

Guðrún Hafsteinsdóttir nýr formaður Sjálfstæðisflokksins



Guðrún Hafsteinsdóttir hefur verið kjörin nýr formaður Sjálfstæðisflokksins. Kjörin fór fram á 45. landsfundi flokksins í Laugardalshöll í dag. Hún vann formannskjörið gegn Áslaugu Örnú Sigurbjörnsdóttur og verður því tíundi formaður Sjálfstæðisflokksins.

Um sögulega stund er að ræða þar sem hún er fyrsta konan í tæplega hundrað ára sögu Sjálfstæðisflokksins til að vera kjörin í embætti formanns. Hún tekur við af Bjarna Benediktssyni, sem hefur gegnt embættinu frá 2009.

Guðrún hlaut 50,11 prósent atkvæða. Alls greiddu 1862 atkvæði, þar af voru fjögur ógild atkvæði. Áslaug Arna fékk 912 atkvæði gegn 931 atkvæðum Guðrúnar.

„Kæru vinir, kæru Sjálfstæðismenn. Takk, takk, takk, takk fyrir það traust sem þið eruð að sýna mér hér í dag. Takk

fyrir að sýna mér hér um helgina að Sjálfstæðisflokkurinn er lang lang öflugasta fjöldahreyfing landsins,“ sagði Guðrún í þakarræðu sinni eftir að úrslitin voru kynnt.

„Saman ætlum við að gera hann stærri, sterkari og samheldnari en nokkurn tímann fyrr. Kæru vinir, ég fór ekki í pólitík útaf pólitískum metnaði. Ég fór eingöngu í pólitík af hugsjón. Ég brenn fyrir þjóð mína og landið mitt og þess vegna er þetta ekki sigur einstaklingsins. Þetta er sigur okkar allra.“

Hún þakkaði Áslaugu Örnú fyrir drengilega kosningabaráttu. „Það er ómetanlegt að eiga sterkan og einbeittan bandamann í pólitík. Og það á ég í Áslaugu Örnú og það munum við eiga saman.“

Guðrún tók fyrst þingsæti fyrir Sjálfstæðisflokkinn árið 2021. Hún gegndi embætti dómismálaráðherra 2023-2024.

Hvergerðingar fremstir í flokki á verðlaunaafhendingu ensku smásagnakeppninnar

Félag enskukennara á Íslandi stendur árlega fyrir enskri smásagnakeppni þar sem nemendur frá 5. bekk og upp í framhaldsskóla fá tækifæri til að skrifa smásögu á ensku. Á hverju ári er eitt þema og í ár var það orðið „Fake“.

Verðlaunaafhending fyrir bestu sögurnar fór fram í Veröld – húsi Vígðísar, 16. febrúar sl. Bryony Mathew, sendiherra Bretlands á Íslandi, veitti verðlaunin. Níu sögur voru verðlaunaðar og átti Grunnskólinn í Hveragerði sjö vinningshafa.

Í flokknum 5. bekkur og yngri unnu eftirtaldir nemendur til verðlauna: Magdalena Sigurjónsdóttir í 5. AþJ fyrir söguna *The Fake Dog*. Matthildur Sara Ágústsdóttir í 5. AþJ fyrir söguna *The Fake Life*. Emília Guðbjörg Hofland Tryggvadóttir í 5. AþK fyrir söguna *Alien In a Human's World*.

Í flokknum 6. – 7. bekkur



Bryndís Klara ásamt Bryony Mathew, sendiherra Bretlands á Íslandi.

unnu eftirtaldir nemendur til verðlauna: Baltasar Björn Sindrason í 6. LH fyrir söguna *The Stolen Sweets*. Snædís Freyja Stefánsdóttir í 7. ILH

fyrir söguna *Mizuki Cat*. Heiðdís Lilja Sindradóttir í 6. GH fyrir söguna *Brave*.

Í flokknum 8. – 10. bekkur vann Bryndís Klara Árnadóttir



Nemendur Grunnskólans í Hveragerði ásamt kennurum sínum.

í 10. Mí til verðlauna fyrir söguna *Allan*. Bryndís Klara hefur fjórum sinnum tekið þátt í keppninni. Hún hefur þrisvar sinnum fengið verðlaun

og tekið fyrsta sætið tvisvar. Í samtali við Krakkafréttir á RÚV segir Bryndís að það hafi alltaf virkað fyrir hana að skrifa um eitthvað alvarlegt.

Fáðu fagmann í verkið



PIPULAGNIR
SUÐURLANDS

Háheiði 10, Selfossi
S. 699 1985 / 823 6656



Framúrskarandi
fyrirtæki 2024

Rafverktakar · Verslun Öryggis-, myndavéla- og loftnetskerfi



Neyðarsími 660 1160

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

»DFS.IS
FRÉTTAVEFUR SUÐURLANDS

Nýjar fréttir á hverjum degi!



FÉLAGSFUNDUR

Stjórn Framsóknarfélags Árborgar boðar til félagsfundar í kvöld!

kl. 20.00

6. mars

Sal Framsóknar,
Eyravegi 15

Verið öll hjartanlega velcomin!
Framsókn í Árborg

Aðalfundur Ungmennafélags Stokkseyrar



18 mars í Ásgeirsbúð
Hefðbundin aðalfundarstörf
Ársreikningur lagður fram og kosning
stjórnar

HUGLIND SÁLFRÆÐISTOFA SELFOSSI

Kristín Linda Jónsdóttir sálfræðingur hefur opnað sálfræðistofu í Fjölheimum á Selfossi. Sálfræðimeðferð, ráðgjöf, bjargráð og handleiðsla fyrir fullorðna.

Fagleg hjálp varðandi sálrænan heilsuvanda svo sem kvíða, depurð, þunglyndi, áföll, álag, missi og sorg. Sálfræðileg ráðgjöf og handleiðsla í kerfjandi stöðu, á vinnustað, í fjölskyldu eða við aðrar aðstæður.

Hjálp í gegnum breytingar og erfið lífstímabil, lausnir og bjargráð í samskiptum. Uppbygging, endurhæfing og leiðsögn til að ná betri heilsu og líðan eftir heilsubrest, höfnun, veikindi, skilnað, atvinnumissi og aðra lífsins storma. Sjálfsátt, ákvarðanir, lífsstíll og stefnumótun í eigin lífi.



Kristín Linda

www.huglind.is

kristinlinda@huglind.is

KRISTÍN LINDA – HUGLIND – FJÖLHEIMUM SELFOSSI

„Eurovision hefur verið draumurinn minn frá því að ég man eftir mér“

Líkt og flestir vita sigruðu VÆB-bræður Söngvakeppnina 2025 með lagið RÓA og fara út til Basel í Sviss fyrir Íslands hönd í maí. Þeir fara þó ekki einir og verða fleiri með þeim á sviðinu. Í atriðinu eru þrír dansarar og er Hvergerðingurinn Baldvin Alan Thorarensen einn af þeim. Hann hafði í nægu að snúast í kringum Söngvakeppnina þar sem hann var einn af danshöfundum keppinnar og tók þátt í nokkrum atriðum.

Ógleymanleg tilfinning

Aðspurður að því hvernig tilfinningin væri að vita að hann væri að fara í Eurovision segir Baldvin hana ógleymanlega. „Það tók smá tíma að fatta að þetta væri í alvörunni að gerast. Að keppa í Eurovision hefur verið draumurinn minn frá því að ég man eftir mér þannig að gleðin var ólýsanleg.“

Baldvin segist hafa ákveðið að fara inn í þetta verkefni með fjörið að leiðarljósi og með engar væntingar um hvaða atriði gæti unnið. „En stuttu áður en úrslitin voru tilkynnt sagði einn kynnanna lukkutöluna mína upphátt í útsendingunni. Það gaf mér rosa góða tilfinningu um að eitthvað frábært væri að fara að gerast, og það frábæra gerðist svo sannarlega,“ segir Baldvin stoltur.

