

Hátt í 30 matarfrumkvöðlar sameinast á markaði á Selfossi

Samtök smáframleiðenda matvæla og aðildarfélag þess, Beint frá býli, halda sinn árlega aðalfund og árshátíð á Hótel Selfossi núna í vikunni. Samhliða þessum viðburðum hefur skapast sú hefð að halda matarmarkað, bjóða upp á námskeið og fara í rútuferð um svæðið til að heimsækja félagsmenn og kynna sér starfsemi þeirra.

Námskeiðið er eingöngu í boði fyrir félagsmenn sem hafa skráð sig og er það um notkun gervigreindar.

„Gervigreindin spilar stöðugt stærra hlutverk í rekstri fyrirtækja og lífi fólks og því fannst okkur mikilvægt að bjóða okkar félagsmönnum upp á grunnnámskeið í notkun hennar. Við leituðum til Sigvalda Einarssonar sem er MBA-nemandi í gervigreind hjá Akademias. Hann tók því vel að



setja saman tveggja klukkustunda námskeið fyrir okkur,” segir Oddný Anna Björnsdóttir, framkvæmdastjóri Samtaka smáframleiðenda og Beint frá býli, í samtali við Dagskrána.

Matarmarkaðurinn er veglegur og verður þar boðið upp á vörur frá hátt í þrjátíu matarfrumkvöðlum víðs vegar að af landinu og er hann opinn öllum. „Gert er ráð fyrir góðri mæt-

ingu á markaðinn, enda úrvalið af kræsingum fjölbreytt og hafa matgæðingar landsins sýnt á undanförunum árum að þeir láta slíka viðburði ekki framhjá sér fara,” segir Oddný.

„Markaður eins og þessi er afar mikilvægur fyrir matarfrumkvöðla. Þar fá smáframleiðendur tækifæri til að eiga milliliðalaus samskipti og viðskipti við neytendur, fá mikilvæga endurgjöf á vörurnar sínar og byggja upp bein viðskiptasambönd. Gestir sem mæta á matarmarkaði eru jafnan ákveðnir í að birgja sig upp af góðgæti, sem gerir viðburðina að mikilvægri búbot fyrir smáframleiðendur þar sem sala er mikil á stuttum tíma og fer andvirði sölnunnar óskipt til framleiðandans,” segir Oddný einnig.

Matarmarkaðurinn verður haldinn fimmtudaginn 27. mars á Hótel Selfossi frá kl. 16-18:30. Nánari upplýsingar um markaðinn og úrval vara má finna í Facebook-viðburði sem stofnaður hefur verið fyrir markaðinn. **EHJ**

Lásu yfir 93 þúsund blaðsíður á einum mánuði



Svakalega lestrarkeppni skólanna var haldin 16. október til 16. nóvember sl. Sex skólar á Suðurlandi tóku þátt í keppninni, sem snerist um það að lesa sem flestar blaðsíður á einum mánuði, og bar Stekkjaskóli á Selfossi sigur úr bítum með rúmlega 93.500 lesnar blaðsíður sem gerir um 3.100 blaðsíður á dag. 7. bekkur las flestar blaðsíður eða tæplega 24 þúsund.

Blær Guðmundsdóttir og Eva Rún Þorgeirsdóttir barnabóka-höfundar standa fyrir keppninni. Þær voru fengnar í verkefnið List fyrir alla sem snýst um að senda listviðburði í skóla úti á landi. Það er breytilegt eftir

árum um hvers konar list er að ræða og var áherslan í þetta sinn lögð á skapandi hugsun í sögu-gerð og lestri.

Verðlaunaafhending fór fram í Stekkjaskóla 20. mars sl. þar sem Blær Guðmundsdóttir afhenti skólanum viðurkenningu, tímarit og bækur í verðlaun sem Lilja Írena H. Guðmundsdóttir, skólasafnskennari, tók á móti fyrir hönd skólans. Ragna Fanney Róbertsdóttir, nemandi í Stekkjaskóla, fékk viðurkenningu fyrir sérstaklega góðan árangur en hún las sjálf yfir 3.300 blaðsíður á einum mánuði. **EHJ**

Fáðu fagmann í verkið



PÍPULAGNIR
SUÐURLANDS

Háheiði 10, Selfossi
S. 699 1985 / 823 6656



Framúrskarandi fyrirtæki 2024

NÝR TOYOTA PROACE



Toyota Selfossi
Fossnesi 14
480 8000



Toyota
Selfossi



Aðalfundur Krabbameinsfélags Árnassýslu

verður haldinn fimmtudaginn 10. apríl kl:18:00 í húsnaði deildar að Eyravegi 31 Selfossi.

Dagskrá fundar:

1. Fundarsetning
2. kosning fundarstjóra og fundarritara
3. Skýrsla stjórnar
4. Ársskýrsla kynnt
5. Kosning stjórnar
6. Kosning skoðunarmanna
7. Önnur mál

Allir félagsmenn hafa kosningarétt á Aðalfundi, hvetjum til góðrar mætingar.

Til sölu á Selfossi, Íbúðir fyrir 50 ára og eldri.

Austurvegur 41b

Nýleg þriggja herbergja endaíbúð á þriðju hæð. 102,3 fm með geymslu. Lítur út eins og ný. Yfirbyggðar stórar svalir. Auk þess fylgir sér bíl-skúr með auka geymslu í bílakjallara 49,5 fm. Alls 151,8 fm.

Ásett verð 92,5 mill. Laus til afhendingar við kaupsamning.
Bókið skoðun hjá fasteignasala:
Snorri Sigurfinnsson s. 8648090



Grænamörk 2

Góð þriggja herbergja íbúð á annarri hæð, 112,8 fm með geymslu. Snýrtilæg íbúð í vönduðu og vinsælu húsi. Yfirbyggðar svalir. Stæði í bílakjallara fylgir.

Ásett verð 81,9 mill.

Laus til afhendingar við kaupsamning.

Bókið skoðun hjá fasteignasala:
Snorri Sigurfinnsson s. 8648090

Snorri Sigurfinnsson

löggtur fasteignasali.
S. 864 8090, snorri@husfasteign.is
Austurvegi 26 Selfossi. husfasteign.is.



Opin ráðstefna um auðgandi landbúnað

Opin ráðstefna um auðgandi landbúnað verður haldin á Hilton Reykjavík Nordica 2. apríl nk. frá klukkan 8:30 – 17:00.

Dagskrá verður í gangi allan daginn og mæta meðal annars þrír bandarískir fyrirlesarar á ráðstefnunna. Það er Peter Byck, prófessor við Arizona State University. Hann leiðir 10 milljón dollara rannsókn á Adaptive Multi-Paddock beit og hefðbundinni beit með áherslu á jarðvegsheilbrigði, kolefnisbindingu og líffræðilega fjölbreytni. Einnig mætir Allen Williams sem er bóndi í 6. ætlið og sérfræðingur í endurnýjandi landbúnaði. Dr. Kris Nichols, sérfræðingur í jarðvegsheilbrigði, verður einnig með fyrirlestur á ráðstefnunni. Hún hefur rannsakað tengsl jarðvegs, örverufræði og kolefnisbindingar.

Auðgandi landbúnaður lýsir heildrænum landbúnaðarkerfum sem, meðal annars, bæta vatns-

og loftgæði, auka líffræðilegan fjölbreytileika vistkerfa, framleiða næringarrikan mat og geyma kolefni til að draga úr áhrifum loftslagsbreytinga. Þessi búskaparkerfi eru hönnuð til að vinna í sátt við náttúruna, en jafnframt viðhalda og bæta efnahagslega hagkvæmni.

„Auðgandi landbúnaður er leiðin fram á við til að kol-

efnisjafna matvælakefnið og gera landbúnaðinn þolinna fyrir loftslagsáföllum. Það mun ekki gerast nema okkur takist að gera það viðskiptalega aðlaðandi fyrir bændur. Bændur verða að vera í forgangi sem lykilaðilar í baráttu okkar gegn loftslagsbreytingum,“ segir í tilkynningu frá skipuleggjendum ráðstefnunnar.



Öflugar hleðslustöðvar á besta stað á Selfossi

Orka náttúrunnar og GTS handsöluðu samkomulag um að viðskiptavinir ON geti nýtt sér nýjar hleðslustöðvar á lóð GTS á Selfossi sem opnaði í haust. Hleðslustöðvarnar hjá GTS eru öflugar og í alfaraleið við bæjarmörkin. Með þessu bætast við tuttugu tengi í hleðslunet Orku náttúrunnar sem við erum sífellt að vinna að því að stækka og þétta.

„Samstarfið við ON hefur gengið mjög vel í alla staði, við höfum unnið vel saman til að gera þetta sem best fyrir notendur og hefur tekist vel. Nýtingin hjá okkur er alltaf að aukast og fólk er að læra inn á þetta, hér er nóg pláss þannig að öll eiga að geta komið og hlaðið þegar þeim hentar og engin bið, hvort sem fólk vill skjóta aðeins inn á bílana sína til að klára för eða koma og fullhlaða þá er nóg pláss og nóg rafmagn. Við vonum svo sannarlega að fólk njóti góðs af þessari framkvæmd og öll eru velkomin með bílana sína í hleðslu á besta stað á Selfossi,“ segir Tyrtingur Guðmundsson, framkvæmdastjóri GTS.

„Við erum afskaplega ánægð með samstarfið við GTS og gott að geta nýtt þá reynslu sem við höfum öðlast til að styðja við orkuskipti í samöngum með ólíkum leiðum. Það er til fyrirmyndar þegar fyrirtæki leggja sig fram til að skipta úr jarðefnaeldsneyti yfir í rafmagn og þá sérstaklega eins og í tilfelli GTS að uppbygging geti nýst almenningi og viðskiptavinum ON“, segir Jóhann Ingi Magnússon, forstöðumaður sölu og þjónustu hjá ON.

Orka náttúrunnar fagnaði tíu ára afmæli sínu á síðasta ári og sömuleiðis er rúmur áratugur frá því að fyrirtækið tók í notkun fyrstu hraðhleðsluna hér á landi

fyrir rafbílaeigendur. Síðan hefur uppbygging innviða fyrir orkuskiptin staðið yfir og hefur ON leitt þá vegferð frá upphafi. Að undanförmu hefur fyrirtækið verið eftirsóttur samstarfsaðili sveitarfélaga við að setja upp og reka hleðslubúnað við bílastæði sem þau hafa til umráða.

