



Við prentum ljósmyndir

honnun.prentmetoddi.is

Við prentum ljósmyndir í öllum algengustu stærðunum.



SENDUM
HVERT Á LAND
SEM ER



Leikskólinn Krakkaborg leitar að sérkennslustjóra í 50% stöðu

Tímabundið starf - skólaárið 2025-2026

Við í Krakkaborg viljum fá til liðs við okkur metnaðarfullan sérkennslustjóra sem brennur fyrir velferð barna og teymisvinnu í skapandi leikskólaumhverfi.

Helstu verkefni:

- Skipulagning og eftirfylgni sérkennslu
- Umsjón með einstaklingsnámskrám og verkefnum
- Ráðgjöf og stuðningur við foreldra og starfsfólk
- Fagleg samvinna og teymisvinna

Við leitum að einstaklingi með:

- Leyfisbréf kennara (lög nr. 85/2019)
- Framhaldsmenntun í sérkennslufræðum æskileg
- Sýnir frumkvæði, sjálfstæði og fagmernsku
- Er jákvæður og tilbúinn að takast á við fjölbreyttar áskoranir

Umsóknir sendist á:
sara@krakkaborg.is

Auglýsing um skipulagsmál í Rangárþingi eystra



Samkvæmt 41. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 er auglýst eftirfarandi tillaga að deiliskipulagi í Rangárþingi eystra.

Heylækur – nýtt deiliskipulag

Deiliskipulagstillagan tekur til tveggja lóða við Heylæk 8, L234629. Á hvorum byggingarreit verður heimilt að byggja 250 m² íbúðarhús, 50 m² gestahús og 300 m² skemmu.

Ofangreindar tillögu er hægt að skoða á heimasíðu Rangárþings eystra, á Skipulagsgátt Skipulagsstofnunar og á skrifstofu skipulags- og byggingarfulltrúa á viðtalstíma. Hverjum þeim sem telur sig eiga hagsmuna að gæta er gefinn kostur á að gera athugasemd við tillögurnar og er athugasemdarfrestur veittur frá 4. júlí til og með 15. ágúst 2025. Athugasemdum skal skila í gegnum Skipulagsgáttina eða skriflega í Skipulagsgáttina eða til skipulags- og byggingarfulltrúa Rangárþings eystra að Austurvegi 4, 860 Hvolsvelli.

F.h. Rangárþings eystra
Þóra Björg Ragnarsdóttir
**Skipulags- og byggingarfulltrúi
Rangárþings eystra**

Álnavörubúðinni sagt upp leigusamningi eftir 38 ára starfsemi

Nú gæti 38 ára saga Álnavörubúðarinnar í Hveragerði verið á enda eftir að Kjörís sagði upp leigusamningi þeirra nýlega. Verslunin óskar nú eftir nýju 250 fermetra húsnæði í Hveragerði svo að hún geti haldið áfram starfsemi sinni.

Dóróthea Gunnarsdóttir eigandi Álnavörubúðarinnar segir í samtali við mbl.is að hún hafi ekki áhuga á að færa starfsemina út fyrir Hveragerði. „Hveragerði er heillandi bær og hér fæst allt til alls, nema kannski álnavaran“, segir hún.

Dóróthea segir einnig að hún viti ekki í hvað Kjörís ætli sér að nota húsnæðið.

Valdimar Hafsteinsson framkvæmdastjóri Kjöríss segir ástæðu uppsagnarinnar vera að

húsið sé að fara í aðra notkun en ekki liggi fyrir hver sú notkun verði.

„Það þarf að fara í miklar og kostnaðarsamar endurbætur við þetta húsnæði, það er búið að vera í viðhaldsþörf. Í kjölfarið

þarf síðan að endurskoða leigusamninga og notkun á húsnæðinu“, segir hann í samtali við mbl.is og bætir við að ólíklegt sé að leigusamningurinn verði endurnýjaður við Álnavörubúðina.



Moskvít gefur út sína fyrstu ábreiðu

Hljómsveitin Moskvít hefur gefið út sína fyrstu ábreiðu. Það er lagið Týnda kynslóðin eftir Bjartmar Guðlaugsson sem fékk að fara í gegnum Moskvítvélina.

„Við tókum það upp live, saman í einni töku, til að fanga hráa orku og nærveru – og við erum ótrúlega spenntir að deila útkomunni með ykkur! Þetta er

virðingarfyll tilraun til að setja okkar svip á þetta sterka og tímalausa lag – og við erum forvitin að heyra hvað ykkur finnst. Við vonum að ykkur líki það eins vel og okkur líkaði að vinna í því“, segir í tilkynningu frá hljómsveitinni.

Lagið kom inn á allar streymisveitur 11. júlí.



Hr. Eydís gefur út nýtt lag

Hljómsveitin Hr. Eydís og Hsöngkonan Erna Hrönn hafa gefið út lagið Heima Heimaey á Spotify og allar helstu streymisveitur. Hljómsveitin tók gamla partýslagarann Heya Heya með The Blaze frá 1982 og færði hann yfir í íslenskt partýform, í senn óður til Vestmannaeyja og gleðinnar á Þjóðhátíð.

„Mig hefur í nokkurn tíma langað að gera þessa útgáfu, en hugmyndinni laust niður í hausinn á mér þegar ég lá í heitum potti í sumarþústað og heyrði Heya Heya með The Blaze spilað í Hamingjustund þjóðarinnar á Bylgjunni. Það var eiginlega ómögulegt að sleppa þessu, svissa bara Heya Heya Hey

yfir í Heima Heimaey og málið dautt!“ segir Örlýgur Smári, einn meðlima Hr. Eydís, og bætir við „...þó við verðum ekki á

Þjóðhátíð í sumar létum við það ekki stoppa okkur, en við ætlum að trylla Hjarta Hafnarfjarðar og Akureyri um Versló.“





KJARNAFÆÐI

NAPOLEON

**KOKKA
LANDS
LIÐIÐ**

**KOMDU
OG SKRAÐU
ÞIG Í LEIKINN!**

Þú gætir unnið Napoleon grill

Birt með lýraraum prentvillur og/öðra myndabrengl.

