



Ljósmynd: Dagskráin/SC.

Tvö HSK-met sett í Brúarhlaupinu

Brúarhlaupið fór fram í blíðskaparveðri á Sumar á Selfossi um síðustu helgi. Rúmlega 500 keppendur tóku þátt í nokkrum vegalengdum, bæði hlaupandi og hjólandi, og voru tvö HSK-met sett í hlaupinu.

Sigursveinn Sigurðsson bætti HSK-metið í 5 km götuhlaupi í flokki 45-49. Hann hljóp á 17,58 mínútur. Valdimar Bjarnason átti gamla metið, 19,37 mínútur, og var það sett í Reykjavík í apríl 2013.

Þá bætti Magnús Jóhannsson HSK metið í 5 km götuhlaupi í 70-74 ára flokki og hljóp á 27,07 mínútum. Hannes Stefánsson átti gamla metið sem var 38,31 mínúta, sett í Brúarhlaupinu fyrir tveimur árum.

Úrslit úr öllum vegalengdum voru eftirfarandi:

10 km hlaup karla

1. Kristján Svanur Eymundsson 34,41 mínútur.

2. Elís Rafn Björnsson 36,21 mínútur.

3. Magnús Þór Valdimarsson 36,57 mínútur.

10 km hlaup kvenna

1. Fríða Rún Þórðardóttir 39,27 mínútur.

2. Álfrún Tryggvadóttir 42,20 mínútur.

3. Sara Árnadóttir 43,37 mínútur.

5 km hlaup karla

1. Jón Kristófer Sturluson 16,08 mínútur.

2. Guðmundur Daði Guðlaugsson 16,37 mínútur.

3. Guðni Páll Pálsson 17,22 mínútur.

5 km hlaup kvenna

1. Kristjana Pálsdóttir 19,32 mínútur.

2. Snædís Halla Einarsdóttir 20,32 mínútur.

3. Hanna María Jóhannsdóttir 21,59 mínútur.

3 km skemmtiskokk karla

1. Andri Már Óskarsson 12,16 mínútur.

2. Elimar Leví Árnason 13,02 mínútur.

3. Elmar Andri Bragason 13,24 mínútur.

3 km skemmtiskokk kvenna

1. Steinunn Heba Atladóttir 13,36 mínútur.

2. Hulda Ingibjörg Böðvarsdóttir 14,04 mínútur.

3. Huguína Hekla Línal Ingadóttir 14,23 mínútur.

5 km hjólræiðar karla

1. Haraldur Ari Hjaltested 12,00 mínútur.

2. Hróbjartur Vigfússon 12,34 mínútur.

3. Ingi Hrafn Albertsson 13,37 mínútur.

5 km hjólræiðar kvenna

1. Emilía Kolbrún Reynisdóttir Alvarez 13,02 mínútur.

2. Saga Katrín Sigurðardóttir 15,18 mínútur.

3. Elena Eir Einarisdóttir 15,33 mínútur.

EHH



Ljósmynd: GOGG.

180 ára afmæli Búrfellskirkju fagnað

180 ára afmæli Búrfellskirkju var fagnað með hátíðlegri guðsþjónustu 10. ágúst síðastliðinn. Sr. Kristín Þórunn Tómasdóttir, sóknarprestur, prédikaði og þjónaði við athöfnina á meðan Matthías Harðarson dómorganisti stýrði safnaðarsöng. Sturla Jónsson gegndi hlutverki hringjara og Sigurður Böðvarsson var meðhjálpari. Elísa Schram og Anna Yr fluttu ritningarlestra og Laufey Böðvarsdóttir kynnti í stuttu máli sögu kirkjunnar.

Fjóla Steindóra Kristinsdóttir, sveitarstjóri Grímsnes- og Grafningshrepps, flutti ávarp fyrir hönd sveitarstjórnar

og afhenti kirkjunni gjöf – glæsilegan garðbekk úr graníti frá Steinsmiðju Akureyrar. Bekkurinn er tákni um styrk, festu og samveru, þau gildi sem kirkjan hefur staðið fyrir í gegnum tíðina. Með gjöfinni vill sveitarstjórnin leggja sitt af mörkum til að styrkja kirkjuna sem samkomustað íbúa, jafnt í gleði sem sorg.

Að guðsþjónustu lokinni bauð Lís Thomsen kirkjubóndi til kaffisamsætis að Búrfelli. Velunnarar kirkjunnar voru hvattir til að mæta og fagna þessum merka tímamótum, sem heppnuðust afar vel.



Ljósmynd: GOGG.

Fáðu fagmann í verkið


Framúrskarandi fyrirtæki 2020-2024


PÍPULAGNIR
SUÐURLANDS

Háheiði 10, Selfossi

S. 699 1985 / 823 6656



Raflagnir
Tölvulagnir
Ljósleiðaralagnir



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



Carbfix býður til fundar í Þorlákshöfn

Carbfix býður til fundar til að kynna matsáætlun vegna áforma um uppbyggingu og rekstur athafnasvæðis til móttöku, niðurdælingar og bindingu CO₂ í Ölfusi.

Hvenær: Mánudaginn 18.08.2025 frá 18:00-19:30.

Hvar: Versalir, Hafnarberg 1, Þorlákshöfn og í streymi.

Dagskrá:

- Opnunarerindi
Sigurður Steinar Ásgeirsson, skrifstofu- og verkefnastjóri hjá umhverfis- og framkvæmdasviði Ölfuss
- Kynning á matsáætlun
Haukur Einarsson, verkefnastjóri hjá COWI við mat á umhverfisáhrifum
- Opnar umræður um hönnun á verkefninu

70 ára afmæli Heilsustofnunar fagnað

Á þessu ári eru 70 ár liðin frá því að Heilsuhæli Náttúrulækningafélags Íslands, eins og það hét fyrstu 36 árin, hóf starfsemi í Hveragerði. Það var frumkvöðullinn Jónas Kristjánsson læknir (1870-1960) sem þá 85 ára ljómaði af stolti þann 24. júlí 1955 við opnun Heilsuhælisins, nú Heilsustofnun.

