



Þjóðhátíðardagurinn var haldinn hátíðlega um allt land síðasta laugardag. Fjallkonan, þjóðtákngevingur Íslands, átti fulltrúa í flestum bæjarfélögum landsins og á Hellu var það Helga Melsted sem tók sæti fjallkonunnar í ár. Á meðfylgjandi mynd er Helga ásamt þeim Ragnheiði Öldu Grímsdóttur t.v. og Maja Sakowicz t.h. Mynd: Rangárþing ytra

Útboð á viðbyggingu við Íþróttamiðstöðina á Borg

Grímsnes- og Grafningshreppur hefur óskað eftir tilboðum í viðbyggingu við íþróttamiðstöðina á Borg.

Byggingin, sem mun meðal annars hýsa líkamsræktaraðstöðu, sjúkrahjálfun og skrifstofur, kemur til með að tengjast íþróttahúsi og sundlaugarbyggingu að vestanverðu sem verður á tveimur hæðum með heildarflatarmál um 670 fm.

Á 1. hæð viðbyggingarinnar verður líkamsræktaraðstaða ásamt stoðrymum og sjúkrahjálfun og á 2. hæð er gert ráð fyrir skrifstofu- og stoðrymi. Gert er ráð fyrir að hvor hæð fyrir sig geti starfað sem sjálf-



Tölvuteiknuð mynd af viðbyggingunni.

stæð rekstrareining með aðgengi um sameiginlegan inngang, stigahús og lyftu milli hæða. Útboðsfrestur er til hádegis þann 11. júlí nk.



Guðrún Hafsteinsdóttir ásamt forseta Íslands, Guðna Th. Jóhannessyni, og ríkisstjórn Íslands. Ljósmynd: Gunnar G. Vigfússon.

Guðrún Hafsteinsdóttir er nýr dómismálaráðherra

Hvergerðingurinn Guðrún Hafsteinsdóttir tók síðasta mánudag við embætti dómismálaráðherra. Guðrún tók við lykjavöldum í dómismálaráðuneytinu af Jóni Gunnarssyni sem gegnt hefur embættinu síðustu 18 mánuði.

Guðrún er fædd á Selfossi 9. febrúar 1970. Hún lauk BA-próf í mannfræði HÍ 2008 og diplóma í hagnýtri jafnréttisfræði HÍ 2011. Guðrún starfaði um árabíl hjá fjölskyldufyrirtækinu Kjörís í Hvera-

gerði. Hún hefur gegnt fjölda trúnaðar- og stjórnarstarfa í fyrirtækjum og félögum og var um árabíl atkvæðamikil innan Samtaka atvinnulífsins, hjá Lífeyrissjóði verslunarmanna og Landssamtökum lífeyrissjóða.

Guðrún hefur setið á þingi fyrir Sjálfstæðisflokkinn sem fyrsti þingmaður Suðurlands frá kosningum árið 2021 og tók við embætti dómismálaráðherra þann 19. júní 2023.

11

Gríptu
tækifærið
og segðu já



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



Gísli Sigurðsson sýnir á Café Milano

Gísli Sigurðsson hefur opnað sýningu á Café Milano í Skeifunni.

Gísli, sem fæddur er í Vestmannaeyjum árið 1931, hefur teiknað frá því hann man eftir sér og hélt sína fyrstu sýningu í gamla safnaðarhúsinu á Selfossi í kringum árið 1960. Hann kenndi við Gagnfræðiskóla Selfoss í 20 ár, FSu í 20 ár og ritstýrði Þjóðólfi í 20 ár.



Á sýningunni má sjá tússteikningar sem Gísli hefur unnið að síðustu ár, ásamt eldri verkum. Café Milano er opið á mánu-fimmtudögum frá 10-17 og á föstudögum frá 10-16.

Viðburðaríkur vetur hjá Krabbameinsfélagi Árnassýslu

Veturinn hefur verið viðburðaríkur í starfsemi Krabbameinsfélags Árnassýslu. Reglulegir opnunartímar þrjá daga vikunnar hafa haldið sínum sessi og eigum við það okkar öflugum sjálfbæðaliðum að þakka sem staðið hafa hverja vaktina á fætur annarri og tekið vel á móti félagsmönnum með heitu kaffi og notalegu spjalli. Töluverð aukning gesta hefur verið í hverri viku og fögnum við því að sífellt fleiri nýta sér þjónustu félagsins.

Fjölbreytt fræðsla og viðburðir hafa verið í boði í allan vetur og hefur verið einstaklega gaman að sjá hversu margir hafa nýtt sér þá fríu þjónustu.

Stærri viðburðir líkt og Styrkleikarnir sem haldnir voru í lok apríl síðastliðnum sýna okkur enn og aftur hversu mögnuðu samfélagi við til-

heyrum. Þar mátti bæði sjá og finna einstakan samhug, kraft og gleði í augum og hugum allra sem tóku þátt. Það er mikil vinna að standa fyrir slíkum viðburði og sendum við öllum þeim sem komu að undirbúningi og framvæmd Styrkleikanna einstakar þakkir. Allir sem komu að vinnunni, sem og allir listamenn sem komu fram voru tilbúnir að gefa vinnu sína í þágu málstaðarins og fyrir það erum við óendanlega þakklát.

Auk fastra þjónustupátta líkt og stuðningsviðtala, endurhæfingar og jóga, hefur ýmis nýbreytni verið til staðar í vetur. Sjálfbæðaliðar félagsins hafa heimsótt krabbameinsgreinda á HSU og kynnt fyrir þeim starfsemi félagsins og félagsmönnum bauðst að þiggja Reikiheilun svo fátt eitt sé nefnt.

Nú siglum við inn í sumarfrí

og njótum þess að endurhlaða orkuna með slökun, ferðalögum og samveru með fjölskyldum og vinum. Sjálfbæðaliðarnir okkar eru undirstaða þess að mögulegt er að halda úti þjónustu yfir allan veturinn, styrktaraðilar sem leggja starfsemi okkar lið með fjármagni og gjöfum eru forsenda þess að starfsemin er möguleg og að hægt sé að halda úti fallegri félagsaðstöðu þar sem gott er að koma í og njóta þeirrar þjónustu sem er í boði.

Stjórn Krabbameinsfélags Árnassýslu þakkar samveruna í vetur og hlakkar til að hefja starfið að nýju í ágúst þegar við opnum húsið okkar eftir sumarfrí. Hafið það sem allra best.

*Fyrir hönd stjórnar,
Svanhildur Ólafsdóttir
formaður Krabbameinsfélags
Árnassýslu.*



Hjartaáfall á Sviðinu

Drag-sýningin Heart Attack verður á Sviðinu í Miðbæ Selfoss á morgun, föstudaginn 23. júní.

Drag „fjölskyldan“ House of Heart hefur slegið í gegn með mánaðarlegum drag-sýningum á skemmtistaðnum Kiki í Reykjavík síðasta árið. Þeim þykir tími til að hópurinn nái heimsyfirráðum og ætla þau að sjálfsögðu að hefja slaginn á Selfossi.

Þau ætla að sýna gestum hvernig alvöru dragsýning fer fram og lofa þau glitrandi, ofurhlýrri skemmtun, fullri af skemmtilegri tónlist og kjánaskap. Drag „fjölskyldan“ samanstendur af skrautlegum karakterum sem gestir fá að kynna í



Ljósmynd: Lovísa Sigurjónsdóttir
ig: icelandic_photo

gegnum glimmer, grín og gleði.

„Lola von Heart er ættmóðir fjölskyldunnar sem skilur eftir

sig slóð af brotnum hjörtum, Chardonnay Bublée er mamma þín á Tene, Milo de Mix elskar pabbabrandara, og Úlla la Delish er kannski „dóttirin“ en samt með lengstu lappirnar í hópnum. Úlla er líka uppalin á Selfossi og ekkert smá spennu að koma í heimsókn í besta bæ í heimi með þetta flotta show!“ segir í tilkynningu frá Heart Attack.

„Við hvetjum ykkur til að mæta í litríkustu sparifötonum og vera fabjúlöss með okkur,“ segir enn fremur í tilkynningunni.

Forsala fer fram á heimasíðu Sviðsins og á Tix.is og eru gestir hvattir til að tryggja sér miða í tíma.

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

AÐALSKOÐUN

Eyravegur 51, 800 Selfoss
Sími 590-6996

Vilt þú fá áminningu?

Skráðu þig á póstlistann okkar á adalskodun.is og fáðu áminningu þegar ökutækið þitt á að koma í skoðun!



ÚTIMÁLNING

Þegar þú velur *útimálningu* og *viðarvörn*
frá **Slippfélaginu** þá ertu að velja *íslenskar*
vörur sem *pola íslenskt veðurfar*.

**SLIPPFÉLAGIÐ**

Austurvegi 58, Selfossi, s: 482 1250

Opíð:

8-18 virka daga og **10-14** laugardaga

slippfelagid.is

**SLIPPFÉLAGIÐ**

Konur, draumar og brauð

Upptökur á leiknu heimildarmyndinni *Konur, draumar og brauð* hafa nú farið fram í fjórum landsfjórðungum. Suðurlandi, Austurlandi, Norðurlandi, Vestfjörðum og Vesturlandi. Myndin er skrifuð af þeim; Sigrúnu Völu Valgeirsdóttur og Svanlaugu Jóhannsdóttur en báðar leika þær hlutverk í myndinni og leikstýra jafnframt.

„Myndin fjallar um ómælt vinnuframlag kvenna sem reka kaffihús á landsbyggðinni bæði til síns nær-samfélags og ferðahjónustunnar í heild, en líka drauma og dagdrauma okkar kvenna. Þessir staðir, þar sem heimagerðar veitingar eru bornar fram með hlýleika og gamaldags góðir gestrisni og upplýsingar um nærumhverfið veittar með bros á vör, eru þeir sem talað er um þegar heim er komið úr ferðinni,“ segir í tilkynningu frá höfundum.

„Tvær konur af sitthvorri kynslóð og með ólíka sýn á lífið fara hringferð um Ísland, hvor með sitt erindi og koma við á 5 kaffihúsum. Allar konurnar „leika“ sjálfar sig og fáum við að kynnst draumum þeirra og dagdraumum, lífi og áskorunum.“

Gamla Fjós undir Eyjafjöllum, stofnað af Heiðu Björgu Scheving er fulltrúi Suðurlands í þessari skemmtilegu hringferð,



Kvennakórinn Ljósbrá á Suðurlandi, við upptökur á lagi sem þær flytja í myndinni ásamt hljóðkonunni Þurý Báu Birgisdóttur.

auk þess heimsóttu þær stöllur Kaffi Nesbæ í Neskaupstað, Frida Chocolate, á Siglufirði, Kaffi Litlabæ í Skötufirði og Samkomuhúsið Arnarstapa.

Á meðan þær Svana (Svanlaug Jóhanns, söng- og sögukona) og Agnes (Agnes Eydal líffræðingur) fara hringinn og heimsækja kaffihúsin, þar sem Svana er að skrifa nýja útgáfu af leikritinu sínu, „Í hennar sporum“ og Agnes að sinna brýnu erindi í Neskaupstað, þá er Sigrún að brasa við að baka vinningsköku fyrir Sólstöðuhátíðina undir Jökli og spákona fylgist með ferðinni.