VIÐ VERÐUM Á KÖTELETTUNNI

STÓRA GRILLSÝNINGIN LAUGARDAGINN 12. JÚLÍ



BYKO, Kokkalandsliðið, Kjarnafæði
og Napoleon

BYKO
GERUM ÞETTA SAMAN

Frumkvöðlastarf á Suðurlandi

Sköpun hugmynda, hrinda þeim í framkvæmd, þróa nýjar leiðir og bæta, hefur ávallt verið hluti af framvindu þjóðfélaga. Innleiðing nýrra hugmynda sem leysa tiltekinn vanda eða bæta núverandi kerfi, ferla eða vörur býr til vöxt og verðmæti. Án nýsköpunar geta fyrirtæki ekki haldið samkeppnishæfni sinni. Frumkvöðlastarfsemi er því lykilþáttur í hagvexti landshluta.

Að þróa hugmynd

Eins og flestir vita er leiðin að árangri sjaldnast áfallalaus. Að taka fyrstu skrefin í því að þróa hugmynd áfram getur reynst mörgum erfitt. Margir þættir sem spila inn í, ýmsar hindranir sem þarf að yfirstíga, réttu aðilarnir þurfa að koma að og mörgum spurningum sem þarf að svara. Mistök eru eðlilegur þáttur í þróunarferlinu og er spurningin ekki hvort mistök séu gerð, heldur hvernig þau séu nýtt til að læra af þeim. Svo eru sumir ekki komnir með mótaða hugmynd, en hafa ef til vill áhuga og vilja til að búa til eitthvað sem mætir þörfum í samfélaginu.

Háskólanám á Suðurlandi

Til að styðja við fólk á þessari vegferð hefur Háskólafélag Suðurlands, í samstarfi við Háskólann á Bifröst, kynnt nýtt námskeið á háskólastigi (ör-nám): Frumkvöðlastarf á Íslandi. Á námskeiðunum, sem spanna nokkrar vikur, munu nemendur þróa og móta viðskiptahugmyndir, læra að nýta hönnunarhugsun í nýsköpun, kynna íslensku sprotaumhverfi og stuðningsúræðum og öðlast

innsýn í fjármögnun og rekstur eigin fyrirtækis. Námið er kennt á ensku og er opið öllum sem hafa stúdentspróf, aðfaranám að háskóla eða sambærilegt nám og vilja tileinka sér hagnýta þekkingu í frumkvöðulsstarfi, nýsköpun og rekstri.

Markmiðið er ekki síst að auðvelda þeim sem eru ekki íslenskumælandi að hefja háskólanám, mynda tengsl og öðlast betri innsýn inn í atvinnulífið. Jafnframt getur fjölbreyttur hópur fólks með víðtæka þekkingu og reynslu veitt sjálfum sér og öðrum þátttakendum dýrmætt tækifæri til að byggja upp tengslanet, innanlands og á alþjóðavísu.

Námið fer fram í fjarnámi og samanstendur af þremur sjálfstæðum námskeiðum, hvert metið til 6 ECTS eininga, samtals 18 ECTS ef öll þrjú eru tekin. Verð fyrir hvert námskeið er frá 75.000 kr. Tvö námskeið hefjast 18. ágúst og umsóknarfrestur er til 10. ágúst. Flest stéttarfélag styrkja sína félagsmenn.

Kennarar námskeiðsins hafa öll mikla reynslu af nýsköpunarmálum, þau eru Fida Abu Libdeh, stofnandi GeoSilica, Arnar Sigurðsson, sérfræðingur í skapandi nýsköpun, og Michael Hendrix, fyrrverandi yfirmaður IDEO (USA). Sérstök áhersla er lögð á að námið sé aðgengilegt og þau sem vilja taka fyrstu skrefin í átt að háskólanámi eru hvattir til að taka þátt.

Aðstaða í Háskólafélagi Suðurlands

Til að styðja við nemendur af Suðurlandi sem innrita sig í

Ingvaldur Sæmundsdóttir

Framkvæmdastjóri Háskólafélags Suðurlands.



námskeiðið býður Háskólafélag Suðurlands upp á aðstoðu fyrir staðarlötu með kennurum fyrir hvert þriggja námskeiðanna. Loturnar fara fram á Selfossi og gefa nemendum tækifæri til beinna samskipta við kennara og samnemendur. Gert er ráð fyrir lágmarksfjölda þátttakenda til að staðarlota fari fram.

Að auki veitir Háskólafélagið nemendum einstaklingsmiðaða aðstoð, handleiðslu og ráðgjöf, öllum að kostnaðarlausu, bæði á íslensku eða ensku. Þetta stuðlar að því að nemendur fái viðeigandi tæki og úrræði til að þróa eigin hugmyndir og nýsköpun.

Háskólafélag Suðurlands hefur það að markmiði að styðja við og efla frumkvöðla á Suðurlandi, auka þekkingu og vitund þeirra á sviði nýsköpunar, vörubrúunar og markaðsmála og fjölga þannig vel skilgreindum og mótuðum verkefnum á Suðurlandi. Markmiðið er að til verði nýjar vörur og/eða þjónusta ásamt fjölgun starfa á svæðinu. Þannig munu nemendur ná færni í aðferðum sem eru hagnýtar þegar haldið er af stað við að koma hugmyndum sínum á framfæri og setja á fót rekstrareiningu á Íslandi. Nánari upplýsingar um námskeiðið, Frumkvöðlastarf á Íslandi, Entrepreneurship, má finna á: hfsu.is



Sunnlenski matgæðingurinn



Sundurliðað kjúklingasalat fyrir matvanda

Bjarni Kristinn Gunnarsson er matgæðingur vikunnar.



Ég þakka falleg orð í minn garð frá Dr. Birgi Guðmunds-syni, og mun gera það sem ég get til að reynast ekki eftirbátur hans í eldhúsinu. Ég ætla að bjóða upp á rétt sem ég kys að kalla sundurliðað kjúklingasalat fyrir matvanda, sem ég hef komið mér upp til að bregðast við þeirri staðreynd að ég á þrjú börn með afar ólíkan matarsmekk. Stundum er lausnin einfaldlega að setja innihaldsefnin á borðið og leyfa svöngum að púsla þeim saman eftir smekk.