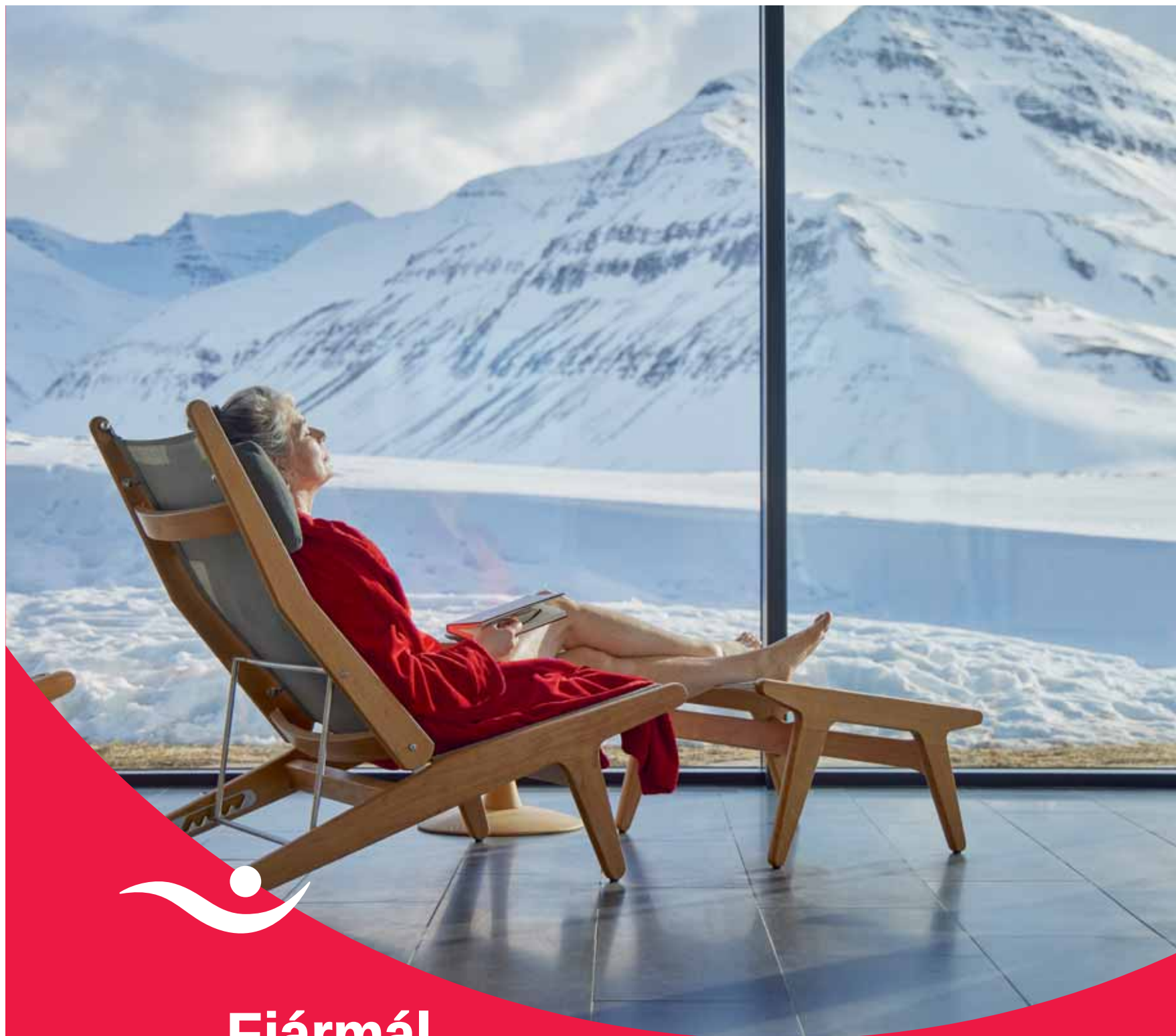
Næsta skref í uppbyggingu

innviða hjá ON er að styðja við rafvæðingu í ferðaþjónustu og vöruflutningum. Samstarfið við GTS er því mikilvægt skref í þá átt en í ferðaþjónustunni liggja tækifæri til frekari þróunar, með það að markmiði að styðja við umhverfisvænni samgöngur og sjálfbæra orkuöflun á Íslandi.



Jóhann Ingi Magnússon, forstöðumaður sölu og þjónustu hjá ON, og Tyrtingur Guðmundsson, framkvæmdastjóri GTS.





Fjármál við starfslok

Opinn fræðslufundur um það sem mikilvægast er að hafa á hreinu við undirbúning starfsloka til að stuðla að betri fjárhagslegri heilsu.

Meðal þess sem rætt verður um er

- Hvenær og hvernig er best að sækja lífeyri og séreignarsparnað?
- Skattamál
- Skipting lífeyris með maka
- Greiðslur og skerðingar
- Netsvik

Fundurinn er haldinn 31. mars kl. 17 á Hótel Selfossi.
Skráning á fundinn fer fram á islandsbanki.is/vidburdir



Hannyrðahornið

Sölku vettlingar

Uppskrift:
Bobbýjardætur
bobby.is

Stærðir

Stærðir hér að neðan eru aðeins til viðmiðunar.

Stærðir	1-3 ára	4-6 ára	7-10 ára
---------	---------	---------	----------

Garn

Alpaca Storm frá Viking-garn 50 gr. = 133 m
Viking Merino frá Viking 50 gr. = 105 m
eða sambærilegt garn

Garnið fæst hjá Bobbý Hveragerði og bobby.is
Prjónfesta: 20-22 L / 10 cm á prjóna nr. 4 mm

Stærðir	1-3 ára	4-6 ára	7-10 ára
---------	---------	---------	----------

Garnmagn
m.v. Alpaca Storm

50 gr. 50 gr. 100 gr.

Prjónað á prjóna nr. 3.5 og 4 mm

UPPLÝSINGAR

Við erum mjög hrifnar af vettlingum sem börnin geta sjálf klætt sig í án þess að hugsa um hvort vettlingurinn sé á vinstri eða hægri hönd. Vettlingarnir eru prjónaðir í hring, með Crazy Trio prjónum eða sokkaprjónum

ÞAÐ SEM ÞARF ER

Crazy trio/sokkaprjónar nr. 3,5 mm og 4 mm
Nál til frágangs, spotta eða snúru fyrir þumallykkjur.

UPPSKRIFT

Fitjið laust upp 32 – 34 – 36 lykkjur á Crazy trio/sokkaprjóna nr 3.5 mm Prjónið stroff 1 slétt og 1 brugðin ca. 7 – 8 – 9 cm. Prjónið eina umferð slétt og skiptið yfir í prjóna nr. 4 mm um leið. Nú hefst útaukning fyrir þumli: Prjónið eina lykkju aukið út til hægri, með því að taka upp bandið á milli lykkja, prjónið allar lykkjur þar til ein lykkja er eftir, þá aukið þið út til vinstri, prjónið síðustu lykkjuna. Prjónið tvær umferðir án útaukningar. Endurtakið þessar þrjár umferðir þar til þumallykkjur eru orðnar 12 – 14 – 14 –

lykkjur. Prjónið tvær umferðir í lokin, áður en þumalgatið er sett á band/snúru.

Þræðið þumallykkjurnar á snúru/band, fyrstu 6 – 7 – 7 og síðustu 6 – 7 – 7 Nú haldið þið áfram með belginn með því að fara framhjá þumallykkjunum, prjónið þar til vettlingurinn mælist frá stroffi (ath! Stroffið er ekki inn í mælingunni) ca. 8 – 9,5 – 11 cm.

Þegar lengd er náð þarf að fækka lykkjum, það er gert þannig: Prjónið eina lykkju, takið tvær lykkjur saman, prjónið þar til þrjár lykkjur eru eftir af prjóni 2 ,



takið tvær lykkjur yfir á hægri prjón, eins og þið ætlið að prjóna þær, prjónið þær saman og farið aftan í lykkjurnar, prjónið síðustu lykkju, hinn helming umferðarinnar prjónaður eins. Prjónið næstu umferð slétt án úrtöku. Þessar tvær umferðir eru endurteknar þar til lykkjum hefur fækkað það mikið að hægt er að þræða bandinu í gegnum lykkjurnar og herða að.

ÞUMALL

Setjið þumallykkjurnar á prjóna nr 4 mm og prjónið í hring, ca. 3 – 4 – 4,5 cm Þá er lykkjum fækkað um fjórar lykkjur í næstu umferð, prjónið eina umferð án úrtöku. Slítið frá og þræðið bandið í gegnum lykkjurnar og herðið að.

FRÁGANGUR

Gangið vel frá öllum endum, við upphaf þumals getur hafa myndast smá gat, sem er lokað með endanum sem er inn í vettlingnum við þumalrótina.

BOBBÝJARDÆTUR

Breiðumörk 13, Hveragerði - Sími 774 2324
info@bobby.is - www.bobby.is



Útgefandi: Prentmet Oddi, Eyraveg 25, 800 Selfoss, sími 482 1944, dfs@dfs.is, dfs.is.
Ritstjóri: Elín Hrönn Jónsdóttir, sími 856 0673, hronn@dfs.is.
Bláðamaður: Björgvin Rúnar Valentinsson, sími 482 1944, dfs@dfs.is.
Auglýsingaheild: Sími 482 1944, auglysingar@dfs.is.
Dagskráin kemur út á hverjum fimmtudegi. Upplag 5.000 eintök. Allt efni og auglýsingar berist fyrir hádegi á þriðjudögum.
Dreift ókeypis í allar sýslur austan Hellisheiðar. Dagskráin er aðili að samtökum bæjar- og héraðsfréttablaða.
ISSN 1670-407X



Gáta vikunnar

Visnagátur-höf:
Páll Jónsson
Útg. Bókautgáfan HÓLAR

Hann í kirkju innstur er,
einn í plús á fæti þér,
löginn syngur líka mér,
lítill skúti nafnið ber.

Svar við gátu í blaði 2794: **MEIR** og **MEYR**
1. Yrkir ekki **meir** - 2. Málmur þessi heitir **eir**
3. Frúinn hún er mjög svo **meyr** - 4. Best er steikin **meyr**



Sunnlenski matgæðingurinn



Nauta tagliata

Snjólaug Sigurjónsdóttir er matgæðingur vikunnar.

Ég vil þakka frábæru samstarfskonu minni fyrir áskorunina. Ég ætla að gefa Sunnlendingum ítalska uppskrift þar sem nautasteik er í aðalhlutverki. Í lok febrúar var ég á Ítalíu og smakkaði þar rétt sem Ítalir kalla tagliata rucola e grana. Þetta er einfaldur réttur, hollur og svo góður að ég varð að prófa að gera hann sjálf þegar ég kom heim.



