

Ný fjarlækningaþjónusta á Selfossi fyrir fólk með sykursýki

Ný og metnaðarfull fjarlækningaþjónusta hefur hafið göngu á Selfossi þar sem fólk með sykursýki er boðið upp á reglulegt augnbotnaeftirlit án þess að þurfa að ferðast til höfuðborgarsvæðisins. Þjónustan er samstarfsverkefni Sjónlags og Heilbrigðisstofnunar Suðurlands.

Markmið þjónustunnar er að auka aðgengi að eftirliti fyrir einstaklinga með sykursýki með því að bjóða upp á nákvæma augnbotnamyndatöku á Selfossi með CLARUS 500-tækni frá Zeiss, sem er eitt það öflugasta sem völ er á. Myndirnar eru síðan sendar rafrænt til augnlækna hjá Sjónlagi til greiningar.

„Augnbotnamyndataka er lykilatriði í að greina hugsanlega fylgikvilla sykursýki, svo sem blæðingar, bjúgmýndun og próteinleka í æðum augans,“ segir í yfirlýsingu frá Sjónlagi.

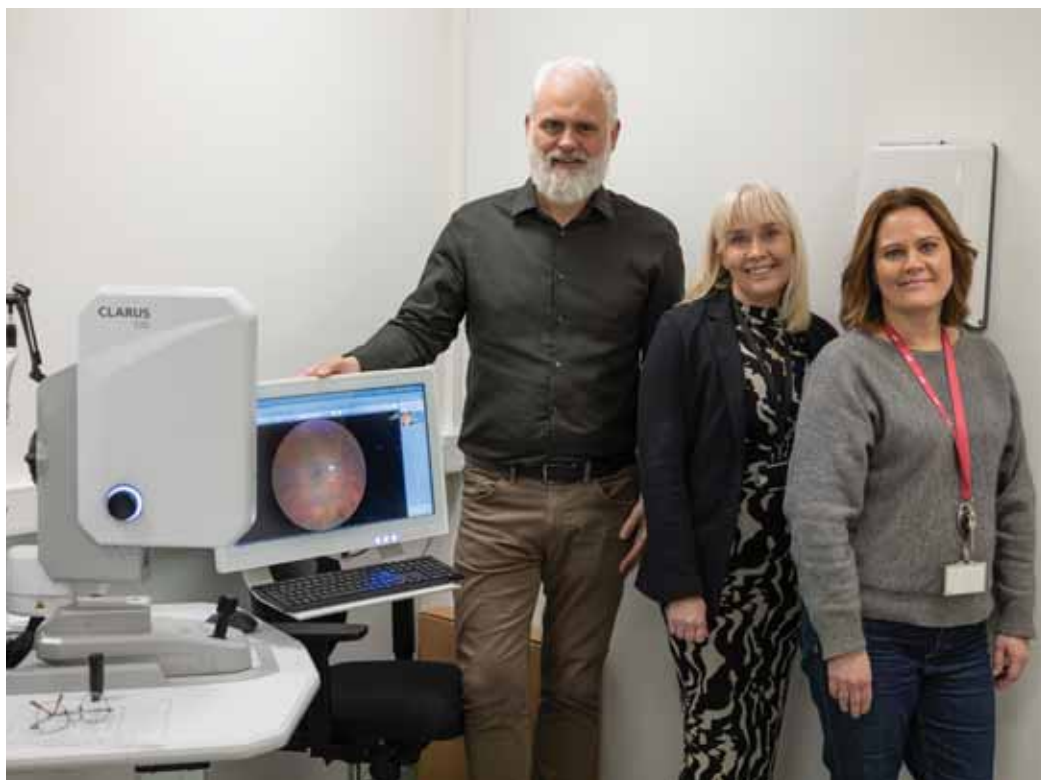
„Sykursýki er efnaskipta-sjúkdómur sem getur valdið skemmdum á litlum æðum í

augnbotni oghaft áhrif á sjón ef ekki er gripið inn í tímanlega.“

Þegar myndir hafa verið skoðaðar af sérfræðingi eru niðurstöður sendar beint til skjólstæðings inn á Heilsuveru, ásamt næstu skrefum. Í sumum tilfellum þarf sjúklingur að mæta í frekari skoðun hjá augnlækni, en í öðrum tilfellum nægir að bóka endurmat að ári liðnu.

Þjónustan er sérstaklega ætluð einstaklingum með sykursýki 2 sem eru í eftirliti og þurfa reglulega augnskoðun. Tímar eru skipulagðir í samráði við heimilislækni og starfsfólk sykursýkismóttökunnar innan HSU.

Þetta er enn eitt mikilvægt skref í þróun fjarlækninga á Íslandi, þar sem Sjónlag hefur nú þegar sett upp sambærilega þjónustu á Akureyri og í Vestmannaeyjum – þó enn víðtækari þar. Með þjónustunni á Selfossi er verið að færa mikilvægt heilbrigðiseftirlit nær fólki í heimabyggð.



Arnar Þór Guðmundsson, Díana Óskarsdóttir og Margrét Björk Ólafsdóttir. Ljósmynd: Aðsend.



