

Minningardagur um fórnarlömb umferðarslysa



Fórnarlömb umferðarslysa var minnst á sunnudag, meðfylgjandi mynd var tekin við minnigarathöfnina á Hvolsvelli. Ljósmynd: Landsbjörg.

Árlegur alþjóðlegur minningardagur um fórnarlömb umferðarslysa var haldinn sunnudaginn 19. nóvember sl. og í ár var sérstök áhersla lögð á fyrstu viðbrögð á slyssað og neyðarhjálp.

Minningarathafnir voru haldnar víðsvegar um landið í tilefni dagsins. Klukkan 14. fluttu allar útvarpsstöðvar landsins lag KK (Kristján Kristjánssonar) *When I think of Angels*, í flutningi Kristjáns og Ellenar

systur hans, sem er einkennislag dagsins. Kristján samdi lagið til minningar um systur þeirra sem lést í umferðarslysi í Bandaríkjunum árið 1992.

Alþjóðlegur minningardagur

Tilgangur minningardagsins er að minnst þeirra sem látist hafa í umferðinni, leiða hugann að ábyrgð hvers og eins í umferðinni og ekki síst að þakka þeim viðbragðsaðilum sem veita hjálp og björgun.

Minningardagurinn er alþjóðlegur undir merkjum Sameinuðu þjóðanna, sem hafa tileinkað þriðja sunnudag í nóvember þessari minningu. Um það bil 3.600 einstaklingar láta lífið og hundruðir þúsunda slasast í umferðinni víðsvegar um heiminn á degi hverjum, eða um 1,3 milljón manns á ári.

Að deginum standa Samgöngustofa, innviðaráðuneytið, Sjálfsbjörg, Landsbjörg, Neyðarlínan, Lögreglan og Vegagerðin.

Hyggjast byggja 200 nýjar íbúðir á næstu 10 árum



Undirritaður hefur verið samningur milli Mýrdalshrepps, innviðaráðuneytis og Húsnæðis- og mannvirkjastofnunar um aukið framboð íbúðarhúsnæðis

í sveitarfélaginu á tímabilinu 2023-2032 og fjármögnun uppbyggingar hagkvæma íbúða og félagslegs húsnæðis.

Í samningnum kemur fram

það markmið að byggðar verði 200 nýjar íbúðir á næstu 10 árum með áherslu á kröftuga uppbyggingu á fyrri hluta tímabils. Mýrdalshreppur verður við undirritun samkomulagsins annað sveitarfélagið á landinu til þess að marka skýra stefnu um aukið framboð íbúðarhúsnæðis á grundvelli rammisamnings ríkis og sveitarfélaga. Aukið framboð íbúða er lykilatriði í því að styðja við sjálfbæra byggðapróun og samvinna ríkis og sveitarfélagsins er mikilvægur liður í áframhaldandi uppbyggingaráformum Mýrdalshrepps.



Jólaþjósir tendruð á Brúartorgi. Ljósmynd: Dagskráin/HGL

Bráðum koma blessuð jólin

Mikill fjöldi fólks safnaðist saman við Brúartorg í miðbæ Selfoss þegar jólaþjósir voru tendruð í bænum sl. fimmtudagskvöld. Fjölskyldustemning einkenndi upphaf kvöldsins, barnakór Sunnulaekjarskóla söng jólaþjósir fyrir gesti við undirleik Alexanders og kveikt var á jólaþjósir við mikil fagnaðarlæti viðstaddra.

„Það var mikil stemning í bænum langt frameftir kvöldi. Heitt kakó, smákökur, grillspjót og candyfloss var hægt að fá í útisölu á torginu og voru raðir í það langt frameftir. Verslanir lengdu opnunartímana og það var greinilegt að fólk nýtti tækifærið til að versla jólagjafir því það var mikil traffík í verslunum. Í Motivo

var t.d. live jóladjazz, gestir og kaupaukar og boðið var upp á smákökur og kósý stemningu í öðrum verslunum. Fríða Hansen og Kristinn Ingi Austmann spiluðu svo fallega tóna á Brúartorgi þar sem eldlistamaður sýndi listir sínar síðar um kvöldið og svo fjölmenntu margir á singalong á Sviðinu. Þetta var frábært kvöld í alla staði og heppnaðist einkar vel að sameina kósýkvöld því þegar kveikt var á jólaþjósirum og vonandi var þetta kvöld upphaf nýrrar hefðar,“ segir Elísabet Ósk Guðlaugsdóttir verkefnastjóri hjá Sigtún Þróunartækni í samtali við Dagskrána. Myndasýrpu frá kvöldinu má sjá á bls 18. HGL

Fáðu fagmann í verkið

PÍPULAGNIR
SUÐURLANDS

Háheiði 10, Selfossi
S. 699 1985 / 823 6656



TOYOTA RAV4

ÆVINTÝRIN BÍÐA ÞÍN

Toyota
Selfossi



Toyota Selfossi
Fossnesi 14
480 8000





Sendibílar á Suðurlandi

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

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



†

Elskulegur eiginmaður minn og besti vinur, faðir, tengdafaðir, afi og langafi,

Steingrímur H. Ingvarsson
 verkfræðingur
 Grænumörk 2 Selfossi

lést á Heilbrigðisstofnun Suðurlands miðvikudaginn 15. nóvember. Útförin fer fram frá Selfoskirkju föstudaginn 24. nóvember kl. 14. Þeim sem vilja minnast hans er bent á Heilbrigðisstofnun Suðurlands Selfossi.

Jóhanna María Þórðardóttir
Rúnar Þór Steingrímsson **Ann Westerberg**
Linda Björk Steingrímsdóttir **Þorsteinn Guðmundsson**
Svava Steingrímsdóttir **Baldur Pálsson**
Gunnþóra Steingrímsdóttir **Mogens Habekost**
 barnabörn og langafabörn.



SUB EHF

HLJÓÐ - LJÓS - MYND
 ALLT SEM VIÐKEMUR TÓNLIST

subkerfi@gmail.com 8467713



Aðalsafnaðarfundur STOKKSEYRARKIRKJU 2023

Aðalsafnaðarfundur Stokkseyrarkirkju verður haldinn miðvikudaginn 29. nóvember 2023 kl. 20:00 í safnaðarheimilinu Hafnargötu 10, Stokkseyri.

Venjubundin aðalfundarstörf

Safnaðarstjórnin

„Afar mikilvægt að viðbrögð almennings á slysstað séu sem réttust.“

Viðbragðsaðilar í Árnessýslu stóðu fyrir minningarstund í Þingborg sunnudaginn 19. nóvember, á minningardegi um fórnarlömb umferðarslysa.

Minningarstundin byrjaði kl. 18 og mættu fulltrúar frá öllum viðbragðsaðilum á svæðið. Hluti þeirra þurfti því miður fljótlega að fara í útkall þar sem bæði varð bílslys og svo kviknaði í bíl og þessu þurfti að sinna. Pétur Pétursson slökkviliðsstjóri hélt ræðu sem kom inná áherslumál ársins sem var fyrstu viðbrögð á slysstað og neyðarhjálp og hér að neðan má lesa ræðu Péturs í heild sinni.

„Kæru félagar og samverka-fólk, mikið er gott að sjá ykkur öll hér saman komin.

Öll höfum við einhverja reynslu af umferðaslysum. mis erfiða og mis sára. Sum okkar hafa unnið á erfiðum og krefjandi vettvöngum, sum hafa unnið á vettvöngum þar sem kunningjar, vinir eða jafnvel ástvinir hafa verið þolendur. Sum okkar hafa sjálf verið þolendur slysa og sum okkar hafa unnið á vettvöngum þar sem hluttekning okkar hefur hefur tekið stóran toll af okkur sjálfum.

Sum okkar (líklega flest okkar), eigum eða höfum átt vini eða ástvini sem hafa orðið fórnarlömb umferðarslysa og þekkjum því



vel þá tilfinningu að fá ekki við neitt ráðið og geta einungis vonað það besta.

Mörg okkar hafa komið að vinnu við umferðaslys og getur upplifun okkar við þá vinnu verið mjög misjöfn. Sú upplifun þarf þó ekki endilega að stjórna af eðli eða umfangi slysis. Upplifun fólks er ekki alltaf sú sama. Þarna spilar oft inni hvernig staðan er á sálartetrinu í okkur sjálfum er þegar okkar mikilvæga verk eru unnin. Eitt af því sem að mínu mati getur hjálpað okkur með „jálkvæða“ upplifun á erfiðum slysavettvangi er góð þjálfun og undirbúningur. Það að geta gengið hreint til verks, vita hlutverk sitt í aðgerðinni og þekka vel til þess búnaðar sem notaður er til starfanna er stór liður í því að geta gengið sáttur með sitt hlutverk frá verkefninu þó svo að útkoma verkefnisins sé ekki alltaf sú sem við gjarnan vildum kjósa.

Til þess að tryggja að okkar fyrstu viðbrögð séu rétt, fumlauð og geri það gagn sem við vonumst til að þau geri, þurfum við að vera undirbúin og þjálfuð.

Eins og við öll vitum þá er þjálfun í vinnu á vettvangi ekki eitthvað sem maður gerir bara einu sinni heldur er það eitthvað sem við þurfum stöðugt að vera að vinna í og þjálf okkur í.

Ef við lítum aðeins út fyrir okkar ramma, það er að segja ramma viðbragðsaðila, varðandi viðbrögð á slysstað og neyðarhjálp, er afar mikilvægt að viðbrögð almennings á slysstað séu

sem réttust. Það er jú oft hinn almenni borgari (vegfarendur), sem fyrstir koma að slysum.

Kennsla skyndihjálpar bæði til fagaðila og almennings er svo mikilvægt verkfæri til þess að auka líkurnar á því að eins vel til takist og mögulegt er á slysavettvangi.

Við ættum öll að styðja við og hvetja alla þá sem í kringum okkur eru að sækja sér slíka þjálfun auk þess að leiðbeina sjálf þeim sem næst okkur standa að bregðast rétt við þegar komið er að slysavettvangi.

Það að fyrirbyggja frekari slys, kalla eftir hjálp og veita fyrstu hjálp þeim sem á þurfa að halda þar til fagaðilar koma á vettvang getur skipt svo ótrúlega miklu máli fyrir þolendur og aðstandendur þeirra.

Við þurfum að hjálpast að í þessu endalausa verkefni! Að hvetja fólk til dáða til þess að ná sér í þekkingu og færni í fyrstu viðbrögðum á slysstað og neyðarhjálp. Þannig getum við lagt okkar lóð á vogarskálarnar til þess að gera umhverfið okkar eins öruggt og við mögulega getum.“

Eftir ræðuna var svo einnar mínútu þögn og kveikt á bláu ljósum. Að lokum var boðið upp á heitt kakó og sætabrauð sem GK bakarí gaf. Vill undirbúningshópurinn færa GK Bakaríi kærar þakkir fyrir veitingarnar sem og Ingu húsverði í Þingborg fyrir þjónustuna og Flóahreppi sem gaf þeim leyfi til að nýta aðstöðuna.

Sjötti Grænfáninn kominn í hús

Þann 20. nóvember, á degi mannréttinda barna 2023, fékk Grunnskólinn í Hveragerði afhentan sinn 6. Grænfána. Innilega til hamingju! Grænfáninn er viðurkenning Landverndar til skóla sem vinna að sjálfbærni-menntun á einhvern hátt.

Fulltrúar grænfánanefndar er skipuð af bæði nemendum og starfsfólki grunnskólans sem vinna saman að menntun til sjálfbærni. Skólinn okkar statar af einstaklega fallegum náttúruperlum allt um kring sem gaman er að nýta með fjölbreyttum hætti. Til dæmis fara allir árgangar reglulega í útíkennslu og fræðast þannig með beinum hætti að bera virðingu fyrir náttúrunni og sínu nærumhverfi.

Ruslatínsla og flokkun er einnig fastur liður í því að halda

umhverfisvitund innan skólans á lofti.



