

Mikil uppbygging framundan á Flúðum

Hrunamannahreppur og Greenhouse Spa undirrituðu samning í liðinni viku sem felur í sér samkomulag um uppbyggingu á Flúðum á vegum fyrirtækisins, en svæði fyrir ferðapjónustutengda starfsemi hafði áður verið auglýst laust til úthlutunar.

Samkomulagið felur í sér að Greenhouse Spa fái úthlutað svæði til uppbyggingar fjölbreyttrar ferðapjónustu við Litlu-Laxá, í miðbæ Flúða. Umrætt svæði var áður undir garðyrkjustöðinni Laxárhlið og hyggjast forsvarsmenn Greenhouse Spa nýta sér gróðurhúsin sem fyrir eru á svæðinu í rekstrinum, en öll hönnun miðar að því að gestir geti notið þess að heimsækja gróðurhús og átt í þeim afslappandi gæðastundir, án tillits til veðurs.



Heitar laugar og gufuböð

Að sögn Torfa G. Yngvasonar, forsvarsmanns Greenhouse Spa, er ætlunin að þarna muni skapast ferðamannastaður sem nýtir þá miklu orku sem til staðar er í Hrunamannahreppi. Fjöldi gufubaða og heitra lauga mun einkenna staðinn sem nýta mun til fulls það fallega umhverfi sem er þarna allt um kring. Einnig er

gert ráð fyrir veitingahúsi, ferðamannaverslun, beint frá býli verslun og önnur ferðatengd þjónusta.

Torfi bætir við að unnið sé af kappi að hönnun mannvirkjanna og standa vonir til að fyrsti gestir geti notið þess að heimsækja Ylju, sem er vinnuheiti verkefnisins, sumarið 2025. Fyrirtækið

hefur einnig fengið úthlutað lóð fyrir um 60 herbergja hótél á sama stað og mun uppbygging þessara tveggja verkefna fylgjast að.

Styrkir Flúðir sem eftirsóknarverðan áfangastað

Jón Bjarnason, oddviti Hrunamanna-

hrepps, er ánægður með að samkomulag hafi náðst um þetta verkefni og fagnar því að á reitnum öllum rísi eftirsóknarverð og aðlaðandi starfsemi sem styrkja mun Hrunamannahrepp og Flúðir sem eftirsóknarverðan áfangastað ferðamanna og ekki síður sem eftirsóknarverðan búsetukost til framtíðar.

Perlað með Krafti á Selfossi



Margt var um manninn á Hótel Selfossi sl. þriðjudag þegar Kraftur, stuðningsfélag fyrir ungt fólk sem hefur greinst með krabbamein og aðstandendur þeirra, í samstarfi við Krabbameinsfélag Árnassýslu, bauð í opið hús, þar sem gestir gátu mætt og perlað *Lífið er núna* armbönd, sem seld eru til styrktar félaginu í árlegu átaki Krafts.

Lífið er núna dagurinn er í dag, 8. febrúar. Í tilefni dagsins er fólk hvatt til að gera appelsínugula litnum hátt undir höfði, staldra aðeins við, njóta líðandi stundar og gefa sér tíma, brjóta upp daginn, skapa minningar með sínu besta fólki og minna hvert annað á að lífið er núna.



12

„Í skoðuninni spurði ég í hæðnistón: Er ég nokkuð með krabbamein?“

Fáðu fagmann í verkið



PÍPULAGNIR
SUÐURLANDS

Háheiði 10, Selfossi
S. 699 1985 / 823 6656



Framúrskarandi fyrirtæki 2023

Rafverktakar · Verslun Öryggis-, myndavéla- og loftnetskerfi



Framúrskarandi fyrirtæki 2019

Árvirkinn

Neyðarsími 660 1160

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



SUB EHF

HLJÓÐ - LJÓS - MYND
ALLT SEM VIÐKEMUR TÓNLIST

subkerfi@gmail.com 8467713



HARPA
ÚTFARARSTOFA

Kirkjulundur 19
Garðabær
harpa@harpautfor.is
harpautfor.is



Harpa Heimisdóttir
842 0204



Brynja Gunnarsdóttir
821 2045



**Sendibílar
á Suðurlandi**

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

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





Tún til leigu

Land og skógur auglýsir til leigu tún í
Gunnarsholti, Rangárfingi ytra.

Leiguverð er samkvæmt gjaldskrá Lands og skógar.

Umsóknir skal senda á netfangið reynir.thorsteins-
son@landogskogur.is og er umsóknarfrestur til
19. febrúar næstkomandi. Dregið verður úr
umsóknum miðvikudaginn 21. febrúar kl. 13:00.

Nánari upplýsingar veita Reynir Þorsteinsson,
í síma 892 1347 eða reynir.thorsteinsson@landog-
skogur.is



Hluti stjórnar Bókabæjanna austanfjalls á sínum síðasta aðalfundi.

Blásu lífi í starf Bókabæjanna

Boðað er til opins fundar Bókabæjanna austanfjalls í kvöld, fimmtudagskvöldið 8. febrúar, klukkan 19.30 í menningarhúsinu Brimrót að Hafnar götu 1 á Stokkseyri. Allt áhuga-fólk um bækur og bókmenningu er hvatt til að mæta. Um er að ræða samráðsfund þar sem núverandi og fyrrverandi stjórnir Bókabæjanna mæta til skrafs og ráðagerða við öll þau sem áhuga hafa á málstaðnum. Að baki fundinum býr sú þörf að vekja að nýju til lífs starfsemi Bókabæjanna sem legið hefur að mestu niðri frá og með kórónuveirufaraldrinum.

Hugmyndafræði og saga Bókabæjanna er æði merkileg og í því ljósi er nauðsynlegt að blása lífi í glæður þessarar þörfu starfsemi. Í gegnum árin hafa Bókabæirnir staðið fyrir bóka-mörkuðum og bókauppböðum, bókmenntagöngum á Selfossi og Eyraþakka, barnabókahátíðum, margvíslegum ljóðakvöldum og netljóðadagskrá, krimmakvöldum, viðtalsdálkinum Lestarahestinum í Dagskránni

og fjölbreyttum bókmenntadagskrám um kvenna- og karlabókmenntir og ástina í bókmenntum svo nokkuð sé nefnt.

Á fundinum mun Pétur Már Guðmundsson, einn af staðarhöldurum Brimrótar, bjóða gesti velkomna og halda utan um dagskrána. Heiðrún Dóra Eyvindardóttir segir frá upphafi og sögu Bókabæjanna. Jón Özur Snorrason stiklar á stóru um starfsemi þeirra á síðustu árum. Vala Hauksdóttir núverandi handhafi Ljóðstafs Jóns úr Vör les úr verkum sínum og Svanhvit Hermannsdóttir mun gera grein fyrir fjármunum þeim sem til eru í sjóði Bókabæjanna. Fundargestir munu síðan setjast á rökstóla og ræða framtíð Bókabæjanna í notalegu umhverfi Brimrótar.

Það mikilvægasta er að mæta og hafa áhrif með hugmyndum og skoðanaskiptum. Það er einlæg ósk þeirra sem standa að Bókabæjunum í dag. Sjáumst sem flest í Brimrót fimmtudagskvöldið 8. febrúar klukkan 19.30. jöz

Yfirstjórn Seyruverkefnisins flyst á Laugarvatn

Halldóra Hjörleifsdóttir hefur látið af störfum sem þjónustufulltrúi Seyruverkefnisins en verkefnið hefur nú verið flutt til Umhverfis og tæknisviðs Uppsveittanna, UTU, á Laugarvatni. Verður öllum verkefnum sem áður voru á höndum þjónustufulltrúa sinnt þaðan í framtíðinni.

Það eru Sveitarfélögin Ása-hreppur, Bláskógabyggð, Flóahreppur, Grímsnes- og Grafningshreppur, Hrunamannahreppur og Skeiða- og Gnúpverjahreppur standa að seyruverkefninu. Verkefnið er samstarfsverkefni sveitarfélaganna, Landgræðslunnar og Heilbrigðiseftirlits Suðurlands og reka sveitarfélögin móttökustöð fyrir seyr á Flúðum og annast hreinsun rotþróa í sveitarfélögum.

Verkefnið felst í því að sveitarfélögin sjá um hreinsun rotþróa. Hverja rotþró þarf að hreinsa á



Mynd: Hrunamannahreppur.

þriggja ára fresti. Seyrunni er safnað af seyrubíl sem flytur hana að Seyrustöðum, í Hrunamannahreppi. Það er seyrinni blandað saman við kalk og stundum einnig grasfræ. Þegar seyrar hefur verið kölluð er henni dreift á sérstakt dreifingarsvæði inn á

Hrunamannafrétti þar sem hún er notuð í uppgræðslu. Rotþrær á svæðinu eru nú vel ríflega 7.000 og hefur þeim fjölgað ört undanfarin ár. Verkefnið hefur frá upphafi verið mikið frumkvöðlastarf en Seyrustaðir eru eina vinnslustöð sinnar tegundar á Íslandi.

Hrunamenn bregðast við aukinni umferð um hreppinn

Fjórar öflugar hraðhleðslustöðvar fyrir rafbíla (allt að 160kW) verða settar upp á vormánuðum í miðbæ Flúða eftir að sveitarstjórn Hrunamannahrepps samþykkti samning þar um, í síðustu viku, við fyrirtækið Instavolt Iceland ehf. Með uppsetningu stöðvanna er brugðist við þeirri aukningu á umferð sem orðið hefur á undanförmum árum í gegnum Flúðir og þeirri þörf sem bæði heimamenn sem og ferðamenn hafa fyrir þjónustu sem þessa.

