



Ný aðstaða opnuð fyrir Talþjálfun Suðurlands, Heilsulind og Hug sálfræðipjónustu

Ný aðstaða opnuð fyrir Talþjálfun Suðurlands, Heilsulind og Hug sálfræðipjónustu

Þann 16. maí síðastliðinn var opnunarteiti í kjallaranum Miðgarði á Selfossi þar sem opnaði ný og glæsileg aðstaða Talþjálfunar Suðurlands, Heilsulindar og Hugs sálfræðipjónustu.

Hjá Talþjálfun Suðurlands starfa átta talmeinafræðingar sem sinna talþjálfun, greiningum og ráðgjöf hjá fullorðnum og börnum. Starfsemin var áður á Austurvegi 42 í tveimur stofum en nú hefur stofunum fjölgað í fimm og þar starfa átta talmeinafræðingar. Það er fagnaðarefni þar sem biðlistar talmeinafræðinga eru langir og nú er hægt að bjóða fleiri talmeinafræðingum

aðstöðu. Frekari upplýsingar má finna á www.talsud.is

Heilsulindin er meðferðarstofa með fjölbreytt meðferðarform í boði, sem stuðlar að bættri heilsu og líðan viðskiptavina sinna. Starfsemi Heilsulindarinnar byrjaði á sama stað 2005 í desember og er því búin að vera í tæp 20 ár í Miðgarði. Meðferðaraðilar eru núna níu alls með sex stofur til afnota. Aðstaðan er öll hin glæsilegasta eftir algjörar endurbætur á húsnaðinu. Meðferðir sem m.a. eru í boði eru augnlestur, bandvefslosun, biofeedback system, bowentækni, dáleidsla, heilun, heilsuráðgjöf, höfuðbeina- og spjaldhryggjarmeðferð, nálastungur, fjölbreyttar nuddað-

ferðir, ilmkjarnaolíumeðferð, pohltherapie, markþjálfun, námskeið, tellington touch o.fl. Hægt er að finna upplýsingar um stofuna á heilsulindin.com.

Hugur sálfræðipjónusta sinnir almennri sálfræðimeðferð fyrir fullorðna og var áður til húsa í Fjölheimum, Tryggvagötu 13.

Hugur sálfræðipjónusta sinnir m.a. meðferð við áföllum, kvíða, þunglyndi og lágu sjálfsmati út frá EMDR (e. Eye Movement Desensitization and Reprocessing) og hugrænni atferlismeðferð (HAM).

Hægt er að nálgast nánari upplýsingar og panta viðtal á www.hugur.is.



Ljósmynd: Þjóðleikhúsið.

Birta verður Lína Langsokkur

Birta Sólveig Söring Þórisdóttir hefur verið að gera það mjög gott í leiklistinni síðan hún útskrifaðist úr Listaháskóla Íslands árið 2024. Þjóðleikhúsið tilkynnti nýlega að hún verði næsta Lína Langsokkur, en verkið verður sett upp hjá leikhúsinu í haust. Nokkrar konur hafa verið í hlutverki Línu í gegnum árin og hittust þær allar á dögunum og gáfu Birtu góð ráð.

„Það er geggjað að fá að taka við keflinu af hinum Línunum. Mín Lína var Ilmur Kristjánsdóttir og ég man hvernig hún flaug yfir salinn strax í byrjun. Ég var alveg dolfallin fyrir þeirri sýningu og að sjá Línu með berum augum. Ég er spennt að fá að vera partur af leikhússupplifun barna í Þjóðleikhúsinu.

Krakkar gefa svo skemmtilega orku,“ segir Birta í samtali við Dagskrána.

„Í raun var spurt mig hvort ég vildi taka þetta verkefni að mér og ég var ekki lengi að ákveða mig,“ segir Birta um það hvernig hún fékk hlutverkið.

Auk þess að fá hlutverk Línu fékk Birta á dögunum tilnefningu til Grímunnar sem leikkona ársins í aðalhlutverki fyrir hlutverk sitt sem Auður í Litlu Hryllingsbúðinni hjá Leikfélagi Akureyrar.

„Það er sannkallaður heiður að fá að vera tilnefnd fyrir Auði í Litlu Hryllingsbúðinni. Hún er mér mjög kær og mitt fyrsta stóra verkefni eftir útskrift.“

EHI



Ljósmynd: Þjóðleikhúsið.

Fáðu fagmann í verkið



PÍPULAGNIR

SUÐURLANDS

Framúrskarandi fyrirtæki 2020-2024

Háheiði 10, Selfossi

S. 699 1985 / 823 6656

NÝR TOYOTA PROACE





Toyota Selfossi

Fossnesi 14

480 8000



Toyota

Selfossi

DFS.IS
FRÉTTAVEFUR SUÐURLANDS

Nýjar fréttir á hverjum degi!



Sláturfélag Suðurlands óskar eftir íbúðum/húsum eða einstaklingsherbergjum til leigu



Sláturfélag Suðurlands óskar eftir íbúðum/húsum eða einstaklingsherbergjum til leigu á Selfossi og í nágrenni, fyrir starfsmenn félagsins yfir komandi sláturtíð í haust. Æskilegt er að húsbúnaður fylgi. Leigutíminn er frá 6. september til 5. nóvember. Góðar greiðslur eru í boði fyrir hentugar eignir og góðri umgengni heitið.

Áhugasamir eru vinsamlega beðnir um að hafa samband við Einar Hjálmarsson í síma/netfang: 4804103 – einarhj@ss.is eða Benedikt Benediktsson í síma/netfang: 8665270 – benedikt@ss.is

Aðalsafnaðarfundur Stokkseyrarkirkju 2025

Aðalsafnaðarfundur Stokkseyrarkirkju verður haldinn **fimmtudaginn 5. júní 2025 kl. 20:00** í safnaðarheimilinu Hafnargötu 10, Stokkseyri. Venjubundin aðalfundarstörf

Safnaðarstjórnin



Frá sóknarnefnd Hraungerðiskirkju

Aðalsafnaðarfundur Hraungerðissóknar verður haldinn í Hraungerðiskirkju, mánudaginn 2. júní n.k. kl. 20:00

Dagskrá fundar:

- Fundargerð síðasta fundar
- Skýrsla formanns og umræður varðandi skýrslu
- Reikningar sóknar og kirkjugarðs lagðir fram
- Umræða um framkvæmdir
- Kosningar
- Önnur mál

Sjáumst sem flest á fundinum



Tökum gestum okkar fagnandi

Undanfarið hefur talsverð umræða verið um hvernig alls kyns aðstæður og aðgerðir úti í heimi og hér innanlands geta haft áhrif á ferðapjónustuna okkar hér á Íslandi. Það hafa auðvitað allir ákveðnar áhyggjur þegar óvissa ríkir í starfsumhverfinu sem þú vinnur í og sérstaklega þegar þú hefur litla sem enga stjórn á þeim aðstæðum. Hvort sem það er vegna óútreiknanlegra þjóðhöfðingja eða boða um auknar álögur innanlands. Þar sem gestirnir okkar hafa líklega flestir bókað sumarferðirnar með meira en þriggja mánaða fyrirvara þá fer áhrifa til dæmis af tollabreytingum líklega ekki að gæta fyrir en með haustinu.

Mikilvægi samkeppnishæfni og stöðugleika

Þessar aðstæður undanfarið minna okkur enn og aftur á að við þurfum að passa upp á að halda áfangastaðnum Íslandi samkeppnishæfum við okkar samkeppnislönd þegar kemur að ferðapjónustunni. Þar þurfum við öll að standa saman til að atvinnugreinin sem hefur hjálpað okkur upp úr hverri efnahagslæðinni á fætur annarri standi áfram sterk og skili áfram tekjum inn í þjóðfélagið. Í þessu óvissuástandi sem ríkir með okkar lykilmarkað og í raun um allan heim þá má greinin ekki við auknum álögum frá stjórnvöldum eða óreiðu í starfsumhverfinu hér innanlands. Einnig er gríðarlega mikilvægt að stunda öflugt markaðsstarf á okkar lykilmörkuðum. Við þurfum statt og stöðugt að

minna á okkur sem ákjósanlegan og spennandi áfangastað.

Framboð eykst

Við höfum svoltið verið að heyra að víða hafi byrjun ársins verið eitthvað undir áætlunum en sumarið líti vel út, líklega verði það svipað og í fyrra. Í lok apríl kom fram í grein frá Hagstofu Íslands að gistinóttum á hótélum á Suðurlandi hafi fækkað um 6,6% í mars 2025 miðað við mars 2024 en það verður að taka tillit til þess að páskarnir voru í mars í fyrra en apríl núna svo sú breyta spilar líka inn. Í sömu grein kemur fram að nýting herbergja hafi dregist saman um 5% og þá verður einnig að horfa í það að framboð hótélherbergja jókst um tæp 3% á sama tímabili. Einnig kom fram í annarri grein frá Hagstofunni að 10% aukning hafi verið í veltu lykilgreina ferðapjónustu í janúar-febrúar 2025 miðað við sama tímabil 2024.

Bjartsýni og uppbygging á Suðurlandi

Það er mín upplifun að fólk sem starfar í ferðapjónustu hefur almennt sýnt það að undanförmu að í því býr gríðarlegur kraftur, bjartsýni og seigla!