Á hringferðinni fléttast sögur kvennanna við hringferðalagið og þær minnst minna og sagna sem hafa lifað í aldanna rás, ásamt því að hlýða á tónlist og

söng, sem er ríkur þáttur verksins, þar sem söngur Svönu fær að njóta sín.

Unnur Stefánsdóttir tónskáld, hefur samið lag við ljóð Huldu „Gefðu mér jörð“ og annað „Söng Völvunnar“ við texta Sigrúnar Völu. Þá má m.a. hlýða á „Todo Cambia“ eftir Julio Numhauser og tónlist eftir Argentínska tónskáldið Astor Piazzolla og en það er Agnar Már Magnússon sem semur tónlistarstef fyrir myndina.

„Það hefur verið yndislegt að koma á alla þessa staði oft og mörgum sinnum undanfarið 3 ár við undirbúning og upptökur á kynningarefni og ekki síður að ná að ljúka tökunum. Myndin er nú í eftirvinnslu og er stefnt að því að ljúka henni síðar á árinu,“ segja þær að lokum.



Sunnlenski matgæðingurinn



David Örn Bragason er sunnlenski matgæðingur vikunnar að þessu sinni.

Ég þakka vini mínum Árna Magnússyni kærlega fyrir áskorunina.

Ég veit að það verður hrikalega erfitt að koma á eftir heimagerðu nöggunum á hrisgrjónabeði, einfaldlega vegna þess að það er allt saman gert frá grunni eins og Árni kom að. Mig langar til að senda ykkur einfalda uppskrift sem að ég bý reglulega til heima hjá mér þegar lítill tími gefst til þess að elda, rétturinn er allur eldaður á einni pönnu og er réttur sem að hentar ágætlega þegar mikið er til af grænmeti sem er að skemmast á heimilinu þá er ágætt að skera það niður og henda því öllu saman í réttinn sem er svo bakaður í eldföstu móti í stutta stund.

Tómat kjúklinga tortilla

3-4 kjúklingalæri
1 stk. laukur
1 stk. rauð paprika
1/2 chili (Má sleppa eða nota annað grænmeti sem er til)
1 sítróna
1 dós af Cream of tomato soup frá Campbell
1 pakki hveiti tortilla
Rifinn ostur

Og að sjálfsögðu er hægt að bæta við grænmeti sem þú átt til eða bæta við einhverju sem ykkur finnst gott að nota.



Byrjið á að skera allt grænmeti smátt og setjið til hliðar.

Hitið pönnuna í hæðsta styrk, olía á pönnu, kryddið kjúklingalærin með salt, pipar, hvítlaukskrydd, laukduft og cayenne eða chilli ef þið viljið smá auka spícy og brúnið lærin á heitri pönnu. Takið svo lærin til hliðar og skerið í smáa bita.

Olía á sömu pönnu og allt grænmeti steikt, salt og pipar

Bætið svo kjúklingalærum við grænmeti og leyfið aðeins að malla, bætið svo við Cream of tomato soup dósinni sem gefur þessu þykka og creamy áferð. leyfið blöndunni að malla í 6-8 mín.

Kreistið sítrónu safu úr einni sítrónu yfir blönduna og takið svo af hitanum.

Setjið blönduna í stóra hveiti tortilla ca. 6stk. Stráið rifnum osti yfir og lokið tortilunni og leggið í eldfast mót.

Stráið smá osti yfir tortilurnar og bakið í 3-4 mín á 180 gráðum.

Ég held að það sé komið að því að skora á fremsta kokk okkar Sunnlendinga, hann er mörgum ykkar kunnugur og heitir Fannar Geir Ólafsson eða Fagó eins og hann sjálfur kys að kalla sig. Fannar á og rekur kjötbúrið á Selfossi og mæli ég með að kíkja þangað og sækja ykkur besta lasagna landsins í kvöldmat þegar engin á heimilinu nennir að elda.

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



Þrír viðburðir í Listasafni Árnesinga á sunnudag

Sunnudaginn 25. júní nk, á milli kl. 11 og 15:30, verða þrír viðburðir í Listasafni Árnesinga. Kl. 11 verður Aðalheiður Eysteinsdóttir ásamt gestalista-mönnum með viðburðinn 60 gjörningar á 6 dögum, klukkan 14 verður Rakel Pálsdóttir með leiðsögn um þar sem landið

hefst og klukkan 15 fer Hildur Hákonardóttir yfir feril sinn og segir frá verki sínu Sunnlenskar konur mótmæla á Alþingi.

Fritt er inn á alla viðburðina og öllum velkomið að koma og njóta í Listasafni Árnesinga í Hveragerði.

Jónsmessuganga á Ingólfsfjall

Laugardaginn 24. júní 2021 kl. 14:00 verður boðið upp á Jónsmessugöngu upp á Ingólfsfjall.

Gengið verður frá bænum Alviðru (Sjá á korti) eftir merktri gönguleið um gönguskarð ofan við bæinn og upp að Inghól, þar sem Ingólfr landnámsmaður var heygður. Þaðan er afar víðsýnt á góðum degi. Gangan upp og niður er brött og nokkuð erfið en gönguleiðin á fjallinu er auðveld. Ætla má að gangan taki um 3 til 4 klukkustundir.

Mælt er með notkun göngustafa, góðum skóbúnaði, hlífðarfötum og nestisbita. Leiðsögumaður er Tryggvi Felixson fv. formaður Landverndar.

Boðið verður upp á kakó og kleinur í bænum að aflokinni göngu.

Þeim sem ekki treysta sér á fjallið er bent á ákaflega áhugaverða, fallega, vel merkt og auðfarna gönguleið um Öndverðarnes II meðfram Soginu og Hvítá. Leiðbeiningar um þessa gönguleið verða veittar í Alviðru áður en gangan á fjallið hefst.

Öllum er velkomið að koma en áhugasömum



er bent á að senda línu á landvernd@landvernd.is svo viðburðarstjórnendur geti áætlað fjölda gesta og göngufólks.

Ingólfsfjall er 551 m hátt móbergsfjall í Ölfusi. Fjallið er bratt á þrjá vegu, í vestur, austur og suður en afliðandi til norðurs að bænum Litla-Hálsi. Fjallið er „bæjarfjall“ Selfyssinga og þangað sækja þeir neysluvatn sitt.

Ingólfsfjall er nefnt eftir Ingólfi Arnarsyni sem talinn er hafa verið fyrstur til að nema varanlega land á Íslandi. Hafði hann í vetursetu undir Ingólfsfjalli að því er segir í Landnámu.

Alviðra er friðland og fræðslumiðstöð Landverndar. Öndverðarnes II er einnig friðland með merktum gönguleiðum, opið almenningi.

Gáta vikunnar

Vísnaðgátur-höf: Páll Jónsson
Útg. Bókautgáfan HÓLAR

Gatnamót á bílabraut, í blus og djassi oft er skraut. Bundin er á báða skó, brjósti stundum yfir pó.

Svar við gátu í blaði 2705: **LAUG**
1. Berglaug - 2. Handlaug - 3. Laug
4. Snorrallaug í Reykholti



DAGSKRÁIN
FRÉTTABLAÐ SUÐURLANDS

Útgefandi: Prentmet Oddi, Eyraveg 25, 800 Selfoss, sími 482 1944, dfs@dfs.is, [dfs.is](https://www.dfs.is).
Ritstjóri: Helga Guðrún Lárusdóttir, sími 956 0673, helga@dfs.is.
Blaðamaður: Björgvin Rúnar Valentinsson, sími 482 1944, dfs@dfs.is.
Auglýsingaheild: Sími 482 1944, auglysingar@dfs.is.

Dagskráin kemur út á hverjum fimmtudegi. Upplag 5.000 eintök. Allt efni og auglýsingar berist fyrir hádegi á þriðjudögum.

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

ISSN 1670-407X





Framlengjum til 25. júní

TAX FREE

Sumarblóm og garðplöntur

Tax Free tilboð jafngildir 19,35% afslætti, gildir ekki af öðrum tilboðum



Sumartilboð



HÚSASMÍÐJAN



Pallaola og viðarvörn

20%
afsláttur



Útipottar og ker

25%
afsláttur



Trampólín

25%
afsláttur



Háprýstidælur

20%
afsláttur



Sláttuvélur

20%
afsláttur



Nýtt blað
er komið út



ÚTSALA

Parket og flár

25-40%
afsláttur



HARPA
ÚTFARARSTOFA

Kirkjulundur 19
Garðabær
harpa@harpautfor.is
harpautfor.is



Harpa Heimisdóttir
842 0204



Brynja Gunnarsdóttir
821 2045



Starfsmaður framkvæmda- og veitusviðs Bláskógabyggðar

Bláskógabyggð auglýsir stöðu starfsmanns framkvæmda- og veitusviðs lausa til umsóknar. Undir framkvæmda- og veitusvið heyrir m.a. fasteignir sveitarfélagsins og gatnakerfi, vatns-, hita- og fráveita, ljósleiðari, umhverfis- og hreinlætismál, auk reksturs þjónustumiðstöðvar o.fl.

Leitað er að jákvæðum og áhugasömum starfsmanni sem getur starfað sjálfstætt. Um er að ræða 100% starf.

Meginverkefni:

- Verkefni sem snúa að verklegum framkvæmdum, svo sem undirbúningi nýframkvæmda, umsjón og verkeftirliti.
- Utanumhald, undirbúningur og aðstoð við framkvæmd viðhaldsverkefna.
- Aðstoð við áætlanagerð, innkaup og útboð.
- Umsjón með fráveitumannvirkjum/hreinsistöðum.

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Iðn- og/eða tæknimenntun sem nýtist í starfi æskileg.
- Reynsla af viðhalds- og framkvæmdamálum.
- Þekking á áætlanagerð, s.s. viðhalds-, verk-, kostnaðar- og fjárhagsáætlanagerð er kostur.
- Ökuréttindi.
- Stundvísi og reglusemi.
- Góð færni í mannlegum samskiptum.
- Frumkvæði, sjálfstæð vinnubrögð og góð yfirsýn.
- Nákvæmni og skilvirkni í starfi.
- Góða almenna tölvukunnáttu.

Launakjör samkvæmt kjarasamningi Sambands íslenskra sveitarfélaga og viðkomandi stéttarfélags. Umsóknarfrestur er til og með 28. júní nk. Starfið hentar einstaklingum óháð kyni.

Umsóknir ásamt ferilskrá og kynningarbréfi skulu berast til sviðsstjóra framkvæmda- og veitusviðs, Kristófers A. Tómassonar, á netfangið kristofer@blaskogabyggd.is, sem veitir nánari upplýsingar um starfið í síma 480 3000.

Betri heilsa – aukin lífsgæði

Öldrunarendurhæfing á Heilsustofnun NLFÍ

Þekkt er að aldurssamsetning þjóðarinnar er að breytast og fer öldruðum fjölgandi og væntanlega mun þessi þróun halda áfram næstu árin og áratugi.