Að sögn sveitarstjóra, Aldísar Hafsteinsdóttur, hefur umferð aukist mjög í gegnum sveitarfélagið, með bættum vegi frá Gullfossi yfir Brúarlhöð og í gegnum Flúðir og ljóst að með frekari uppbyggingu bæði á Flúðum og í nágrenninu, til dæmis í Þjórsárdal, mun umferð enn aukast. Hrunamenn telja því að með mikilli fjölgun rafbíla sé nauðsynlegt að bregðast við með fjölgun hleðslustöðva og þá sérstaklega á vinsælum viðkomustöðum eins og Flúðum.

Hrunamannahreppur





Uppbyggingarsjóður Suðurlands

óskar eftir umsóknum í sjóðinn

Ertu með frábæra hugmynd?



UMSÓKNARFRESTUR
5. mars, kl. 16:00



RÁÐGJÖF UM ALLT SUÐURLAND
Byggðaðróunarfulltrúi á þínu svæði
sinnir hlutverki ráðgjafa fyrir sjóðinn



NÁNARI UPPLÝSINGAR
www.sass.is/uppbyggingarsjodur



SASS
SAMTÖK
SUNNLENSKRA
SVEITARFÉLAGA

Sjáumst í Tölvulistanum!

Ráðgjafar okkar verða á staðnum
7.-9. febrúar og aðstoða fyrirtæki
og einstaklinga á Selfossi með
áskriftir sínar. Við hvetjum öll til
að kíkja á okkur í kaffi og með því.



Fékk snemma áhuga á lélegum bókmenntum

segir lestrarhesturinn Katrín Þrastardóttir

Katrín Þrastardóttir er uppallin Selfyssingur og býr þar ásamt eiginmanni sínum Ómari Þór blikksmið og dætrum þeirra Maríu Þórs og Matthildi Þórs. Katrín er teymisstjóri ART teymisins á Suðurlandi en það er úrræði fyrir fjölskyldur barna með hegðunar- og/eða tilfinningavanda. Helstu áhugamál hennar eru hreyfing, útivist, ferðalög innanlands sem utan, stangveiði, núvitund, samvera og lestur góðra (og lélegra) bóka.

Hvaða bækur ertu að lesa núna? Á náttborðinu liggur Saga þernunnar eftir Margaret Atwood. Hana fékk ég í jólagjöf frá Rebekku Kristinsdóttur vinkonu minni og var ég strax spennt að lesa hana þrátt fyrir að hafa séð fyrstu þættina af The Handmaid's Tail sem eru gerðir eftir sögunni. Bókin segir söguna með öðrum og mjög svo grípanði hætti. Í bílnum og við heimilisstörfin er ég svo að hlusta á Brúður Krists: Alin upp í sértrúarsöfnuði eftir Linnéa Kuling sem varð fyrir valinu því ég er ansi forvitin um hugsanagang þeirra sem lifa og hrærast í sértrúarsöfnuðum. Að auki er ég í mastersnámi í fjölskyldumeðferð og er ég því líka með opnar bækurnar Family Therapy and the Treatment of Substance Use Disorders og Attachment Theory in Practice.

Hvers konar bækur höfða helst til þín? Það er ansi fjölbreytt. Ég hef gaman af góðum reifara og get líka gleymt mér í væminni ástarsögu. Nýlega hef ég fengið áhuga á ævisögum einstaklinga sem hafa gengið í gegnum erfiðleika eða ævisögur sem fjalla um lífið á Íslandi á árum áður. Þá dettur mér í hug bækur eins og Konan í dalnum og dæturnar sjö eftir Guðmund G. Hagalín, Vertu úlfur: wargus esto eftir Héðinn Unnsteinsson, Á vori lífsins - minningar eftir Guð-

finnu Ragnarsdóttur og Afdala-barn eftir Guðrúnu frá Lundi. Ég get jafnframt haft gaman af lélegum bókmenntum og finnst mikilvægt að þær séu ekki gjaldfelldar of hratt. Að gleyma sér yfir einfaldri sögu og að geta séð fegurðina í henni getur verið ansi notalegt í amstri dagsins og nýti ég mér það oft. Gott dæmi um þetta er bókaflokkurinn um Ísfólkið eftir Margit Sandemo sem telja 47 bækur sem ég hef lesið allar oft en einu sinni.

Fékkstu lestraruppeldi í æsku? Foreldrar mínir eru báðir miklir lestrarhestar. Ég var því svo heppinn að það var mikið lesið fyrir mig þegar ég var að alast upp og var ég ung farin að lesa mér til skemmtunar. Bækurnar eftir Astrid Lindgren standa upp úr í minningunni og höfðum við mamma einstaklega gaman að henni Lottu sem gat allt eða að minnsta kosti næstum allt. Smálöndin í Svíþjóð fannst mér hljóma sem ævintýraheimur og langaði mikið til að búa þar. Þegar ég var orðin aðeins eldri kynntist ég svo lélegri bókmenntum eins og bókunum um Bert eftir Sören Olsen og Anders Jacobsson og hámáði þær í mig. Ég var því snemma komin með bragð fyrir lélegum bókum.

Hvernig lýsir þú lestrarvenjum þínum? Mér finnst afskaplega notalegt að leggjast snemma upp í rúm með góða bók og jafnvel sofa út frá henni. Kvöldlesturinn kemur í skorpum og er oftast bundinn við að ég hafi fengið góða bók að láni eða í gjöf. Ég hlusta líka mikið á bækur á Storytel. Ég keyri mikið í minni vinnu og hlusta þá gjarnan í bílnum. Eins hlusta ég alltaf þegar ég brýt saman þvott og ryksuga og skúra en góð bók gerir heimilisstörfin talsvert léttari og heldur manni alveg við efnið. Síðast en ekki síst þá þykir mér afskaplega notalegt að hlusta á góða bók á meðan ég þrjóna.



Áttu þér einhverja uppáhalds-höfunda eða verk? Stutta svarið er nei. Ég á mér ekki uppáhalds höfunda heldur mikið frekar uppáhalds umfjöllunarefni. Ég les mikið skáldsögur og á það til að fá leið á skáldsagnahöfundum því oft verða efnistökin ansi svipuð og maður fer að sjá söguna og endinn fyrir. Þegar kemur að sjálfsævisögum eru höfuypndar gjarnan „one hit wonder“ því við lifum jú víst bara einu sinni svo þeir ná ekki heldur titlinum uppáhalds höfundur. Ef ég yrði að velja einhvern uppáhalds myndi ég sennilega hverfa aftur til fortíðar og velja Astrid Lindgren en ég les enn mikið bækurnar hennar og núna fyrir dætur mínar.

Hefur bók einhvern tímann rænt þig svefni? Já margoft! Það er eitthvað svo dásamlegt við að lesa það góða bók að þú getur ekki hugsað þér að loka henni. Þig langar helst að hella upp á kaffi og smyrja ristað brauð með osti og gúrku til að geta haldið áfram með söguna frekar en að slökkva ljósin og fara að sofa. Síðustu bækur sem héldu mér vakandi voru A Nearly Normal Family eftir M.T. Edvardsson og Verity eftir Colleen Hoover. En að lokum Katrín, hvernig bækur myndir þú skrifa sjálf? Ef ég væri rithöfundur myndi ég skrifa barnabækur. Hver veit nema það gerist.

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



Anna Ingadóttir er sunnlenski matgæðingur vikunnar að þessu sinni.

Takk Hrafnhildur mín, við höfum nú lengi haft matarást á hvor annarri. Þar sem ég er mikill ástríðukokkur og helstu bækur sem ég les og glugga í eru matreiðslubækur þá á ég samt sem áður erfitt með að ákveða hvaða uppskrift ég gef upp hér, því ég elda sjaldnast eftir uppskriftum. Þó er ein uppskrift mjög vinsæl í stórfjölskyldunni þótt hún hafi ekki hljómað vel þegar ég bauð upp á hana í fyrsta skipti. Ég er mikill dassari en núna ég reyni að gefa upp sirka magn. Ég mæli hinsvegar með smá dassi og ástríðu í allri matargerð.

Túnfisklasagne
Lasagneplötur
Hvít sósa
2,5-3 dl matreiðslurjómi/rjómi
100 g rifinn ostur
Sósujafnari eða smá hveitijafningur
Salt
Pípar
Rifinn parmesanostur

Rjóminn hitaður og osturinn bræddur við vægan hita. Sósujafnarinn/hveitijafningurinn notaður til að þykkja sósuna ef þarf, kryddað með salti og pipar og parmesanostinum bætt við.

Fylling
1 box sveppir
Smjörklípa
Smá sítrónusafi
2 dósir túnfiskur í olíu
2-3 tómatar
Rifinn parmesanostur
Rifinn ostur

Sveppirnir sneiddir og steiktir upp úr smjöri, smá sítrónusafa dreypt yfir. Tómatarnir skornir í sneiðar. Svo er bara að setja lag á lag í fat sem er hentugt fyrir lasagne.

Ég ætla að skora á Unni systir að deila góðri uppskrift með okkur næst, það er alltaf hægt að stóla á góðan mömmumat hjá henni.

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



Anna Ingadóttir.

Setjið 1/3 af hvítu sósunni á botninn á lasagne fati. Sáltrið parmesanosti yfir, þekið með lasagneplötum. Setjið sósu þar yfir, síðan er sveppunum dreift yfir og annað lag af lasagneplötum. Næst er að setja allan túnfiskinn yfir og örliðið af olíunni. Piprað. Svo er þriðja laginu af lasagneplötum lagðar yfir, afgangnum af sósunni hellt yfir og tómötum raðað ofan á. Loks er rifnum osti stráð yfir. Bakist í 200 gráðum heitum ofni í ca. 20-30 mínútur.