Innihald

3 kjúklingabringur, skornar í þunnar sneiðar.
2 msk. BBQ-grillolía
5 msk sæt BBQ-sósa
2 mangó, skorn í litla bita
1 paprika, skorn í litla bita
1 agúrka, skorn í litla bita
4-6 tómatar, skornir í bita
1 rauðlaukur, skorninn í sneiðar
1 poki klettasalat
1 krukka fetaostur
Nachos-flögur eftir smekk

Aðferð

Setjið grillolíuna á pönnu og hitið. Steikið kjúklingasneiðarnar á pönnunni og bætið BBQ-sósunni við. Þegar

kjúklingurinn er steiktur í gegn skal setja hann ásamt klettasalatinu og mangóinu í stóra salatskál. Þetta er hinn óumdeilanlegi kjarni salatsins, sem er undanskilinn öllum samningaviðræðum.

Setjið paprikuna, gúrkuna, tómata og rauðlaukinn í litlar skálar og raðið þeim snyrtilega í kringum stóru salatskálina. Fetaostskrukkuna skal staðsetja sunnan við skálarnar; nachos-pokann fyrir norðan. Matargestir raða svo innihaldsefnum úr skálunum út í salat-kjarnann sinn eftir smekk, og þannig sparast kveinstafir, rökræður og deilur út frá ólíkum matarsmekk og skoðunum. Verði ykkur að góðu!

Ég skora á góðvin minn Orra Þrastarson, matgæðing og eldhúskunstner með meiru, að taka við keflinu í næsta innslagi Matgæðingsins. Ég er þess fullviss að lesendur verði ekki sviknir af listum hans yfir pottunum.

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

Jón Daði kominn heim

Jón Daði Böðvarsson er kominn heim úr atvinnumennsku og hefur skrifað undir samning við knattspyrnudeild Selfoss sem gildir út tímabilið 2027.

Knattspyrnudeild Selfoss greinir frá þessu.

Jón hefur verið í atvinnumennsku síðan árið 2012 þegar hann var keyptur til norska liðsins Viking FK frá Selfossi. Árið 2016 fór hann til þýska félagsins Kaiserslautern og fór þaðan til Englands. Þar spilaði hann með Wolves, Reading, Millwall, Bolton, Wrexham og nú síðast Burton Albion.

Jón Daði á að baki glæstan

landsliðsferil en hann hefur leikið 64 leiki fyrir A-landslið Íslands auk fjölda leikja fyrir yngri landsliðin. Hann skoraði eftirminnilega ansi mikilvægt mark fyrir Ísland á Stade de France gegn Austurríki á EM 2016 í 2-1 sigri þegar liðið tryggði sér sæti í 16-liða úrslitum mótsins.

Jón er Selfyssingur og lék upp alla yngri flokka með félaginu. Hann steig sín fyrstu skref með meistaraflokknum sumarið 2008. Hann lék síðan stórt hlutverk í liðinu tímabilið 2010 þegar liðið spilaði í fyrsta skipti í efstu deild, þá Pepsi-deild karla. Sömu sögu var að segja sumarið 2012 þegar

liðið spilaði einnig í efstu deild.

Hann fær leikheimild með Selfoss þann 17. júlí þegar félagskiptagugginn opnar.



Gáta vikunnar

Visnagátur-höf: Páll Jónasson
Útg. Bókagáfan HÖLAR

Á öllum bátum eru tvær, en á mönnum fjórar þær. Af þorski steiktur við' um völl, við þær kenndar þingeysk fjöll.

Svar við gátu í blaði 2809: **KASTAÐI**
3. lína: Ældi
4. lína: Hryssur **KASTA**



DAGSKRÁIN

Útgefandi: Prentmet Oddi, Gagnheiði 17, 800 Selfoss, sími 482 1944, dfs@dfs.is, dfs.is.

Ritstjóri: Elín Hrönn Jónsdóttir, sími 956 0673, hronn@dfs.is.

Blaðamaður: 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 systur austan Hellisheiðar. Dagskráin er aðili að samtökum bæjar- og héraðsfréttablaða.

ISSN 1670-407X



HARPA
ÚTFARARSTOFA

Kirkjulundur 19

Garðabær

harpa@harpautfor.is

harpautfor.is



Harpa Heimisdóttir
842 0204



Brynja Gunnarsdóttir
821 2045

Öryggismiðstöðin auglýsir eftir öryggisverði á starfsstöð í Þorlákshöfn á dag- og næturvaktir.



Öryggisvörður í Þorlákshöfn

Helstu verkefni og ábyrgð

- Almenn öryggisgæsla og önnur skyld störf á vegum fyrirtækisins
- Aðstoða viðskiptavini við úrlausn öryggistengdra verkefna
- Almenn ábyrgð á öllum búnaði sem öryggivörður hefur til umráða hverju sinni
- Önnur tilfallandi verkefni

Menntunar- og hæfniskröfur

- Rík þjónustulund
- Góð hæfni í mannlegum samskiptum
- Góð Ensukunnátta í tali og riti
- Góð Íslenskukunnátta í tali og riti
- Góð tölvukunnátta
- Gild ökuréttindi
- Hreint sakavottorð

Lágmarksaldur er 20 ára

Umsóknarfrestur er til 17. júlí 2025.

Nánari upplýsingar á oryggi.umsokn.is

Sérfræðingur í bókhaldi hjá ECIT Bókað ehf á Suðurlandi

ECIT á Íslandi er alþjóðlegt fyrirtæki á sviði bókhalds- og launavinnslu með um 110 sérfræðinga sem hafa aðsetur á 15 stöðum um land allt.

ECIT á Íslandi rekur tvö félög sem eru ECIT Bókað ehf og ECIT Virtus ehf.