Nautasteik - getur verið fülle
eða sirloin
Ólífulía
Salt
Pípar
Ferskt rósmarín
Rucola
Kirsuberjatómatar
Parmesan ostur

Takið steikina út úr ísskáp 30 mín. áður en hún er elduð
Hellið ólífulíu á steikina, salti, pípar og öðru kryddi eftir smekk og rósmarín ofan á.

Hitið pönnuna áður en steikin er sett á. Á miðlungs hita steikið hana í 3-4 mínútur á hvorri hlið.

Takið steikina af pönnunni og leyfið henni að liggja á meðan þið setjið rucola og kirsuberjatómata skorna í helming í skál.

Bætið við sneiðum af parmesanosti ofan á salatið.

Skerið steikina í þunnar sneiðar og berið fram með salatinu. Gott er að setja smá balsamik yfir eða meiri ólífulíu. Buon appetito!

Ég ætla að skora á Þóru Bjarnadóttur en hún er gúrme kona þegar kemur að mat og á pottþétt einhverja 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.



Alís Yngvason til liðs við Sjálfsmildi

Alís Yngvason hefur bæst Á starfsmannahóp Sjálfsmildi meðferða- og ráðgjafastofu á Selfossi. Hún er iðjuþjálf með 20 ára starfsreynslu, menntuð í jákvæðri sálfræði og sem núvítundarkennari, ásamt því að hafa sérhæft sig í parameðferð og áfallavinnu. Hún býður upp á einstaklings- og parameðferð með áherslu á áföll, streitustjórnun, sjálfstyrkingu og samskipti. Fyrir starfa hjá Sjálfsmildi hjúkrunar- og fjölskyldufræðingarnir Jónína Lóa Kristjánsdóttir og Ragnheiður Kr. Björnsdóttir.

„Með þessum frábæra liðstyrk munum við enn betur geta veitt stuðning og ráðgjöf fyrir fjölskyldur, pör og einstaklinga sem glíma við ýmskonar erfiðleika,“ segir í tilkynningu frá stofnunni.

„Við hvetjum alla til að skoða heimasíðuna okkar sjálfsmildi.is. Bókanir fara fram í gegnum Noona appið. Einnig er hægt að senda okkur tölvupóst.“

Sjálfsmildi er staðsett á 3. hæð í húsnæði Fjölheima-Fræðsluneti Suðurlands, Tryggvagötu 13, Selfossi.

Skólastjóri Þjórskóla Skeiða- og Gnúpverjahreppur



Skeiða- og Gnúpverjahreppur óskar eftir að ráða skólastjóra Þjórskóla, grunnskóla Skeiða- og Gnúpverjahrepps. Í Þjórskóla verður frá og með skólaárinu 2025 kennt í 1.- 9. bekk og frá og með skólaárinu 2026 verður kennt í 1.- 10. bekk. Skólastjóri Þjórskóla ber ábyrgð á starfsemi skólans, rekstri og mannauðsmálum, samstarfi skóla og samfélags og gegnir lykilhlutverki í áframhaldandi innleiðingu skólastefnu og þar með frekari mótun skólastarfsins til framtíðar.

Í Þjórskóla er lögð rík áhersla á framsækið starf, fjölbreytta kennslu-hætti og umhverfis- og sjálfbærnimennt þar sem stefnt er að lifandi og einstaklingsmiðuðu námi, samstarfi og nýsköpun.

Haustið 2023 var samþykkt ný skólastefna í Skeiða- og Gnúpverjahreppi og er meginmarkmið hennar að í sveitarfélaginu sé framúrskarandi skólastarf og lifandi og sveigjanlegt námsumhverfi.

Helstu verkefni og ábyrgð:

- Fagleg forysta skólans.
- Stjórnun og ábyrgð á daglegri starfsemi og rekstri skólans.
- Ábyrgð á framþróun í skólastarfi í samræmi við samþykktu skólastefnu.
- Leiða samstarf starfsfólks, nemenda, heimila og skólasamfélagsins í heild.
- Forysta og samvinna á samþættingu þjónustu í þágu farsældar.
- Samstarf við skólanefnd, sveitarstjóra og sveitarstjórn.

Menntun og hæfniskröfur:

- Leyfisbréf til kennslu og kennslureynsla á grunnskólastigi.
- Framúrskarandi hæfni og lipurð í mannlegum samskiptum.
- Leiðtogafærni, metnaður og styrkur til ákvarðana.
- Framhaldsmenntun í stjórnun eða uppeldis- og kennslufræðum er æskileg.
- Farsæl reynsla af stjórnun og skólaþróun er æskileg.
- Skipulagshæfni og góð yfirsýn.
- Góð íslenskukunnátta og færni til að tjá sig í ræðu og riti.

Þjórskóli er staðsettur í fallettri byggingu í Árnesi og munu þar nema um 60 börn skólaárið 2024-2025. Sumarið 2024 var húsnæði Þjórskóla endurbætt, haustið 2024 hófst bygging nýs íþróttahúss sem verður í framtíðinni samtengt við skólahúsnæðið og í lok sumars 2025 er fyrirhugað að byggingu nýs lista- og verknámshús á lóð skólans verði lokið og verður aðstaða fyrir list- og verkgreinar þar með til fyrirmyndar.

Í Skeiða- og Gnúpverjahreppi búa um 625 íbúar. Um er að ræða dreifbýlt sveitarfélag með tvo byggðakjarna, Árnes og Brautarholt. Sveitarfélagið, sem er umvafið náttúrufegurð, er í um klst. akstursfjarlægð frá Reykjavík

Leitað er að metnaðarfullum og framsýnum leiðtoga með áhuga á uppbyggingu skólastarfs til framtíðar.

Umsóknum skal fylgja ítarleg starfsferilskrá ásamt kynningarbréfi þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar ásamt rökstuðningi fyrir hæfni til að sinna starfinu.

Umsóknarfrestur er til 14. apríl 2025.

Öllum umsóknum verður svarað eftir að umsóknarfrestur er liðinn og unnið hefur verið úr umsóknum.

Umsóknir óskast sendar á sylviakaren@skeidgnup.is ásamt ferilskrá og kynningarbréfi. Nánari upplýsingar veitir Bolette Höeg Koch, skólastjóri, netfang: bolette@thjorsarskoli.is og Sýlvía Karen Heimisdóttir, sveitarstjóri, netfang: sylviakaren@skeidgnup.is

Öll hvött til að sækja um.

Vakin er athygli á stefnu Skeiða- og Gnúpverjahrepps að jafna hlutfall kynja í störfum fyrir sveitarfélagið og samræmingu milli einkalífs og fjölskyldu.

Við stækkum fermingargjöfina

Fermingarbörn og jafnaldrar fá allt að
32.000 kr. mótframlag og glaðning
þegar þau spara hjá Landsbankanum

Við erum betri saman



Kæru félagsmenn.

Boðað er hér með til aðalfundar Félags stjórnenda og verður hann haldinn í Hlíðasmára 8, 201 Kópavogi þann 2. apríl næstkomandi.

Matur verður í boði fyrir fundarmenn við setningu kl 19:00

Vinsamlegast tilkynnið þátttöku á stjornandi@stjornandi.is

Dagskrá fundarins:

- Venjuleg aðalfundarstörf
- Lagabreytingar
- Kosning stjórnar
- Kosning orlofsnefndar
- Önnur mál

Framboð til stjórnar skal berast skriflega á stjornandi@stjornandi.is 14 dögum fyrir settan aðalfund.

Með bestu kveðju

Stjórn Félag Stjórnenda



Hlutastarf við þrif

Ferðapjónustufyrirtæki leitar að áreiðanlegum einstaklingi til að sjá um þrif milli gesta á húsi í Laugarási, Bláskógabyggð. Nokkur skipti í mánuði, milli kl. 11-16.

Nánari upplýsingar veitir
Heiðrún í síma 8687715.



Nýjar fréttir á
hverjum degi!

SJÚKRAÞJÁLFARI ÓSKAST

Sjúkraþjálfari óskast til starfa á Heilsustofnun í Hveragerði
Fjölbreytt og skemmtilegt starf á góðum vinnustað

Hæfniskröfur:

- Íslenskt starfsleyfi
- Faglegur metnaður og frumkvæði
- Góð þjónustulund og færni í samskiptum
- Góð íslenskukunnátta í ræðu og riti

Helstu verkefni:

- Sjúkraþjálfun
- Kennsla í hóptímum
- Útigöngur og fræðsla
- Þátttaka í þverfaglegu teymisstarfi

Aðgangur að baðhúsi og tækjasal er ókeypis fyrir starfsmenn og í hádeginu er í boði hollt og gott grænmetisfæði. Möguleiki er á húsnæði á staðnum og einnig er starfsmannarúta til og frá Olís við Rauðavatn

Nánari upplýsingar veita Sigrún Vala Björnsdóttir yfirsjúkraþjálfari, sigrunvala@heilsustofnun.is og Aldís Eyjólfsdóttir mannauðsstjóri, aldis@heilsustofnun.is, sími 483 0300

Starfið er laust frá 1. maí (eða fyrr). Umsóknarfrestur er til 21.apríl

Heilsustofnun
Náttúrulækningafélags Íslands

Berum ábyrgð á eigin heilsu



Norsku lækarnir læra íslensku

Tveir norskir lækna hafa verið ráðnir í Rangárþing. Eins og fram hefur komið hefur gengið illa að ráða íslenska lækna í umdæmið. Kari Wessel Larsen hefur þegar hafið störf og í apríl mun Ingunn Henriksen Leeber bæstast í hópinn. Þær eru eins og áður sagði báðar norskar og hafa áralanga reynslu sem heimilislækna.

Kari er einnig sérhæfð í líf-vísindum og hefur sótt fjölmörg námskeið sem meðal annars tengjast bráðapjónustu. Hún hefur mikla reynslu af því að starfa í dreifbýlum héruðum sem reiða sig á bráðapjónustu.

Ingunn er sérhæfð í almennri læknisfræði og hefur líkt og Kari mikla reynslu af bæði heilsugæslupjónustu á landsbyggðinni í Noregi auk bráðapjónustu.

Á síðu HSU kemur fram að

báðar séu spenntar að taka á móti skjólstaðingum HSU á heilsugæslunni í Rangárþingi.

Eitthvað hefur verið um neikvæða umræðu þar sem gagnrýnt er að lækarnir séu ekki

frá Íslandi og tali ekki íslensku. Það geti valdið samskiptaörðugleikum að mati margra. Bæði Kari og Ingunn hafa þó nú þegar hafið nám í íslensku.