Þægilegra er að hafa þetta svona uppsett þá gengur þetta hraðar:
1. 1/3 sósa
2. Parmesanostur
3. Lasagneplötur
4. 1/3 sósa
5. Sveppir
6. Lasagneplötur
7. Túnfiskur í olíu og pipar
8. Lasagneplötur
9. 1/3 sósa
10. Tómatar
11. Rifinn ostur

Ég ber alltaf fram einfalt salat með þessu, sker niður rauðlauk og tómata, í blanda saman, skvetti góðri ólífuolíu yfir og smá salt og pipar. Einnig er gott að bjóða upp á gott hvítlauksbrauð.

DAGSKRÁIN
FRÉTTABLAÐ SUÐURLANDS

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

Gáta vikunnar

Visnagátur-höf: Páll Jónsson
Útg. Bókautgáfan HÓLAR

Gert það var við Galtará, gera líka í banka má. Gerðu vinir mínir mér, margar tennur þessi ber.

Svar við gátu í blaði 2737: **BROT**
1. Grynningar sem brýtur á - 3. Brotsjór
2. Læra brotareikning/brot - 4. Hjúskaparbro

DAGSKRÁIN
FRÉTTABLAÐ SUÐURLANDS

Viltu vekja athygli á Suðurlandi?

Sími 482 1944 - auglysingar@dfs.is

Umhverfisvottuð prentsmiðja



Stuðningur við
skógrækt



Eitt tré fellt =
þrjú gróðursett



Hrein orka



Tækjakostur lág-
markar orkunotkun



Umhverfisvottaður
pappír notaður
við framleiðsluna



Umhverfisvottaður
farfi notaður
við framleiðsluna



Endurnýtanlegt
hráefni



Stuðlað að full-
nýtingu úrgangs



482 1944 www.prentmetoddi.is



Umbúðir



Almenn
prentun



Bækur



Límmiðar



Stimplar



Hvernig hljómar sumar í einstakri náttúru?

Opið er fyrir umsóknir í fjölbreytt
sumarstörf í Vatnajökulspjóðgarði



Skannaðu kóðann fyrir
frekari upplýsingar



Orlofsnefnd FOSS auglýsir.

Óskar eftir sumarhúsi til leigu
sumarið 2024.

Eignin þarf að vera með um að
lágmarki, tvö svefnherbergi,
baðherbergi, stofu og eldhúsi.

Það væri kostur ef heitapottur fylgi
eigninni og að grill væri á staðnum.

Nefndinn skoðar allar eignir
sem við fáum ábendingar um.

Hægt er að senda tölvupóst á
foss@foss.bsrb.is eða hringja í
síma 482-2760.

Starfsfólk FOSS.

FOSS
STÉTTARFÉLAG Í ALMANNAÞJÓNUSTU



Opið fyrir umsóknir í Uppbyggingarsjóð Suðurlands

Opnað hefur verið fyrir umsóknir í vorúthlutun Uppbyggingarsjóð Suðurlands 2024. Sjóðurinn hefur það hlutverk að veita verkefnastyrki á sviði atvinnuþróunar og nýsköpunar og menningar á Suðurlandi. Í flokki atvinnuþróunar og nýsköpunar eru það atvinnuskapandi og/ eða framleiðniaukandi verkefni sem eiga kost á stuðningi ásamt nýsköpunarverkefnum sem efla fjölbreytileika atvinnulífs. Í flokki menningar er markmið að verkefni efla menningarstarfsemi og listsköpun á Suðurlandi.

Uppbyggingarsjóður Suðurlands byggir á Söknaráætlun Suðurlands 2020-2024. Umsækjendum er því bent á að kynna sér vel úthlutunarreglur sjóðsins, áherslur, markmið og mat á umsóknum sem eru aðgengilegar hér. Sjóðurinn er samkeppnissjóður sem þýðir að vel mótuð verkefni, skýrar og góðar umsóknir, eru líklegri til að hljóta styrki.

Umsóknir fyrir verkefni í sjóðinn geta uppfyllt eina eða fleiri áherslur sjóðsins en skilyrði er að öll verkefni uppfylli að lágmarki markmið sjóðsins í þeim flokki sem það tilheyrir, menningu eða atvinnu- og nýsköpun. Byggskaðpróunarfylltrúar SASS eru staðsettir víða á Suðurlandi og aðstoða við mótun verkefna og veita ráðgjöf. Við bendum einnig á ráðgjafasíðu SASS, þar sem er að finna upplýsingar og leiðbeiningar um umsóknarskrif.

Allar umsóknir þurfa að berast rafrænt í gegnum umsóknarvef sjóðsins. Umsækjandi þarf að skrá sig inn á umsóknarformið með íslykli eða með rafrænum skilríkjum og þarf að hafa lögheimili á Suðurlandi. Ef sótt er um í nafni lögaðila s.s. fyrirtækis, stofnunar eða félagasamtaka þarf viðkomandi lögaðili að skrá sig inn með íslykli eða rafrænum skilríkjum



Þess lögaðila en ekki einkaaðgangi verkefnastjóra. Athugið að ekki er hægt að breyta kennitölu og nafni umsækjanda eftir að umsókn hefur verið stofnuð.

Kynningarfundur um sjóðinn verður haldinn á Teams 13. febrúar kl. 12:15 verður hann auglýstur nánar síðar.

Umsóknir skulu berast fyrir kl. 16.00 þann 5. mars 2024.

SASS

Notuð barnaföt í skiptum fyrir inneign Lindex „second hand“ verður að veruleika

Lindex hefur sett af stað verkefni sem hefur það markmið að loka hringnum. Nú geta viðskiptavinir komið með notaðan Lindex barnafatnað í allar verslanir Lindex og fengið í staðinn inneign í versluninni. Notaði fatnaðurinn verður síðan seldur í völdum Lindex verslunum á Íslandi.

Í tilkynningu frá Lindex segir að með því að hefja sölu á notuðum barnafötum séu þau að stíga næsta skref í átt að sjálfbærni. Verkefnið sé hluti af áframhaldandi vinnu Lindex við að prófa og kanna ný, hringlaga viðskiptamódel til að lengja endingartíma fatnaðar.

„Við sjáum mikla eftirspurn eftir „second hand“ meðal viðskiptavina okkar og erum því ánægð með að geta aukið vöruframboð okkar og komið til móts við viðskiptavininn á nýjan hátt“ segir Lóa Dagbjört Kristjánsdóttir, umboðsaðili Lindex á Íslandi.

Mæta áskorunum nútímans

Hluti af sjálfbærni loforði Lindex er að skipta máli fyrir komandi kynslóðir og þetta skref er mikilvægur þáttur í að mæta áskorunum nútímans varðandi loftslag og skort á náttúruauðlindum. Eitt af markmiðum fyrirtækisins er að allt vöruúrvalið verði hannað fyrir langlífi og/eða hringrás fyrir árið 2025.

Lindex er í umbreytingu yfir

í enn sjálfbærara fyrirtæki, þar sem hver flík nýtist lengur og styður við sjálfbærari vöxt sem á sama tíma hefur áhrif á loftslag og náttúruauðlindir.

Lengja líftíma vörunnar

„Með nýrri þjónustu og hringlaga viðskiptamódelum viljum við auðvelda viðskiptavinum okkar að endurnýta og um leið auka vöruframboð okkar. Þannig getum við saman lengt líftíma vörunnar. Um leið fáum við hjá Lindex dýrmæta innsýn í hvernig við getum þróað vörur okkar til endast lengur,“ segir Annette Tenstam, yfirmaður sjálfbærni mála hjá Lindex.

„Ég hvet alla okkar viðskiptavini til að kíkja í fataskápin og athuga hvort ekki leynist vel með farinn barnafatnaður sem er orðinn of lítill og nýtist ekki lengur til þess að koma til okkar í næstu Lindex verslun og skila inn. Við gefum inneign í staðinn sem getur nýst til að kaupa nýjan fatnað sem passar betur,“ segir Lóa að lokum.



GOLFKLÚBBUR HELLU

VALLARSTARFSMENN ÓSKAST



Golfklúbbur Hellu auglýsir eftir vallarstjóra á Strandarvelli ásamt starfsfólki í vallarstörf og umhirðu. Æskilegt er að viðkomandi hafi reynslu sem nýtist í starfi og grunnþekkingu á viðhaldi véla og tækja.

Golfvöllurinn er staðsettur við Suðurlandsveg á milli Hvolsvallar og Hellu.

Starfstímabil er frá apríl til októbers, eða eftir samkomulagi.

Nánari upplýsingar veitir Guðmundur Ingvarsson í
síma 664 5300 eða netfangið ghr@ghr.is.

Öruggt umhverfi fyrir hinsegin börn í skólum, íþróttum og frístundum

Mennta- og barnamálaráðuneytið hefur gert samning við Samtökin, 78 um stuðning við fræðslu- og ráðgjöf samtakanna. Ætlunin er að stuðla að öruggu umhverfi fyrir hinsegin börn og ungmenni í grunn- og framhaldsskólum og í íþrótt- og frístundastarfi.

Markmiðið er að þróað verði vandað kennsluefni og námskeið sem beinist sérstaklega að fagaðilum í skólastarfi. Unnið verði að því að allt fræðslu-

efni verði aðgengilegt á netinu og sett fram á skýran og einfaldan máta. Komið verður upp tengiliðaneti í grunn- og framhaldsskólum landsins um hinseginleikann og veitt fræðsla og ráðgjöf í grunn- og framhaldsskólum um hinsegin málefni. Þá munu samtökin sinna þróunarstarfi á landsbyggðinni. Stuðningurinn nemur 25 m.kr. til loka þessa árs.

Stjórnarráð Íslands



Ásmundur Einar Daðason, mennta- og barnamálaráðherra, og Álfur Birkir Bjarnason, formaður Samtakanna, 78, undirrita styrktarsamning.

GOLFKLÚBBUR HELLU

VEITINGAREKSTUR TIL LEIGU



Golfklúbbur Hellu óskar eftir rekstraraðila til að sjá um veitingarekstur í golfskálunum að Strönd. Salurinn tekur í kringum 80 manns í sæti.