Við leitum nú að öflugum einstaklingum með reynslu og þekkingu í bókhaldi og launavinnslu til starfa í skrifstofur okkar á Selfossi og Hellu. Við leitum að sérfræðingum í fullt starf og kostur ef viðkomandi getur hafið störf sem fyrst.

Starfsfólk okkar þarf almennt að geta tekið frumkvæði og unnið sjálfstætt, vera lausnamiðað, þjónustulundað og eiga auðvelt með samskipti við samstarfsfólk og viðskiptavini félagsins. Í samræmi við markmið okkar í jafnréttismálum hvetjum við öll til að sækja um óháð kyni.

Helstu verkefni og ábyrgð

- Færsla og afstemming bókhalds fyrir viðskiptavini ECIT á Íslandi.
- Skil í uppgjör og skil á virðisaukaskatti
- Launaútreikningur og skil á launatengdum gjöldum.
- Upplýsingagjöf og almenn ráðgjöf til viðskiptavina.
- Önnur tilfallandi verkefni

Menntunar- og hæfniskröfur

- Viðskiptamenntun æskileg og/eða nám til viðurkennds bókara.
- Krafa um góða þekkingu og reynslu af bókhaldsstörfum
- Reynsla af einfaldri launavinnslu
- Þekking og reynsla af bókhaldskerfum
- Ensukunnátta æskileg
- Talnagleggni og tölvufærni
- Sjálfstæð og nákvæm vinnubrögð
- Rík þjónustulund og jákvæðni

Umsóknarfrestur til og með 15.júlí 2025.

Nánari upplýsingar veitir Elísabet Ósk Guðjónsdóttir Mannauðsstjóri (elisabet.gudjons@ecit.is)

ecit

Algjör Bíladagur

Bílfreiðaklúbbur Suðurlands stóð fyrir bílasýningunni Bíladella á Selfossi laugardaginn 5. júlí sl. í blíðskaparveðri. Fjöldmargir fornbílar voru til sýnis og góð stemning á svæðinu. Jóhann Þorsteinsson/JBP myndir var á staðnum og festi viðburðinn á filmu.



ella á Selfossi



Hafa safnað nærri tuttugu milljónum til styrktar SKB

Árleg kótelettusala fyrir Styrktarfélag krabba-meinssjúkra barna fer fram á Tónlistar- og bæjarhátíðinni Kótelettan á Selfossi núna á laugardaginn 12. júlí. Hátíðarhaldarar hafa síðustu ár staðið að söluinni í samstarfi við fyrirtækin Kjötbankann, Ali, Kjarnafæði, Stjörnugrís, SS og Mömmumat. Á kótelettusöluinni býðst gestum að kaupa grillaðar kótelettur á staðnum eða til að taka með heim – og styðja þannig beint við mikilvægt starf SKB. Matborðið leggur til ljúffengt kartöflusalat sem selt er með kótelettunum.

„Þetta er eitthvað sem okkur þykir afar vænt um og hefur fest sig í sessi sem órjúfanlegur hluti af Kótelettunni,“ segja skipuleggjendur. „Það gleður

okkur ár hvert að sjá hve gestir hátíðarinnar eru viljugir að styðja við mikilvægt starf SKB – á jafn einfaldan og ljúffengan máta,“ segir Einar Björnsson, einn af skipuleggjendum hátíðarinnar.

Síðasta ár safnaði hátíðin 1,4 milljónum króna með kótelettusöluinni. Þá tvöfaldaði skipuleggjandi hátíðarinnar, Einar Björnsson, framlagið og afhenti fulltrúum SKB og styrktaraðilum veglega fjárhæð

Gestum hátíðarinnar gefst þar tækifæri á að næla sér í úrvals grillaðar og ferskar kótelettur og styðja um leið við mikilvægt starf SKB. Á hverju ári hafa verið skipaðir sérstakir heiðursgrillarar sem kynntir verða um helgina.



Mynd frá afhendingu styrksins árið 2023: Einar Björnsson frá Kótelettunni, Gréta Inghórsdóttir frá SKB, Einar S. Eiríksson frá Stjörnugrís, Sigurður Sigurðsson frá Kjarnafæði, Höskuldur Pálsson frá Ali og Elvar Örn Rúnarsson frá Esju - Gæðafæði við afhendingu styrktarféðsins til SKB. Ljósmynd/Mummi Lú.

Traust - lykillinn að sterkum parsamböndum

Traust er ein af meginstöðum heilbrigðs parsambands. Það veitir öryggi, eykur nánd og hjálpar þörum að takast á við áskoranir og áföll. Þegar traust ríkir í sambandinu myndast rými fyrir viðkvæmni, opna tjáningu og samkennd. Þegar traustið brestur getur myndast fjarlægð milli aðila, sambandið verður óöruggt og streituvaldandi.

Í þessari grein verður fjallað um hvernig traust myndast, hvað getur grafið undan því og hvernig þör geta unnið að því að efla traust í sínu sambandi.

Örugg tengsl

Traust í parsambandi snýst um að geta reitt sig á að makinn vilji manni vel, sé heiðarlegur, styðjandi og til staðar þegar á reynir (Rempel, Holmes & Zanna, 1985). Að treysta er alltaf ákveðin áhætta og þegar við opnum okkur fyrir maka erum við að þora að sýna berskjöldun og vonumst til að makinn bregðist

ist við af umhyggju og virðingu.

Samkvæmt kenningu John Bowlby (1969) um tengslamyndun er traust lykillinn að myndun öruggra tengsla. Sue Johnson (2019) leggur áherslu á að traust byggist á tilfinningalegu aðgengi – að vita að makinn sé til staðar, bæði í gleði og sorg.

Rannsóknir John Gottman (2015) og Sue Johnson (2019) sýna að traust byggist ekki á stórum dramatískum augnablikum, heldur í gegnum dagleg samskipti. Þau segja að þegar maki svarar boði um tengingu með hlýju, hlustun og stuðningi eykst traustið smám saman.