Berum ábyrgð á eigin heilsu
Á þeim 70 árum sem liðin eru hefur starfsemi Heilsustofnunar tekið miklum breytingum en alla tíð hefur verið lögð áhersla á að dvalargestir læri að bera ábyrgð á eigin heilsu. Tugir þúsunda hafa nýtt sér þjónustu Heilsustofnunar en það koma um 1.350 einstaklingar í læknisfræðilega endurhæfingu á hverju ári þar sem lögð er



áhersla á þarfir hvers einstaklings.
Á Heilsustofnun starfa um 100 manns, öflugur hópur fagfólks og annarra sem hafa það eitt að markmiði að bæta heilsu fólks sem kemur til endurhæfingar hverju sinni.

á hæfilega hreyfingu, útivist í fallegri náttúru, en jafnframt núvitund, slökun og hvíld en allt þetta fer vel með faglegri endurhæfingu. Þá er fræðsla og fagleg ráðgjöf mikilvægur hluti af meðferðinni.

Endurhæfing
Í dag er fjölþætt endurhæfingarþjónusta og lögð áhersla á þarfir hvers einstaklings. Mismunandi meðferðarlínur eru í boði sem stýrt er af öflugum hópi fagfólks. Hollt og gott mataræði hefur ávallt verið ríkur þáttur í starfseminni og er áhersla lögð

Opið hús
Í tilefni af þessum tímamótum verður opið hús laugardaginn 16. ágúst nk. kl. 13 - 17 með tilheyrandi dagskrá, tónlist og veitingum í boði hússins. Verið velkomin!
Þórir Haraldsson, forstjóri.



Ljósmynd: Dagný Dögg Steinþórsdóttir.

Hátíðleg hefð í hjarta hverfis ofan Ölfusár

Kjartan Björnsson ásamt Halli Halldórssyni og Petru eiginkonu hans hafa haldið við þeirri hefð að grilla saman og efla það smáa samfélag fólks sem hefur búsetu ofan Ölfusár. Sú hefð hefur nú verið við lýði í yfir 20 ár.
„Við fórum í skrudgöngu um hverfið og gróðursettum tré í litlum lundum þar sem nú er fót-boltavöllur. Fólk kynntist hvert öðru vel innbyrðis og þetta skapaði góða stemmingu,” segir Hallur þar sem hann stendur við tjald sem reist hefur verið á miðju túni þar í hverfinu. Það bregður fyrir vissu blíki í augum hans við gamlar endurminningar sem eflaust ilja hjartað.
Hugsunin er að styrkja þetta smáa samfélag hinum megin við brúnna og bæði þau sem brottflutt eru eiga það til að mæta í grillið og þau sem bæst hafa í hópinn finna sig meira á heima-velli. Það var í blíðvirdri sem



viðtalið var tekið, krakkar nutu sín á hoppubelg sem blásinn var upp á túninu við tjöldin og grillað þar síðar um kvöldið. Margar hendur vinna létt verk og fólk hjálpast að við þessa hátíð sem nú er farin að marka vissan svip á sumarið.

SC



FORSTÖÐUMAÐUR ÍPRÓTTAMANNVIRKJA

Grímsnes- og Grafningshreppur auglýsir laust til umsóknar starf forstöðumanns íþróttamannvirkja.

Leitað er að öflugum og metnaðarfullum leiðtoga í fjölbreytt og krefjandi starf.

Helstu verkefni

- Umsjón og ábyrgð á daglegum rekstri íþróttamannvirkja sveitarfélagsins
- Ábyrgð á fjármálum og rekstri og tryggir að reksturinn samræmist settum áætlunum
- Umsjón með starfsmannahaldi, þar á meðal skipulagningu vakta og verkefna
- Umsjón og eftirlit með viðhaldi húsnæðis, innviða, tækja og búnaðar í íþróttamannvirkjum
- Þátttaka í þróunarverkefnum, stefnumótun, áætlanagerð og öðru því sem tilheyrir ábyrgð forstöðumanns

Menntunar- og hæfniskröfur

- Menntun sem nýtist í starfi
- Víðtæk og farsæl reynsla af verkefnum sem falla að starfinu
- Leiðtogahæfni, þjónustulund og rík færni í mannlegum samskiptum
- Góð skipulagsfærni, árvekni og öguð vinnubrögð
- Rík hæfni til samstarfs og samskipta, heiðarleiki og traust orðspor
- Sjálfstæð vinnubrögð, frumkvæði og jákvæðni í samstarfi
- Góð færni í íslensku, bæði í töluðu og rituðu máli
- Almenn góð tölvukunnátta og tæknilæsi

Umsóknarfrestur er til og með 24. ágúst 2025



Sótt er um starfið á www.mognum.is
Nánari upplýsingar veitir:
Sigríður Ólafsdóttir | sigga@mognum.is





RANGÁRFLATIR 4 · HELLA



531 8010



Stracta Bistro er á jarðhæð Stracta Hótels á Hellu.

Gestir okkar geta notið fjölda rétta með áherslu á heilsusamlegt fæði sem unnið er úr afurðum í nærliggjandi sveitum.

Bistro veitingahúsið er góður kostur fyrir gesti með fjölbreytt úrval við hæfi hvers og eins.

Opnunartími er:

Opið alla daga frá kl. 12:00 til 22:00



ÞRÚÐVANGUR 6 · HELLA



662 8110



Velkomin á Rótina – þar sem ítölsk matargerð mætir ferskleika íslenskrar náttúru.