Þótt margir eldist á heilbrigðan hátt þá komumst við ekki hjá aldurstengdum breytingum sem hafa mismikil áhrif á heilsuna okkar. Einnig fjölga þeim sem eldast ekki eins og best verður á kosið. Aldurstengdar breytingar og langvinnir sjúkdómar setja strik í reikninginn hjá fjölmörgum og geta gert einstaklingum lífið leitt. Rannsóknir hafa sýnt að regluleg hreyfing ásamt heilbrigðu líferni lengir lífið. Það er þó ekki endilega það sem maður vill einblína á heldur frekar að halda heilsu og virkni lengur. Áhrif þjálfunar eru afar víðtæk, vel rannsökuð og það er vísindalega staðfest að líkamsþjálfun getur seinkað eða dregið úr áhrifum aldurstengdra breytinga.

Því miður er sú hugmynd útbreidd að aldraðir séu veikburða og eigi að hafa hægt um sig. Einnig er algengt að aldraða skorti trú á að þeir geti stundað líkamsrækt, telja að það sé of seint, það taki því ekki.

Staðreyndin er sú að ef það er einhvern tímann mikilvægt að hreyfa sig þá er það á efri árum. Hreyfingarleysi dregur úr líkamlegri færni, vöðvastyrkur og vöðvamassi minnkar, jafnvægið verður verr og fólk verður óruggara til gangs, sem dregur oft enn meira úr hreyfingunni. Því er regluleg þjálfun mikilvæg til að draga úr fallhættu.

Það er aldrei of seint að byrja, aldraðir eru ekki síður móttækilegir fyrir þjálfun.

Á Heilsustofnun fer fram umfangsmikil endurhæfing aldraðra, þangað koma um 500 einstaklingar 70 ára og eldri á hverju ári. Til að komast að í lækisfræðilega endurhæfingu þarf beiðni frá lækni og einstaklingurinn þarf að vera sjálfbjarga með athafnir daglegs lífs.

70 ára og eldri er breiður aldurs hópur en þessir einstaklingar eru á sama aldursskeiði og eiga það iðulega sameiginlegt að hætta að vinna, breyta um hús-

næði, mögulega veikindi maka eða makamissir. Margir hafa upplifað mörg áföll og glíma oft við margþætta sjúkdóma svo dæmi séu nefnd.

Heilsustofnun hefur þá sérstöðu að einstaklingurinn er hér í fjórar vikur, allan sólarhringinn og fær hvíld frá daglegu amstri. Viðkomandi hittir oft fólk í sömu stöðu og allir eru að vinna að sama markmiði, að bæta heilsuna.

Hér er starfandi þverfaglegt öldrunarteymi sem heldur utan um þá einstaklinga sem eru á öldrunarlínu. Í teyminu eru sjúkrabjálffarar, íþróttaræðingur, sjúkranuddari, sjúkraliðar, læknir og hjúkrunarfræðingur. Í upphafi dvalar er viðtal við hjúkrunarfræðing og lækni. Í framhaldi er sett upp stundaskrá fyrir dvalargestinn þar sem tekið er mið af þörfum og getu hvers og eins.

Meðferðin byggir á faglegu mati, en ávallt hafðar til hliðsjónar óskir dvalargests um meðferðina og áhersla lögð á heildræna nálgun sem er svo mikilvæg. Stundaskráin samanstendur af fjölbreyttum hóp-tímum, t.a.m. leikfimi, vatnsleikfimi, tækjasalsþjálfun, jafnvægisæfingum, grindarbotnsæfingum, göngu, núvitund og minnisþjálfun. Ýmis konar fræðsla er í boði, svo sem svefnfræðsla, fræðsla í tengslum við byltuvarnir, stoðkerfið, þunglyndi og kviða svo fátt eitt sé nefnt.

Einnig eru einstaklingsmeðferðir eftir þörfum, eins og sjúkrabjálfun, sjúkranudd, nálastungur, samtalsmeðferðir, hita-/kuldameðferðir og viðtal hjá næringarfræðingi. Það er ekki síður mikilvægt að huga að réttu mataræði þegar við eldumst, fá rétt magn af næringarefnum og huga að meltingunni.

Stundaskráin getur breyst þegar liða tekur á dvölina og eru slíkar ákvarðanir teknar í samráði við dvalargest.

Í upphafi dvalar eru framkvæmd líkamsfærniþróf, gert mat á byltuhættu og metin þörf fyrir sértæka meðferð. Einnig eru líkamsfærniþrófin fram-



Guðrún Ásta Garðarsdóttir sjúkrabjálffari og Margrét Jóhannsdóttir íþróttaræðingur.

kvæmd í lok dvalar en prófin eru einskonar stöðumat og árangursmæling. Prófin eru líka hugsuð sem hvati fyrir einstaklinginn að bæta sig milli mælinga.

Árangurinn er ótvíræður eins og sést á niðurstöðum mælinga. Sem dæmi má nefna að í 30 sekúndna standa upp og setjast prófi var að meðaltali 17-23% bæting, mest í elsta hópnum 90-94 ára. Í 2ja mínútna gönguþrófi var að meðaltali 10-12% bæting og í 30 sekúndna olnbogabeygju með handlóð var 12-27% bæting að meðaltali, mest hjá 70-74 ára.

Ekki má gleyma félagslega þættinum, því utan hefðbundinnar dagskrár þá hittist fólk, spjallar saman, spilar og þess háttar. Undirritaðar hafa séð greinilegar afleiðingar þess hve fólk var einangrað, komst ekki í þjálfun, fór ekki út og var hálfinnilokað í lengri tíma vegna covidástandsins. Fólk hefur talað mikið um áhrif þess á andlega og líkamlega heilsu. Oft hefur þetta leitt af sér kraftleysi og skerta færni í tengslum við athafnir daglegs lífs, t.d. að geta staðið upp frá stól án hjálpar og gengið án stuðnings.

Alltaf er hætta á að fólk fari í sama farið þegar heim er komið, við leggjum mikið upp úr því á meðan á dvölinni stendur og fyrir útskrift að aðstoða einstaklinginn við að setja sér raunhæf markmið til að viðhalda þeirri færni sem viðkomandi hefur náð hér. Áhersla er lögð á að fólk fái verkfæri með heim, t.d. æfingar, ráðleggingar og fræðslu varðandi bjargráð. Einnig aðstoðum við einstaklinginn með að finna rétta þjálfun í heimabyggð eftir þörfum og áhuga hvers og eins.

Tilgangurinn með endurhæfingunni er að viðkomandi haldi heilsu, geti verið sjálfbjarga og verið heima sem lengst. Við komumst ekki hjá aldurstengdum breytingum, við getum hægt á þeim, viðhaldið því sem við höfum, bætt heilsu og lífsgæði.

Það eru forréttindi að eldast, en öll viljum við fyrst og fremst hafa góða heilsu og njóta góðra lífsgæða, sama á hvaða aldri við erum.

Fyrir hönd öldrunarteymis á Heilsustofnun NLFÍ, Hveragerði.

Guðrún Ásta Garðarsdóttir sjúkrabjálffari
Margrét Jóhannsdóttir íþróttaræðingur



Mynd: Heilsustofnun NLFÍ í Hveragerði



Til sölu eða leigu 68,5 m² bil
til afhendingar strax í Breiðarmýri 3

S: 893 4609
haukur@ggtre.is
www.ggtre.is



**STARFSKRAFTUR
ÓSKAST**

Starfskraftur óskast í
matvælaframleiðslu í starfsstöð
okkar á Hellu. Tímavinna.
Vinnutími eftir samkomulagi.

Nánari upplýsingar og umsóknir
sendist á vikingkitchenehf@gmail.com
eða í síma 775 4132.

Samningur um
refaveiðar í
Flóahreppi

Árlega hefur Flóahreppur gert samning vegna refaveiða og grenjavinnslu á því tímabili sem vinnsla grenja er leyfileg sem er á tímabilinu 1. maí - 31. júlí ár hvert.



Markmið með veiðum og grenjavinnslu er að koma í veg fyrir tjón af völdum refa. Veiðar á ref og leit að grenjum skulu fara fram í samráði við landeigendur.

Birgir Örn Jónsson mun sjá um refaveiðar og grenjavinnslu fyrir Flóahrepp og er samningur gerður út árið 2023.

Í tilkynningu frá Flóahreppi eru íbúar og vegfarendur beðnir um að láta vita ef þeir sjá ref á svæðinu. Hægt er að láta vita á skrifstofu Flóahrepps í síma 4804370 eða með því að senda póst á anna@floahreppur.is. Beint símanúmer hjá ráðnum refaveiðsmanni er 8918898.

Þá er athygli vakin á því að skv. gildandi reglum Flóahrepps um uppgjör við ráðna veiðimenn og greiðslu fyrir unna refi að engum nema ráðnum (samningsbundnum) veiðimönnum verður greitt úr sveitarstjóði fyrir grenjavinnslu eða þóknun fyrir unnin ref.

Annað gildir um minkaveiðar en greitt er fyrir minkaskott skv. viðmiðunartaxta Umhverfisstofnunar. Allir þeir sem skila inn skottum af unnum mink frá greitt skv. þeirri gjaldskrá.



Fræðsludagskrá
Vatnajökulsþjóðgarðs

Velkomin öll í fræðslugöngur, barnastundir og sérvíðburði um þjóðgarðinn í allt sumar.
Nánari dagskrá á vef þjóðgarðsins.





Sveitarfélagið
ÁRBORG

Vilt þú gerast dagforeldri í Árborg?

Auglýst er eftir einstaklingum sem hafa áhuga á að gerast dagforeldrar í Sveitarfélaginu Árborg. Dagforeldrar eru sjálfstætt starfandi verktakar og er rekstrarleyfi veitt af Gæða- og eftirlitsstofnun velferðarmála að uppfylltum skilyrðum reglugerðar nr. 907/2005 um daggæslu barna í heimahúsum. Sveitarfélagið Árborg hefur umsjón og innra eftirlit með starfsemi dagforeldra.

Við vekjum athygli á að niðurgreiðsla er 70.000 kr. fyrir 8 tíma vistun barns. Jafnframt er dagforeldrum veittur stofnstyrkur að fjárhæð 100.000 kr. miðað við að dagforeldri sé með leyfilegan hámarksfjölda barna í gæslu.

Ef þú hefur áhuga á að gerast dagforeldri í Árborg má finna umsóknareyðublað inni á gev.is, undir mínar síður.

Nánari upplýsingar veita Björg Maggý Pétursdóttir ráðgjafi (bjorgm@arborg.is) eða Guðný I. Rúnarsdóttir leikskólaráðgjafi (gir@arborg.is) í síma 480 1900.

Kerhólsskóli

Kerhólsskóli auglýsir eftirtaldir stöður skólaárið 2023-2024



GRÍMSNES- OG
GRAFNINGSHREPPUR

Í skólanum eru rúmlega sjöttíu nemendur í frá eins árs og upp í 10. bekk. Í Kerhólsskóla er lögd áhersla á einstaklingsmiðað nám, teymiskennslu og útinám. Unnið er samkvæmt hugmyndafræði „Uppeldi til ábyrgðar“. Leitað er eftir sjálfstæðu og drífandi fólki með mikla þekkingu og áhuga á skólastarfi.

