börnin og alla aðra. Umsjón hefur Sjöfn Þórarinsdóttir.

Gaulverjabæjarkirkja

Messa í Gaulverjabæjarkirkju sunnudaginn 26. febrúar kl. 14. Sr. Axel Njarðvík þjónar fyrir altari og prédikar. Organisti er Haukur Arnarr Gíslason og kór Gaulverjabæjarkirkju leiðir safnaðarsönginn.

Eyrabakkakirkja

Guðsþjónusta í Eyrabakkakirkju sunnudaginn 26. febrúar kl. 20. Guðmundur Brynjólfsson djákni þjónar fyrir altari og flytur hugleiðingu. Organisti er Haukur Arnarr Gíslason og kór Eyrabakkakirkju leiðir safnaðarsönginn.

Hvítasunnukirkjan Selfossi

Sunnudaga kl. 11:00. Samkoma, sunnudagaskóli og kaffiveitingar. English translation available. Allir innilega velkomnir. www.selfossgospel.is

Aðventistar

Safnaðarheimili aðventista, Eyravegi 67, Selfossi, 25. febrúar. Biblíulexíur kl. 11 og guðsþjónusta kl. 12, Birgir Óskarsson hefur ræðu. Verið velkomin.

Árborg býður foreldrum sérhæfða
skilnaðarráðgjöf endurgjaldslaust

Velferðarþjónusta Árborgar býður foreldrum 0 - 18 ára barna upp á sérhæfða skilnaðarráðgjöf. Um er að ræða ráðgjöf til að koma í veg fyrir og/eða draga úr ágreiningi foreldra sem vilja stuðla að betri foreldrasamvinnu, með hagsmuni barnsins að leiðarljósi.

„Það er ekki skilnaðurinn sjálfur sem veldur mestum skaða, heldur hvernig staðið er að honum gagnvart börnunum.“

Samvinna eftir skilnað (Samarbejde efter skilsmisse - SES) var upphaflega þróað í Danmörku og hafa rannsóknir sýnt marktækan mun á liðan þeirra sem taka þátt í verkefninu og þeirra sem ekki gera það. Um er að ræða gagnreynt námsefni sem er ætlað að hjálpa foreldrum við að takast á við breytingar og áskoranir sem algengar eru í kjölfar skilnaðar eða sambúðarslita.

Námsefnið hefur þrjú
meginþemu:

- Áhrif skilnaðar á foreldra
- Viðbrögð barna við skilnaði
- Samvinna foreldra við skilnað

Rafrænt námsefni má finna á www.samvinnaeftirskilnad.is. Einnig verður íbúum Árborgar boðið upp á fjögurra daga námskeið undir yfirskriftinni Samvinna eftir skilnað - barnanna vegna.

Athugið að SES-þjónustan er foreldrum að kostnaðarlausu.

Ef þú hefur áhuga á að kynna þér málið frekar bendum við á heimasíðuna www.samvinnaeftirskilnad.is eða senda tölvupóst á felagsthjonusta@arborg.is.

Sveitarfélagið
Árborg

Hjálpum hvort öðru að verða betri þjálfarar

Nýbókuðu hjónin, Alda Kristinsdóttir og Eyþór Stefánsson, eru dugnaðarforkar með mörg járn í eldinum. Alda kennir íþróttir og sund í Sunnu-lækjarskóla og Eyþór er launa- og rekstrarfulltrúi hjá barna- og fjölskyldustofu. Alda og Eyþór eru auk þess foreldrar tveggja ungra drengja og eigendur Box800, nýrrar æfingastöðvar, sem opnaði á Selfossi þann 9. janúar síðastliðinn. Dagskráin kíkta við á dögnum og fékk að kynna þeim aðeins betur.