LINDEX

24. - 27. nóvember

20%

af öllum
vörum

lindex.is

Myndi skrifa bók með útópískum gleraugum segir lestrarhesturinn Sigurður Þór Haraldsson

Sigurður Þór Haraldsson er sæddur og uppalinn Sel-fyssingur. Hann lauk grunn-skólaprófi frá Grunnskólanum á Selfossi og stúdentsprófi á eðlisfræðibraut frá FSu. Eftir stúdent lá leiðin til Reykjavíkur þar sem hann bjó í nokkur ár og lærði vélaverkfræði við Háskóla Íslands og lauk þaðan masters-gráðu. Sigurður býr í dag á Selfossi ásamt konu, fjórum börnum og einum hundi. Sigurður hefur síðustu ár starfað sem veitustjóri Selfossveitna.

Hvaða bækur ertu að lesa núna?

Eins og stendur er ég með nokkrar bækur á náttborðinu sem ég hef reyndar lesið áður en er að glugga í þær af og til. Þetta eru stafli af sjálfshjálparbókum og fræðibókum sem vekja mann til umhugsunar um mismunandi hluti í lífi og starfi. Hef til dæmis mjög gaman af bókinni Listin að vera Fokk sama eftir Mark Manson þar sem höfundur fjallar á mjög skemmtilegan máta um það sem skiptir í raun og veru máli og hvað manni getur verið fokk sama um. Ég er einnig að glugga í bókina 12 Rules for Life: An Antidote to Chaos eftir Jordan Peterson en eins og nafnið gefur til kynna fjallar hún um tólf reglur sem hann telur gott að lifa eftir og þó maður sé ekki sammála öllu þá vekur hún lesandann til umhugsunar. Aðrar bækur sem mér finnst mjög áhugaverðar í þessum stafla eru bækur eins og Borðaðu froskinn sem er frábær bók um tíma-stjórnun og forgangs-röðun og Skipulag alheimsins eftir Stephen Hawking og Leonard Mlodinow þar sem þeir skýra út hin ýmsu lögmál eðlisfræðinnar eins og skammtafræði á mjög skemmtilegan og einfaldan máta.

Hvers konar bækur höfða helst til þín?

Ég myndi segja að ég sé alger alæta á bækur en fæ oft æði fyrir ákveðnum bókaflokkum og tek þá tímabil þar sem ég les ein-

göngu þannig bækur. Í gegnum tíðina hef ég líklega lesið mest af ævintýrabókum en þar eru í sérstöku uppáhaldi Hringadróttinsaga sem var ein af þeim fyrstu sem algerlega greip mig og ég gat eiginlega ekki lagt frá mér. Ein af þeim bestu er líklega Game of Thrones bókaserían með öllum sínum margslungnu misgráu persónum og pólitík en samt vont að rithöfundurinn George R.R Martin hafi ekki enn náð að klára söguna þó þeir hafi gert það í þáttunum. Eitt sinn fékk ég algert æði fyrir Laxness og las flestar bækurnar hans á mjög stuttum tíma. Á tímabili var það Sven Hassel og bækurnar hans um líf hermannanna í seinni heimsstyrjöldina sem eru byggðar á reynslu hans sem hermanns. Í þeim bókum fær maður innsýn í þær hræðilegu aðstæður sem myndast í stríðum og minnir rækilega á mikilvægi friðar í heiminum.

Varstu alinn upp við lestur bóka?

Ég er alinn upp í kringum bækur og hafði mjög gaman af því að lesa sem krakki. Fannst til dæmis mjög gaman að fara á bóka-safnið og skoða alla þá ævintýraheima sem það hafði upp á að bjóða. Svo var til heilmikið af bókum hjá ömmu og afa þar sem hægt var að finna allskonar bækur og auðvelt gleyma sér þar. Helstu bækurnar sem standa upp úr frá æskunni eru til dæmis Fimm bækurnar eftir Enid Blydon, Ferð Eiríks til Ásgarðs eftir Lars Henrik Olsen og þegar ég var um fermingu las ég í fyrsta sinn Hringadróttinssögu og eftir það tók ég langan kafla þar sem þefaði upp flestar ævintýrabækur sem ég komst í.

Segðu í stuttu máli frá lestrarvenjum þínum.

Ég á það til að lesa í skorpum, les kannski margar bækur á mjög stuttum tíma en er síðan með sömu bókina á náttborðinu í marga mánuði. Lestur er fyrir mér eins og góð hugleiðsla og maður gleymir daglegu amstri.



Finnst til dæmis mjög gott að lesa til að slaka á og ekki verri ef maður vaknar við að bókin detti á andlitið.

Áttu þér einhverja uppáhaldshöfundu?

Það eru ansi margir höfundar sem hafa gripið mig í gegnum tíðina og erfitt að negla einhvern einn. Það koma upp í hugann höfundar eins og J.R.R Tolkien (Hringadróttinsaga), Halldór Laxness með öllum hans frábæru bókum og raunsæi, Robert Jordan (Wheel of Time), Terry Pratchett (Discworld) með sínar kómísku ádeilur, George R.R Martin (Game of Thrones) og svo mætti lengi telja.

Hefur bók einhvern tímann rænt þig svefni?

Svo sannarlega þó það sé minna um það í seinni tíð. Þegar ég var yngri var oft erfitt að leggja frá sér spennandi bók og oft lesið langt fram á nætur og þá sérstaklega í fríum.

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

Ætla að ég myndi ekki skrifa einhverskonar vísindaskáldsögu eða bók um áhrif tækni og vísinda á samfélagið. Ég fylgist vel með tækninýjungum og gaman er að ímynda sér hvaða áhrif það hefur á samfélagið til framtíðar. Er frekar bjartsýnn að eðlisfari þannig að bókin væri líklegast skrifuð með útópískum gleraugum.



Alvöru morgunmat

Mig langar til að byrja á því að þakka Þóramni Smára eða Tóta eins og hann er oftast kallaður fyrir þessa áskorun. Sem þakkarvott ætla ég að tileinka Tóta uppskrift vikunnar.



Rikard Arnar B. Birgisson er sunnlenski matgæðingur vikunnar.

Eins og margir á Suðurlandinu vita þá er Tóti sannkölluð vél sem byrjar nánast hvern einasta dag á morgunæfingu. Tóti segir oft: „Ef ég mætti ekki á æfingu í morgun, þá var ekki æfing“. Til að fá orku þá þarf Tóti að fá alvöru morgunmat.

Þess vegna er uppskrift vikunnar einfalda útgáfan hans af hafragraut:

Innihaldsefni:

- 1 bolla af hafrakornum eða fljótandi haframjöldi
- 2 bollar af vatni eða mjólk (eða blanda af báðum)
- 1/2 teskeið af sjávarsalti
- 1 teskeið af kanilsykri
- 1/2 teskeið af ferskum, möluðum engifer
- 1/4 teskeið af nýmöluðum kardimommum
- 1/4 teskeið af vanilludropum
- 2 matskeiðar af hlýnsírópi eða agavesírópi
- Ávextir og ber til skrauts, t.d. bananar, epli, bláber, jarðarber
- Möndlur, valhnetur eða pekanhnetur til skrauts
- Smá hörfræ eða chiafræ fyrir auka trefjar

Leiðbeiningar:

Settu hafrakorn eða haframjöl í meðalstóran pott ásamt vatni eða mjólk eða bæði ef þú ert í þannig skapi.

Ég vil skora á vin minn og mikinn meistara hann Ragnar Sigurðarson. Ég hef sjaldan séð Ragnar borða mat án þess að hugsa: „Þetta er furðulegt“. Því bið ég spenntur eftir frumlegri og spennandi uppskrift í næstu viku.

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

Hvar sem ljósið kemur hverfur myrkið

Er heiti á ljósmyndasýningu, sem Norbert Ægir Muller hjúkrunarfræðingur opnaði í „Kringlunni“, Heilsustofnuninni í Hveragerði.

Margar af myndunum eru með texta/ boðskap. Norbert segist oft vera vakinn á nóttunni

til að taka myndir eða skrifa ljóð og fleira. Honum finnst þetta vera eins og samningur þar sem hann sé að fá gjöf sem hann þurfi svo að nota í þágu allra.

Sýningin verður í nokkrar vikur í viðbót. Hún er öllum opin og aðgangur ókeypis.



Tillögur að áhugaverðum Lestrarhestum berist á netfangið jonozur@gmail.com

DAGSKRÁIN
FRÉTTABLAÐ SUÐURLANDS

Útgefandi: Prentmet Oddi, Eyraveggi 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.

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

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

ISSN 1670-407X

Gáta vikunnar

Visnagátur-höf: Páll Jónsson
Útg. Bókaútgáfan HÓLAR

Bægði pungun forðum frá, fin á kalli, létt er. Hitabrusum oft er á, yfir brettið sett er.

Svar við gátu í blaði 2727: VATT

Ánægjan
er öll okkar

Við lengjum opnunartímann

**Við lengjum opnunartímann
okkar á Selfossi:**

Mánudaga til fimmtudaga

9:00 til 16:00

Föstudaga

9:00 til 15:00

Sjóvá er efst tryggingafélaga

í Íslensku ánægjuvuginni

— sjötta árið í röð.



SJÓVÁ

Sandra Clausen rithöfundur verður með sjóðheitt uppistand föstudagskvöldið 24 nóvember klukkan 20:00 á Draugabarnum. Fordrykkur innifalinn í miða ✨ ásamt happdrættismiða ✨ veglegir vinningar í boði m.a. frá Adam og Evu 🐱🐱

Ekki láta þig vanta á þetta spennandi kvöld þar sem allt getur gerst!

miðar á Tix.is undir Jólakúlur og mandarinur eða í síma 8440009.

Ath 18+ sami inngangur og Draugasetrið 🖤



Hitaveita Grímsnes- og Grafningshrepps gengur frá kaupum á Orkubúi Vaðnes ehf.

Hitaveita Grímsnes- og Grafningshrepps og eigendur Orkubús Vaðnes ehf. hafa gengið frá samningi sín á milli um að Hitaveita Grímsnes- og Grafningshrepps kaupi allt hlutfé í Orkubúinu. Samtímis var undirritaður samningur um leigu Hitaveitu Grímsnes- og Grafningshrepps á jarðhitaréttindum Vaðnesjarðarinnar. Að auki mun Vatnsveita Grímsnes- og Grafningshrepps taka yfir kaldavatnsveitu Orkubús Vaðnes í Vaðnesi. Kaupin fela í sér að Hitaveita Grímsnes- og Grafningshrepps tekur við rekstri Orkubúsins og kaupir allan búnað og lagnir félagsins. Gjaldskrá félagsins helst óbreytt í kjölfar kaupanna þangað til að innleiðing félagsins til sveitarfélagsins er lokið. Í kjölfar samningsins verður ráðist í frekari orkuöflun á Vaðnesjörðinni í samráði við landeigendur.

Þessi samningur er stórt skref fyrir áframhaldandi uppbyggingu sveitarfélagsins en með þessu bætast um 270 notendur við núverandi hitaveitukerfi sveitarfélagsins sem telur um 530 notendur fyrir. Töluverð eftirspurn er eftir heitu vatni í sveitarfélaginu og mikil uppbygging íbúðarhúsa og frístundahúsa auk frekari atvinnureksturs er framundan.

Næsta verkefni er borun á nýrri vinnsluholu en ÍSOR er búin að hanna nýja holu í grennd við núverandi vinnslusvæði. Borun nýrrar vinnsluholu á að vera lokið árið 2024 ef allt gengur eftir.

Eigendum Orkubús Vaðnes og ábúendum jarðarinnar er þakkað fyrir gott samstarf liðinni ára og horfum við björtum augum á framtíðina hvað orkuöflun varðar.

Svartur föstudagur

Tilboðin gilda fimmtudag til sunnudags



Allir hnettir



Allt Playmobil



Allt að 60% afsláttur



Allar IT Luggage ferðatöskur



Allt Baby Born



Frá vinstri: Ragnar Guðmundsson, Smári B. Kolbeinsson, Iða Marsibil Jónsdóttir, Ólafir Ingi Kjartansson, Guðjón Kjartansson, Jón Steingrímur Kjartansson og Páll Helgi Kjartansson. Við undirritun samningsins

Stöður – ný ljóðabók

Út er komin ný ljóðabók eftir Þór Stefánsson. Þetta er nítjándi frumsamda ljóðabók höfundar en hann hefur einnig sent frá sér svipaðan fjölda bóka með ljóðabýðingum, aðallega úr frönsku.