Eftirtaldir stöður eru lausar til umsóknar:

- **Leikskólakennari** í 100% stöðu
- **List og verkgreinakennari** (smíði, textil, leir o.fl.), 100% starf
- **Umsjónarkennari á yngsta stig** ásamt öðrum verkefnum í teymiskennslu

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Leyfisbréf til kennslu
- Frumkvæði og hæfni til að skipuleggja nám í fjölbreyttum nemendahópi þar sem allir fá að njóta sín á eigin forsendum.
- Mjög góð hæfni í samskiptum, jákvæðni og sveigjanleiki í starfi
- Færni í að vinna í teymum og að fjölbreyttum verkefnum.
- Þekking á „Uppeldi til ábyrgðar“
- Þekking og reynsla af útinámi
- Góð íslenskukunnátta

Launakjör eru samkvæmt kjarasamningi Sambands íslenskra sveitarfélaga og víðeigandi stéttarfélags.

Umsókn um störf skal fylgja skrá yfir menntun og starfsferil og afrit af leyfisbréfi, kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar með rökstuðningi fyrir hæfni viðkomandi í starfið og upplýsingar um umsagnaraðila. Fól af öllum kynjum er hvatt til að sækja um.

Umsóknarfrestur er til og með 29. júní 2023. Nánari upplýsingar veitir Jóna Björg Jónsdóttir, skólastjóri í síma 480 5520 og jonabjorg@kerholsskoli.is Umsóknir sendist á netfangið jonabjorg@kerholsskoli.is

Góðar bækur eru andlegt munngæti

segir lestrarhesturinn Sigfinnur Þorleifsson

Sigfinnur Þorleifsson er Eskfirðingur sem var ungur þegar hann hleypti heimdragnum. Hann er guðfræðingur og stundaði framhaldsnám í Skotlandi og síðar Bandaríkjunum. Sigfinnur starfaði sem sóknarprestur í rúman áratug austur í Hreppum og á Skeiðum. Í ríflega þrjá áratugi var hann sjúkrahúsprestur við Borgarspítalann, Sjúkrahús Reykjavíkur og síðast Landspítala. Á sama tíma var hann lektor í sálsgæslufræðum við guðfræðideild Háskóla Íslands. Nú er hann skógarbóndi austur í Skeiða- og Gnúpverjahreppi ásamt eiginkonu sinni Bjarnheiði K. Guðmundsdóttur örverufræðingi. Þau eiga þrjú börn og níu barnabörn.

Hvað bók ertu að lesa núna?

Núna er ég að lesa glæpasöguna Irene eftir franska rithöfundinn Pierre Lemaître í þýðingu Friðriks Rafnssonar. Áður hafði ég lesið bókina Alex eftir sama höfund. Spennusögur hvers konar eru mér afþreying svo sem sögur eftir Anne Cleaves. Þýðandinn Friðrik Rafnsson er góð trygging fyrir góðri sögu. Irene er hrottafengin frásögn en innsæi dvergvaðna lögregluforingjans Camille heillar. Pierre Lemaître nýtur mikilla vinsælda í heimalandinu og það gerir einnig Ragnar Jónasson. Þeir eru gjörólíkir höfundar en báðir góðir.

Hvernig lýsir þú lestrarvenjum þínum?

Ég hef alltaf lesið mikið og ekki síst nú á síðustu árum. Og er hraðlæs.

Fékkstu lestraruppeldi í æsku?

Eins og mörg börn á Eskfirði kom ég læs í skóla. Lærði að lesa hjá fullorðinni konu í þorpinu. Hún var Færeyingur, en það vissi ég ekki fyrr en síðar. Við byrjuðum á Gagn og gaman en síðan undum við okkur beint í Grimms ævintýri, enda var ég snemma hrifinn af spennuþrungnum sögum. Tók einnig fljótt til við að lesa Gráskinnu, draugasögusafn Sigurðar Nordals og Þórbergs Þórðarsonar, en þá varð líka einhver að vera

heima til þess að ég þorði. Gráskinnna bæði laðaði mig að sér og hræddi. Magnað ritsafn.

En hvers konar bækur höfðu helst til þín?

Rétt eins og góðar glæpasögur eru góð afþreying þá er ég hrifinn af góðum skáldsögum. Pedro Gunnlaugur García heillaði mig með skáldsögunni Lungu. Fleiri höfundar sem róa á mið töfraraunsæis get ég nefnt, en læt þó nægja að nefna margar listilega vel gerðar sögur sem bókaútgáfan Angústúra gefur út. Angústúra opnar sagnaheim frá fjarlægum löndum og er vert að mæla með þeim bókmenntum. Þar er fyrrnefndu töfraraunsæi ósjaldan beitt eins og til dæmis í sögunni Uppljómun í eðal plómutrénu eftir íranska skáldið Shokoofeh Azar.

Auk skáldsögunnar eru ævisögur og þjóðlegur fróðleikur ofarlega á leslistanum.

Ævisaga Árna Þórarinnssonar er í sérstöku upphaldi. Meistari Þórbergur fangar efnið og verður eitt með sögumanninum. Þetta er ein af þeim sögum sem

þú upprifjun og endurllestur. Sjálfsævisaga þjóðskáldsins Matthíasar, Sögukaflar af sjálfum mér, er mér kær líkt og saga Jón Steingrímssonar eldklerks og Játningar Ágústínusar kirkjufóðurs. Allar þessar bækur eiga það sammerkt að segja hispurslaust frá höfundinum. Það er ekki gert honum til upphafningar heldur frekar er um að ræða sagnaritun sem læra má af og skilja þannig betur flókna innviði manneskjunnar og hvers vegna framrás lífssögunnar er eins og hún er.

Áttu þér uppáhalds verk eða höfundar?

Lestur ljóðabóka veitir mér mikla lífsfyllingu, bæði hefðbundin ljóð og óhefðbundin, oft með trúarlegu ívafi. Ég nefni Ísak Harðarson, sem er nýlátinn, Snorra Hjartarson, en hann yrkir myndrænt líkt og málari sem mundar pensilinn af listfengi, enda hvoru tveggja ljóðskáld og listmálari. Mörg af ljóðum Snorra byggja á biblíulegum minnum og því ástæða til



Sigfinnur Þorleifsson.

að lesa Ritninguna þó ekki væri til annars en að njóta betur ljóðmálsins. Ég nefni líka Hannes Pétursson sem hefur fylgt mér lengi.

Hefur lestur bókar rænt þig svefni?

Góðar bækur eru andlegt munngæti og því gott að njóta en gleypa ekki í sig. Rekist ég á verulega góða bók þá tími ég varla að ljúka henni og geymi hana frekar til næsta dags en að láta hana ræna mig svefni.

En að lokum Sigfinnur, hvernig verk myndir þú skrifa sem rithöfundur?

Tvisvar á mínum fyrri starfsárum var ég frá vinnu um lengri tíma. Í fyrri skiptið vegna slysfara og í seinna skiptið var ég í rannsóknarleyfi. Í bæði þessi skipti skrifaði ég bækur, sem voru útgefnar. Þær voru um hugðarefni mín, sálsgæsluna. Sú fyrri heitir Í nærveru, sú seinni ber heitið Samtal við samtímann, með undirtitlinum Fáein drýli í vingarði Drottins. Fyrri bókina skrifaði ég vegna þess að ég hafði ekkert betra að gera, þá seinni skrifaði ég til að fá tilbreytingu og hvíld frá rannsóknarverkefnum, sem ég var að vinna að. Lesandi sagði um þessar bækur að þær fjölluðu um hagnýta guðfræði. Mér þótti vænt um það. Góðkunningi minn austur á Flúðum, Geiri kaupmaður á Grund, blessuð sé minning hans, sagði gjarnan við mig, þegar ég hugðist festa kaup á einhverju í búðinni hans: „Væri ég þú myndi ég ekki kaupa þetta.“ Mér er líkt farið þegar ég hugsa um þessar bækur, sem ég hef þó skrifað, og læt hér staðar numið.

**Tillögur að áhugaverðum
Lesturhestum berist á
netfangið jonozur@gmail.com**

2023 ÁRGERÐIN AF VINSÆLU RAFMAGNSHJÓLUNUM ER MÆTT Í HÚS! SKOÐIÐ ÚRVALIÐ Í SÝNINGARSAL OKKAR EÐA Á EHJOL.IS



T408-2-4 1000W
Verð 685.000 kr
drægni allt að 30 km
hámarks hraði 25 kmh
hámarks þyngd 130 kg



T408-3-4 1000W
Verð 730.000 kr
drægni allt að 30 km
hámarks hraði 25 kmh
hámarks þyngd 130 kg



M8 skellinaðra
Verð 560.000 kr
2000W mótör
drægni allt að 70 km
hámarks hraði 45 kmh
hámarks þyngd 150 kg



T408-1
Verð 565.000 kr
1000W
drægni allt að 30 km
hámarks hraði 25 kmh
hámarks þyngd 130 kg



M1 skellinaðra
Verð 550.000 kr
2000W mótör
drægni allt að 70 km
hámarks hraði 45 kmh
hámarks þyngd 150 kg

**Þú ferðast
30 - 40km
fyrir aðeins
16 krónur***

*1 kwst

ehjól | Hrísmýri 5 | 800 Selfoss | sími:555 0595 | ehjol@ehjol.is | www.ehjol.is



Starf á Selfossi

Við leitum að kraftmiklum ráðgjafa/gjaldkera

Við leitum að metnaðarfullum einstaklingi í starf ráðgjafa/gjaldkera einstaklinga í útibú Íslandsbanka á Selfossi. Viðkomandi þarf að vera áhugasamur og hafa vilja til að veita viðskiptavinum okkar úrvalspjónustu. Æskilegt að geta hafið störf um 15. ágúst.

Helstu verkefni

- Ráðgjöf um fjármál einstaklinga
- Veita framúrskarandi þjónustu
- Sala á vörum bankans
- Önnur verkefni

Hæfniskröfur

- Háskólamenntun kostur
- Frumkvæði og sjálfstæð vinnubrögð
- Þjónustulipurð og samskiptahæfni
- Tölvukunnátta og skipulagshæfni

Nánari upplýsingar um starfið veitir Guðbjörg Svava Sigþórsdóttir, þjónustustjóri einstaklinga, gudbjorg.sigthorsdottir@islandsbanki.is sími 440-3020 og Dröfn Guðnadóttir, svæðisstjóri, drofn.gudnadottir@islandsbanki.is sími 844-3344

**Umsóknir skulu sendar í gegnum ráðningarsíðu bankans.
Umsóknarfrestur er til 18. júlí**



Viltu vekja athygli á Suðurlandi?