Hér á svæðinu finnst mér í það minnsta ríkja kraftur og bjartsýni á framtíðina í ferðapjónustu. Það birtist manni ekki síst í því að hér er verið að byggja mikið upp og margt á teiknaborðinu. Til að nefna nokkur dæmi þá eru hafnar framkvæmdir á nýjum hótélum á Hvolsvelli og niður við ströndina milli Eyrarbakka og Þorláks-

Ragnhildur Sveinbjarnardóttir

Framkvæmdastjóri Markaðsstofu Suðurlands.



hafnar. Líka er verið að nýta jarðhitann og hafnar framkvæmdir við tvö baðlón, við Reykjadal og í Laugarási og í það minnsta tvö önnur í startholunum.

Kannski er það bara sólin síðustu daga og vorið sem lyftir manni upp og lætur mann horfa bjart fram á veginn :)

Gildi gestrisni og viðmóts

Framundan er mikilvægur tími í ferðapjónustu og almennt fyrir okkur sem þjóðfélag. Það er mikilvægt að við metum komu gestanna okkar og tökum þeim fagnandi, koma þeirra og neysla skiptir okkur öll máli. Við þekkjum það öll sem ferðumst að þegar við erum í framandi aðstæðum þá gerum við stundum eitthvað sem heimamanninum finnst ekki svo gáfulegt. Hver hefur til dæmis ekki sólbrúnnið erlendis á meðan heimamaðurinn situr í skugganum, keypt einhverja vítleysu í búð af því maður skildi ekki það sem stóð á umbúðunum eða snarbremsað af því við áttum víst að taka þessa beygu?

Öll erum við bara fólk og það sama gildir um okkar gesti á slóðum sem eru þeim framandi en okkur kunnuglegar, sýnum þeim gestrisni og tillitssemi eins og við kjósum á okkar ferðalögum.

Uppboð á listaverkum á hátíðinni Fjör í Flóa

Leikskólinn Krakkaborg safnar sér fyrir nýjum bókum að lesa. Nemendur hafa leikið og lært af kappi í allan vetur og bjóða nú vinum og velunnurum á opið hús föstudaginn 30. maí kl. 14:00-16:00. Nemendur hafa nú á vormánuðum unnið listaverk í sameiningu. Fólki gefst kostur á að virða fyrir sér listaverkin í Félagsheimilinu Þingborg á hátíðinni Fjör í Flóa. Þau sem vilja geta svo tekið þátt í hljóðu uppboði, boðið í listaverkin og þannig stutt við bakið á nemendum og starfsfólki leikskólans sem vinnur að því að efla læsi og lestraráhuga nem-

enda.

Hljótt uppboð fer þannig fram að við hvert listaverk eru blöð sem áhugasamir geta skráð nafn sitt, síma og netfang ásamt þeirri upphæð sem viðkomandi er tilbúinn að greiða fyrir verkið. Upphafsbóð er kr. 3025.

Blöðin eru sett í merktan póstkassa. Þau sem ekki hafa tök á að sækja hátíðina geta boðið í verk með því að senda



Verkið „Aldingarður ánægjunnar“.



Verkið „Ull er gull“.

tölvupóst til bókara sveitarfélagsins hafdis@floahreppur.is Uppboðið mun standa til 10. júní til kl. 12:00.

Hæstbjóðandi á hverju verki fær verkið afhent gegn greiðslu á skrifstofu Flóahrepps.



Verkið „Leikur“.



Verkið „Fuglar“.



Verkið „Sólarlag í sæ“.



Gildir einnig í vefverslun

HÚSASMIDJU HÁTÍÐ

Á SELFOSSI

MIÐVIKUDAG TIL LAUGARDAGS

25%

Sumarblóm og garðplöntur **25%** • Silkiplóm í Blómavali **25%** •

Útipottar og körfur **25%** • Garðáburður, grasfræ og mosaeyðir **25%**

Luktir fyrir pallinn **25%** • Grill (Enders, Landmann, Char Broil) **25%** • Bílabón og hreinsivörur **20%**

Garðhúsgögn **25%** • Reiðhjól **20-25%** • Ferðavörur, tjöld, prímusar, dýnur ofl. **25%**

Lady málning **25%** • Jotun pallaolía og viðarvörn **25%** • Hekklippur, rafmagn, bensín og rafhlöðu **25%**

Black+Decker rafmagnsverkfæri **25%** • Háprýstidælur, Nilfisk og Black + Decker **25%**

Nuddpottar rafmagns (uppblásnir) **20%** • Stigar og tröppur **25%** • Flísar ÚTSALA **25-40%**

Parket ÚTSALA **25-40%** • Blöndunartæki fyrir eldhús og bað (Grohe, Ferro, Damixa) **25%**

Vaskar, handlaugar og salerni **25%** • Vinnuhanskar **25%** • Diskar og glös **25%**

Ruslapokar **25%** • Pottar og pönnur **25%** • Búsáhöld fyrir eldhúsið **25%**

Birt með fyrirvara um prentvillur og myndavíxl. Urval getur verið mikið á milli verslana. Áskilningur gildir ekki á tilboðsvörum og „Lægsta léga verði Húsasmiðjunnar“.



Allir fá íspinna
í Húsasmiðjunni
á Selfossi

laugardag á meðan
birgðir endast

Grillum pylsur
og gefum kók

á meðan birgðir endast
laugardag kl. 12-14

First Water: Íslenskt landeldi eftirsótt á heimsvísu

Aðalfundur landeldisfyrirtækisins First Water var haldinn í Þorlákshöfn 23. maí síðastliðinn. Á fundinum fóru Örvar Kjærnested stjórnarformaður og Eggert Þór Kristófersson forstjóri yfir rekstur og starfsemi félagsins á síðasta ári, stöðu framkvæmda, fjármögnun og hvað væri framundan í uppbyggingu félagsins í Þorlákshöfn.

Félagið er að byggja upp laxeldi á landi við Laxabraut í Þorlákshöfn og gera áætlanir félagsins ráð fyrir að framleiðsla verði komin í 50.000 tonn árið 2031 og er áætluð heildarfjárfesting um 120 milljarðar króna.

Öflugt uppbyggingarstarf í Þorlákshöfn

Örvar Kjærnested fór yfir skýrslu stjórnar um starfsemina á árinu en First Water framleiddi og seldi um 1.300 tonn af laxi fyrir andvirði 1.241 milljarðs á síðasta ári. Framleiðslan lofi mjög góðu þar sem um 94% þeirra afurða sem framleiddar hafa verið séu flokkaðar sem hágæðaaufurðir (e. superior) og hlotið mjög góðar viðtökur hjá erlendum kaupendum.

Félagið hefur fjárfest fyrir um 8 milljarða á árinu á athafnasvæði sínu við Laxabraut í Þorlákshöfn, fyrst og fremst í tönkum og búnaði sem tengist áframeldi en um er að ræða 25 milljón lítra eldistanka og fullkominn vatnshreinsunarbúnað. Gert er ráð fyrir að fyrsta fasa af sex verði lokið fyrir mitt ár 2026 og að framleiðslugeta í

hverjum fasa verði 8.300 tonn af slægðum laxi. Það er á pari við framleiðslugetu stærstu landeldisfyrirtækja bæði í Noregi og Bandaríkjunum.

First Water í forystu í landeldi

Örvar sagði First Water stefna á að vera í forystu í hátækni-landeldi hér á landi. Hann sagði stjórnendur félagsins finna fyrir miklum áhuga á erlendum mörkuðum á íslenskum hágæðalaxi sem framleiddur er með nýjustu tækni, í góðu samstarfi við nærsamfélagið og með áherslu á ábyrga nýtingu náttúruauðlinda.

Rekstur og fjármögnun á áætlun

Eggert Þór Kristófersson, forstjóri First Water, fór yfir reksturinn á árinu. Heildartekjur félagsins á síðasta ári námu um 1.241 m.kr. og jukust um 274% milli ára. Rekstrarkostnaður á árinu nam 2.908 m.kr. og EBITDA ársins 2024 var neikvæð um 1.659 m.kr. Rekstrar- tap eftir skatta og fjármagnsliði nam um 1.174 m.kr. samanborið við 1.136 m.kr. árið á undan. Samtals störfuðu 71 starfsmaður hjá félaginu í 65 stöðugildum um síðastliðin áramót.

Eggert fór yfir fjármögnun félagsins en í nóvember á síðasta ári samdi First Water við Arion banka og Landsbanka um 12 milljarða fjármögnun og í febrúar á þessu ári lauk félagið 5.700 m.kr hlutafjárukningu. Fjármögnun félagsins verður áfram eitt af meginverkefnum stjórnenda First Water en fé-

lagið samdi á síðasta ári við alþjóðlega fjárfestingarbankann Lazard með það að markmiði að sækja um 15-22 milljarða króna í nýtt hlutafé.