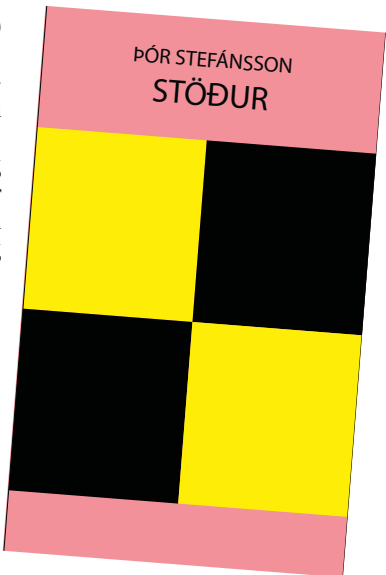
Bækur Þórs hafa komið út á arabísku, dönsku, ensku, frönsku og japönsku en sýnishorn ljóða hans hafa verið þýdd á fjórða tug tungumála.

Nýja bókin heitir Stöður og skiptist hún í fjóra kafla þar sem höfundur tekur stöðuna á Manninum, Ljóðinu, Ástinni og Jörðinni.

Sigurður Þórir sér um útlit bókarinnar og teiknar myndir með kaflaheitum.

Þór hefur aðallega haldið til á Eyrarbakka síðastliðin 10 ár og lesið ljóð sín upp við ýmis tækifæri meðal annars á Bakkastofu, í Húsinu á Eyrarbakka og í Bókakaffinu á Selfossi. Stöður verða til sölu í bóka-búðunum á Selfossi.

Oddur-útgáfa gefur bókina út og frekari upplýsingar má fá hjá höfundi á netfanginu thor.stefansson@simnet.is eða í síma 844.58.03.



Gildistími Kósýkvölds tilboða er til og með 26.nóvember 2023 eða á meðan birgðir endast. Gildir einungis í versluninni Selfossi

penninn.is
540-2316

selfoss@penninn.is
Brúarstræti 6

Penninn Eymundsson

BJARTIR DAGAR

23. -27. nóvember

ALLT AÐ 50%
AFSLÁTTUR
AF VÖLDUM
VÖRUM



Skannaðu kóðann
á fimmtudag og
skoðaðu tilboðs-
bæklinginn



BYKO

GERUM ÞETTA SAMAN

Plast - bölvun eða blessun?

Plast er ekki náttúrulegt efni heldur gerviefni sem framleitt er í verksmiðjum. Efnið er gert úr ýmsum náttúrulegum efnum, svo sem olíu og kolum. Fyrsta gerð plastsins var fundinn upp árið 1855 af Alexander Parkes. Þetta plast náði þó ekki vinsældum vegna lélegra gæða þess og hélt því þróun plastsins áfram. Það var ekki fyrr en í byrjun 20. aldar sem Leo Hendrik Baekeland fann upp plast líkt og það sem við notum í dag. Útgáfa Baekeland af plastinu varð afar vinsæl og hefur plastið orðið stór partur af lífi okkar. Plastefni hafa gert margar tækninýjungar í heiminum mögulegar. Sérstaklega vegna ýmissa eiginleika þess svo sem hitaþols, höggþols og eðlisþyngdar. Það er hægt að finna plast í nánast öllu því sem við notum á hverjum degi, á heimilum okkar og í fatnaði. Hér á landi er meðal annars framleitt plast í röragerð, sem frauðplast og í filmu- og poka-gerð. En þrátt fyrir hve gagn-

legt plastið er, þá er það byrjað að valda skaða í náttúrunni og á okkur sjálfum.

Flestir þekkja eflaust til þess að plast sé orðið stórt vandamál í heiminum í dag. Auðvelt er að leita á internetinu um áhrif þess á líf okkar á jörðinni og umræður um mengun hafnsins koma reglulega fram, til dæmis í fréttum, þar sem með fylgja óhugnanlegar myndir af ströndum á kafi í plasti. En þar með er ekki öll sagan sögð, því að megnið af fjölmiðlum tala einungis um stóru plastbútana sem eru auðséðir, en aðeins örfáir tala um örplastið, sem er alveg jafn skaðlegt og stóru bútarinn, þótt að við eigum erfitt með að sjá það með berum augum. Mengun í hafi skiptist í tvo flokka: mengun vegna stærri plastbúta og mengun vegna örplasts. Það tekur langan tíma fyrir plast að brotna alveg niður, alveg frá nokkrum árum upp í nokkrar aldir. Mikið plast skolast upp á strendur en það er aðeins smá

hluti af heildarmagni plasts í sjónum. Plast brotnar hægar niður þegar það er í sjó, sem veldur því að það safnast upp í sjónum, sem er ekki æskilegt fyrir lífríkið. Örplast hefur þó ógnvænlegustu áhrifin.

Örplast er skilgreint sem örsmáar plastagnir sem miðað er við að séu um 5 mm eða minni. Það er meðal annars nýtt í dekk og snyrtivörur, en einnig getur örplast myndast þegar stærri plastbútar brotna niður. Örplast uppgötvaðist fyrst í Atlantshafi árið 1971 af sjávarlíffræðingnum Edward Carpenter. Sjófuglar, eins og til dæmis fýlar, innbyrða örplastið í misgripum fyrir mat, því að þeir veiða mat af yfirborði sjávar, þar sem mikið plast flýtur. Fýlar losar sig ekki við plastið og safnast það því upp í líkama þeirra. Á varptíma æla fullorðnir fýlar fæðu ofan í ungana, sem veldur því að ungarnir fyllast af plasti. Þá er hætt á að þeir deyi úr næringarskort. Örplast hefur einn-

ig fundist í fiski. Árið 2018 var talið að hér við Íslandsstrendur innihéldu um 17% þorsks og 16% ufsa örplast, svo dæmi sé tekið. Þetta örplast berst síðan upp fæðukeðjuna. Sjávardýr innbyrða örplast í sjónum og þegar við neytum þeirra fáum við einnig örplast í líkamann okkar. Einnig hefur örplast fundist í neysluvatni okkar. Á Íslandi er þó frá 20-400 sinnum minna örplast í neysluvatni en annars staðar í heiminum. Árið 2022 uppgötvaðist örplast í fyrsta sinn í blóði manneskju. Þá fundust aðalega plasttegundirnar PET og polyethylene í yfir 80% sýna sem tekin voru. Það veldur vísindamönnum áhyggjum því plastmengun hefur áhrif á frumur líkamans.

Ljóst er að plast og örplast er orðið stórt vandamál í heiminum í dag. Nokkrar leiðir eru til að minnka áhrif plastsins svo sem að minnka óþarfa plast af allskonar umbúðum, finna aðrar lausnir í stað plastsins í umbúðum, flokka allan plast úrgang af heimilum og fyrirtækjum, tryggja að plastrusl fjúki ekki út í náttúruna í roki og svo mætti lengi telja. Til þess að þetta takist þarf allur heimurinn að leggja á eitt svo að snúa megi þessari þróun við. Eins og staðan er í dag þá er plastið okkur mannfólki og dýrum meiri bölvun en blessun.

Guðný Ósk Atladóttir,
16 ára nemandi í FSU



Aðventuhátíð að Laugalandi í Holtum

Kvenfélagið Eining í Holtum stendur fyrir árlegri aðventuhátíð sinni fyrsta sunnudag í aðventu, þann 3. desember nk., kl. 13:00 – 16:00. Hátíðin er haldin að Laugalandi í Holtum.

Á hátíðina kemur handverksfólk víða af Suðurlandi og býður vörur sínar til sölu auk þess sem hægt verður að versla matvörur úr héraði beint af framleiðendum. Spunasystur, sem er hópur fólks sem kemur saman reglulega og vinnur úr íslensku ullinni, verða á staðnum og spinna auk þess að selja handspunnið band. Rithöfundarnir Harpa Rún Kristjánsdóttir og Fanney Hrund Hilmarsdóttir lesa úr nýútkomnum bókum sínum og hægt verður að versla bækur frá bókaútgáfunni Króniku beint af þeim. Grétar í Áshól, harmonikkuleikari, spilar fyrir gesti og mögulega láta söngfuglar úr nærsveitinni sjá sig.

Kvenfélagið verður með sína

vinsælu hlutaveltu til styrktar barnasjóði Einingar (engin núll!) auk þess að vera með kaffisölu og fer það sem safnast til góðra málefna.

Á staðnum verður skiptibókamarkaður og eru gestir hvattir til að koma með löngu lesnar bækur og fá aðrar bækur í staðinn.

Síðast, en ekki síst, þá mun séra Halldóra Þorvarðardóttir segja nokkur orð áður en kveikt verður á jólatréi Laugalandsskóla og vonandi sjá einhverjir jólasveinar sér fært að mæta.

Aðventuhátíðin að Laugalandi er orðin fastur liður í jólaundirbúningi margra Sunnlendinga, enda gefst þarna gott tækifæri til að versla einstakar jólagjafir og eiga góða stund með fjölskyldu og vinum í aðdraganda jóla.

Enginn aðgangseyrir og allir hjartanlega velkomnir!



Helga Gísladóttir og Guðrún Hálfðánardóttir, félagar í Einingu, að undirbúa hlutaveltu aðventuhátíðarinnar í fyrra.

Jól í Húsinu á Eyrarbakka



Aðventan verður að venju ljúf í Byggðasafni Árnesinga. Jólasýning safnsins, barnabókastund, stofutónleikar og bókaupplestur höfunda er meðal þess sem gestir geta notið.

Jólasýning

Jólasýning safnsins verður opin kl. 13 – 17 sunnudaginn 26. nóv. og helgarnar 2.-3. des. og 9.-10. des. Aðgangur ókeypis og opin músastigasmíðja alla daga.

Skáldastund

Sunnudaginn 26. nóvember, kl. 16, lesa rithöfundar úr nýútkomnum verkum sínum í stásstofunni. Í ár heimsækja Húsið þau Jónína Óskarsdóttir, Lilja Árnadóttir, Nanna Rögnvaldardóttir, Ófeigur Sigurðsson og Sölvi Björn Sigurðsson.

Stofutónleikar

Sunnudaginn 3. desember, kl. 16, verða töfrandi stofutónleikar með Kiru Kiru í stásstofu Hússins.

Barnabókastund

Sunnudaginn 10. desember, kl. 16, munu Stjörnu-Sævar og Örn Árnason, afi allra landsmanna, leiða saman hesta sína. Það verður án efa líf og fjör!

Uppbyggingarsjóður Suðurlands styrkir jóladagskrá Byggðasafns Árnesinga.

Opnunartímar: 1. maí – 30. sept. alla daga kl. 10–17
eða eftir samkomulagi | sími: 483 1504 & 483 1082
info@byggdasafn.is | www.byggdasafn.is



BYGGÐASAFN
ÁRNESINGA

SVARTIR DAGAR

25% AF ÖLLUM SETTUM & gjafasettum

Sett með 163 stk. og trönum

11.996 kr.

Fullt verð 15.990 kr.

DALER ROWNEY

simply...

Complete
Art Set
with Easel
Set d'Art
Complet
avec ChevaletSet Completo de Arte
con Caballete
Vollständiges Künstlerset
mit Staffelei
Set Studio Completo
con Cavalletto163
pcs

Sett með 122 stk. og tösku

9.746 kr.

Fullt verð 12.995 kr.

Sett með 50 trélitum

3.414 kr.

Fullt verð 4.552 kr.

FÖSTUDAG TIL MÁNUDAGS

SLIPPFÉLAGIÐ
Austurvegi 58
Selfossi
S: 482 1250Opið:
8-18 virka daga
10-14 laugardaga
slippfelagid.is**SLIPPFÉLAGIÐ**

Horfðu á saklausan föður sinn leiddan af heimilinu í lögreglufylgd

Laugardaginn 25. nóvember, kl. 15:00 verður útgáfuhólf í Íslenska bænum Austur Meðalholtum í tilefni útkomu bókarinnar „Hlutskipti: saga þriggja kynslóða“ eftir Jónu Ingibjörgu Bjarnadóttur og Jón Hjartarson. Af þessu tilefni munu þau Jóna Ingibjörg og Áslaug Ólafsdóttir, ekkja Jóns Hjartarsonar lesa upp valda kafla úr bókinni og ræða efnistöð, inntak og þann veruleika sem bókinn dregur upp mynd af.