Bráðabirgðabrá komið fyrir yfir Ölfusá

Jarðvegsrannsóknir vegna nýrrar brúar yfir Ölfusá eru nú lokið og er gert ráð fyrir að framkvæmdir við undirstöður brúarinnar hefjist í byrjun maí. Þá stendur yfir uppsetning varnargarðs í Ölfusá sem liggur frá eystri bakka árinna í átt að Efri-Laugarðælaeyju. Við enda garðsins verður komið fyrir bráðabirgðabrá, um 40 metra langri, sem nær yfir að eyjunni. Sú brú verður nýtt til að flytja efni og búnað inn á framkvæmdasvæðið þar sem meðal annars verður reistur 60 metra hár turn.

Framkvæmdir við jarðvegs-skipti í vegstæði Hringveggar (1) austan Ölfusár eru nú í fullum gangi og hafa gengið vel til þessa. Þau sem eiga leið fram hjá framkvæmdasvæðinu geta fylgst með gangi verksins.

Vinna við vegskeringar vestan árinna er einnig hafin og er því búið að loka tveimur göngustígum í Hellismýrarskógi. Hjáleidi fyrir gangandi vegfarendur er á veginum við árbakkann.

Vegagerðin brýnir fyrir fólki að fara með gát við framkvæmdarsvæðið og fylgjast vel

með öllum leiðbeiningum og upplýsingum sem finna má á skiltum á framkvæmdasvæðinu.

Vegagerðin beinir einnig þeim tilmælum til vegfarenda, sem þurfa að nota Laugarðælaveg til að komast á golfvallarsvæðið, að kynna sér leiðbeiningar vel sem hafa verið og munu verða settar upp þar sem framkvæmdasvæðið skarast við Laugarðælaveg. Stór vinnutæki þurfa að eiga þar leið um veginn og því er afar mikilvægt að fyllstu varúðar sé gætt.

Fáðu fagmann í verkið

**Framúrskarandi
fyrirtæki 2024**



**PÍPULAGNIR
SUÐURLANDS**

Háheiði 10, Selfossi
S. 699 1985 / 823 6656

NÝR TOYOTA PROACE



Toyota Selfossi
Fossnesi 14
480 8000



Toyota
Selfossi



1. maí kaffi á Eyrarbakka

Árleg kaffisala
Kvenfélagsins á Eyrarbakka
verður í samkomuhúsinu
Stað fimmtudaginn
1. maí klukkan 15–17.
Posi á staðnum.
Fjölmennið og styrkið
gott málefni.

Nefndin



Starfsfólk óskast

Pípulagnir suðurlands óska eftir að ráða faglærðan pípulagningamann/konu, eða einstakling vanann pípulögnum.

Nánari upplýsingar veitir Ívar í síma 823-6656 eða ivar@psud.is



**PÍPULAGNIR
SUÐURLANDS**

Framúrskarandi
fyrirtæki 2024

Starfsmaður í lóðafrágang óskast

Grjótgás ehf óskar eftir að ráða öflugan einstakling til starfa við lóðafrágang. hjá Grjótgás eru mörg verkefni framundan í allra handa lóðafrágangi.

Helstu verkefni og ábyrgð

dagleg störf við hvers kyns lóðafrágang, allt frá jarðvinnu og fram í tréverk og hellulagnir

Menntunar- og hæfniskröfur

- ökuréttindi eru skilyrði.
- vinnuvélaréttindi eru kostur
- aukin ökuréttindi eru kostur
- iðnmenntun eða reynsla af samskonar störfum eru kostur



GRJÓTGÁS
HELLULAGNIR OG LÓÐAÞJÓNUSTA

Atli

atlihjorvar@grjotgas.is
S. 690 2458

Glænýr verslunarkjarni verður til á Selfossi

Í maí opnar glænýr verslunarkjarni á Selfossi þar sem fimm spennandi verslanir munu hefja starfsemi sína samtímis. Verslunarkjarnanum er ætlað að efla verulega verslunarframboð á svæðinu og auka fjölbreytni og þægindi fyrir bæjarbúa sem og gesti Selfoss og Suðurlands alls.

Meðal verslana sem opna eru hin alþjóðlega þekktá tískuverslun Gina Tricot, ástsæla íslenska bókabúðin Penninn-Eymundsson, H verslun sem slegið hefur í gegn og Emil og Lína, heillandi verslun með íslenskan fatnað og vörur fyrir börn. Hver þessara verslana kemur með sína sérstöðu og eykur þannig við lifandi og fjölbreytt verslunarmhverfi í hjarta aðalverslunarhverfis Selfossbæjar við Larsenstræti en fyrir eru verslanir eins og Bónus, ATVR, Lindex ásamt Húsasmiðjunni og Byko. Miðdepill verslunar á Suðurlandi mun því fyrir vikið styrkjast enn frekar við þessa nýju viðbót.

Gina Tricot - www.ginatricot.is

Gina Tricot er alþjóðlegt tískuvörumerki þekkt fyrir nútímalega, kvenlega hönnun og hagkvæmt verð fyrir ungar konur. Með síbreytilegum vörulínum leggur Gina Tricot áherslu á sjálfbærni og samfélagsábyrgð í framleiðslu sinni en Gina Tricot kynnti m.a. nýja yoga-línu nýverið auk hinnar sívinsælu Young-línu sem báðar verða aðgengilegar í hinni nýju verslun.