Við leggjum metnað í að bjóða upp á handgerðar pizzur og pastarétti, ásamt úrvali af kokteilum og vönduðum vínum.

Við bjóðum upp á take away pizzur.

Opnunartími er:

Sunnudaga til miðvikudaga: 12:00 – 21:00

Fimmtudaga til laugardaga: 12:00 – 22:00

*Next Door
to Nature*

WWW.STRACTA.IS

Blómstrandi dagar fagna 30 ára afmæli með veglegri fjölskylduhátíð

Bæjarhátíðin Blómstrandi dagar í Hveragerði hófst þriðjudaginn 12. ágúst og stendur til 17. ágúst. Í ár fagnar hátíðin 30 ára afmæli og verður dagskráin óvenju vegleg. Tugir viðburða standa gestum til boða – allt frá sundþrautabrautum og gönguferðum yfir í stórtónleika, fjölskylduball og flugeldasýningu.

„Við erum að fara af stað með stærstu Blómstrandi daga frá upphafi – þetta verður sannkölluð afmælishátíð þar sem fjölbreytt dagskrá og kraftmiklir listamenn bjóða upp á upplifun sem enginn ætti að láta fram hjá sér fara,“ segir Rakel Magnúsdóttir, verkefnastjóri Blómstrandi daga. „Við leggjum sérstaka áherslu á að fá listamenn sem búa í Hveragerði til að stíga á stökk – enda býr fjöldi listafólks í bænum og við viljum að heimamenn eigi sviðið á þessum tímamótum.“

Meðal þess sem gestir geta hlakkað til eru tónleikar með Jónasi Sig og Jóni Ólafssyni og

fjölskylduball með Daða Frey. Bæði Jónas og Daði Freyr eru nýfluttir í Hveragerði.

Hápunktur Blómstrandi daga verður laugardaginn 16. ágúst með fjölbreyttri dagskrá frá morgni til kvölds. Þá verður meðal annars boðið upp á glæsilega fornþálasýningu, Kjörisdaginn, fjölskylduskemmtun í Lystigarðinum þar sem VÆB, Ingó töframaður og Latibær troða upp, ásamt tónleikum

með Sycamore Tree og sýningu Leikhópsins Lottu. Um kvöldið tekur svo kvölddagskráin við, þar sem Jónas Sig, Lay Low og Ágústa Eva koma fram áður en kvöldinu lýkur með brekkusöng og flugeldasýningu.

Blómstrandi dagar í Hveragerði eru orðnir órjúfanlegur hluti af menningarlífi bæjarins þar sem áhersla er lögð á þátttöku heimamanna og gleði fjölskyldunnar.



Nærandi list á Blómstrandi dögum

Föstudaginn 15. ágúst kl. 17-19 opna hjónin Helga Sigurðardóttir og Viðar Aðalsteinsson listasýningu á Blómstrandi dögum. Þar verða til sölu og sýnis „Nærandi list“ úr smíðju Listar Salarinnar og YANTRA PAINTINGS.

Málverkin á sýningunni eru hugleiðslu og innsæismyndir til styrkingar og gleði. Þau geta speglað vakandi nærveru og bent á þá blessun sem felst í innri kyrrð, jafnvægi og sátt.

Staðsetning er í Mánamörk 1, Hveragerði, í sal sjálfstæðis-

manna. Sýningin er opin laugardag og sunnudag 16. og 17. ágúst, kl. 11-19 báða dagana.

Helga kallar myndverk sín List Salarinnar, innsæislist, sem er tilraun og viðleitni til að túlka andlega og mystíska upplifun og hugmyndir. Hún hefur farið ótroðnar slóðir í málalist sinni og verið brautryðjandi og öðrum innblástur í hartnær 40 ár og haldið á fjórða tug einkasýninga frá árinu 1989.

Viðar hefur tengst og unnið með fólki að mannrækt og innri vinnu í um fimm áratugi. Viðar

og Helga hafa skapað saman Yötrulistaverkin, sem búa yfir þeim eiginleikum að vera afar gefandi og heilandi fyrir áhorfandann og það rými sem verkin eru staðsett. Þau sameina fallega og ríkjandi liti með hinu farna og heillavænlega Sri Yantra-tákni, sem stendur fyrir fullkominn samhljómi þess helga karl- og kvenlæga.

Þau hjónin hafa sýnt Yötrulistaverkin frá árinu 2012. Þau búa og eru með vinnustofu í Hveragerði.



DAGSKRÁIN
FRÉTTABLAÐ SUÐURLANDS

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.
Bláðamaður: Björgvin Rúnar Valentínsson og Sandra Clausen, sími 482 1944, dfs@dfs.is.
Auglýsingaheild: Sími 482 1944, auglysingar@dfs.is.
Dagskráin kemur út á hverjum fimmtudegi. Upplag 5.000 eintök. Allt efni og auglýsingar berist fyrir hádegi á þriðjudögum.
Dreift ókeypis í allar sýslur austan Hellisheiðar. Dagskráin er aðili að samtökum bæjar- og héraðsfréttablaða.
ISSN 1670-407X

Gáta vikunnar

Visnagátur-höf: Páll Jónasson
Útg. Bókautgáfan HÓLAR

Fjall sem Jónas orti um í denn, einn í burt er skortur, segja menn, að gera þetta er vinna frekar fín, hún fjölda bíla selur heillin mín.

Svar við gátu í blaði 2814: **KAST**
1. Lína: Uppkast 2. Lína: Hjartakast
3. Lína: Snjókast



Roastbeef opna með heimagerðu remúlaði og steiktum lauk

Björgvin Magnússon er matgæðingur vikunnar.