Sími 482 1944 - auglysingar@dfs.is



GRÍMSNES- OG
GRAFNINGSFHREPPUR

Íþróttamiðstöðin Borg

Við leitum að þjónustulunduðu fólki í sumarstarf frá 15. júní til 21. ágúst. (lágmarksaldur er 18 ára)

STARFSSVIÐ OG VERKEFNI

- Gæsla við sundlaug, baðvörslu, afgreiðslu og eftirlit með íþróttahúsi og þreksal.
- Almenn þrif.
- Umsækjandi mun sækja námskeið í skyndihjálp og þarf að standast hæfnispróf sundstaða.
- Vaktavinna 2-3-2 (unnið í 15 daga – frí í 15 daga)

HÆFNISKRÖFUR

- Lágmarksaldur 18 ár.
- Hafi þjónustulund og færni í mannlegum samskiptum.
- Stundvísi og samviskusemi.
- Purfa að standast námskeið í skyndihjálp og sundpróf laugarvarða samkvæmt reglugerð um hollustuhætti á sund- og baðstöðum.

Upplýsingar fást á hansi@gogg.is eða í síma 867 9792.

Sports Center Borg

We are looking for service-minded people for summer job from June 15th to August 21st. (minimum age is 18 years)

RESPONSIBILITIES AND TASKS

- Lifeguarding at the swimming pool, customer service, monitoring the bathrooms, gym and fitness room.
- General cleaning of the facilities.
- The applicant will attend a first aid course and must pass the lifeguard swim test.
- Shift work 2-3-2: work for 15 days per month – 15 days off

QUALIFICATIONS

- Minimum age of 18 years.
- Customer service skills and interpersonal skills.
- Punctuality and conscientiousness/diligence.
- Completion of the first aid course and lifeguard swim test according to the Swimming Pools and Bathing Areas Hygiene Regulations

Information is available by e-mail at hansi@gogg.is or by phone at 867 9792.

Íþróttir

Sjö Sunnlendingar í yngri landsliðum Íslands í körfubolta

KÖRFUBOLTI Sjö Sunnlendingar hafa verið valdir til að taka þátt í landsliðsverkefnum U16, U18 og U20 landsliða Íslands í körfubolta þetta sumarið. Liðin munu taka þátt í Norðurlandamóttinu ásamt því að fara á Evrópumóti yngri landsliða. Hver landsliðshópur er skipaður 16-17 leikmönnum.

Hjá stúlkunum var Jóhanna Ýr Ágústsdóttir (Þór Þórlákshöfn) valin í lokahóp U16 landsliðsins og þær Emma Hrönn Hákonardóttir (Þór Þórlákshöfn), Hildur Björk Gunnsteinsdóttir (Þór Þórlákshöfn) og Helga María Janusdóttir (Hamar) í U18 landsliðshópinn.

Hjá drengjunum voru þeir

Birkir Hrafn Eyþórsson (Selfoss karfa), Birgir Leó Halldórsson (Sindri) og Tómas Valur Þrastarson (Þór Þórlákshöfn) valdir í lokahóp U18 landsliðsins. En Tómas Valur var einnig valinn í lokahóp U20 landsliðs karla.

Nánari upplýsingar um leikdaga landsliðanna má finna á dfs.is. **BRV**



Jóhanna Ýr Ágústsdóttir.



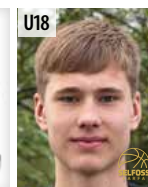
Emma Hrönn Hákonardóttir.



Hildur Björk Gunnsteinsdóttir.



Helga María Janusdóttir.



Birkir Hrafn Eyþórsson.



Birgir Leó Halldórsson.



Tómas Valur Þrastarson.

13 HSK-met sett í Bláskógaskokkinu

ÚTIHLAUP Hið árlega Bláskógaskokk HSK fór fram í ágætu veðri sl. sunnudag, þann 18. júní. Líkt og undanfarin ár var hægt að velja tvær vegalengdir og í boði voru 5 og 10 mílur.

Jón Trausti Sigurðarson kom fyrstur í mark í 10 mílna hlaupi karla á tímanum 69,44 mín. og Inga Lára Ingvarsdóttir vann kvennaflokkinn á tímanum 82,36 mín. Þau fengu í sérverðlaun gjafabréf frá Hótel Örk.

Sigurveinn Sigurðsson frá Frískum Flóamönnum kom fyrstur í mark í 5 mílna hlaupinu á 29,58 mín., sem er HSK-met í karlaflokk og flokki 40-44 ára. Anna Metta Óskarsdóttir Umf. Selfoss vann í kvennaflokki á 44,27 mín. Tími hennar er HSK-met í sex aldursflokkum frá 13 – 22 ára. Þau fengu einnig gjafabréf frá Hótel Örk í sérverðlaun.

Fleiri HSK-met voru sett í



Anna Metta Óskarsdóttir og Sigurveinn Sigurðsson unnu 5 mílna hlaupið í Bláskógaskokkinu og settu bæði HSK met.



Jón Trausti Sigurðarson og Inga Lára Ingvarsdóttir komu fyrst í mark í 10 mílna hlaupinu.

hlaupinu, en Andri Már Óskarsson Umf. Selfoss bætti metin í 5 mílna hlaupinu í fjórum aldursflokkum frá 11-14 ára og þá bætti Jörunn Viðar Valgarðsdóttir úr Frískum Flóamönnum metið í 10 mílum í hennar aldursflokk.

HSK þakkar Hótel Örk og

Fontana á Laugarvatni fyrir stuðningurinn við hlaupið. Þess má geta að nokkur fjöldi erlendra sjálfbóðaliða buðust til að starfa við framkvæmd hlaupsins og stóðu sig vel og höfðu gaman af.

Heildarúrslit hlaupsins eru á www.timataka.net. **HSK**

Fjör á Héraðsleikum og Aldursflokkamóti HSK

FRJÁLSAR Aldursflokkamót HSK í frjálsum fór frá á Selfossvelli 13.-14. júní og fyrra kvöldið fóru einnig fram á sama stað Héraðsleikar HSK fyrir 10 ára og yngri.

Á héraðsleikunum fengu allir jafna viðurkenningu, en í flokkum 11-14 ára voru afhent verðlaun fyrir þrjú fyrstu sætin. Nú var keppt um stigabíkar í hverjum aldursflokk fyrir sig á aldursflokkamóttinu. Þjótandi vann bikarinn í 11 ára flokki, Dímon vann 13 ára flokkinn og Selfyssingar 12 og 14 ára flokkana. Selfyssingar höfðu talsverða yfirburði í heildarstigakeppni mótsins, hlutu alls 409 stig, Dímon varð í öðru sæti með 166 stig og Þjótandi varð í þriðja með 154 stig.

Eitt HSK met var sett á móttinu, en Bryndís Embla Einarsdóttir frá Selfossi bætti eigið met í spjótkaсти í 14 ára flokki með 400 gr. spjóti, kastaði 44,76 metra.



Sigurlið Umf. Selfoss á aldursflokkamóttinu.

Framkvæmd móttanna gekk vel, þökk sé sjálfbóðaliðum félaganna sem framkvæmdu móttin með sóma. Búast má við að stór hluti keppenda aldursflokkamótsins mæti á Meistararnót Íslands 11-14 ára sem haldið verður á Selfossvelli dagana 23.-25. júní nk. **HSK**

Gríptu tækifærið og segðu já

„Ef einhver hefur trú á þér í verkefni þá verður þú bara að gjöra svo vel að gera það líka,“ segir Selfyssingurinn Svanhildur Jónsdóttir, sérfræðingur hjá fjármála- og efnahagsráðuneyti, sem var kjörin nýr formaður LeiðtogaAuðar Félags kvenna í atvinnulífinu. LeiðtogaAuður er sérstök deild innan FKA, en kjarna hópsins mynda þær konur sem tóku þátt í LeiðtogaAuðar námskeiðum á árunum 2000-2002, verkefninu „Auður í krafti kvenna“.

Auðvelt að taka skyndiávarðanir

Blaðamaður Dagskrárinnar hafði samband við Svanhildi, sem er fædd og uppalin á Selfossi og fékk að kynnst þessari drífandi konu svo-lítið betur. „Ég flutti frá Selfossi þegar ég fór í háskóla og flutti svo heim aftur árið 2014. Helstu kostir þess að búa á Selfossi er að vera nálægt fjölskyldu og vinum, allt er nokkuð stutt og auðvelt að taka skyndiávarðanir.

Ég er gift Ólafi Tage Bjarnasyni, Selfyssingi og eigum við saman þrjár dætur, eina 14 ára, eina 6 ára og svo misstum við miðjustelpuna okkar sem var fjölfötluð og langveik árið 2017 en þá var hún alveg að verða 5 ára.“

Vandræðalegt, munnlegt stærðfræðiþróf á dönsku

„Á lokametrinum í FSU hafði ég hug á að fara í jarðfræði og sótti því um vinnu hjá Jarðskjálftamiðstöð Háskóla Íslands til að vinna með á síðustu önninni minni og fékk vinnu. Ég komst síðan að því eftir að ég byrjaði að vinna að þar var enginn jarðfræðingur og nánast bara verkfræðingar. Ég notaði svo bara útilokunaraðferðina og taldi besta kostinn ákvað að skrá mig í byggingarverkfræði í HÍ. Í miðju B.S.- náminu ákváðum ég og maðurinn minn að víkka sjóndeildarhringinn og flytja til Kaupmannahafnar í skóla. Ég fékk nánast allt námið metið frá Íslandi og mætti til Danmerkur fjórum dögum áður en skólinn byrjaði og var námið á dönsku, sem var áskorun, en það gekk. Danir eru mikið fyrir munnleg próf og man ég vel eftir vandræðalegu munnlegu stærðfræðiþrófi á fyrstu önninni minni. Áður en ég byrjaði í skólanum, DTU (Danmarks Tekniske Universitet), þurfti ég að velja milli 5 námslína innan byggingarverkfræðinnar og þá uppgötvandi ég samgönguverkfræði og valdi þá línu. Ég tók svo í kjölfarið masterspróf í

samgönguverkfræði en þá var námið alþjóðlegra og á ensku. Að fara erlendis í nám og búa í öðru landi hefur gefið mér mikið. Það var fróðlegt að kynnst og vinna með fólki frá öðrum löndum. Ég mæli klárlega með því fyrir alla,“ bætir Svanhildur við.