Hættuleg ofnotkun svefnlyfja á Íslandi

Íslendingar notuðu rúmlega sex sinnum meira af algengustu svefnlyfjum en Danir árið 2020. Þetta sama ár fengu 10,4% þjóðarinnar lyfseðil fyrir þessi lyf samkvæmt norrænni samanburðarrannsókn. Notkunin er mest áberandi í hópi eldri borgara og því mikilvægt að vekja athygli á afleiðingunum af þessari notkun.

Átakið Sofðuvel

Undir forystu Önnu Birnu Almarsdóttur, prófessors í samstarfi við LEB og fleiri aðila, var farið í átakið Sofðuvel. Því er ætlað að gera fólk betur meðvitað um skaðsemi svefnlyfja og hvernig hægt verði að öðlast bættnar svefn án þeirra. Gefnir hafa verið út tveir bæklingar nokkuð ítarlegir. Í öðrum þeirra er að finna leiðbeiningar til að hjálpa

fólki að minnka notkun svefnlyfja og/eða hætta notkun þeirra. Í hinum er frætt um aðferðir til að bæta svefninn án svefnlyfja. Þá má finna upplýsingarnar á síðunni: www.sofduvel.is.

Svefnlyf geta valdið alvarlegum hættum fyrir þá sem taka þau og áhættan eykst með aldrinum.

Að meðaltali sofna fólk sjö mínútum fyrr með aðstoð algengustu svefnlyfjanna en án þeirra. Þau gagnast yfirleitt einungis í fjórar vikur og ætti helst ekki að nota lengur en í tvær vikur.

Minnis- og önnur vitræn skerðing

Svefnlyf hafa slæm áhrif á minnið. Þau valda erfiðleikum við að læra nýja hluti eða muna eitthvað sem þú átt að vita. Geta þín til að hugsa hratt og taka ákvarðanir minnkar vegna þeirra.

Óstöðugleiki og meiðsl vegna byltu

Svefnlyf eru ein helsta orsök meiðsla eftir byltur hjá eldra fólki. Dæmi um slík eru: mjaðmabrot, brot á úlnlið, hrygg, kinnbeini o.fl., höfuðáverkar en einnig dauðsföll.

Ávanabinding og fráhrarfseinkenni

Algennt er að upplifa svefnerfiðleika þegar hætt er að taka svefnlyf eða slævandi efni. Svefnleysi er oft helsta einkenni fráhrarfa frá svefnlyfjum en fráhrarfseinkennin eru fjöldamörg.

Skelfilegir fylgikvillar

Fólk sem fær flensu (eða aðrar veirusýkingar í öndunarferum) á meðan það tekur svefnlyf er í mjög mikilli hættu á alvarlegum fylgikvillum, s.s. er fjórum sinnum meiri hættu á lungnabólgu og hættu á dauðsfalli vegna flensu er 20 sinnum hærri!



Skert geta til að stjórna ökutækjum

Ekkert okkar kærir sig um að valda umferðaróhappi eða slysi en það er alvarlegt ef við öllum undir áhrifum svefnlyfja eða annarra slævandi lyfja.

- Fólk sem ekur morguninn eftir að hafa tekið zóþiklón (Imovane) hefur jafn skerta aksturshæfni og manneskja með áfengismagn í blóði yfir löglegum mörkum.
- Fólk sem tekur svefnlyf er 4-6 sinnum líklegra að lenda í alvarlegu umferðaslysi.
- 1 af hverjum 9 ökuöðnum sem lenda í banaslysum hefur nýlega tekið svefnlyf.

Bætt lífsgæði án svefnlyfja

Við sem unnum að skipulagningu átaksins á vegum LEB hvetjum fólk eindregið til að verða sér úti um bæklingana frá Sofðuvel og lesa þá vandlega ef viðkomandi er að taka inn svefnlyf. Þar og á vefsíðu átaksins (www.sofduvel.is) er að finna ítarlegar leiðbeiningar þannig að hver og einn geti fundið sína leið.

Drifa Sigfúsdóttir,
varaformaður LEB.

AUGLÝSING UM SKIPULAGSMÁL

Bláskógabyggð, Flóahreppur, Grímsnes- og Grafningshreppur og Skeiða- og Gnúpverjahreppur.



Samkvæmt 30. og 40. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 eru hér kynntar tillögur aðalskipulagsbreytinga, tillaga nýs deiliskipulags auk skipulagslýsingar aðalskipulagsbreytingar:

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

1. Reykholt; Stækkun iðnaðarsvæði I24; Aðalskipulagsbreyting - 2503016

Sveitarstjórn Bláskógabyggðar samþykkti á fundi sínum þann 19. mars 2025 skipulagslýsingu til kynningar sem tekur til breytingar á aðal- og deiliskipulagi í Reykholti. Í breytingunni felst breytt skilgreining á iðnaðarsvæði I24.

2. Bergsstaðir lóð 2 L200941; Úr sumarhúsaloð í verslunar- og þjónustulóð;

Aðalskipulagsbreyting - 2412011

Sveitarstjórn Bláskógabyggðar samþykkti á fundi sínum þann 19. mars 2025 að kynna tillöguna sem tekur til breytinga á aðalskipulagi Bláskógabyggðar 2015-2027. Svæðið sem breytingin nær til er Bergsstaðir lóð 2 L200941 sem er hluti af frístundabyggðinni Bergsstaðir (F84). Með breytingunni er lóðinni breytt í verslunar- og þjónustusvæði þar sem landeigendur áforma að bjóða upp á gistiþjónustu. Heildarstærð frístundabyggðarinnar (F84) er 55 ha sem minnkar sem nemur lóðarstærðinni og lóðin skilgreind sem nýtt verslunar- og þjónustusvæði. Skipulagssvæðið/lóðin er skráð 12.400 m² og á henni stendur 65 m² sumarhús.

3. Ásgarður frístundasvæði; Landbúnaðarsvæði í verslun- og þjónustu; Aðalskipulagsbreyting - 2403091

Sveitarstjórn Grímsnes- og Grafningshrepps samþykkti á fundi sínum þann 19. mars 2025 breytingu aðalskipulags til kynningar sem tekur til breytinga á aðalskipulagi Grímsnes- og Grafningshrepps 2020-2032 er varðar skilgreiningu á verslunar- og þjónustusvæði í landi Ásgarðs. Tilfni breytingarinnar eru áform landeiganda um uppbyggingu ferðaþjónustu á staðnum. Annars vegar er um að ræða hótél með veitingastað og hins vegar frístundahús til útleigu. Samhliða er unnin tillaga nýs deiliskipulags sem tekur til svæðisins.

4. Skógarlundur L236998; Skógræktarsvæði; Verslunar- og þjónustustarfsemi;

Aðalskipulagsbreyting - 2312032

Sveitarstjórn Skeiða- og Gnúpverjahrepps samþykkti á fundi sínum þann 19. mars 2025 breytingu á aðalskipulagi til kynningar sem tekur til breytinga á aðalskipulagi Skeiða- og Gnúpverjahrepps 2017-2029. Svæðið sem breytingin nær til er Skógarlundur L236998. Í breytingunni felst að hluti af skógræktar- og landgræðslusvæðinu SL6 og landbúnaðarsvæði breytist í verslunar- og þjónustusvæði. Þar verður heimilt að vera með gistingu fyrir 192 gesti í allt að 70 gestahúsum. Einnig verður heimild fyrir þjónustubyggingar og skógrækt.

5. Ásgarður; Herjólfstígur 2-12 og Óðinsstígur 1; Verslunar- og þjónustusvæði; Nýtt deiliskipulag og óveruleg breyting á DSK frístundsvæðis - 2403093

Sveitarstjórn Grímsnes- og Grafningshrepps samþykkti á fundi sínum þann 19. mars 2025 að kynna deiliskipulag sem tekur til uppbyggingar á verslunar- og þjónustutengdri starfsemi í landi Ásgarðs auk óverulegrar breytingar á núverandi deiliskipulagi frístundabyggðar í Ásgarði. Breytingin er í samræmi við aðalskipulagsbreytingu sem lögð er fram samhliða deiliskipulagsbreytingu þessari og nær til lóða 2-12 við Herjólfstíg, lóðar Óðinsstígs 1 og þjónustulóðar við Búrfellsveg. Í breytingunni felst að skilmálar fyrir lóðir við Herjólfstíg 2-8 breytast að því leyti að þar er gert ráð fyrir frístundahúsum til útleigu. Herjólfstígur 10 - 12, lóð við Óðinsstíg 1 og þjónustulóð við Búrfellsveg sameinast í verslunar- og þjónustulóð þar sem leyfilegt verður að reisa hótél/gistiheimili ásamt veitingastað og tilheyrandi þjónustumannvirkjum.

6. Torfastaðir 1 L170828; Breytt skilgreining lands í verslun og þjónustu og nýtt efnistökusvæði; Aðalskipulagsbreyting - 2502086

Sveitarstjórn Grímsnes- og Grafningshrepps samþykkti á fundi sínum þann 19. mars 2025 að kynna breytingu aðalskipulags sem tekur til breytinga á aðalskipulagi Grímsnes- og Grafningshrepps 2020-2032. Svæðið sem breytingin nær til er Torfastaðir 1 L170828. Með breytingunni er annars vegar skilgreint nýtt verslunar- og þjónustusvæði, sem nær utan um um núverandi íbúðar- og útihús, og hins vegar er skilgreint nýtt efnistökusvæði. Í gildandi aðalskipulagi er svæðið flokkað sem landbúnaðarsvæði.

Samkvæmt 31. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 eru hér auglýstar tillögur aðalskipulagsbreytinga eftirfarandi skipulagsáætlana:

7. Aðalskipulag Grímsnes- og Grafningshrepps; Skilmálabreyting; Skógrækt og frístundabyggð; Aðalskipulagsbreyting - 2408047

Sveitarstjórn Grímsnes- og Grafningshrepps samþykkti á fundi sínum þann 5. febrúar 2025 að auglýsa tillögu aðalskipulagsbreytingar sem tekur til nánari skilgreiningar á heimildum er varðar skógrækt í sveitarfélaginu auk þess sem skilmálur er varðar nýtingarhlutfall og uppbyggingu á frístundasvæðum er breytt.