Golfskálinn er staðsettur við Suðurlandsveg á milli Hvolsvallar og Hellu. Mikil umferð ferðamanna allt árið um kring. Talsverðar heimsóknir hópa eru í golfskálann og því miklir möguleikar fyrir réttan aðila.

Nánari upplýsingar veitir Guðmundur Ingvarsson í síma 664 5300 eða netfangið ghr@ghr.is.



Sími 482 1944
selfoss@prentmetoddi.is
prentmetoddi.is
Eyravegur 25, Selfoss

Verslun okkar á Selfossi hefur lokað

Tökum vel á móti ykkur á
Malarhöfða 10, í síma 4 400 400
eða gegn fyrirspurn á
www.steypustodin.is



STEYPUSTÖÐIN

Við hjá 360°smíði getum bætt við okkur verkefnum inni og úti.

Tilboð eða tímavinna.
Skoðum öll verk.

Endilega hafið samband á
360smidi@360smidi.is
erum á selfossi.



Auglýsingum skipulagsmál í Sveitarfélaginu Árborg



Samkvæmt 36. gr. og 1. mgr. 30. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 er kynnt eftirfarandi skipulags- og matslýsing:

Breyting á aðalskipulagi Árborgar 2020-2036 - breyting á legu Selfosslínu 1 - Lýsing

Bæjarstjórn Árborgar samþykkti þann 17. janúar 2024, í samræmi við 30 gr. og 36 gr. skipulagslaga nr. 123/2010, skipulags- og matslýsingu vegna breytingar á gildandi Aðalskipulagi Árborgar 2020-2036. Samfara væntanlegri breytingu á Aðalskipulagi Árborgar verður kynnt og auglýst breyting á gildandi aðalskipulagi Flóahrepps 2017-2029.

Breyting á aðalskipulagi/Skipulags- og matslýsing tekur til eftirfarandi:

Landsnet ráðgerir að Selfosslína 1 (66 kV) verði tekin niður á kaflanum frá núverandi tengivirki á Selfossi að mastri nr. 99 sem er norðan við Helliðskóg, norðan Ölfusár. Í staðinn verði lagður 132 kV jarðstrengur. Nýr jarðstrengur mun í meginráttum fylgja nýrri legu Suðurlandsvegur norðaustan við Selfoss og fara um nýja brú yfir Ölfusá, fylgir þaðan Ölfusá til norðurs. Áætluð lengd jarðstrengs frá tengivirki á Selfossi að mastri nr. 99 er um 3,1 km. Núverandi háspennulína og fyrirhugaður jarðstrengur liggja um Sveitarfélagið Árborg og Flóahrepp. Breytingin nær til þéttbýlis á Selfossi og dreifbýlis beggja vegna Ölfusár, norðan og austan við Selfoss. Breytingin nær einnig til dreifbýlis í Flóahreppi. Í aðalskipulagi Árborgar er Selfosslína 1 sýnd sem jarðstrengur en tekið fram að legan sé ekki útfærð nákvæmlega. Breyta þarf legu jarðstrengsins og setja skipulagsskilmála. Í aðalskipulagi Flóahrepps þarf að sýna legu jarðstrengsins og setja skipulagsskilmála.

Ofangreind skipulags- og matslýsing liggur frammi til kynningar á skrifstofu skipulagsfulltrúa að Austurvegi 67, Selfossi. Að auki er hægt að nálgast tillögurnar á heimasíðu Sveitarfélagsins Árborgar á vefslóðinni www.arborg.is

Skipulags- og matslýsing er til kynningar í 3 vikur, þ.e. með athugasemdafresti frá 8. febrúar, til og með 29. febrúar 2024. Hverjum þeim sem telur sig eiga hagsmuna að gæta er gefinn kostur á að gera athugasemdir við tillögurnar, og er frestur til að skila inn athugasemdum til og með 29. febrúar 2024.

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

Virðingarfyllst,
Rúnar Guðmundsson
skipulagsfulltrúi

„Skemmtilegasti partur ársins loksins runninn upp – Bolluvertíðin!“

Þegar blaðamaður leit inn í GK Bakarí á Austurvegin á mánudagsmorgun, að grípa sér kaffi og croissant til að koma mánudeginum á skrið, tók hún eftir blík í auga bakarans sem tók fagnandi á móti henni.

Guðmundur, hvað stendur til?

„Nú er skemmtilegasti partur ársins loksins runninn upp – Bolluvertíðin!“

Þeir hjá GK nota helgarnar fyrir bolluhelgina til að stilla sig af, viðra nýjungar og fá viðbrögð, sjá hvað virkar og hvað ekki. „Síðustu helgi tókum við til dæmis glænýtt twist á sænsku semluna og dekkuðum kanil-snúðinn upp í sparigallann með marzipanfyllingu, möndlum og þeyttum rjóma. Viðbrögðin voru langt fram úr okkar væntingum svo hún verður á boðstólum um helgina.“

Hver er vinsælasta bollan hjá ykkur?

„Rjómobollan trónir alltaf á toppnum. Fólk tekur alltaf vel í brögðin og nýjungarnar eru frummyndakenning Platons sannar sig alltaf - og í einfaldleikanum liggur feegurðin. Þess vegna lítum við á það sem okkar skyldu að bjóða uppá bestu útgáfuna af rjómobollunni sem við getum. Ekkert mix úr poka, íslenskur rjómi og rabarbarasulta úr rabarbara af stór-800 svæðinu.“

„Sturluð staðreynd: ósviknar vatnsdeigsbollur eru sykurlausar! Mjólk ku vera holl fyrir tennur og bein og rabarbari er mitt á milli að vera ávöxtur og grænmeti - svo rjómobolla er í rauninni ofurfæða í minni bók,“ bætir Guðmundur við.

Feitabollan alltaf með

Er von á einhverjum nýjungum þetta árið?

„Við bjóðum alltaf uppá gjörbreyttan lista á hverju ári. Einu bollurnar sem halda velli milli ára eru klassíska rjómobollan og Feitabollan. Það heldur okkur ferskum og gefur okkur tækifæri á að prófa okkur áfram með ný hræfni og bragðsamsetningar.“

Nú ert þú kvikmyndaskóla-genginn Guðmundur, myndir þú líkja einhverri bollunni við kvikmyndategund (e: genre)?



Ósvikin vatnsdeigsbolla

„Bragðarefurinn er steipt í mót hinnar nostalgísku-rómantísku gamanmyndar. Refurinn er ástaróður okkar til hins séríslenska ísbíltúrs seint á köldu vetrarkvöldi með góðum makker og nýprentað ökuskirteini. Ef Eternal Sunshine of the Spotless Mind hefði verið gerð af RVK Studios hefðu Joel og Clementine 100% farið í ísbíltúr þegar þau hittust aftur.“

Lokaðu augunum og hugsaðu til baka, hringtorgið við brúna - Austurvegurinn - snúði við á N1 planinu - bragðarefur í Huppu - tvær skeiðar - leggja á hótelpianinu - borða í bílnum - dottið á trúnó og hlegið. Take me back!..“

Superbowludagurinn 2024

Hvernig er hinn dæmigerði bolludagur hjá ykkur í GK?

„Bolludagurinn 2024 gengur undir nafninu Superbowludagur, því Superbowl fer fram á aðfaranótt Bolludagsins. Það er mæting á slaginu átta á sunnudagskvöldið og venjan hefur verið að við veljum hljómsveit og keyrum í gegnum allan ferilinn frá fyrsta lagi á fyrstu plötu til síðasta lags á síðustu plötu í gegnum nóttina - en það breytist í ár. Þar sem við erum forfallnir íþróttanórdar erum við búnir að leigja okkur skjávarpa og munum kasta leiknum upp á vegg inni í bakaríi svo við missum ekki af þessari veislu. Svo byrjum við bara að þeyta, skera og fylla þangað til við erum komnir með óráð, eða rjóminn klárast. Hvort sem gerist á undan.“

Skemmtileg tilviljun - myndir þú kalla það hinn fullkomna bolludag?

„Já ég held það bara - ef við strákarnir mætum allir á réttum

tíma á sunnudagskvöldinu er hálfur sigurinn unninn í rauninni. Á hinum fullkomna bolludegi myndum við bæta sölumet-ið frá árinu áður, selja síðustu bolluna á slaginu fimm, skella í lás og bjóða staffinu út að borða og skelliðlaða. Það hefur verið hefðin að bjóða öllum út í mat og drykk eftir lokun á bolludaginn til að verðlauna okkur fyrir vel unnin störf.“

Og hvenær get ég mætt og nælt mér í bollur?

„Við erum með opið frá klukkan snemma til 16 á laugardögum og 14 á sunnudögum. Á Bolludaginn sjálfan er auglýst opnun til kl. 17, en að vanda skellum við í lás ef allt klárast. Við mælum með að fólk finni okkur og fylgist með á Facebook og/ eða Instagram en þar deilum við stöðunni í rauntíma með okkar fylgjendum.“

Að lokum vill Guðmundur minna á hina árlegu Sprengidagslokun. „Eftir tæpa 20 tíma á gólfinu er það kærkomið að sofa út og hlaða batteríin fyrir Öskudaginn - en þá tókum fagnandi á móti söngfuglum með nýbök-uðum mínisnúðum!“

HGL
Ljósmyndir: Aðsendar.



