



Besta gimbrin á sýningunni ásamt eiganda sínum.



Guðni Ágústsson bauð hæst í gimbrina en gaf hana viðstöðulaust Heklu Katarínu Kristinsdóttur.

Fjárlitasýning í Árbæjarhjáleigu

Um þrjú hundrað manns voru mætt í reiðhöllina í Árbæjarhjáleigu á sunnudaginn var, þar stóð Fjárræktarfélagið Litur fyrir sinni tuttugustu sýningu og ríkti stemning í höllinni. Formaður félagsins Guðlaugur H. Kristmundsson á Lækjarbotnum setti hátíðina og tóku þá við stjórninni þau Kristinn Guðnason og Marjolijn Tiepen. Mættir voru dómarnir Jón Vilmundarson og Vignir Siggeirsson.

Dómar fóru fram í reiðhöllinni þar sem fjáreigendur sátu í hring á stólum og héldu hver í sína kind. Áhorfendur fylltu höllina og fylgdust með framvindunni. Liturinn vóg helming

á móti sköpulagi og dómarnir voru verki sínu vaxnir og Kristinn kóngur Guðnason lýsti með tilþrifum framvindunni. Ungt fólk og börn settu mikinn svip á hátíðina og eftirvæntingin var mikil.

Besta gimbrin var valinn og þar vann gimbur frá Halldóru og Sigurjóni í Fellsmúla. Besti hrúturinn var í eigu hins unga Sigurðar Kristins Eiríkssonar, tveggja ára sauðfjárbónda í Árbæjarhjáleigu. Athyglisverðasta ærin með afkvæmum var í eigu Helga og Regulu í Austvaðsholti. Hákon Kristinsson frá Selási átti athyglisverðasta lambið að mati áhorfenda. Að lokum var flekk-

ótt gimbur frá Austvaðsholti sem þau Helgi og Regula gáfu félaginu boðin upp. Kristinn kunni þá list að gera uppboðið spennandi og var gimbrin að lokum slegin Guðna Ágústssyni á 120 þúsund krónur. Guðni færði strax Heklu Katarínu hana að gjöf sem þakklætisvott fyrir framlag bónda hennar Eiríks Vilhelms Sigurðarsonar. En Eiríkur Vilhelm var framkvæmdastjóri Njáluvöku en þar stóð hann sig einstaklega vel. Guðni gaf hinni flekkóttu gimbur nafnið Njála. Og að lokum var hrópað ferfalt húrur fyrir sauðkindinni. Stórkostlegur sunnudagur sem segir allt um hverslags gleði fylgir sauðkindinni.

Ljósmyndir tók Páll Imsland. Hægt er að sjá fleiri myndir inni á dfs.is.



Viðurkenning fyrir framúrskarandi starf

Evrópsku heilsulindasamtökin ESPA hafa veitt Heilsustofnun í Hveragerði viðurkenningu fyrir framúrskarandi starf í Hveragerði á Íslandi.

Viðurkenningin var veitt við hátíðlega athöfn á aðalfundi samtakanna í Háapsalu í Eistlandi 9. október.



Í viðurkenningarskjalinu segir að Heilsustofnunin fái þessa viðurkenningu fyrir framúrskarandi gæði og árangur við endurhæfingu, nýsköpun í vatnsmeðferð og staðfestu í heilbrigðisþjónustu í 70 ár.

Nýr tölvusneiðmyndskanni tekinn í notkun á HSU

Nýtt tölvusneiðmyndatæki, GE Revolution Ascend, er komið á röntgendeild HSU. Tækið eykur myndgæði, dregur úr geislun og hraðar skönnun. Það er hljóðlátt, notendavænt og bætir þægindi sjúklunga. Starfsfólk er ánægð með tækið sem einfaldar vinnuflæði og eykur nákvæmni í greiningum.



Að lifa lífinu, lifandi



„Hver er stóra myndin mín?“

Fáðu
fagmann
í verkið

PÍPULAGNIR
SUÐURLANDS

Háheiði 10, Selfossi
S. 699 1985 / 823 6656

Framúrskarandi
fyrirtæki 2020-2025

NÝR
TOYOTA PROACE



Toyota Selfossi
Fossnesi 14
480 8000



Toyota
Selfossi

Að lifa lífinu, lifandi

Í tilefni bleiks októbers ræddi DFS.is við Mariu Ben Ólafsdóttur sem er 51 árs þar sem hún deilir sögu sinni af baráttu við krabbamein.