„Móttökur við Gina Tricot síðan við opnuðum fyrstu verslun okkar í Kringlunni og á netinu árið 2023 hafa verið algjörlega framar okkar björtustu vonum. Þegar tækifæri skapaðist til að koma með Gina Tricot heim á Selfoss var ekki annað í stöðunni en að láta til skarar skríða. Við erum öll ótrúlega spennt fyrir að kynna Gina fyrir okkar ástkæru Selfyssingum og nærsveitum,“ segir Albert Þór Magnússon, umboðsaðili Gina Tricot á Íslandi.



Penninn Eymundsson – www.eymundsson.is

Eymundsson er leiðandi íslensk bókabúðarkeðja sem býður fjölbreytt úrval af bókum, ritföngum og gjafavörum fyrir alla aldurshópa en árið 1872 opnaði athafnamaðurinn Sigfús Eymundsson fyrstu bókaverslunina á Íslandi og spannar því saga þessa merka fyrirtækis yfir 150 ár. Penninn rekur nú 16 verslanir um land allt undir nafninu Penninn Eymundsson en verslunin á

Selfossi verður sú 17. í röðinni. Jafnframt rekur Penninn þrjár ferðamannaverslanir undir nafninu The Viking og eina undir nafninu Islandia.

„Selfoss er vaxandi samfélag sem við höfum lengi fylgst með og lengi langað til að gera okkar vöruúrval aðgengilegt með viðunandi hætti. Þegar færi gafst að staðsetja okkar meðal fyrirtækjanna sem verma Larsenstrætið var valkosturinn augljós,“ segir Ingimar Jónsson, forstjóri Pennans-Eymundsson.



H verslun – www.hverslun.is

H verslun býður upp á vandaðan og stílhreinan íþróttafatnað fyrir konur, karla og börn frá leiðandi vörumerkjum á borð við NIKE og Speedo, auk vara frá fleiri vörumerkjum á sviði íþróttar, heilsu og heilbrigðis.

Verslunin þjónar fólki sem vill setja heilsuna framar öllu og er svo sannarlega fremst í heilsu. Þess vegna heitir verslunin H verslun.

„Okkar frábæru vörumerki hafa lengi sést á Selfossi, sveitarfélagi sem þekkt er fyrir gæði íþróttastarfs og afreka langt aftur í tímann. Okkur fannst það orðið tímabært að bjóða heilsuþyrstum Sunnlendingum upp á H verslun á Selfossi. Heilsan er það dýrmætasta sem við eigum og þar liggur okkar sérþekking,“ segir Hörður Þórhallsson, forstjóri Icepharma, eigandi H-verslunar.



Emil og Lína - www.emiloglina.is

Emil og Lína er heillandi sérverslun með fatnað og vörur fyrir börn, þekkt fyrir fallega íslenska hönnun og gæðafni. Verslunin býður upp á fjölbreytt úrval af fatnaði, leikföngum og gjöfum

sem gleðja bæði börn og foreldra.

„Eins og Selfyssingar vita spannar saga Emil&Lína einn og hálfan áratug þar sem íslenska ævintýrið byrjaði með tengingum við ærslasögur sænsku dalanna. Þegar við hófum ferðalagið í skúrnum hér fyrir 15 árum síðan var það fjarlægur draumur að geta boðið upp á okkar eigin hönnun sem vermt gæti íslensk börn. Það er með ótrúlegri tilhlökkun sem við stígum þessi skref aftur á Selfoss, þar sem þetta allt byrjaði,“ segir Lóa Dagbjört Kristjánsdóttir, stofnandi Emil&Lína.



Gert er ráð fyrir að hinn nýi verslunarkjarni muni verða mikilvæg viðbót við miðstöð viðskipta og samfélags á Selfossi, styrki atvinnulífið og skapi íbúum fleiri valmöguleika til að versla í sinni heimabyggð. Að uppbyggingunni stendur félagið Vigri ehf. í eigu Hannesar Þórs Ottesen sem hefur staðið að uppbyggingu íbúðar- og iðnaðarhúsnæðis á svæðinu í áratugi. Húsið sem nú er risið er gegnt ÁTVR, Bónus og Lindex og telur rúmlega 1.600 fermetra og inniheldur fimm verslunarbíl af ólíkri stærð. Gert er ráð fyrir að allar verslanir sem upp eru taldar opni dyr sínar samtímis í maí næstkomandi.

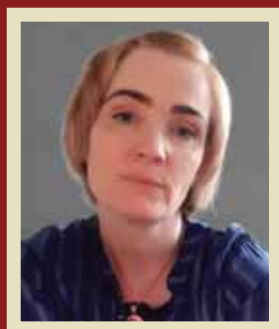
„Við erum einstaklega ánægð með að geta tekið þátt í þeirri öfluglu þróun sem á sér stað á Selfossi. Á svæðinu er nú þegar fjöldinn allur af öflugum verslunum og þjónustuaðilum eins og Lindex, Bónus, Vínubúðin, Almar bakari og Pósthúsið auk þess sem Johan Rönning og Ilva ásamt fleiri verslunum hafa komið sér vel fyrir hinum megin við Suðurlandsveginn. Bæði Húsasmiðjan og Byko hafa einnig styrkt verslun á svæðinu til muna. Með fyrirhugaðri nýrri brú yfir Ölfusá á næstu árum og aukinni umferð um Larsenstræti verður staðsetning verslunarkjarnans enn betri og mun efla þjónustu á svæðinu. Við reiknum með að hið nýja húsnæði muni skapa um 25-35 ný störf í verslun og þjónustu, sem styrkir enn frekar atvinnulífið og samfélagið í heild sinni.“ segir Hannes Þór Ottesen, eigandi Vigra ehf.