Hann segir spennufallið ekki farið og það sé frekar rétt að byrja. „En ég er hægt og rólega að komast aftur á jörðina. Smá tími með fjölskyldunni, fjöruferð og heimsókn til ömmu og afa á síðustu dögum hafa hjálpað með það.“

Skemmti sér konunglega með VÆB

Baldvin vann með VÆB-bræðrum í Söngvakeppninni 2024 þegar þeir sungu lagið Bíómynd og segist hafa skemmt sér konunglega með þeim og hafi þess vegna ekki verið lengi að stökkva á tækifærið að dansa með þeim aftur í ár þegar hann frétti að þeir væru að keppa aftur.

Hann var þó ekki bara í atriðinu þeirra. Hann var einn af danshöfundum keppinnar og kom eitthvað að öllum atriðunum. „Þannig ég á einhvern hlut í nánast öllu. En dansaralega séð dansaði ég í þremur keppisatriðum, í lögnum RÓA, Eldur, og Ég flýg í storminn. Ég var einnig skuggadansarinn í grafíkinni hjá Þrá. Fyrir utan það samdi ég líka og dansaði í skemmtiatriðinu hjá Heru og Käärijä á lokakvöldinu,“ segir Baldvin.

Það er mikil vinna á bakvið svona verkefni og segist Baldvin vera fullur af þakklæti fyrir það að allir sem komu að keppninni í ár séu meistara í sínum verkum. „Það er heiður

í orðsins fyllstu merkingu að fá að vinna með svona fagfólki. Með samvinnuna að vopni erum við óstöðvandi.“

Törninn hefur endurnært Baldvin sem listamann

Baldvin segist vera þreyttur eftir törnina undanfarna mánuði og að hún hafi verið mjög krefjandi og tekið á bæði líkamlega og andlega. „En þessi törn hefur líka endurnært mig sem listamann og veitt mér ómetanlegan innblástur. Þannig þrátt fyrir allt blóð, svita og tár sem hefur farið í þetta myndi ég glaðlega gera þetta aftur.“

„Þetta var svo ótrúlega skemmtilegt. Það er að sjálf-sögðu geggjað gaman að fara á sviðið og „performa“. En það sem gerði þessa upplifun magnaða og töfrandi er allt dásamlega fólkið sem maður fékk að kynnast og vinna með. Minningarnar með þeim eru það sem ég tek með mér frá þessu,“ segir Baldvin.

Bjartsýnn fyrir Eurovision

Það er margt spennandi sem tekur við núna hjá Baldvini.

„Ég vinn líka sem danskennari þannig að ég fæ núna smá tíma til að einbeita mér að því og öðrum framandi verkefnum þar til að æfingar hefjast aftur fyrir Basel. En við munum að sjálf-sögðu nota tímann fram að



keppni til að skoða atriðið og gera það sem allra flottast fyrir stóra sviðið úti. Það er ekki til skemmtilegri undirbúningsvinna en þessi þannig að ég hlakka mikið til þess að hefjast handa á ný við þetta,“ segir Baldvin spenntur.

Hann segist vera bjartsýnn fyrir keppninni og segir VÆB vera með einstakan sjarma.

„Ég held að Evrópa muni taka vel á móti þeim. Atriðið, líkt teyminu, er mjög skemmtilegt og orkuríkt þannig að ef það flýgur ekki í Eurovision þá veit ég ekki hvað. Við getum ekki beðið eftir því að komast til Sviss og stefnum á það að deila fjörunu okkar með öllum heiminum.“



Þið bara verðið að skella ykkur á leiksýningu í Árnesi!

Ég get ekki annað en hripað niður nokkur orð um leiksýningu sem ég fór á hjá leikdeild Ungmennafélags Gnúpverja. Þó ekki væri nema til að senda þakkir til hópans alls fyrir frábæra sýningu í alla staði og brýna fyrir öllum þeim sem þetta lesa að drífa sig á sýninguna í Árnesi.

Það er svo sannarlega ekki gefið að í fámennu samfélagi sé þéttur hópur af fólki sem er tilbúinn annað hvert ár að leggja á sig þá vinnu sem felst í að setja upp leiksýningu með öllu sem henni tilheyrir. Fyrir það ber svo sannarlega að þakka og ég tala nú ekki um þegar sýningin er svona vel heppnuð.

Sex í sveit – leikdeild Ungmennafélags Gnúpvera
Frumsýning leikritsins Sex í sveit hjá leikdeild Ungmennafélags Gnúpverja var föstudagskvöldið 28. febrúar. Það er skemmt frá því að segja að frá fyrstu mínútu leikritsins og allt til enda skellihló salurinn allur. Svo mikið var hlegið á stundum að leikararnir þurftu að taka sér óvænta kúnpásu og bíða eftir að geta haldið áfram með textann sinn.

Leikritið Sex í sveit er eftir

Marc Camoletti en íslenska heimfærslu og þýðingu gerði Gísli Rúnar Jónsson. Leikstjóri á þessari sýningu hjá leikdeild UMFG er Björk Jakobsdóttir. Leikritið hafa þau heimfært og uppfært á skemmtilegan og óvæntan hátt.

Leikhópurinn
Leikhópurinn allur skilar sínu hlutverki frábærlega og sá óhemjutexti sem þau fara með skilar sér nær alltaf óaðfínnalega. Það yljur verulega að sjá að unga kynslóðin er tilbúin að taka þátt í svona leiksýningu, hvort heldur er á sviði eða við tæknilega vinnu og jafnframt er afar ljúft að verða vitni að því að margir eru tilbúnir að taka að sér vinnuna „sem enginn sér“. Þegar þið komið á sýninguna kaupið þið leikskrána og þá sjáið þið hvað ég er að meina.

Ekki flókið
Ég ætla ekki að rekja söguþráðinn en langar að taka fram að undanbrögð, undanfærslur og smávegis og jafnvel stundum dálítið stór tilfærsla á sannleika verður einmitt til þess að úr verður mjög svo skemmtilegur farsí. Björk Jakobsdóttir leikstjóri hefur greinilega náð afar vel til

leikaranna og náð að kalla fram getu og framlag hvers og eins á þeirra forsendum.

Það er einhvern veginn allt fallett og skemmtilegt við þessa sýningu og ég trúi ekki öðru en að fólk muni flykkjast á hana. Það er nefnilega svo gott og gaman að hlæja með öðrum og njóta þess að upplifa leik á sviði. Leik fólks sem legguróhemjuvinnuu á sig til að skemmta öðrum.

Ekki flókið! Þið eruð að fara á leiksýninguna Sex í sveit í Árnesi.

Anna Kr. Ásmundsdóttir, Mástungu.



Mikael og Ella náðu góðum árangri á afmælistóti JSÍ

Afmælistót JSÍ 2025 í aldursflokkum U18 og U21 árs var haldið hjá Judofélagi Reykjavíkur 1. Mars sl. 28 keppendur frá sex klúbbum voru að keppa og mikið af flottum viðureignum.

Judodeild UMFS sendi frá sér tvo keppendur, þau Mikael Kára Ibsen Ólafsson og Ellu Marlene Rogge.

Þau kepptu bæði í U18 og U21.

