

Djöflaeyjan býður upp á hlátur, sorg, gleði og góðgæti



Leikfélag Menntaskólans að Laugarvatni er að setja upp leikritið vinsæla Djöflaeyjuna. Djöflaeyjan er byggð á metsölu-bókunum Þar sem djöflaeyjan rís og Gulleyjan. Gerð var kvikmynd út frá þeim árið 1996 sem sló í gegn. Djöflaeyjan fjallar um Badda og stórfjölskyldu hans sem býr í Reykjavík eftir stríð. Þar takast á fátækt, erfið fjölskyldutengsl, draumar og lífsbarátta í samfélagi sem er að taka miklum breytingum. Leikritið er bæði dramatískt og stútfullt af húmor.

Aðspurð að því af hverju þetta verk hafi orðið fyrir valinu segja Daníel Aron og Stefanía Maren, nemendur skólans, að Stefanía hafi spurt þabba sinn hvaða leikrit hann langaði að sjá og Djöflaeyjan hafi verið svarið. „Síðan horfðum við á myndina með nokkrum vinum okkar uppi á vist og urðum við bæði bara ótrúlega spennt fyrir þeirri hugmynd“, segja Daníel og Stefanía í samtali við Dag-skrána.

Nemendur leikstýra verkinu sjálfir ásamt Erlu Dan Jóns-

dóttur. 20 ungmenni taka þátt í leikritinu og 17 vinna á bakvið tjöldin. Einnig hjálpa Pálmi Hilmarsson (húsbóndi), Erla Þorsteinsdóttir (húsfreyja) og Andrés Pálmason (vistar-vörður) mikið til með sviðs-myndina.

Æfingaferlið hefur gengið mjög vel. „Við erum svo ótrúlega stolt af öllum sem eru búin að vera með okkur í þessu ferli“, segja Daníel og Stefanía. Ferlið byrjaði í október þegar áheyrnarprufur voru haldnar og æfingar byrjuðu í janúar.

Daníel og Stefanía segja að það skemmtilegasta við að taka þátt í svona verkefni sé að vinna með skemmtilegum krökkum og fá reynslu í bankann.

„Stemningin er rosaleg, allir að ofþeppast“, segja Daníel og Stefanía þegar þau eru spurð að því hvernig stemningin sé fyrir frumsýningu. Þau segja að fólk megi búast við því að ferðast aftur í tímann á sýningunni og muni upplifa hlátur, sorg, gleði og góðgæti.

Sýningarnar verða í Ara-tungu í Reykholti og verða

fjórar talsins. Frumsýning er fimmtudaginn 20. mars klukkan 20:00. Næstu sýningar eru eftirfarandi:

Föstudagur 21. mars kl. 16:00

Föstudagur 21. mars kl. 20:00

Laugardagur 22. mars kl. 20:00

Miðaverð er 3.500 kr. en frítt fyrir 12 ára og yngri. Miðasala fer fram á staðnum og í gegnum netfangið ml.leikfelag@gmail.com.

EHJ

Norskir lækningar í Rangárvallasýslu

Haldinn var sameiginlegur fundur sveitarfélaganna í Rangárvallasýslu og Heilbrigðisstofnunar Suðurlands (HSU) um stöðu mála varðandi mönnun lækna á svæðinu 20. febrúar síðastliðinn.

Rangárþing ytra greinir frá því á heimasíðu sinni að ekki hafi enn tekist að ráða yfirlækni eða lækna í fastar stöður á starfs-

svæði HSU í Rangárvallasýslu en að stöðurnar verði auglýstar áfram.

Búið er að tryggja tvo til þrjá norska lækna út ágúst. Fyrirkomulagið verður þannig að tveir af læknum skipta með sér einu stöðugildi og gert er ráð fyrir að sá þriðji bætist við í sumar. Einnig er gert ráð fyrir að áfram verði íslenskir lækningar í verktöku.

Á fundinum kom fram að þjónustukönnun HSU hafi komið vel út en að fólk í Rangárþingi hafi gefið vissum þáttum lægri einkunn en á öðrum stöðum. Mikið álag hefur verið á starfsfólki HSU en samkvæmt könnuninni er fólk almennt ánægt með starfsfólki á svæðinu.



Fáðu fagmann í verkið

PÍPULAGNIR
SUÐURLANDS

Háheiði 10, Selfossi
S. 699 1985 / 823 6656

Framúrskarandi fyrirtæki 2024



**Raflagnir
Tölvulagnir
Ljósleiðaralagnir**

TR

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



„Án tónlistarinnar væri ég ekki á þeim stað sem ég er í dag“

Dagmar Øder Einarsdóttir hefur verið að feta sín fyrstu fótspor í tónlist undanfarið ár. Hún gaf út sitt fyrsta frumsamda lag, Síðasta augnablikið, sem fjallar um seinustu stundina sem hún átti með föður sínum, í febrúar 2024. Eftir það hugsaði hún með sér að hún vildi leyfa þessari hlið af sér blómstra.

við Dagskrána.

Hún segir það mjög mikilvægt að halda minningu hans á lofti. „Þó svo að einstaklingurinn sé farinn þá þarf það ekki að þýða að minningin um hann þurfi líka að fara. Fólk sem er farið á að fá að halda áfram að lifa þrátt fyrir að við sjáum þau ekki eða heyrum.“

Tónlistin er helsta hjálpartæki Dagmarar til að vinna úr áföllum og því sem gerist í lífinu hennar. „Án tónlistarinnar væri ég ekki á þeim stað sem ég er í dag.“



sem hefur gerst eða er að gerast í lífinu hennar. „Lögin mín eru í raun það sem finna má í dagbókinni minni.“ Hún hefur einungis gefið út eitt lag en segist vera með þrjú lög tilbúin sem hún stefnir á að gefa út á þessu ári.

Dagmar segist enn vera að finna sjálfið sitt í tónlistinni en að hún semji mikið af kántrý/popp/folk tónlist. Þegar hún semur er misjafnt hvort laglínar eða textinn komi til hennar fyrst. „Þegar ég sem þá kemur þetta allt saman á sama tíma í kollinum á mér. Þetta er allt í kollinum á mér,“ segir Dagmar og hlær.

Dagmar ætlar að halda áfram að semja tónlist og syngja. „Þið fáið svo sannarlega að sjá meira af mér og minni tónlist. Ég hætti aldrei að semja. Ég lifi fyrir tónlistina.“ Hún segist hlakka til að leyfa fólki að heyra meira og sjá meira af henni og hún sér sig fyrir sér meðal þeirra fremstu í tónlist í framtíðinni.

Hægt er að finna tónlist Dagmarar á Spotify undir nafninu Dagmar Øder og lagið hennar Síðasta augnablikið er á Youtube.

EJH

Samdi texta og ljóð til að halda í erfiðar minningar

Þrátt fyrir að Dagmar hafi ekki byrjað að syngja og semja tónlist af alvöru fyrr en í fyrra segist hún hafa samið ljóð og sungið ein með sjálfri sér í frítíma sínum þegar hún var ung stelpa. Hún var að hennar sögn feiminn krakki og hafði tónlistarhliðina fyrir sjálfa sig en lét sig oft dreyma um að verða lagahöfundur og söngkona.

„Ástæðan fyrir því að ég byrjaði að semja lög var vegna þess að ég hafði alltaf viljað gera það, en aldrei haft tímann í það. Ég var mikið í íþróttum sem barn og ég kunni ekki á nein hljóðfæri þó svo að ég hefði lengi viljað læra á gítar o.s.frv. Ég í raun þurfti að velja og hafna. Ég setti þar af leiðandi þennan draum til hliðar en var þó alltaf að semja texta og ljóð mér sem hjálpartæki og einnig til þess að halda í erfiðar minningar sem ég vildi ekki gleyma. Til dæmis með föðurmissinn. Þegar ég síðan fæddi son minn og hafði mikinn tíma í orlofinu mínu og lítinn pening til þess að eyða í jólagjafir handa fjölskyldunni minni þá ákvað ég að búa til lag út frá minningu sem ég átti með vinum og fjölskyldu og gefa þeim það í jólagjöf.“

Heldur minningu pabba síns á lofti með tónlist

Dagmar missti föður sinn, Einar Øder, úr krabbameini árið 2015. Hún var aðeins 18 ára gömul þegar hann lést og segir hún það hafa verið mjög erfitt. „Sorgin hverfur aldrei en maður verður alltaf að vera að vinna í sjálfum sér til þess að leyfa sorginni ekki að taka yfir líf sitt. Maður verður að læra að lifa með sorginni,“ segir Dagmar í samtali



Kenndi sjálfri sér að syngja

Dagmar segir að það hafi alltaf búið í sér að semja og syngja tónlist frá því hún fæddist.