Árið 1969 varð það hlutskipti systkinanna í Sænska húsinu á Selfossi að horfa á föður sinn leiddan saklausan í lögreglufylgd út af heimili sínu. Móðirin yfirgaf heimilið skömmu síðar. Hún fór burt með ástmanni sínum eina vornóttina og tók aðeins þrjú yngstu börnin með sér. Fjórum börnum var ráðstafað af barnaverndarnefnd Selfosshrepps. Bókarhöfundur komst um síðir aftur til móður sinnar sem bjó þá við kröpp kjör og afar frumstæð skilyrði norður á Gjögri í

Árneshreppi. Öll saga fjölskyldunnar er saga af harðneskjulegri stéttaskiptingu, fátækt, óreiðu og harmi.

Jóna Ingibjörg segir. „Þrátt fyrir að nú séu liðin meira en 50 ár frá því að þetta gerðist hugsa ég oft til þessara daga, vordaganna 1969 þegar heimilið okkar var leyst upp; eftirsjá eftir systkinum, heimili og vinum, svo ég tali nú ekki um höfnunina þegar mamma yfirgaf okkur. Þetta situr enn í mér. Fjölskyldan tvístraðist,

með alvarlegum afleiðingum, sem hafa fylgt sumum okkar alla tíð.“



Skáldstund í húsinu á Eyrarbakka

Sunnudaginn 26. nóvember, kl. 16, lesa rithöfundar úr nýútkomnum verkum sínum í Byggðasafni Árneseinga. Í ár koma í stásstofuna þau Jónína Óskarsdóttir, Lilja Árnadóttir, Nanna Rögnvaldardóttir, Ófeigur Sigurðsson og Sölvi Björn Sigurðsson.

Jónína, bókasafnsfræðingur sem á ættir að rekja til Eyri og Ásabergrs á Eyrarbakka les úr viðtalsbók sinni „Sitthvað af konu minni hverri – Konur á Eyrarbakka“. Lilja Árnadóttir kynnir bókina „Með verkum handanna“ sem fjallar um íslenskan refilsaum fyrri alda eftir textil- og búningafræðinginn Elsu E. Guðjónsson. Lilja fyrrum sviðsstjóri Þjóðminjasafns er jafnframt ritstjóri

bókarinnar. Nanna Rögnvaldardóttir sem er landsþekkt fyrir matreiðslubækur sínar ríður nú á vaðið með sína fyrstu skáldsögu „Valskan“. Ófeigur Sigurðsson sem hefur oft fengist við söguna í verkum sínum les úr bók sinni „Far heimur, far sæll“ þar sem rannsókn á Kambsráninu fræga er færð í nýjan búning. Tvær bækur koma úr smiðju Sölva Björns Sigurðssonar þetta árið, ljóðabókin „Anatomía fiskanna“ og skáldsagan „Melankólía vaknar“.

Við bjóðum gesti hjartanlega velkomna á skáldastund í Húsinu. Það verður heitt á könnunni og í borðstofu má skoða jólasýninguna þar sem margt gleður augað.



Hver verður Suðurlandsmeistari 2023?

Suðurlandsmótið í skák verður haldið laugardaginn 25. nóvember næstkomandi kl. 12 á Heiðarvegi 9 í Vestmanneyjum.

Tefldar verða 8 umferðir 15+5 (15 mínútur og 5 sek aukatími á hvern leik).

Fyrir fyrsta sæti í mótinu eru 40.000 krónur.

25.000 krónur fyrir annað sætið.

15.000 krónur fyrir þriðja sætið. Mótið er samstarf Taflfélags Vestmanneyja og Skákfélags

Selfoss og nágrennis.

Móttjóri er Ari Björn Össurason og skákdómari er Sæmundur Einarsson.

Öllum er velkomið að taka þátt en aðeins þátttakendur með lögheimili á Suðurlandi geta verið krýndir Suðurlandsmeistari.

Opnað hefur verið fyrir skráningar og ekkert þátttökgjald er fyrir titilhafa og yngri en 18 ára.



JÓLIN Í ÞINGBORG

25. NÓVEMBER

Ullarteppi frá Ístex og Varma Tilboð á Þingborgarlopa og verða með 15% afslætti! bandi frá Helene!

Tilboð á kynningu hjá Ístex!

Ullarverslunin býður ykkur velkomin þann 25. nóvember 2023. Kynningar, þrjónaaðstoð og tilboð!

Full verslun af fallegum ullarvörum

Kynning á ullarsængum og yfirdýnum frá Ístex.

Helene Magnússon kynnir sína fallegu hönnun og bandið sitt sem er meðal annars fáanlegt í Ullarversluninni Þingborg.

Boðið verður upp á aðstoð við frágang á opnum peysum.

Hægt verður að tylla sér niður og þrjóna, drykkir og konfekt í boði.

Glæsileg viðbygging við 9-una

Vetrarstarfið er nú komið á fulla ferð. Starfið hófst með haustferð okkar seinni partinn í september. Mjög góð þátttaka var í ferðinni en um 70 manns tóku þátt. Ferðin hófst um kl. 11 á laugardaginn 23. sept. og var farin hefðbundin leið eftir Suðurstrandarvegnum til Grindavíkur þar sem farið var í hádegismat, súpu og brauð, síðan var keyrt um Reykjanesið út í Reykjanesvita með leiðsögumanni. Stoppað var á ýmsum stöðum farið í Útskálakirkju og í vöflukaffi í Duus húsi í Keflavík. Hljómahöllin skoðuð og síðan var haldið á ný til Grindavíkur og borðað í Salthúsinu um kvöldið. Þar mætti Hljómlistarfólkið Blítt og létt frá Vestmanna-

eyjum og skemmtu okkur fram eftir kvöldi. Eldri borgarar ásamt nokkrum öðrum frá Akranesi heim-sóttu okkur 3. okt. og skoðuðu aðstöðuna á 9-unni, drukku kaffi og áttu síðan gott spjall við íbúa 9-unnar. Þann 12.10. var haustfundur haldinn þar sem lagðar voru línurnar fyrir vetrarstarfið sem þó var hafið í nokkrum klúbbum en meðal þess sem nú þegar er á fullu er félagsvist, bridge, boccia, þrjónahópur, karlaspjall og fl. Nú, nýverið var haldið konukvöld á veitingahúsi hér í bæ og bingó var haldið þriðjudaginn 21. nóv. 1. des. er alltaf mikill hátíðardagur hjá okkur. Að þessu sinni verður hátíðin á veitingastaðnum Heima Bistro.

Á síðastliðnum vetri skipulögðum við tónlistarviðburði með listamönnum héðan úr sveitarfélaginu og skemmtu þeir gestum með söng og hljóðfæra-slætti. Nú höfum við í hyggju að halda áfram með heimsóknir og seinnipartinn í desember mun hin unga og stórgóða Emelía Huguína Lárusdóttir koma og syngja fyrir okkur. Margt fleira er síðan framundan í vetur s.s. þorablótið okkar á Þorranum, kótelettukvöld og fl. Þann 12. október, í tengslum við haustfundinn okkar, var tekin í notkun nýbygging við 9-una sem hýsa mun dagdvölina. Er þetta glæsileg viðbygging sem gerir starfseminu á allan hátt betri og skemmtilegri.

Það er mikils virði og nauðsynlegt að félagar í félaginu okkar hittist sem oftast bæði í klubbstarfseminni, sem og hefðbundnum skemmtunum okkar og eins er alltaf gott að

koma bara og spjalla um bæjar-málin og önnur þjóðfélagsmál.

Halldór Sigurðsson,
formaður Félags
eldri borgara í Ölfusi



Verkstjóri á Selfossi óskast

Við leitum að öflugum og skipulögðum verkstjóra rafiðnaðarmanna fyrirtækisins með aðsetur á Selfossi. Hér er um fjölbreytt starf að ræða við stjórnun á öflugum framkvæmdaflokki sem vinnur við nýframkvæmdir, viðhald og viðgerðir á dreifikerfi RARIK. Við leggjum áherslu á jafnrétti og fjölbreytileika mannauðs og tökum vel á móti alls konar fólki.

Helstu verkefni og ábyrgð

- Byggja upp öfluga liðsheild
- Mönnun og skipulag verkefna
- Vinna við dreifikerfi RARIK
- Eftirfylgni með framkvæmd verka
- Efling öryggisvitundar
- Eftirlit með tækjum og búnaði
- Gott samstarf við aðra starfsmenn RARIK og viðskiptavinum RARIK

Menntunar- og hæfniskröfur

- Rafmagnsiðnfræði/meistarapróf í rafvirkjun
- Góð færni í samskiptum og teymisvinnu
- Öflug öryggisvitund
- Reynsla af stjórnun
- Drifkraftur, frumkvæði og geta til að vinna sjálfstætt
- Góð tölvukunnátta
- Hæfni til að skipuleggja vinnu, leiðbeina og miðla upplýsingum

Trúnaður ríkir um umsóknir og öllum verður svarað. **Umsóknarfrestur er til og með 27. nóvember nk.** Sótt er um starfið á www.rarik.is/atvinna. Nánari upplýsingar veitir Ásbjörn Gíslason, yfirmaður framkvæmda í síma 528 9000.

RARIK er fjölskylduvænt leiðandi tæknifyrirtæki í veiturekstri með ríka samfélagslega ábyrgð. Hlutverk fyrirtækisins er að dreifa raforku auk þess sem fyrirtækið aflar, dreifir og annast sölu á heitu vatni. Starfsfólk fyrirtækisins er rúmlega 200 á 20 starfsstöðvum vítt og breitt um landið.



Húsasmiðjuhátíð um síðustu helgi









NÝ OG GLÆSILEG BÓK VÆNTANLEG

SAGA GUNNARSHOLTS Á RANGÁRVÖLLUM

EFTIR SVEIN RUNÓLFSSON

FORSÖLUTILBOÐ SKRÁNING Á TABULU

Saga Gunnarsholts á Rangárvöllum eftir Svein Runólfsson fyrrverandi landgræðslustjóra er væntanleg á fyrri hluta árs 2024. Bókin verður öll hin veglegasta, 450 blaðsíður, litprentuð í stóru broti og prýdd hundruðum mynda.

Bókin býðst nú í forsölu á afar hagstæðu tilboðsverði, aðeins 7.500,- kr. (50% afsláttur frá viðmiðunarverði)

Jafnframt býðst kaupendum að skrá nafn sitt á heillaóskaskrá bókarrinnar, Tabula gratulatoira

Skráning fer fram hjá útgefanda á slóðinni:
<https://form.123formbuilder.com/6546695/landgraedslan>
 og hjá höfundi í síma 893 0830 eða um tölvupóst á netfanginu sveinnrun@gmail.com
 Skráningarfrestur er til 31. desember 2023

Bókaútgáfan Sæmundur, Austurvegi 22, 800 Selfoss
 Sími 897 3374, bjarnihardar@gmail.com





Jólabingó

Hið árlega jólabingó Kvenfélags Eyrarbakka verður haldið á Stað

miðvikudaginn 29. nóvember nk.
húsið opnar kl.19.00

Fjöldi góðra vinninga

Allur ágóði rennur til líknarmála

Bingónefndin



Auglýsing um skipulagsmál í Rangárþingi eystra



Samkvæmt 1. mgr. 41. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 er auglýst eftirfarandi tillaga að breytingu á deiliskipulagi í Rangárþingi eystra.

Ytra-Seljaland - Nýtt deiliskipulag

Tillagan gerir ráð fyrir 39 lóðum undir frístundabyggð. Hver lóð verður um 0,5 ha að stærð og á hverri lóð er heimilt að byggja 130 m² frístundarhús ásamt 25 m² geymslu eða gestahús. Hámarks mænishæð frá gólfkóta er 6,0 m.

Eystra-Seljaland - breytinga á deiliskipulagi

Deiliskipulagsbreytingin tekur til þriggja landeigna við Eystra-Seljaland, F1, F2 og F3. Á F1 verður heimilt að byggja gestahús ásamt þjónustu- og starfsmannaaðstöðu, hámarksbyggingarmagn verður 600 m² með 6 m hámarks mænishæð. Á F2 verður heimilt að byggja allt að 2.000 m² gisti- og þjónustuhús með 50 herbergjum og allt að 9 m mænishæð. Á F3 er hámarksbyggingarmagn 1.500 m² undir gisti- og þjónustuhús með allt að 9 m mænishæð með 35 herbergjum.