Lærdómsrík U-beygja

Eftir útskrift árið 2011 hóf Svanhildur störf hjá VSÓ Ráðgjöf og vann þar í um 10 ár. „Árið 2013 var samgöngusvið stofnað og fékk ég að leiða það svið. Verkefnin sem ég kom að voru fjölbreytt og mikið til unnin fyrir sveitarfélög, ríki og fasteignafélög. Verkefnin voru oftast unnin þverfaglega með öðrum fagstéttum og eru skipulagsmálin t.d. nátengd. Ég tók svo góða U-beygju og leiddi tímabundið átaksverkefni í kjölfar Covid-19 hjá Reykjavíkurborg í vinnu- og virkniaðgerðum með hópi sérfræðinga í mannauðsmálum og félagsráðgjöfum. Í

kjölfar þess leiddi ég svo velferðartækni í Reykjavíkurborg en hún er á miklu flugi og mikið framundan. Ég lærði mikið á þessari U-beygju og hef nú í farteskinu tvö ný „lingo“. Nú er ég svo komin aftur á heimavöll en samt með nýjan vinkil í tímabundið starf hjá Fjármála- og efnahagsráðuneytinu á Verkefnastofu um samgöngugjöld, sem einnig er unnið í nánú samstarfi við Innviðaráðuneytið.“

Mikilvægt að fagna litlum sigrum

Aðspurð hvernig hún hafi komist á þann stað sem hún er á í dag segir Svanhildur að mikilvægt sé að hafa áhuga á því sem maður er að gera. „Þá er gaman í vinnunni með góðum samstarfsfélögum og maður má ekki gleyma að fagna litlum sigrum. Maður þarf að vera vakandi og grípa tækifærin þegar þau bjóðast og segja já þó að það sé fyrir utan þægindarammann t.d. eins og þetta viðtal er fyrir mig, þ.e. að vera að svara spurningum um sjálfa mig. Mér fyndist annars ekkert mál að ræða um verkefni og svara spurningum í kringum það. En hver veit nema að nýjar dyr opnast í kjölfar þessa viðtals,“ segir Svanhildur og yppir öxlum.

Öll störf móta okkur

„Mér þykir mikilvægt að eiga fyrirmyndir í vinnuumhverfinu og reyna að tileinka sér það sem manni finnst til fyrirmyndar, geta speglað sig og leitað ráða hjá öðrum. Það þarf ekki alltaf að vera í innsta hring.



Svanhildur Jónsdóttir, nýkjörin formaður LeiðtogaAuðar. Mynd: Stúdíó Stund/Laufey Ósk

Fólk sem maður leitar til vill yfirleitt miðla sinni sýn þegar maður leitar eftir því. Maður getur svo sjálfur metið hvað hjálpar manni og hvað ekki. Ég hef hringt í fólki og kunningja, sem ég þekki ekki ýkja vel, og leitað ráða. Ég tel að mikið vægi sé í að sýna frumkvæði og vera með puttann á púlsinum og sækja þekkingu. Ég fór t.d. nýlega í AWE nýsköpunarhraðalinn og tók námskeiðið Leiðtoginn og stafræn umbreyting í Akademias. Ætli næsta skref sé ekki að a.m.k. að átta sig betur á gervigreindinni. Svo má ekki vera hræddur við að sýna frumkvæði og spyrja, það versta sem gerist yfirleitt er að þú færð nei. Maður sér þá ekki eftir því að hafa ekki kannað málið. Ég held að öll störf móti mann og maður tekur eitthvað með sér af hverjum vinnustað, eins og það að vinna í fyrstu Krónuversluninni sem var opnuð á landinu á Selfossi, í Guðnabakarí og á Pizza 67. Maður lærir að vinna og kemst nær því að vita hvað maður vill og hvað maður vill ekki,“ bætir Svanhildur við.

Út fyrir þægindarammann

En hvernig leggst nýja hlutverkið í Svanhildi? „Það leggst vel í mig. Í raun greip ég tækifærið, ég hafði ekki hugsað neitt um þennan möguleika en svo var haft samband við mig og spurt hvort ég hefði áhuga. Þá fann ég þessa tilfinningu að þetta væri nú aðeins út fyrir þægindarammann en fannst ég þurfa að grípa tækifærið og láta vita að ég hefði áhuga. Sé ekki eftir því,“ segir hún brosandi.

Allar velkomnar

Svanhildur gekk í FKA um árið 2015 og segist ekki hafa neinar drastískar breytingar í huga fyrir LeiðtogaAuði. „Ég hef verið misvirk á þessum tíma og í raun

fær maður mest út úr félagaðildinni með því að vera virkur en þá stækkar maður tengslanetið og eykur þekkingu. Í FKA eru 1.700 konur og mikið úrval viðburða í boði. Maður gæti í raun nánast verið á 1-3 viðburðum á viku ef maður vildi. Ég hef sótt í það sem ég hef talið nýfast mér og það sem vekur áhuga minn. Fljótlega eftir að ég byrjaði í FKA fékk ég að vita að ekki eigi að loka hring, þ.e. ef nokkrar konur eru á tali saman að loka þá ekki spjallhringnum og að ný kona sé alltaf velkomin inn í hringinn í spjallið. Ég held að þetta lýsi kjarna FKA vel, við erum stuðningur hvor við aðra og allar eru velkomnar. Það eru 5 landshlutadeildir í FKA og erum við á Suðurlandi með FKA Suðurland. Í þeirri deild er fjölbreyttur hópur kvenna og mikill hugur í konum. Síðasta starfsár var helst áhersla á fræðslu um markaðssetningu. Ég var síðustu tvo vetra í stjórn FKA Suðurland. Ég er að hefja þriðja starfsárið í LeiðtogaAuði og annað árið í stjórn.“

Vill upplýsa konur

„Ég hlakka til að kynnst konum í LeiðtogaAuði betur og læra af þeim því þarna eru á ferð algjörir reynsluboltar! Við konur höfum víst tilhneigingu til að sækja ekki um störf nema við getum hakað við nánast allt, ef ekki allt af kröfulistanum í atvinnuauklýsingum. Ég vil að við konur séum upplýstari m.a. um þetta og þá hikum við kannski síður við að sækjast eftir áhrifum. Að sjálfsögðu er það líka á ábyrgð atvinnurekenda að setja upp auglýsingar sem laða að öll kyn. Ég held að eitt af stóru og mikilvægu verkefnum framundan sé að fjölga konum í framkvæmdastjórnnum fyrirtækja,“ segir Svanhildur að lokum.

HGL



LeiðtogaAuður í heimsókn hjá Dagskránni og Prentmet Odda í vor. Mynd: Dagskráin/BRV

Dúxarnir frá ML og FSu sitja fyrir svörum: Matarboð með Rory McIlroy og Jesú

Sunnlendingarnir Skírnir Eiríksson og Heiðar Snær Bjarnason, sem útskrifuðust úr Menntaskólanum að Laugarvatni og Fjölbautaskóla Suðurlands í mailok eiga það sameiginlegt að vera dúxar skóla sinna. Skírnir, sem útskrifaðist af náttúruvísindabraut í ML er búsettur í Gýgjarhólskoti í Bláskógabyggð með fjölskyldu sinni og vinnur þar að bændastörfum en Heiðar Snær, sem útskrifaðist af rafvirkjabraut í FSu býr á Selfossi með foreldrum sínum og tveimur yngri bræðrum. Heiðar er að sögn mikill golfari og vinnur sem golfvallarstarfsmaður hjá Golfklúbbi Selfoss í sumar. Blaðamaður Dagskrárinnar hafði samband við þessa flottu stráka, sem eru jafn ólíkir og nótt og dagur, en eiga þennan glæsilega titil sameiginlegan.

Hvernig er dæmigerður dagur í þínu lífi?

Skírnir: Núna í sumar er það þannig að ég sest í traktor og fer að gera það sem þarf. Reyndar þarf það ekki að vera á dráttarvél en það er best.

Heiðar: Núna í sumar vakna ég yfirleitt 6:30 til þess að mæta í vinnu 7:00 og vinn til 15:00. Eftir það fer ég annað hvort að æfa golf, og stundum þjálfá golf, til sirka 19:00. Eftir það er það mjög mismundandi. Sund, slökun, hitta vini eða bara hvað sem er. Þegar ég er að keppa þá fer yfirleitt stór hluti af deginum í það.

Hvað fannst þér skemmtilegast við að vera í framhaldsskóla?

Skírnir: Það sem mér fannst skemmtilegast við að vera í ML var að það var alltaf eitthvað til að gera og yfirleitt var það ekki heimanám. Heldur að setja upp leikrit, kór, íþróttir eða hvað sem er og ef það var ekki hægt



Skírnir Eiríksson.

þá stundina þá var bara að finna eitthvað að gera með vinum.

Heiðar: Félagslífið, vera í kringum fólk og vini. Skemmtilegasti dagurinn var Flóafár núna í vor.

Hvað gerði þig að dúx?

Skírnir: Hæsta meðaleinkunnin held ég held að það getur ekki verið neitt annað.

Heiðar: Rafvirkjabraut hentaði mér mjög vel þar sem ég hef mikinn áhuga á námsefninu en ásamt því myndi ég segja dugnaður.

Hvað tekur við eftir útskrift?

Skírnir: Æ hvað ég hef þurft að svara þessu oft en ég veit ekki, allavega páska frá námi í eitt ár og síðan miða ég á verkfræði eins og staðan er núna.

Heiðar: Í sumar er ég að vinna sem golfvallastarfsmaður hjá

Golfklúbbi Selfoss ásamt því að vera keppa mikið í golfi. Í haust held ég síðan áfram í FSu til þess að klára stúdentsprófið í desember. Eftir það stefni ég á að komast á samning sem rafvirkjanemi. Haustið 2024 stefni ég á að komast út í háskóla í Bandaríkjunum

Ef þú værir fastur á eyðieyju og mættir hafa með þér þrjá hluti, hvaða hlutir væru það?

Skírnir: Lampa Alladdins, mat og einhver góð eiturlyf til öryggis ef lampinn virkar ekki þá mundi ég samt sjá einhverja anda.

Heiðar: Golfset, vélbát og grill.

Hvað er það ævintýralegasta sem þú hefur gert?

Skírnir: Þar sem ég er ekki mikill ævintýramaður þá verður

svarið að vera River Rafting og að hoppa fam af brú í Tungufljótið.

Heiðar: Ferðast með U18 ára landsliðinu í golfi til Búlgaríu til þess að keppa á EM landsliða 2022.

Hvað gerir þú til að slaka á?

Skírnir: Oftast sit ég og spila tölvuleiki, þó finnst mér líka frekar slakandi að vinna á Traktor

Heiðar: Fer í sund eða heita-pottinn.

Ef þú gætir farið hvert sem er í heiminum, hvert myndir þú fara og hvað myndir þú gera þar?

Skírnir: Ef ég gæti lifað það af þá væri gaman að kikja við á tunglinu en ég veit ekki hvað ég mundi gera þar, kannski hoppa.

Heiðar: Ég myndi fara til Dubaí. Ég myndi spila golf

og síðan skoða borgina, mjög margt hægt að gera þar.

Býrð þú yfir leyndum hæfileika?

Skírnir: Ég tala geimverumál.

Heiðar: Er búin að hugsa um þetta lengi en því miður finn ég engan leyndan hæfileika.

Ef þú mættir bjóða þremur þekktum einstaklingum, lífs eða liðnum, í matarboð, hverjum myndir þú bjóða?

Skírnir: Jesú, Guðmundur Einarsson og Geirfinnur Einarsson eða Winston Churchill, Jesú og Theodore Roosevelt.

Heiðar: Rory McIlroy, Paul Walker og Pétur Jóhann.

Hvað er „go-to“ karaoke lagið þitt og afhverju?

Skírnir: Er ekki mikill söngfugl en ég held ég gæti tekið Monty Python - Always Look On The Bright Side Of Life eða Haddaway - What Is Love

Heiðar: Myndir með Skímó, ekta íslenskt, mér finnst það frábært lag og ég kann textann.