„Ég elskaði að dansa, syngja og hlusta á tónlist og lét mig dreyma um að vera á sviði og syngja mín eigin lög fyrir aðra. Ég söng oft í leyni inn í herbergi eða í sturtu og kenndi í raun sjálfri mér að syngja. Ég hafði enga hugmynd að ég væri sæmileg að syngja því það heyrði mig enginn syngja að alvöru fyrr en ég gaf út lagið mitt Síðasta augnablikið. Þessi draumur um að verða tónlistarkona var mjög falinn hjá mér. Ég lét mig lengi dreyma frá því að ég var lítill stúlka, horfði á aðra listamenn í sjónvarpinu og á netinu og ímyndaði mér að ég væri í þeirra sporum sjálf en hafði ekki nógu mikið sjálfstraust í að segja fólki frá því eða gera neitt í því.“

Ætlar að vera meðal þeirra fremstu

Lögin hennar Dagmarar fjalla helst um áföll og það helsta



Dagmar Øder

Síðasta augnablikið



Sölukvöld veiðileyfa hjá SVFS

verða haldin
mánudagskvöldið 24 mars og
þriðjudagskvöldið 25 mars,
frá kl 19:00 – 21:00

Sölukvöldin fara fram í Víkinni félagsheimili SVFS.

Auglýsing um skipulagsmál í Rangárþingi eystra



Samkvæmt 30. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 er kynnt aðalskipulagslýsing á aðalskipulagi í Rangárþingi eystra.

Seljalandsssel og Bolavellir – aðalskipulagslýsing

Með aðalskipulagslýsingunni er gert ráð fyrir að frístundarsvæðið F36 og verði að verslunar- og þjónustusvæði á jörðinni Seljalandsssel. Samhliða lagt til að 5 ha svæði úr landi Ytra-Seljalands, verði tekið úr landbúnaðarnotkun og breytt í verslunar- og þjónustusvæði.

Samkvæmt 41. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 eru eftirfarandi deiliskipulag

Traðarland – nýtt deiliskipulag

Deiliskipulagstillagan gerir ráð fyrir tveimur byggingarreitum fyrir allt að níu gestahús. Hámarksbyggingarmagn er 450 m² heimild fyrir 4-6 gesti í hverju húsi. Mænisstefna er frjál en þakhalli skal vera 0-45°.

Ofangreindar tillögur er hægt að skoða á heimasíðu Rangárþings eystra, á Skipulagsgátt Skipulagsstofnunar og opnu húsi á skrifstofu skipulags- og byggingarfulltrúa þann 3. apríl 2025 frá kl. 8:30 til 10:00. Hverjum þeim sem telur sig eiga hagsmuna að gæta er gefinn kostur á að gera athugasemd við tillögurnar og er athugasemdarfrestur veittur frá 14. mars til og með 28. apríl 2025. Skipulagslýsing er til kynningar til og með 4. apríl 2025. Athugasemdum skal skila í gegnum Skipulagsgáttina eða skriflega til skipulags- og byggingarfulltrúa Rangárþings eystra að Austurvegi 4, 860 Hvolsvelli.

Þóra Björg Ragnarsdóttir

Skipulags- og byggingarfulltrúi Rangárþings eystra



Sjáumst í Sunnumörk

Dagana 24-25. mars frá 10 - 17

Anna Guðrún valin íþróttamaður Hamars 2024

Aðalfundur Hamars var haldinn á Hótel Örk 13. mars sl. þar sem verðlaun voru veitt fyrir íþróttamenn deilda og íþróttamaður Hamars 2024 var valinn.

Fimm einstaklingar fengu verðlaun fyrir góðan árangur í sinni grein: Blakmaður ársins var Guðmundur Vignir Sigurðsson. Badmintonkona ársins var Rakel Rós Guðmundsdóttir. Kórufuboltamaður ársins var Lúkas Aron Stefánsson. Knattspyrnumaður ársins var Markús Andri Danielsson Martin. Lyftingakona ársins var Anna Guðrún Halldórsdóttir.

Það var Anna Guðrún sem var svo kosin íþróttamaður Hamars. Hún hefur sett fjölda Íslandsmeta, Evrópumeta og heimsmeta í sínum aldursflokki í ólympískum lyftingum en hún er núverandi Evrópu- og heimsmethafi í flokki 55-59 ára í 87 og +87 kg flokki auk þess að vera Íslandsmethafi í sömu flokkum. Hún á í dag þrjú heimsmet, þrjú Evrópumet og hefur sett 195 Íslandsmet.

Á fundinum var Guðríður Aadnegard sæmd Gullmerki Hamars. Guðríður hefur í gegnum líf sitt unnið ótullega að íþróttum barna, unglinga og fullorðinna. Hún var formaður Hamars frá árinu 2002 til ársins 2011 og hefur síðan verið for-



Guðríður Aadnegard og Anna Guðrún Halldórsdóttir. Ljósmynd: Gunnar Biering Agnarsson.

maður HSK. „Hamar hefur átt því láni að fagna að hafa haft Guðríði öll þessi ár innan sinna raða og óhætt að segja að allir þeir sem hafa komið að starfinu með henni séu henni þakklátir.

Hamar óskar Guðríði innilega til hamingju með gullmerkið og þakkar fyrir hennar framlag í þágu íþróttanna og Hamars,“ segir í tilkynningu frá félaginu.



Ljósmynd: Gunnar Biering Agnarsson.

DAGSKRÁIN
FRÉTTABLAÐ SUÐURLANDS

Útgefandi: Prentmet Oddi, Eyraveggi 25, 800 Selfoss, sími 482 1944, dfs@dfs.is, dfs.is.
Ritstjóri: Elín Hrönn Jónsdóttir, sími 856 0673, hronn@dfs.is.
Blaðamaður: Björgvín 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



DAGSKRÁIN
1041 0858

Gáta vikunnar

Aldrei framar yrkir sú, einn í burt er málmur. Grætur oft hin fagra frú, fín og mjúk er steikin nú.

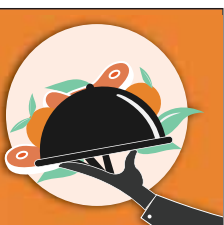
Svar við gátu í blaði 2793: **SELJA**
3. Matselja - 4. Selja er trjátegund



Visnagátur-höf: Páll Jónasson
Útg. Bókautgáfan HÓLAR



Sunnlenski matgæðingurinn



Pestópastaréttur með fylltu og fersku pasta

Hanna Björg Hjartardóttir er matgæðingur vikunnar.



Ég vil þakka æskuvinkonu minni fyrir áskorunina. Ég er ekki mjög dugleg að fara eftir nákvæmum uppskriftum, heldur er ég mikil dasskona og smakka mig til. En ég gef Sunnlendingum fljótlega uppskrift að góðum pastarétt sem ég setti saman einn góðan veðurdag í masterskrifum uppi í bústað.

- 3-4 skarlottslaukar skornir í þunnar sneiðar.
- ¾ askja af sveppum skornir niður
- ½-1 krukka af sólþurrkuðum tómötum skorið niður

- ½ krukka af rauðu pestói (má vera heil fyrir pestóelskendum)
- Kryddið að vild og smakið til. Ég nota mikið PSG-krydd frá BBQ-kónginum .

Allt þetta smjörsteikt (með íslensku smjöri) á pönnu þangað til það er mjúkt

Sjóðið einn pakka af Rana Ravioli fersku pasta með ricotta og spínat + einn pakka af Rana Ravioli ferskt pasta fjögurra osta.

- 1/2 l rjómi
- 1-2 msk. rjómaostur með karamelliseraðum lauk
- 1 tsk. af óskarkrafti (sveppa eða nauta)
- 1 tsk. af sultu (rifsberjahlaup er mjög gott)

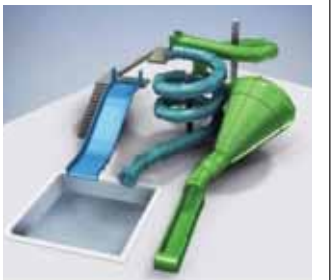
Setjið smá af pastavatninu með í réttinn. Leyfið þessu að malla aðeins. Berið fram með rifnum parmesan osti.

Ég vil skora á samstarfskonu mína, hana Snjólaugu Sigurjónsdóttur. Hún hefur svo margar góðar og framandi uppskriftir í fórum sínum.

Matgæðingar eru beðnir að senda á dfs@dfs.is uppskrift ásamt mynd af sér eigi síðar en á [sunnudegi](http://sunnudegi.is).