Dílaflöt - nýtt deiliskipulag

Tillagan gerir ráð fyrir tveimur nýjum lóðum úr landi Dílaflatar, önnur 10,7 ha. og hin 4,3 ha. Innan skipulagsvæðisins er fyrirhugað að hafa allt að 12 gestahús fyrir ferðamenn ásamt þjónustuhúsi og gufubaði. Heimilt verður að byggja 30-80 m² gestahús með hámarks mænishæð verður 4 m frá gólfkóta.

Ofangreinda deiliskipulagstillögur er hægt að skoða á heimasíðu Rangárþings eystra, á Skipulagsgátt Skipulagsstofnunar og á skrifstofu skipulags- og byggingarfulltrúa frá 22. nóvember 2023. Hverjum þeim sem telur sig eiga hagsmuna að gæta er gefinn kostur á að gera athugasemd við tillögurnar, og er frestur til að skila inn athugasemd til og með 3. janúar 2024. Athugasemdir og ábendingum skal skila skrifleg með tölvupósti á netfangið bygg@hvolsvollur.is, í Skipulagsgáttina eða á skrifstofu skipulags- og byggingarfulltrúa Rangárþings eystra, Austurvegi 4, 860 Hvolsvelli.

Samkvæmt 30. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 er kynnt skipulagslýsing í Rangárþingi eystra.

Butra - Aðalskipulagsbreyting

Verið er að breyta 25 ha. svæði úr landi Butru, L163998 úr landbúnaðarlandi (L1) í skógræktar- og landgræðslusvæði (SL).

Ofangreindar skipulagslýsing verður kynnt fyrir almenningi með opnu húsi hjá skipulags- og byggingarfulltrúa að Austurvegi 4, Hvolsvelli, miðvikudaginn 29. nóvember n.k. kl. 8:30 til 10:00. Einnig verður lýsingin aðgengileg á heimasíðu Rangárþings eystra og á Skipulagsgátt Skipulagsstofnunar. Hverjum þeim sem telur sig eiga hagsmuna að gæta er gefinn kostur á að gera athugasemd við skipulagslýsinguna og er frestur til að skila inn athugasemdum til og með 9. desember 2023.

Samkvæmt 31. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 er kynnt skipulagstillaga í Rangárþingi eystra

Eystra-Seljaland - aðalskipulagsbreyting

Um er að ræða breytingu á landnotkun á Eystra-Seljalandi F7, L231719. Um 25 ha. landbúnaðarland (L1) verður skilgreint sem verslun- og þjónustusvæði (VP). Gert er ráð fyrir hótél- og veitingþjónustu.

Stóra-Mörk - aðalskipulagsbreyting

Um er að ræða breytingu á landnotkun á jörðunum Stóra-Mörk 1 L163808, Stóra-Mörk 3 L163810 og Stóra-Mörk 3B L224421 úr landbúnaðarlandi (L) í ca. 3,4 ha svæði undir verslun- og þjónustu (VP), ca. 23 ha svæði undir afþreyingar- og ferðamannasvæði (AF) og ca. 27 ha svæði undir skógræktar- og landgræðslusvæði (SL).

Dílaflö t- aðalskipulagsbreyting

Um er að ræða breytingu á landnotkun á ca. 15 ha svæði úr spildunni Dílaflöt L234644 úr Landbúnaðarland (L) í verslun- og þjónustu (VP).

Rauðuskriður - aðalskipulagsbreyting

Breytingin felur í sér að breyta landnotkun við Rauðuskriður L164057. Verið er að minnka frístundarbyggðina úr 2,9 ha í 1,8 ha, hluta af landbúnaðarlandi er breytt í verslunar- og þjónustusvæði ásamt íbúðarlóð.

Ofangreinda aðalskipulagstillögur er hægt að skoða á heimasíðu Rangárþings eystra, á Skipulagsgátt Skipulagsstofnunar og á skrifstofu skipulags- og byggingarfulltrúa frá 22. nóvember 2023. Hverjum þeim sem telur sig eiga hagsmuna að gæta er gefinn kostur á að gera athugasemd við tillögurnar, og er frestur til að skila inn athugasemd til og með 3. janúar 2024. Athugasemdir og ábendingum skal skila skrifleg með tölvupósti á netfangið bygg@hvolsvollur.is, í Skipulagsgáttina eða á skrifstofu skipulags- og byggingarfulltrúa Rangárþings eystra, Austurvegi 4, 860 Hvolsvelli.

F.h. Rangárþings eystra
Þóra Björg Ragnarsdóttir
Fulltrúi skipulags- og byggingarsviðs

„Ótrúlega erfitt að horfa upp á

Ástrós Hilmarsdóttir er 26 ára Selfyssingur sem útskrifaðist sem sjúkráþjálfari frá Háskóla Íslands árið 2022. Hún starfar sem sjúkráþjálfari hjá Mætti á Selfossi en hefur síðan í ágúst verið við sjálfböðastörf í tæplega 70.000 manna borginni Fort Portal í Úganda. Blaðamaður Dagskrárinnar ræddi við Ástrós um ævintýrið sem er senn á enda, en áætluð heimkoma er nú í lok nóvember.

Hin ævintýragjarna Ástrós hefur ferðast nokkuð víða, en meðal þeirra landa sem hún hefur heimsótt eru Kenía, Tanzania og Suður-Afríka. „Ég varð alveg heilluð af menningunni í þessum löndum og stefndi alltaf á að ferðast til fleiri landa í Afríku. Hugmyndin um að fara til Úganda í sjálfböðaliðastarf kviknaði svo í janúar 2023 þegar ég sá danska sjúkráþjálfaranema sem ég hafði kynnst í náminu vera í verknámi í Kampala, höfuðborg Úganda. Ég dauð-öfundaði þau á að hafa fengið tækifæri á svona verknámi en hugsaði svo með mér að ég gæti alveg örugglega farið í sambærilegt verkefni sem útskrifaður sjúkráþjálfari. Nokkrum vikum seinna, eftir daglegar hugsanir um þetta, ákvað ég svo að slá til og skoða þetta af alvöru þar sem að ef einhverj tímenn væri rétti tíminn til að elta draumana í sambærilegt verkefni, væri það núna, á meðan ég er ung og barnlaus. Eftir að ég rakst svo á KCDC á netinu, samtökin sem ég

vinn hjá, var þetta engin spurning þar sem ég gjörsamlega féll fyrir samtökunum og vissi að ég vildi vera hluti af þeirra starfsemi,“ segir Ástrós í samtali við Dagskrána.

Breiddu út teppi og dýnur í skugganum

Aðspurð um fyrsta vinnudaginn segist Ástrós hafa mætt til Fort Portal á fimmtudegi eftir tæplega eins og hálf sólarhrings ferðalag. „Sem betur fer átti ég ekki að byrja að vinna fyrr en á mánudeginum og gat því jafnað mig eftir ferðalagið og áttað mig aðeins á lífinu hérna í Fort Portal. Strax á fyrsta vinnudegi fór ég, ásamt tveimur öðrum sjúkráþjálfurum, iðjuþjálfara, talmeinafræðing, næringafræðing og flogaveikisteymi í svokallað „outreach“ um klukkustund fyrir utan Fort Portal en þá förum við út í samfélagið og veitum þjónustuna okkar í bæjum og smáþorpum hérna í vestur Úganda. Fæstar fjölskyldur hafa tök á að sækja þjónustuna til okkar í Fort Portal og því eru þessi „outreach“ ótrúlega stór og mikilvægur hluti af vinnunni. Ég man að þennan fyrsta vinnudag kom það mér á óvart hversu mikill fjöldi fólks beið eftir okkur á heilsugæslunni í þessum smábæ. Við breiddum út dýnur og teppi þar sem við fundum skugga á lóðinni og fjölskyldurnar settust niður hjá okkur, ýmist til að hitta sjúkráþjálfara/iðjuþjálfara, fá úthlutuð flogaveikislyf, næringarstykki við vannæringu o.fl. Barna eyddum við svo rúmlega 3 klukkustundum að veita þjónustuna okkar áður



en öllu var pakkað aftur saman í bílinn og keyrt af stað heim.“

Sinna yfir 900 börnum mánaðarlega

En hvað er KCDC? „KCDC stendur fyrir Kyaninga Child Development Centre og hóf störf árið 2014. Samtökin voru stofnuð af hjónunum Steve Williams frá Bretlandi og Asha Williams frá Úganda, auk Fionu Beckerlegge, sjúkráþjálfara frá Bretlandi. Steve og Asha eignuðust fatlaðan son og réðu því Fionu til að veita syninum meðferð hérna í Úganda þar sem enga þjónustu var að fá í eða í nálægð við Fort Portal. Eftir að hafa séð hversu margar fjölskyldur voru í sömu sporum ákváðu þau því að stofna KCDC sem hefur stækkað gríðarlega síðan þá. Í dag sinnir KCDC yfir 900 börnum mánaðarlega og veitir samfélagsmiðaða þjónustu í 7 fylkjum í vestur Úganda. Veitt er heildræn þjónusta fyrir fötluð börn og ungmenni undir 18 ára en hérna starfa sjúkráþjálfarar, iðjuþjálfar, talmeinafræðingar, félagsráðgjafar, næringafræðingar, sérkennarar og stoðtækjafræðingur, auk þess sem stofnunin er með flogaveikisteymi. Eins og hefur komið fram er stærsti hluti starfseminnar að fara í þessi svokölluðu „outreach“ en einnig er farið í skóla, heimilisathuganir og meðferðum sinnt inni á heimilum, auk þess sem hluti skjólstæðinganna kemur til okkar.“

„KCDC tekur á móti nemum og útskrifuðu heilbrigðisstarfsfólki og sérkennurum í sjálfböðaliðastarf. Þau taka á móti mjög takmörkuðum fjölda sjálfböðaliða samanborið við margar aðrar stofnanir sem taka á móti sjálfböðaliðum hérna í Úganda þar sem þau vilja tryggja að sjálfböðaliðar komi



ekki í staðinn fyrir þeirra starfsfólk sem eru allt heimamenn. Þar af leiðandi auglýsa þau t.d. ekki sérstaklega að þau taki á móti sjálfböðaliðum fyrir utan það að það standi á heimasíðunni þeirra. Ég er því búin að vera eini sjálfböðaliðinn hjá KCDC yfir þann tíma sem ég hef verið hérna,“ segir Ástrós um starf KCDC.

Ekkert sem grípur fjölskyldur fatlaðra barna

Sjálfböðaliðastarf í þróunarlöndum getur vafalaust tekið á andlegu hliðina, en á lista yfir lönd eftir vísitölu um þróun lífsgæða frá árinu 2021, þar sem tekjur, heilsa, lífslíkur, læsi, menntun og lífsgæði eru borin saman, trónir Ísland í þriðja sæti á eftir Noregi og Sviss og Úganda í 166. af 191 löndum á listanum, svo að lífsgæðamunurinn í þessum tveimur löndum verður að teljast umtalsverður. „Ég hugsa að það erfiðasta sé að horfa upp á hversu erfitt margar fjölskyldur barnanna hafa það. Það er stórt verkefni sem foreldrar fá í hendurnar við það það eignast fatlað barn sama hvar þau eru í heiminum, en hérna í Úganda er lítið sem ekkert sem grípur þessar fjölskyldur. Vegna lítillar þekkingar og stígma sem ríkir í kringum fötlun eru þessar fjölskyldur oft útskúfðar í samfélaginu, oft yfirgefa feðurnir mæðurnar þar sem þeir vilja ekki láta bendla sig við fötlun og hér er mjög litla þjónusta og/eða upplýsingar að fá. Fjölskyldurnar þurfa oft að ferðast langar vegalengdir til að sækja þjónustu til okkar, þrátt fyrir að það sé ekki alla leiðina til okkar í Fort Portal heldur í



hversu vannærð mörg börnin eru“

næsta „outreach“, þá er það undan-tekning að fjölskyldur eigi bíl, heldur ferðast heilu fjölskyldurnar saman á mótorhjólátöxum eftir hræðilegum vegum, ef þau hafa þá efni á því yfir höfuð. Þar sem þekkingin er svo lítil þegar kemur að fötlun og mikil hjátrú ríkir í landinu eru margar fjölskyldur sem telja að barnið þeirra sé andsetið eða bölvun hvíli á fjölskyldunni og þar af leiðandi sé barnið þeirra „öðruvísi“. Oft á tíðum eru börnin því orðin nokkurra ára gömul áður en þau fá nokkra þjónustu.“

Alvarlegur skortur á lífsnauðsynjum
„Þar sem fátæktin er svo mikil hafa margar fjölskyldurnar ekki efni á að sækja lífsnauðsynlega þjónustu fyrir börnin sín en svo dæmi sé nefnt hitti ég í síðustu viku einstæða móður sem hefur ekki efni á að borga fyrir lífsnauðsynlega hjartaaðgerð fyrir 6 mánaða barnið sitt með Down’s heilkenni. Önnur móðir sem ég hitti í fyrstu vikunni minni hérna hefur nú verið í nokkra mánuði að reyna skrapa saman 5000 íslenskum krónum fyrir heilaskanna fyrir barnið hennar sem er með alvarlega flogaveiki. Það getur því verið ansi erfitt að hlusta á þessar ótrúlegu sögur og geta ekki hjálpað þeim öllum. Svo er auðvitað líka ótrúlega erfitt að horfa upp á hversu vannærð mörg börnin eru,“ segir Ástrós.