Stefnt að 50.000 tonna framleiðslugetu

Eggert sagði hlutafjárukninguna í febrúar á þessu ári hafa verið afar mikilvægan áfanga fyrir félagið og gerði því kleift að fjárfesta áfram í uppbyggingu í Þorlákshöfn. Þegar uppbyggingu lýkur verður seiðaeldi, áframeldi, fiskvinnsluhús og aðveitustöð ásamt fleiri innviðum sem nauðsynleg eru til að starf-rækja hágæða framleiðslu á laxi. Framleiðslugetan verður um 50 þúsund tonn af hágæða afurðum til útflutnings og áætlaðar tekjur verði um 74 milljarðar króna á ári. Um 300 manns munu starfa hjá félaginu þegar starfsemin í Þorlákshöfn hefur náð fullum afköstum.

Orri Hauksson nýr stjórnarformaður

Ný stjórn var kjörin á fundinum og tóku eftirfarandi sæti í stjórn félagsins.

- Baldvin Valdimarsson
- Björk Þórarinsdóttir
- Eva Bryndís Helgadóttir
- Helen Neely
- Orri Hauksson
- Steinar Helgason
- Örvar Kjærnested

Stjórnin hefur þegar skipt með sér verkum og var Orri Hauksson kjörinn formaður stjórnar.



DAGSKRÁIN
FRÉTTABLAÐ SUÐURLANDS

Útgefandi: Prentmet Oddi, Gagnheiði 17, 800 Selfoss, sími 482 1944, dfs@dfs.is, dfs.is.
Ritstjóri: Elín Hrönn Jónsdóttir, sími 856 0673, hronn@dfs.is.
Blaðamaður: Björgvin Rúnar Valentinsson, sími 482 1944, dfs@dfs.is.
Auglýsingaeldi: Sími 482 1944, auglysingar@dfs.is.
Dagskráin kemur út á hverjum fimmtudegi. Upplag 5.000 eintök. Allt efni og auglýsingar berist fyrir hádegi á þriðjudögum.
Dreift ókeypis í allar systur austan Hellisheiðar. Dagskráin er aðili að samtökum bæjar- og héraðsfréttablaða.
ISSN 1670-407X



SVANSMERKI
Prentgripur
1041 0858

Gáta vikunnar

Á fiskimiðum fá menn það, finnst á skökku hjóli það, í vetur grimmt svo gerði það, í grautarpottinn sett er það.

Svar við gátu í blaði 2803: **SETA**
1. lína: Kyrr**seta** 2. lína: Vetur**seta**
3. lína: Z 4. Í**seta**



Visnagátur-höf: Páll Jónsson
Útg. Bókautgáfan HÓLAR



Sunnlenski matgæðingurinn



Hægeldað lambalæri

Hafþór Ari Sævarsson er matgæðingur vikunnar.

Ég vil þakka retail-meistar- anum honum Alexander fyrir áskorunina og þennan frábæra pastarétt. Ég er búinn að vera með hann í matinn núna fimm daga í röð.

En ég ætla að koma með upp- skrift að frábæru hægelduðu lambalæri því ekkert er betra en gott lambakjöt og er ég stundum kallaður Lambþór því mér þykir lambakjöt svo gott.

Uppskrift

2,5-3 kg lambalæri
Lambakjötskrydd
Ólífuoía
1 x laukur
2 gulrætur
500 ml vatn

Aðferð

Hitið ofninn í 100°C.
Skolið og þerrið lærið, berið næst á það ólífuolíu og kryddið vel allan hringinn.
Setjið lærið í steikarpott ásamt lauk, gulrótum og vatni.

Ég skora á kauphallarprinsinn hann „Rúsi“ Sindra Frey Eiðsson. Ef ég þekki hann rétt þá kemur hann með einhverja matarsleggju sem enginn ætti að vera svikinn af.

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

Kynleg og kímín stuttverkahátíð hjá Leikfélagi Hveragerðis

Leikfélag Hveragerðis stend- lur fyrir stuttverkahátíð í leikhúsinu að Austurmörk 23 miðvikudaginn 28. maí. Húsið opnar með fordrykk og spjalli klukkan 19:30 og sýningin sjálf hefst klukkan 20:30.

Félagar leikfélagsins sjá sjálfir um allt sem kemur að sýningunni. Tilgangur hátíðar- innar er að leyfa bæði reyndum og óreyndum að spreyta sig á því að leika og leikstýra og eru sumir sem fara í bæði hlutverk. Tíu stuttverk verða flutt og eru þau undir yfirheitinu Kynlegt og kímíð.

„Okkur finnst mikilvægt að bjóða upp á meira en bara eitt

leikverk á ári í leikhúsinu okkar. Við erum með húsnæði sem hægt er að nýta í ýmislegt og erum við spennt að sjá hvernig svona stuttverkahátíð mælist fyrir. Þarna eru að stíga á svið bæði reyndir leikarar félagsins ásamt nokkrum nýjum félögum. Einnig hafa margir haft áhuga á að leikstýra í gegnum árin en ekki fengið tækifæri til. Þarna er því finnr vettvangur fyrir fólk að spreyta sig á því,“ segir Hrefna Ósk Jónsdóttir, stjórnarmeð- limur leikfélagsins.

Miðasala er á tix.is undir nafninu Kynlegt og kímíð – stuttverkadagskrá.



ÞORLÁKSHÖFN
31.maí til 1. júní 2025

Sjómanna dags helgin!

Dagskráin

Laugardagur 31. maí

10:00 - Höfnin - sögusýning og kaffispjall

11:00 í húsi Black Beach

bryggjulífið og fyrstu ár útgerðar í Þorlákshöfn

13:00 Fjölskyldudagskrá á Herjólfsbryggju

- Lalli töframaður kynnir og skemmtir
- Solla stirða og Halla hrekkusvín
- Hopp í sjóinn fyrir alla sem þora
- Hoppukastalar
- Skipið Þinganes til sýnis - Brynjar skipstjóri og hans menn taka á móti gestum
- Vöflu og kaffisala Mannbjargar
- Tónlistarfólk stíga á stökk
- Torcargó og Kuldaboli bjóða uppá grillaðar pylsur, ís og hoppukastala við Kuldabola
- Þyrta Landhelgisgæslunnar flýgur yfir svæðið

15:30 Vígsla á nýju Suðurvararbryggjunni

Tónlistarflutningur; Unnur Birna leikur á fiðlu og syngur og Halldór Smáráson leikur á harmonikku.

22:00- Sjómannadagsgleði í Heima Bistro

01:00 í boði Sjálfstæðisfélagsins Ægis

Sunnudagur 1. júní

11:00 Sjómannadagsmessa í Þorlákshafnarkirkju

Blómsveigur lagður að minnisvarðanum Lífsey

14:00 Sjómannadagskaffi Björgunarsveitarinnar
Mannbjargar í Versölum til kl. 16:30.

17:00 Tónleikar í Þorlákskirkju

Sigríður Thorlacius syngur hugljúfar perlur. Meðleikari er Guðmundur Óskar gítarleikari. Aðgangur ókeypis. Allir velkomnir

Við prentum ljósmyndir

honnun.prentmetoddi.is

Við prentum ljósmyndir í öllum algengustu stærðunum.



SENDUM
HVERT Á LAND
SEM ER

Orlof húsmæðra í Árnes- og Rangárvallasýslu 2025

Skráning er hafin í orlof húsmæðra í Árnes- og Rangárvallasýslu sem verður á **Hótel Örk í Hveragerði dagana 28. sept. - 2. okt. 2025.** Mæting í Hveragerði 28. sept. eftir kl: 15.30.

Samkvæmt lögum um orlof húsmæðra eiga þær konur rétt á að sækja um orlof sem veita eða veitt hafa heimili forstöðu án launagreiðslna fyrir það starf. Áætlað er að fara eina dagsferð á meðan á dvöl stendur, ekki er endanlega búið að ákveða hvert farið verður en margt annað verður einnig í boði þessa daga. Ef konur luma á einhverju skemmtiefni eða gamanmálum er líka tilvalið að taka slíkt með - hafa gaman saman.

Bókanir óskast hið fyrsta enda mikil eftirspurn og eigi síðar en 1. júlí 2025. **Þátttökugjald er óbreytt frá í fyrra eða kr. 50.000.-** og óskast greitt þegar þið fáið staðfestingu um að þið komist í orlofið, sem verður fljótlega eftir að skráningu lýkur. Heildargjald er óafturkræft nema um veikindi eða slys sé að ræða. Orlofið býður bara upp á standardherbergi sem er tveggja manna. Ef óskað er sérstaklega eftir að vera ein í herbergi þarf viðkomandi að greiða mismun á 1 manns og 2ja manna herbergi sem er kr. 7.895 á nótt x 4 nætur = 31.580 krónur samtals.

Ef óskað er eftir að vera í superiorherbergi, verður viðkomandi að greiða sjálf mismuninn á því og standardherbergi til Hótel Arkar við komu. Nóttin í slíku 2ja manna herbergi er kr. 4.163 dýrari (ef tvær saman í herbergi) og x 4 nætur = 16.652 krónur samtals. Ef ein í herbergi er nóttin kr. 16.220 dýrari og x 4 nætur = 64.880 krónur samtals. Slíkar óskir þarf að taka sérstaklega fram við pöntun því nefndin verður að panta herbergin þó þið greiðið síðan mismuninn.