Mikael átti góðan dag en hann vann 2 glímur í U18 og náði sér í gull þar. Mikael náði sér einnig í silfur í U21 og var þar 3 af 4 glímum. Vann hann allar glímurnar sínar á köstum og sýndi miklar framfarir.

Ella Marlene sýndi flotta frammistöðu en hefur bara æft í 1 ár og var þetta hennar fyrsta mót. Endaði hún daginn í 2. sæti í U18 og 3. sæti í U21.



VÉLSTJÓRN OG VIÐHALD

Kuldaboli ehf. leitar að starfsmanni til þess að sinna vélgæslu og viðhaldi á vélum og tækjum félagsins í Þorlákshöfn. Reynsla og kunnátta á frystivélum er æskileg.

Umsóknir ásamt ferilsskrá sendist á kuldaboli@kuldaboli.is fyrir 17. mars 2025.



Kuldaboli rekur frystigeymslu, ísverksmiðju og löndunarþjónustu fyrir skip og báta. Fastir starfsmenn eru sjö.

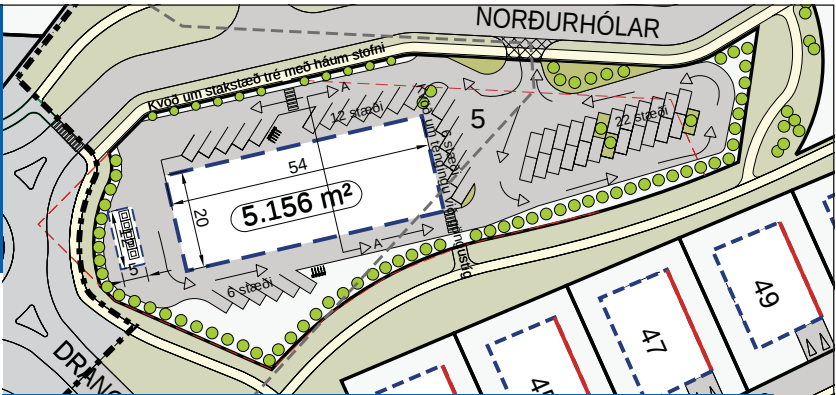
LÓÐ UNDIR VERSLUNAR OG ÞJÓNUSTUHÚSNÆÐI, SALA Á BYGGINGARRÉTTI

NORÐURHÓLAR 5

Sveitarfélagið Árborg leitar að kautilboðum í byggingarétt lóðar fyrir verslunar- og þjónustuhúsnæði að Norðurhólum 5, Selfossi. Stærð lóðar er 5.156 m² og er leyfilegt byggingamagn ofanjarðar 2.800 m² og neðanjarðar 1.000 m².

Leitað er að aðila sem er tilbúinn til að gangast undir samning um kaup á byggingarrétti á lóðinni. Markmið seljanda er að semja við hæstbjóðanda svo framarlega sem hann sýnir fram á að hann sé hæfur.

Lóðin er vel staðsett, nærri þéttum íbúðarkjörnum.



Tilboð í byggingarrétt á lóðunum ásamt umbeðnum fylgi gögnum skal skila rafrænt í útboðskerfinu Ajour (tengill er á vef Árborgar) innan auglýsts skilafrest, sem er kl. 12:00 föstudaginn 21. mars 2025. Opnun tilboða verður framkvæmd með rafrænum hætti á útboðsvefnum eftir að skilafrestur er liðinn. Í kjölfar opunar verður tilboðsgjöfum sent opunaryfirlit rafrænt.

Nánari upplýsingar er að finna á vef Árborgar, www.arborg.is



„Það er okkar ósk að fólk viti hvað þetta er gott fyrir sálina“

Í nóvember 2024 opnuðu Ragnheiður Ólafsdóttir, eða Lalla eins og hún er alltaf kölluð, og Kirsten Jennerich Leirljós Handverk á Selfossi, miðstöð fyrir skapandi iðju og sálræna úrvinnslu. Lalla er með bakgrunn í sálgæslu og Kirsten í handverki. Þær sameina krafta sína til að skapa vettvang þar sem list og lækning mætast. Með áherslu á að veita samfélaginu öruggt og hlýlegt rými fyrir sköpun og sjálfsrækt hefur Leirljós hrundið af stað fjölbreyttri starfsemi sem hefur þegar hlotið góðar viðtökur.

Sköpun sem meðferð

Handverk er löngum þekkt fyrir jákvæð áhrif sín á andlega líðan. Í Leirljós er boðið upp á ýmiss konar námskeið og skapandi úrræði, allt frá hefðbundinni leirmótun og tálgun til körfuheklis og vatnslitamálnar. Hugmyndafræðin á bak við starfsemina byggir á því að vinna með höndunum geti verið bæði tjáningarform og verkfæri til að vinna úr tilfinningum og streitu.

Í apríl bættist við nýtt úrræði í Leirljós handverk— *Clay Field Therapy* eða leirhöndlun, sem er meðferðarform þar sem unnið er með leir í leirkassa til að styðja við úrvinnslu tilfinninga. Aðferðin, sem hefur reynst árangursrík fyrir bæði börn og fullorðna, miðar að því að róa taugakerfið og styðja við djúpa sjálfsvinnu. „Fólk byrjar á að leggja hendur á leir og lætur hendurnar vinna eitthvað í honum. Eftir það er hægt að lesa úr leirnum hvað gerðist innra með fólki,“ segir Kirsten. Hún og Lalla eru báðar að ljúka diplómunámi í þessari sérhæfðu meðferð og stefna á að bjóða upp á hana sem hluta af reglulegri dagskrá.

Það er mismunandi eftir aldri hvernig unnið er með leirhöndlunina. „Fullorðnir þurfa að vera með lokuð augun en hjá börnum er það öðruvísi. Það koma upp svo margar tilfinningar þegar þú ert í leirnum. Það er meðferðarúrræði fyrir börn sem heitir „play therapy“ og er miklu árangursríkara en að taka þau í samtalsmeðferð. Þetta er öðruvísi módel af því. Þarna setja þau tilfinningar sínar í leirinn,“ segir Lalla.

Samstarf við Krabbameinsfélag Árnassýslu

Eitt af nýjustu skrefum Leirljóss er samstarf við Krabbameinsfélag Árnassýslu, sem veitir félagsmönnum sínum afslátt af námskeiðum. Fyrir nýgreinda einstaklinga, aðstandendur og þá sem eru í meðferð býðst jafnvel fullur styrkur.

„Við viljum að fólk geti sótt þessa þjónustu í heimabyggð, frekar en að þurfa að keyra til Reykjavíkur,“ segir Lalla og leggur áherslu á mikilvægi þess að veita stuðning í nærumhverfi fólks. Hún segir þetta samstarf mikilvægt skref í að tryggja að sem flestir geti nýtt sér lækningamátt handverksins án þess að þurfa að leggja á sig langan veg eða mikinn kostnað.

Lalla segir að í Reykjavík sé *Ljós-ið*, úrræði fyrir fólk með krabbamein, mjög vinsælt og að þangað fari um 600 manns í hverjum mánuði. Samt vantar fleiri pláss. Því hafi þær Kirsten séð markað fyrir þessu á Selfossi.

„Ég starfaði einu sinni sem sjúkráhprestur í Bandaríkjunum og þar starfaði ég í sálgæslu. Ég kom heim 2023 og var þá forstöðukona á sambýli í eitt og hálft ár þar sem ég kynntist Kirsten. Það var alltaf löngun mín að fara af stað með svona miðstöð. Ég fann það að fólk vantaði eitthvað í veikindum sínum almennt. Það eru



Ragnheiður Ólafsdóttir og Kirsten Jennerich.

svo margir sem fara inn á spítala sem eru einmana og óttaslegnir að fara heim og eiga engin félagsleg tengsl. Þá er svo gott að vita að eitthvað tekur við,“ segir Lalla en leggur áherslu á að þetta sé ekki bara hugsað fyrir fólk sem er veikt.