Traust sem grunnur að heilbrigðu sambandi

John Gottman hefur í áratugi rannsakað hvað gerir sambönd sterk og varanleg. Í líkani hans The Sound Relationship House er traust ein af grunnstöðunum. Gottman bendir á eftirfarandi þætti sem byggja traust:

- Að þekkja maka sinn vel og vera stöðugt að uppfæra þekkingu á honum.

- Að sýna aðdáun og virðingu í orðum og gjörðum.

- Að snúa sér að maka þegar hann leitar eftir tengingu.

- Að leysa ágreining með virðingu og forðast fyrirritningu, gagnrýni, hunsun og óábyrgð.

- Að skapa sameiginlega merkingu og drauma í sambandinu.

Þegar þör rækta þessa þætti daglega styrkst sambandið, traustið vex og þau verða betur í stakk búin til að takast á við erfiðleika.

Tilfinningalegt aðgengi og tenging

Sue Johnson, sem þróaði gagnreynda meðferðaraðferðina Emotionally Focused Couple Therapy (EFT), leggur áherslu á að traust byggist ekki eingöngu á orðum heldur á djúpstæðri tilfinningalegri upplifun þess að



makinn sé sannarlega til staðar þegar mest á reynir. Í bók sinni Hold Me Tight (2019) og í rannsóknnum á EFT sýnir hún fram á að þegar þör efla tilfinningalega tengingu í daglegu lífi styrkst traustið og sambandið verður öruggara.

Lykilatriði eru:

- Að vera til staðar fyrir hvert annað í viðkvæmni.

- Að svara þörf fyrir tengsl með hlýju og næmni.

- Að þora að sýna eigin viðkvæmni og þarfir.

- Að vinna sig saman í gegnum ágreining og erfiðleika á öruggan hátt.

Þættir sem grafa undan trausti

Traust er brothætt og getur brostið hratt þegar annar aðilinn finnur fyrir skorti á umhyggju, ábyrgð eða heiðarleika. Helstu þættir sem grafa undan trausti eru:

- Óheiðarleiki eða leyndarmál.

- Ótrúmennska eða brot á trúnaði.

- Tilfinningaleg fjarlægð eða óaðgengi.

- Skortur á ábyrgð og viðvarandi afsakanir fyrir skaðlega hegðun.

- Fyrirlitning eða vanvirðing í samskiptum.

Í rannsóknnum sínum hefur Gottman bent á að fyrirritning er sá þáttur sem sterkast spáir fyrir um sambandsslit, enda

grefur hún djúpt undan trausti og tengslum.

Að byggja upp traust að nýju

Þegar traust hefur brostið – til dæmis vegna ótryggðar eða skorts á stuðningi – getur verið erfitt að endurheimta það. Rannsóknir sýna þó að með markvissri vinnu geta þör byggt traustið upp að nýju (Gordon, Baucom & Snyder, 2004; Johnson, 2019).

Ferlið felur meðal annars í sér:

- Heiðarlega umræðu um það sem gerðist.

- Tjáningu sársauka og skilning á áhrifum fyrir báða aðila.

- Ábyrgð, iðrun og raunverulega viðleitni til að bæta skaðann.

- Uppbyggingu nýrrar tilfinningalegrar tengingar.

- Þolinmæði og skuldbindingu til að vinna sameiginlega að sambandinu.

Traust í parsambandi er ekki sjálfsgefið, heldur áunnin tenging sem þarf stöðuga rækt. Með daglegum, litlum athöfnum, næmi fyrir þörfum hvors annars og heiðarlegum samskiptum má byggja upp traust sem skapar tilfinningalegt öryggi, djúpa nánd og aukna seiglu sambandsins.

Jónína Lóa Kristjánsdóttir,
Fjölskyldu- og hjúkrunarfræðingur,
Sjálfsmildi.is.

Útihúsgögn.is

GARÐSETT OG GARÐBEKKIR Í SKANDINAVÍSKUM STÍL ÚR EÐALVÍÐ

Sterk og falleg útihúsgögn úr þykkri eik eða Douglasgreni

ÚTÍHÚSGÖGN SEM ÞARFNAST EKKI INNIGEYMSLU

utihusgogn.is
lyngur.is

Crettir - 6 manna Douglasgreni

Glúmur gallfætur úr Douglasgreni

Glúmur krossfætur úr Douglasgreni

Garðbekkir merktir

Ásdís - 6 manna úr Douglasgreni

Kveld-Úlfur með örmum og krossfætur - Douglasgreni

Glúmur rúnfætur úr Douglasgreni

Kveld-Úlfur með örmum og gallfætur úr Douglasgreni

Þórir Borðbekkur 6 manna Douglas - beinir kantar

Hallgerður - 10 manna Douglasgreni

Höskuldur - 6 manna Douglasgreni

Sif - 8 manna Douglasgreni

Guðrún - 6 manna Douglasgreni

Tryggðu þér einstök útihúsgögn í dag! Frí heimsending á SV-landi

info@utihusgogn.is
www.utihusgogn.is

Sýnishorn af fjölbreyttu vöruvali okkar

Yfir beljandi fljót

Sýningin „Yfir beljandi fljót“ hefur verið opnuð í borðstofu Hússins á Eyrarbakka. Sýningin fjallar um sögu fólks sem ferðaðist gangandi og ríðandi á tímum þegar ár og vötn klufu sveitir Árnessýslu. Fólk ferðaðist um rötgrónar þjóðleiðir og fór yfir árnar í ferjum eða á vöðum. Oft þurfti að fara langa króka til að komast á milli staða þar sem ófært var yfir ár, vötn og mýrar. Að vetri var oft hægt að fara yfir á ís. Á sýningunni er varpað ljósi á ferðamáta fólks, ferðaútbúnað, skófatnað, reiðtygi og síðast en ekki síst sjá gestir sögubrot og sagnir sem tilheyrðu þessum tíma. Margar frásagnir hverfast eðlilega um árnar í sýslunni sem voru miklir farartálmar eins og Ölfusá, Sogið, Brúará, Hvítá og Tungufljót og svo Þjórsá á sýslumörkum.