Alda, sem er á þritugasta aldursári, er uppalin í Grindavík og flutti á Selfoss árið 2019. „Ég var í körfubolta öll mín æskuár og þótti fátt skemmtilegra en að skella mér á æfingu með vinkonum. Ég fór að kíkja í lyftingasalinn í íþróttahúsinu á unglingsárunum og fann strax að ég hafði mikinn áhuga á því. Eftir körfuboltann fór ég í CrossFit og hef æft það hér og þar síðan árið 2013. Ég er að ljúka master í íþrótt- og heilsufræði og bið spennt eftir að fara að bæta við mig meiri þekkingu tengdri þjálfun.“

Eyþór, sem er þritugur, segist hafa alist upp hér og þar; „þar sem foreldrar mínir voru í sífellu að flytja á nýja staði. Mest megnis ólst ég þó upp hér á Suðurlandi. Fyrsta íþróttin sem ég iðkaði var fótballi en ég skipti ungur yfir í körfubolta. Eftir körfuboltann tók CrossFit við og ég hef stundað það síðan árið



Alda Kristinsdóttir og Eyþór Stefánsson, eigendur Box800. Mynd: Dagskráin/Helga Guðrún

2014. Ég nældi mér í þjálfara-réttindi CrossFit L1 og er núna að læra styrktarþjálfarann hjá ÍAK.“

„Löndendur eru ánægðir og þá erum við mjög sátt“
„Við opnuðum Box800 þann 9. janúar 2023 eftir tvo mánuði af

framkvæmdum í nánast tómu iðnaðarbili. Síðan við opnuðum hefur allt gengið vonum framár. Löndendur eru ánægðir og þá erum við mjög sátt, en í Box800 bjóðum við fyrst og fremst upp á fjölbreyttar æfingar! Við hugsum um alhliða þjálfun þar sem við eflum styrk, úthald, liðleika

og fleira. Æfingin sem er oftast í viku hjá okkur er Hreysti en þær æfingar eru mjög fjölbreyttar og allir geta tekið þær á sínum hraða. Við erum einnig með Styrk, Buttlift og Ólympískar lyftingar,“ segja Alda og Eyþór. Aðspurð hver hvatinn á bakvið opnunina hafi verið segja

þau: „Okkur fannst vanta persónulega æfingastöð á Selfossi þar sem öllum finnst þeir vera hluti af samfélagi. Við höfum mikla ástríðu fyrir hreyfingu og þjálfun og vildum koma því á framfæri.“

Þá segja þau að hugmyndin um að opna þeirra eigin stöð hafi mallað hjá þeim í dagóðan tíma. „Hugmyndir hrönnuðust upp hjá okkur varðandi æfingar, uppákomur og fleira tengt æfingastöð. Við vorum með hugmyndir um hvernig við vildum taka á móti iðkendum og byggja upp gott samfélag. Þegar húsnaði poppaði óvænt upp var ekki aftur snúið og við hentum okkur í djúpu laugina.“

Læra mikið af hvort öðru
Það gengur ekki öllum vel að tvinna saman sambúð og atvinnu en Alda og Eyþór virðast vera réttu megin við línuna hvað það varðar. „Mér finnst ótrúlega gott að vinna með Eyþóri! Ég á það til að stressa mig of mikið yfir hinu og þessu en hann heldur mér á jörðinni. Ég hefði líklegast aldrei farið út í eigin rekstur án hans. Við styðjum hvort annað og lærum mikið af hvort öðru,“ segir Alda og Eyþór tekur í sama streng: „Það er mjög einfalt því þetta er áhugamál okkar beggja. Við getum hjálpað hvort öðru að verða betri þjálfarar.“ HGL

Auglýsing um skipulagsmál í Sveitarfélaginu Árborg



Samkvæmt 1. mgr. 41. gr. og 43. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 er auglýst eftirfarandi deiliskipulagstillaga:

Miðbær Selfoss - Deiliskipulagsbreyting

Bæjarstjórn Árborgar samþykkti á fundi sínum 18. janúar 2023, tillögu að breytingu á gildandi deiliskipulagi fyrir miðbæinn á Selfossi. Gerð hefur verið breyting á Aðalskipulagi Árborgar 2020-2036 sem öðlaðist gildi 16.2.2023, þar sem miðsvæði hefur verið stækkað lítillega við Kirkjuveg 13.