„Margir verða líka bara veikir af því að vera einmana eða veikir af því að eiga engan að. Það er það sem við erum að reyna að gera hér. Við erum að vekja fólk til umhugsunar á því hvað er mikilvægt að sækja stuðning, vera í kringum annað fólk og gera eitthvað sem er gaman. Mjög margir eru hræddir við að fara út í handverk af því þeir halda að þeir þurfi að vera góðir í því og sjá ekki næringarhlutann í því sem er svo stór. Það er alls ekki rétta leiðin að hugsa bara um lokaútkomuna, heldur að hugsa: „Ég er að gera þetta, vá hvað er gaman.“

Handverk fyrir andlega vellíðan

Fólk getur komið í Leirljós handverk á venjuleg námskeið en það getur líka komið fyrir sálina. Handverkið snýst ekki aðeins um að búa til fallega hluti heldur einnig að skapa rými fyrir samveru og sálræna úrvinnslu. Þeir sem glíma við ADHD, einhverfu eða vanvirkni hafa fundið ró og fókus í gegnum handverkið.

„Það er svo skrítið þegar fólk fer að vinna í handverki þá fær sálin svo mikla ró og fókus og kvíði og áhyggjur og allt svoleiðis vikur í burtu á meðan þú ert í handverkinu. Þess vegna er þetta svona blanda af iðjubjálfun og sálrænni úrvinnslu. Við veitum fólki sem kemur inn

á svoleiðis námskeið stuðning. Þegar eitthvað er að koma upp þá spjöllum við við þau. Það eru að koma upp alls konar persónuleg vandamál og við hjálpum fólki að tala um það. Við erum til staðar. Sál-gæslan snýst mjög mikið um hlustun og að leyfa hlutunum að koma upp á yfirborðið,“ tekur Lalla fram.

Leirljós hefur þannig orðið að mikilvægum vettvangi fyrir bæði einstaklinga sem leita að skapandi útrás og þá sem vilja vinna markvisst með andlega heilsu sína. Fjölbreytt námskeið og viðburðir stuðla að samfélagslegri tengingu, þar sem fólk kemur saman, lærir nýja færni og nýtur sköpunargleðinnar í öruggu umhverfi.

Mæta þörfum einstaklinga

Það er mismunandi hversu stórir hópar sækja hvert námskeið fyrir sig. Það er engin heilög tala og er reynt að mæta fólki þar sem því líður best. Í leirmótun geta verið alveg fimm til tíu saman en þá jafnvel á mismunandi borðum og öllum sinnt sérstaklega. Svo fer það eftir því hvernig hóparnir koma saman.

„Sumir einstaklingar eru opnir við að vera með öðrum en aðrir koma kannski bara tveir saman eða í einstaklingstíma. Við höfum verið að gera þetta bara eftir þörfum einstaklinga og mætum fólki þar sem það er, bæði með börn, unglinga og fullorðna,“ segir Lalla.

Hún segir leyndardóm á bakvið það hvað handverk gerir fyrir fólk og segir það sameinandi.

„Þegar við erum með venjuleg opin námskeið sækir fólk í þau. Það er svo sjaldan sem það fær tækifæri til að vera í þrjár klukkustundir með fólki sem það þekkir ekki. Þetta eru svona gæðastundir. Okkar ósk er að fólk læri eitthvað hér sem það getur svo farið með heim og haldið áfram að gera svo sálinni vegni vel,“ nefnir Lalla.

Fá reynslumikið fólk með sér

Lalla og Kirsten eru ekki einu kennarnarnir á námskeiðunum í Leirljós. Þær fá oft til sín gestakennara sem kenna ýmislegt og leggja áherslu á að fá fólk úr heimabyggð.

„Við erum til dæmis í samstarfi við 87 ára gamlan mann sem kennir tálgun hjá okkur. Hann er frá Flúðum og heitir Guðmundur Magnússon. Hann hefur örugglega mestu reynslu á Íslandi í þessu. Hann gaf út, ásamt Ólafi Oddssyni, bækling sem heitir *Lesið í skóginn - Tálgað í tré*. Það er rosaleg lækning að vera í tálgunu. Hún er mjög auðveld þegar maður er búinn að læra hana,“ segir Lalla.

Hún nefnir líka að þær hafi verið með mörg námskeið í körfuhekl, keramikmálun og vatnslitamálnun ásamt því að fá frábæran leiðbeinanda úr Myndlistarskólanum, Viktor Breka. Lalla segir alltaf seljast upp samdægurs á námskeiðin hans í Reykjavík. Hann verður áfram með þeim. Einnig getur fólk óskað eftir öðrum námskeiðum ef áhugi er fyrir því og þá er fenginn leiðbeinandi sem er hæfur á því sviði.

Áframhaldandi vöxtur og framtíðarsýn

Lalla segir viðtökur starfseminnar hafa verið frábærar og nú sé markmiðið að finna stærra húsnæði þar sem hægt verði að halda úti enn fjölbreyttari starfsemi. Aukið rými myndi gera kleift að bæta við fleiri námskeiðum, fjölga meðferðarúr-ræðum og skapa betri aðstöðu fyrir þátt-takendur.

„Handverkið er leið til að sameina okkur, fá útrás fyrir tilfinningar okkar og róa taugakerfið. Það eru allir á yfirsnúningi í taugakerfinu í dag. Við gerum okkur ekki grein fyrir því hvað við erum fyrir miklu áreiti. Stress drepur. Um leið og fólk róar taugakerfið sitt þá slakar á öllu og allt virkar betur. Það fer að sofa betur, finnur meiri tilgang í lífinu, nær meiri fókusi og lærir að sortera lífið sitt. Það er okkar ósk að fólk viti hvað þetta er gott fyrir sálina,“ segir Lalla að lokum.

Ef áhugi er á námskeiðum má hafa samband við Leirljós Handverk í gegnum Facebook eða á leirljoshandverk@gmail.com.

EJH



Takk fyrir okkur Suðurland



Guðbrandur Einarsson
Þingmaður Suðurlandshöfðingis.

Senn líður að því að einni árs-tíð lýkur og önnur gengur í garð. Veturinn kveður, og lóan kemur senn. Þannig erum við minnt á að breytingar séu sjálf-sagður hluti lífsins, kannski eru ekki margir minntir oft á ein-mitt það en við sem kjósum að búa hér á Íslandi.

Það er svo enn eitt merkið um breytingar að nú nýlega lagði nýr og stærri þingflokkur Viðreisnar land undir fót og sótti kjósendur heim. Það er einlægt markmið Viðreisnar að vera afl sem hlustar og setur sig í spor kjósenda. Ekki bara þeirra sem hafa treyst Viðreisn til áhrifa, heldur allra landsmanna.

Suðurlandshöfðinginn er víðfeðmt, fjölmennt og ekki síst fjölbreytt kjördæmi. Þar býr fólk sem sækir sína vinnu til höfuðborgar-svæðisins, öll flóra frumfram-leiðslu matvæla ásamt áfram-vinnslu hennar. Í Suðurlandshöfðinginni má finna öflugustu fiskveiða- og fiskvinnslufyrirtækjum lands-ins. Suðurlandshöfðinginn er einnig kjölfesta í ferðapjónustu. Það er fyrsta kjördæmið sem megin-þorri ferðamanna sér fyrst, og það síðasta sem þeir sjá áður en þeir halda aftur heim. Þá eru fjöl-margir af vinsælustu áfangastöð-um ferðamanna á Suðurlandi.