Efna til nafnasamkeppni á nýjum rennibrautum

Ávörðun munu framkvæmdir hefjast við uppsetningu á tveimur nýjum vatnsrennibrautum við sundlaugina í Þorlákshöfn. Þær verða hluti af núverandi barnarennibraut, þannig að í heildina verða brautirnar þrjár. „Nýju brautirnar verða glæsilegar og er mikil tilhlökkun hjá íbúum og gestum að geta farið salíbunu í brautunum,“ segir í tilkynningu frá sveitarfélaginu.



Kostnaðurinn við rennibrautirnar er um 150 milljónir króna. Hærri rennibrautin er tæplega 80 metra löng og 9,5 metra há. Verður hún með þeim hæstu hér á landi. Lægri brautin er rúmir 52 metrar og er lokuð með svokallaðri skál eða keilu áður en hún endar í sinni eigin innbyggðri lend-

ingarlaug. Stigahúsið upp í brautirnar verður um 12 metra hátt, lokað og upphitað með sameiginlegum stiga fyrir báðar rennibrautirnar.

Ákveðið hefur verið að blása til nafnasamkeppni um heiti á rennibrautunum þremur.

Hugmyndum að nöfnum þarf að skila eigi síðar en föstudaginn 21. mars á netfangið ragnar@olfus.is.

Flóknar tilfinningar þegar harmleikur á sér stað í litlu bæjarfélagi

Þegar harmleikur á sér stað í litlu samfélagi, losna úr læðingi flóknar tilfinningar og sterkar. Slíkir atburðir hafa djúpstæð áhrif á allt samfélagið. Fólk getur fundið fyrir ótta, reiði, samúð, sorg og svo margs annars sem einkennir mennskuna. Í slíkum aðstæðum er mikilvægt að samfélagið sýni samstöðu, styðji þá sem eiga um sárt að binda og gæti þess að virða einkalíf þeirra sem standa nærri atburðinum.“

Þetta segir Elliði Vignisson, bæjarstjóri Ölfuss, í pistli á heimasíðu sinni, [elliði.is](#), um harmleikinn sem átti sér stað á dögnum þar sem íbúa í Þorlákshöfn var ráðinn bani.

Hætta á sögusögnum og óparfa ágiskunum

Ísland er lítið land þar sem fólk þekkir vel til hvers annars. Það getur leitt til sterkra tilfinninga-viðbragða og hættu á sögusögnum og óparfa ágiskunum. Elliði segir lykilatriði að sýna þeim virðingu sem eru í sorg og að gefa þurfi þeim rými til að vinna úr áfallinu á sínum hraða.

„Félagslegur stuðningur, eins og að veita huggunarorð, bjóða fram aðstoð eða einfaldlega vera til staðar, getur skipt sköpum fyrir syrgjendur,“ segir Elliði í pistli sínum.

Fjölmiðlar gæti hófs í umfjöllun

Elliði nefnir kröfur almennings til fjölmiðla og að það sé þeirra hlutverk að veita fólki útskýringar og skilning á atburðum og atburðarásum. Hann leggur áherslu á að fjölmiðlar gæti hófs í umfjöllun sinni og þá sérstaklega þegar kemur að hálfkveðnum vísum sem geta leitt til rangra ályktana.

„Sérstaklega ber að forðast að ýta undir getgátur sem geta aukið vanlíðan þeirra sem standa nærri atburðinum. Á sama hátt er nærsamfélagið óöruggt og vill frið til að vinna úr áfallinu og sína þeim sem nær standa stuðning.“

Hlutverk lögreglu og réttarkerfisins

Í pistli Elliða segir líka að mikilvægt sé að almenningur styðji við lögregluna og virði hana á meðan hún rannsakar málið.

„Óstaðfestar getgátur eða óþolinmæði gagnvart framgangi rannsóknarinnar geta valdið aðstandendum sárnum og jafnvel spilt fyrir réttarferlinu. Samfélagið ætti því að halda aftur af getgátum og leyfa yfirvöldum að vinna sína vinnu. Hluti af þeirri vinnu er að upplýsa um framgang málsins og



forsendur. Hér er ekki dregið úr mikilvægi þess að lögregla standi þar skjótt og vel að málum.“

Samfélagið verði að standa saman

„Eftir voveiflegan atburð getur samfélagið fundið leiðir til að standa saman og leitað stuðnings hjá hverju öðru. Best er að nálgast hann með yfirvegum, virðingu og samhug. Með því að styðja aðstandendur, leyfa lögreglunni að vinna sína vinnu og gæta ábyrgðar í upplýsingamiðlun getur samfélagið hjálpað sér sjálfu og þeim sem eru hvað mest að þjást,“ segir Elliði að lokum.

Leikfélag Selfoss
sýnir

Alta KONUR

Eftir Robert Thomas
Rakel Yr Stefánsdóttir leikstýrir

Næstu sýningar:

- 11. sýning Föstudaginn 21. mars kl. 20:00
- 12. sýning Sunnudaginn 23. mars kl. 18:00 *Örfá sæti laus*
- 13. sýning Föstudaginn 28. mars kl. 20:00
- 14. sýning Sunnudaginn 30. mars kl. 18:00
- 15. sýning Föstudaginn 4. apríl kl. 20:00
- 16. sýning Laugardaginn 5. apríl kl. 18:00 *Lokasýning*

Miðaverð 3.900 kr.
Hóptilboð fyrir 10 eða fleiri á 3.500 kr.
Sýnt er í Litla leikhúsinu við Sigtún
Miðasala á [Tix.is](#) og midasala@leikfelagsselfoss.is



LEIKFÉLAG SELFÖSS

REKSTUR OG VIÐHALD

Skelltu þér til okkar við Sogið!

Framtíðarsýn okkar hjá Landsvirkjun er sjálfbær heimur, knúinn endurnýjanlegri orku, en hún kemur meðal annars frá aflstöðvum okkar á Sogssvæði.

Við óskum eftir liðsauka í öflugt teymi starfsfólks á svæðinu, þar sem við rekum þrjár vatnsaflsstöðvar: Írafosstöð, Ljósafosstöð og Steingrímsstöð. Störfín eru fjölbreytt og spennandi og fela í sér viðhald, eftirlit og rekstur aflstöðva og veitumannvirkja á svæðinu, auk ástandsmælinga og greiningar á raf- og vélbúnaði. Unnið er í dagvinnu.

- Hæfni:**
- Menntun á véla- og/eða rafmagnssviði
 - Þekking á viðhaldi búnaðar; véla-, vökva- og rafkerfa
 - Þekking á loftkerfum, teikningalestri og stjórnkerfum er kostur
 - Lipurð í mannlegum samskiptum og hæfni til að vinna með öðrum
 - Frumkvæði, sjálfstæð vinnubrögð og hæfni til að tileinka sér nýjungar
 - Góð tölvukunnátta

Umsóknarfrestur er til og með 26. mars
Sótt er um starfið á vef Landsvirkjunar landsvirkjun.is/storf





Kirkjulundur 19
Garðabær
harpa@harpautfor.is
harpautfor.is



Harpa Heimisdóttir
842 0204



Brynja Gunnarsdóttir
821 2045



ADALSKOÐUN

Er kominn tími á kerruna?

Skoðunarmánuður hestakerra fylgir endastaf á númer hennar.



Eyravegur 51,
800 Selfoss
Sími 590-6996

OPIÐ Í FSU

PRÍÐJUDAGINN 25. MARS

KL. 16:30-18:00

Bjóðum 10. bekkinga og forráðamenn þeirra sérstaklega velkomna og fá svör við ýmsum spurningum sem upp koma þegar verið er að ígrunda framhaldsskólanám.

Kynnt verður fjölbreytt námsframboð skólans, bæði bóknað og iðn- og starfsnám.

FJÓLMARGAR STUDENTSRAUTIR BÆNI Í BÓKNÁMI OG STARFSNÁMI
 FJÓLBREYTTI EIGNAM OG STARFSNÁMI // ÍBÓTTAKAÐEMÍUR
 GRUNNINNTÁBÚ // SERVÍSKAÐA // ÖFLUGT FELAGSLÍF



FJÓLBREYTTI NÝSKÖPUN UPPLÝSING

Þrjár konur reka eina sjálfstætt starfandi apótekið á Suðurlandi

Apótek Suðurlands er sjálfstætt starfandi apótek á Selfossi. Það var stofnað árið 2019 af hjónunum Guðmundu Þorsteinsdóttur og Hauki Guðna Kristjánssyni, Hörpu Viðarsdóttur og hjónunum Eysteini Arasyni og Maríu Ásmundsdóttur. Á síðasta ári urðu eigendaskipti á apótekinu þegar Ásrún Karlsdóttir og Bergrún Linda Björgvinsdóttir tóku við af Eysteini og Maríu. Í dag eiga þær Guðmundu, Ásrún og Bergrún jafnan hlut í fyrirtækinu.