Takk Helga Guðrún fyrir tilnefninguna, fín myndin af ykkur systrunum, ég er reyndar meira fyrir að borða mat en að elda, er að vísu með meirapróf í að sjóða kartöflur, og talandi um þær, þá mæli ég með því að borða mikið af þeim og sérstaklega þegar þær eru nýjar, með smá salti og mikið af smjöri.

Það sem ég ætla hins vegar að bjóða upp á í þessari viku er roastbeef opna fyrir ca 8 svanga úlfa, með heimagerðu remúlaði og djúpsteiktum lauk.

Það er gott að byrja á að hægelda ca 500 grömm af nautafillet, krydda með nýmöl-uðum pipar og maldon salti eftir eldun. Látið hvíla vel og sneiðið þunnt.

Remúlaðið er mikilvægur partur af öllu ferlinu, auðvitað er hægt að kaupa tilbúið en það verður aldrei jafn gott, og að gera sitt eigið er tiltölulega auðvelt og hægt að gera með alls konar twisti eftir því með hverju á að nota það.

½ dós sýrður rjómi og jafn mikið af majónesi, 1 ½ mat-skeið af gúrkurelish, 1 teskeið dijon sinnep, ½ teskeið karrý og salt og pipar eftir smekk, í þessu tilfelli finnst mér mjög gott að setja 1 teskeið

af mangó cutney til að fá smá sætu.

Nú fer að líða að því að raða saman. Takið sneið af sólkjarnabrauði eða einhverju góðu, þunnu brauði og ristið í stutta stund, smyrjið með smjöri og remúlaðinu. Ofan á þetta er lagt eitt blað af Lambhagasallati, svo nautasneiðar, aðeins meira remúlaði og því næst steiktur laukur (einn laukur, þunnt sneiddur, settur í poka ásamt hveiti, salti og pipar, því næst steiktur í vel heitri olíu sem flýtur yfir laukinn), súrar gúrkur eru algjört möst og svo má skreyta með einhverjum skemmtilegum spírum, extra gott að hafa stökkar, sterkar kartöfluflögur og sálbra yfir og svo aðeins meira remúlaði. Með þessu drekkum við ískalda Coke því eins og allir vita gerir Coke allan mat betri (varist eftirlíkingar).

Ég ætla að skora á Ómar Baldursson að koma með næstu uppskrift en Ómar er á barmi þess að verða heimsfrægur fyrir bearnaise-sósuna sem hann gerir.

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

Lína Björg ráðin verkefnastjóri hjá Samtökum sunnlenskra sveitarfélaga

Lína Björg Tryggvadóttir hefur verið ráðin verkefnastjóri hjá Samtökum sunnlenskra sveitarfélaga. Hún hefur undanfarið gengt starfi byggðapróunarfulltrúa Uppsveita Árnassýslu en starfaði áður á Vestfjarðarstofu og kom að uppbyggingu hennar. Lína hefur víðtæka menntun og reynslu á sviði byggðamála.



Töðugjöld – hátíðin okkar allra

Töðugjöld í Rangárþingi ytra hófust 12. ágúst og standa til 17. ágúst. Fjölbreyttir viðburðir verða alla vikuna og hátíðin nær svo hámarki sínu að vanda með glæsilegum hátíðardeggi laugardaginn 16. ágúst.

Töðugjöld eru sannkölluð fjölskylduhátíð þar sem allir ættu að finna eitthvað við sitt hæfi.

Kvöldvakan á laugardegnum verður stjörnum prýdd. Þar koma fram VÆB, Aron Can, Gunni Óla og Guðrún Árný sem stjórnar brekkusöng af sinni alkunni snilld. Jón Sæmundsson leikari verður í hlutverki kynnis og ætlar að líma dagskrána saman með gleði og gríni. Að venju sér Flugbjörgunarsveitin á Hellu um flugeldasýninguna sem er alltaf stórkostleg.

Laugardagurinn byrjar á morgunverði fyrir gesti og gangandi í íþróttahúsinu á Hellu kl. 10. Sveitarfélagið í samstarfi við styrktaraðila á

svæðinu sjá til þess að enginn fari svangur út í daginn en fyrirtækin sem styrkja morgunverðinn eru Reykjagarður, SS, Fiskás, Kjörbúðin, GK bakarí, Sláturhúsið á Hellu og MS.

Markaður verður í íþróttahúsinu á Hellu frá 10-16 þar sem ýmislegt spennandi verður í boði; handverk, list, matur, snyrtivörur og fleira. Einnig verður Hugverk í heimabyggð með listasmíðju fyrir krakka á milli 10 og 14 sem öllum er velkomið að taka þátt í.

Á útsviðinu fer fram hæfileikakeppni barna og dýra, sönghópurinn Tónafljód flytur lög sem allir krakkar þekkja og Lalli töframaður ætlar að mæta með grín, gleði og blöðrudýr. Hoppukastalar, „Nautið“, loftboltar og matarvagnar verða á íþróttavellinum svo það verður nóg um að vera yfir daginn. Einnig verður hægt að komast á hestbak hjá Sigurlín Guðmundsdóttur sem ætlar að mæta þrúðbúin með söðlaðan hest og

bjóða krökkum á bak. Kl. 16 verður gömul hefð vakin þegar flugvél flýgur yfir hátíðarsvæðið og kastar karamellum til gesta.

Allar upplýsingar um Töðugjöld má finna á ry.is og á facebook-síðu Töðugjalda

<https://www.ry.is/is/frettir/todugjold-2025-dagskra>

<https://www.facebook.com/todugjold/>

Rangárþing ytra vill koma á framfæri sérstökum þökkum til allra styrktaraðila hátíðarinnar en þeir eru, auk þeirra sem styrkja morgunverðinn: Landsvirkjun, Þjótandi ehf., Litla lopasjoppa, Stjörnublikk, Húsasmíðjan, Caves of Hella, Arion banki, Fjórir Naglar, Southcoast adventure, Olís, Hótel Rangá, Innnes, Stracta Hótel, Efla, Fannberg fasteignasala, Eimverk distillery, Arkís arkitektar, Rarik, Vöru miðlun, Villt og alið, Landsbankinn og ísbúðin Valdís á Hvolsvelli.