Það segir sig sjálft, að til þess að kynnast Suðurlandshöfðinginni öllu þarf marga, marga daga. En það má samt reyna. Á Suðurlandi fékk Viðreisn að kynnast sjónar-miðum bæjarstjórnar í Hvera-gerði, þar sem mikil innviðaupp-bygging hefur átt sér stað og enn

meiri framundan. Þá var tekið hús á spennandi fyrirtækjum í matvælaframleiðslu og bjórgerð, þar sem við fengum að kynnast því umhverfi, og ekki síst þeim áskorunum sem nýsköpunar-fyrirtæki mega glíma við á leið sinni til stöndugri rekstrar.

Þá fékk Viðreisn að kynnast fangelsinu að Litla-Hrauni. Það starf sem þar er unnið fæst seint fullþakkað. Það er engin ofsaga að þar eru mannvirki fyrir löngu orðin óburðug til að sinna því starfi sem til er ætlast. Ekki síst er aðstaða þeirra sem þar starfa löngu orðin óboðleg. Til stendur að reisa starfseminni nýja og betri aðstöðu og er það á meðal markmiða Viðreisnar að svo megi verða sem fyrst.

Viðreisn fékk einnig tækifæri til að kynnast starfsemi Fjö-lheima á Selfossi. Þar er unnið merkilegt starf í tengslum við háskólasamfélagið víða um land,

endurmenntun auk marghált-aðrar þekkingarstarfsemi.

Það skemmtilegast af öllu er samt að fá tækifæri til að hitta kjósendur í augnhæð og fá milliliðalaust að vita hvað þeim liggur á hjarta. Það fengum við í þingflokki Viðreisnar að gera þann 27. febrúar - þegar fjölmennt var á fund okkar í Tryggvaskála á Selfossi. Fjölbreytni samfélagsins skein þar skært. Við fengum að kynnast mörgum sjónarhornum. Vissu-

lega eru skiptar skoðanir á því hvernig við sjáum framtíðinni best fyrir komið. Þannig á það líka að vera í upplýstu og frjálsu samfélagi. Samtal og samræða er lykillinn að bestu mögulegu leiðinni og það er virkilega fagn-aðarefni að fá að iðka lýðræðið.

Takk fyrir okkur Suðurland, þangað til næst.

*F.h. þingflokks Viðreisnar,
Guðbrandur Einarsson,
Þingmaður Suðurlandshöfðingis.*



Messur og helgihald í Árborgarprestakalli sunnudaginn 9. mars.

Verið hjartanlega velkomin til góðra og gefandi kirkjustunda.

- Messað verður í Stokkseyrarkirkju kl. 11. Sr. Gunnar Jóhannesson þjónar fyrir altari og Haukur Gíslason leikur á orgelið. Kór Stokks-eyrarkirkju leiðir safnaðarsönginn.
- Kvöldmessa verður í Selfosskirkju kl. 20. Tón-listarflutningur og söngur í messunni verður tileinkaður endureisnartímabilinu. Málmblás-arakvartett tónlistarskóla Árnesinga spilar og kór Selfosskirkju syngur undir stjórn Edit Molnár. Sr. Gunnar Jóhannesson þjónar fyrir altari.
- Sunnudagaskólinn í Selfosskirkju hefst með gleði og söng kl. 11 í umsjá Sjafnar æsku-lýðsfulltrúa og leiðtoga barnastarfsins.
- Kyrrðarbæn er í hádeginu alla þriðjudaga í Selfosskirkju kl. 12 sem og morgunbænir á miðvikudögum kl. 10 í Selfosskirkju.
- Krítasálmar og foreldrasamverur eru alla mið- vikudaga í Selfosskirkju frá 10:30.
- Samtalshópar um sorg og sorgarviðbrögð hefjast fimmtudaginn 13 mars kl. 18. Umsjón hefur sr. Guðbjörg Arnadóttir. Nánari upp- lýsingar er að finna á www.selfosskirkja.is



FATAÚTSALA LÍFLANDS

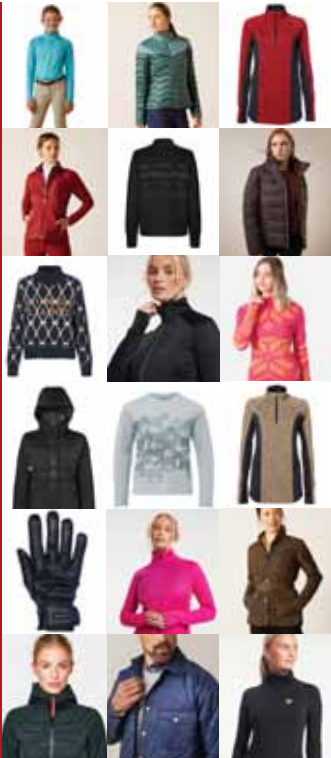
Rýmum fyrir nýjum vörum

30-70%

afsláttur af reið- og útivistarfatnaði

Lífland Selfossi | Austurvegi 69
800 Selfoss | Sími: 540 1165





SPENNANDI STARF Í VERSLUN LÍFLANDS Á HVOLSVELLI



Lífland óskar eftir starfsmanni í verslun Líflands á Hvolsvelli.

Vinnutími er frá kl. 9-17 eða 10-17 alla virka daga og frá kl. 10-14 annan hvern laugardag. Starfsmaður þarf að geta hafið störf fljótlega.

Starfssvið

- Almenn verslunarstörf
- Ráðgjöf og sala til viðskiptavina
- Framstilling í verslun

Hæfniskröfur

- Reynsla af sölumennsku/verslunarstörfum
- Þjónustulund og lipurð í mannlegum samskipum
- Almenn tölvukunnátta
- Þekking á íslenskum landbúnaði og hestamennsku kostur
- Lyftararéttindi er kostur

Nánari upplýsingar um starfið veitir Örvar verslunarstjóri í síma 487-8888 eða í versluninni. Áhugasamir eru beðnir um að senda umsókn og ferilskrá á hvolsvollur@lifland.is



Reykjavík
Lynghóls 3

Akureyri
Grímseyjargata 2

Borgarnes
Digranesgata 6

Blönduós
Efstabraut 1

Hvolsvöllur
Ormsvöllur 5

Selfoss
Austurvegur 69

ÞJÓNUSTA



Daglegar ferðir
SELFOS - REYKJAVÍK
SUÐURLAND



KJARNABÓKHALD

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

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

Ráð í rekstri !

Hjá Maddý ehf.

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

**Bókhald - ráðgjöf
skattskil**

**Þjónusta við
einstaklinga og
fyrirtæki**

Persónuleg þjónusta

HEILSA

Energy Touch
- Nudd
- Heildræn
meðhöndlun



**Jákvæðar
hugsanir
breyta deginum**



**Ragnhildur
Sigurðardóttir**
Sími 693 2197
ragnhildurgagga.is

Cand.mag. í fíróttatræðum,
nálastungur, yoga,
NLP-master/coach,
heilsunuddar,
Hugræn atferlismeðferð,
meta medicine.

FÉLAGSSTÖRF



SKRIFSTOFA FEBSEL

Opin fimmtudaginn
6. mars kl. 13:00-14:30

OPIÐ HÚS

Fim. 6. mars kl. 14:45

HARMONIKKUTÓNAR

Kaffi 200 kr.
Kaffi og kökur 1500 kr.