Bankaupplýsingar: 0325-13-300902, kennitala 590706-1590

Geymið auglýsinguna vegna bankanúmers, þar sem ekki verður auglýst aftur.

Móttaka bókana er hjá Þórdísi Þórðardóttur S: 6907324 netfang: thordis@thordis.is

Orlofsnefnd húsmæðra í Árnes- og Rangárvallasýslu

Kjarninn í íslensku sveitaeldhúsi og sumarsæla í munni

Kaffi Krús og Konungskaffi stóðu fyrir árlegri kökukeppni sunnudaginn 25. maí sl. Kepp var um bestu ostakökuna, bestu brauðertuna og frumlegustu kökuna. 21 kaka var í keppninni og var úr vöndu að ráða.

Steinunn Erla Sigurgeirsdóttir frá Reykjavík átti vinningsbrauðertuna sem var skonsuterta með hangikjöttssalati. Að

mati dómnefndar var tertan virkilega góð, allir þættir bragðgóðir og skinu þeir í gegn. „Þetta er augljós klassíker, kjarninn í íslensku sveitaeldhúsi.“

Vinningsostakakan var sumarsæla frá Jónínu Guðnýju Jóhannsdóttur frá Selfossi. „Besta kakan, fjögur lög af mismunandi áferð sem tóna fullkomlega saman. Sumarsæla í munni sem stendur fullkomlega

undir nafni,“ segir í tilkynningu frá dómnefndinni.

Frumlegasta kakan var Rabarbara/engifer ostakaka sem Anna Halla Hallsdóttir úr Hveragerði gerði. „Íslenska sumarið sett í köku. Rabbarbara og engifer fusion bræðingur sem tónar vel saman og er spennandi nýjung,“ segir dómnefndin.



Rabarbara/engifer ostakaka.



Sigurveggarar kökukeppninnar.



Skonsuterta með hangikjöttssalati.



Sumarsæla.

Nóg af útivistarperlum til að skoða á Suðurlandi í sumar

Álftaversgígur – Samspil kviku og vatns

Í Álftaverssveit liggja hinir ótrúlegu Álftaversgígur, þyrping gervigiga sem mynduðust í Eldgjárgosinu 934-940 þegar hraun rann yfir votlendi.

Álftaversgígur hafa gert mikið gagn í Kötlugosum og verndað byggðina að miklu leyti fyrir jökulhlaupum úr þeim. Þeir eru stórkostlega fallegir á að líta og láta engan ósnortinn. Svæðið er aðgengilegt ferðalöngum eftir gönguleið sem liggur á merktum sandstíg að Dýralækjaskeri. Á svæðinu eru upplýsingaskilti sem veita innsýn í jarðfræði og sögu svæðisins.



Fjaðrárgljúfur – Stórkostlegur minnisvarði um jökulskeið

Fjaðrárgljúfur er stórbrotið náttúruundur skammt frá Kirkjubæjarklaustri. Gljúfrið er um 2 kílómetrar að lengd og allt að 100 metra djúpt, með bröttum, hlykkjóttum klettaveggjum sem myndast hafa við rof Fjaðrár í gegnum móberg á síðasta jökulskeiði, fyrir um 9.000 árum.

Fjaðrá, sem á upptök sín í Geirlandshrauni, liðast um gljúfrið og skapar töfrandi samspil með umhverfinu; grænum mosa og dökkum bergveggjum. Innst í gilinu streymir fallegur foss niður klettaveggina, Mögárfoss, og þar er stór útsýnispallur þar sem hægt er að virða mikilfengleikann fyrir sér.



Landbrotshólar – Viðáttumesta gervigigasvæði landsins

Landbrotshólar, staðsettir í Landbroti rétt hjá Kirkjubæjarklaustri, eru viðáttumesta gervigigasvæði á Íslandi, um 50 km² að flatarmáli. Þetta einstaka landslag myndaðist þegar Eldgjárhraunið rann yfir votlendi á árið 934 sem leiddi til gufusprenginga og myndunar á fjölmörgum gervigigum.

Svæðið býður upp á skemmtilega og auðveld 9 km gönguleið sem hefst við Skaftárbrúna, liggur að Hæðargarðsvatni og þaðan inn í hólana. Þessi leið er við hæfi flestra og gefur gestum tækifæri til að njóta einstaks landslags og náttúrufegurðar.



Tryggjum fleiri gæðastundir

Á hverju ári fá þúsundir tjónlausra viðskiptavina Sjóvá Stofnendurgreiðslu. Þannig hefur það verið í yfir 30 ár.





VIÐ ERUM GAGNHAFAR



Umbúðir



Almenn
prentun



Bækur



Límmiðar



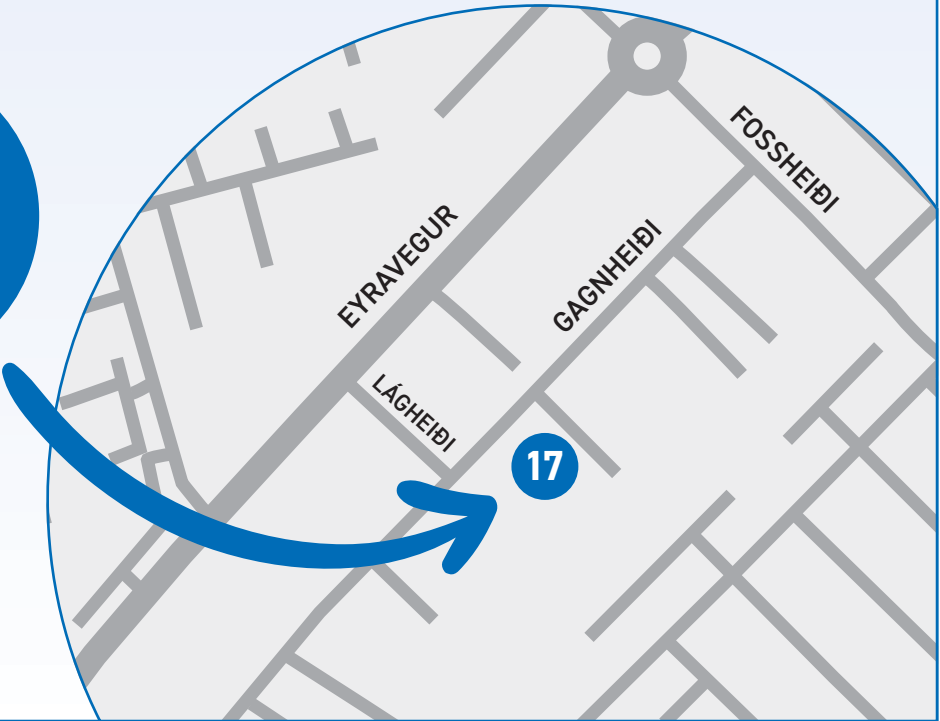
Stimplar

Sími 482 1944
Gagnheiði 17, Selfossi
selfoss@prentmetoddi.is
www.prentmetoddi.is



M FLUTTT Í HEIÐI 17

Velkomin
í heimsókn
til okkar



Hannyrðahornið

Bjartur kisuhúfa

Uppskrift:
Bobbýjardætur / bobby.is

Stærðir

Athugið að börn eru misjafnlega höfuðstór og því er góð regla að taka mál af ummáli höfuðs.

Stærðir hér að ofan eru aðeins til viðmiðunar.

Aldur	3-6 mán	6-12 mán	1-2 ára	2-3 ára	3-4 ára
Ummál	40-42	44-46 cm	46-50 cm	50-54 cm	52-54

Garn

Bamboo frá Viking-garn 50 gr. = 110 m Garnið fæst hjá Bobbý Hveragerði og bobby.is

Notið dekkra garn en er í húfunni til að sauma andlitið

Aldur	3-6 mán	6-12 mán	1-2 ára	2-3 ára	3-4 ára
Garnmagn	50 gr.	100 gr.	100 gr.	100 gr.	100 gr.
Garn í andlit	50 gr.	50 gr.	50 gr.	50 gr.	50 gr.

Prjónfesta: 22 L / 10 cm á prjóna nr.3.5

ÞAÐ SEM ÞARF:

Hringprjóna nr. 3 og 3.5 40 cm. og nál til að sauma andlit og til frágangs.

TÆKNIUPPLÝSINGAR:

Húfan er prjónuð í hring, með stuttum umferðum til að mynda eyrnaflipa, ekki er gert ráð fyrir eyrnaflipa á tveimur stærstu stærðunum. Kisuandlitið er saumað í með flatsaumi og lykkjuspori.

Flatsaumur: <https://www.garnstudio.com/video.php?id=-1661&lang=is> Lykkjuspor: <https://www.garnstudio.com/video.php?id=40&lang=is>

STUTTAR UMFERÐIR

Prjónið 2 lykkjur og snúið við, fyrsta lykkja tekin óprjónuð fram af með bandið fyrir framan, prjónið brugðið til baka 3 lykkjur = 4 á prjóninum, þetta eru lykkjurnar sem munu mynda eyrnaflipa, snúið við. Fyrsta lykkja er tekin fram af með bandið fyrir aftan, prjóna slétt = 5 lykkjur Þetta er gert þar til að lykkjufjöldi er náð á eyrnaflipanum!