70 ÁRA AFMÆLISHÁTÍÐ HEILSUSTOFNUNAR Í HVERAGERÐI

KL. 13 - 17, LAUGARDAGINN 16. ÁGÚST 2025
Öll velkomin



Í GARÐINUM FRÁ 14:00 - 14:45
(ef veður leyfir, annars í matsal)
Tónlistaratriði – Systur. Sigga, Beta og Elín taka lagið
Ávörp og góðir gestir líta við



ÖNNUR DAGSKRÁ
Grænmetismarkaður
Útileikur fyrir alla fjölskylduna – umsjón Iceland Activities
Leirböðin opin – skoðunarferð
Veitingar í boði hússins: Tómat súpa og meðlæti
Minningarherbergi Jónasar – Regína Birkis kl. 14.30 - 16.00

„KVÖLDVAKA“ Í KAPELLU KL. 16:00 - 17:00
Sögustund með Sigurði Skúlasyni
Tónlist og samsöngur – Jón Arngríms og Arna Dal

OPIÐ HÚS
Íbúðir til sýnis í Lindarbrún frá 13:00 - 14:00

HOLLVINIR FAGNA 20 ÁRA AFMÆLI

Berum ábyrgð á eigin heilsu



FUNDIR



Krabbameinsfélagið

OPNUNARTÍMAR

Lokað vegna
sumarfría

Allir viðburðir auglýstir á
Facebook-síðu Brosins.
Sími 482 1022 / 788 0300

Al-Anon Selfossi
Al-Anon fundir - Einn dagur í einu. Laugardagsmorgnum kl. 10, Hrísholti 8, Selfossi.

Al-Anon Selfossi
Al-Anon fundir á þriðjudögum í Hrísholti 8. Nýliðafundur kl. 20:00. Fundur kl. 20:30.

AA
Mán. kl. 20:30 - AA fundur
Þrið. kl. 19 - AA konufundur
Mið. kl. 19:30 - AA fundur
Fim. kl. 20 - AA karlafundur
Fös. kl. 20:30 - AA fundur
Lau. kl. 21 - AA opinn fundur
Sun. kl. 11 og 21 - AA fundur
AA Hrísholti 8, Selfossi.
Nánari upplýsingar á aa.is.

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

AA Sporgöngufólk f. alla
Bókasafn
Hafnarberg 1 - 815 Þorlákshöfn
Klukkan 11-12 sunnudag.

AA opin fundur f. alla
Kirkjan kjallari
Skálholtsbraut - 815 Þorlákshöfn
Klukkan 20:00 fimmtudag.

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

CoDA
Bataleið frá meðvirkni
Fundir alla laugardaga kl. 10:30. Hrísholti 8, Selfossi.
Nánari upplýsingar á coda.is.

CoDA-fundur / Meðvirkni
Bókasafn Ölfuss, Hafnarbergi 1, Þorlákshöfn
Miðvikudaga kl. 19:30.

Leiðin út á þjóðveg
Fundir í Rauðakrosshúsinu, Mánamörk 1, Hveragerði, neðri hæð, miðvikudaga kl. 19:30.

ÞJÓNUSTA



S: 662-1122

Daglegar ferðir

SELFOSS - REYKJAVÍK
SUÐURLAND



KJARNABÓKHALD

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

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

Ráð í rekstri !

Hjá Maddy ehf.

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

Bókhald - ráðgjöf
skattskil

Þjónusta við
einstaklinga og
fyrirtæki

Persónuleg þjónusta

HEILSA

Heilsa

Mörg heilsuvandamál stafa af óhollu matarræði, skorti á hreyfingu og neikvæðu hugarfari.
Ég býð núna upp á stutt námskeið fyrir einstaklinga, fjölskyldur og litla hópa um bættu heilsu með gönguferðum eða öðrum æfingum, með hollu og einföldu matarræði og aðferðum til að minka stress og áhyggjur.
Er einnig með augnlestur sem getur sagt margt um stöðu heilsunnar; líkamlega og andlega. Er líka með svæðanudd, nudd og dáleišlu.
Heiðar Ragnarsson s. 898 1501 sms eða símtöl (ef ég næ ekki að svara, sendið þá sms).

Energy Touch
- Nudd
- Heildræn
meðhöndlun



Jákvæðar
hugsanir
breyta deginum



Ragnhildur
Sigurðardóttir
Sími 693 2197
ragnhildurgagga.is

Cand.mag. í íþróttáfræðum,
nálastungu, yoga,
NLP-master/coach,
heilsunuddar,
Hugræn attentionmeðferð,
meta medicine.

Um 80 keppendur frá HSK á Unglingalandsmóti UMFÍ

Unglingalandsmót UMFÍ var haldið á Egilsstöðum um verslunarmannahelgina og þetta var í þriðja sinn sem mótið er haldið þar. Rúmlega 1.000 keppendur voru skráðir á mótið og komu 82 þeirra frá HSK.

Það var glæsilegur HSK-hópurinn sem gekk inn á völinn á setningarhátíð mótsins, en allir keppendur sambandsins fengu að gjöf bláa HSK-treyju merktá HSK og Arion banka. Bankinn er aðalstyrktaraðili HSK og samstarfið ein aðalforsenda þess að hægt sé að afhenda treyjuna endurgjaldslaut.

Keppendur HSK unnu unglingalandsmótstitla í níu mismunandi íþróttagreinum. Hér að neðan er getið um Unglingalandsmótsmeistarar af sambands-svæðinu.