FUNDIR



Krabbameinsfélagið

OPNUNARTÍMAR

Mán. kl. 11-14
Opíð hús

Þriðjud. kl. 14-16
Unga fólkíð 18 til 45 ára

Miðvikudaga kl. 11-14
Opíð hús

Fimmtudaga kl. 11-14
Upprekjur

Föstudaga kl. 11-14
Opíð hús

Hægt er að panta viðtöl í
annan tíma ef þessir tíma
henta ekki.

Allir viðburðir auglýstir á
Facebook-síðu Brosins.

Sími 482 1022 / 788 0300

Al-Anon Selfossi

Al-Anon fundir á þriðjudögum í
Hrúsholti 8. Nýliðafundur kl.
20:00. Fundur kl. 20:30.

AA

Mán. kl. 20:30 - AA fundur
Þrið. kl. 19 - AA konufundur
Mið. kl. 19:30 - AA fundur
Fim. kl. 20 - AA karlafundur
Fös. kl. 20:30 - AA fundur
Lau. kl. 21 - AA opin 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 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

Fundur í Rauðakrosshúsinu,
Mánamörk 1, Hveragerði, neðri
hæð, miðvikudaga kl. 19:30.

KIRKJA

Stokkseyrarkirkja

Messað verður í Stokkseyrarkirkju
sunnudaginn 9. mars kl. 11. Sr. Gunnar Jóhannesson
þjónar fyrir altari og Haukur
Gíslason leikur á orgelið. Kór
Stokkseyrarkirkju leiðir safnaðarsönginn.

Selfoskirkja

Kvöldmessa verður í Selfoskirkju
sunnudaginn 9. mars kl. 20. Tónlistarflutningur og söngur
í messunni verður tileinkaður
endureisnartímabilinu. Mál-
blásarakvartett tónlistarskóla
Árnesinga spilar og kór
Selfoskirkju syngur undir stjórn
Edit Molnár. Sr. Gunnar
Jóhannesson þjónar fyrir altari.
Sunnudagaskólinn í Selfoskirkju
hefst með gleði og söng
sunnudaginn 9. mars kl. 11 í
umsjá Sjáfnar æskulýðsfulltrúa
og leiðtoga barnstarfsins.

Skálholtsdómkirkja

Messa kl. 11 sunnudaginn 9.
mars við upphaf föstu. Sr. Sól-
veig Lára Guðmundsdóttir
héraðsprestur prédikar og þjón-
ar ásamt Jóni Bjarnasyni dó-
morganista. Kórinn Kliður flytur
fagra tóna. Litaborðið er á sínum
stað og kaffisopi eftir messu.
Innilega velkomin.

Mosfellskirkja í Grímsnesi

Íhuganir á föstu, alla miðviku-
daga kl. 19.30. Stutt messa 12.
mars þar sem við meðtökum
altarissakramentið, feringar-
börn aðstoða. Eftir það heldur
dr. Steinunn Arnþrúður Björns-
dóttir íhugun um merkingu
skírnarinnar í samtímanum. Kaffi
á prestssetrinu á eftir. Innilega
velkomin.

Þorlákskirkja

Guðsþjónusta kl. 11:00. Kór
Þorlaks- og Hjallasóknar leiðir
almennan safnaðarsöng undir
stjórn Esterar Ólafsdóttur, org-
anista. Sr. Sigríður Munda Jóns-
dóttir þjónar. Verum öll velkomin

FUNDIR

Vöflukaffi

Vöflukaffið næsta
laugardag, 8. mars, kl. 11
á Eyraveginum hjá
Framsókn. Sérstakur
gestur verður Kolbrún J.
Erlendsdóttir, formaður
Suðurlandsdeilar VR.



DFS.IS
FRÉTTAVEFUR SUÐURLANDS

Útgefandi: Prentmet Oddi, Eyravegi 25, 800
Selfoss, sími 482 1944, dfs@dfs.is, dfs.is.
Ritstjóri: Elin Hrönn Jónsdóttir,
sími 856 0673, hronn@dfs.is.
Bláðamaður: Björgvin Rúnar Valentínsson,
sími 482 1944, dfs@dfs.is.
Auglýsingadeild: 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 sýslur
austan Hellisheidar. Dagskráin
er aðili að samtökum bæjar-
og héraðsfréttablaða.

ISSN 1670-407X



**Sunnlenski
matgæðingurinn**



**Kjúklingaréttur með
núðlum og ýsa í soyja**

*Sigríður Guðlaug Björnsdóttir
er matgæðingur vikunnar.*



Ég þakka Markúsi Árna fyrir
áskorunina. Það er alltaf gam-
an að fá hann í heimsókn. Ég
er með frábæra uppskrift að
kjúklingarétt sem flestum ætti
að líka við. Svo langaði mig að
bæta við góðum fiskrétt sem
hefur verið í uppáhaldi á mínu
heimili í meira en 30 ár.

Kjúklingaréttur með núðlum

250 gr. núðlur
Olía til steikingar
500 gr. kjúlinga- lundir /
bringur
Kjúklingarkrydd eða steikar-
krydd
1 laukur
1 rauð paprika
1-2 brokkólíhöfuð (fer eftir
stærð)
6-8 msk. sojasósa
2 tsk. púðursykur

Skera lauk, papriku og brok-
kólí.

Sjóða brokkólí í um það bil
5 mín., það sigtað og sett til
hliðar.

Steikja papriku og lauk á
pönnu þangað til það er mjúkt
og setja það svo í skál til hliðar.

Skera kjúkling í bita. Hita
olíu á pönnu. Skella svo kjúkl-
ingnum á og krydda hann.
Þegar kjúklingurinn er tilbúinn
er gott að blanda lauknum og
paprikunni saman við í smá
stund.

Meðan það er verið að
steikja kjúklinginn er gott að
sjóða núðlurnar samkvæmt
leiðbeiningum á pakka.

Blanda saman sojasósu og
púðursykri.

Þegar allt er tilbúið set ég
allt saman í eldfastmót eða

Ég ætla að skora á Sigrúnu Ström að vera matgæðingur næstu
viku. Ég er viss um að hún eigi góða uppskrift til að deila með
okkur.

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

Gáta vikunnar

Vísnaðgátur-höf:
Páll Jónasson
Útg. Bókaútgáfan HÖLAR

Gamalt nafn á mjólkurmat ég fann,
mínus einn á borði víða sést,
einn er slæmur, ekki vel ég hann,
Íslandssól var talin gjafaorð best.

Svar við gátu í blaði 2791: REFUR
1. Bein í þorskaus - 2. G-refur



Hollari og heilsusamlegri lífsstíll í Mottumars

Mottumars er annað af tveimur stærstu árvekni-átökum Krabbameinsfélagsins þar sem áhersla er lögð á vitundarvakningu og meðvitund landsmanna um krabbamein, áhættuþætti og þjónustu Krabbameinsfélagsins út um allt land.

Í ár er sjónum beint að lífs- tilstengdum þáttum því staðreyndin er sú að að minnsta kosti þriðja hvert krabbameinstilvik tengist lífsstíl. Þó að enginn sé öruggur er hægt að draga úr líkum á krabbameinum með heilsusamlegum lífsstíl.

Krabbameinsfélag Árnessýslu tekur virkan þátt í að velja heilbrigðan lífsstíl og í góðri samvinnu við fyrirtæki á svæðinu er boðið upp á fjölmarga möguleika til að velja hollari og heilsusamlegri lífsstíl.