Ásrún og Bergrún höfðu báðar starfað í apótekinu um nokkurt skeið þegar tækifærið bauðst að verða hluthafar í því og var það aldrei spurning að þeirra sögn. „Við vinnum náið saman alla daga og erum gott teymi og höfum mikla trú á fyrirtækinu,“ segja þær í samtali við Dagskrána. Guðmundu og Bergrún eru báðar Rangæingar og hafa þekkt frá því Bergrún var kornabarn og Ásrún, sem er fædd og uppalin í Vík, fellur vel inn í þríeykið.

Þær segjast ekki hafa gert miklar breytingar þegar þær tóku við enda virkilega vel staðið að rekstrinum áður en þær tóku við að þeirra sögn.

„En við erum auðvitað smám saman að setja okkar mark á apótekið okkar.“

Góð reynsla og menntun innan apóteksins

Stelpurnar hafa allar reynslu og menntun í geiranum. Guðmundu var í lyfjateknanámi og starfaði í Reykjavíkurapóteki 1986 til 1989 og starfaði í útibúi Apótekarans á Hvolsvelli áður en hún stofnaði Apótek Suðurlands.

Ásrún er lyfjafræðingur að mennt og hóf apóteksferilinn sinn fyrir um 15 árum sem sumarstarfsmaður með náminu í Lyfju á Selfossi. Hún býr einnig að dýrmætri reynslu eftir að hafa starfað hjá Akureyrarapóteki og Reykjanesapóteki sem eru einnig sjálfstætt starfandi apótek.

Bergrún er líka lyfjafræðingur. Hún útskrifaðist sumarið 2020 og hóf um leið störf í Apóteki Suðurlands. Eftir smá viðkomu hjá Apótekanum og í SA-lyfjaskömmun kom Bergrún aftur í Apótek Suðurlands sumarið 2021 og hefur starfað þar síðan.

Áhersla á gott vöruverð

Aðspurðar að því hvernig sé að

reka sjálfstætt starfandi apótek með alla risana í kringum sig segjast stelpurnar vera keppnismanneskur og þyki það fyrst og fremst skemmtileg áskorun.

„Við leggjum ákaflega mikið upp úr því að geta boðið gott vöruverð og það getur stundum reynst áskorun að keppa við stóru lyfjaverslunarkæðjurnar, sem tengjast orðið allar stórum félögum, en við teljum að okkur hafi tekist nokkuð vel til og hvetjum fólk endilega til að gera verðsamanburð.“

Stelpurnar segja að þær hafi fyrst og fremst gaman í vinnunni og þær vilji hafa gleði ríkjandi á vinnustaðnum.

„Við erum allar þannig gerðar að við viljum vanda til verka og höfum mikla ástríðu fyrir því að gera hlutina vel og faglega. Við sjáum ekki betur en að það skili sér, við finnum í það minnsta fyrir mikilli velvild í okkar garð og okkur þykir orðið vænt um viðskiptavinum okkar héðan af svæðinu og margir koma langt að til að skipta við okkur og við finnum fyrir því að fólk geri sér grein fyrir því að það er að versla í heimabyggð.“

Heppnar með starfsfólk

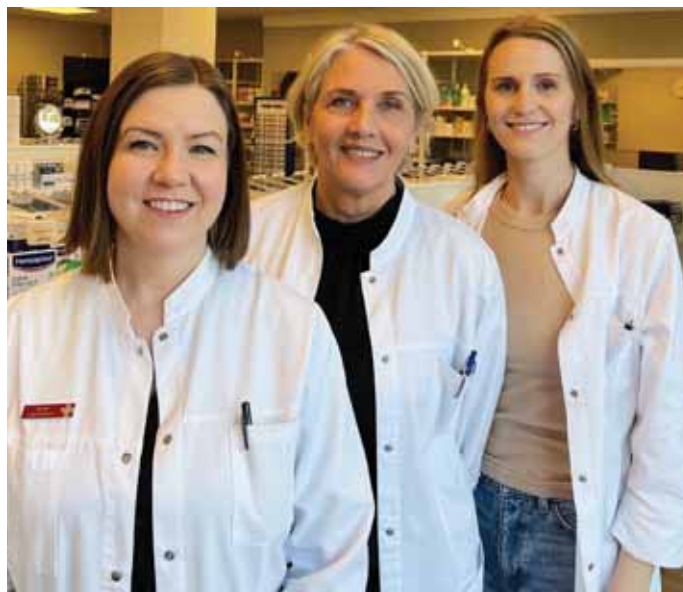
Sérstaða Apóteks Suðurlands er að það er lítið og sjálfstætt starfandi. „Eigendurnir eru þrjár sunnlenskar konur og við sjáum sjálfar um dagleg störf í apótekinu. Þannig að við höfum frelsi til að gera hlutina vel, þar sem við leggjum mikið upp úr því að veita góða og persónulega þjónustu.“

„Við erum líka einstaklega heppnar með okkar yndislega starfsfólk. Að okkur meðtöldum eru átta fastir starfsmenn en starfsmannahópurinn telur alls um 16 manns sem koma öll með sína styrkleika inn í apótekið og mynda þessa fallegu heild með okkur,“ taka stelpurnar fram.

Vilja bjóða upp á meiri lyfjafræðilega þjónustu

Apótek Suðurlands mun halda áfram að gera vel, bjóða gott verð og afbrigðs þjónustu.

„Okkar markmið er að geta boðið meira upp á lyfjafræðilega þjónustu í nánustu framtíð og við sjáum mikil tækifæri í því. Það er okkur hjartans mál að stuðla að réttri lyfjanotkun og draga úr skaðlegum áhrifum lyfja. Svo stefnir Hrafnhildur Hauksdóttir, dóttir Guðmundu, að því að koma til okkar þegar hún flytur heim að utan og hlökkum við mikið til að fá hana til liðs við okkur. Hún hefur starfað sem lyfjafræðingur í apóteki í Danmörku og fengið þar dýrmæta reynslu þar sem mikið er lagt upp úr lyfjafræðilegri þjónustu við viðskiptavinina,“ segja stelpurnar að lokum.



Eigendurnir Ásrún Karlsdóttir, Guðmundu Þorsteinsdóttir og Bergrún Linda Björgvinsdóttir.



Apótekið er heppið með starfsfólk.



UMSJÓN:
SÆBJÖRG ERLA GUNNARSDÓTTIR
OG ÍRIS DRÖFN RAFNSDÓTTIR

SKEMMTUN OG LÆRDÓMUR Í DAGAMUNI OG DOLLANUM Í ML

KOMIÐI SÆLIR KÆRU SUNNLENDINGAR.

Dagana 12. til 14. mars sl. voru afar óhefðbundnir skóladagar hjá nemendum í Menntaskólanum að Laugarvatni, enda voru Dagamunir, Dollinn og árshátíð haldin þá daga. Á Dagamun falla allir hefðbundnir tímar niður frá miðvikudegi til föstudags og taka þá við fjölbreytt námskeið og verklegir tímar. Þetta árið, líkt og þau fyrri, var um margt að velja en til dæmis mætti nefna blöðrudýragerð, klifur og paddleboard úti á Laugarvatni. Einnig var opið hús þann 12. mars og gátu krakkar sem eru að útskrifast úr 10. bekk í vor komið með foreldrum og kynnt sér skólann. Á miðvikudeginum kom Sigga Dögg kynfræðingur og hélt ansi fróðlegan og skemmtilegan fyrirlestur fyrir nemendur og fengu nemendur svo tækifæri til þess að spyrja hana nafnlausra spurninga tengdra kynfræðslu. Föstudaginn 14. mars var svo haldið upp á Dollan sem er stórskemmtileg þrautakeppni. Þar er öllum nemendum skólans skipt í lið og fá öll liðin nöfn sem tengjast þema. Þetta árið var þemað teiknimyndir og var keppnin spennandi en það var Toy Story sem hlaut flest stig og voru því sigurvegarar Dollans 2025. Eftir Dollan var gamanið sko ekki búið því um kvöldið var haldin árshátíð menntaskólans. Þema árshátíðarinnar í ár var Casino og mættu nemendur og starfsfólk skólans í sínu fínasta þússi. Boðið var upp á ljúffenga þriggja rétta máltíð og Þrándur Ingvarsson, nýútskrifaður ML-ingur, veislustýrði árshátíðinni og náði svo sannarlega að skemmta og halda uppi stemningu meðal nemenda og starfsfólks. Að kvöldverði loknum var komið að ballinu og var það hljómsveitin Koppafeiti ásamt Kolfinnu Sjöfn sem spiluðu skemmtileg lög og dönsuðu af mikilli gleði.