KIRKJUR

Skálholtsdómkirkja
Messa kl 11 sunnudaginn 17. ágúst. Sr. Kristín Þórunn Tómasdóttir sóknarprestur þjónar og prédikar. Jón Bjarnason dómorganisti leikur á orgel og leiðir safnaðarsöng. Barn borið til skírnar. Mikill söngur og gott samfélag. Innilega velkomin.

Úlfjótssvatnskirkja
Sumarskátamessa kl 14 sunnudaginn 17. ágúst. Sr. Kristín Þórunn Tómasdóttir leiðir stundina, meðhjálpari er Kristín Gísladóttir. Skátar leiða söng og lestra og segja frá skátalífínu við Úlfjótssvatn undir stjórn Guðmundar Pálssonar. Organisti er Jón Bjarnason. Fánaathöfn að skátasið kl 13.50 og ungt fólk stendur með íslenska fánann við kirkjuna. Kirkjukaffi á eftir og Gilwell skálinn skoðaður með Hauki Haraldssyni. Skátasafnið á Úlfjótssvatni verður opið að messukaffi loknu. Innilega velkomin í messu á þessum stórkostlega stað!

Hrepphóla kirkja:
Hestamannamessa kl. 14. Almennur söngur undir stjórn Eyrúnar Jónasdóttur organista. Hópreið leggur af stað frá Hrúna kl. 11 með viðkomu í Hlíð. Þaðan verður riðið niður Hlíðarland og yfir í Hrepphóla. Messukaffi á eftir. Verið öll hjartanlega velkomin!

Hveragerðiskirkja:
Útíguðspjónusta í Lystigarðinum kl. 11. Sr. Ninna Sif Svavarsdóttir þjónar, organisti er Pétur Núi Stefánsson og Kirkjukór Hveragerðis - og Kotstrandarsókna leiðir safnaðarsöng. Ef veðrið bregst flýst guðspjónustan inn í kirkjuna.

Eyrbakkakirkja
Messað verður í Eyrbakkakirkju klukkan 17:00 sunnudaginn 17. ágúst. Gengið verður til altaris. Pétur Núi leikur á orgelið og kammerkórinn leiðir sönginn. Séra Ása Björk prédikar og þjónar til altaris. Öll eru innilega velkomin!

Unglingalandsmótsmeistarar HSK:

Fimleikar
Fimleikalið af sambandssvæðinu, sem kallaði sig Ice girls, urðu Unglingalandsmótsmeistarar í flokki 11-14 ára. Í liðinu voru vinkonurnar Andrea Sjöfn Óskarsdóttir, Ásta Kristín Ólafsdóttir, Bergþóra Hauksdóttir og Stella Natalia Ársælsdóttir.

Frjálsar íþróttir
Keppendur HSK unnu 16 unglingalandsmótstitla í frjálsum á mótinu. Margir voru að bæta sinn persónulega árangur, þótt engin HSK-met hafi verið bætt að þessu sinni.

Nikulás Tumi Ragnarsson varð Unglingalandsmótsmeistari í kúluvarpi í 11 ára flokki stráka. Í 14 ára flokki vann Ásta Kristín Ólafsdóttir titil í spjót-kasti stúlkna og Birkir Aron Ársælssson vann spjót-kastið í sama aldursflokki pilta.

Anna Metta Óskarsdóttir varð þrefaldur unglingameistari í 15 ára flokki, vann 200 metra hlaup, hástökk og þristökk. Adda Sóley Sæland vann langstökk og kúluvarp í sama aldursflokki.

Í flokki 16-17 ára vann Kristján Kári Ólafsson kringlukast og sleggjukast. Helgi Reynisson stökk lengst allra í langstökki og Bryndís Embla Einarsdóttir bætti við titlasafn sitt í spjót-kasti.

Í elsta aldursflokknum varð Ísold Assa Guðmundsdóttir fjórfaldur meistari, vann 100 metra hlaup, hástökk, þristökk og kúluvarp. Daníel Smári Björnsson tryggði sér titilinn í þristökki í 18 ára aldursflokknum.

Glíma
Aron Logi Danielsson varð landsmótsmeistari í glímu í flokki 13-14 ára stráka.

Golf
Freyja Ósk Ásgeirsdóttir varði titil sinn frá því í fyrra, en hún varð meistari í golfi í 14-15 ára flokki stúlkna.

Grashandbolti
Strumparnir voru öflugir í flokki stráka 11-12 ára, en tvö lið með því nafni tóku þátt í nokkrum greinum á mótinu. Strumparnir 2 urðu landsmótsmeistarar í grashandbolta og þeir sem skipuðu liðið voru þeir Birkir Rafn Ingason, Dagur Ágústsson, Dagur Rafn Gunnarsson, Hafsteinn Ingi

Magnússon, Leó Hrafn Daniéls-son og Tómas Otrason.

Knattspyrna
Strumparnir 2 urðu unglingalandsmótsmeistarar í knattspyrnu í flokki 11-12 ára. Í sigurliðinu voru þeir Birkir Rafn Ingason, Dagur Rafn Gunnarsson, Hafsteinn Ingi Magnússon, Leó Hrafn Daniéls-son og Tómas Otrason.

Krakkahreysti
Krakkahreysti var ný grein á mótinu. Þar áttum við sigur-vegara, en þær Ástdís Lilja Guðmundsdóttir og Ísold Edda Steinþórsdóttir, sem kölluðu lið sitt Ice girls, unnu í flokki 11-12 ára stúlkna.

Kökuskreytingar
Í þessari vinsælu grein stóðu HSK-krakkarnir sig vel. Í einstaklingskeppninni í flokki 11 - 12 ára varð Linda Björk Smára-dóttir unglingalandsmótsmeistari og Andrea Sjöfn Óskarsdóttir sigraði í flokki 13 - 14 ára. Í liða-keppni í flokki 13 - 14 ára vann liðið Meistararnir titil. Liðið skipuðu þær Ásta Kristín Ólafsdóttir og Stella Natalia Ársælsdóttir.