GYM800 er alhliða líkamsræktarstöð sem býður upp á fjölbreytta hópatíma, fullbúinn æfingasal og aðgengi að æfinga- aðstöðunni allan sólarhringinn. Í Mottumars er tilboð á mánaðarkort á aðeins 10.900 kr, sem felur í sér aðgang að öllum opnum tímum og líkamsræktarsalnum

og/eða 7.900 kr, sem felur í sér aðgang að líkamsræktarsalnum (open gym).

Yoga Sálir bjóða félagsmönnum frítt í alla opna tíma í stunda- töflunni í mars auk 20% afslátt í öll lokuð námskeið í mars.

BOX800 er persónuleg æfinga- stöð sem leggur áherslu á að auka lífsgæði fólks í samfélaginu. BOX800 býður 25% afslátt af mánaðarkortum út mars auk þess að bjóða öllum á opnar æfingar laugardaginn 22. mars þar sem aðgangseyrir er 1500 kr og mun ágóðinn allur renna til starfsemi Krabbameinsfélags Árnessýslu. Frekari upplýsingar og fyrirspurnir fara fram á Facebook-síðu BOX800.

Vatn og heilsa býður frían prufutíma í mars, ýmist í morgunhóp, gigtarhóp eða Water HIIT. Vatnsleikfimi er skilgreind sem hreyfing í vatni sem viðheldur og bætir líkamlegt og andlegt þrek. Þyngdarleysi vatnsins gerir allar hreyfingar auðveldari og dregur nánast úr öllu álagi á liðum líkamans. Tímatöflu Vatns og heilsu má

finna á heimasíðunni www.vatn-nogheilsa.is og áhugasamir eru hvattir til að senda póst á sigun@vatn-nogheilsa.is

Krabbameinsfélag Árnessýslu býður upp á tvo fyrirlestra í mars sem miða að heilbrigðum lífsstíl. Annars vegar kemur Geir Gunnar næringarfræðingur til okkar 11. mars og fræðir okkur um heilbrigðar matarvenjur og hins vegar kemur Elísabet Kristjánsdóttir íþrótta- og heilsufræðingur til okkar 27. mars og fræðir okkur um hreyfingu og heilbrigði.

Fyrirlestrarnir eru kl. 16:30, eru öllum opnir og aðgangur frír. Hvetjum alla til að mæta og fræðast í átt að betri heilsu.

Krabbameinsfélag Árnessýslu, í samstarfi við öflug og sterka samstarfsaðila, hvetur alla til að huga að lífstílnum og velja þá kosti sem dregið geta úr líkum á krabbameini, kosti sem aukið geta lífsgæði og eru líklegri til að efla heilbrigði.

Lesið má allt um Mottumars- átak Krabbameinsfélags Íslands á vefsíðunni www.mottumars.is

Útivistarskógar og skróðgarðar

Útivistarskógar eru víða á Íslandi en tiltölulega litlir samanborið við þá erlendu, enda ræður hnattstaða og veðurfar í þeim efnum. Nokkrir myndarlegir útivistarskógar finnast þó á láglendi s.s. Bæjarstaðarskógur, Húsafellsskógur, Þjórsárdals- skógur, Skorradalsskógur, Kjarnaskógur, Þingvallaskógur og Hekluskógur auk margra annarra skóga sem hafa verið ræktaðir upp af einstaklingum, skógræktar- eða sveitarfélögum. Allir þessir skógar njóta mikilla vinsælda fyrir útiveru og sums staðar fyrir sumarbústaði.

Í Ölfusi er átak í ræktun úti- vistarskóga nærri Þorlákshöfn með virkri þátttöku ýmissra félagssamtaka. Nágrenni bæjarfélagsins er nokkuð berangurs- legt í dag, en skógarsvæðið og stækkun þess mun verða yndi næstu kynslóða þegar fram líða stundir. Garðyrkjuskólinn að Reykjum var áður fyrr með skógrækt sem hluta af verk- legu námi garðyrkjumanna þar. Byrjað var á þessari ræktun í skólastjórnartíð Unnsteins Ólafssonar, en jókst mikið þegar Grétar Unnsteins tók við skóla- stjórnakeflinu. Trjágróðurinn í hlíðum Reykjafjalls er árangur þessa. Þegar horft er af Kambabrunn til austurs sést þessi skógur vel, en hann teygir sig líka langt til austurs meðfram Reykja- fjalli. Reykjatorfan, sem svo var kölluð, var keypt fyrir tilstuðlan Jónasar frá Hríflu á sínum tíma og er enn í höndum Garðyrkju- skólans. Því miður hefur skóg- ræktinni lítið eða ekkert verið sinnt síðan Grétar lét af störfum, en nóg er af landi til slíks. Svæðið er einstakt því jarðhiti er í landinu og hverir og hveragufa er milli trjáanna en slíkt er hvergi annars staðar að finna á Íslandi. Skógræktarfélag Árnessýslu er með ræktun trjáa til dreifingar fyrir nytjaskóga, útivistarskóga og skróðgarða, bæði fyrir ein- staklinga eða félög.

Í Hveragerði, upphafsstað garðyrkju í landinu, fengu eldri börn í barnaskólanum fyrir 50-70 árum það hlutverk að gróðursetja tré undir Hamarinn við skólaslit að vori. Aðstæður voru frábærar, Hamarinn skýldi fyrir norðanáttinni og hitnaði í sólinni og endurkastaði hitanum til trjáanna. Skógræktarfélag Hveragerðis hélt síðan áfram að gróðursetja þar og nú á síðari árum neðst í Kömbunum ofan við Hamarinn. Þar er að finna

stórt trjáræktarútivistarsvæði fyrir almenning í framtíðinni. Fossflötin í Hveragerði er í dag skróðgarður Hvergerðinga en framtíðarskróðgarður Hvergerðinga eru bakkar Hverár. Þar þarf nauðsynlega að hefjast handa við að skipuleggja skróðgarð sem fyrst, því það tekur 25-50 ár að rækta hann. Byrjað mætti á því að semja við Garðyrkjuskólann um skróðgarðasamkeppni á úti- vistarsvæðinu og veita verðlaun fyrir bestu tillöguna. Þessi sam- keppni gæti verið hugsuð sem hluti af námi verðandi skróð- garðafræðinga og mætti teygja sig í ársvæði í landi skólans, því Hveragerði og Ölfus munu eflaust sameinast aftur í náinni framtíð.

Á Íslandi eru óteljandi svæði þar sem unnt væri að rækta úti- vistarskóga. Þeir þurfa ekki að vera stórir og þeir ættu ekki að taka yfir ræktarland, það er fyrir skógarbændur. Útivistarskógar falla vel að grófu og hallandi óræktanlegu landslagi. Trjá- gróður dregur úr gróðurhúsa- áhrifum í landinu, eykur dýralíf og eru á sama tíma frábær skjól- belti.

Björn Jónsson, fyrrum skóla- stjóri í Hagaskóla í Reykjavík, vann mjög merkilegt skógrækt- arstarf að Sólheimum í land- broti. Hann sýndi fram á með tilraunum sínum að unnt væri að rækta tré nánast við ömurleg vaxtarskilyrði. Hann hafði aðra sýn á möguleikum trjáræktar á sínum tíma en skógfræðingar almennt höfðu hér á landi. Hann bætti jarðvegin og gróðurset- inguna með miklum árangri, og gróðursetti með það markmið að ekki þyrfti að grisja skóginn síðar. Skógrækt hans er eða gæti án efa verið fyrirmynd annarra.