30-50% líkur á dauðsfalli
„15% barnanna sem eru á skrá hjá KCDC eru alvarlega vannærð, sem hefur m.a. þær afleiðingar í för með sér að þau þyngjast illa, seinkun er á vexti og þroska, máttleysi í vöðvum og aukin hætta er á öðrum veikindum og fylgikvillum. Börn með fötlun eru

enn líklegri til að glíma við vannæringu samanborið við ófötluð börn og skv. Alþjóðaheilbrigðisstofnun (WHO) eru börn með alvarlega bráða vannæringu í 30-50% hættu á dauðsfalli ef hún er ómeðhöndluð. Mikilvægur hluti af starfsemi KCDC er því að meðhöndla vannæringu, m.a. með RUTF. RUTF stendur fyrir „ready-to-use therapeutic food“ og er notað við vannæringu hjá börnum. Í einum poka af RUTF eru 500 kCal og eftir að barn er farið á RUTF meðferð er búist við árangri, þ.e. þyngdaraukningu og betri næringarstatus, eftir 1 mánuð. Vegna fæðuinn-tökuvandamála margra fatlaðra barna er það þó því miður ekki alltaf sagan og sum þurfa á RUTF meðferð að halda í nokkra mánuði. Ég hef sjálf séð svart á hvítu hversu mikilvægt er að geta úthlutað RUTF sem hluta af þjónustu KCDC en þar sem stofnunin rekur sig nær eingöngu á styrkjum er ekki sjálf-sagt að nóg sé til af næringarpökunum til að mæta þörf skjólstæðinganna.“

Safnar fyrir vannærðu börnin
Ástrós hefur því brugðið á það ráð að stofna söfnun og láta KCDC fá allan ágóðann sérstaklega fyrir RUTF. „Fyrir þau sem hafa áhuga á að taka þátt, þá hef ég stofnað reikning í mínu nafni fyrir söfnuninni: Kt. 010897-2469 Rkn. 0370-26-046745.

Í einum kassa af RUTF eru um 150 pokar en kassinn kostar í kringum 9800 íslenskar krónur. Þessa dagana er óvenju hátt hlutfall skjólstæðinganna okkar vannærð og stofnunin er að úthluta um 15 boxum á mánuði. Öll framlög, stór sem smá, eru ómetanleg en margt smátt getur gert ótrúlega stórt fyrir börnin sem fá þjónustu frá KCDC“

Ástrós segir menningarmuninn ekki hafa mikil áhrif á störf hennar í Úganda, þó ýmislegt sé ansi ólíkt því sem hún er vön. „Auðvitað er það nýtt fyrir mér að fá til mín foreldra sem hafa litla sem enga þekkingu á fötlun barnsins síns. Þar sem tungumálakunnátta er oft hindrun í samskiptum við foreldra hef ég í þeim tilfellum oftast samstarfsfélaga til að túlka fyrir mig og þá er það oftast félagsráðgjafi sem er sérstaklega þjálfaður í að eiga þessi erfiðu samtöl og fræða forsjáraðilana. Annars tala flestir heimamenn ensku hérna þar sem það eru svo ótrúlega mörg tungumál töluð í landinu og því þurfa þau oft að tala ensku sín á milli.“

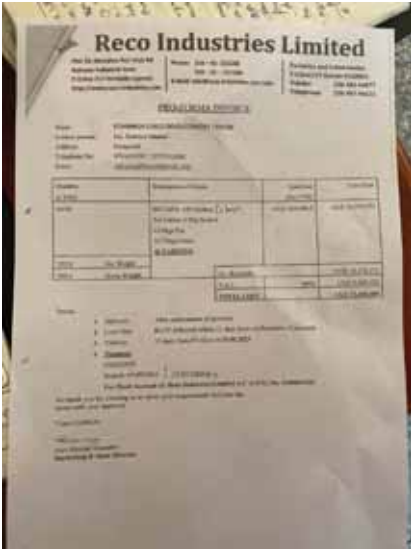
Þá segir hún samstarfið með heima-fólki ganga ótrúlega vel „Ég vinn eingöngu með heimafólki í daglegu starfi en heimafólki yfir höfuð hérna eru með



Ástrós Hilmarsdóttir (fyrir aftan) ásamt vinkonu á ferðalagi.

vingjarnlegasta fólki sem ég hef kynnst. Við erum dugleg að deila reynslu okkar á milli og vinnum mjög náið saman milli fagstétta en það er mikið lagt upp með þverfaglega teymisvinnu og að veita heildræna meðferð í KCDC sem mér skilst að sé ekki algengt hérna í Úganda.“

Þakklát fyrir íslenska heilbrigðisþjónustu
Aðspurð um það hvernig þessi lífs-reynsla hafi haft áhrif á hennar sjónarmið á heilbrigðisþjónustu segist Ástrós hafa öðlast aukið þakklæti fyrir heilbrigðisþjónustuna sem við búum við á Íslandi. „Oft á tíðum er umræðan heima á Íslandi einungis um það sem er ekki nógu gott og þarf að bæta en eftir að hafa séð aðstæður hér er ansi margt sem ég er afar þakklát fyrir heima, s.s. aðgengi, aðstaða, búnaður o.fl. Sem



sjúkrahjálfari hefur þessi reynsla kennt mér að hugsa út fyrir kassann þegar kemur að meðferð og nýta það sem er til.“

Sterkari manneskja
„Engin spurning!“ Segir Ástrós þegar hún er spurð að því hvort hún myndi mæla með sjálfböðastarfi við aðra. „Ég hugsa það sé ótrúlega hollt fyrir alla að sjá og upplifa svona gjörólíkt land og menningu og sjá hversu gott við höfum það heima á Íslandi. Ég hugsa að fyrir mig persónulega hafi þessi reynsla ekki einungis styrkt mig sem sjúkrahjálfara heldur sem manneskju yfir höfuð.“

Vinir til frambúðar
„Ég á eftir að sakna svo ótrúlega margs þegar ég kem heim. Fyrst og fremst verð ég að segja fólksins. Samstarfsfélagar mínir eru orðnir eins og önnur fjölskylda hérna í Úganda og ég hef því eignast vini til frambúðar. Það er svo einhvernvegin ekki hægt að koma því í orð en það eru eitthvað svo einstakir straumar í loftinu hérna í Úganda. Litirnir, tónlistin, náttúran, dýralífið, maturinn og lífsgleðin þrátt fyrir erfiði skilyrði hjá flestum, þetta eru allt hlutir sem ég mun sakna,“ segir Ástrós að lokum

HGL



Við öll gegn ofbeldi

Alþjóðlegt átak Sameinuðu þjóðanna gegn kynbundnu ofbeldi, sem kallast 16 daga átakið, hefst næsta laugardag, 25. nóvember og því lýkur 10. desember. Átakið markast af alþjóðadegi S.þ. gegn kynbundnu ofbeldi annars vegar og hins vegar af mannréttindadegi S.þ. Um allan heim, og þá líka á Íslandi, taka andstæðingar ofbeldis höndum saman og standa fyrir margvíslegum viðburðum til að vekja athygli á því kynbunda ofbeldi sem viðgengst svo til í öllum samfélögum. Soroptimistaklúbbur Suðurlands tekur myndarlega þátt í áttakinu eins og endranær og hvetur Sunnlendinga til að leggja því lið. Litur átaksins er appelsínugulur og við munum nota þennan roðagyllta lit eins mikið og við getum meðan á því stendur.

Upplýstar byggingar gegn ofbeldi

Sú hefð hefur skapast að lýsa upp byggingar með appelsínugulur lit meðan á áttakinu

stendur. Þannig verða öll sendiráð Íslands erlendis lýst upp og margar opinberar byggingar og kirkjur svo fátt eitt sé nefnt. Að undanförmu hafa Soroptimistar á Suðurlandi haft samband við fjöldamarga aðila á Suðurlandi og hvatt þá til að lýsa upp byggingar sínar þessa daga. Appelsínugular filmur fást í Ensó í Reykjavík, en einnig má hafa samband við Soroptimistaklúbb Suðurlands sem útvegar þær.

Fánar gegn ofbeldi

Sveitarfélög víða um Suðurland munu flagga appelsínugulur fánur til að sýna baráttunni gegn kynbundnu ofbeldi og heimilisofbeldi stuðning. Vanti sveitarfélög fána má hafa samband við Soroptimistaklúbbinn – nokkrir fánar eru til á lager. En stærsta framlag þeirra felst í því að standa að Sigurhæðum, sem er þjónustumiðstöð fyrir þolendur sem starfandi er á Selfossi undir forystu Soroptimistaklúbbs Suðurlands. Öll sveitarfélögin á Suðurlandi leggja

Sigurhæðum til fjármagn árlega í hlutfalli við íbúafjölda. Þá hafa Samtök sunnlenskra sveitarfélaga haft Sigurhæðir sem áhersluverkefni í Sóknaráætlun Suðurlands um tveggja ára skeið og því hefur fylgt myndarlegur styrkur.

Sigurhæðir gegn ofbeldi

Hið sunnlenska samfélag stendur sameinað að því að starfrækja Sigurhæðir, þjónustumiðstöð fyrir þolendur kynbundins ofbeldis og heimilisofbeldis þar sem þolendur fá margvíslegan stuðning, ráðgjöf og meðferð við þeim áföllum sem eiga rætur í kynbundnu ofbeldi. Sigurhæðir hafa nú verið starfandi í rúm tvö og hálf ár og á þeim tíma hafa hátt á þriðja hundrað sunnlenskar konur sótt þangað styrk og stuðning við að vinna úr afleiðingum ofbeldisins. Öll þjónusta er endurgjaldslaus. Auk allra sveitarfélaganna á Suðurlandi og Soroptimistaklúbbsins stendur Heilbrigðisstofnun Suðurlands, lögreglan á Suður-

landi og í Vestmannaeyjum, sýslumennirnir á Suðurlandi og í Vestmannaeyjum, Kvennaráðgjöfin og Mannréttindaskrifstofa Íslands að Sigurhæðum. Þetta er víðtækasta og virkasta samstarfsnet um þjónustu við þolendur sem um getur á Íslandi og skipar þetta mikilvæga samstarf Sunnlendingum í fremstu röð í baráttunni gegn kynbundnu ofbeldi.

Ef þú þarft á þjónustu Sigurhæða að halda, eða vilt frekari upplýsingar, er bent á netfang Sigurhæða, sigur@sigurhaedir.is, heimasíðuna sigurhaedir.is eða síma 834 5566 þar sem panta má tíma.

Gengið gegn ofbeldi

Laugardaginn 25. nóvember nk. munu Soroptimistar standa fyrir göngu gegn ofbeldi og verður safnast saman kl. 11 í Sigurhæðum að Heiðmörk 1a Selfossi og gengið inn í nýja miðbæinn. Öll eru velkomin að koma í Sigurhæðir og sameinast Soroptimistasystrunum í þessari göngu. Ætla þær að klæðast appelsínugulu og ganga undir appelsínugulur fánur.