1. MAÍ

2025 SELFOSSI

Lúðrasveit Selfoss og Hestamannafélagið Sleipnir leiða kröfugöngu kl. 11:00 frá Austurvegi 56 að Hótel Selfossi þar sem dagskrá og skemmtun fer fram.



Kynnir

Helga Kolbeinsdóttir
frá FOSS

Ræðumaður

Halla Gunnarsdóttir
formaður VR

Frá námsmönnum, FSU

María Friðmey Jónsdóttir

Júlí og Dís taka lagið

Leikfélag Hveragerðis með lög
úr Ávaxtakörfunni

Fimleikadeildin sér um
andlitsmálun

Kaffi og veitingar

VIÐ SKÖPUM VERÐMÆTIN



BS
RB



Gaman að deila sönggleðinni með Mýrdælingum

Sumarið 2023 var Kammerkór Tónskóla Mýrdalshrepps stofnaður af Alexöndru Chernyshovu, óperusöngkonu, tónskáldi og tónskólastjóra í Vík.

Til að byrja með voru fjórtán í Kammerkórnum á fyrsta skólaárinu en kórinn stækkaði á þessu ári og í dag eru tuttugu og tveir söngvarar: tíu sópranar, sjö altó, tveir tenórar og þrír bassar.

Kammerkórinn starfar undir faglegri stjórn Alexöndru Chernyshovu sem er einnig kórstjóri. Einu sinni í viku eru æfingar í sal tónskólans og einu sinni í mánuði er æfing annars staðar en í tónskólanum. „Á þessu ári vorum við t.d. með æfingu í Hótel Vík og Hótel Kötlu, Víkurkirkju, Leikskálum og Íþróttamiðstöðinni í Vík, og á síðasta ári voru einnig söngæfingar í Dýrhólaeyjavitanum og Bátasafninu í Vík,“ segir Alexandra.

Kammerkórinn hefur á þessum starfsárum lagt sitt af mörkum til menningarstarfs í

Vík. Hann hefur sungið á bæjarhátíðum, við menningarstaði, á viðburðum og tónleikum. Það eru tónleikar eins og Söngleði Kammerkórsins í Icewear, 90 ára afmæli Víkurkirkju, Sumarið kemur tónleikar með Gissuri Páli, tenór á menningarhátíðinni Vor í Vík, Jólagleði og Jólaglöggi Kammerkórs í Halldórs-kaffi, Aðventuhátíð Mýrdælinga í Víkurkirkju. Einnig hefur hann sungið á stórum jólatónleikum með Guðnýju Árnýju Karlsdóttur, söngkonu.

Á undanförnum árum hefur undirleikur á tónleikum verið í höndum frábærra tónlistarmanna eins og Kjartans Valdemarssonar, Nínu Margrétar Grímsdóttur píanóleikara, Álvaro Sanchez og Orra Guðmundssyni gítarleikara.

Á sumardaginn fyrsta var kórinn með tónleika á menningarhátíðinni Vor í Vík sem bar heitið „Sumardaginn fyrsti“. Á tónleikum voru flutt lög eftir íslensk tónskáld í bland

við þekkt erlend tónskáld. Ein-söngvarar á tónleikum voru Einar Freyr Elínarsson og Jónas Erlendsson. Undirleikarar á tónleikum voru píanóleikarinn Einar Bjartur Egilsson, Orri Guðmundsson gítarleikari og Alvaro Sanchez á rafmagnsgítar. Alexandra Chernyshova stjórnaði kammerkórnum og söng einnig einsöng Summe-time úr óperunni Porgy and Bess eftir Georg Gershwin.

Tónlistarskólanemendur Tónskóla Mýrdalshrepps ásamt tónlistarkennurum fluttu lagið Óður til gleðinnar eftir Ludwig van Beethoven við upphaf tónleikanna.

Það má heldur ekki gleyma að Sinfóníuhljómsveit Íslands kemur til Víkur þann 1. maí og kammerkórinn mun syngja með.

„Þetta er mikil vinna og líka mjög gaman að deila sönggleðinni, söngmenntuninni og söngreynslu með Mýrdælingum“ segir Alexandra að lokum og brosir.



Fyrsti blaktitill Laugdælastúlkna á HSK móti

Héraðsmót unglunga í blaki 16 ára og yngri var haldið á Hvolsvelli 11. apríl sl.

Þrjú lið tóku þátt í stúlkna-flokki, en mótið var nú haldið í 25. sinn. Lið Laugdæla varð HSK meistari í fyrsta sinn í sögu keppinnar. Með liði Laugdæla léku einnig stúlkur úr nær-sveitum.

Fimm lið kepptu í drengja-flokki og þar varð Dímon HSK meistari fjórða árið í röð.

Úrslit í stúlkna-flokki:

- | | |
|-------------------|--------|
| 1. sæti Laugdælur | 6 stig |
| 2. sæti Dímon A | 3 stig |
| 3. sæti Dímon B | 0 stig |

Úrslit í drengja-flokki:

- | | | | |
|-------------------|---------|-----------------|--------|
| 1. sæti Dímon A | 12 stig | 3. sæti Hekla | 5 stig |
| 2. sæti Laugdælir | 8 stig | 4. sæti Dímon B | 3 stig |
| | | 5. sæti Hamar | 2 stig |



Gáta vikunnar

Visnagátur-höf: Páll Jónasson
Útg. Bókautgáfan HÖLAR

Með gardínu í glugga er,
gamli, danskur kóngur.
Mínus einn um moldu fer,
margan skríðinn uppi ber.