Feitabollan



Kjartan einbeittur



Stíf ransóknarvinna er að baki



Hnetusmjör&sulta - óður til amerískrar lágmenningar



Rjómobollan, stendur alltaf fyrir sínu

Garðyrkjunámskeið fyrir almenning í Garðyrkjuskólanum

Við Garðyrkjuskólann hefur löngum starfað öflug endurmenntunardeild sem boðið hefur upp á námskeið bæði fyrir fagfólk í garðyrkju og allan almenning. Þetta starf heldur áfram með sama hætti þó yfirstjórn skólans hafi flutt yfir til Fjölbautaskóla Suðurlands. Garðyrkjuskólinn hefur um árábil verið í samstarfi við IDUNA fræðslusetur um námskeiðahald. Þeir sem eru í stéttarfélagi sem á aðild að lð-unni geta því skráð sig á námskeið og fengið niðurgreiðslu á námskeiðsgjaldi. Einnig styrkja flest önnur stéttarfélög fólk til þátttöku á námskeiðum. Námskeiðin á þessari önn eru kynnt á síðu Endurmennt-

unar Græna geirans. Þar má finna nánari lýsingu á því sem verður í boði. Margir eru búnir að koma sér upp gróðurhúsi í garðinum sínum eða stefna á að koma sér upp slíku og langar til að vita meira um hvaða möguleika slíkt hús býður uppá. Námskeið um fyrstu sporin í gróðurhúsinu hafa notið fádæma vinsælda, því verður boðið upp á tvær dagsetningar á þessu vori. Einnig koma saman tveir helstu fræðingar landsins í ræktun og meðferð pottaplantna og verða með námskeið. Það eru þau Hafsteinn Hafliðason og Guðríður Helgadóttir ætla að sjá um að uppfærða nemendur og kenna þeim handtökin

við að taka græðlinga, skipta og umpotta plöntum. Fleiri námskeið verða í boði ef eftirspurn býður upp á. Nánari upplýsingar á vef FSu



Rafvirkjar óskast til starfa á Suðurlandi

RARIK ohf. auglýsir eftir rafvirkjum til starfa á starfsstöðvum fyrirtækisins á Selfossi eða á Hvolsvelli. Hér er um fjölbreytt starf að ræða í öflugum vinnuflokki sem vinnur við dreifikerfi RARIK á Suðurlandi. Við leggjum áherslu á jafnrétti og fjölbreytileika mannauðs og tökum vel á móti alls konar fólki.

Helstu verkefni og ábyrgð

- Viðhald á dreifikerfi RARIK
- Eftirlit með tækjum og búnaði
- Viðgerðir
- Nýframkvæmdir
- Vinna samkvæmt öryggisreglum

Menntunar- og hæfniskröfur

- Sveinspróf í rafvirkjun eða vélfræði
- Reynsla af rafveitustörfum æskileg
- Öryggisvitund
- Almenn tölvukunnátta
- Drifkraftur og geta til að vinna sjálfstætt
- Bílpróf

Nánari upplýsingar veitir Guðmundur Rúnar Jónsson, verkstjóri framkvæmdaflokks á Selfossi í síma 528 9000. **Umsóknafrestur er til 19. febrúar** og skal skila umsókn með ferilskrá og kynningarbréfi á www.rarik.is/atvinna.

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 220 á 20 starfsstöðvum vítt og breitt um landið.

Fylgdu sextán bílum yfir Mosfellsheiði

Björgunarsveitir á Suðurlandi höfðu í nógu að snúast í síðustu viku, þegar óveður geysaði og gerði ferðalög ansi torfær. Hjálparveitin Trinton í Grímsnesi var engin undantekning þar á, en á miðvikudag sinnti sveitin fjórum útköllum. Fyrst vegna lokunar á Lyngdalsheiði þegar veðrið tók að versna. Tveir félagar fóru af stað og mönnuðu lokun við Írafoss á vel útbúnum bíl sveitarinnar, Tinna 2.

Tæpum tveimur tímum síðar barst næsta útkall, vegna fjölda bíla sem sátu fastir og þörfuð-

ust aðstoðar í uppsveitum Árnes-sýslu, en þá var tekið að hvesa all verulega og var orðið mjög bilnt á svæðinu. Tveir félagar héldu því til aðstoðar á Þingvallaveg á Tinna 1, þar sem ökutæki voru losuð af veginum og komið fyrir á næsta afleggjara, en fólkinu var komið á Selfoss.

Þegar vegaaðstoðin var í þann mund að klárast, barst þriðja útkall dagsins þar sem óskað var eftir Tinna snjóbil upp á Lyngdalsheiði, sem flytja þurfti ferðamenn niður á Laugarvatn, en samtímis var Tinni 1

að aðstoða ferðamenn á Laugarvatnsvegi.

Lokaverkefni dagsins var svo að fara upp að Þingvöllum, þar sem tíu bílar biðu þess að verða fylgt yfir Mosfellsheiði eftir að snjóruðningstæki, sem hafði fests á heiðinni, var orðið laust og búið að ryðja leið fyrir umferð. Tinni 1 og Árborg 1 leystu það verkefni í sameiningu og fylgdu bílunum til Mosfellsbæjar, en á leiðinni bættust sex bílar í röðina svo að endingu urðu bílarnir sextán talsins, sem þáðu aðstoð frá Trinton þá ferðina.



Ljósmynd: Wikipedia/Jóna Þórunn.

Föstumessur í Mosfellskirkju í Grímsnesi

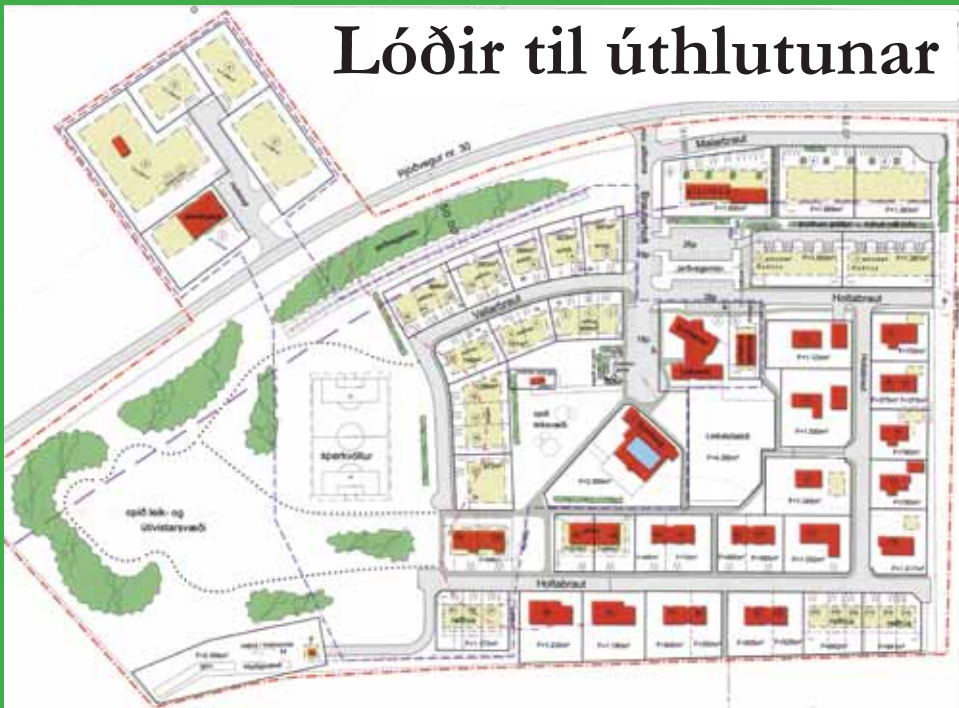
Föstumessa verður í Mosfellskirkju miðvikudaginn 14. febrúar kl. 20.00 og síðan hvert miðvikudagskvöld föstunnar á sama tíma. Fastan hefst með öskudegi. Þetta er tími sjálfsprófunar, tími íhugunar og bænar og til að þroska trúarlífið. Í föstumessum eru passíúsálmar Hallgríms Péturssonar sungnir. Organisti er Jón Bjarnason. Prestsþjónusta í ýmist á höndum sr. Axels Á Njarðvík sóknarprests og sr. Kristjáns Björnssonar vígslubiskups.

Þíslarsaga guðspjallanna

lesin og prestur flytur hugleiðingu. Loks sameinast kirkjufólkið í bæn fyrir þjáðum nær og fjær.

Þessar kyrrlátu kvöldstundir andaktar og bænagjörðar í Mosfellskirkju á föstunni, hafa undanfarin ár reynst mörgum dýrmætar, bæði það að hugleiða þíslarsöguna í ljósi passíúsálma Hallgríms og lífið sitt í ljósi sálmanna hans og frásagnar guðspjallanna, sem og það að kyrra hugann í bæn fyrir sér og öðrum. Fyrirbænaefnum má koma til sóknarprestsins, sr. Axels Á Njarðvík.

Lóðir til úthlutunar



Auglýst er til úthlutunar raðhúsa-, parhúsa-, einbýlishúsa- og atvinnulóðir í Brautarholti, Skeiða- og Gnúpverjahreppi. Í Brautarholti er leikskóli sveitarfélagsins og Skeiðalaug þar sem eru að klárast miklar endurbætur og inniheldur Skeiðalaug spa aðstöðu og líkamsræktaraðstöðu. Brautarholt er í um 20 mínútna akstursfjarlægð frá Selfossi og í alfaraleið við Skeiða- og Hrunamannaveg. Í úthlutun eru lóðir við nýja götu, Vallarbraut, sem verður tilbúin til afhendingar 1. júní 2024 ásamt tveimur raðhúsalóðum við Holtabraut og tveimur atvinnulóðum við Holtstagi. Eftirfarandi lóðir eru lausar til úthlutunar og er umsóknarfrestur til sunnudagsins 25. febrúar 2024. Úthlutun lóða mun fara fram á sveitarstjórnarfundum Skeiða- og Gnúpverjahrepps miðvikudaginn 6. mars 2024. Verði fleiri en ein umsókn um lóð verður dregið í samræmi við reglur um lóðaúthlutun Skeiða- og Gnúpverjahrepps.