Blóm gegn ofbeldi

Að göngunni lokinni hefst sala Soroptimistasysturanna á appelsínugulur blómvöndum fyrir framan Mjólkurbúíð. Blómasalan er til styrktar Sigurhæðum sérstaklega. Þetta verður í þriðja sinn sem Soroptimistasysturnar standa fyrir blómasölu á þessum degi og hefur ágóðinn verið Sigurhæðum ómetanlegur stuðningur. Hver vöndur kostar 3.500 kr.

Bakkelsi gegn ofbeldi

GK bakarí við Austurvegin á Selfossi lætur ekki sitt eftir liggja og ætlar nú þriðja árið í röð að bjóða bakkelsi sem skreytt er appelsínugulu. Allur ágóði af sölnunni rennur til Sigurhæða. Með þessu vill starfsfólk GK bakarís sýna samfélagslega

ábyrgð, standa með þolendum kynbundins ofbeldis og heimilisofbeldis og styrkja meðferðarstarf Sigurhæða.

Ofbeldi kostar – sýnum samstöðu

Sameinuðu þjóðirnar áætla að um 35% kvenna séu þolendur kynbundins ofbeldis og heimilisofbeldis og að samfélagslegur kostnaður af því nemi 2% af þjóðarframleiðslu heimsins. Í íslensku sambengi er kostnaðurinn milljarðar á milljarða ofan. Þetta er risavaxin tala sem endurspeglar kostnað fyrir heilbrigðiskerfið, lögreglu og réttarvörslukerfið, félagslega kerfið og vinnumarkaðinn í formi veikindadaga og vanlíðunar sem bitnar á framleiðni. Við bætist beinn og óbeinn kostnaður fyrir þolendur sem iðulega ná ekki að nýta hæfileika sína og tækifæri í lífinu til fulls og búa við versnandi líkamlega og andlega heilsu vegna þeirrar ógnarstjórnar sem felst í ofbeldinu. Afleiðingar fyrir börn og fjölskyldur eru alvarlegar og sýna að áhrif ofbeldisins geta varað kynslóð eftir kynslóð. Þessi tala sýnir að kynbundið ofbeldi og heimilisofbeldi er einn útbreiddasti og dýrasti lýðheilsuvandi mannkyns sem um getur. Öll baráttu og viðleitni til að vinna bug á ofbeldinu er því samfélagslega ábatasöm auk þess sem þolendur fá aðstoð við að endurheimta sjálfstraust, valdeflast og ná bata frá ömurlegum afleiðingum ofbeldisins.

Sýnum samstöðu með þolendum kynbundins ofbeldis og heimilisofbeldis!

Tökum þátt í 16 daga átaki gegn ofbeldi!

*F.h. Soroptimistaklúbbs
Suðurlands
Hildur Jónsdóttir,
verkefnisstjóri Sigurhæða*

Sjóðurinn góði

Hægt verður að sækja rafrænt um í Sjóðnum góða inn á www.sjodurinnngodi.is

Opnað verður fyrir umsóknir 28. nóvember og er síðasti umsóknardagur 1. desember.

Einnig verður tekið við umsóknum í Selinu við Engjaveg á eftirtöldum dögum:

Þriðjudag 28.nóv frá kl. 13 til 15
Fimmtudag 30.nóv. frá kl. 16 til 18

Úthlutunardagur í Selinu við Engjaveg er:
Þriðjudaginn 19.des frá kl. 13 til 16

Gögn sem þurfa að fylgja rafrænum umsóknum eða hafa þarf meðferðis eru tekjur síðasta mánaðar og öll útgjöld síðasta mánaðar. Allar upplýsingar má finna inn á heimsíðunni www.sjodurinnngodi.is eða Facebook síðu Sjóðsins góða.



Austurleið er komin inn á samgöngusafnið á Skógum

Í febrúar 2023 fór Rótarýklúbbur Rangæinga af stað með samfélagsverkefni til að minnast 60 ára afmælis Austurleiðar hf. Leitað var samstarfs við safnstjóra Skógasafns um að gera sögu Austurleiðar nokkur skil á samgöngusafninu með sýningu í formi texta og mynda. Var því afar vel tekið. Áhersla er lögð á að sýna mannlífið og tíðarandann með stuttum frásögnum og myndum, en með áætlunarferðum og hópferðum opnuðust nýir möguleikar fyrir fólk, því bílaeign var ekki svo algeng. Einnig er verið að safna sögum

og munum, taka viðtöl og margt fleira. Fyrsta rúta fyrirtækisins Mercedes-Benz rútan L 502, árgerð 1962 er í eigu Skógasafns en er illa farin. Hún er nú komin inn í hlýja og góða geymslu að Skógum og nýtur þeirrar virðingar sem hún á skilið. Vonast er til að hægt verði með sameiginlegu átaki að gera hana að fallegum safngrip inni á safninu, þótt hún verði ekki ökufær. Reiknað er með að verkefnið taki 2-3 ár. En fyrsta hluta verkefnisins er nú lokið og var sýning opnuð í samgöngusafninu þann 16. nóvember sl.



AUGLÝSING UM SKIPULAGSMÁL

Ásahreppur, Bláskógabyggð, Flóahreppur og Grímsnes- og Grafningshreppur

Samkvæmt 30. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 er hér kynnt tillaga eftirfarandi aðalskipulagsbreytingar:

- 1. Íshellir í Langjökli; Skilgreining afþreyingar- og ferðamannasvæðis; Aðalskipulagsbreyting - 2304027**
- Kynnt er tillaga aðalskipulagsbreytingar á aðalskipulagi Bláskógabyggðar 2015-2027 er varðar skilgreiningu nýs afþreyingar- og ferðamannasvæðis á Langjökli. Ferðapjónustufyrirtæki sem starfrækt eru á svæðinu bjóða uppá jöklaferðir og vilja geta boðið upp á íshellaskoðun allt árið um kring með því að gera manngerða íshella í Langjökli. Nú þegar er eitt skilgreint svæði fyrir manngerðan íshelli á jöklinum. Samhliða aðalskipulagsbreytingunni verður gert nýtt deiliskipulag þar sem gerð verður grein fyrir fyrirhuguðum framkvæmdum og settir fram skilmálar um landnotkun og landnýtingu, skilgreind lóð fyrir manngerðan íshelli sem verður nýttur til ferðapjónustustarfsemi og vernd náttúru- og menningarminjar. Svæðið sem um ræðir fyrir íshellinn er innan þjóðlendu og er í um 1.100 m h.ys. og er ofan jafnvægislínu í suðurhlíðum Langjökuls. Fyrirhugaður íshellir er alfarið á jökli og er aðkoma að jöklinum eftir vegi F336 sem tengist vegi nr. 35, Kjalvegi, á Bláfellshálsi.

Samkvæmt 41. gr. og 43. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 eru hér auglýstar tillögur eftirfarandi deiliskipulagsáætla og deiliskipulagsbreytinga:

- 2. Úlfjótuvatn L170830; Frístundabyggð F14; Deiliskipulag - 2310074**
- Sveitarstjórn Grímsnes- og Grafningshrepps samþykkti á fundi sínum þann 15. nóvember 2023 að auglýsa tillögu nýs deiliskipulags sem tekur til frístundasvæðis F14 í landi Úlfjótvatns. Deiliskipulagið nær til alls 37 lóða. Svæðinu er áfangaskipt og er gert ráð fyrir að í uppbyggingu 1. áfanga verði 30 lóðir til uppbyggingar. Heildarbyggingarmagn innan hvernar lóðar er skilgreint allt að 200 m² og innan hvernar lóðar má byggja tvö hús, frístundahús og gestahús/geymslu/gróðurhús. .
- 3. Minni-Borg golfvöllur L208755; Íþ5 við Biskupstungnabraut og Sólheimaveg; Deiliskipulag - 2310072**
- Sveitarstjórn Grímsnes- og Grafningshrepps samþykkti á fundi sínum þann 15. nóvember 2023 að auglýsa tillögu að nýju deiliskipulagi sem tekur til golfvallarsvæðis við Biskupstungnabraut og Sólheimaveg. Með nýju deiliskipulagi er afmarkað 29,8 ha svæði fyrir níu holu golfvöll, ásamt golfskála, veitingasölu og aðstöðu til gistingar. Samhliða er unnið að aðalskipulagsbreytingu sem tekur til sama svæðis þar sem einnig eru skilgreindar heimildir fyrir verslun og þjónustu innan svæðisins.
- 4. Litlaland lóð L204654 og Litlaland L172908; Byggingarreitir og aðkoma; Deiliskipulag - 2310030**
- Hreppsnefnd Ásahrepps samþykkti á fundi sínum þann 15. nóvember 2023 að auglýsa tillögu nýs deiliskipulags fyrir Litlaland lóð L204654 og Litlaland L172908. Í deiliskipulaginu felst m.a. skilgreining byggingarheimilda fyrir íbúðarhús, hesthús, reiðhöll og gestahús. Tveir byggingarreitir eru skilgreindir og þar standa fyrir tvö hús auk þess skilgreindur er nýr aðkomuvegur að aðliggjandi sumarhúsi.

Skipulagssvæðið er um 2 ha að stærð og fyrirhugað að stækka lóð Litllands lóð L204654 úr 7.688 m² í 10.000 fm. Heildarbyggingarmagn er skilgreint 1.500 m² fyrir Litlaland lóð og 550 m² fyrir Litlaland.

- 5. Hraungerði L166237; Þinghús; Skilgreining lóðar og byggingarheimilda; Deiliskipulag - 2308032**
- Sveitarstjórn Flóahrepps samþykkti á fundi sínum þann 7. nóvember 2023 að auglýsa tillögu nýs deiliskipulags sem tekur til landskíka úr landi Hraungerðis L166237. Deiliskipulag þetta tekur til nýrrar lóðar sem stofnuð verður úr jörðinni. Nýja lóðin kemur til með að bera heitið Þinghús, eftir gamalli þinghúsatóft sem er innan skipulagssvæðisins. Á svæðinu verður heimild til að byggja íbúðarhús, gestahús, bílskúr og/eða skemmu eða önnur útihús. Núverandi metangasstöð sem staðsett er í Hraungerði verður flutt vestur yfir Oddgeirshólaveg og verður starfrækt innan nýrrar lóðar Þinghúsa.
- 6. Eystri-Lofsstaðir 10 L227155 og 12 L227157; Sameining lóða og byggingaskilmála; Deiliskipulag - 2308006**
- Sveitarstjórn Flóahrepps samþykkti á fundi sínum þann 7. nóvember 2023 að auglýsa tillögu nýs deiliskipulags sem tekur til lóða Eystri-Lofsstaða 10 og 12. Í deiliskipulaginu felst m.a. skilgreining byggingarheimilda fyrir íbúðarhús, gestahús, skemmu og hesthús. Jafnframt gerir skipulagið ráð fyrir að heimilt verði að sameina lóðirnar í eina lóð.
- 7. Reykholt; Skólavegur, Reykholtubrekkja, Tungurimi; Verslunar- og þjónustusvæði og breytt lega vegar og afmörkun lóða; Deiliskipulagsbreyting - 2306089**
- Sveitarstjórn Bláskógabyggðar samþykkti á fundi sínum þann 15. nóvember 2023 að auglýsa tillögu deiliskipulagsbreytingar er varðar þéttbýlið í Reykholti. Á Skólavegi 1 er starfrækt 40 herbergja hótél og er stefnan að stækka það í 120 herbergi á þremur hæðum. Lega götunnar Tungurima hefur verið hönnuð og var gatan færð um 15 m til norðvesturs, lóðir umhverfis götuna eru aðlagðar að breyttri legu hennar. Þá er gamla leikskólanum á Reykholtubrekkju 4 breytt úr íbúðarlóð í verslunar- og þjónustulóð og settir skilmálar fyrir lóðina. Jafnframt er gert ráð fyrir mögulegri stækkun á leikskólanum Álfaborg til austurs.

Ofangreindar skipulagstillögur liggja frammi til kynningar á skrifstofu skipulagsfulltrúa, Dalbraut 12, Laugarvatni á skrifstofutíma embættisins. Að auki er hægt að nálgast tillögur á vefslóðinni www.utu.is. Þá eru gögnin aðgengileg á heimasíðum sveitarfélaganna, www.asahreppur.is www.blaskogabyggd.is, www.floahreppur.is og www.gogg.is

Mál 1 innan auglýsingar er skipulagsmál í kynningu frá 23. nóvember 2023 með athugasemdafrest til og með 15. desember 2023.