Heyrst hafa raddir um að á Íslandi eigi aðeins að rækta „ís- lensk“ tré, væntanleg tré sem eru „fædd og uppalin“ á Íslandi frá landnáms tíð. Íslenska birki- tréð, birkirunninn, er kannski eina tegundin sem uppfyllt gæti þessa kröfu. Margar fallegar trjátegundir hafa verið fluttar inn til að kanna trjáræktunar- möguleika hér á landi, bæði til gleði og nytja. Árangurinn hefur verið misjafn eftir tegundum og aðstæðum, en oft góður. Í hnotskurn ætti að rækta og „ætt- leiða“ þær tegundir sem þrífast í íslenskum jarðvegi og við ís- lenskt veðurfar.

Róbert Pétursson.

Valgerður Hjaltested með brons á EM í bogfimi

Sunnlendingurinn Valgerður Hjaltested vann brons- verðlaun í liðakeppni berboga kvenna á Evrópumeistaramót- inu innandyrja sem fram fór dag- ana 17.-23. febrúar sl. í Samsun í Tyrklandi. Verðlaunin eru þau fyrstu sem hún vinnur á EM í meistarafllokki.

Í liði með henni voru Astrid Daxböck og Guðbjörg Reynis- dóttir. Þær léku um bronsið á móti heimaliði Tyrkja í mjög spennandi leik. Leikurinn byrj- aði 4-0 fyrir Íslandi en Tyrkir náðu að jafna leikinn í 4-4 og endaði leikurinn í bráðabana.

Bráðabaninn endaði líka í jafntefli 21-21 og því þurfti að mæla hvort liðið ætti örina sem væri nær miðju til þess að ákvarða sigurvegara leiksins. Það getur ekki verið jafnari leikur en það. Þar sem íslensku stelpurnar voru með örina sem var næst miðju í jöfnum bráða- bana þá sigruðu þær og íslenska liðið tók því bronsið á EM í ber-

boga kvenna.

Valgerður keppti einnig í sveigboga. Í liðakeppni sveig- boga var liðið hennar slegið út í 8 manna úrslitum af Moldóvu 5-1 og endaði í 5. sæti.

Í einstaklingskeppni endaði Valgerður í 9. sæti í berboga eftir að vera slegin út í 16 manna úrslitum af Giulia Mantilli frá Ítalíu. Í sveigboga einstaklings- keppni var hún slegin út af El-

isabeth Straka frá Austurríki í 32 manna úrslitum.

Valgerður segist í samtali við Archery.is vera mjög ánægð með bronsverðlaunin með ber- bogaliðinu. Hún leggur núna áherslu á að verða betri í sveig- boga.

Þetta eru fyrstu verðlaunin sem Ísland vinnur á EM í ber- boga í meistarafllokki.





Höfuðstöðvar nýrrar Náttúruverndarstofnunar opnaðar á Hvolsvelli

Höfuðstöðvar nýrrar Náttúruverndarstofnunar, sem staðsettar eru á Hvolsvelli, voru opnaðar formlega 27. febrúar sl. Við opnunina var ásynd og merki stofnunarinnar kynnt, en þeim er ætlað að skapa ímynd og sjónrænt einkenni fyrir stofnunina þar sem virðing fyrir náttúrunni er höfð að leiðarljósi.

„Ný Náttúruverndarstofnun er vel til þess fallin að auka skilvirkni og samræmingu í náttúruvernd á landsvísi og tryggja samræmdari og þar með betri stjórn á friðlýstum svæðum,“ sagði Jóhann Páll Jóhannsson, umhverfis-, orku- og loftslagsráðherra, í ávarpi sínu við opnun nýrra höfuðstöðva Náttúruverndarstofnunar.

Náttúruverndarstofnun tók til starfa um áramót. Hún varð til við sameiningu Vatnajökulspjóðgarðs og starfsemi náttúruverndarsviðs Umhverfisstofnunar. Stofnunin fer með stjórnsýslu, eftirlit og önnur verkefni á sviði náttúruverndar og sjálfbærrar þróunar og á sviði

friðlýstra svæða, þ.m.t. Vatnajökulspjóðgarðs og Snæfellsjökulspjóðgarðs, sem og vernd villtra fugla og spendýra. Þá sinnir stofnunin eftirliti og samræmingu í skipulagi svæðisbundinnar stjórnunar og verndar.

Markmiðið með staðsetningu aðseturs Náttúruverndarstofnunar er að stuðla að því að starfsfólk starfi í auknum mæli á landsbyggðinni í grennd við viðfangsefnið sem í þessu tilfelli er náttúra landsins, umhverfi og auðlindir.

Áreiðanlegir pípulagningaverktakar

**NÝLAGNIR - HITAKERFI
FRÁRENNSLI - VIÐGERÐIR**

Sími 769 0001
lagnaland@lagnaland.is

**Stíflubjónusta
Sævars Selfossi**

Sími: 861 1919
stifla.selfoss@gmail.com

**Stíflulosun úr lögnum
Myndun lagna
Rótarskurður o.fl.**

Nýlagnir - Endurlagnir - Viðgerðir

Lagnir og Lausnir ehf
Ykkar óskir, okkar lausnir

Kristinn 660 1580 Einar 660 1581 lagniroglausnir.is

**TAXI
SELFOSSI**
SÍMI 482 3800

**HJÓLA-
STÓLABÍLL**
SÍMI 777 5422

**Raflagnir
Tölvulagnir
Ljósleiðaralagnir**

TR

Gagnheiði 26, Selfoss
480 3300 ■ www.tr.is

**LÖGGILTUR
HÚSASMÍÐAMEISTARI**

NÝSMÍÐI
VIÐHALD
BREYTINGAR

S: 692-2575
800 SMÍÐI ehf.

KARL S: 692-2575
800SMIDI@GMAIL.COM

LAGNIR

**ALHLIÐA PÍPULAGNINGA
VERKTAKAR**

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

FROST

KÆLIKERFI - FRYSTIKERFI
HÖNNUN - SALA - ÞJÓNUSTA

HÁHEIÐI 9, SELFOSSI - SÍMI 464 9400 - WWW.FROST.IS

PÚLSINN
Raf & kæliþjónusta

Kæli & Frystikerfi
Viðgerðir · Þjónusta
Nýsmíði · Rafmagn

Sími: 760-5670 · pulsinn@pulsinn.com

**ALHLIÐA
BYGGINGA-
VERKTAKAR**

848 0964 899 0979
GÍSLI ÖRN

GBHUSEHF@GMAIL.COM

GB HÚS
SÍMI: 848-0964

**STÍFLULOSUN
SUÐURLANDS**

Lagnamyndun
Rótarhreinsun
Stíflulosun
Lagnafóðrun

Sími 510 1180
Hellismýri 14 - 800 Selfossi

Pípulagnir Júlla

Persónuleg þjónusta

Nýlagnir - Endurlagnir - Viðgerðir

Sími 772 1456 - ornja@btnet.is - www.pipulagnirjulla.is

Lagnabjónustan ehf

Pípulagnir - Efnissala
482 2311 696 2311
Skrifstofa Þjónustusími

NÝTT

**Vinnuvélanámskeið
á netinu!**

www.vinnuvelaskolinn.is

**BRAC AF
VINÁTTULI**

**Fæst hjá
BYKO Selfossi**

ÖKULAND

Endurmenntun
atvinnubílstjóra
Akstursþjálfun
Meirapróf

okuland.is

**VÉLSMÍÐJA
SUÐURLANDS ehf**
Selfossi Gagnheiði 5 Sími: 482 1980

**Efnissala
Rennismíði
Innréttingar
Járnsmiði**

Gagnheiði 5, Selfossi
Sími 482 1980

Bílasprautun - Bílaréttingar
Bílrúðuskipti

Bilverk BA

Þar sem fagmennirnir vinna

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