Götunúmer	Tegund	Lóð fm	Fjöldi íbúða	Tilbúin til afh.
Vallarbraut 1, 3, 5	Raðhús	900	3	1. júní 2024
Vallarbraut 12, 14, 16	Raðhús	888	3	1. júní 2024
Vallarbraut 15, 17, 19	Raðhús	1.280	3	1. júní 2024
Holtabraut 21a-c, 23a-c	Raðhús	1.933	6	Við úthlutun
Holtabraut 37, 39, 41	Raðhús	1.172	3	Við úthlutun
Vallarbraut 8, 10	Parhús	683	2	1. júní 2024
Vallarbraut 7, 9	Parhús	721	2	1. júní 2024
Vallarbraut 11, 13	Parhús	745	2	1. júní 2024
Vallarbraut 2	Einbýlishús	691	1	1. júní 2024
Vallarbraut 4	Einbýlishús	623	1	1. júní 2024
Vallarbraut 6	Einbýlishús	584	1	1. júní 2024
Vallarbraut 21	Einbýlishús	872	1	1. júní 2024
Holtstagi 2	Atvinnuhús	1.922		1. júní 2024
Holtstagi 4	Atvinnuhús	1.098		1. júní 2024

Nánari upplýsingar um kostnað við gatnagerðargjöld, tengigjöld ásamt rafrænu umsóknarformi má finna á www.skeidgnup.is
Síðasti dagur til að skila inn umsóknum er sunnudaginn 25. febrúar 2024.



Skeiða- og Gnúpverjahreppur

Sími 486-6100 skeidgnup@skeidgnup.is www.skeidgnup.is

Rangárþing eystra

ÚTBOÐ

Rangárþing eystra óskar eftir tilboðum í:
„Bílastæði við Skógafoss“

Verkið felur í sér gerð á bílastæðum með malbiki, plastgrindum, yfirborðsfrágangi og lagningu fráveitulagnar að framtíðar hreinsistöð fyrir byggðina á Skógum.

Helstu magntölur eru:

Malbik	7575 m ²
Plastgrindur	3540 m ²
Þöklögn	1900 m ²
Grúsarþylling	8200 m ³
Gröftur	4700 m ³
Gröftur lagnaskurðar fyrir fráveitulagnir	700 m ³
Fráveitulagnir	213 m

Verkinu skal að fullu lokið 15. september 2024.

Útboðsgögn verða afhent á rafrænu formi frá og með þriðjudeginum 6. febrúar 2024. Þeir sem hyggjast gera tilboð í verkið skulu hafa samband við Þóru Björg Ragnarsdóttir fulltrúa skipulags- og byggingarsviðs Rangárþings eystra með tölvupósti í netfangið thorabjorg@hvolsvollur.is og gefa upp nafn, heimilisfang, síma og netfang og fá í kjölfarið útboðsgögnin send í tölvupósti.

Tilboðum skal skila á skrifstofu Rangárþings eystra, Austurvegi 4, 860 Hvolsvöllur fyrir **kl. 11.00 fimmtudaginn 22. febrúar 2024** og verða þau opnuð þar að viðstöddum þeim bjóðendum sem þess óska.

Þóra Björg Ragnarsdóttir

Fulltrúi Skipulags- og byggingarsviðs Rangárþings eystra

„Í skoðuninni spurði ég í hæðnistón: Er ég nokkuð með krabbamein?“

Selfyssingurinn Birna Almarsdóttir, hjúkrunarfræðingur á bráðamóttöku barna á Barnaspítala Hringssins, býr ásamt manninum sínum, Jan Hinrik, Glódísi dóttur þeirra og einni ófæddri (þegar þetta er ritað) sem von er á á allra næstu dögum, í Hveragerði. Birna greindist með Hodgkins-eitilfrumukrabbamein á 4. stigi þegar hún var 27 ára og er ein af þeim sem segir hluta sögu sinnar á lifidernuna.is í árlegri vitundarvakningu Krafts, stuðningsfélags fyrir ungt fólk sem greinst hefur með krabbamein og aðstandendur þeirra, en Lífið er núna dagurinn er einmitt í dag, fimmtudaginn 8. febrúar. Blaðamaður Dagskrárinnar náði tali af hinni dásamlegu Birnu sem þótti sjálfsgætt að deila persónulegri reynslu sinni af þessu erfiða ferli með lesendum.

„Allt of ung til þess að vera með krabbamein“

Árið 2020, þegar Birna var 27 ára, var hún búin að finna fyrir einkennum í nokkra mánuði sem höfðu farið stigversnandi á stuttum tíma. „Einkennin voru þó ekki þess eðlis að ég hefði stórar áhyggjur, þótt Google hafi mjög fljótlega verið búin að greina mig með allskonar misslæma sjúkdóma. Ég hafði tvisvar sinnum leitað læknis vegna óljósra einkenna, til að mynda nætursvita, hita af og til, mikillar mæði, óþæginda yfir brjóstsvæði og þráláts hósta. Í seinna skiptið sem ég fór, tók dásamlegur læknir á móti mér sem var að dekkja sumarfrí fyrir aðra lækna á heilsugæslunni hér í Hveragerði. Í skoðuninni spurði ég hann í hæðnistón: „Er ég nokkuð með krabbamein?“ Hann glotti út í annað og sagði að ég væri allt of ung til þess að vera með krabbamein.“

Sá andlitið hvítna og varinnar byrja að titra

Birna segir að lækinn hafi þó greinilega séð ástæðu til þess að skoða málið betur og sendi hana í myndatöku af kvið. „Um hálf tíma eftir myndatökuna fæ ég símtal frá HSu og ég beðin um að koma aftur sem allra fyrst í nýja mynd, nú af lungum og brjóstsvæði. Þarna fékk ég fyrst óþægindatilfinningu. Mér var sagt að panta mér símatíma daginn eftir til að fá niðurstöður úr myndatökunni. Daginn eftir var mig farið að lengja eftir símtalinu, dagurinn leið og hnúturinn í maganum stækkaði. Símtalið barst loksins og lækinnir tjáði mér að myndin hafi ekki komið vel út. Það hafi sést massi við hóstakirtli og hnútar í lungum. Ég stóð fyrir framan spegil þegar hann lét orðin falla í gegnum tólið og ég sá andlitið á mér hvítna og varinnar byrja að titra. Ötinn tók algjörlega yfir og ég kom varla upp orði.“

„Reyndi að róa mömmu sína með fallegum orðum og ljúfri snertingu“

Glódís, dóttir Birnu, var á þessum tíma tveggja ára og voru þær mæðgur einar heima þegar símtalið barst. „Þessi litla tveggja ára skotta, sem var svo ótrúlega næm á aðstæður og tilfinningar, reyndi að róa mömmu sína með fallegum orðum og ljúfri snertingu. Þessi dagur var einn sá allra erfiðasti, aðallega því framhaldið var svo óljóst. Það átti eftir að greina sjúkdóminn en fyrstu ágískanir lækna voru eitlakraðamein, hvítblæði, krabbamein



Birna Almarsdóttir greindist með 4. stigs krabbamein 27 ára. Birna ræddi í einlægni við okkur um ferlið sem fylgdi greiningunni, meðgöngu eftir krabbameinsmeðferð og dásamlegt viðhorf hennar til lífsins. Birna segir að auki hluta sögu sinnar í árlegu átaki Krafts, Lífið er núna á lifidernuna.is. Mynd: Kraftur/Laimonas Dom Baranauskas.

í hóstakirtli eða jafnvel lungum. Í framhaldinu tóku við ótal spítalaferðir, rannsóknir og prufur. Ég var eins og gatasigti fyrstu dagana, stungin hér og þar, jafnvel oft á dag.“

Það var svo á föstudegi um miðjan ágúst 2020, tveimur vikum eftir hið örlogaríka símtal, sem Birna fékk greininguna. „11 sm massi í miðmæti og fjölmargir hnútar á víð og dreif um bæði lungu reyndist vera Hodgkins-eitilfrumukrabbamein. Krabbameinið var á fjórða stigi því það hafði dreift sér í nærliggjandi vefi, en ég vissi þó að stigun eitlakraðameina væri ekki hægt að bera saman við stigun annarra krabbameina. Það var því ekki talað um „lokastig“ eða að krabbameinið væri ólæknandi í mínu tilfelli,“ segir Birna.

Hélt þéttingsfast í vonina og bjartar hugsanir

Birna segir kannski skrítið að segja það, en þessi föstudagur hafi verið gleðidagur. „Af öllum vondu niðurstöðunum sem við vorum búin að búa okkur undir, þá voru þetta þær skástu af þeim. Ég vissi samt að framhaldið yrði erfitt, en frá og með þessum degi setti ég í baráttugir, með dass af mildi til sjálfar mín, tilbúin að kljást við þetta verkefni. Ég bað lækna um að tala aldrei um horfur eða líkur á

að meðferðin myndi virka. Ég vildi taka þetta einn dag í einu. Það var mikilvægt fyrir mig að halda þéttingsfast í vonina og bjartar hugsanir. Ég sá ekkert annað fyrir mér en að ég myndi lækna og vera heilbrigð aftur.“

„Þegar búin var að kortleggja sjúkdóminn var valin meðferð. Ég fór í lyfjameðferð sem heitir ABVD og er stöðluð lyfjameðferð fyrir þennan sjúkdóm. Lyfjakokteill samsettur af fjórum lyfjum í æð á tveggja vikna fresti, 12 sinnum. Meðferðin tók því 6 mánuði í heildina. Hún gekk heilt yfir vel, en þó ekki alveg áfallalaust. Krabbameinsmeðferð fylgir mikið og strangt eftirlit með einkennum vegna áhrifa meðferðarinnar á öll líffærakerfi líkamans. Það var því fylgst vel með mér og ég get ekki annað en hrósað krabbameinsdeild Landspítalans fyrir að fylgja mér vel eftir,“ bætir Birna við.