Ef þú gætir ferðast aftur í tímann og gefið yngri sjálfum þér ráð, hvað myndir þú segja?

Skírnir: Kannski „ekki borða gulan snjó“.

Heiðar: Myndi segja honum að slaka aðeins á.

Hvar sérðu þig eftir 10 ár?

Skírnir: Það hef ég ekki hugmynd um en vona að ég sestur að einhvern staðar og farinn að vinna við eitthvað skemmtilegt. En oftast langar mig ekki að hugsa of langt fram í tímann það er nóg að stressa sig yfir næsta ári.

Heiðar: Annaðhvort sem atvinnukylfing í golfi eða að vinna eitthvað tengt rafmagni, þá með mitt eigið fyrirtæki eða hjá einhverju fyrirtæki. Verð líklega komin með fjölskyldu.

Útskriftar- og uppskeruhátíð Fræðslunetsins

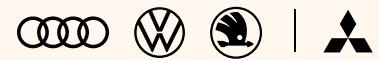
Þann 1. júní sl. var haldin útskriftarhátíð hjá Fræðslunetinu. Að þessu sinni útskrifuðust 29 námsmenn af 4 námsleiðum og 40 úr raunfærnimati. Útskrifað var af félagsliðagátt, leikskóla-liða- og stuðningsfulltrúabré, menntastöðum og stökkpalli. Þau sem tóku þátt í raunfærnimatinu voru að útskrifast af félagsliðabráut, leikskóla-liða- og stuðningsfulltrúabráut, vinnumarkaðshæfni og sjúkraliðabré. Þetta var í fyrsta sinn sem Fræðslunetið hefur boðið upp á mat fyrir sjúkraliðabré og tókst það mjög vel.

Það var hátíðarbragur yfir athöfninni og áfanganum fagnað innilega af námsmönnum, starfsfólki Fræðslunetsins, samstarfsaðilum úr Birtu starfsendurhæfingu, leiðbeinendum, matsaðilum og gestum.

Eyjólfur Sturlaugsson, framkvæmdastjóri Fræðslunetsins flutti stutt ávarp og nefndi þar m.a. að nú væru einhverjir búnir að láta drauma sína rætast og hugsanlega einhverjir nýir draumar orðið til. Elisabet Björgvinsdóttir flutti tvö lög við undirleik Ívars Dags. Ávarp námsmanna flutti Sigurlaug Ósk Reimarsdóttir sem útskrifaðist af Leikskóla-liða- og stuðningsfulltrúabráut og úr raunfærnimati fyrir Félagsliðabráut. Sigurlaug Ósk sagði frá sögu sinni í námi og hvernig hún tók ákvörðun um að styrkja stöðu sína og fá starfstítl. Henni fannst námið áhugavert, vera vel uppbyggt og efla fagþekkingu hennar í starfi.

Við óskum öllum útskriftarnemendum hjartanlega til hamingju með áfangann, velfarnaðar í framtíðinni og að allir draumar þeirra megi rætast.





Veglegur sumarafsláttur af völdum bílum



ID.4 GTX

Tilboðsverð frá: 8.290.000 kr.

Allt að 750.000 kr. afsláttur



ID.5 GTX

Tilboðsverð frá: 8.290.000 kr.

Allt að 1.150.000 kr. afsláttur



Audi Q4 e-tron

Tilboðsverð frá: 8.390.000 kr.

Allt að 1.060.000 kr. afsláttur



Skoda Enyaq Coupé 80X

Tilboðsverð frá: 8.390.000 kr.

Allt að 990.000 kr. afsláttur



Mitsubishi Eclipse Cross Plug-in hybrid

Tilboðsverð frá: 6.490.000 kr.

Allt að 700.000 kr. afsláttur



8 Ára ábyrgð á rafhlöðum

20% afsláttur af aukahlutum í vefverslun Heklu
Afsláttarkóði: SUMAR



Hrísmýri 3 • Sími 480 4000 • www.bilasalaselfoss.is

Afslættir gilda til 1. júlí 2023

FUNDIR



Krabbameinsfélagið

opið mán 11 til 15
miðv.11 til 15
föstud.11 til 14.
s.4821022 gsm 7880300

Al-Anon Selfossi

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

Al-Anon

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

AA

Mán. kl. 21 - AA fundur
Þrið. kl. 19 - AA konufundur
Mið. kl. 19:30 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.

HÚSNÆÐI ÓSKAST

Húsnæði óskast

42 ára karlmaður óskar eftir litlu
heilsárshúsi eða íbúð í sveit.
30-60 fm. Er einhleypur og barn-
laus. Reyklaus og reglusamur.
Með fastar öruggar tekjur. Get
skilað léttu vinnuframlagi uppí
leigu. Ekki of langt frá verslun og
þjonustu. Svör sendist á
jobbi80@gmail.com.

ATVINNA

Starfsmaður í fiskvinnslu

Óska eftir starfsmanni í fisk-
vinnslu í Þorlákshöfn. Vinsam-
legast hafið samband í síma 892
3904.

ÞJÓNUSTA



S. 662 1122

Daglegar ferðir

SELFOS - REYKJAVÍK
SUÐURLANDBókhald • 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.isBókhald - ráðgjöf
skattskilÞjónusta við
einstaklinga og
fyrirtæki
Persónuleg þjónusta

VH Tækjaleiga

Til leigu 2,8 tonna minigrafi.
Upplýsingar í síma 892 5741.Sumarhúsaþjónusta
Almenn verktaka
Efnisflutningar
JarðvinnaHafið samband í síma 892 7598
eða á orngunn@gmail.comFinnið okkur
á Facebook

Ö.G. Verk

KIRKJUR

Selfosskirkja

Messað verður í Selfosskirkju
sunnudaginn 25. júní klukkan
11. Meðlimir úr kór kirkjunnar
leiða sönginn, samtalsprédikun
prests og djákna.

Strandarkirkja

Guðsþjónusta verður sunnu-
daginn 25. júní kl. 14:00. Félagar
úr Kór Þorlaks- og Hjallasóknar
leiða safnaðarsöng undir stjórn
Esterar Ólafsdóttur, organista.
Sigríður Munda Jónsdóttir,
sóknarprestur þjónar.

Aðventistar

Safnaðarheimili aðventista,
Eyravegi 67, Selfossi, 24. júní.
Bíblíulexíur kl. 11 og guðsþjón-
usta kl. 12, Eric Guðmundsson
prédikar.

Hrunaprestakall

Fjallgöngumessa á Miðfelli á
Jónsmessu laugardaginn 24.
júní kl. 11. Hist verður á bíla-
stæðinu við félagsheimilið á
Flúðum og sameinast í bíla. Létt
og þægileg ganga upp á Miðfell
þar sem messað verður um kl.
11. Fallegur söngur, orð og bæn.

ÞJÓNUSTA

HSH
Príf og flutningar

Tökum að okkur regluleg þríf fyrir
sumarhús, hótél, gistiheimili og
fyrirtæki. Almennar ræstingar, auka
þríf og ýmis önnur þjónusta.

Erum staðsett á Suðurlandi.
Gerum tilboð
sem hentar þínum þörfum.

Hægt er að nálgast frekari
upplýsinga í síma 792-1727
eða í tölvupóst á
hshflutningar@gmail.com

HSH þríf og flutningar ehf.
er fyrirtæki með persónulega þjónustu
sem er með 10 ára reynslu í þrífum
og flutningum.

BÍLAR

Gagnheiði 11 - 800 Selfossi
Sími 482 2200 - GSM 894 2277 - Fax 482 2777Yfirbyggingar - Réttingar
Bílamálun - RúðuskiptiElvar Þormarsson
íþróttamaður
Rangárþings eystra

Eins og venja hefur verið
þá var tilkynnt um val á
íþróttamanni ársins á 17. júní
hátiðarhöldunum á Hvolsvelli.
Íþróttafélögin og Íþrótt- og
æskulýðsfulltrúi eiga möguleika
á að tilnefna íþróttamenn en það
er svo Heilsu-, íþrótt- og æsku-
lýðsnefnd sem velur úr þeim
sem eru tilnefndir.

Kolbrá Lóa Ágústsdóttir,
varaformaður Heilsu-, íþrótt-
og æskulýðsnefndar, flutti ávarp
þegar verðlaunin voru afhent og
kynnti þá íþróttamenn sem að
fengu tilnefningar. Að lokum til-
kynnti Kolbrá að Íþróttamaður
Rangárþings eystra 2022 er
Elvar Þormarsson, hestamaður
í Geysi.

Elvar átti frábært keppnisár
í gæðingaskíði með hryssuna
Fjalladís frá Fornusöndum og
sigruðu þau öll stórmót árs-
ins; Reykjavíkurmestaramót,
Íslandsmót og Landsmót. Ásamt



þessu gerði hann góða hluti með
hestinn Pensil frá Hvolsvelli en
þeir stóðu til að mynda ofarlega
í B-flokk gæðinga á landsmóti
hestamanna.

Elvar er frábær fyrirmynd
hvort sem er innan vallar eða
utan, jákvæður og háttþrúður.

Rangárþing eystra óskar
Elvari innilega til hamingju með
nafnbótina. Rangárþing eystra

Sunnlenskir

FASTEIGNAMOLAR

Hvað á að fylgja fasteign
þegar hún er afhent?

Fasteign á að afhenda að há-
degi, nema samið sé um aðra
tímasetningu innan dagsins.
Það er á ábyrgð seljenda að
tæma og þrifa fasteignina áður
en hún er afhent kaupanda.

Margir spurja hvort ís-
skápur og upphvottavél eigi
að fylgja með. Það er ekki
skylda að láta þessi tæki fylgja
með en margir seljendur eru
farnir að velja sér það, þar sem
þessi tæki passa vel inn í þessa
innréttingu en ekki endilega í
næstu eign.

Það sem á að fylgja fast-
eignum (fylgifé fasteigna) er
eftirfarandi:

- Eldavél, ofn og vífta í eld-
húsi, hafi það verið til
staðar.
- Múr- og naglfastar uppi-
stöður og hillur í geymslu.
- Allar múr- og naglfastar
innréttingar.
- Rimla-, strimla- og rúllu-
gluggatjöld.



- Ljósleiðarinn og allt tengt
honum að undanskildum
beini (router).
- Fastur ljósúnaður og raf-
knúnir hurðapnarar í bíl-
skúr.
- Föst ljós og ljósakúplur
skulu vera í eldhúsi, bað-
herbergi og þvottahúsi.
- Að minnsta kosti eitt per-
ustæði í hverju herbergi.
- Föst hengi, innréttingar og
tæki, auk vasks á baðher-
bergi og salerni.

Elin Káradóttir,
löggildur fasteignasali,
BYR fasteignasala

BYR
FASTEIGNASALA

Austurmörk 7, 810 Hveragerði

Sími 483 5800

byr@fasteignasala.is

www.byrfasteignasala.is

DAGSKRÁIN
FRÉTTABLAÐ SUÐURLANDS

Viltu vekja athygli á Suðurlandi?