Elena R. Marquez Gunnlaugsdóttir,
ritnefndarformaður nemendafélagsins Mímis.



Margmála ljóðakvöld - Auðurinn sem býr í innflytjendum

Fimmtudaginn 20. mars verður Margmála ljóðakvöld í Listasafni Árnesinga Hveragerði. Viðburðurinn er samstarf Bókabæjanna austanfjalls og listasafnsins og er haldinn í til efni af alþjóðadegi ljóðsins sem reyndar er 21. mars.

Á ljóðakvöldinu mun fólk frá ýmsum þjóðlöndum koma og lesa ljóð á sínum tungumálum, ljóð sem þau hafa sjálf valið.

Einnig verða tónlistaratriði og safnið og safnabúðin opin svo tilvalið er að mæta snemma og skoða sýningarnar.

Aðgangur er ókeypis og öll



eru hjartanlega velkomin.

Á þeim tíu árum sem Bókabæirnir austanfjalls hafa starfað hafa þeir staðið fyrir ýmsum viðburðum tengdum bókmenntum. Margmála ljóðakvöldið verður fyrsti viðburður Bókabæjanna á þessu ári en ætlunin er að halda annað ljóða-

kvöld bráðlega þar sem ljóðskáldur verður boðið að koma og lesa upp sín ljóð. Fleiri viðburðir verða með vorinu og þeir verða kynntir síðar.



SUMARHÚSALÓÐIR - EIGNARLÓÐIR

UPPSALIR 2 - 10 FLÚÐIR

Um er að ræða alls 10 lóðir ca 1,0 hektari til 1,1 hektari að stærð. Lóðirnar eru staðsettar ca 3 km vestur af Flúðum og eru úr landi Efra Langholts. Einstakt útsýni er í allar áttir og má þar nefna, Langjökul, Jarlhetur, Bláfell og fl. Lóðirnar eru þannig staðsettar að þær njóta sólar allan daginn. Heimilt er að byggja á hverri lóð sumarhús og að auki gestahús, geymslu og gróðurhús. Heildarbyggingarmagn er ca. 300 fm á hverri lóð og er þar af hámark 40 fm í geymslu og eða t.d. gestahúsi. Lóðirnar tengjast vatnsveitu Hrunamannahrepps og hitaveitu Flúða. Lóðunum skilað með frágengnum vegi, vatni og rafmagni að lóðarmörkum.





Ólafur B. Blöndal
Löggiltur fasteigna-, fyrirtækja- og skipasali
Gimli fasteignasala
Grensásvegi 13, 108 Rvík
6-900-811 / 570-4800

GIMLI

FASTEIGNASALA

Úlfar Örn gestalistamaður mánaðarins í Gallery Listaseli

Úlfar Örn er gestalistamaður marsmánaðar í Gallery Listaseli. Sýningu sína kallar hann LJÓSBLIK en þar sýnir hann verk sem innblásin eru af næturhimninum og myrkrinu, ekki síst í sveitinni. Úlfar hefur fjölbreytta nálgun í list sinni. Hann teiknar mikið með penna-stöng, bleki og vatnslit ásamt því að vinna málverk bæði með akrýl og olíulitum. Hann hefur líka fengist við gerð lágmynda úr ýmsum málum og skúlpútra úr málum og gleri.

„Á hverjum vetri undanfarin ár hef ég málað verk með svörtum eða dimmbláum (næturbláum) lit. Næturhiminn, hvort sem tunglið veður í skýjum, eða himininn heiðskír og stjörnuþjartur, heillar mig. Myrkrið, sem stundum er svart við fyrstu sýn er það kannski ekki, þegar staldrað er við birt-

ast allir þessir margbreytilegu litir,“ segir Úlfar Örn.

Úlfar Örn er fæddur í Reykjavík árið 1952. Hann stundaði nám í auglýsingadeild MHÍ í Reykjavík og framhaldsnám í myndskreytingum í Konstfack listaháskólanum í Stokkhólmi. Hann starfaði sjálfstætt við hönnun og auglýsingagerð í ýmsu formi í mörg ár ásamt því að iðka list sína en undanfarin ár hefur hann helgað sig myndlistinni. Hann er með vinnustofu og gallerí í Bjarmalandi í Laugarási þar sem hann er búsettur. Þar er opið flesta daga eða eftir samkomulagi.

Laugardaginn 22. mars nk. verður Úlfar til viðtals á milli kl. 13 og 16 í Gallery Listaseli í nýja miðbænum á Selfossi. Sýningin Ljósblík stendur til 28. mars og er opin alla daga nema mánudaga.



Aðalfundur

Aðalfundur í Félagi eldri borgara í Ölfusi verður fimmtudaginn 03. apríl kl. 16.30 í sal 9-unnar. Venjuleg aðalfundarstörf.

Stjórnin.



FÉLAG ELÐRI BORGARA Í ÖLFUSI

Vinnuskóli Bláskógabyggðar 2025 Flokkstjóri óskast



Bláskógabyggð óskar eftir að ráða flokkstjóra yfir vinnuskóla sveitarfélagsins og umhirðu opinna svæða og tilfallandi umhverfisverkefna sumarið 2025. Aldurstakmark er 20 ár, kröfur eru gerðar um almennt ökuréttindi og hreint sakavottorð. Starfstími er frá lok maí til loka júlí. Möguleiki er á starfi til 20 ágúst. Starfsvæðið er á Laugarvatni, í Laugarási og í Reykholti. Umsóknarfrestur er til 4. apríl nk. Einstaklingar eru hvattir til að sækja um, óháð kyni.

Umsóknir berist á netfangið kristofer@blaskogabyggd.is.

Upplýsingar gefur Kristófer í síma 860-4440 og 480- 3000.

Biskup Íslands í Skálholtsdómkirkju

Biskup Íslands, sr. Guðrún Karls Helgudóttir, predikar og þjónar í Skálholtsdómkirkju sunnudaginn 23. mars nk. kl. 11:00 ásamt sr. Kristjáni Björnssyni vígslubiskupi, sr. Kristínu Þórunni Tómasdóttur sóknarpresti og Bergþóru Ragnarsdóttur djákna. Sóknarnefndarfólk og fermingarbörn taka þátt í stundinni. Jón Bjarnason leikur á orgel og Skálholtskórinn syngur.

Öll eru hjartanlega velkomin að taka þátt í messu og þiggja súpu og brauð á Veitingastaðnum Hvönn á eftir.

Fleiri viðburðir eru væntanlegir sem öllum er velkomnið að mæta á.

Mosfellskirkja býður til vikulegra íhugunarstunda á föstunni, á miðvikudagskvöldum kl. 19:30. Eftir stutta helgistund sem sr. Kristín Þórunn

Tómasdóttir leiðir verður átt samtalið um föstuna, trúna og lífið. Góðir gestir mæta á hverju kvöldi og kirkjukaffi er á prestasetrinu eftir stundina.

2. apríl er viðburður með sr. Örnu Yrr Sigurðardóttur, sóknarpresti og draumfangara, sem

heitar „Hvernig dreymir okkur um iðrun og eftirsjá?“

9. apríl er dr. Gunnlaugur A. Jónsson, prófessor emeritus og safnari, með erindið „Ég hef augu mín til fjallanna.“



Virkni og velferð ungs fólks í Árborg

Ungt fólk sem er ekki í námi, vinnu eða í þjálfun er hópur sem er skilgreindur sem NEET hópurinn (Not in Education, Employment, or Training). NEET-hópurinn nær yfir ólíkan hóp ungmenna á aldrinum 15 – 29 ára sem standa frammi fyrir ýmsum áskorunum í lífi sínu. Þessi hópur ungmenna eiga í hættu að lifa við verri heilsu og líðan bæði til skemmri og lengri tíma. Einnig hefur það neikvæð áhrif á velferð og getur leitt til félagslegrar einangrunar og efnahagslegra erfiðleika. Orsakirnar eru margvíslegar, svo sem fötlun, andleg heilsa og skortur á stuðningi.

Við sem samfélag þurfum að vera meðvituð um þennan hóp og vera tilbúin að grípa hann og veita honum viðeigandi þjónustu og stuðning. Það er margt til boða í sveitarfélaginu okkar en betur má ef duga skal.