„Styrkja hugann og þjálf þakklætisvöðvann“

Svona ferli tekur vissulega á meira en líkamann og býr Birna svo vel að hafa átt sterkt bakland úr mörgum áttum sem kom sér vel þegar á reyndi. „Það sem kom mér í gegnum ferlið var auðvitað fólkið mitt, þá sér í lagi dóttir mín, sem lýsti upp dimma dali þegar þannig stóð á. Ég á dásamlega fjölskyldu, tengdafjölskyldu og

vinkonur sem öll veittu mér stuðning. Svo átti ég klapplið í Crossfit-stöðinni sem ég hef æft í síðan 2014. Það gerði oft dagana mína að mæta þangað, þó að það væri ekki nema bara til þess að hitta brosandi andlit gamalkunnra Henglara. Það sem hjálpaði mér líka að komast í gegnum ferlið var að styrkja hugann og þjálf þakklætisvöðvann. Ég vil meina að andlega ferðalagið sem hófst við greiningu hafi ekki síður en lyfin átt þátt í að lækna mig.“

Óvænt lítil viðbót

„Krabbameinsmeðferðir hafa áhrif á öll líffærakerfi og því var óljóst hvaða áhrif nákvæmlega hún kæmi til með að hafa. Mér var sagt að samkvæmt tölfraði væru ekki miklar líkur á ófrjósemi vegna þessarar meðferðar en var þó ráðlagt að fara í eggheimtu hjá Livio til öryggis, þar sem líkurnar væru einhverjar á að ég myndi ekki geta eignast fleiri börn öðruvísi en með inngripi. Ég gerði það en eggheimtumeðferðin virkaði ekki. Við einfaldlega fengum 0 fósturvísu til að frysta. Það var eins og það var og ég sagði bara áfram gakk, ekki okkar stærsta vandamál núna, þetta reddast síðar. Ég varð svo óvænt ólétt um mitt ár 2023 og við eigum því von á lítilli viðbót í fjölskylduna núna á allra næstu dögum. Í dag erum við auðvitað þakklát og glöð að fá að upplifa það að eignast fleiri börn, enda er það aldrei sjálfgefið og hvað þá eftir að líkaminn hefur gengist undir krabbameinsmeðferð,“ segir Birna.

„Ég hef átt drauma meðgöngu. Lítið um líkamlega eða andlega kvilla, þótt það sé auðvitað aukið álag á líkamann sem ég finn alveg fyrir. Meðgöngu er svipuð fyrri meðgöngu, jafnvel aðeins betri, þótt ótrúlegt megi virðast,“ segir Birna, sem hefur ekki þurft að vera undir sérstöku eftirliti lækna vegna sögu sinnar um krabbamein, en í dag er hún undir reglubundnu eftirliti á árs fresti.

„Hey, ertu ekki örugglega að lifa og vera til?“

Aðspurð hvort greiningin og allt sem henni fylgdi hafi haft áhrif á viðhorf hennar til lífsins og heilsunnar segir Birna: „Að einhverju leyti, þó ekki endilega heilsuna í hefðbundnum skilningi eins og mörg myndu túlka heilsu. Ég hafði alla tíð lifað tiltölulega heilsusamlegu lífi, borðað almennt holla fæðu og hreyft mig. Það þýðir hins vegar ekki að aðskilja líkamann okkar frá sálarlífinu, huganum og hjartanu. Það er það sem ég er meðvitaðri um í dag og legg meiri rækt við en áður. Allskonar andleg vinna í kjölfar krabbameinsgreiningarinnar færði mig nær kjarnanum mínum og hjálpaði mér að sigrast á gömlum fortíðardraumum. Áföll og krefjandi verkefni í lífinu skilja nefnilega oft eitthvað gott eftir sig. Mér leið eins og lífið hefði bankað á dynar og spurt „hey, ertu ekki örugglega að lifa og vera til?“. Mér finnst oft eins og ég sjái aðeins skýrar, hvað varðar sjálfa mig og bara allt litróf lífsins. Ég sé betur hverjar langanir mínar og þrár eru, fylgi þeim frekar eftir og er óhrædd við að upplifa og gera allskonar. Ég er svo auðvitað óendanlega þakklát fyrir að meðferðin hafi skilað tilætluðum árangri því við vitum öll að það er ekki gefið,“ segir Birna að lokum. HGL



VIÐ ERUM FRAMÚRSKARANDI!



Samkvæmt nýjustu rannsóknum Brandr vísitölunnar þá skorum við frammúrskarandi í samanburði við íslensk fyrirtæki m.a. í þessum þáttum:

- Reynslumikil á sínu sviði
- Gæða þjónusta
- Áreiðanleiki
- Græn þjónusta



Umbúðir

Almenn
prentun

Bækur



Límmiðar



Stimplar

📍 Lyngháls 1, 110 Rvk 📞 5 600 600
Eyravegi 25, 800 Selfoss 📞 482 1944
Glerárgötu 28, 600 Akureyri 📞 4 600 700
🌐 prentmetoddi.is



KIRKJA

Selfosskirkja

Fjölskyldumessa sunnudaginn 11. febrúar kl. 11. Gunnar Jóhannesson leiðir stundina ásamt Edit Molnár organista. Barna- og unglingakórar Selfosskirkju syngja.

Aðventistar

Safnaðarheimili Aðventista, Eyraarvegi 67, Selfossi. Laugardaginn 10. febrúar. Biblíurannsókn kl. 11.00 og guðspjónusta kl. 12.00. Kristján Ari Sigurðsson kennir og prédikar. Allir hjartanlega velkomnir. Söfnuður aðventista í Ánessýslu.

Hvítasunnukirkjan Selfossi Austurvegi 40B

Sunnudagar: Samkoma, sunnudagaskóli og kaffiveitingar kl. 11.00. English translation available.

Mánudagar: Bæn og lestur kl. 17.

Miðvikudagar: Unglingasamkomur fyrir 13 ára og eldri kl. 20. Fimmtudagar: HeiVá MINI 10-12 ára kl. 14-15.

Allir innilega velkomnir. www.selfossgospel.is

Skálholtsdómkirkja

Messa sunnudaginn 11. febrúar kl. 11. Prestspjónusta sr. Axel Á Njarðvík. Organisti Jón Bjarnason. Verið hjartanlega velkomin.

Mosfellskirkja

Miðvikudaginn 14. febrúar kl. 20 verður föstumessa. Píslarsaga guðspjallanna lesin og prestur flytur hugleiðingu. Prestspjónusta sr. Axel Á Njarðvík. Organisti Jón Bjarnason. Verið hjartanlega velkomin.

Þorlákskirkja

Messa kl. 11:00 sunnudaginn 11. febrúar. Kór Þorláks- og Hjallakirkju leiðir almennan safnaðarsöng við undirleik Esterar Ólafsdóttur, organista. Sigríður Munda Jónsdóttir, sóknarprestur þjónar. Verum öll velkomin.

FÉLAGSSTÖRF



SKRIFSTOFA FEBSEL

Opin fimmtudaginn 8. febrúar kl. 13-14:30.

OPIÐ HÚS

Fim. 8. febrúar kl. 14:45.
Hundalíf á Englandi
Guðfinna Ólafsdóttir segir frá.

OPIÐ HÚS Á NÆSTUNNI

Fim. 15. febrúar kl. 14:45.
Ættfræðigrúsk

Fim. 22. febrúar kl. 14:45.

Aðalfundur FEBSEL

(nánar auglýst í næstu Dagskrá)

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. Poniedziałek i czwartek i sobota godzina 19:00. Hrísholt 8 - 800 Selfoss.

AA Sporgöngufólk f. alla

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

AA opin fundur f. alla

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

OA

Áttu erfitt með að hætta að borða? OA 12 spora fundir Overeaters 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

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

FUNDIR

Vöflukaffi

Vöflukaffi laugardaginn 10. feb. kl. 11-12 að Eyraarvegi 15, gestur verður lóa Marsibil Jónsdóttir, sveitarstjóri í Grímsnes- og Grafningshreppi. Minnum einnig á spilakvöld á sama stað mánudaga kl. 19:30.

75 sunnlensk fyrirtæki á Mannamótum 2024

Ferðakaupstefnan Mannamót Markaðsstofa landshlutanna voru haldin í Kórnum í Kópavogi 18. janúar. Þátttaka fór vonum framár en rúmlega 400 manns frá um 250 fyrirtækjum af landsbyggðinni kynntu þjónustu sína á kaupstefnunni. Ferðaþjónustufyrirtæki á höfuðborgarsvæðinu höfðu greinilega mikinn áhuga á fjölbreyttu þjónustuframboði landsbyggðarinnar en um 1000 gestir heimsóttu Mannamót þetta árið.

Mannamót Markaðsstofa landshlutanna eru ekki aðeins ferðakaupstefna heldur einnig kynningarvettvangur fyrir ferðaþjónustufyrirtæki af landsbyggðinni. Þetta tækifæri leyfir fyrirtækjum að sýna fram á fjölbreytni og gæði þjónustu sinnar við fagaðila frá höfuðborgarsvæðinu og aðra gesti. Markmið viðburðarins er að skapa samtál og tengsl milli fyrirtækja og auka sýnileika landsbyggðarinnar í ferðaþjónustu á Íslandi.

Á þessu ári fjölmenntu sunnlensk fyrirtæki að venju og voru hvorki fleiri né færri en 75 fyrirtæki sem sýndu fjölbreytt menningar- og ferðaþjónustuframboð svæðisins. Þau lögðu sitt af mörkum til að skapa líflegt og skemmtilegt andrúmsloft á Mannamótum, sem endurspeglar aði kraft, sérstöðu og sjarma Suðurlands.