BJARTUR KISUHÚFA - UPPSKRIFT

Fitjið upp 80 – 96 – 104 – 108 – 108 lykkjur á prjón 3 mm setjið prjónamerki í byrjun til að marka upphaf og endi á umferðum

Prjóna stroff 1 slétt og 1 brugðin 3 umferðir á þremur minnstu stærðunum, 5-6 umferðir á stærstu húfunni

EYRNAFLIPAR MÓTAÐIR:

ÞRJÁR MINNSTU STÆRÐ-IRNAR: Prjónið 16 – 19 – 21 lykkjur slétt, snúið við. Prjónið 2 lykkjur, snúið við (stuttar umferðir). Munið að taka fyrstu lykkjuna óprjónaða fram af með bandið fyrir framan þegar prjóna á brugðið og bandið fyrir aftan þegar prjónað er slétt. Þetta er endurtekið þar til að lykkjurnar eru orðnar 20 – 26 – 27 L.

Nú er fyrri eyrnaflipinn kominn og þá eru prjónaðar 61 – 73 – 88 lykkjur slétt, talið frá byrjun prjóns (prjónamerki) þá er seinni eyrnaflipi mótaður, snúið við, prjónið 3 lykkjur, snúið við, svona er haldið áfram þar til að lykkjufjöldi er náð 20 – 26 – 27 L. Klárið umferðina að prjónamerki! Allar stærðir: Prjónið slétt prjón þar til að

stykkið mælist ca 14 – 15 – 17 – 18 – 19 cm Prjónið saman kollinn á röngunni.

BÖND Á HÚFUNA:

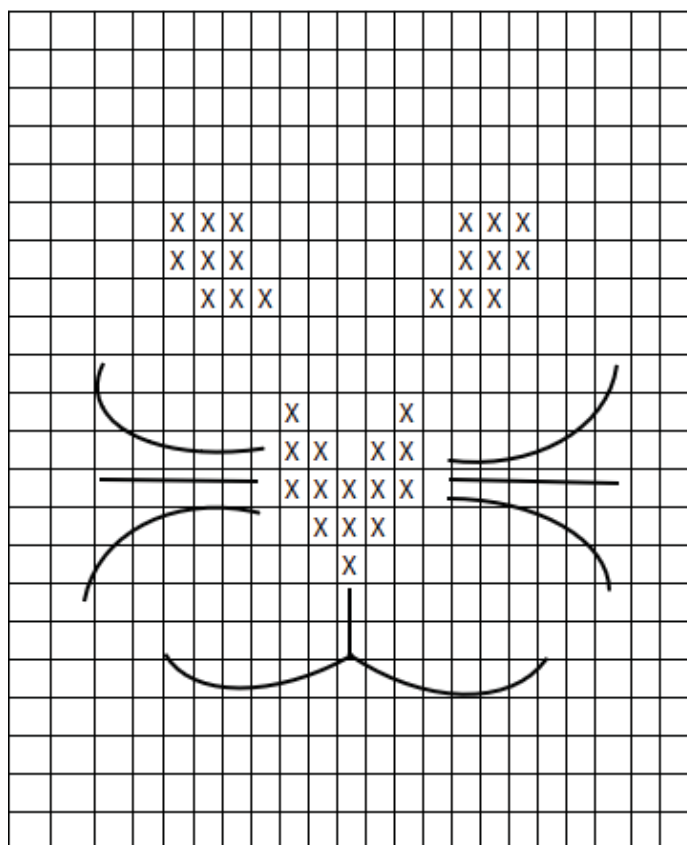
Takið upp 3-4 lykkjur neðst á eyrnaflipanum og prjónið Icord snúru ca 15-20 cm. eða gerið snúruna í snúruvél.

Andlitið á kisu er svo saumað með lykkjuspori og flatsaumi. Finnið miðjuna að framan og staðsetjið andlitið eftir því. Gott að þræða spotta í miðjuna svo kisa verði á miðjunni.

Kisuandlitið er saumað í með flatsaumi og lykkjuspori.

Flatsaumur: <https://www.garnstudio.com/video.php?id=-1661&lang=is> Lykkjuspor: <https://www.garnstudio.com/video.php?id=40&lang=is> TAKK FYRIR AÐ KAUPA UPPSKRIFTINA OKKAR

Okkur þætti vænt um að ef þú setur þetta á samfélagsmiðla að merkja okkur í póstinum @bobbyjardætur. Uppskriftin er eign Bobbýjardætra og ekki er leyfilegt að dreifa henni eða afrita nema til eigin nota. Ef aðstoðar er þörf hafið samband við okkur í email.



BOBBÝJARDÆTUR

Breiðumörk 13, Hveragerði - Sími 774 2324
info@bobby.is - www.bobby.isAllar uppskriftir Hannyrðahornsins
eru aðgengilegar inni á DFS.is

FJÖR Í FLÓA

VELKOMIN Í FLÓAHREPP



30.-31. maí 2025

ÍBÚAR Í FLÓAHREPPI BJÓÐA
GESTI VELKOMNA Á ÞESSA
STÓRSKEMMTILEGU
FJÖLSKYLDU OG
MENNINGARHÁTÍÐ SEM ER
STÚTFULL AF SKEMMTUN
HLÖKKUM TIL AÐ

SJÁ YKKUR

Finndu okkur á : floahreppur.is
FB Fjör í Flóa & Instagram
Menning í Flóa



Skannið kóða
fyrir dagskrá



Kvenfélögin í
Flóahreppi



Íþróttir

DAGSKRÁIN
FRÉTTABLAÐ SUÐURLANDS

Hægt er að senda inn fréttatilkynningar
á netfangið dfs@dfs.is

Freyr vann besta afrekið á héraðsmóttinu í sundi

Héraðsmót HSK í sundi var haldið í Hveragerði 15. maí sl. Keppendur mættu frá Selfossi og Hamri. Selfyssingar unnu 10 HSK-meistararitla og Hamarskeppendur unnu tvo.

HSK veitir jafnan þrenn sérverðlaun til einstaklinga á þessu móti, þ.e. fyrir besta afrek mótsins og fyrir stíghæsta karl og konu. Besta afrek mótsins samkvæmt alþjóðlegri stigatöflu vann Freyr Sturluson Schacht úr Umf. Selfoss fyrir 50 m skrið-

sund, en hann synti á 0:31,51 mín. sem gaf 292 stig. Freyr var einnig stíghæsti karl mótsins, hlaut 21 stig fyrir að vinna þrjár greinar. Stíghæsta kona mótsins var Birta Margrét Larsen, Umf. Selfoss, hún hlaut 21 stig fyrir að sigra þrjár greinar.

Selfoss vann stigakeppni félaga með 109 stig og Hamar hlaut 62 stig.

Heildarúrslit mótsins má sjá á www.hsk.is.



Bryndís Embla með Íslandsmet í spjótkaсти

Fyrsta sumarmót ÍR var haldið 21. maí síðastliðinn. Fjórir keppendur úr frjáls-íþróttadeild Selfoss tóku þátt og stóðu sig vel. Bryndís Embla Einarisdóttir gerði Íslandsmet í spjótkaсти í flokki 16-17 ára. Hún kastaði spjóttinu 46,32 m og bætti Íslandsmet Arndísar Diljár Óskarsdóttur frá árinu 2021 um 39 cm. Hún bætti einnig eigið HSK-met í flokknum en fyrra met hennar var 44,75 m.

Kristján Kári Ólafsson keppti í þremur kastgreinum og bætti sig í þeim öllum. Hann kastaði karlasleggjunni 35,80 m sem er nýtt HSK-met í flokki 16 -17 ára en fyrra metið átti Benjamín Guðnason með 32,29 m. Kristján Kári fékk silfurverðlaun fyrir kastið en faðir hans,



Bryndís Embla.

Ólafur Guðmundsson, náði 3. sæti með 30,2 8 m löngu kasti. Kristján Kári keppti í kúluvarpi í flokki 16-17 ára þar sem hann kastaði 13,53 m og varð í öðru sæti, sama sæti og hann fékk



Kristján Kári.

fyrir að kasta kringlunni 33,69 m í flokki 16-17 ára. Að lokum kastaði Daníel Breki Elvarsson karlaspjóttinu 49,17 m og sigraði í karlaflokk.

Handknattleiksdeild Selfoss fær Norðmann til liðs við sig

Mia Kristin Syverud hefur samsíð við handknattleiksdeild Selfoss til ársins 2027.

Mia er norsk 26 ára hægri skytta sem kemur frá Aker Topphåndball þar sem hún lék í norsku B-deildinni. Árin þar á undan lék hún með Aker og Sola í norsku úrvalsdeildinni, einnig hefur hún reynslu úr Evrópu deildinni.

„Við bindum miklar vonir við Mia Kristin Syverud, það verður spennandi að sjá hana hjálpa meistaraflokk kvenna að fylgja eftir sínum besta árangri með reynslu sinni,“ segir í tilkynningu frá deildinni.





HSK-met féllu á Vormóti HSK

Vormót HSK í frjálsum íþróttum fór fram á Selfossvelli miðvikudaginn 14. maí og voru samtals 115 keppendur frá 14 félögum skráðir til leiks. Mótið var skráð á Global Calendar og gilda því afrek mótsins sem lágmörk á stórmóti.