María er fædd og uppalin á Selfossi og býr þar ásamt eiginmanni sínum og tveimur börnum sem eru 15 og 12 ára. Hún kennir félagsgreinar við Menntaskólann í Kópavogi og hefur starfað þar síðan 2019.

María er mikill náttúruelskandi og er dugleg að fara út í göngutúra. Henni þykir ekkert betra en að eyða tíma með fjöl-

skyldunni eða ferðast með þeim. Henni finnst gaman að teikna og lesa í frítíma sínum.

Símtal sem breytti öllu

Um lok sumars 2020 fer María að taka eftir breytingum á hægri brjóstinu. Hún hafði verið nýkomin úr sumarfrí frá vinnu. Undirbúningur fyrir kennslu vegna Kórónufaraldursins hafði verið á fullu og það var mikil óvissa um hvernig kennsla um veturinn yrði. María fer til heimilislæknis sem sendir hana á leitarstöðina hjá Krabbameinsfé-

laginu. Viku seinna fær María símtal.

María var stödd í kennslutíma þegar hún fær símtalið um að hún sé með kabbamein. „Það var hringt í mig úr öðru símanúmeri en það sem var gefið mér, svo ég þekkti ekki númerið sem hringdi. Svo ég fer fram úr tíma og svara bara,” segir María. María segir þá hafa verið óþægilegt að fá þessi skilaboð með fullan bekk inni að vinna verkefni.

Læknarnir vildu þá að María kæmi aftur í skimun þar sem þá grunaði að það væri líka búið að dreifast í hinu brjóstinu. „Mér finnst það svolítið sérstakt að það var ekki bara tekið sýni á báðum brjóstum í einu fyrst þeim grunar eins og það gæti líka verið í hinu,” María lýsir stressi að þurfa að biða eftir að fá niðurstöður úr hinni skimuninni. Niðurstöður sýndu að krabbameinið hafi náð til beggja brjosta og eitla. María segir þetta hafa verið mikið sjökk og áfall fyrir bæði hana og fjölskyldu. „Það er svo mikið áfall og að heyra orðið krabbamein, því maður veit ekkert hvernig staðan er. Er þetta á einum stað er þetta búið að dreifa sér, maður fer að hugsa alls konar.“

Áframhaldandi barátta

María fer strax í veikindaleyfi kjölfar greiningarinnar. Henni fannst það mjög gott að getað undirbúið sig andlega fyrir ferlið og átökin framundan. Meðferðin reyndist ganga vel að sögn Mariu og henni þótti frábært að geta farið í lyfjameðferð í sínum heimabæ á Selfossi í stað þess að keyra í Reykjavík. „Það var rosalegur munur að geta farið á Selfossi og rosalega góð þjónusta hér á lyfjadeildinni,” segir María. María upplifði ekki miklar aukaverkanir á lyfjameðferðinni en veikindin komu með sínum áskorunum. Hún fer í skurðaðgerð í apríl 2021 þar sem bæði brjóstin eru fjarlægð. María byrjar aftur í 75% starfi í ágúst 2021, rúmlega ári eftir að hún greinist.

Eftir þrjú ár í eftirliti og krabbameinslaus fer hún aftur

í október 2024 í reglulegt eftirlit. María hafði verið með verk í bakinu og læknirinn biður hana að láta vita ef hann versnar. Nokkrum dögum seinna var María orðin það verkjuð í bakinu að hún fer upp á bráðamóttöku á Selfossi þar sem hún var send í tölvusneiðmynd. Í ljós kom að það fundust meinvörp í beinum á tveimur stöðum, annars vegar í mjóðminni og hryggjarlið, sem skilur Mariu eftir með ólæknandi krabbamein. „Eftir það fór ég á andhormónalyf og læknirinn kallar það að krabbameinið sé í dvala, að það sé engin breyting og það hefur ekki verið breyting í heilt ár,” segir María.

Það var daginn eftir sem María greinist í annað sinn þar sem bleiki dagurinn var haldinn á vinnustaðnum hennar. Þrátt fyrir áfallið ákvað hún að mæta í vinnuna sem var síðasti dagurinn fyrir vetrarfrí. „Það var auðvitað mjög erfitt,” segir hún, „en ótrúlega dýrmætt, því ég fékk svo mörg faðmlög og mikinn stuðning frá vinnufélögunum þennan dag.“

Sterkur stuðningur í heimsfaraldri

Fjölskylda Mariu var henni ómetanlegur stuðningur í gegnum veikindin. Henni fannst gott hvað hún gat eytt tíma með manninum hennar og börnum þar sem Covid ríkti á þessum tíma. Henni fannst þó verra að geta ekki hitt ættingja eins og systur sínar vegna faraldursins. „Maður þorði ekki mikið að fara út svo ég hitti þær ekki mikið. En ég var í góðum samskiptum við þær í gegnum síma,” segir María, „en svo þegar það fór aðeins að opnast um vorið þá fór ég aðeins að fara meira út. Ég fór í nokkur skipti og borðaði í vinnunni í hádeginu með vinnufélögum og fór þá aðeins að fara á opin hús hjá krabbameinsfélaginu.“ Mariu fannst mikilvægt að loka sig ekki alveg inni í veikindunum.