- Svar við gátu í blaði 2798: ÖND
1. Lína: Verönd
 2. H-önd



Salat með risarækjum

Þórir Ólafsson er matgæðingur vikunnar.



Ég vil þakka Sævari vini mínum fyrir þessa tilnefningu, loksins segja sumir. Eins og Sævar kom inn á þá er ég liðtækur í eldhúsinu við kökubakstur, brauðgerð og eldamennsku. Mig langar að deila með ykkur uppskrift sem ég leita oft í og sérstaklega þegar vel viðrar. Þetta er salat með risarækjum sem fer vel í maga og gott er að fá sér hvítvín með.

- 600 g risarækjur
- 20 ml tandoori masala krydd
- 2-3 hvítlauksrif
- 5-6 langir grillpinnar
- 250 ml kínóa
- 200 g piccolotómatar
- 2 stk. lárpera,
- 1 stk. stórt mangó
- 60 g klettasalat
- 1 stk. rauðlaukur
- 10 g basilíka
- 10 g steinselja
- 10 g kóríander
- 1 stk. límóna
- 2 msk. hunang
- 60 ml ólífuolía
- 50 g ristud og söltud graskersfræ

Aðferð:
Leggið grillpinnana í vatn svo þeir brenni síður á grillinu. Affrystið rækjur og þerrið. Setjið í skál ásamt tandoori masala og ólífuolíu og pressið hvítlauksrif saman við. Blandið vel saman og látið marinerað í 30 mín. Saltið rækjurnar eftir smekk áður en þær

eru þræddar á grillpinna. Setjið 500 ml. af vatni í lítinn pott ásamt svolitlu salti og náði upp suðu. Bætið kínóa út í pottinn, lækkið hitann svo það rétt kraumi í vatninu og sjóðið kínóa undir loki í 15-18 mín. Takið af hitanum og látið standa undir loki í nokkrar mín. Færið svo í stóra skál og látið kólna. Skerið lárperu, tómata og mangó í bita. Sneiðið rauðlauk eftir smekk í strimla. Saxið kryddjurtir. Bætið út í skálina með kínóa. Rífið börk af límónu saman við hunang og 60 ml. af ólífuolíu. Kreistið sirka 2 msk. af límónusafa saman við hunangið og olíuna og pískið vel saman. Hrærið saman við salatið. Grillið rækjurnar við háan hita í um 2-3 mín á hvorri hlið. Bætið rækjum, graskersfræjum og klettasalati út í skálina og blandið vel saman. Smakkið til með salti og kreistið að lokum meiri límónusafa saman við eftir smekk

Ég vil skora á Daða Má Sigurðsson, nýráðinn deildarstjóra upplýsingatæknisviðs Heilbrigðisstofnunar Suðurlands. Hann lumar á góðum uppskriftum veit ég fyrir víst, enda stofnaði hann matarklúbb sem hittist reglulega og tófrar fram dýrindis rétti frá öllum heimshornum.

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



Útgefandi: Prentmet Oddi, Eyraey 25, 800 Selfoss, sími 482 1944, dfs@dfs.is, dfs.is.
Ritstjóri: Elín Hrönn Jónsdóttir, sími 956 0673, hronn@dfs.is.
Bláðamaður: 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 hádegis á þriðjudögum.
Dreift ókeypis í allar sýslur austan Hellisheiðar. Dagskráin er aðili að samtökum bæjar- og héraðsfréttablaða.
ISSN 1670-407X



Prentmet Oddi ehf. | Eyraey 25, 800 Selfoss
482 1944 | selfoss@prentmetoddi.is

Hreinsunardagur Selfoskirkju um helgina

Laugardaginn 26. apríl frá kl. 10.00 til 14.00 verður hinn árlegi hreinsunardagur Selfoskirkju. Undanfarin ár hefur sá háttur verið hafður á að efna til hreinsunar og tiltektar í kirkjugarði og á lóð kirkjunnar. Það er ánægjulegt að sjá fólk koma og taka þátt í þessu verkefni og hreinsa leiði ástvina í leiðinni. Stór gámur verður á

svæðinu. Boðið verður upp á hressingu í hádeginu. Þau sem geta eru beðin um að hafa með sér garðáhöld. Sóknarnefndin, aðal- og varamenn, fólk úr kirkjukórnum og aðrir starfsmenn kirkjunnar taka vel á móti ykkur.

Björn Ingi Gíslason, formaður Sóknarnefndar.



Agla Íslandsmeistari í judo

Íslandsmót Judosambands Íslands var haldið í sal Judo-deildar Ármanns í Laugardal Reykjavík laugardaginn 12. apríl sl. og var þátttaka mjög góð. Keppendur voru 110 í hinum ýmsu aldurs- og þyngdarflokkum.

Tveir keppendur voru frá Judofélagi Suðurlands, Agla Ólafsdóttir og Arnar Helgi Arnarsson, og gekk þeim vel.

Agla Ólafsdóttir keppti í flokki undir átján ára og vann gullverðlaun og þar með sinn fyrsta Íslandsmeistaratitil og örugglega ekki þann síðasta.