8. Kílhraunsvegur 1-56; Úr frístundabyggð í íbúðabyggð; Aðalskipulagsbreyting - 2311027

Sveitarstjórn Skeiða- og Gnúpverjahrepps samþykkti á fundi sínum þann 24. október 2024 breytingu aðalskipulags til auglýsingar sem tekur til breytingar á aðalskipulagi Skeiða- og Gnúpverjahrepps er varðar Kílhraunsveg 1-56. Í breytingunni felst að landnotkun svæðisins breytist úr frístundabyggð í íbúðarbyggð. Málið var frestað á fundi sveitarstjórnar þann 5. júní 2024. Meðfylgjandi er nýr uppdráttur þar sem búið er að tilgreina svæði fyrir leikvöll, grenndarstöð og biðskýli fyrir skólabíl. Afgreiðsla Skipulagsstofnunar fyrir auglýsingu málsins er birt samhliða auglýsingunni.

9. Laugardælur - hverfi; Nýr aðkomuvegur; Deiliskipulag - 2411053

Sveitarstjórn Flóahrepps samþykkti á fundi sínum þann 18. mars 2025 að auglýsa nýtt deiliskipulag sem tekur til Laugardæla. Í deiliskipulaginu felst skilgreining nýs aðkomuvegar að Laugardælum frá mislægum gatnamótum við nýja brú yfir Ölfusá að austanverðu. Skilgreindir eru byggingarreitir og byggingarheimildir innan svæðisins auk þess sem gert er ráð fyrir skilgreiningu á nýju bíla- og rútustæði við Laugardælakirkju. Í gildi er deiliskipulag innan svæðisins sem tekur til tveggja lóða sem gert er ráð fyrir að falli úr gildi við gildistöku framlagðs deiliskipulags.

10. Hallkelshólar lóð L168514; Fiskeldi; Deiliskipulag - 2406077

Sveitarstjórn Grímsnes- og Grafningshrepps samþykkti á fundi sínum þann 19. mars 2025 að auglýsa nýtt deiliskipulag fyrir fiskeldi að Hallkelshólum. Svæðið sem um ræðir er skilgreint sem iðnaðarsvæði I13 og landbúnaðarsvæði L2 í gildandi aðalskipulagi Grímsnes- og Grafningshrepps 2020-2032. Heildarstærð deiliskipulagssvæðis er um 13,6 ha. Leyfi er fyrir allt að 135 tonna framleiðslu á laxaseiðum með 100 tonna hámarkslífmassa. Markmið með gerð deiliskipulags er að heimila áframhaldandi uppbyggingu iðnaðarstarfsemi og íbúðir fyrir starfsfólk. Afmarkaðir eru byggingarreitir og settir skipulagsskilmálar vegna bygginga. Einnig eru settir rammar um mótvægisáðgerðir vegna mögulegra umhverfisáhrifa af starfsemi. Jafnframt er heimilt að byggja íbúðir fyrir starfsfólk.

11. Heiðarbær við Þingvallavatn; Frístundabyggð; Deiliskipulag - 2206013

Sveitarstjórn Bláskógabyggðar samþykkti á fundi sínum þann 19. mars 2025 að auglýsa nýtt deiliskipulag frístundabyggðar Heiðarbæjar við Þingvallavatn. Markmið deiliskipulagsins er að hafa til staðar deiliskipulag sem gefur heildarmynd afsvæðinu þar sem lóðarmörk, aðgengi og gönguleiðir eru skýrar. Jafnframt að fylgja eftir stefnu Bláskógabyggðar og Grímsnes- og Grafningshrepps um að til skuli vera deiliskipulag fyrir eldri frístundasvæði. Með deiliskipulagsgerðinni er unnið að því að samþætta lóðarmörk, auka skilvirkni við umsýslu á lóðum ásamt því að ramma inn svæðið og nýtingu þess í heild og einstaka þætti þess s.s. innviði, náttúruvernd og aðgengi. Hættumat vegna ofanflóða hefur verið unnið fyrir tillöguna auk þess sem fyrir liggur höfnun á undanþágu vegna skilgreiningar byggingarreita frá Þingvallavatni og Grafningsvegi-Efri.

12. Hvítárbyggð L238531, Hjálmholt; Frístundabyggð F22; Deiliskipulag - 2501073

Sveitarstjórn Flóahrepps samþykkti á fundi sínum, þann 18. mars 2025, deiliskipulag til auglýsingar sem tekur til hluta frístundasvæðis F22 innan aðalskipulags Flóahrepps. Skipulagið tekur til um 24 ha af svæðinu og á því gert ráð fyrir 20 frístundalóðum sem eru bilinu 10.480 - 12.934 fm að stærð. Gert er ráð fyrir heimild fyrir uppbyggingu frístundahúss, aukahúss/gestahúss og geymslu innan hverrar lóðar innan hámarksnýtingarhlutfalls 0,03.

13. Kílhraunsvegur 1-56; Frístundabyggð í íbúðabyggð; Deiliskipulagsbreyting - 2403054

Sveitarstjórn Skeiða- og Gnúpverjahrepps samþykkti á fundi sínum þann 5. mars 2025 deiliskipulagsbreytingu sem tekur til Kílhraunsvegur 1-56 til auglýsingar. Í breytingunni felst að skilgreindu frístundasvæði er breytt í íbúðarsvæði. Samhliða er unnin breyting á aðalskipulagi sem tekur til svæðisins.

14. Bakkahverfi L236382 við Álfavatin; Breyttir skilmálar; Deiliskipulagsbreyting - 2501051

Sveitarstjórn Grímsnes- og Grafningshrepps samþykkti á fundi sínum þann 5. febrúar 2025 breytingu á deiliskipulagi til auglýsingar. Um er að ræða breytingu á skilmálum í kafla 2.2. um hámarksstærðir bygginga á svæðinu. Nýtingarhlutfall er hækkað úr 0,03 í 0,05 til samræmis við breytta stefnu aðalskipulags er varðar nýtingarhlutfall á frístundalóðum sem er í kynningar- og auglýsingaferli.

Ofangreindar skipulagstillögur liggja frammi til kynningar á skrifstofu skipulagsfulltrúa, Hverabraut 6, Laugarvatni á skrifstofutíma embættisins. Að auki er hægt að nálgast tillögur á vefslóðinni www.utu.is og á skipulagsgátt Skipulagsstofnunar skipulagsgatt.is/. Þá eru gögnin aðgengileg á heimasíðum sveitarfélaganna, www.blaskogabyggd.is, www.floahreppur.is, www.gogg.is, og www.skeidgnup.is. Mál 1 - 6 innan auglýsingar er skipulagsmál í kynningu frá 27. mars 2025 með athugasemdarfresti til og með 18. apríl 2025.

Mál 7 - 14 innan auglýsingar eru skipulagsmál í auglýsingu frá 27. mars 2025 með athugasemdarfresti til og með 9. maí 2025.

Athugasemdum og ábendingum skal skila inn á skipulagsgátt Skipulagsstofnunar www.skipulagsgatt.is. is undir viðeigandi máli. Einnig má koma á framfæri athugasemdum og ábendingum skriflega á skrifstofu UTU Hverabraut 6, Laugarvatni eða með tölvupósti á netfangið skipulag@utu.is. Fyrirspurnir má senda á netfang UTU skipulag@utu.is.

Vígús Þór Hróbjartsson

Skipulagsfulltrúi Umhverfis- og Tæknisviðs Uppsveita

Íþróttir

Sendist á dfs@dfs.is

Selfyssingar bikarmeistarar í hópfimleikum

Helgina 21. - 23. mars fór fram Bikarmót í hópfimleikum í Egilshöllinni og var umgjörðin öll sú glæsilegasta.

Selfoss átti sex lið í keppni og voru fyrstu tvö liðin að keppa strax á föstudeginum. Selfoss 2. flokkur stúlkna og Selfoss 2. flokkur mix kepptu þar í mjög spennandi keppni. Í 2. flokki stúlkna voru átta lið mætt til keppni og fjögur lið í flokki blandaðra liða.

Liðin áttu góðan dag og voru að gera ný stökk, auk þess sem þau voru búin að gera breytingar á gólfæfingunum sínum. Stúlkna-liðið varð í 3. sæti og hækkaði sig mikið á gólfinu frá síðasta móti. Blandaða liðið varð í 2. sæti eftir skemmtilega keppni og tók ýmislegt með sér í reynslubankann eftir þennan hluta.

3. flokkur kvenna keppti í tveimur liðum, annað liðið í A-deild og hitt í B-deildinni.

Liðin gerðu bæði örugg stökk, fengu meðal annars lendingarbónus frá dómurum og áttu heilt yfirtöf mót. 3. flokkur í A-deild lenti í 3. sæti og 3. flokkur í B-deild í 5. sæti samantlagt.

Á sunnudeginum kepptu svo 1. flokkur og meistaraflokkur. 1. flokkur var fyrir mótið ríkjandi bikarmeistari og var stefnan að verja þann titil. Stúlkurnar gerðu sér lítið fyrir og gerðu það. Þær unnu með meira en fjórum heilum stigum og sigruðu öll áhöld. „Þær áttu stórgott mót og virkilega gaman að fylgjast með þeim. Innilega til hamingju stelpur með verðskuldaðan sigur!“ segir í tilkynningu frá félaginu.

Í meistaraflokki voru aðeins þrjú lið í kvennaflokki og átti Selfoss eitt þeirra liða.

„Liðið hefur verið í mikilli uppbyggingu síðastliðin ár og

var mjög gaman að sjá að þær eru ekki að gera neitt minni erfiðleika en liðin á höfuðborgarsvæðinu, þrátt fyrir lélega aðstöðu hjá okkur í Baulu. Mikil þrautseigja og vinnusemi hefur skilað liðinu á þann flotta stað sem þær eru á í dag og við erum mjög stolt af þessu flotta liði. Liðið gerði nokkur dýr mistök í keppni en þær skiluðu einnig mikið af mjög góðum stökkaþingum og kraftmiklum gólfæfingum. Þær lentu í 3. sæti og eru spenntar fyrir Íslandsmóti eftir tvær og hálfa viku,“ segir einnig í tilkynningunni.

„Stúkan var til fyrirmyndar en Selfoss átti frábæra stuðningsmenn um helgina sem mættu í vínrauðu, með fána og samstillt hvatningarorð - kærar þakkar fyrir okkur þið öll, stuðningurinn er ómetanlegur!“ segir að lokum.

Þrjú Íslandsmet í öldunga-flokkum í frjálsum íþróttum

Héraðsleikar HSK í frjálsum íþróttum er árviss viðburður í Selfosshöllinni og er fyrir keppendur 10 ára og yngri. Mótið fór fram 15. mars síðastliðinn og voru um 100 keppendur skráðir til leiks frá sex félögum innan HSK. Höllin iðaði af lífi þegar keppt var í 60 m hlaupi, hringhlaupi, langstökki, hástökki, skutlukasti og kúluvarpi og greinilegt er að stundað er öflugt frjálsumíþróttastarf víða á sambandssvæðinu.