Þó að starfsemi Krabbameinsfélagsins hafi að hluta til



verið lokað vegna Covid nýtti María ýmis úrræði og stuðning sem var í boði. Hún fékk ráðgjöf og fór á opin hús þar sem hún hitti aðrar konur sem höfðu gengið í gegnum það sama. María segir Krabbameinsfélag Árnæssýslu skipta miklu máli og að það hafi hjálpað henni að minna hana á að hún væri ekki ein. María nýtti sér einnig afþreyingar innan félagsins. „Svo hef ég líka nýtt mér að fara á golfnámskeið í gegnum krabbameinsfélagið sem mér finnst rosalega skemmtilegt og kynntist þar fullt af fólki.“

Veikindi eru eins og fjallganga

María er í dag í fullri vinnu. „Ég finn svo sem ekkert fyrir því, mér liður alveg mjög vel, ég fer í ræktina og ég lifi bara mjög eðlilegu lífi.“ María segir að viðhorf sitt á lífið hafi gjörbreyst á skömmum tíma. Hún segir að þakklæti sé henni efst í huga og að hún kunni mikið meira að meta þær litlu stundir í lífinu sem fólk gefur sér kannski ekki tíma í að njóta. „Eins og bara heima-lestur með börnunum eða að fara í göngutúr með manninum mínum, drekka kaffibolla með vinnufélögunum,” segir María, „fólk gleymir að njóta í öllum þessum hraða og samfélagi sem við erum í dag. Það er svo mikilvægt að njóta og lifa lífinu lifandi.“

Foreldrar Mariu voru bæði langveik með ólæknandi sjúkdóm. María segir sig sjálfa hafa upplifað þeirra ferli að einhverju leyti og að þeirra reynslur hafi kennt henni margt um sína eigin. „Þau voru mínar fyrirmyndir. Ég held það hafi hjálpað mér rosalega mikið í mínum veikindum að hafa verið búin að ganga í gegnum þeirra veikindi,” segir María.

María vill benda fólki í sömu stöðu á að nýta sér öll úrræði og stuðning sem er í boði alls staðar og að gefast ekki upp. María líkti ferlinu sínu við tímann þar sem hún bjó tímabundið í Perú í Andesfjöllunum. „Þetta er svolítið eins og að fara í fjallgöngu. Þú ert á leiðinni upp og þú ert alveg við það að gefast upp af því það koma svo erfiðir kaflar og maður er kildur niður, en maður verður bara að harka af sér og halda áfram, af því maður kemst í gegnum þetta.“ **SEG**



AÐALSKOÐUN

Létt öryggisskoðun fyrir veturinn

verður í boði til reynslu í október aðeins á stöðinni okkar að Eyravegi 51, Selfossi

Farið er yfir hemlabúnað, hjólabúnað og hjólbarða

4.990 -

Förum örugg inn í veturinn!

ORLOFSHÚS BÁRUNNAR

stéttarfélags um jól og áramót 2025

Báran, stéttarfélag auglýsir orlofshús félagsins laus til umsókna fyrir jól og áramót, vikurnar:

22. desember 2025 – 29. desember 2025

29. desember 2025 – 5. janúar 2025

Umsóknarfrestur er frá 8. október kl. 10:00 til 20. október kl. 10:00.

Hægt er að sækja um á Félagsvæf Bárunnar, einnig er hægt að fá aðstoð við umsóknarferlið á skrifstofu félagsins að Austurvegi 56, Selfossi.

Úthlutun orlofshúsa mun liggja fyrir þann 22. október nk.

Öllum umsóknum verður svarað.

Leigutímabil er frá mánudegi til mánudags.

Íbúðirnar Sóltni 28, og Borgartúni 24 í Reykjavík verða í sveigjanlegri leigu.



BÁRAN, STÉTTARFÉLAG
 Austurvegi 56, 800 Selfoss • Sími 480 5000
 baran@baran.is • www.baran.is



María árið 2023 að taka þátt í endurhæfingaverkefninu Kastað til bata í Langa á Mýrum sem konur sem hafa fengið brjóstakrabbamein býðst að fara í.