Þá keppti Agla upp fyrir sig í aldursflokki undir U21 og tók



þar silfurverðlaun, býsna góður dagur hjá Öglu.

Arnar Helgi Arnarsson keppti í þetta skipti í flokki +100 kg og náði 3. sæti.

Glæsilegur árangur Judodeildar UMFS á Íslandsmóti JSÍ

Íslandsmót Judosambands Íslands 2025 fyrir aldursflokkana U13, U15, U18 og U21 fór fram laugardaginn 12. apríl í húsnæði Judodeildar Ármanns. Alls voru 110 keppendur skráðir til leiks og um 100 mættu til keppni á mótsdegi.

Judodeild UMFS var þriðji stærsti klúbburinn og sendi 17 keppendur til leiks og skilaði liðið eftirtektarverðum árangri: 1 gullverðlaun, 4 silfurverðlaun og 9 bronsverðlaun.

Skemmtilegt var að fylgjast með yngstu krökkunum og þar á meðal Oleksii sem varð Íslandsmeistari í U13. Fannar Júlíusson var með flotta endurkomu eftir pásu frá keppni. Óðinn og Gestur kepptu báðir upp fyrir sig um þyngdarflokk en stóðu sig virkilega vel þrátt fyrir þyngdarmuninn.

Gullverðlaun
Oleksii Ohorodnyk – U13 -50 kg
Silfurverðlaun

Ella Rogge – U18 -63 kg og
brons í U21

Óðinn Ingason – U21 -60 kg
Mikael Ólafsson - U18 - 81 kg
Sigurður Baldvinsson – U13 -66 kg

Bronsverðlaun
Kolbrún Baldvinsdóttir – U13 -44 kg

Svava Stefánsdóttir – U13 -57 kg
Dýnþór Halldórsson – U13 -42 kg

Ágúst Ragnarsson – U13 -50 kg
Fannar Júlíusson – U21 - 73 kg
Gestur Maríasson – U21 -60 kg og U18

Styrmir Hjaltason – U21 -81 kg
Jónas Gíslason - U15 - 66kg 4. sæti

Þjálfarar voru Egill Blöndal og Heiðrún Fjola Pálsdóttir



Rekstrarafkoma Hveragerðisbæjar einstök

Ársreikningur Hveragerðisbæjar var tekinn til fyrri umræðu á bæjarstjórnarfundum fimmtudaginn 10. apríl sl. Niðurstaðan er einstaklega góð og skilar einstakri rekstrarafkomu bæjarins að sögn meirihlutans.

Rekstrarniðurstaða A hluta var jákvæð um 225 millj. kr. Rekstrarniðurstaða A og B hluta var jákvæð um 175 millj. kr. Eigið fé sveitarfélagsins í árslok nam 1.402 millj. kr. samkvæmt efnahagsreikningi fyrir A og B hluta, en eigið fé A hluta nam 1.302 millj. kr.

„Fjárhagsleg staða bæjarins er öflug og stendur vel undir áframhaldandi fjárfestingum í innviðum og þjónustu til bæjarbúa. Samstarf bæjarstjórnar hefur verið gott undanfarið ár og það skiptir miklu máli til að tryggja sem besta útkomu allra bæjarmála, í þágu Hvergerðinga. Í Hveragerði er öflugt lífsgæðasamfélag í vexti og það eru sannarlega bjartir tímar framundan í bæjarfélaginu okkar sem stendur nú í blóma sem aldrei fyrr,“ segir meirihlutinn.

Uppbygging innviða í Hveragerðisbæ hefur sjaldan verið meiri. Íþróttamannvirki, þriðji áfangi grunnskólans, viðbygging við leikskóla, gatnagerð og skolphreinsistöð eru allt verkefni á lokametrum framkvæmda eða í framkvæmd. „Þessi mjög svo góða rekstrarafkoma styrkir

þann fjárhagslega grundvöll sem þarf að vera til staðar í þeirri mikilvægu innviða og þjónustu uppbyggingu – uppbygging til að tryggja einstök gæði í þjónustu og velferð við íbúa bæjarins. Afkoma ársins 2024 er gleðiefni fyrir alla Hvergerðinga,“ segir að lokum.



Kerfisáætlun 2025–2034

Opinn fundur

MEÐ NÝRRI KYNSLÓÐ

MAGNAST SPENNAN

Erum við tilbúin í framtíðina?

Kerfisáætlun Landsnets, ásamt framkvæmdaáætlun og umhverfismatsskýrslu, er nú í opnu umsagnarferli sem stendur til 31. maí. Við hvetjum þau sem hafa áhuga á framtíðaruppbyggingu flutningskerfisins til að kynna sér efni áætlunarinnar og skila inn umsögn fyrir lok umsagnarfrestsins.

Selfoss, Risið
29. apríl kl. 16:00

Landsnet | Gylfaflöt 9 | 112 Reykjavík | Sími 563 9300
landsnet@landsnet.is | www.landsnet.is

20 LANDSNET

FUNDIR



Krabbameinsfélagið

OPNUNARTÍMAR

Mán. kl. 11-14
Opíð hús

Þriðjud. kl. 14-16
Unga fólkið 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 - 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

Fundur alla laugardaga kl. 10:30.
Hrísholti 8, Selfossi.
Nánari upplýsingar á coda.is.