Í Sveitarfélaginu Árborg var komið á fót verkefni sem heitir Elja virkniráðgjöf. Verkefnið fékk styrk frá mennta- og barnamálaráðuneytinu í upphafi árs 2024 og verður framkvæmt á þremur og hálfu ári eða fram til júní 2027. Markmiðið er að í lok verkefnatímabilsins verði til afurð fyrir sveitarfélög og þjónustusvæði þar sem hægt er að aðlagja verkefnið að þörfum hvers og eins.

Áhrif og markmið Elju virkniráðgjafar Elja virkniráðgjöf er þjónusta sem byggir á hugmyndafræði „Outreach Youth Work“ frá Finnlandi og velferðarþjónustu Sveitarfélagsins Árborgar. Markmið Elju er að auka stuðning við ungmenni á aldrinum 16-29 ára sem hafa dottið út úr virkni, hjálpa þeim aftur af stað út í lífið og að byggja brýr milli þeirra og annarra úrræða í samfélaginu.

Verkefnið er einstaklings-

miðað og sveigjanlegt, þar sem unnið er með hverju ungmenni á sínum forsendum. Ráðgjöfin hefur það að markmiði að veita stuðning við að ná fram velferð og félagslegri þátttöku, hvort sem það snýr að skóla, atvinnu eða athöfnum daglegs lífs eins og grunnþörfum.

Elja virkniráðgjöf gengur út frá því að byggja upp traust og virðingaríkt samband við ungmennin, þar sem virkni þeirra og framtíðarsýn er í forgrunni. Ráðgjafinn veitir stuðning í að móta markmið og skuldbinda sig til að ná þeim, með áherslu á að styrkja þátttöku þeirra í persónulegu lífi og samfélagi. Verkefnið er sérstaklega gagnlegt fyrir þau ungmenni sem hafa takmarkaða aðstoð eða bakland.

Samfélagsleg áhrif

Til að við getum mætt þessum hópi sem best þurfum við að vinna saman að sameiginlegu markmiði sem er að auka vellíðan og auka virkni þessara ungmenna. Þetta næst ekki nema við tölum saman, fellum niður veggir og byggjum brýr á milli úrræða og þjónustuaðila. Helstu styrkleikar verkefnisins er gott aðgengi ungs fólks að ráðgjöfum, auk þess er það sveigjanlegt og einstaklingsmiðað en býður upp

á margvíslegar nálganir, þar sem bæði er unnið með einstaklingum ásamt því að hægt er að setja upp hópastarf með litlum fyrirvara sem er stýrt eftir þörfum hverju sinni.

Samfélagsleg áhrif NEET-hópsins eru víðtæk og fela í sér bæði efnahagslegar, félagslegar og heilsufarslegar áskoranir. Það er mikilvægt fyrir samfélagið að takast á við þessa áskorun með því að bjóða upp á stuðning fyrir þá sem eru í þessum hópi.

Til að styrkja og efla virkni ungmenna í Árborg, hvetjum við fyrirtæki og stofnanir til að taka höndum saman við Elju virkniráðgjöf og styðja við ungmenni í samfélaginu. Með því að vinna saman getur samfélagið byggt upp stærra og sterkara stuðningsnet fyrir ungmennin, sem eykur tækifæri þeirra til að taka þátt í samfélaginu á árangursríkan og uppbyggilegan hátt. Við hvetjum alla hagsmunaaðila til að koma að borðinu og styðja við verkefnið.

Þeir sem vilja kynna sér Elju virkniráðgjöf er bent á að hafa samband við starfsfólk Elju í gegnum tölvupóstfangið elja@arborg.is eða á Instagram [ELJA_virkniradgjof/](https://www.instagram.com/ELJA_virkniradgjof/).

Elja virkniráðgjöf



Gisli Frank, Thelma Sif, Ellý og Arnar Helgi.

Ánægja íbúa Hveragerðisbæjar dalað

Í lok hvers árs framkvæmir Gallup þjónustukönnun þar sem mæld er ánægja íbúa landsins með þjónustu sveitarfélaga anna sem þau búa í. Tuttugu stærstu sveitarfélögum landsins er boðin þátttaka hverju sinni og hefur Hveragerðisbær verið þátttakandi í þessari þjónustukönnun nánast frá upphafi, að undanskildu einu ári en það var fyrir árið 2023 og var það ákvörðun meirihluta Framsóknar og O-listans að taka ekki þátt í það skipti. Könnunin fyrir árið 2024 var gerð í lok þess árs og voru niðurstöðurnar birtar í febrúar þetta ár.

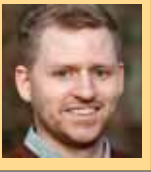
Í könnuninni eru íbúar spurðir út í ánægju þeirra með ýmsa þætti sem snúa að þjónustu sveitarfélagsins, til dæmis hver ánægja þeirra er með málefni skólanna, þjónustu við barnafjölskyldur og eldri borgara, með aðstöðu til íþróttaiðkunar og með gæði umhverfisins í nágrenni við heimilið, svo eitthvað sé nefnt.

Fram til ársins 2022 hafði Hveragerðisbær mælst efst í nær öllum þeim málaflokkum sem spurt er út í og mældist ánægja íbúa Hveragerðisbæjar fyrir ofan meðaltal sveitarfélaganna í heild í öllum málaflokkum, í rauninni voru íbúar Hveragerðisbæjar þeir ánægðustu á landinu samkvæmt þjónustukönnuninni árið

2021, sem var síðasta heila árið sem D-listinn var í meirihluta. En breyting virðist hafa orðið á eftir sveitarstjórnarkosningarnar árið 2022 og hefur ánægja íbúa Hveragerðisbæjar með þjónustu bæjarins samkvæmt þjónustukönnuninni dalað í öllum málaflokkum þannig að marktækur munur er á í mörgum málaflokkum. Þegar horft er til ánægju íbúa Hveragerðisbæjar samanborið við önnur sveitarfélög fyrir árið 2024, sést að Hveragerðisbær er komið um eða undir meðaltalið í nær öllum málaflokkum.

Áberandi er hversu óánægðir íbúar bæjarins eru með aðstöðu til íþróttaiðkunar og þarf engan að undra, loforð ofan á loforð hafa verið svikin í þeim efnum síðan að Framsókn og O-listinn komust í meirihluta fyrir að verða 3 árum. Ekkert hefur gerst í uppbyggingu aðstöðu til íþróttaiðkunar, en það stendur þó til bóta með byggingu gervigrasvallar og mögulegrri viðbyggingu við íþróttahúsið, þó að forgangsroðunin þar sé sérstök. Sama gildir um leikskólamálin og þjónustu við barnafjölskyldur, það má að öllum líkindum rekja vaxandi óánægju í þeim málaflokkum til lengri biðar eftir leikskólaplássi fyrir börn og viðbyggingarinnar við leikskólann Óskaland sem hefur

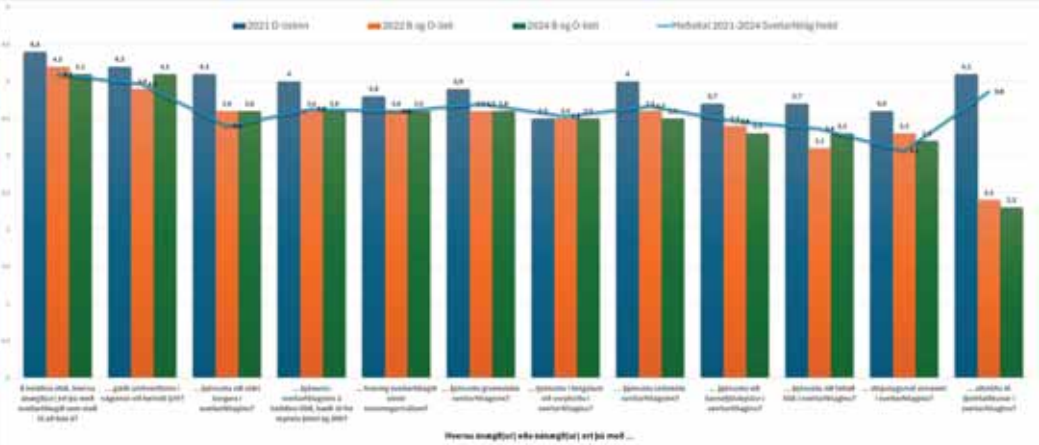
Friðrik Sigurbjörnsson,
Bæjarfulltrúi og oddviti D-listans í Hveragerði.



klúðrast með undraverðum hætti bæði hvað framkvæmdina varðar og þann samning sem gerður var vegna byggingarinnar, frekar en sjálf starfsemin á leikskólum bæjarins sem er til fyrirmyndar.