Í gildi er deiliskipulag fyrir miðbæjarsvæðið sem var samþykkt 08.07.2021 og auglýst í B. deild Stjórnartíðinda 30.08.2021. Skipulagsreiturinn nær til svæða sem skilgreind eru í aðalskipulagi Árborgar 2020-2036 sem miðsvæði. Svæðið afmarkast af Eyravegi og Austurvegi til norðurs og aðliggjandi íbúðarlóðum við Tryggvagötu til austurs, Sunnuvegi til suðurs og Kirkjuvegi til vesturs. Skipulagssvæðið er alls um 6,6 ha að flatarmáli. Stækkunin nemur lóðinni Kirkjuvegur 13, en svæðið var fyrir breytingu um 6,8 ha. Deiliskipulagsbreyting tekur til vestur- og suðurhluta svæðis. Meginbreytingin er að bætt er við syðst á svæðinu niðurgraffinni göngugötu, nefnd Garðatröð, sem tengist við Kirkjuveg að vestan og austurstíg Sigtúnsgarðs að austan. Sunnan við Garðatröð og austan við austurstíginn á móts við lóðina Sigtún 2, er bætt við byggingarreitum fyrir lágreist hús að hámarki 2 hæðir og ris. Lóðamörkum lóða sunnan Miðstrætis er breytt og nýjar lóðir af-

markaðar. Lóðirnar Eyravegur 3 og 5 eru sameinaðar í eina lóð. Með breytingunni er heimilað hámarksbyggingarmagn aukið á svæðinu, mest í kjöllumum og með nýjum lóðum/byggingarreitum.

Ofangreind skipulagstillaga liggur frammi til kynningar á skrifstofu skipulagsfulltrúa að Austurvegi 67, Selfossi. Að auki er hægt að nálgast tillöguna á heimasíðu Sveitarfélagsins Árborgar á vefslóðinni www.arborg.is

Tillögurnar eru auglýstar með athugasemdafresti frá 22. febrúar til og með 5. apríl 2023.

Hverjum þeim sem telur sig eiga hagsmuna að gæta er gefinn kostur á að gera athugasemdir við tillögurnar, og er frestur til að skila inn athugasemdum til og með 5. apríl 2023.

Athugasemdum og ábendingum skal skila skriflega á skrifstofu skipulagsfulltrúa að Austurvegi 67, 800 Selfossi, eða á netfangið skipulag@arborg.is.

Í samræmi við 52. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 er ákvörðun stjórnvalds kæránleg til úrskurðarnefndar umhverfis- og auðlindamála. Kærufrestur er einn mánuður frá birtingu auglýsingar um gildistöku skipulags í B-deild Stjórnartíðinda.

Virðingarfyllst,
Rúnar Guðmundsson skipulagsfulltrúi

Vilja opna sleðabraut í Ölfusdal á næsta ári



Sambærilegar sleðabrautir þeirri sem stefnt er á að setja upp í Ölfusdal má finna víðs vegar um heiminn.

Kambagil ehf. hefur óskað eftir því við bæjarstjórn Hveragerðisbæjar að hefja viðræður um uppsetningu á „Sleðabraut“, sem þekkist á ensku undir nafninu „Alpine coaster“, í landi Hveragerðis, nánar tiltekið austan við Svartagljúfur við Árhólma í Ölfusdal og vestan við núverandi skógræktarsvæði.

Erindið var tekið fyrir hjá bæjarráði Hveragerðisbæjar í byrjun febrúar og í fundargerð segir að vel hafi verið tekið í erindið og að bæjarráð hafi falið Geir Sveinssyni, bæjarstjóra, að vinna málið frekar.

Í erindinu frá Kambagili kemur fram að „Alpine coaster“ sé mjög vinsæl og fjölskylduvæn afþreying sem á uppruna sinn í Ölpunum en megi nú finna í flestum löndum heims, engin slík braut hafi þó verið sett upp hérlandis.