Héraðsmót HSK í flokki fullorðinna fór fram síðar sama dag. Þar voru skráðir til leiks 50 keppendur á aldrinum 13-70 ára, enda frjálssar íþróttir fyrir fólk á öllum aldri. Það voru fjögur félög sem sendu keppendur á mótið og fór stigakeppnin þannig að Íþrf. Garpur var í 3. sæti með 23 stig, Umf. Hekla var í 2. sæti með 50 stig og Umf. Selfoss var í 1. sæti með 149,5 stig. Nokkuð var um bætingar enda um síðasta mót innanhús-

stímabilsins að ræða og margir sem vildu sýna sig og sanna.

Á mótinu voru þrír keppendur sem settu Íslandsmet í öldungaflokkum sem sýnir hversu mikil gróska er í starfi eldri iðkenda um þessar mundir. Páll Pétursson, Umf. Selfoss, setti met í kúluvarpi þegar hann kastaði 7,26 kg kúlunni 7,22 m í flokki 65-69 ára, Ármý Heiðarsdóttir, Umf. Selfoss, setti met þegar hún kastaði 4 kg kúlunni 7,62 m og Ágústa Tryggvadóttir, Umf. Selfoss, stökk 2,00 m í stangarstökki en það er Íslandsmet í flokki 40-44 ára. Hrefna Katrínardóttir, Umf. Selfoss, setti svo HSK-met í flokki 30-34 ára þegar hún stökk 1,90 m í stangarstökki. Íslandsmetin voru að sjálfsögðu öll jafnframt HSK-met.

Þetta var síðasta mót innanhússtímabilsins hjá þessum hópi og hefst nú uppbygging fyrir utanhússtímabilið sem hefst með Vormóti HSK 14. maí.



Hluti af stúlkum 8 ára og yngri fá viðurkenningu. Ljósmynd: Guðmunda Ólafsdóttir.



Piltar 9 ára á Héraðsleikunum fá viðurkenningu. Ljósmynd: Guðmunda Ólafsdóttir.

Öllum mætt þar sem þau eru í fullorðinsfimleikum

Fimleikadeild Selfoss býður nú upp á nýtt námskeið í fullorðinsfimleikum, þar sem lögð er áhersla á fjölbreytta og skemmtilega hreyfingu í góðum félagskap. Námskeiðið byrjar 2. apríl og stendur yfir í átta vikur.

„Okkur finnst mikilvægt að reyna að halda úti fjölbreyttu starfi og við vitum að það er fólk á fullorðinsaldri sem vill skemmtilega, fjölbreytta og krefjandi

hreyfingu í góðum félagskap – sem er allt eitthvað sem fullorðinsfimleikar uppfylla,“ segir Bergþóra Kristín, framkvæmdastjóri Fimleikadeildar Selfoss.

Deildin hefur áður haldið sambærileg námskeið og hafa þau mælst vel fyrir. Þangað sækja bæði einstaklingar sem hafa æft fimleika áður og vilja finna gleðina í hreyfingunni á ný, en einnig þeir sem aldrei hafa

þróað fimleika og eru til í nýjar áskoranir. „Það hefur hingað til myndast mjög skemmtilegur og fjölbreyttur hópur í hvert sinn sem við höldum námskeið,“ segir Bergþóra.

Það er Sindri Steinn Diego sem leiðir námskeiðið, en hann hefur bæði mikla reynslu sem fimleikamaður og þjálfari fullorðinsfimleika.

Á námskeiðið mega öll mæta,

óháð fyrri reynslu. Farið verður í fimleikaupphitun þar sem reynir á samhæfingu, þrek og þol ásamt stöðvavinnu á mismunandi stöðvum í fimleikasalnum. Þjálfarinn aðlagar æfingarnar að getu hvers og eins og leggur áherslu á að skapa jákvæða og afslappaða stemningu.

„Öllum er mætt þar sem þau eru, hvort sem þau hafa fyrri reynslu eða ekki, það er þá hægt

að byrja á því að læra að hoppa á áhöldunum áður en það er farið í einhverjar meira krefjandi æfingar,“ segir Bergþóra.

Bergþóra segir að á námskeiðinu megi búast við skemmtilegri hreyfingu, góðum félagskap og nýjum áskorunum.

Skráning á námskeiðið fer fram á Abler (www.abler.io/shop/umfs/fimleikar). EHI



Leikhópurinn er fjölbreyttur.

Leikfélag Eyrarbakka setur upp leiksýningu á Rauða húsinu

Leikfélag Eyrarbakka æfir lum þessar mundir leikritið Stöndum saman eftir Huldu Ólafsdóttur sem jafnframt leikstýrir verkinu. Sýningin fjallar um ungt par sem glímur við allt það sem lífið hefur upp á að bjóða – barneignir, nám, vinnu, foreldra og tengdaforeldra, íbúðarkaup, áskoranir og hvernig best sé að púsla öllu saman. „Hér mætast húmor, gleði og söngur við drama, sorg og erfiðleika – allt saman í einni magnaðri sýningu. Hver einasti áhorfandi mun finna eitthvað sem hann tengir við, hvort sem það er persóna sem minnir á einhvern úr eigin lífi eða atvik sem hann þekkir af eigin raun,“ segir Álfrún Auður Bjarnadóttir meðlimur félagsins í samtali við Dagskrána.

Áskoran að finna rétt húsnæði
Aðspurð að því af hverju þetta verk hafði orðið fyrir valinu segir Álfrún að stjórn félagsins hafi lengi verið að leita að réttu húsnæði fyrir sýningu vetrarins sem reyndist mikil áskoran þegar Hulda Ólafsdóttir, leikstjóri, höfundur og stofnandi leikfélagsins, hafði samband við þau og kynnti verkið.

„Okkur leist strax vel á það, ekki bara vegna þess að það er stórskemmtilegt og auðvelt að tengja við það, heldur líka vegna þess að það er hannað til að geta verið sýnt hvar sem er. Þegar verkið var frumsýnt fyrir rúmum 30 árum í Keflavík fór það fram á veitingastaðnum Glóðinni. Það gaf okkur innblástur til að kanna samstarf við veitingastaðinn Rauða húsið – sem gekk fullkomlega upp,“ segir Álfrún.

Rúmlega 30 lög í sýningunni
Sýningin inniheldur rúmlega 30 lög með nýjum textum, auk eins frumsamans lags sem heyrir í lokin. Hulda Ólafsdóttir samdi textana við öll lög, en píanóleikari félagsins, Jón Aron Lundberg, samdi frumsamda lagið út frá textunum hennar.

Alls eru 17 leikarar í sýningunni auk píanóleikarans. Einn aukaleikaranna sér um mestu

vinnuna á bak við tjöldin meðan á sýningum stendur og er einnig sminka sem sér um að farða leikara. „Við njótum einnig aðstoðar frá ýmsu góðu fólki sem hefur lagt sitt af mörkum við leikmunagerð, myndatökur og margt fleira,“ tekur Álfrún fram.

Það gekk almennt mjög vel að fá fólk til að taka þátt í sýningunni, það hafi þó verið smá basl að finna einn karlkynsleikara og að fá fleiri í sönghópinn. „En allt reddaðist á endanum – ekki aðeins fundum við leikarann sem vantaði heldur fjölgaði í sönghópnum umfram væntingar, sem var hreint út sagt frábært!“ segir Álfrún stolt.

Með samheldni og þrautseigju er allt hægt
Æfingatímabilið hefur gengið vel að sögn Álfrúnar þrátt fyrir margar áskoranir. „Flestir í hópnum eru í fullri vinnu, með fjölskyldu, í námi

eða með önnur verkefni, þannig að það hefur verið krefjandi að samræma allt. Það er samt skemmtilegt að hugsa til þess að einmitt þetta er ein af undirstöðum sýningarinnar – hvernig við púslum saman skyldum, draumum og lífsins kröfum. En eitt er víst: með samheldni og þrautseigju er allt hægt, og okkar magnaði hópur hefur sannað það á æfingunum!“

Leikritið er sýnt í veislusal veitingastaðarins Rauða hússins, á annarri hæð, sem gefur sýningunni alveg sérstaka stemningu að sögn Álfrúnar. Hún segir spennuna fyrir frumsýningunni vera í hámarki og leikhópurinn sé fullur tilhlökkunar og tilbúinn að gefa allt í sölurnar.

„Auðvitað fylgir alltaf smá stress með – en það er af hinu góða. Við hlökkum ótrúlega mikið til að deila þessari frábæru sýningu með áhorfendum!“ segir Álfrún að lokum. *EHJ*



Leikstjóri og höfundur Hulda Ólafsdóttir.



Partur af sönghópnum. Guðrún Ósk Guðjónsdóttir, Auður Elín Hjálmarssóttir og Gerður Eðvarðsdóttir.

Fjöldi fólks mætti á opið hús Þjórsárskóla

Fimmtudaginn 13. mars var opið hús í Þjórsárskóla það sem breytingar á húsnæði og aðstöðu skólans sem unnið hefur verið að frá vori 2024 voru sýndar. Fjöldi manns mætti á svæðið, fengu leiðsögn um skólann og svör við kennsluháttum og skólastarfi almennt.

Nemendur og kennari í Tónlistarskóla Árnesinga spiluðu nokkur lög fyrir gesti, boðið var upp á léttar veitingar og samveru í húsnæðinu sem skapar möguleika á frábæru skóla- og frístundastarfi.

Frístundaleiðbeinandi félagsmiðstöðvarinnar tók á móti gestum í aðstöðunni í kjallara skólans. Vilborg Ástráðsdóttir færði skólanum tvær smásjár að gjöf sem munu nýtast mjög vel í kennslunni. Bergljót Þorsteinsdóttir gaf skólanum bókina *Jörðin í öllu sínu veldi*.



„Þetta var einstaklega skemmtilegur dagur og gaman að finna áhuga fólks á skólastarfinu okkar. Við sem vinnum í Þjórsárskóla erum stolt af skólahúsnæðinu okkar og starfinu sem við vinnum með nemendum. Það er gaman að geta rætt og sýnt verkin okkar, því skólinn er mál okkar allra,“ segir í tilkynningu frá skólanum.

„Til hamingju allir með þennan frábæra skóla þar sem fagmennska er í fyrirrúmi í samheldnum hópi starfsmanna.“



Stekkjaskóli - laus störf

Stekkjaskóli auglýsir fjölbreyttar og áhugaverðar stöður fyrir næsta skólaár. Skólinn leggur m.a. áherslu á teymiskennslu, teymisvinnu, tækni og nýsköpun, skapandi skólastarf, umhverfismál og jákvæðan skólabrag.