Það er áhugavert að rýna í niðurstöðurnar, þær gefa góða vísbendingu um hvert álit íbúa Hveragerðisbæjar er með þjónustu sveitarfélagsins, þannig hefur þjónustukönnunin alla jafna verið notuð til að skoða og bæta það sem betur má fara í þjónustu bæjarins. Við sem sitjum í bæjarstjórn eigum að nýta okkur þessar mælingar til að bæta það sem þarf að bæta þannig að íbúar Hveragerðisbæjar skipi að nýju efstu sætin þegar ánægja þeirra er mæld.

Nú er rúmt ár í næstu sveitarstjórnarkosningar og þrátt fyrir að núverandi meirihluti hafi sagt eftir að þjónustukönnunin fyrir árið 2022 kom út aðeins ætla að kaupa þessa könnun Gallups annað hvert ár, þá vona ég að Hveragerðisbær muni taka þátt í þessari könnun að ári, annað væri óeðlilegt.



ÞJÓNUSTA



Daglegar ferðir
SELFLOSS - 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

DAGSKRÁIN
FRÉTTABLAÐ SUÐURLANDS

DFS.IS
FRÉTTAVEFUR SUÐURLANDS

Hafðu samband
og fáðu tilboð í
auglýsingar í blaðið
og á vefinn.

Sími 482 1944
auglysingar@dfs.is

FÉLAGSSTÖRF



SKRIFSTOFA FEBSEL

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

OPIÐ HÚS

Fim. 20. mars kl. 14:45

**SÖNGSVEIT
TÓNLISTARSKÓLANS**

Kaffi 200 kr.
Kaffi og kökur 1500 kr.

FUNDIR



Krabbameinsfélagið

OPNUNARTÍMAR

Mán. kl. 11-14

Opíð hús

Þriðjud. kl. 14-16

Unga fólk 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 Hrúsholti 8, Selfossi.
Nánari upplýsingar á aa.is.

Polskie mitingi

Polskie mitingi aa grúpa krosus.
Poniedziałek i czwartek i sobota
godzina 19:00. Hrúsholt 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 Hrúsholti 8.

CoDA

Bataleið frá meðvirkni
Fundir alla laugardaga kl. 10:30.
Hrúsholti 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

Skálholtsdómkirkja

Sunnudagur 23. mars kl. 11.
Hátíðarmessa með þátttöku
Biskups Íslands. Guðrún Karls
Helgudóttir prédikar og þjónar
ásamt vígslubiskupi, sóknar-
presti, djákna, dómorganista,
sóknarnefndarfélagi og ferming-
arbörnum. Kirkjukaffi á eftir.
Innilega velkomin!

Morgunsöngur alla virka daga
kl. 9.

Foreldramorgnar í Gestastofu
miðvikudaga kl. 10-12.

Mosfellskirkja

Íhugun á föstu 26. mars kl. 19:30.
Góðir gestir frá Guðfræði- og
trúarbragðadeild Háskóla
Íslands undir leiðsögn dr.
Sigríðar Guðmarsdóttur taka
þátt. Helgistund og stutt erindi
um bláa guðfræði, vatnið og
trúna. Kirkjukaffi á prestssetrinu
á eftir. Innilega velkomin!

Þorláksskirkja

Fermingarmessa kl. 13:30. Kór
Þorlaks- og Hjallasóknar syngur
undir stjórn Esterar Ólafsdóttur,
organista. Sr. Sigríður Munda
Jónsdóttir þjónar. Verum öll vel-
komin.

Selfosskirkja

Sunnudaginn 23. mars verður
hátíð kóranna í kirkjunni okkar.
Stjórnuþór syngur í óhefðbundnum
sunnudagaskóla í kirkjunni
kl. 11:00.

Kl. 17:00 verða tónleikar með
kórnum Selfosskirkju og ein-
söngvari verður Kristjana
Stefánsdóttir.

Kyrrðarþæn þriðjudaga kl.
12:00 og morgunþæn miðviku-
daga kl. 10:00. Samtal um sorg
og sorgarviðbrögð fimmtudag
kl. 18:00.

Eyrbakkakirkja

Messa sunnudaginn 23. mars kl.
11:00, Kammerkór Eyrbakka-
kirkju syngur, organisti Pétur Núi
Stefánsson. Prestur Guðbjörg
Arnardóttir.

Gaulverjabæjarkirkja

Messa sunnudaginn 23. mars kl.
14:00. Kirkjukórinn syngur, org-
anisti Haukur Arnarr Gíslason,
prestur Guðbjörg Arnardóttir.



Við prentum
ljósmyndir

honnun.prentmetoddi.is

Pantað ljósmyndaprentun
í öllum algengustu
ljósmyndastæðunum



Dímon Hekla og Hamar HSK-meistarar í blaki

Seinni umferð HSK var spiluð
Sá tveimur kvöldum þar sem
tíu lið voru skráð til leiks!

Um neðri sæti mótsins var
spilað þriðjudaginn 4. mars á
Laugarvatni en um efri sætin
þann 10. mars á Flúðum. Kvöld-
in voru bæði löng og ströng og
klukkan var farin að ganga tólf á
miðnætti þegar allir leikir höfðu
verið spilaðir. Bæði kvöldin
heppnuðust vel og voru margar
oddahrinur spilaðar enda oft
ansi mjótt á munum.

Úrslitin voru eftirfarandi:

1. Dímon Hekla A - 11 stig
2. Hrunakonur A - 10 stig
3. Laugdælur A - 5 stig
4. Dímon Hekla B - 4 stig
5. Laugdælur B
6. Dímon Hekla C
7. Hrunakonur B
8. Mímír
9. Hamar
10. Hvöt.

Úrslitin voru eftirfarandi:

1. Hamar 12 stig
2. UMFL 8 stig
3. UMFH 7 stig
4. Mímír 3 stig
5. Naglar 0 stig

Fyrri umferð fór fram á Laugar-
vatni 19. nóvember en sú seinni
á Flúðum þann 5. mars og tóku
fimm lið þátt sem er fjölgun um
tvö.



Sjálfrennireiðin

Allar gótur síðan maðurinn tók upp á því að ganga uppréttur á tveimur fótum og hætti að nota framlimi sína til gangs og fann þeim önnur not sem handa hefur hann (Homo erectus) leitað leiða til þess að komast milli staða á sem auðveldastan, og fljótlegastan hátt. Nærtækast á þeim tíma sem hinn upprétti maður kom fram var fyrir hann að líta til annarra fjórfætlinga sem hefðu styrk, þol og hraða til að flytja hann á sem fljótlegastan máta milli staða án þess þó að vera honum hættulegur og að reiðskjótinn stæði honum örugglega að baki vitsmunalega. Reiðskjótinn varð líka að hafa þannig lögun að ekki væri óþægilegt að sitja hann. Sennilega hefur knapinn komist fljótlega að því að ljón, tígrisdýr og önnur rándýr hentuðu ekki til slíkrar þjónustu því þau voru líkleg til að gera sér gómsæta máltíð úr reiðmanninum. Stjórnun á þessum faraskjótum hefur sjálfsagt verið mannum tiltölulega auðveld enda hefur knapinn oftast notið umtalsverðra gáfnafraklegra yfirburða á flestum sviðum, í það minnsta framan af, e.t.v. ofmetinna yfirburða miðað við hvernig ástandið er í heiminum í dag af mannanna völdum. Mestu og mikilvægustu áhrifauppgötvanir mannsins gegnum tíðina eru sjálfsagt uppgötvanir hans á því að hlutir með ákveðna lögun gátu rúllað (oltið) og við ákveðnar aðstæður gat kviknað eldur, t.d. af völdum eldinga, og halda mátti honum við logandi með aðgát og stöðugri vöktun. Það að hlutir með ákveðna lögun rúlla eða snúast og að læra að nýta sér þann eiginleika gefur mannum enn frekara forskot á önnur dýr og maðurinn áttar sig á að þennan eiginleika má nýta honum til ýmissa hæginda og um leið var stigið skref til byltingakenndra framfara og það skapar honum enn á margan hátt frekari yfirburði gagnvart öðrum dýrategundum. Mannskepnan hefur ríka tilhneigingu til að vilja ávallt eitthvað meira, eitthvað betra, sér til þæginda og hagsbóta og þá ekki endilega fyrir fjöldann heldur fyrst og fremst fyrir sjálfan sig sem einstakling. Reiðskjótinn gat þó ekki einn og sér skilað meiru en sem nemur einu tegundaraflí (hestaflí), en bæta mátti