CoDA-fundur / Meðvirkni

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

Leiðin út á þjóðveg

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

ÞJÓNUSTA



Daglegar ferðir

SELFOSS - REYKJAVÍK
SUÐURLAND



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

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

Ráð í rekstri !

Hjá Maddý ehf.

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

Bókhald - ráðgjöf
skattskil

Þjónusta við
einstaklinga og
fyrirtæki

Persónuleg þjónusta

HEILSA

Energy Touch
- Nudd
- Heildræn
meðhöndlun



Jákvæðar
hugsanir
breyta deginum



Ragnhildur
Sigurðardóttir
Sími 693 2197
ragnhildurgagga.is

Cand.mag. í íþróttatræðum,
nálastunur, yoga,
NLP-master/coach,
heilsumdafi,
Hugræn atferlismeðferð,
meta medicine.

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



Greipur og Egill Freyr grunnskólameistarar í glímu

Grunnskólamót í glímu fór fram í Ármannshöfninni í Reykjavík sunnudaginn 13. apríl sl. Ellefu keppendur af sambandssvæði HSK úr Bláskógaskóla og Reykholtskóla tóku þátt og kepptu af krafti fyrir sína skóla.

Tveir glæsilegir grunnskólameistararitlar komu í hlut liðs HSK þegar Greipur Hilmarsson varð grunnskólameistari í 5. bekkjarflokki drengja og Egill Freyr Traustason í 7. bekkjarflokki drengja.

Aðrir keppendur stóðu sig einnig með þrýði. Í 5. bekkjarflokki stúlkna keppti Helma Fanney Línadóttir upp fyrir sig og stóð sig með þrýði og hafnaði í 2. sæti. Í sama flokki drengja náði Skarphéðinn Ingi Sveinsson einnig frábærum árangri og lenti í 2. sæti.

Í 6. bekkjarflokki stúlkna urðu Ásgerður Saga Stefánsdóttir og Kristín María Sigurðardóttir jafnar í 2.-3. sæti, en í flokki drengja varð Víkingur Karl Línason í 2. sæti.

Í 7. bekkjarflokki drengja fylgdu Torfi Guðjón Nilsson og Fjölur Eyfjörð Ottósson Agli Frey eftir og tóku 2. og 3. sætið.

Loks náði Björgvin Guðni Sigurðsson 3. sæti í 10. bekkjarflokki drengja og Guðjón Óli Inguson varð þar í 4. sæti.

Uppsæra æfinga sýndi sig og keppendur geta verið stoltir af sinni frammistöðu á mótinu.

114. Íslandsglíman
Næsta stóra glímumót er Íslandsglíman, sem haldin verður

í 114. sinn laugardaginn 10. maí klukkan 13:00 í íþróttahúsi Kennaraháskólans í Reykjavík. Þar verður keppt um hin virtu verðlaun: Grettisbeltið í karlaflokki og Freyjumenið í kvennaflokki.

HSK mun eiga fulltrúa á mótinu og eru ungir glímu-keppendur og allir áhugasamir hvattir til að mæta, fylgjast með og hvetja okkar helsta glímufólk áfram.



Keppendur af HSK svæðinu. Á myndina vantar Guðjón Óla Inguson. Ljósmynd: hsk.is.



Karlakór Selfoss

Vortónleikar 2025

Fimmtudaginn 24. apríl í Selfosskirkju kl. 20
Þriðjudaginn 29. apríl í Selfosskirkju kl. 20
Fimmtudaginn 1. maí í Fella og Hóla kirkju kl. 20
Laugardaginn 3. maí í Skálholtsdómkirkju kl. 17

Stjórnandi: Skarphéðinn Þór Hjartarson
Píanóleikur: Jón Bjarnason

Miðaverð kr. 5000



UMSJÓN:
ELENA R. MARQUEZ GUNNLAUGSDÓTTIR
OG ARNBJÖRG YR SIGURDARDÓTTIR

NEMENDUR ML TAKA ÞÁTT Í VITUNDARVAKNINGUNNI #ÉGLOFA

KOMIÐI SÆLIR KÆRU SUNNLENDINGAR.

Nemendur í 2. bekk á félags- og hugvísindabraut í Menntaskólanum að Laugarvatni tóku þátt í vitundarvakningunni #ÉGLOFA mánudaginn 7. apríl sl. Margrét Elín Ólafsdóttir kennari kynnti í þroskasálfræðitíma vitundarvakningu Barnaheilla sem snýst um að vekja almenning til vitundar um umfang kynferðisofbeldis gegn börnum á Íslandi og hvernig megi bregðast við vandanum. Í tímanum fræddust nemendur um mikilvægi þess að börn fái að lifa í öryggi og njóta virðingar. Rætt var um réttindi barna, mikilvægi þess að eiga trausta fullorðna í kringum sig og hvernig samfélagið getur tekið virkan þátt í að vernda börn gegn ofbeldi. Sem táknrænan þátt í verkefninu máluðu nemendur nögl sína á litla fingur með dökkgrænu naglalakki til að sýna stuðning sinn við baráttuna gegn kynferðisofbeldi og loforð um að standa með börnum.

#ÉGLOFA er mikilvæg áminning um að við getum öll haft áhrif og að það skiptir máli að hlusta, bregðast við og standa með þeim sem þurfa á því að halda.



Elena R. Marquez Gunnlaugsdóttir,
ritnefndarformaður nemendafélagsins Mímis.