Umhverfisvæn afþreying

Brautin, sem áætlað er að 35-40.000 gestir muni heimsækja árlega, kæmi til með að vera um 1 km að lengd, með 650 m „lyftu“ eða samtals um 1650 metrar. Telja þau hjá Kambagili að uppsetning slíkrar brautar

samræmist vel núverandi deiliskipulagi Ölfusdals, enda umhverfisvæn afþreying, úti undir berum himni, og myndi hún falla mjög vel að annarri afþreyingu á svæðinu eins og göngu- og hjólaferðum, sviflinu, hestaferðum og svo framvegis. Þá gera þau ráð fyrir því að brautin yrði opin allt árið og hafa nú þegar hafið viðræður við þá þrjá aðila í heiminum sem hanna og smíða sambærilegar brautir og stefna á að opna brautina sumarið 2024 ef deili- og skipulagsmál ganga samkvæmt óskum.

Þrjú sunnlensk verkefni á Fjárfestahátíð



Vinland Vínkrán - Vínrækt, víngerð, veitingastaður og vínmeðferða spa er einn af sunnlensku þátttakendum á fjárfestahátíðinni á Siglufirði. Mynd: Vinland.

SASS og samstarfsstofnanir á Suðurlandi hafa í samstarfi við Norðanátt unnið að kynningu á Fjárfestahátíðinni á Siglufirði sem haldin verður dagana 29. og 30. mars.

Nú liggur fyrir að af þeim 14 verkefnum sem valin voru til þátttöku eru þrjú verkefni af Suðurlandi. Þau eiga það sameiginlegt að hafa öll þegið stuðning SASS á fyrri stigum, sem styrkþegar Uppbyggingarsjóðs Suðurlands eða sem þátt-

takendur í Sóknarfærum Suðurlands. Þetta er í annað sinn sem Norðanátt stendur að hátíðinni en í ár var öllum landshlutum boðið að taka þátt og sóttu þrjátíu verkefni af öllu landinu um á Fjárfestahátíðina.

Verkefni af Suðurlandi sem munu taka þátt á Fjárfestahátíð Norðanáttar 2023 eru:

Frostþurrkun ehf.

Miðlægt frostþurrkunarver á Íslandi sem þjónustar fyrirtæki

og framleiðir frostþurrkaðar afurðir úr íslenskum hráefnum.

Melta

Melta er ný „closed-loop“ hringrásarþjónusta fyrir lífrænan heimilisúrgang sveitarfélaga á landsbyggðinni og framleiðsla á Meltu: gerjuðum lífrænum áburði.

Vinland Vínkrán

Vínrækt, víngerð, veitingastaður og vínmeðferða Spa í Ölfusi.

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
Ísskápaþvöðgerðir - Almennar raflagnir

prentmet
heilðarlausnir í prentun

HREINSITÆKNI
Stíflulosun
Rotþróahreinsun
Vélsópun
Lagnafóðrun
Hellismýri 9, 800 Selfoss
selfoss@hrt.is - Sími 892 2136
www.hrt.is

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

BRACAF VINÁTTUL
BYKO Selfossi
Fæst hjá

ÖKULAND
Meirapróf
Endurmenntun
Akstursþjálfun
okuland.is

VÉLSMÍÐJA SUÐURLANDS ehf
Selfossi Gagnheiði 5 Sími: 482 1980
Efnissala
Rennismiði
Innréttingar
Járnsmiði
Gagnheiði 5, Selfossi
Sími 482 1980

Rétting og málun
Vottað réttingaverkstæði
Cabas tjónaskoðun
Breiðumýri 1, Selfossi
☎ 480 8020

Pípulagnir Júlla
Nýlagnir - Endurlagnir - Viðgerðir
Sími 772 1456 - ornja@btnet.is - www.pipulagnirjulla.is

Lagnþjónustan ehf
Pípulagnir - Efnissala
482 2311 ☎ 696 2311
Skrifstofa Þjónustusími

NÝTT
Vinnuvélanámskeið
á netinu!
www.vinnuvelaskolinn.is