Þrír efstu í hverri grein fengu verðlaunapening og sigurvegari Jónshlaupsins, sem er 5000 m hlaup karla, fékk farandbikar. Þess var minnst að 40 ár eru frá fyrsta Jónshlaupinu árið 1985. Allir sigurvegarar mótsins fengu gjafabréf frá Skeyrland á Selfossi og ef keppandi næði því að setja Íslandsmet í fullorðinsflokki fengi viðkomandi 100.000 kr. gjafabréf í versluninni Fætur toga. Til þess kom ekki að þessu sinni.

Sex HSK-met féllu á mótinu. Kristján Kári Ólafsson, UMFS, stórbætti HSK-metið í sleggjukasti 16-17 ára drengja með 5 kg sleggju og vann gullverðlaunin í þessum flokki. Gamla metið átti Benjamín Guðnason, Umf. Selfoss, sem var 40,38 metrar. Kristján þrúbætti HSK-metið



og kastaði lengst 47,80 metra. Hann stórbætti einnig sinn persónulega árangur, en hann átti fyrir mótið 35,96 metra.

Hjálmar Vilhelm Rúnarsson, Umf. Selfoss, tók sömuleiðis gullið og setti HSK met í kúluvarpi í flokki 16-17 ára drengja með 5 kg kúlu. Hann kastaði 15,89 metra og bætti 11 ára gamalt met Sveinbjörns Jóhannessonar, Umf. Laugdæla, um 45 sentimetra. Þetta er stórbæting hjá Hjálmar, en hann átti best 14,71 metra frá því í fyrra.

Þá tvíbætti Örn Davíðsson, Umf. Selfoss, öldungametið í spjótkesti í flokki 35-39 ára karla. Unnar Garðarsson, Umf. Skeiðamanna, átti metið í þessum flokki, 58,90 m, en Örn bætti það með því að kasta 62,26 m og bætti svo um betur með því að kasta 64,66 m. Hann vann gullverðlaun í spjótkastinu og kast hans reyndist vera besta afrekið í karlaflokki á Vormótinu samkvæmt alþjóðlegri stigatöflu.

Úrslit mótsins má sjá á www.fri.is.



AUGLÝSING UM SKIPULAGSMÁL Ásahreppur, Bláskógabyggð og Grímsnes- og Grafningshreppur



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

- Þjóðholt (áður Kálfholt K 3a) L219274; Íbúðarhús, bílskúr og skemma; Deiliskipulag - 2504035**
Hreppsnefnd Ásahrepps samþykkti á fundi sínum þann 21. maí 2025 að auglýsa tillögu nýs deiliskipulags sem tekur til Þjóðholts (áður Kálfholt K 3a) L219274 í Ásahreppi. Í deiliskipulaginu felst að skilgreindir eru byggingarreitir fyrir íbúðarhús og bílageymslu, skemmu og/eða hesthús og núverandi sumarhús. Hámarksbyggingarmagn verður 750 m². Að öðru leyti verður landið nýtt sem beitiland eins og verið hefur.
- Skálabrekka Vestri L229116; Lindarbrekkugata, Unnargata og Guðrúnargata; Lega, stærð og fjöldi lóða; Deiliskipulagsbreyting - 2504067**
Sveitarstjórn Bláskógabyggðar samþykkti á fundi sínum þann 7. maí 2025 að auglýsa breytingu á deiliskipulagi sem tekur til frístundabyggðar Skálabrekku Vestri. Breytingar eru m.a. gerðar á legu og stærð lóða á svæðinu auk þess sem þeim er fjölgað úr 21 í 23.
- Vesturhlíð L192153; Frístundabyggð F16; Deiliskipulag - 2410072**
Sveitarstjórn Grímsnes- og Grafningshrepps samþykkti á fundi sínum þann 21. maí 2025 að auglýsa nýtt deiliskipulag sem tekur til frístundasvæðis F16 innan aðalskipulags Grímsnes- og Grafningshrepps eftir kynningu. Í deiliskipulaginu felst m.a. skilgreining lóða, byggingarreita og byggingarskilmála innan hluta svæðisins sem tekur til um 25 ha undir heitinu Vesturhlíð. Á svæðinu er gert ráð fyrir um 27 frístundalóðum ásamt opnum svæðum, vegum, göngustígum og skilgreindu svæði fyrir vatnsöflun.

Samkvæmt 2. mgr. 36. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 er hér kynnt niðurstaða sveitarstjórnar vegna eftirfarandi máls:

- Vatnsfellsvirkjun; Náma E59; Aðalskipulagsbreyting - 2505020**
Hreppsnefnd Ásahrepps samþykkti á fundi sínum þann 21. maí 2025 að auglýsa niðurstöðu sveitarfélags um óverulegar breytingar á aðalskipulagi Ásahrepps 2020 - 2032. Svæðið sem breytingin nær til er innan Holtamannaafreittar L221893 en breytingin felur í sér skilgreiningu á nýrri námu, E59. Náman er innan eldra námusvæðis sem var nýtt á framkvæmdatíma Vatnsfellsvirkjunar (iðnaðarsvæði 17). Markmið breytingarinnar er að afmarka námusvæði með góðu efni til framkvæmda og í námunda við virkjunina. Um er að ræða bögglabergsnámu með grófu bögglabergi, sem ekki er að finna í næsta nágrenni við virkjunina, og er hugsuð til viðhalds á mannvirkjum. Efnismagn er allt að 1.500 m³ og flatarmál námusvæðis 0,5 ha. Að efnistöku lokinni verður gengið frá námunni og hún aðlöguð að umhverfi í kring. Áhrif af breytingunni eru metin óveruleg þar sem svæðið er nú þegar raskað, efnismagn er lítið og stutt frá efnistökusvæði að notkunarstað efnis.

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.asahreppur.is, www.blaskogabyggd.is og www.gogg.is.

Mál 1 - 3 innan auglýsingar er skipulagsmál í auglýsingu frá 28. maí 2025 með athugasemdarfresti til og með 10. júlí 2025.

Mál 4 innan auglýsingar er tilkynning um niðurstöðu sveitarstjórnar vegna óverulegrar breytingar á aðalskipulagi.

Athugasemdum og ábendingum skal skila inn á skipulagsgátt Skipulagsstofnunar www.skipulagsgatt.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 Tækni- og Væðingarsviðs Uppsveita

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

AA Sporgöngufólk f. alla

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

AA opin fundur f. alla

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

OA

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

CoDA

Bataleið frá meðvirkni

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 Maddy ehf.

Eyrangei 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 þróttfræðum,
nálastungur, yoga,
NLP-master/coach,
heilsumuddari,
Hugræn atferlismeðferð,
meta medicine.



Við prentum
ljósmyndir

honnun.prentmetoddi.is

Pantað ljósmyndaprentun
í öllum algengustu
ljósmyndastærðunum



SENDUM
HVERT Á LAND
SEM ER

NÁTTÚRUPERLA

Þakgil

- Falinn náttúrugimsteinn

Þakgil er staðsett um 15 km norðaustur af Vík í Mýrdal. Þetta afskekkt og gróðursæla gil er umlukið háum grjóttveggjum, grænum hlíðum og fossum, fullkomið fyrir þau sem sækjast eftir friði og gönguferðum utan alfaraleiðar.

Gönguleiðir í Þakgili eru fjölbreyttar. Meðal vinsælustu leiðanna er Rauða leiðin sem liggur yfir Mælfell og býður upp á stórfenglegt útsýni yfir Mýrdalsjökul og nágrenni. Hún er um 14 km löng og hugsuð fyrir reynda göngumenn. Gula leiðin, um 17 km, leiðir göngufólk í gegnum Austurafrétt og í átt að Huldujökli. Fjölbúlaa leiðin um Remundargil, sem er um 12,5 km löng, er hins vegar léttari og hentar vel fjölskyldum. Þar er fallegur gróður, fossar og tilkomumiklar kletta-myndanir.

Í Þakgili er að finna vel útbúið tjaldsvæði með snyrtingum, rafmagni og eldhúsi í náttúrulegum helli sem hefur verið innreittaður fyrir ferðalanga.



KIRKJUR

Skálholtsdómkirkja

Messa kl 11 sunnudaginn 1. júní þar sem við íhugum efri árin. Eldri borgarar biskups-tungna flytja lestra og bænir. Sérstakur gestur er Elísabet Kristín Jökulsdóttir rithöfundur sem talar við okkur um að eldast fallega. Sr. Kristín Þórunn og Jón Þjóna. Innilega velkomin.

Sólheimakirkja

Sjómannadagsmessa kl 14. Sr. Kristín Þórunn og Jón Þjóna og leiða góða sjómannasálma sem við syngjum við raust. Innilega velkomin.