Sund
Í sundi vann Arnór Karlsson tvo titla, en hann varð meistari í 50 metra baksundi og 100 metra skriðsundi í flokki 15 - 16 ára pilta.

Vinkonurnar í Icegirls, þær Andrea Sjöfn Óskarsdóttir, Ásta Kristín Ólafsdóttir, Bergþóra Hauksdóttir og Stella Natalia Ársælsdóttir, urðu Landsmótsmeistarar í 4x50 m skriðsundi stúlkna.

Hér er ekki getið um þá fjölmörgu sem unnu silfur og brons í ofantöldum greinum. Keppendur frá HSK unnu að auki til verð-launa í borðtennis, frísbíggí, grasblaki, hjólríðum, körfu-knattleik, pílukasti og stafsetningu. Krakkarnir kepptu einnig í skák og motocross og voru nærri verðlaunasetum. Þá eru þrjár keppnisgreinar ótalðar, en enginn þátttakandi af sambandssvæðinu keppti í rafhíðingum, skák og upplestri.

Úrslit greina má nálgast á www.umfi.is.

Ef lesendur vita um fleiri Unglingalandsmótsmeistarar af sambandssvæðinu eru þeir beðnir um að senda upplýsingar á hsk@hsk.is.

Njáluvaka í Rangárþingi

Nýstofnað Njálufélag að frumkvæði og undir forystu Guðna Ágústssonar gengst fyrir Njáluvöku í Rangárþingi dagana 21.–24. ágúst næstkomandi. Tilgangur félagsins er að hefja Brennu-Njáls sögu til þess vegs og virðingar sem henni ber í íslenskri bókmenntasögu. Fjölbreytt dagskrá hátíðarinnar markar upphaf þeirrar vegferðar. Vonast er eftir góðri mætingu á lista- og fræðakvöld Njáluvöku og ekki síður fjölmenni á útihátíð á Rangárbökkum þar sem 99 manna hópreið í slóð Brennu-Flosa lýkur með því að eldur verður borinn að táknrænni endurgerð Bergþórshvols auk ýmissa annarra dagskráratríða. Einkunnarorð vöunnar eru „Upp með Njálu“.

Njáluvaka hefst með lista- og fræðakvöldinu Njáluperlur fimmtudagskvöldið 21. ágúst í íþróttahúsinu á Hvolsvelli. Þar verða m.a. frumfluttir sér-

samdir leikþættir Svandísar Dóru Einarsdóttur leikkonu ásamt leikhópi sínum, Hundur í óskilum syngur glæný lög sín af Njáluslóðum og Karlakór Rangæinga treður upp. Ólína Kjerúlff Þorvarðardóttir prófessor og Friðbjörn Garðarsson lögmaður flytja erindi um tvær af höfuðpersónum Njálu og Guðni Ágústsson fer nokkrum orðum um þetta mikla þrekvirki sem Brennu-Njáls saga er.

Hápunktur Njáluvöku verður síðan á laugardagskvöldinu á Rangárbökkum í boði Njálufélagsins. Þar verður m.a. skrautreið skikkjuklæddra brennumanna sem bera eld að Bergþórshvoli þar sem heyra má Njál og Bergþóru mæta örlogum sínum í bálinu, karlakór Rangæinga og Öðlingarnir syngja, víkingafélagið Rimmugýgur sviðssetur bardaga undir alvæpni, fimi Skarphéðins í tólf álna stökkinu verður sýnd

og Magnús Kjartan Eyjólfsson stýrir brekkusöng.

Njáluvöku lýkur síðan á sunnudegi með hátíðarmessu í Oddakirkju til heiðurs Snorra Sturlusyni. Alla dagana munu veitingastaðir í Rangárþingi bjóða upp á sérstaka veislu-rétti sem tileinkaðir eru síðasta

kvöldverðinum sem Bergþóra Skarphéðinsdóttir bauð fólki sínu upp á kvöldið sem Flosi Þórðarson bar eld að Bergþórshvoli.

Í framhaldi af Njáluvöku er síðan stefnt að málþingi um Brennu-Njáls sögu síðar í haust með þátttöku ýmissa fræði-

manna. Jafnframt er fyrirhugað að taka allt helsta efni Njáluvöku upp og hafa það aðgengi-legt á vefnum njaluslodir.is. Hugmyndinni um Njáluvöku hefur verið afar vel tekið hjá atvinnurekendum og hafa þeir lagt verkefninu ómetanlegt lið með fjárstuðningi sínum.



JAE ehf kaupir Hótel South Coast

JAE ehf. hefur gengið frá kaupum á Hótel South Coast, sem er nýlegt, stórglæsilegt hótél staðsett í miðbæ Selfoss. Hótel South Coast er vandað með 74 herbergjum, veitingaaðstöðu, heilsulind, líkamsræktar-aðstöðu og fundarrýmum, sem gerir það að eftirsóttum ferðamannastað á Suðurlandi. Með þessum kaupum styrkir JAE ehf. stöðu sína verulega á sunn-lenska ferðamarkaðnum. JAE ehf. rekur nú þegar Hótel Selfoss og Hótel Vestmannaeyjar, ásamt fasteignum sem tengjast þeim rekstri. Um er að ræða hótélstarfsemi með samtals yfir 300 herbergi á Suðurlandi. Auk þess leigir JAE út íbúðir og ein-

býlishús í Vestmannaeyjum, sem hluta af starfsemi sinni. Með þessum nýju kaupum nemur heildarfermetrafjöldi fasteigna í eigu félagsins um 16.000 fermetrum. Björgvin Jóhannesson, hótélstjóri Hótel Selfoss mun einnig verða hótélstjóri fyrir Hótel South Coast. „Þessi kaup eru í samræmi við trú eigenda á því að ferðapjón-ustan á Suðurlandi muni halda áfram að styrkjast á komandi árum,“ segir Aðalsteinn Jóns-son Þorsteinsson, einn eigenda. „Við munum áfram leita tækifæra á þessu svæði sem styðja við langtímaáætlanir okkar og vöxt.“