Mál 2-7 innan auglýsingar eru skipulagsmál í auglýsingu frá 23. nóvember 2023 með athugasemdafrest til og með 5. janúar 2023.

Athugasemdum og ábendingum skal skila skriflega á skrifstofu UTU Dalbraut 12, Laugarvatni eða með tölvupósti á netfangið skipulag@utu.is. Bendum jafnframt á að málið er aðgengilegt á skipulagsgátt Skipulagsstofnunar skipulagsgatt.is/.

Vígfús Þór Hróbjartsson
Skipulagsfulltrúi UTU

ÞJÓNUSTA



S. 662 1122
Daglegar ferðir
 SELFOSS - REYKJAVÍK
 SUÐURLAND



KJARNABÓKHALD

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

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

Ráð í rekstri !

Hjá Maddy ehf.

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

Bókhald - ráðgjöf
skattskil

Þjónusta við
einstaklinga og
fyrirtæki

Persónuleg þjónusta

STEYPUSÖGUN - KJARNABORUN - INNRÖMMUN -
TVÍBLAÐASÖGUN FYRIR
HITALÖGNUM

Saga dyragöt, gluggagöt og fleira í steinsteypu.

Kjarnaborun fyrir lögnum.
 Ramma inn myndir,
 spegla og fleira.

Annast einnig sólpallasmíði.

ÁSGEIR EGGERTSSON
Sléttuvegi 6, Selfossi
Sími 893 9068

STEINSTEYPUSÖGUNIN ÁS ehf.

FÉLAGSSTÖRF



SKRIFSTOFA FEBSEL

Opin fimmtudaginn
 23. nóvember kl. 13-14:30.

OPIÐ HÚS

Fimmtudaginn 23. nóv.
 kl. 14:45. Kynning á
 Starfsemi Sigurhæða á
 Selfossi

kaffi og kökur kr. 1500

kaffi kr. 200

FUNDIR



Krabbameinsfélagið

Opið mán kl. 11 til 15
miðv. kl. 11 til 15
föstud. kl. 11 til 14.
sími 482 1022
gsm 788 0300

Al-Anon Selfossi

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

Al-Anon

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

AA

Mán. kl. 21 - AA fundur
 Þrið. kl. 19 - AA konufundur
 Mið. kl. 19:30 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.
 Poniedzialek i czwartek godzina
 19:00. Hrísholt 8 - 800 Selfoss.

AA Sporgöngufólk f. alla

Bókasafn
 Hafnarberg 1 - 815 Þorlákshöfn
 Klukkan 11-12 sunnudag.

AA opin fundur f. alla

Kirkjan kjallari
 Skálholtsbraut - 815 Þorlákshöfn
 Klukkan 20:00 fimmtudag.

OA

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

CoDA

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

CoDA-fundur / Meðvirkni

Bókasafn Ölfuss, Hafnarbergi 1,
 Þorlákshöfn
 Miðvikudaga kl. 19:30.

Leiðin út á þjóðveg

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

BÍLAR



Gagnheiði 11 - 800 Selfossi

Sími 482 2200 - GSM 894 2277 - Fax 482 2777

Yfirbyggingar - Réttingar
Bílamálun - Rúðuskipti

Bráðum koma blessuð jólin

Myndasýrpa



KIRKJUR

Frá Selfosskirkju

Messa og sunnudagaskóli 26.
 nóvember, síðasta sunnudag fyrir
 aðventu

Messa kl. 11. Sr. Gunnar
 Jóhannesson þjónar fyrir altari og
 prédikar. Organisti er Ester
 Ólafsdóttir. Kór Selfosskirkju leiðir
 safnaðarsönginn.

Sunnudagaskólinn hefst á sama
 tíma kl. 11 í umsjá Sjafnar
 Þórðardóttur og leiðtoga barna-
 starfsins.

Þorláksskirkja

Guðsþjónusta kl. 20:00 - Léttara
 form.

Kór Þorlaks- og Hjallakirkju leiðir
 almennan safnaðarsöng við undir-
 leik Esterar Ólafsdóttur, organista.
 Sigríður Munda Jónsdóttir, sóknar-
 prestur þjónar.
 Verum öll velkomin.

Hvítasunnukirkjan Selfossi

Samkoma, sunnudagaskóli og
 kaffiveitingar sunnudaginn 26.
 nóvember kl. 11:00 í
 Hvítasunnukirkjunni Selfossi,
 Austurvegi 40B
 English translation available.
 Allir innilega velkomnir.
 www.selfossgospel.is

Skálholtsdómkirkja

Messa kl. 11 á síðasta sunnudegi
 kirkjuársins. Sr. Axel Á Njarðvík
 þjónar fyrir altari. Jón Bjarnason
 organisti. Verið velkomin.

FUNDIR

Vöflukaffi

Vöflukaffi verður laugardag-
 inn 25 nóvember að
 Eyravegi 15, milli kl. 11-12.
 Sérstakur gestur verður Fjóla
 Steindóra Kristinsdóttir bæjar-
 stjóri Árborgar og mun hún
 fara yfir málefni sveitastjórn-
 arinnar.





LOKSINS AFTUR Á
SELFOSSI EFTIR 5 ÁRA HLÉ

JÓLATÓNLEIKAR JÓRUKÓRSINS

29. NÓV. | SELFOSSKIRKJA | KL. 20

EINSÖNGUR OG
TVÍSÖNGUR ÚR RÖÐUM
KÓRKVENNA

FORSALA FER FRAM HJÁ KÓRKONUM.
FORSÖLUVERÐ 3.500 KR.
VIÐ HURÐ 4.900 KR.



VR á Selfossi – Þjónustusvið

Býrð þú yfir ríkri þjónustulund og hefur ánægju af því að aðstoða, upplýsa, leiðbeina og vera aðilinn sem aðrir leita til?

VR leitar að þjónustulunduðum einstaklingi til starfa á skrifstofu félagsins á Selfossi. Æskilegt er að viðkomandi geti hafið störf sem fyrst.

Verkefni felast í samskiptum við einstaklinga og fyrirtæki vegna umsókna í starfsmenntasjóði. Einnig mati á umsóknum og afgreiðsla þeirra auk annarra tilfallandi verkefna.

Háskólamenntun er æskileg. Við leitum að einstaklingi sem er afar fær í að tala og skrifa bæði íslensku og ensku. Viðkomandi þarf að hafa reynslu af og njóta þess að vera í þjónustu, hafa jákvætt viðmót, vera lausnamiðaður og búa yfir góðri samskiptafærni. Eins er mikilvægt að búa yfir góðri stafrænni hæfni og reynslu af notkun helstu tölvuforrita.

VR er stærsta stéttarfélag landsins með um 40.000 félaga. Skrifstofur félagsins eru á Akranesi, Suðurnesjum, Selfossi, Egilsstöðum, í Reykjavík og Vestmannaeyjum.

Sótt er um starfið á vinnvinn.is.
Umsóknarfrestur er til og með 30. nóvember nk.

Við hvetjum öll áhugasöm, óháð kyni og uppruna, til að sækja um.

Umsókn skal fylgja ferilskrá og ítarlegt kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar ásamt rökstuðningi um færni viðkomandi til að gegna starfinu.

Umsjón með ráðningu í starfið hafa Garðar Ó. Ágústsson (gardar@vinnvinn.is) og Þórarinn Þórsson, forstöðumaður þjónustusviðs VR (thorarinn@vr.is).

VR

Húsasmiðjuhátíð um síðustu helgi



Íþrótaálfurinn skemmti ungum sem öldnum við opnun nýrrar verslunar Húsasmiðjunnar og Blómavals um síðustu helgi. Ljósmynd: Húsasmiðjan.

Hátíðahöld voru um liðna helgi þegar opnunarhóf nýrrar verslunar Húsasmiðjunnar og Blómavals voru haldin með miklum glæsibrag. Á fimmtudagskvöld var boðið til opunarhátíðar fyrir helsta samstarfsfólk, bæjarstjórn, verktaka, stærstu viðskiptavinum og starfsfólk. Var þar boðið upp á veitingar og viðskiptavinum gafst færi á að

skoða glæsileg ný húsakynni verslunarinnar. Karlakór Selfoss söng nokkur lög fyrir veislugesti, auk þess sem Helgi Björns steig á stókk. Á laugardag var svo fjölskylduhátíð þar sem Latibær mætti á svæðið og skemmti ungum sem öldnum.

Nýja verslunin er 5000 fermetrar og er mikið lagt upp úr upplifun viðskiptavina. Nýjungar

á borð við sjálfsafgreiðslukassa, rafrænar hillumerkingar og glæsilegt sölu- og ráðgjafasvæði eru meðal þess sem má finna í versluninni ásamt stærðarinnar tilbursölu sem auðvelt er að keyra í gegnum. Fjöldi opnunartilboða verða út nóvembermánuð. Myndasýrpu frá opunarhátíðinni má finna á blaðsíðu 12-13.

Alveg óvart barnabók

Margrét Einarsdóttir gaf nýverið út sína fyrstu bók, barnabókina *Ævintýri Þeistareykjabungu, Hjálparaveit Jólanna*.

Blaðamaður Dagskrárinnar náði tali af kampakátri Margréti þegar hún kom við í Prentmet Odda á Selfossi og sótti fyrstu prentun af bókinni. „Sagan varð til í Covid, svona undir lokin. Það var búið að vera eldgos í Fagradalsfjalli og jarðhræringar og það átti að fara að loka okkur inni einu sinni enn. Þá settist ég niður og byrjaði að skrifa á Facebook, tvo til þrjá kafla á viku, bara svona fyrir þau sem



langaði í tilbreytingu. Svo fóru nokkrar ömmur að spyrja hvort ég ætlaði ekki að prenta þetta og gefa út, ég var nú ekkert alveg á því. Ári seinna gaf ég bókina þó út á Storytel svo hún er þar líka og eftir að ég fékk snillinginn hana Þórunni Harðardóttur, vinkonu mína, til að teikna myndir við söguna, leiddi eitt af öðru og allt í einu varð til bók, alveg óvart“ segir Margrét og yppir öxlum.

„Þetta er saga um að sama hversu ólík við séum og hvaðan við komum, getum við hjálpast að við að ná einhverju takmarki. Eins og til dæmis að bjarga jólinum og fá fólk til að líta uppúr símanum,“ segir Margrét að lokum. HGL



Margrét Einarsdóttir kampakát með nýju bókina. Ljósmynd: Dagskráin/Helga Guðrún.

Sprettur
ÁBURÐUR

Skeljungur
Lúðvík Bergmann, Viðskiptastjóri
GSM: 840 3009

HREINGERINGA-ÞJÓNUSTA Suðurlands ehf.

Allar ræstingar
Steintéppahreinsun, téppahreinsun,
bón, gluggahreinsun o.fl.
Sími 897 8444
Freint um allt Suðurland

BRAGA AF VINATTU!

Fæst hjá
BYKO Selfossi

expert **kæling**

Sími 660 2970

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

LAGNIR

ALHLIÐA PÍPULAGNINGA VERKTAKAR

Eyjólfur - Sími 888 8001
Guðjón - Sími 888 8002
800lagnir@800lagnir.is

Bílasprautun - 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.heyrenn.is

NÝTT

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

Símkerfi o.fl.

Sérhæfing - Þekking - Reynsla

Gunnar Vilmundur
Guðmundsson Sigurðsson
Sími 694 4922 Sími 779 6777

VÉLSMIÐJA SUÐURLANDS ehf
Selfossi Gagnheiði 5 Sími: 482 1980

Efnissala
Rennismíði
Innréttingar
Járnsmiði

Gagnheiði 5, Selfossi
Sími 482 1980

HSH

Þrif og flutningar ehf
Breiðumýri 3 Selfossi
Hefur opnað þvottahús,

Þvottur- og leiga á líni-,
ræstingar, þrif og
flutningarþjónusta
Uppl. í síma 792-1727 eða
hshflutningar@gmail.com

Ökukennsla

Kristinn M. Bárðarson
S: 896-5798 / 777-5798

Beinskiptur / Sjálfskiptur bíll