Ólafsvallakirkja

Fermingarmessa á uppstigningardag 29. maí kl. 11. Fermdir verða tveir piltar. Kirkjukórinn leiðir sönginn. Organisti er Þorbjörg Jóhannsdóttir. Sóknarprestur

Þorláksskirkja

Sjómannadagsmessa kl. 11:00. Kór Þorlaks- og Hjallasóknar leiðir almennan safnaðarsöng. Sr. Ninna Sif Svavarsdóttir prédikar og þjónar fyrir altari. Blómsveigur verður lagður að minnisvarðanum. Verum öll velkomin í kirkjuna okkar. Sóknarnefnd og sóknarprestur

Laugalandsskóli auglýsir

Kennara í 100% stöðu



Viðkomandi þarf að vera skapandi í starfi og hafa áhuga á að þróa í samvinnu við starfsfólk framsækið og faglegt starf með áherslu á fjölbreyttar námsnálganir. Í Laugalandsskóla stunda um 100 nemendur nám. Einkunnarorð skólans eru *samvinna*, *traust* og *velliðan í leik og starfi* og lögd er áhersla á sjálfstæð og gagnrýnin vinnubrögð nemenda með sérstaka áherslu á félagsþroska í góðri samvinnu við foreldra.

Kennslugreinar: Tónmennt, stærðfræði og íslenska.

Menntunar- og hæfnikröfur:

- Leyfisbréf kennara eða sambærileg menntun
- Færni í mannlegum samskiptum
- Sjálfstæð og öguð vinnubrögð
- Frumkvæði í starfi og faglegur metnaður
- Góð íslenskukunnátta

Einnig vantar stuðningsfulltrúa í 100% starf.

Launakjör eru samkvæmt kjarasamningum sveitarfélagsins og viðkomandi stéttarfélags. Einstaklingar af öllum kynjum eru hvattir til að sækja um.

Nánari upplýsingar veitir Jónas Bergmann Magnússon skólastjóri í síma 8699010. **Umsóknarfrestur er til og með 15. júní** og skal senda umsóknir ásamt starfsferilskrá í tölvupósti á netfang skólastjóra; jonas@laugaland.is

Laugalandsskóli auglýsir

Matráður í skólamötuneyti í 100% stöðu

Laugalandsskóli óskar eftir matráð í 100% starfshlutfall. Viðkomandi þyrfti að geta byrjað sem fyrst. Matráður skólans undirbýr og matreiðir máltíðir í leik- og grunnskóla. Hann sér um að útbúinn sé hollur og fjölbreyttur matur fyrir nemendur og starfsfólk. Leitað er að metnaðarfullum, barngóðum og jákvæðum einstaklingi.

Helstu verkefni og ábyrgð

- Útbýr hádegisverð fyrir nemendur og starfsfólk leik og grunnskóla.
- Hefur umsjón með þrifum á matsal og í mötuneyti.
- Sér um innkaup á matvöru, áhöldum og tækjum í mötuneyti.
- Skipuleggur matseðla, allt að mánuð fram í tímann.

Launakjör eru samkvæmt kjarasamningum sveitarfélagsins og viðkomandi stéttarfélags. Einstaklingar af öllum kynjum eru hvattir til að sækja um.

Nánari upplýsingar veitir Jónas Bergmann Magnússon skólastjóri í síma 8699010.

Umsóknarfrestur er til og með 15. júní og skal senda umsóknir ásamt starfsferilskrá í tölvupósti á netfang skólastjóra; jonas@laugaland.is

Fyrsta sem útskrifast sem doktor í íþróttavísindum úr HR

Katrín Ýr Guðmundsdóttir útskrifadist nýverið með doktorsgráðu í íþróttavísindum frá Háskólanum í Reykjavík og varð þar með fyrsti einstaklingurinn til að ljúka slíku námi við skólann. Rannsókn Katrínar fjallaði um áhrif hreyfingar á kæfisvefn og skilaði hún ágætis árangri. Hún hyggst nú halda áfram rannsóknum og kennslu innan deildarinnar – nú sem lektor.

Minnkuðu kæfisvefnseinkenni um 19%

Katrín lagði áherslu á almenning í rannsókninni sinni. Hún segir áhugann þó liggja í afreksíþróttafólki en hún vildi rannsaka eitthvað sem nær til fleiri einstaklinga.

„Við vorum að skoða áhrif hreyfingar á kæfisvefn og ég held að það sé enginn sem þekkir ekki einhvern sem hrýtur eða er með kæfisvefn. Það er miklu algengara en við höldum. Við vorum að leggja áherslu á hvort við gætum notað hreyfingu sem forvörn, reynt að fyrirbyggja að sjúkdómurinn ágerist og fólk lendi í því að þetta hafi veruleg áhrif á lífsgæði,“ segir Katrín í samtali við Dag-skrána.

Í rannsókn sinni lagði Katrín áherslu á þau sem uppfylltu ekki skilyrði um hefðbundna meðferð.

„Það fá flestir svefngrímu þar sem verið er að blása lofti inn í öndunarveginn til að koma í veg fyrir að hann falli niður og það komi þessi kæfisvefn. Við vorum að leggja áherslu á þau sem uppfylltu ekki þau skilyrði að fá þessa meðferð. Niðurstöðurnar voru að við gátum minnkað kæfisvefnseinkenni um 19% með 12 vikna æfingaihlutun,“ segir Katrín.

Hreyfing sem hentar öllum
Katrín og teymið hennar hittu þátt-takendur þrisvar í viku og fóru í gegnum æfingaprógramm sem tók klukkustund.

„Þetta var bara stöðvaþjálfun og rösk-leg ganga. Þetta var ekkert flókið og eitthvað sem allir geta gert og það þarf ekki mikinn búnað eða pláss. Við vorum bara með gönguna úti, þannig að það þarf ekki meira en það til þess að draga úr al-varleikanum og það var ótrúlega gaman að fá þessar niðurstöður,“ segir Katrín.

192 manns á aldrinum 18-50 ára samþykktu þátttöku í rannsókninni en hægt var að greina 111 sem uppfylltu allar kröfur.

„Sjúkdómurinn byrjar oft að þróast á fyrri árum og svo ágerist hann alveg upp í 65 ára og þá af einhverri óútskýrðri ástæðu kemur oft að fólk staðnar í því alvarleikastigi. En eftir því sem þú eldist

upp að 65 ára því alvarlegra verður þetta. Við vorum að reyna að tækla unga full-orðna til þess að reyna að fyrirbyggja að þau færu á þetta alvarlega stig,“ segir Katrín.

Katrín vann ekki ein að rannsókninni en með henni voru tölvunarfræðingar, sálfræðingar og nemar í íþróttfræði.

„Ég fékk til aðstoðar við mig nema í íþróttfræði á þriðja ári og í meistara-námi sem sáu að hluta til um að þjálfra prógrammið af því að það er mjög erfitt að stýra öllum mælingum og gera allt en þurfa svo líka að vera þrisvar í viku seinni partinn að þjálfra prógrammið. En ég var samt líka alveg á gólfinu og tók alveg fullt af tímum þar sem ég var að þjálfra sjálf.“

Léttir að vera komin í mark
Katrín segir að hún hafi ekki gert neitt annað en að vinna meðan á náminu stóð.

„Ég var á tímabili líka að þjálfra í meistaraflokki kvenna í fótbolta, var styrktarþjálfari hjá þeim. Það var á þeim tíma sem rannsóknin var í gangi og það var gríðarleg vinna. Ég gerði ekkert annað en að vinna. Það er kannski mesti léttirinn að þessu tímabili í mínu lífi sé lokið, að ég sé komin í mark með þetta allt saman. Ég hitti börnin mín aftur.“

Katrín kláraði námið á tæpum fjórum árum en tölvuárás frá Rússum seinkaði ferlinu hennar um þrjá til fjóra mánuði.

„Rússarnir hökkuðu eitthvað inn í kerfin okkar og það setti smá strík í reikninginn. Við komumst ekki í gögn í einhvern tíma sem seinkaði mínu ferli um einhverja þrjá/fjóra mánuði. En sem betur fer blessaðist allt. Allir sem kunnu á tölvur voru mættir og matsalurinn okkar breyttist í eitthvað tölvuver og það þurfti að hreinsa allar tölvur. Þetta var ekkert eðlilega mikið sjókk miðað við allt annað sem var í gangi.“

Fær metnaðinn úr íþróttum

Katrín greindist með lesblindu snemma á grunnskólaárunum sem varð til þess að hún þurfti að leggja meira á sig en aðrir í námi. Hún segir það hafa hjálpað sér að strax hafi verið gripið inn í.

„Ég las á tímabili með fjólublá gleraugu, fór í einhverjar vítamínmeðferðir og eitthvað svona. Ég myndi segja að þetta sé eitthvað sem háði mér. Ég held að ég hafi fallið tvisvar eða þrisvar í ensku í fjölbraut. En í dag skrifa ég allt á ensku. Ég þurfti bara að leggja meira á mig og þjálfaði mig upp. Ég er ekki að segja að það sé eitthvað sem allir geta. Ég veit ekki hvort að þetta tímabil sem ég fór í þessa vítamínmeðferð og las

með þessi gleraugu hafi einhvern veginn hjálpað mér. Ég veit það ekki.“

Katrín les mjög mikið í dag í tengslum við vinnuna sína, bæði á ensku og íslensku. „Ég ætla ekkert að draga úr því að ég þurfti að leggja gríðarlega mikið á mig til þess að koma mér á þann stað sem ég er í dag.“

Katrín segir að metnaðurinn sem hún sé með komi úr íþróttunum.