úr því með að fjölga dráttardýrum og beita þeim fyrir hjólabúna vagna. Með hjólavagninum var stigið fyrsta skrefið að því að þróa fram farartæki sem kæmist lengra og hraðar en dráttardýraknúni vagninn komst. Það var búið að uppgötva eldinn og hjólið og þá lá næst fyrir að nýta það sér til framfara. Hugmyndaríkir menn fundu leið til þess að nýta eldinn til þess að framleiða gufu og nota síðan gufuna til þess að knýja hjólabúna vélvagna og báta. Talið er að fyrstur til að búa til nothæfa gufuvél hafi verið Fransmaður að nafni Nicolas J. Cugnot. Segja má að uppfinning hjólsins, og síðan rafmagnsins, hafi eftir það verið undirstaða nánast allra tæknilegra framfara allt til dagsins í dag. Fyrstu gerðir vagna voru af svipadri gerð og höfðu verið notaðir sem aftanhengsli dráttardýra. Árið 1786 höfðu þó verið gerðar tilraunir með gufuknúna bíla; þeir virkuðu en áttu sér skamma framtíð og nutu lítilla vinsælda enda reykspúandi hávaðaapparöt (enn þá í dag er þó verið að gera tilraunir með slíka bíla). Það var svo árið 1886 sem Carl Benz kynnti nýjan bíl sem hann hafði fundið upp og smíðað sem

var með brunahreyfil (sprengihreyfil) og hafi ökutæki með þannig búnaði því verið komið til að vera. Fyrstu bílarnir sem segja má að hafi komist í almannaeigu verða líklega að teljast Fordbílar Henrys Ford sem voru fjölðaframleiddir á færiböndum í Bandaríkjunum 1904. Fyrsti bíllinn sem til Íslands var keyptur var keyptur 1904 af Ditlev Thomsen kaupmanni í Reykjavík og var hann ávallt kallaður Thomsen-bíllinn. Bíllinn reyndist illa og var síðan seldur úr landi. Auk sprengihreyfilsins og hjólanna er rafmagnið ekki síður mikilvægt fyrir bílaframleiðslu, en án allra þessara þriggja þátta er enginn nothæfur bíll og rafmagnsþátturinn er orðinn sá mikilvægasti því nánast allir íhlutir bílsins í dag eru að öllu eða miklu leyti knúnir af rafmagni. Hver var fyrstur til að uppgötva rafmagnið er erfitt að segja með neinni vissu þar sem margir unnu á sama tíma við tilraunir til að framleiða rafmagn, en oft kemur upp nafn C.f. Du Fay sem kynnti sína uppgötvun í byrjun átjándu aldar og um miðja átjándu öld fann Peter Musschenbroken leið til að geyma rafmagn og Benjamin Franklin, þáverandi forseti Bandaríkjanna, átti

einnig stóran þátt í að finna leiðir til að nýta rafmagnið til fjölbreytilegra nota og gera mannum mögulegt að nýta það sér til gagns og framfara. Fjölbreytileg notkun rafmagns var þó enn á hans tímum mannum að stórum hluta hulin, en í dag virðist notkun rafmagns til tækniframfara lítil takmörk sett. Ég fékk bílpróf 1963 og þá þegar höfðu bílaframleiðendur innleitt fjölmargar tækniframfarir öikumönnum til þæginda og akandi jafnt sem fótgangandi til öryggis. Nefna má að 1932 höfðu brasilískir bílaspekingar uppgötvað vökvaknúna (glussa) sjálfskiptingu til mikilla þæginda fyrir ýmsa bílstjóra sem gerðu ökutækin og öikumennina hættuminni í umferðinni. Í dag er útlit fyrir að beinskíptir bílar heyri brátt sögunni til. Í upphafi míns ferils sem öikumanns voru margir hlutir bílsins ennþá fremur frumstæðir sem kröfðust misdýrra og tíðra verkstæðaheimsóknna. Ýmisir þættir þessara bílana voru þó þess eðlis að margir bílaeigendur af mismikilli kunnáttu og getu reyndu að bjarga sér sjálfir með þær léttvægari bílanir. Í dag er allur búnaður svo framþróaður að ég fyrir mitt leyti opna ekki vélahlíf á bíl nema í besta falli til þess að fylla á rúðupissið. Í dag eru flestir, ef ekki allir, bílar búnir alls konar hjálpar- og öryggisbúnaði til þæginda og öryggis fyrir öikumenn og farþega svo sem: Öryggisbeltum, vökvastýri, fjarlægðarvörum og uppblásanlegum öryggisbelgjum a.m.k. fyrir öikumann. Þróun bílsins er á mikilli ferð um þessar mundir og ekki er séð fyrir hvar hún tekur enda, ef það verður þá einhver endir. Kraftmiklir og langdrægnir rafmagnsbílar eru löngu orðnir algengir á götum og hafa stöðugt lengri drægni og í þróun eru sjálfkeyrandi bílar þar sem öikumadurinn er óþarfur og e.t.v. til óþurftar. Fjórfætlingar eru þó enn fánlegir til þess að koma okkur milli staða og njóta samvista við, en hver vill hverfa aftur til upprunans og skipta út fína sjálfrennreiðarrafmagnsbílum sínum fyrir reiðhest þó að hann sé fallegur?

Ómar Franklínsson,
íbúi á Selfossi.




Umbúðir


Almenn
prentun


Bækur


Límmiðar


Stimplar

 **prentmet** 
heildarlausnir í prentun

Reykjavík 5 600 600
Selfoss 4 821 944
Akureyri 4 600 700

sala@prentmetoddi.is
selfoss@prentmetoddi.is
akureyri@prentmetoddi.is
prentmetoddi.is





Ztart opnar í Skeiða- og Gnúpverjahreppi

Miðvikudaginn 5. febrúar sl. Lopnaði ný félagsmiðstöð fyrir börn og unglinga í 5. - 10. bekk Skeiða- og Gnúpverjahrepps. Félagsmiðstöðin Ztart er staðsett í Þjórskóla í Árnesi. Markmið félagsmiðstöðvarinnar er að auka félagslega hæfni, þroska og jákvæða sjálfsmynd barna og unglinga sem fæst með virkri þátttöku í starfi félagsmiðstöðvarinnar. „Félagsmiðstöðinni okkar er ætlað að stuðla að uppbyggilegum félagslegum samskiptum en einnig staður þar sem sækja má margs konar og fjölbreytta afþreyingu,“ segir í tilkynningu frá stöðinni.

Hans Alan Tómasson myndlistarmaður vann að hönnun og uppsetningu rýmisins síðustu

misseri sem hefur tekist einstaklega vel. Félagsmiðstöðin Ztart er vel tækjum búin til frístundastarfs en mikil ánægja er meðal nemenda með Ztart. Einnig var útbúin Fab Lab-smiðja í sama rými, þar sem finna má þrívíddarprentara og geislaskera ásamt öflugum tölvubúnaði. Sveitarfélagið hefur því lagt góðan grunn að eflingu tómstunda- og félagsmála utan hefðbundins skólatíma. Óhætt er að fullyrða að nýja félagsmiðstöðin sé til mikillar fyrirmyndar fyrir samfélagið í Skeiða- og Gnúpverjahreppi.

Ztart er á Facebook og Instagram undir nafninu Félagsmiðstöðin Ztart eða Fel.ztart.

Áreiðanlegir pípulagningaverktakar

NÝLAGNIR - HITAKERFI
FRÁRENNSLI - VIÐGERÐIR

Sími 769 0001
lagnaland@lagnaland.is

Raflagnir
Tölvulagnir
Ljósleiðaralagnir

TRS

Gagnheiði 26, Selfoss
480 3300 ■ www.tris.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

FÁÐU TILBOÐ
Í PINN PALL

848 0964 899 0979
GÍSLI ÖRN

WWW.SOLPALLUR.IS

SÓLPALLUR
Fagmennska · Gæði · Áreiðanleiki

STÍFLULOSUN
SUÐURLANDS

Lagnamyndun
Rótarhreinsun
Stíflulosun
Lagnafóðrun

Sími 510 1180
Hellismýri 14 - 800 Selfossi

BRACAF
VINÁTTUL

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

Stíflupjónusta
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

Pípulagnir Júlla

Persónuleg þjónusta
Nýlagnir - Endurlagnir - Viðgerðir

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

Lagnapjónustan ehf

Pípulagnir - Efnissala
482 2311 696 2311
Skrifstofa Þjónustusími

NÝTT

Vinnuvélanámskeið
á netinu!

www.vinnuvelaskolinn.is