Sími 482 1944 - auglysingar@dfs.is

Svanur Vilbergsson leikur í Hlöðunni

Sunnudaginn 25. júní klukkan 15:00, mun hinn glæsilegi gítarleikari Svanur Vilbergsson, halda tónleika í Hlöðunni að Kvoslæk í Fljótshlíð.

Á tónleikunum, sem styrktir eru af SASS mun Svanur leika verk eftir Scarlatti, Händel, Pe-reira og fleiri.

Svanur Vilbergsson hefur haldið einleikstónleika víða um heim, m.a. í Bandaríkjunum, Hollandi, Spáni, Englandi, Belgíu og Írlandi.

Á meðal verkefna hafa verið tónleikar á Inishowen International Guitar Festival á Írlandi, Grand Nordic Guitar Festival í Kaupannahöfn, Sommer Melbu hátíðinni í Noregi og Reykjavík Classics tónleikaröðinni í Eldborgarsal Hörpu þar sem hann varð fyrsti klassíski gítarleikarinn til að spila einleik í þeim sal.

Svanur hefur komið fram í sjónvarpi í Bandaríkjunum og á Spáni og var valinn fyrir Íslands hönd til þátttöku í norsksíslenska menningarverkefninu Golfstraumurinn. Spænska tónskáldið Mateu Malondra Flaquer hefur tileinkað honum verk fyrir sóló gítar og í febrúar 2014 frumflutti hann í Hörpu, ásamt Kammersveit Reykjavíkur, gítarkonsertinn Halcyon Days sem saminn var af tónskáldinu Oliver Kentish og tileinkaður Svani.

Árið 2011 kom út fyrsti ein-



leiksdiskur Svans sem kallast Four Works og hefur honum verið einkar vel tekið. Svanur er meðlimur í Íslenska Gítartríóinu, sem tilnefnt var til Íslensku Tónlistarverðlaunanna 2022 og Stírni Ensemble sem sem hefur sérhæft sig í flutningi á Íslenskri samtímatónlist. Hann kennir meðal annars klassískann gítarleik við Menntaskólann í tónlist og Listaháskóla Íslands.

Svanur hóf gítarnám sitt hjá Torvald Gjerde, Garðari Harðarssyni og Charles Ross við Tónlistarskóla Stöðvarfjarðar og Tónlistarskólann á Egilsstöðum. Sautján ára fór hann til Englands til náms við King

Edwards VI menntaskólann í Totnes þar sem gítarkennari hans var Colin Spencer og útskrifaðist þaðan af tónlistar- og líffræðibraut árið 2001. Þaðan hélt hann til Spánar og sótti þar einkatíma hjá Arnaldi Arnarsyni við Escola Luther.

Árið 2002 hóf Svanur nám hjá ítalska gítarleikaranum Carlo Marchione við Tónlistarháskólann í Maastricht og lauk þaðan B.Mus. gráðu vorið 2006. Sama ár hóf hann mastersnám hjá Enno Voorhorst við Konunglega Tónlistarháskólann í Haag sem hann lauk vorið 2008. Þá hefur hann einnig sótt tíma hjá Sonju Prunnbauer í Freiburg.



Mynd frá fyrri hátíð. Mynd: Aðsend.

Jónsmessuhátíð á Eyrarbakka um helgina

Nú er sumarið komið með Nalla sína gleði og tilhlökkun. Helgina 23.-24. júní nk. ætlum við að halda okkar árlegu Jónsmessuhátíð á Eyrarbakka. Hlökkum við til að búa til góðar minningar með ykkur og vonum við að allir komi saman og skapi nýjar. Svo mikil var ánægja fjölskyldufólks með breytinguna á tímasetningu brennunnar að ákveðið var að halda brennuna aftur í fyrrikantinum eða kl 20:30 á laugardagskvöldinu, en einnig var ákveðið að halda hana á þeim tíma því við pöntuðum stóra brennu því við ætlum að hafa gaman saman í fjörunni. Brennustjóri hátíðarinnar í ár er engin annar en eldgleypirinn Andri Geir Jónsson og mun sjá til þess að ungir sem aldnir muni skemmta sér konunglega á brennunni.

Trúbadorinn Ingvar Valgeirsson mun halda uppi stuðinu þar til síðustu logarnir slokkna og mannskapurinn heldur heim á leið eða á Rauða Húsið fram á rauða nótt.

Að sjálfsögðu verður fjölbreytt fjölskyldudagskrá þessa daga sem hefst á föstudaginn kl.17 með hinum árlega Jónsmessubolta og að þessu sinni verður keppt í kíló. Markmið hátíðarinnar hefur alltaf verið að gleðja unga sem aldna án þess að fólk þurfi sífellt að taka upp veskið. Fjölskyldudagskráin er við Garðstún og söfnin á Eyrarbakka á laugardaginn frá kl. 12-15. En einnig má finna opin hús um allan Eyrarbakka sem eru til klukkan 16/18. Dagskrána má finna inn á arborg.is, facebook- og eða instagramsíðu jónsmessuhátíðarinnar.

EF ÞÚ VEIKIST

HVERT HRINGIR ÞÚ?

1

7

0

0

112 NEYÐAR TILVIK

NETSPJALL HEILSUVERU

STARFSFÓLK HEILBRIGÐISÞJÓNUSTUNNAR

Stefnt að snjallsímalausum Sunnulækjarskóla í haust

Foreldrar og forráðamenn barna í Sunnulækjarskóla fengu senda rafræna könnun fyrr í dag þar sem spurt var hvort foreldrar væru fylgjandi því að skólinn tæki upp símalausa stefnu frá og með hausti 2023.

Í upphaf könnunarinnar kom fram að margar fyrirspurnir hafi borist til skólastjórnenda síðustu vikur varðandi útfærslu á snjallsímalausum skóla. Þá vildu foreldrar helst fá svör við því hvort börnunum verði heimilt að hafa símann með í töskunni þar sem mörg þeirra fari ekki heim eftir skóla. „Svarið við því er að börnun er að sjálfsögðu heimilt að hafa með sér símtæki í töskunni á meðan þau eru ekki notuð á skólatíma. Önnur spurning sem hefur brunnið á mörgum foreldrum er hvort þau börn sem nýta símtækið sitt sem stoðtæki, t.d. börn með íslensku sem annað tungumál sé heimilt að nýta tækið sitt á skólatíma? Svarið við því er já. Í þeim tilfellum sem öpp í snjallsíma nýtast börnum við ákveðnar viðurkenndar þarfir mun skólinn vinna að því að nýta tiltekna tækni í samstarfi við foreldra.

Símtæki verður aðgengilegt í móttöku skólans öllum nemendum sem þurfa að hafa samband heim og hægt verður að koma skilaboðum til nemenda



Sunnulækjarskóli. Mynd: Sveitarfélagið Árborg.

líkt verið hefur í gegnum skrifstofu skólans.

Í ræðu sinni við skólaslit þann 7. júní sl. hafði Hermann Örn Kristjánsson skólastjóri orð á því að könnunin yrði send út á næstunni, en að ákvörðun sem þessi væri í höndum skólastjóra. Hann minntist á að margir foreldrar hefðu áhyggjur af félagslegri stöðu barna sinna sem hefði tekið miklum breytingum samhliða hraðri tækniþróun undanfarinna ára og sagðist sjálfur hafa miklar áhyggjur af þeim neikvæðu áhrifum sem tækjanotkun hefði á börnin okkar.

Máli sínu til stuðnings, minntist Hermann á að grunnskólar í Sílikon-dalnum í San-Fransisco flóa, séu símalausir. „Í borginni þar sem börn þeirra einstaklinga sem hafa lífs-

viðurværi sitt af því að sjá okkar börnum fyrir afþreyingu, eins og leikjum og samfélagsmiðlum í síma.“

Í því ljósi spyr Hermann hvort þar á bæ viti menn meira um raunverulega skaðsemi þessara miðla á félagsmótun og færni barna í samskiptum? „Í það minnsta vita þessir aðilar nógu mikið til að hleypa símtækjum ekki inn í skólastarfið þar,“ sagði Hermann að lokum.

Sprettur ÁBURÐUR

Skeljungur
Lúðvík Bergmann, Viðskiptastjóri
GSM: 840 3009

SEASTONE EHF
KRANABÍLAPJÓNUSTA
SÍMI 898 9960

HREINGERINGA-ÞJÓNUSTA Suðurlands ehf.

Allar ræstingar
Steinteppehreinsun, teppahreinsun, bón, gluggahreinsun o.fl.
Sími 897 8444
Freint um allt Suðurland

BRAM AF VINATTU!

Fæst hjá BYKO Selfossi

expert kæling

Sími 660 2970

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

Rétting og málun

Vottað réttingaverkstæði
Cabas tjónaskoðun

Breiðumýri 1, Selfossi
☎ 480 8020

Bilasprautun - Bílaréttingar - Bílrúðuskipti

Bilverk BA

Þar sem fagmennirnir vinna

★★★★★

Vottað verkstæði

Gagnheiði 3 - Selfossi
Sími 482 2224 / 899 5424
bilverkba.is

Lagnabjónustan ehf

Pípulagnir - Efnissala
482 2311 ☎ 696 2311
Skrifstofa Þjónustusími

HEYRN

HEYRNARÞJÓNUSTA

534 9600
www.heyren.is

Vinnuvélanámskeið á netinu!

www.vinnuvelaskolinn.is

FROST

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

HREINSITÆKNI

**Stíflulosun
Rotþróahreinsun
Vélsópun
Lagnafóðrun**

Hellismýri 9, 800 Selfoss
selfoss@hrt.is - Sími 892 2136
www.hrt.is

Tækniþjónusta Suðurlands ehf. Selfossi

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

Sérhæfing - Þekking - Reynsla

Gunnar Guðmundsson Vilmundur Sigurðsson
Sími 694 4922 Sími 779 6777

VÉLSMÍÐJA SUÐURLANDS ehf
Selfossi Gagnheiði 5 Sími: 482 1980

**Efnissala
Rennismíði
Innréttingar
Járnsmiði**

Gagnheiði 5, Selfossi
Sími 482 1980



Mynd: Strætó.is

Breyting á fargjöldum í Landsbyggðarstrætó

Vegagerðin hefur ákveðið að hækka verð á stöku fargjaldi úr 490 kr. í 570 kr, eða um 16,3%. Er þetta gert í samræmi við gjaldskrárhækkanir hjá Strætó bs. og tekur gildi 1. júlí nk.

Tímabilskort og nemakort verða þó óbreytt og hækka ekki að sinni.

Strætó bs. hækkaði fargjöld sín þann 3. október 2022 sem

nemur ríflega 12% og fór almennt fargjald úr 490 kr. í 550 kr. Vegagerðin tók þá ákvörðun um að hækka ekki fargjöld sín að sinni.

Nú hefur Strætó bs. tekið ákvörðun um að hækka aftur verð á fargjöldum sínum og mun sú breyting eiga sér stað þann 1. júlí nk. Mun sú breyting snerta allar gerði farmaða hjá höfuðborgarvögnum.