- Deildarstjóri eldra stigs

Umsóknarfrestur er til og með 2. apríl 2025

- Umsjónarkennarar á yngsta-, miðstig- og efsta stig
- Náttúrufræðikennari
- Stuðningsfulltrúar
- Aðstoðarmatráður

Umsóknarfrestur er til og með 31. mars 2025

Sjá nánar á ráðningarvef sveitarfélagsins; <https://sveitarfelagid-arborg.alfred.is/>, á atvinnuvefnum Alfreð; <https://alfred.is/vinnustadir/stekkjaskoli> og á heimasíðu skólans; www.stekkjaskoli.is.

Upplýsingar um störfin veita Hilmar Björgvinsson, skólastjóri, hilmarb@stekkjaskoli.is, sími 480-1600 / 863-0922 og Ástrós Rún Sigurðardóttir, aðstoðar-skólastjóri, astros@stekkjaskoli.is, sími 480-1600.

ÞJÓNUSTA



Daglegar ferðir

SELFLOSS - REYKJAVÍK
SUÐURLAND

KJARNABÓKHALD

Bókhald • Framtöl • Skattskil
Launavinnsur • Ráðgjöf o.fl.Austurvegur 6 - 800 Selfoss
Sími 482 3755 - kjarna@centrum.is

Ráð í rekstri !

Hjá Maddý ehf.

Eyravegi 27 - 800 Selfoss
s. 482 3454 - maddy@maddy.isBókhald - ráðgjöf
skattskilÞjónusta við
einstaklinga og
fyrirtæki

Persónuleg þjónusta

Hafðu samband
og fáðu tilboð í
auglýsingar í blaðið
og á vefinn.Sími 482 1944
auglysingar@dfs.is

FÉLAGSSTÖRF



SKRIFSTOFA FEBSEL

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

OPIÐ HÚS

Fim. 27. mars kl. 14:45

EIRÍKUR ORRI GUÐMUNDSSON
ÞVAGFÆRASKURÐLÆKNIRKaffi 200 kr.
Kaffi og kökur 1500 kr.

FUNDIR



Krabbameinsfélagið

OPNUNARTÍMAR

Mán. kl. 11-14
Opíð húsÞriðjud. kl. 14-16
Unga fólkið 18 til 45 áraMiðvikudaga kl. 11-14
Opíð húsFimmtudaga kl. 11-14
UpprekjurFöstudaga kl. 11-14
Opíð húsHægt 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 - Einn dagur
í einu. Laugardagsmorgnum
kl. 10, Hrísholti 8, Selfossi.

Al-Anon Selfossi

Al-Anon fundir á þriðjudögum í
Hrísholti 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 opinn fundur
Sun. kl. 11 og 21 - AA fundur
AA Hrísholti 8, Selfossi.
Nánari upplýsingar á aa.is.

Polskie mitingi

Polskie mitingi aa grupa krokus.
Poniedzialek i czwartek i sobota
godzina 19:00. Hrísholt 8 - 800
Selfoss.

AA Sporgöngufólk f. alla

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

AA opin fundur f. alla

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

OA

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

CoDA

Bataleið frá meðvirkni
Fundir alla laugardaga kl. 10:30.
Hrísholti 8, Selfossi.
Nánari upplýsingar á coda.is.CoDA-fundur / Meðvirkni
Bókasafn Ölfuss, Hafnarbergi 1,
Þorlákshöfn
Miðvikudaga kl. 19:30.

Leiðin út á þjóðveg

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

Ný fótaaðgerðastofa opnuð á Selfossi

Ný fótaaðgerðastofa var opnuð á Selfossi í mars sem ber heitið Fótaaðgerðastofa Suðurlands. Hún er til húsa að Eyravegi 37, í gamla TRS húsinu sem margir kannast við. Það eru Dagný Ragnarsdóttir og Ída Bjarklind Magnúsdóttir sem ákváðu að taka höndum saman, innrétta fyrir lagerymið sem fótaaðgerðastofu og auka þar með þjónustu fyrir fótaaðgerðir á Suðurlandi. Þær stöllur útskrifuðust báðar frá Keili í janúar eftir þriggja anna nám í faggreinaföllum og verknaði í fótaaðgerðafraeði að undangengnum 109 einingum í kjarna- og heilbrigðisgreinum.

Dagný er uppalin á Guðnastöðum í Austur-Landeyjum en fluttist á Selfoss þegar hún fór í nám við Fjölbautaskóla Suðurlands. Hún útskrifaðst sem iðjubjálfi frá Háskólanum á Akureyri árið 2015 en hefur nánast alla tíð unnið hjá Lyfju fyrir utan tæp þrjú á sem hún vann sem málástjóri hjá Geðheilsuteymi HSU þar til að hún hóf nám í Keili. Ída er uppalin á Selfossi en er tiltölulega ný-

flutt þangað aftur eftir að hafa búið í Reykjavík síðustu ár þar sem hún stundaði nám og spilaði handbolta. Hún fór að læra fótaaðgerðafraeði haustið 2023 og útskrifaðist sem fótaaðgerðafraeðingur frá Keili í janúar sl. Ída hóf störf sem fótaaðgerðafraeðingur eftir útskrift á Landspítalanum á göngudeild innkirtla og vinnur þar einn dag í viku samhliða núverandi starfi á Fótaaðgerðastofu Suðurlands.

Starf fótaaðgerðafraeðinga felur í sér meðal annars að meta ástand fóta og meðhöndla fóta-mein sem ekki krefjast læknisfræðilegrar meðhöndlunar ásamt því að halda sjúkraskrá samkvæmt lögum starfseminnar.

Marmiðið er eins og áður sagði að auka þjónustu í nærsamfélaginu og allra Sunnlendinga sem eiga leið um Selfoss. Fótaaðgerðir eru mikilvægur hlekkur í að viðhalda góðri fót-heilsu og er ætlað öllum aldurs-hópum, eldra fólki sem á orðið erfiðara með að sinna eigin fót-hirðu og þeim sem eiga við afleiðingar og einkenni í fótum vegna sykursýki eða æðavandamála. Einnig vilja Dagný og Ída sinna yngra fólki sem er að kljást við fóta- og naglavandamál vegna íþróttameiðsla eða álags.

„Fótaaðgerðir eru mjög mikilvægar þar sem þær leysa oft og tíðum langvarandi og hvítleit

vandamál og markmiðið er allt-af að veita betri líðan með því að laga eða fjarlægja orsakavaldinn og í leiðinni veita fræðslu og ráðgjöf,“ segja Dagný og Ída.

Það sem fótaaðgerð felur í sér er að viðskiptavinur fer fyrst í fótabað og síðan fer það eftir eðli og umfangi vandamáls hvað unnið er sérstaklega með. Fótaaðgerðafraeðingar klippa og þynna neglur ef þær eru þykkar, skafa sigg og meðhöndla vörtur ásamt því að hreinsa upp líkþörn, meðhöndla inngrónar neglur og setja spangir ef talin er þörf á því. Einnig eru gefnar ráðleggingar varðandi skófatnað og leiðbeint ef grunur er um fót-eða naglasvepp. Að endingu er viðeigandi krem eða froða borin á fætur með góðum stökum.

Almennur opnunartími stofunnar er milli 9 og 16 og það má dropa inn og athuga með lausa tíma, annars er líka hægt að hringja í síma 883 9800. Stofan er á noona.is og það er auðvelt og þægilegt að panta tíma þar. „Það sem við ætlum að bjóða upp á aukalega er að vera með tíma utan hefðbundins vinnutíma þ.e.a.s. eftir kl. 16:00 einhverja daga og eins að bjóða fólki að koma valda laugar-daga,“ segja þær Dagný og Ída.

„Tökum vel á móti öllum og hlökkum til að þjónusta sem flesta og veita betri líðan,“ segja þær að lokum.

KIRKJA

Selfosskirkja

Messa sunnudaginn 30. mars kl. 11:00. Kirkjukórinn syngur, organisti Pétur Núi Stefánsson, prestur Sólveig Lára Guðmundsdóttir. Sunnudagaskólinn á sínum stað kl. 11:00.

Kyrrðarþæn á þriðjudögum kl. 12:00, morgunþæn á miðvikudögum kl. 10:00.

Krílasálmar miðvikudaga kl. 10:30 og foreldrasamvera kl. 11:00-12:30.

Skálholtsdómkirkja

Messa sunnudaginn 30. mars kl. 11. Sr. Magnús Björn Björnsson þjónar og Guðný Alma Haraldsdóttir leikur á orgel og leiðis söng. Kaffisopi í Gestastofu á eftir. Innilega velkomin!

Morgunsöngur alla virka daga kl. 9.

Foreldramorgnar í Gestastofu miðvikudaga kl. 10-12.

Mosfellskirkja

Íhugun á föstu 2. apríl kl. 19:30. Stutt helgistund og síðan flytur sr. Arna Yrr Sigurðardóttir íhugun um hvernig okkur dreymir um iðrun og eftirsjá. Kirkjukaffi á prestssetrinu á eftir. Innilega velkomin!

HEILSA

Energy Touch
- Nudd
- Heildræn
meðhöndlunYoga Nidra
24. og 28. mars og 23. aprílGöggva leikfimi
m/Jane Fonda ívafi
23. aprílRagnhildur
Sigurðardóttir
Sími 693 2197
ragnhildurgagga.isCand.mag. í íþróttfræðum,
nálastungur, yoga,
NLP-master/coach,
heilsunuddari,
Hugræn atferlismeðferð,
meta medicine.

Dagný Ragnarsdóttir og Ída Bjarklind Magnúsdóttir.

Færeyjaferð blokkflautusveita Tónlistarskóla Árnesinga

Dagana 7. – 10. mars sl. lagði blokkflautusveit Tónlistarskóla Árnesinga land undir fót og heimsótti Klaksvík í Færeyjum. Með ferðinni endurguldum við heimsókn frá mars í fyrra, þegar La-ila Elisabeth Nielsen blokkflautukennari við tónlistarskólann í Klaksvík heimsótti okkur með hóp blokkflautu-, þverflautu- og píanónemenda, ásamt nokkrum foreldrum.

Snemma föstudags lögðu tíu nemendur, ásamt tveimur kennurum og sex foreldrum, af stað frá Selfossi. Síðdegis var hópurinn kominn til Klaksvíkur og var strax drifinn í skemmtilega skoðunarferð, undir leiðsögn Hans Hjalta Skaale, um bæinn. Daginn eftir fékk hópurinn að kynnst Klaksvík enn betur og skoðaði m.a. menningarsalinn Varpið, róðra-

höllina og Christianskirkjuna með sína ótrúlega stóru og fallegu altaristöflu eftir Skovgaard.