Ljósmyndirnar sem prýða sýninguna eru nokkrar úr safneign en flestar eru fengnar úr öðrum söfnum enda mikið fágæti. Rétt fyrir aldamótin 1900 voru stærstu árnar, Ölfusá og Þjórsá, brúaðar og var það byltíng sem kollvarpaði samgönguháttum og til langs tíma olli breytingum á samfélaginu í takt við allar aðrar breytingar til nútímahátta. En eftir lifa margar



ótrúlegar sögur af ferðalögum fólks sem barðist oft við óblíða náttúru og krefjandi aðstæður. Sýningin og rannsókn á efninu var alfarið unnin af fagmenntuðu starfsfólki Byggðasafns Árnesinga. Verkefnið fékk styrk frá Safnaráði. Sýningin var opnuð 20. júní og stendur til septemberloka auk þess sem hún lifir næsta sumar í breyttri mynd. Byggðasafn Árnesinga er opið alla daga kl. 10-17 til septemberloka.

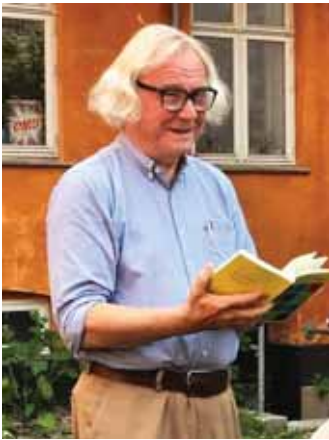
Eins og áður segir er grunn-sýning Byggðasafns Árnesinga í Húsinu á Eyrarbakka, Kirkjubæ og Eggjaskúrnunum og einnig í Sjóminjasafninu á Eyrarbakka. Einnig er Rjóma-búið á Bausstöðum undir verndarvæng safnsins, sömuleiðis heldur safnið alþýðuhúsinu Eyri á Eyrarbakka opnu í samvinnu við Þjóðminjasafn Íslands.

Sjálfsgðir hlutir og hæpnar fulllyrðingar – Ný ljóðabók eftir Þór Stefánsson

Þór Stefánsson hefur gefið út ljóðabókina *Sjálfsgðir hlutir og hæpnar fulllyrðingar*. Þetta er 25. ljóðabók hans en hann hefur einnig sent frá sér svipaðan fjölda bóka með ljóðapýðingum, aðallega úr frönsku.

Bækur Þórs hafa komið út á nokkrum tungumálum, nú síðast komu *Uppreisnir* (2019) út á frönsku en sú bók er einnig væntanleg á arabísku og dönsku. Sýnishorn ljóða Þórs hafa verið þýdd á fjórða tug tungumála.

Yrkisefni nýju bókarinnar, *Sjálfsgðir hlutir og hæpnar fulllyrðingar*, eru af ýmsum toga en samfélagsmál leita sí-



fellt meira á skáldið og sér þess einkum stað í lokakaflanum. Sigurður Þórir sér um útlit bókarinnar og teiknar myndir með kaflaheitum. Oddur-útgáfa gefur bókina út og frekari upplýsingar um hana má fá hjá höfundu á netfanginu thor.stefansson@simnet.is eða í síma 844-5803. Eftirfarandi er ljóð úr bókinni:

Regn
Ég gæti látið
ljóðunum rigna yfir þig.
En ég veit
að þý þyldir ekki
að verða gegnblatur
af skáldskap.



AUGLÝSING UM SKIPULAGSMÁL

Flóahreppur, Grímsnes- og Grafningshreppur, Hrunamannahreppur og Skeiða- og Gnúpverjahreppur



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

- Reitur ÍB3 Flúðum; Skilmálabreyting á íbúðarsvæði; Aðalskipulagsbreyting – 2411078**
Sveitarstjórn Hrunamannahrepps samþykkti á fundi sínum þann 21. maí 2025 að auglýsa breytingu á aðalskipulagi sem tekur til reits ÍB3 innan þéttbýlisins á Flúðum. Í breytingunni felst heimild fyrir auknu byggingarmagni og hæðum bygginga innan svæðisins.
- Skógarlundur L236998; Skógræktarsvæði; Verslunar- og þjónustustarfsemi; Aðalskipulagsbreyting – 2312032**
Sveitarstjórn Skeiða- og Gnúpverjahrepps samþykkti á fundi sínum þann 7. maí 2025, að auglýsa breytingu á aðalskipulagi, 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.

Samkvæmt 41. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 eru hér auglýstartillögur eftirfarandi deiliskipulagsáætlana:

- Hæðarendi spilda L208527 og Hæðarendi lóð L168255; Frístundabyggð í landi Hæðarenda; Deiliskipulag – 2504092**
Sveitarstjórn Grímsnes- og Grafningshrepps samþykkti á fundi sínum þann 27. júní 2025 að auglýsa nýtt deiliskipulag sem tekur til frístundahúsasvæðis í landi Hæðarenda. Um er að ræða skipulag á landskikunum Hæðarendi spilda L208527 og Hæðarendi lóð L168255. Skipulagssvæðið er í heild um 29,7 ha en þar af eru lóðir um 19,1 ha. Samtals er gert ráð fyrir 28 frístundahúsalóðum á skipulagssvæðinu.