**NÆSTU
ÚTGÁFUR**

Miðvikudagur
30. apríl
Auglýsingaskil
fyrir hádegi 28. apríl



Rangárping eystra ÚTBOÐ



Rangárping eystra óskar eftir tilboðum í :
„Höfðavegur 2025“

Verkið felur í sér gerð á nýrri götu, Höfðavegur. Verktaki skal jarðvegsskipta götustæði samkvæmt kennisniðum, leggja styrktarlag, burðarlag, malbika götur og gangstéttar. Verktaki skal einnig leggja fráveitu, hitaveitu, reisa ljósastaura og leggja ljósastaurastreng og ýmist leggja eða aðstoða við lagningu annarra veitulagna.

Helstu magntölur eru:

Gröftur	1200 m ³
Fylling	2050 m ³
Malbik	1220 m ²
Fráveita	292 m
Hitaveita	254 m

Verkinu skal að fullu lokið 15. júlí 2025.

Útboðsgögn verða afhent á rafrænu formi frá og með þriðjudeginum 22. apríl 2025. Þeir sem hyggjast gera tilboð í verkið skulu hafa samband við Bárð Árnason hjá Eflu Selfossi, með tölvupósti á netfangið bardur.arnason@efla.is og gefa upp nafn, heimilisfang, síma og netfang og fá í kjölfarið útboðsgögnin send í tölvupósti. Tilboðum skal skila á skrifstofu Rangárþings eystra, Austurvegi 4, 860 Hvolsvöllur fyrir **kl. 11.00 miðvikudaginn 7. maí 2025** og verða þau opnuð þar að viðstöddum þeim bjóðendum sem þess óska.

Þóra Björg Ragnarsdóttir
Skipulags- og byggingarfulltrúi
Rangárþings eystra

STÓRI PLOKK DAGURINN SUNNUDAGINN 27. APRÍL 2025





Stjórnarráð Íslands
Umhverfis-, orku- og
loftslagsráðuneytið



Rotary
umdæmi 1360





Inga Sæland ásamt Hildi Jónsdóttur, verkefnastjóra Sigurhæða.

Inga Sæland styrkir Sigurhæðir

Inga Sæland, félags- og hús-næðismálaráðherra, hefur styrkt starfsemi Sigurhæða á Selfossi. Sigurhæðir er þjónusta fyrir konur sem orðið hafa fyrir ofbeldi. Þangað geta konur búsettar á Suðurlandi og aðstandendur þeirra komið, hringt og pantað viðtöl til að fá stuðning, ráðgjöf og upplýsingar.

Soroptimistar á Suðurlandi reka Sigurhæðir. Konum 18 ára og eldri er þar boðin samhæfð ráðgjöf, stuðningur og meðferð á þeirra forsendum. Í boði eru einstaklings- og hópmeðferð ásamt sérhæfðri áfallameðferð. Þá er lögregla til staðar innan

Sigurhæða til að veita ráðgjöf og upplýsingar og einnig lögfræðileg ráðgjöf. Þjónustan er öll gjaldfrjál.

ÖKULAND
Endurmenntun
atvinnubílstjóra
Akstursþjálfun
Meirapróf
okuland.is

Stíflubjónusta Sævars Selfossi
Sími: 861 1919
stifla.selfoss@gmail.com
YFIR 20 ÁRA REYNSLA

Stíflulosun úr lögnum
Myndun lagna
Rótarskurður o.fl.

Nýlagnir - Endurlagnir - Viðgerðir

Lagnir og Lausnir ehf
Ykkar óskir, okkar lausnir

Kristinn 660 1580 Einar 660 1581 lagniroglausnir.is

TAXI SELFOSSI
SÍMI 482 3800

HJÓLA-STÓLABÍLL
SÍMI 777 5422

LÖGGILTUR HÚSASMÍÐAMEISTARI
NÝSMÍÐI
VIÐHALD
BREYTINGAR

S: 692-2575

800 SMÍÐI EHF.

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

STÍFLULOSUN SUÐURLANDS

Lagnamyndun
Rótarhreinsun
Stíflulosun
Lagnafóðrun

Sími 510 1180
Hellismýri 14 - 800 Selfossi

FÁÐU TILBOÐ Í PINN PALL

848 0964 899 0979
GÍSLI ÖRN

WWW.SOLPALLUR.IS

SÓLPALLUR
Fagmennska • Gæði • Áreiðanleiki

FRÖST

KÆLIKERFI - FRYSTIKERFI
HÖNNUN - SALA - ÞJÓNUSTA

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

BRAC AF VINATTU!

Fæst hjá BYKO Selfossi

VÉLSMÍÐJA SUÐURLANDS ehf
Selfossi Gagnheiði 5 Sími: 482 1980

Efnissala Rennismíði Innréttingar Járnsníði

Gagnheiði 5, Selfossi
Sími 482 1980

800 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

HEYRN
HEYRNARÞJÓNUSTA

534 9600
www.heyryn.is

Lagnabjónustan ehf

Pípulagnir - Efnissala
482 2311 696 2311
Skrifstofa Þjónustusími

NÝTT

Vinnuvélanámskeið á netinu!

www.vinnuvelaskolinn.is

Sprettur ÁBURÐUR

Skeljungur
Lúðvík Bergmann, Vélaskiptastjóri
GSM: 840 3009

Raflagnir Tölvulagnir Ljósleiðaralagnir

TRS

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