„Seiglan og þrautseigjan. Maður getur æft ógeðslega mikið, lagt ógeðs-lega mikið á sig, fórnað eiginlega öllu fyrir það að ná árangri í íþróttum eða standa sig sem best. Það endurspeglast ekkert alltaf í úrslitum hjá liðinu manns eða eitthvað svoleiðis en á sama tíma heldur maður alltaf áfram. Þannig að brennandi áhugi fyrir íþróttum, þessu námi, fyrir því sem ég er að gera hvetur mig áfram alveg á sama hátt og það gerði með íþróttirnar. Bara brennandi áhugi fyrir að standa mig vel. Það skiptir líka máli. Ef ég hefði ekki þann áhuga sem ég hef á þessu viðfangsefni sem ég hef verið að fara í gegnum, hvort sem það er í gegnum íþróttir eða nám, þá væri ég ekki komin á þann stað sem ég er á.“

Mótaðist af foreldrum sínum

Katrín segir að það hafi oft komið tímabil þar sem hana langaði að gefast upp.

„Þetta er ekkert eðlilega krefjandi tímabil, en á sama tíma er maður að læra svo mikið og bara einhvern veginn heldur maður áfram sama hvað og auðvitað komu fullt af tímapunktum sem mann langaði bara að gefast upp en þá kemur aftur að þrautseigjunni, halda áfram sama hvað og gera sitt allra besta.“

Hún segist mótaðast mikið af foreldrum sínum sem ráku sitt eigið fyrirtæki í mörg ár. „Pabbi minn var einhvern veginn aldrei heima, vann bara þangað til að hann varð sjötugur og vann 16 tíma á sólarhring. Þessi elja, þrautseigja og að halda áfram skilar manni langt.“

Foreldrar Katrínar voru henni innan handar allt námið og segist hún aldrei hafa getað þetta án þeirra.

„Núna síðustu mánuði þegar ég var að skrifa ritgerðina og kenna fjóra áfanga stóðu þau algjörlega við bakið á mér og mannum mínum. Svo er hann minn klettur í lífinu. Ég hefði aldrei getað þetta án míns baklands og stuðnings. Þau voru alltaf tilbúin að vera til staðar fyrir börnin þegar ég gat ekki sótt og eitthvað svona.“

Hún þakkar vinnufélögum sínum líka fyrir stuðninginn.

„Þegar þessir krefjandi tímapunktar



Ljósmynd: Árný Steingrimsdóttir.

komu í náminu, þar sem ég var að gefast upp, þá fór maður á skrifstofuna hjá öðrum og sat í kaffi og þau peppuðu mann áfram. Þannig að ég mun aldrei taka heiðurinn af þessu öllu saman ein.“

Með fullt af hugmyndum fyrir framtíðina

Katrín segir tilfinninguna að vera doktor óraunverulega. „Ég held að þetta komi þegar á liður sumarið og maður fær sumarfrí og áttar sig betur á þessu. En ég er mjög stolt af sjálfri mér að hafa farið í gegnum þetta.“

Katrín ætlar að halda áfram að rannsaka svefn og íþróttafólk og almenning.

„Ég er með fullt af hugmyndum. Ég er nú þegar byrjuð að skrifa eina grein með tvær aðrar í bígerð, út úr þessum gögnum sem ég á. Svo langar mig að færa fókussin á að skoða íþróttafólkið okkar og hvernig það er að sofa, hvernig við getum hjálpað þeim, og langar að skoða hversu hátt hlutfall af okkar afreksíþróttafólki og íþróttafólk í efstu deildum á Íslandi er að dila við sjúkdóma eins og svefnleysi og kæfisvefn og hvort að það sé hægt að aðstoða þau á einhvern hátt að bæta þeirra frammi-stöðu enn fremur í íþróttinni og auka þannig lífsgæði. Það er svona stefnan sem mig langar að taka. Ég held bara áfram að miðla minni þekkingu í HR og hjálpa öðrum að framkvæma sínar rannsóknir og gera mínar rannsóknir sjálf. Ég er mjög spennt fyrir því,“ segir Katrín að lokum.

EHJ



Katrín með foreldrum sínum, Friðgeiri Jónssyni og Árnýju Steingrimsdóttur. Ljósmynd: Háskólinn í Reykjavík.



Katrín og eiginmaður hennar, Hilmar Þór Jónsson. Ljósmynd: Háskólinn í Reykjavík.



Fjör í Flóa um helgina

Senn líður að árlegri fjölskyldu- og menningarhátíð í Flóahreppi sem haldin verður helgina 30.-31. maí. Hátíðin byrjar á föstudegi þar sem fyrirtæki og fjölskyldur í Flóahreppi bjóða gesti velkomna á opin hús. Á föstudagskvöldi verður svo hin geysivinsæla fjölskyldukvöldganga. Þetta árið göngum við frá Dalbæ í Gaulverjabæjarhreppi og fræðumst um svæðið og njótum náttúrunnar. Eftir gönguna verður göngugörpum boðið í brekkusöng og hressingu á kakóbarnum.

Laugardaginn 31. maí hefjum við hátíðina í Þingborg kl. 12. Þá hefst skemmtileg og fjölbreytt dagskrá í og við Þingborg, þar sem kvenfélögin í Flóahreppi verða með hinn margrómaða kökubasar, vöfflukaffi og fatamarkað. Ungmennafélagið Þjótandi, ásamt Íþrótt-, æskulýðs- og menningarnefnd Flóahrepps, bjóða upp á fjölbreytta barna- og fjölskyldudagskrá þar sem allir finna eitthvað við sitt hæfi. Vélasýningin verður glæsileg að vanda. Ferguson félagið sýnir eldri

vélar og einnig verður sölusýning á nýjum vélum. Flóakorn sýnir kornskurðarvél félagsins. Sölubásar, englasýning, saumavélasýning, lifandi tónlist, smádyr, skemmtiatriði og þjóðdansar. Hin geysivinsæla kökuskreytingarkeppni verður á sínum stað. Einnig verður hjólarallý og margt fleira. Hlökkum til að sjá ykkur og eiga frábæra helgi saman í Flóahreppi.

Hægt er að finna frekari upplýsingar um hátíðina á Facebook Fjör í Flóa, Instagram menningifloa og á heimasíðu Flóahrepps www.floahreppur.is.

STÍFLULOSUN
SUÐURLANDS

Áratuga reynsla og sérþekking á frávélumálum.
Við bjóðum einstaklinga, fyrirtæki, húsfélög og sveitarfélög.

- Stíflulosunir
- Lagnamyndun / Ástandsskoðanir
- Sónum út Lagnir
- Lagnafóðrun
- Rotþreir
- Fitugildur
- Sandgildur
- Skóðgæmsluneyðar
- Hóðsahreinsun

510-1180 / 669-8441
stiflulosun.is

Stíflubjónusta Sævars Selfossi

Sími: 861 1919
stifla.selfoss@gmail.com

Stíflulosun úr lögnum
Myndun lagna
Rótarskurður o.fl.

YFIR 20 ÁRA REYNISLA

Nýlagnir - Endurlagnir - Viðgerðir



Lagnir og Lausnir ehf
Ykkar óskir, okkar lausnir

Kristinn 660 1580 Einar 660 1581 lagniroglausnir.is



Áreiðanlegir pípulagningaverktakar

**NÝLAGNIR - HITAKERFI
FRÁRENNSLI - VIÐGERÐIR**

Sími 769 0001
lagnaland@lagnaland.is

**FÁÐU TILBOÐ
Í PINN PALL**

848 0964 899 0979
GÍSLI ÖRN

WWW.SOLPALLUR.IS



SÓLPALLUR
Fagmennska • Gæði • Áreiðanleiki

TAXI
SELFOSSI
SÍMI 482 3800



**HJÓLA-
STÓLABÍLL**
SÍMI 777 5422



**ALHLIÐA PÍPULAGNINGA
VERKTAKAR**

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

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



PÚLSINN
Raf & kæliþjónusta

Kæli & Frystikerfi
Viðgerðir • Þjónusta
Nýsmíði • Rafmagn

Sími: 760-5670 • pulsinn@pulsinn.com

**Raflagnir
Tölvulagnir
Ljósleiðaralagnir**



TRS

Gagnheiði 26, Selfoss
480 3300 • www.tris.is

**LÖGGILTUR
HÚSAMÍÐAMEISTARI**
NÝSMÍÐI
VIÐHALD
BREYTINGAR

S: 692-2575
800 SMÍÐI ehf.

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

Pípulagnir Júlla

Persónuleg þjónusta

Nýlagnir - Endurlagnir - Viðgerðir

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

Lagnabjónustan ehf

Pípulagnir - Efnissala
482 2311 696 2311
Skrifstofa Þjónustusími



**Vinnuvélanámskeið
á netinu!**

www.vinnuvelaskolinn.is



ÖKULAND

Endurmenntun
atvinnubílstjóra
Akstursþjálfun
Meirapróf

okuland.is

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

**Efnissala
Rennismíði
Innréttingar
Járnsmiði**

Gagnheiði 5, Selfossi
Sími 482 1980

Bílasprautun - Bílaréttingar
Bílrúðuskipti

Bilverk BA

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