- Vesturbrún 2-8 og 10-20; Þjónustuíbúðir og félagsþjónusta; Deiliskipulagsbreyting – 2411043**
Sveitarstjórn Hrunamannahrepps samþykkti á fundi sínum þann 21. maí 2025 að auglýsa breytingu á deiliskipulagi sem tekur til Torfudals og Vesturbrúnar. Við Vesturbrún er fyrirhugað að reisa þjónustuíbúðir og félagsþjónustu fyrir aldraða. Í breytingunni felst að núverandi íbúðir sem eru á einni hæð við Vesturbrún 10, 12 og 14 verði fjarlægðar og nýtt eins til tveggja hæða íbúðarhús auk kjallara og bílageymslu neðanjarðar byggt í þeirra stað. Áætlað er að í húsinu verði 28 þjónustuíbúðir fyrir aldraða auk þjónustukjarna á einni hæð þar sem í verður félagsaðstaða aldraðra og matsalur. Íbúðarhúsin að Vesturbrún 2, 4, 6 og 8 og að 16, 18, og 20 komi til með að standa en þau verða endurgerð og íbúðum í þeim fjölgað.
- Eystri-Loftsstaðir L2277151; Íbúðarhús og útihús; Deiliskipulag – 2411042**
Sveitarstjórn Flóahrepps samþykkti á fundi sínum þann 26. júní 2025 að auglýsa nýtt deiliskipulag sem tekur til Eystri-Loftsstaða 6 L227151. Í deiliskipulaginu felst að 6.395 fm byggingarreitir er skilgreindur. Þar er heimilt að reisa íbúðarhús og tvö aukahús s.s. gróðurhús og hesthús/geymslu/skemmu. Einnig er heimilt að reisa 3 lítill útleiguhús sem eru 35-40 fm hvert, fyrir allt að 10 gesti. Byggingarmagn á lóðinni má vera allt að 800 fm. Aðkoma er frá Villingaholtssvegi nr. 305 og verður lagður vegur að lóðinni á milli lóðanna Fornabæjar og Eystri-Loftsstaða 8.

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.floahreppur.is, www.gogg.is, www.hrunamannahreppur.is og www.skeidgnup.is. Mál 1 - 5 innan auglýsingar er skipulagsmál í auglýsingu frá 10. júlí 2025 með athugasemdarfresti til og með 22. ágúst 2025. 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 Tæknisviðs Uppsveita

FUNDIR



Krabbameinsfélagið

OPNUNARTÍMAR

Lokað vegna
sumarfríaAllir 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 kro-
kus. 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

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.

ÞJÓNUSTA



Daglegar ferðir

SELFOSS - REYKJAVÍK
SUÐURLANDBókhald • Framtöl • Skattskil
Launavinnskur • 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

HEILSA

Energy Touch
- Nudd
- Heildræn
meðhöndlunJákvæðar
hugsanir
breyta deginumRagnhildur
Sigurðardóttir
Sími 693 2197
ragnhildurgagga.isCand.mag. í þróttfræðum,
nálastungur, yoga,
NLP-master/coach,
heilsumuddari,
Hugræn atferlismeðferð,
meta medicine.Við prentum
ljósmyndir

honnun.prentmetoddi.is

Pantað ljósmyndaprentun
í öllum algengustu
ljósmyndastærðunumSENDUM
HVERT Á LAND
SEM ER

KIRKJUR

Hveragerðiskirkja:

Guðsþjónusta kl.14 í umsjón
Félags fyrrum þjónandi presta.
Organisti Pétur Núi Stefánsson.

Skálholtsdómkirkja

Kantötumessa kl 14, sunnudag-
inn 13. júlí. Flutt verður kantatan
"Ich habe genung" eftir Jóhann
Sebastian Bach. Einsöngvari er
Oddur Arnþór Jónsson.
Barokkbandið Brák leikur undir,
einleikari á óbó er Peter
Tompkins. Stjórnandi er
Benedikt Kristjánsson.
Skálholtskórinn undir stjórn
Jóns Bjarnasonar dórganista
syngur. Kristín Þórunn
Tómasdóttir sóknarprestur
Skálholtsprestakalls prédikar og
þjónar fyrir altari. Athugið
óvenjulegan messutíma.
Sjá skálholt.is fyrir dagskrá
Sumartónleika í Skálholti.

Frá Selfoskirkju.

Messað verður í Selfoskirkju
sunnudaginn 13. júlí kl. 11. Sr.
Gunnar Jóhannesson þjónar
fyrir altari og prédikar. Pétur Núi
Stefánsson situr við orgelið og
kór Selfoskirkju leiðir safnaðar-
sönginn. Verið hjartanlega vel-
komin til góðrar og gefandi
stundar.

TAPAD / FUNDIÐ

Er að leita að gardínum (net)
sem fóru óvart áNytjamarkaðinn, 2 síðir hvítir
vængir. Var ca. um miðjan júní.
Ef sú/sá sem keyti þær væri til í
að skila þeim þá væri ég þakklát.
Uppl. á auglysingar@dfs.is eða
482 1944
Hildur 867 4900Getur þú bætt í þekkingarbrunn
um íslenska náttúru?Jóhann Helgi
Stefánssonsérfræðingur hjá
Landi og skógi.Þitt: Með því að taka þátt í
Landvöktun öðlast þú betri
skilning á hvernig landið þitt
er að þróast og hvaða áhrif mis-
munandi landnýting hefur á
það.• Leggðu þitt af mörkum
til að vernda auðlindirnar
okkar: Þátttökan í verkefninu
hjálpur til við að safna mikil-
vægum upplýsingum sem
stuðla að bættu ástandi landsins
og aukinni sjálfbærni.• Taktu þátt í samfélags-
verkefni: Verkefnið er í raun
samfélagsverkefni þar sem
allir sem hafa áhuga á land-
búnaði, náttúruvernd og sjálfbærri
landnýtingu geta lagt sitt
af mörkum til að bæta ástand
landsins.Hver getur tekið þátt
í Landvöktun?Verkefnið er opið öllum! Hvort
sem þú ert landeigandi, bóndi,
náttúruverndarsinni eða bara
einstaklingur sem vill læra
meira um landið sitt, þá getur
þú tekið þátt í því. Með ein-
faldri aðkomu og nýtingu
snjalltækni getur þú fylgst með
landinu þínu og tekið þátt í því
að bæta ástand þess.Er eitthvað sem þú
vilt vita meira?Við hvetjum þig til að skoða
Landvöktun og ganga til sam-
starfs við GróLind. Á vef okk-
ar, www.grolind.is/landvoktun,
getur þú fengið allar upplýs-
ingar um hvernig þú getur tekið
þátt í verkefninu, auk þess sem
við bjóðum upp á aðstoð ef þú
hefur einhverjar spurningar.
Við viljum fjölga þátttakendum
og bjóðum ykkur innilega vel-
komin í þann kröftuga hóp sem
tekur þátt nú þegar.