Ferðakaupstefnan Mannamót Markaðsstofa landshlutanna

hefur haldur betur fest sig í sessi enda var hún nú haldin í tíunda sinn. Mannamót hafa verið haldin á ári hverju frá árinu 2014 að undanskildu 2021. Mannamót Markaðsstofa landshlutanna er viðburður sem stækkar og dafnar með hverju árinu og um leið og

við þökkum öllum þeim sem tóku þátt í ár hjartanlega fyrir að gera þennan viðburð eins skemmtilegan og hann er þá hlökkum við til að bjóða sýnendur og gesti velkomna aftur að ári liðnu.

Markaðsstofa Suðurlands



ÞJÓNUSTA



S. 662 1122

Daglegar ferðir

SELFOS - REYKJAVÍK
SUÐURLAND



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

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

Ráð í rekstri !

Hjá Maddý ehf.

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

Bókhald - ráðgjöf
skattskil

Þjónusta við
einstaklinga og
fyrirtæki

Persónuleg þjónusta

Frá Selfosskirkju

Verið velkomin í fjölskyldumessu sunnudaginn 11. febrúar kl. 11.

Það verður gleði og söngur við hæfi allrar fjölskyldunnar og um að gera að fjölmenna til góðrar stundar.

Gunnar Jóhannesson leiðir stundina ásamt Edit Molnár organista. Barna- og unglingakórar Selfosskirkju syngja.

Að messu lokinni verður reidd fram gómsæt kjúklingasúpa að hætti Renuka og mun ágóðinn af sölnunni renna til starfs unglingakórsins. Súpuverð er 1500 kr. og 1000 kr. fyrir börn yngri en 12 ára. Á sama tíma verða kirkjukrakkarnir með myndlistasýningu í nýja safnaðarheimilinu sem er afrakstur listasmiðju barnastarfsins.

Verið einnig velkomin til morgunbæna í Selfosskirkju alla þriðjudaga til fimmtudaga kl. 9:15.

Upplýsingar um barna- og æskulýðsstarf kirkjunnar er að finna á heimasíðu kirkjunnar og Facebook-síðu barnastarfsins.



Loksins fékk Sveitarfélagið Árborg bingó!

Á dögunum bárust þar fréttir að Svf. Árborg hefði selt land undir íbúabyggð fyrir 1,2 milljarða, 1.200 mkr. Það er óhætt að segja að sveitarfélagið hafi dottið í lukkupottinn með þeirri sölu. Um var að ræða 17,5ha af landi í Björkurstykkinu (Stekkjahverfi). Land sem að Svf. Árborg hafði keypt fyrir um 3 mkr./ha. eða 51 mkr. á núvirði fyrir nokkrum árum síðan. Með sölnunni 23,5 faldaði sveitarfélagið verðmæti landsins. Landskikinn í Björkurstykki var settur í almennt útböð þar



sem hver sem er gat boðið í skikann, bárust 4 tilboð, það hæsta 1.200 mkr. og það lægsta 708 mkr. Frábær sala verð ég að segja, því að félagið sem keypti landskikann, þarf sjálft að sjá um að kosta gatnagerð á svæðinu, sem gera má ráð fyrir að sé amk. 100 mkr./ha. eða um 1.750 mkr. ofan á kaupverðið. Þannig að áætla má að verktakinn sé að leggja út tæpa 3 milljarða króna til að brjóta landið til íbúabygðar. Bingó!

Ekki-bingó

Til samanburðar við bingóið sem að framan greinir að þá keypti Svf. Árborg árið 2011 1,6 ha. landsvæði í miðbæ Selfoss á



Umræddur landskiki í Björkurstykki. Mynd: Sveitarfélagið Árborg.

tæpar 200 mkr. sem reiknast á núvirði um 330 mkr. eða um 200 mkr. ha.. Ef sveitarfélagið hefði selt þann skika á sínum tíma með álíka góðri sölu og gerð var í Björkurstykki nú, að þá

hefði sveitarfélagið fengið um 10 milljarða króna í sinn hlut, en fékk ekkert, 0 krónur. Í upphafi síðasta árs lét svo Svf. Árborg einnig frá sér meira land á miðbæjarsvæðinu til sama

verktaka og áður hafði fengið 10 milljarða meðgjöf frá sveitarfélaginu með sínu verkefni. Í það skiptið 0,27 ha., auk þess að fá aukningu á byggingarmagni á svæðinu um 11.000 fermetra. Allt þetta fyrir 0 kr.

Í ljósi þessa sem að framan greinir að þá óska ég þess að Svf. Árborg láti af þeim ósið að láta gera hjá sér Bingó og sækist fremur eftir því að fá sjálft Bingó eins og gerðist nú í vikunni sem leið.

Tómas Ellert Tómasson, byggingarverkfræðingur og fyrrv. bæjarfulltrúi Miðflokksins í Svf. Árborg.



Verkstjóri á Hvolsvelli óskast

Við leitum að öflugum og skipulögðum einstaklingi í starf verkstjóra rafiðnaðarmanna með aðsetur á Hvolsvelli. 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 19. febrúar 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 220 á 20 starfsstöðvum vítt og breitt um landið.



„Sannleikurinn er sá að þú tekur við af foreldrum þínum, eignast maka, börn og verður ennþá partur af heiminum“

Hljómsveitin Moskvít heldur áfram að skapa tónlist og gáfu fyrir helgi út nýtt lag, sem er næst seinasta lag plötunnar Superior design.

Nýja lagið heitir I Was Younger og segja strákarnir að það sé tilfinningaþrungin lag sem fjalli um ferðina í gegnum lífið. „Margir hafa þann draum að sigrast heim á yngri árum en á efri árum er veruleikinn annar. Þú minnst heiminn þinn og ferð að einbeita þér af því hvað stendur þér næst. Þá finnurðu sannleika... Sannleikurinn er sá að þú tekur við af foreldrum þínum eignast maka, börn og verður ennþá partur af heiminum.“

Lagið var mixað og pródúserað hjá Dynur Recording Studio og mastað hjá Skonrokk mastering.

Hljómsveitin Moskvít er skipuð þeim Sigurjóni Arn-



Skannaðu kóðann inni á Spotify til að hlusta á lagið

dal, söngur/bassi, Guðmundi Helga Eyjólfssyni, gítar, Paolo Decena, gítar, Alexander Erni Ingasyni, trommur, og Jóni Aroni Lundberg á píanó.

Moskvít hefur áður gefið út plötuna Human Error, sem kom út árið 2021, en tónlist Moskvít

mætti lýsa sem vestrænum blús, poppi og rokki. Á nýju plötunni, sem er nú nánast fullkláruð með tilurð I Was Younger, má sem dæmi nefna lögin Superior Design, Perfect Little Wonder og Chance.

Yfir 130 persónulegar bætingar

Aldursflokkamót HSK í frjálsum 11-14 ára og Unglingamót 15-22 ára voru haldin í Selfosshöllinni sunnudaginn 28. janúar sl. 47 keppendur frá sex félögum mættu á aldursflokkamótið snemma dags og 29 keppendur frá fjórum félögum hófu keppni á unglingamótinu um kl. 14:30.

Engin HSK met voru sett á mótunum að þessu sinni, en keppendur mótanna bættu sinn árangur í fjölda greina og samkvæmt upplýsingum úr mótaforritinu voru samtals 131 persónuleg met bætt á mótunum.

Keppendur Selfoss unnu samtals 23 HSK meistaratitla á aldursflokkamótinu, Dímonarkeppendur unnu 10 titla, Þjótandi fjóra titla og Laugdælir unnu einn titil. Selfoss vann stigakeppni félaga á aldursflokkamótinu með samtals 373 stig. Dímon varð í öðru sæti með 145 stig og Þjótandi varð í þriðja með 77 stig.

Á unglingamótinu unnu keppendur Selfoss samtals 25 HSK meistaratitla, Garpur vann fjóra titla, Þjótandi tvo og Dímon vann einn titil. Sel-



Sigurlið Umf. Selfoss á aldursflokkamótinu. Mynd: HSK.

foss vann stigakeppni unglingamótsins með yfirburðum, hlaut 341 stig. Þjótandi varð í öðru sæti með 38 stig og Dímon varð í þriðja sæti með 30 stig.

Heildarúrslit mótsins má sjá á www.fri.is.

HSK

Ökukennsla

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

Beinskiptur / Sjálfskiptur bíll



HSH

þrif og flutningar ehf
Breiðumýri 3 Selfossi
Hefur opnað þvottahús,

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



Bílasprautun - Bílaréttingar
Bílrúðuskipti

Bilverk BA

Far sem
fagmennirnir vinna



Vottað verkstæði

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

BRAGA AF VINATTU!

Fæst hjá
BYKO Selfossi

expert
kæling

Sími 660 2970

Uppsetn. og viðhald á kæli- og frystikerfum
Ísskápa viðgerðir - Almennar rafhlagnir

prentmet

Sími 482 1944
solfoss@prentmetoddi.is
Eyravegi 25, Selfossi

Sprettur
ÁBURÐUR

Skeljungur
Lúðvík Bergmann, Viðskiptastjóri
GSM: 840 3009

HREINGERINGA-
þjónusta Suðurlands ehf.

Allar ræstingar
Steinteppahreinsun, teppahreinsun,
bón, gluggahreinsun o.fl.
Sími 897 8444
Hreint um allt Suðurland

FROST

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

LAGNIR

ALHLIÐA PÍPULAGNINGA
VERKTAKAR

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

Tækniþjónusta
Suðurlands ehf.
Selfossi

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

Sérhæfing - Þekking - Reynsla

Gunnar Vilmundur
Guðmundsson 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

Lagnabjónustan ehf

Pípulagnir - Efnissala
482 2311 696 2311
Skrifstofa Þjónustusími

HEYRN

HEYRNARÞJÓNUSTA

534 9600
www.heyirn.is

NÝTT

Vinnuvélanámskeið
á netinu!
www.vinnuvelaskolinn.is