Staðsetning: Eyravegur 15, Selfossi

Heimasíða: garnogkosy.is

Garn og kósý

garnogkosy.is

Opnunartími:
Alla virka daga 11-18
Laugardaga 12-16

Flökkum til að sjá ykkur

GARN OG KOSY

HN GALLERY

FANGAVERK

KnitPro®
FOR THOSE WHO LOVE TO KNIT

ISTEX®

MADLINETOSH

Strikke feber

CASCADE YARNS®

ITO

Sumarhúsalóðir/Lóðir fyrir smáhýsi

Með leyfi til útleigu

Brúarvellir

Hvolsvöllur (Dreifibýli)

Vel staðsettar sumarhúsalóðir, í hjarta Suðurlands, í frístundarsvæðinu Brúarvellir í Austur Landeyjum.

Byggingamagn allt að 300 fm á hverri lóð skv. deiluskipulagi.

Lóðir afhendast með köldu vatni, rafmagni og ljósleiðararörum að lóðarmörkum.

Frá 4.5 - 6.2 m.kr

Páll Þórólfsson
Löggiltur Fasteignasali
893-9929

Betri Stofan
Fasteignasala

FRÁRENNSLI
GEFUM GÖMLUM LÖGNUM NÝTT LÍF

Myndum og staðsetjum lagnir

Stíflulosun og rótarhreinsun
15 ára reynsla

Sími 571 0300 - frarennsl@gmail.com

Nýlagnir - Endurlagnir - Viðgerðir

L Lagnir og Lausnir ehf
Ykkar óskir, okkar lausnir

Kristinn 660 1580 Einar 660 1581 lagniroglausnir.is

Stíflupjónusta Sævars Selfossi

Sími: 861 1919
stifla.selfoss@gmail.com

YFIR 20 ÁRA REYNSLA

Stíflulosun úr lögnum
Myndun lagna
Rótarskurður o.fl.

STÍFLULOSUN SUÐURLANDS

stiflulosun.is

- Stíflulosanir
- Lagnamyndun / Ástandsskoðanir
- Sónum út Lagnir
- Lagnafóðrun
- Rotþrær
- Fitugildirur
- Sandgildirur
- Skólphreinsistöðvar
- Holræsaheinsun

ÁRATUGA REYNSLA OG SÉRÞEKKING Á FRÁVEITUMÁLUM

VIÐ ÞJÓNUSTUM

EINSTAKLINGA FYRIRTÆKI HÚSFÉLÖG SVEITAFÉLÖG

VIÐ ELSKUM STÍFLUR!

510-1180 / 669-8441

prentmet  Sími 482 1944
selfoss@prentmetoddi.is

TAXI SELFOSSI
SÍMI 482 3800

HJÓLA-STÓLABÍLL
SÍMI 777 5422

Áreiðanlegir pípulagningaverktakar

NÝLAGNIR - HITAKERFI FRÁRENNSLI - VIÐGERÐIR

Sími 769 0001
lagnaland@lagnaland.is

ÖKUKENNSLA Á SUÐURLANDI

897-4693
Arnifj@gmail.com

UTIADAKA.IS
"Með þér alla leið"

LAGNIR

ALHLIÐA PÍPULAGNINGA VERKTAKAR

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

VÉLSMIÐJA SUÐURLANDS ehf
Selfossi Gagnheiði 5 Sími: 482 1980

Efnissala Rennismíði Innréttingar Járnsníði

Gagnheiði 5, Selfossi
Sími 482 1980

BRÁÐ AF VINATTU!

Fæst hjá BYKO Selfossi

LÖGGILTUR HÚSAMÍÐAMEISTARI

NÝSMÍÐI VIÐHALD BREYTINGAR

S: 692-2575
800 SMÍÐI ehf.

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

PÚLSINN
Raf & kælipjónusta

Kæli & Frystikerfi
Viðgerðir · Þjónusta
Nýsmíði · Rafmagn

Sími: 760-5670 · pulsinn@pulsinn.com

Bílasprautun · Bílaréttingar
Bílrúðuskipti

Bilverk BA

Þar sem fagmennirnir vinna

★★★★★
Vottað verkstæði

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

Lagnapjónustan ehf

Pípulagnir - Efnissala
482 2311 ☎ 696 2311
Skrifstofa Þjónustusími

HEYRN HEYRNARÞJÓNUSTA

534 9600
www.heyirn.is

NÝTT

Vinnuvélanámskeið á netinu!
www.vinnuvelaskolinn.is

Sprettur ÁBURÐUR

Skeljungur
Lúðvík Bergmann, Viðskiptastjóri
GSM: 840 3009

FROST

KÆLIKERFI - FRYSTIKERFI
HÖNNUN - SALA - ÞJÓNUSTA

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

BYGGINGARÞJÓNUSTA SUÐURLANDS
Nýbyggingar · Viðgerðir
Endurbætur

Áreiðanleg þjónusta með reynslu

Sími 659 3522 / 772 8906
bygg@byggingarsudurlands.is
www.byggingarsudurlands.is

FÁÐU TILBOÐ Í PINN PALL

848 0964 899 0979
GÍSLI ÖRN

WWW.SOLPALLUR.IS

SÓLPALLUR
Fagmennska · Gæði · Áreiðanleiki