Að aflokinni skoðunarferð fyrsta kvöldið sameinuðust nemendur beggja skóla á æfingu í grunnskóla Klaksvíkur. Æfingadagskrá hélt áfram bæði laugar- dag og sunnudag í grunnskólanum, tónlistarskólanum og í Varpinu. Helginni lauk svo með tónleikum í glæsilegum tónleikasal Varpsins. Flutt var mjög fjölbreytt dagskrá með íslenskum og færeyskum þjóðlögum í skemmtilegum útsendingum Lailu, renecance- og popptónlist. Aðsókn að tónleikunum var frábær og nemendum var klappað lof í lófa í dagskrárlök.

Færeyjaheimsóknin var mjög ánægju- leg og komu ferðalangar þreyttir en sælir



til baka. Nemendur eiga bæði hrós og þakkir skildar fyrir allan dugnaðinn við undirbúning, æfingar, fjáraflanir og frábæra samveru! – Klaksvíkungum þökkum við innilega fyrir afskaplega hlýjar og höfðinglegar móttökur.

Til að mæta hluta ferðakostnaðar sótti hópurinn um styrk til Vestnorden (NATA, #vestnorden). Þetta er sjóður sem veitir

styrki til að efla tengsl á milli Íslands, Færeyja og Grænlands og hægt að sækja um t.d. vegna skóla-, menningar- og íþróttiferða. - Frábært að geta sótt í slíka sjóði.

Helga Sighvatsdóttir og Kristín Jóhanna Dudziak Glúmsdóttir, blokkflautukennarar.



Á leiðinni á heimsmeistaramótið í kjötið

Ölfusingurinn Davíð Clausen Pétursson er einn af sex mönnum sem halda út til Parísar og tekur þátt í heimsmeistaramótinu í kjötið sem haldið er 31. mars. Í samtali við Dagskrána segir Davíð þetta vera Ólympíuleika kjötiðnaðarins og verði eingöngu færustu fagmenn heimsins að keppa á stóra sviðinu. 14 lönd keppa í ár og verða margir margverðlaunaðir kjötiðnaðarmenn að keppa fyrir sitt land. Búið er við um 20-25 manns til Parísar frá Íslandi. Ásamt landsliðinu mæta þrír úr stjórn liðsins, makar og stuðningsmenn.

Fá 3,5 klukkustund til að fullvinna kjöt í kjötbörð

Mótið fer þannig fram að á 3,5 klukkustund eiga liðin að úrbeina og fullvinna í kjötbörð: hálf naut, hálf svín, heilt lamb og fimm kjúklinga. „Dæmt er eftir fegurð borðs, nýtingu á kjöti, nýsköpun, fagmennsku og „value added“. Er það til dæmis að framreiða steikur úr bitum sem eru mikið notaðir í hakk, fylltar stórsteikur og pylsur,“ segir Davíð. Liðin eiga líka að

gera fjórar týpur af pylsum: eina úr svíni, eina úr nauti og eina sælkerapylsu. „Einnig gerum við eina lamba þar sem við erum jú þekkt þjóð fyrir afburða gott lambakjöt,“ bætir Davíð við. Að lokum þurfa þeir að velja einn bita úr hverju próteini sem þeir bera sérstaklega fram fyrir dómara og eru dæmdir út frá útliti á kjötbörði og bragði eftir eldun.

Undirbúningur fyrir mótið hefur gengið gríðarlega vel að sögn Davíðs. „Við erum búnir að vera að æfa stíft í heilt ár núna og er allt búið að smella fyrir mótið, nú er bara að fara út og láta ljós sitt skína!

Byrjaði á beint frá býli sölu á Ölnauti

Aðspurður að því hvernig Davíð hafi leiðst út í kjötið segist hann hafa byrjað að fikta við beint frá býli sölu með Ölnauti frá Hvammi í Ölfusi, þar sem hann er uppallinn, þegar hann kláraði búfræði árið 2020.

„Ég vann það sem lokaverkefni þá og vatt það svo skemmtilega upp á sig að ég sá að það væri eina vitið að koma af stað

vinnslu heima til að verka gripina sjálfur,“ segir Davíð.

Hóf hann þá störf hjá SS á Hvolsvelli og var þar sem nemi í eitt og hálf ár. Hann flutti svo í bæinn þegar hann kynntist konunni sinni. „Þá fer ég að vinna hjá Ferskum kjötvörum til að geta einblínt á nautaurbeiningar og var þar í rétt tæp tvö og hálf ár. Ég útskrifast sem kjötiðnaðarmaður á meðan ég vann þar og skráði mig í landsliðið þegar ég var enn nemi. Svo er ég hér

í dag, ári seinna á leiðinni út til Frakklands að keppa!“

Grillmeistari Íslands tvö ár í röð

Davíð hefur áður keppt á nokkrum mótum tengdum matvælum heima á Íslandi. Hann er ríkjandi grillmeistari Íslands, en hann hefur unnið þann titil tvö ár í röð, fyrst 2023 og svo 2024. Einnig vann hann Arctic Butcher 2024 og lenti í 2. sæti í nemakeppni í MK 2024.

„Þannig að það eru nokkrar

keppnir komnar og myndi ég keppa meira ef þær stæðu til boða hérlandis,“ segir Davíð.

Keppir ekki nema til þess að vinna

Þegar Davíð er spurður um markmið á mótinu stendur ekki á svörum. „Ég keppi ekki nema til þess að vinna.“

Hann segir markmiðið þó ekki bara vera sigur heldur líka að kynna fagið.

„Okkur vantar fleiri unga og efnilega kjötiðnaðarmenn því það er endalaus þörf fyrir nýsköpun og fagmennsku þegar kemur að matvælum hérlandis. Ekki skemmir fyrir að kjötiðnaðarkennararnir þessa dagana eru hrikalega fróðir og skemmtilegir,“ segir Davíð.

Að lokum vill Davíð hamra á því að ef einhvern langar að prufa kjötiðnaðarnám og spreyta sig í faginu þá eigi ekki að hika við að heyra í næstu kjötvinnslu eða kjötbúð og prufa að vinna við þetta. „Þetta er eitt af skemmtilegri störfum sem þú kemst í og fullt af starfsmöguleikum sem fylgja í kjölfarið!“

EHI





Pétur Thomsen myndlistarmaður ársins



Ljósmynd: Sigurður Thomsen.

Pétur Thomsen, íbúi í Grímsnes- og Grafningshreppi, hlaut aðalverðlaun fyrir ljósmyndasýninguna *Landnám*, sem haldin var í Hafnarborg, menningar- og listamiðstöð Hafnarfjarðar. Verðlaunaafhending fór fram í Iðnó 20.mars sl.

Í myndrænni nálgun sinni rannsakar Pétur samband mannsins við náttúruna, og endurspeglar verk hans áhrif mannlegra athafna á umhverfið. *Landnám* er afrakstur margra ára vinnu þar sem ljósmyndirnar draga fram ójafnvægið sem skapast í sambýli manns og náttúru.

úru. Myndirnar sýna meðal annars jarðrask, ör sem eftir sitja í landslaginu, og skeytingarleysi gagnvart náttúrunni – atriði sem listamaðurinn dvelur við og leggur áherslu á.

Dómnefndin metur sýninguna sem einstaklega vel heppnaða í allri framkvæmd, frá tæknilegri útfærslu til listrænnar framsetningar. Í verkum Péturs má finna sterka tilfinningu fyrir náttúruvernd og djúpan skilning á ljósmyndamiðlinum. Sýningin skapar áhrifaríkt samtal við áhorfandann og vekur upp mikilvægar spurningar um umhverfisvitund og ábyrgð.

Áreiðanlegir pípulagningaverktakar

NÝLAGNIR - HITAKERFI
FRÁRENNSLI - VIÐGERÐIR

Sími 769 0001
lagnaland@lagnaland.is

Nýlagnir - Endurlagnir - Viðgerðir



Lagnir og Lausnir ehf
Ykkar óskir, okkar lausnir

Kristinn 660 1580 Einar 660 1581 lagniroglausnir.is



Stíflubjónusta Sævars Selfossi
Sími: 861 1919
stifla.selfossi@gmail.com

YFIR
20 ÁRA
REYNSLA

Stíflulosun úr lögnum
Myndun lagna
Rótarskurður o.fl.

LÖGGILTUR HÚSASMÍÐAMEISTARI

NÝSMÍÐI
VIÐHALD
BREYTINGAR

S: 692-2575
800 SMÍÐI ehf.

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

STÍFLULOSUN SUÐURLANDS

Lagnamyndun
Rótahræinsun
Stíflulosun
Lagnafóðrun

Sími 510 1180
Hellismýri 14 - 800 Selfossi

FÁÐU TILBOÐ Í ÞINN PALL

848 0964 899 0979
GÍSLI ÖRN

WWW.SOLPALLUR.IS

SÓLPALLUR
Fagmennska • Gæði • Áreiðanleiki

Ökukennsla

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

Beinskiptur / Sjálfskiptur bíll

FROST

KÆLIKERFI - FRYSTIKERFI
HÖNNUN - SALA - ÞJÓNUSTA

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

BRÁÐ AF VINATTU!

Fæst hjá **BYKO** Selfossi

VÉLSMÍÐJA SUÐURLANDS ehf
Selfossi Gagnheiði 5 Sími: 482 1980

Efnissala
Rennismíði
Innréttingar
Járnsmíði

Gagnheiði 5, Selfossi
Sími 482 1980

LAGNIR

ALHLIÐA
PÍPULAGNINGA
VERKTAKAR

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

PÚLSINN
Raf & kæliþjónusta

Kæli & Frystikerfi
Viðgerðir • Þjónusta
Nýsmíði • Rafmagn

Sími: 760-5670 • pulsinn@pulsinn.com

Lagnabjónustan ehf

Pípulagnir - Efnissala
482 2311 696 2311
Skrifstofa Þjónustusími

HEYRN
HEYRNARÞJÓNUSTA

534 9600
www.heyrenn.is

Vinnuvélanámskeið á netinu!

www.vinnuvelaskolinn.is

Sprettur ÁBURÐUR

Skeljungur
Lúðvík Bergmann, Vítöskiptastjóri
GSM: 840 3009

Raflagnir Tölvulagnir Ljósleiðaralagnir

RS

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

Bílasprautun - Bílaréttingar
Bílrúðuskipti

Bilverk BA

Far sem fagmennirnir vinna

★★★★★
Vottað verkstæði

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