Af hverju að taka þátt?

• Fáðu betri yfirsýn yfir landið

Todmobile opnar 15 ára afmælishátíð Kótelettunnar

Tónlistarhátíðin Kótelettan
fagnar 15 ára afmæli sínu
nú um helgina með glæsilegri
dagskrá þar sem um 40 tón-
listaratriði koma fram á Eim-
skipsviðinu. Hátíðin hefst með
sérstökum upphitunartónleikum
fimmtudaginn 10. júlí þar sem
gamli bærstórninn í Árborg
„snýr aftur“, og nú með sína
goðsagnakenndu hljómsveit
Todmobil með þau Andreu
Gylfadóttur og Þorvald Bjarna
í broddi fylkinga ásamt full-
skipuðu bandi og bakradda-
söngkonum. Sveitina þarf vart
að kynna, en þau hafa verið
hryggjarstykkið í íslenski tón-
list sl. 3 áratugi.„Það er skemmtilegt og sann-
ur heiður að fá þessa frábærutónlistarmenn til okkar þegar við
fögnum afmælinu, en til gamans
má geta þess að okkar gamli
bærstjóri, Eyþór Arnalds, var
mér hvatning á sínum tíma í að
gera hátíð tileinkaða kjötinu,
og nú 15 árum seinna náum við
honum loksins upp á svið“ segir
Einar Björnsson framkvæmdar-
stjóri hátíðarinnar.Ekkert aldurstakmark er á
upphitunartónleikana og fríttinn í bóði Viðburðastofu Suður-
lands, en fjölskyldutónleika-
rnir marka upphaf afmælis-
helgarinnar en þar koma einnig
fram VÆB, Birnir, Út í hött og
Hljómsveitin Krummafótur.
Helgin verður svo að venju full
af tónlist, gleði og viðburðum
fyrir alla fjölskylduna, nán-
ari upplýsingar má finna inni
á www.kotelettan.is

Sandra Clausen gefur út nýja bók

Sandra Clausen rithöfundur og skáld gefur út sína áttundu bók á næstu dögum, en hún ber nafnið Klúbburinn.

Áður útgefnar eru sögulegar skáldsögur í framhaldsseríunni Hjartablóð sem hlaut miklar vinsældir meðal fólks bæði á prenti og hljóðformi. Á þessu sinni skrifar hún grátbroslega kómedíu með erótísku ívafi og það í rauntíma. Sögusviðið í þetta sinn er Siglufjörður. Þar verða til áleitnar spurningar um lífið og tilveruna: „Verður nokkuð heimsendir þó hús-móðir fari í frí?“ Karen gengur á vegg með sjálfa sig, kulnun heitir það víst og hún ákveður að hrista upp í hlutunum, flytja landshorna á milli og kynnast þar norðlenskri menningu. Á Siglufirði er þó ekki einungis síldarminjasafn og skíðamenn-ing, heldur klúbbur sem kemur Karen heldur betur á óvart. Bókinni verður dreift á næstu dögum í Pennann og Hagkaup svo fylgist með ævintýrum



Karenar og því hvaða áhrif Klúbburinn mun hafa á allt hennar líf.

TAXI
SELFOSSI
SÍMI 482 3800



HJÓLA-STÓLABÍLL
SÍMI 777 5422

Ökukennsla

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

**Beinskiptur /
Sjálfskiptur bíll**



Áreiðanlegir pípulagningaverktakar

**NÝLAGNIR - HITAKERFI
FRÁRENNSLI - VIÐGERÐIR**

Sími 769 0001
lagnaland@lagnaland.is

**Raflagnir
Tölvulagnir
Ljósleiðaralagnir**



TR

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

**LÖGGILTUR
HÚSASMÍÐAMEISTARI**

NÝSMÍÐI
VIÐHALD
BREYTINGAR

S: 692-2575

800 SMÍÐI ehf.

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



LAGNIR

**ALHLIÐA PÍPULAGNINGA
VERKTAKAR**

Eyjólfur - Sími 888 8001
Guðjón - Sími 888 8002

800lagnir@800lagnir.is

FROST

KÆLIKERFI - FRYSTIKERFI
HÖNNUN - SALA - ÞJÓNUSTA

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



PÚLSINN

Raf & kæliþjónusta

Kæli & Frystikerfi

Viðgerðir · Þjónusta

Nýsmíði · Rafmagn

Sími: 760-5670 · pulsinn@pulsinn.com

**FÁÐU TILBOÐ
Í PINN PALL**

848 0964 899 0979
GÍSLI ÖRN

WWW.SOLPALLUR.IS



Fagmennska · Gæði · Áreiðanleiki

STÍFLULOSUN
SUÐURLANDS

stiflulosun.is

- Stíflulosanir
- Lagnamyndun / Ástandsskoðanir
- Sónum út Lagnir
- Lagnafóðrun
- Rotþrær
- Fitugildrur
- Sandgildrur
- Skólphreinsistöðvar
- Holræsaheinsun

510-1180 / 669-8441



Fæst hjá

BYKO Selfossi



ÖKULAND

Endurmenntun
atvinnubílstjóra

Akstursþjálfun

Meirapróf

okuland.is

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

**Efnissala
Rennismíði
Innréttingar
Járnsmiði**

Gagnheiði 5, Selfossi
Sími 482 1980



Bílasprautun · Bílaréttingar
Bílrúðuskipti

Bilverk BA

Þar sem fagmennirnir vinna

★★★★★ Vottað verkstæði

Gagnheiði 3 - Selfossi

Sími 482 2224 / 899 5424 - bilverkba.is



**Stíflupjónusta
Sævars Selfossi**

Sími: 861 1919

stifla.selfoss@gmail.com

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

Pípulagnir Júlla

Persónuleg þjónusta

Nýlagnir - Endurlagnir - Viðgerðir

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

Lagnapjónustan ehf

Pípulagnir - Efnissala

482 2311 696 2311

Skrifstofa

Þjónustusími



NÝTT

**Vinnuvélanámskeið
á netinu!**

www.vinnuvelaskolinn.is