Bleika slaufan sem Andri Már, sonur Mariu smíðaði í skólanum síðasta vetur handa henni eftir að hún greindist aftur.



Hausttónleikar Karlakórs Hveragerðis

Karlakór Hveragerðis heldur hausttónleika í Hveragerðiskirkju laugardaginn 18. október kl. 16.00.

Gleði, fjör og galsi ein-kennir tónleikana ásamt skemmtilegum og flottum söng, en meðal annarra sem koma fram eru:

Söngdíván og drengirnir sem syngja vínarlög og íslensk sönglög. Söngvarar eru Hanna Þóra Guðbrandsdóttir, Jón Magnús Jónsson og Ólafur Magnús Magnússon (Óli í Mjólku) Píanóleik annast Ein-ar Bjartur Egilsson.

Kór Guðríðarkirkju kemur einnig fram og syngur undir stjórn Arnildar Valgarðs-dóttur.

Karlakór Hveragerðis syngur svo 10 lög undir stjórn Örlygs Atla Guðmundssonar sem einnig leikur á píanó. Rögnvaldur Pálmason leikur undir á gítar með kórnum ásamt Jóni Rafnssyni á bassa.

Arnar Gísli Sæmundsson syngur einsöng.

Kórinn lofar skemmti-legum tónleikum og atriðum eins og venjulega.

Hvað á Selfoss sameiginlegt með Róm, Berlín, Prag og París?

Allar þessar borgir eru ár-borgir – byggðar við S-laga hlykkju við ár. Vatnið tengir saman fólk, skapar líf og hefur frá öndverðu verið grunnur að samfélögum. Selfoss er okkar árborg – og hún er á hraðri siglingu inn í framtíðina. En Árborg er meira en Selfoss. Hún er líka Eyrarbakki og Stokkseyri – sjávarbyggðir með ríka sögu, menningu og einstakt umhverfi sem styrkja heildina.



Í Árborg fjölga íbúum um 500 á ári. Það jafngildir því að á hverju ári risi heilt nýtt hverfi, með öllum þeim áskorunum og tækifærum sem fylgja. Þetta er ekki bara tölfræði – þetta er samfélagsleg umbreyting. Sem íbúi og varabæjarfulltrúi sé ég hvernig við stöndum frammi fyrir stærstu stefnumótun í sögu sveitarfélagsins. Þetta má samt ekki bara vera spurning um fleiri hús, mikilvægast af öllu er að við byggjum upp aðlaðandi og gott samfélag. Við sem höfum séð heiminn vitum að fólk sækir ekki aðeins í atvinnu eða hús-næði. Það velur sér heimili út frá gæðum lífsins. Í Berlín og Vín er það menningin og þjón-ustan. Í París er það mannlíf, göngugötur og kaffihús. Árborg hefur tækifæri til að skapa sína eigin útgáfu – þar sem náttúran, menningin og nærumhverfið eru í forgrunni og blómstrandi mannlífi.

Gerum Árborg að eftirsóttasta svæði landsins!

Viðreisn leggur áherslu á að þessi vöxtur verði mótaður með: Sjálfbærri skipulagsstefnu – Ný hverfi sem eru hönnuð fyrir fólk, ekki bara bíla. Á Eyrarbakka og Stokkseyri þarf að

styrkja innviði án þess að skerða sérstöðu og menningararf.

Sterku menningarlífi – listir, skapandi greinar og afþreying eru lykill að því að halda í ungt fólk og fjölskyldur, bæði í þétt-býlinu og í sjávarbyggðunum.

Framsækinni þjónustu – leik-skólar, grunnskólar, heilbrigðis-þjónusta og samgöngur þurfa að vaxa í takt við íbúafjölgun og tryggja aðgengi allra.

Nýsköpun og atvinna – Árborg getur orðið miðstöð ný-sköpunar, en einnig eru tækifæri í ferðaþjónustu, menningu og skapandi atvinnugreinum.

Viðreisn í Árborg er flokkur framtíðarsýnar. Við trúum því að Selfoss, Eyrarbakki og Stokks-eyri geti vaxið saman sem ein heild – þar sem fjölbreytni, saga og framtíð mætast. Árborg á að verða ekki aðeins stærsta sveitarfélag Suðurlands – heldur eftirsóttasti staður landsins til að búa á. Það er okkar verkefni, og Viðreisn er tilbúin til að leiða þá vegferð.

Viðreisn þorir, má bjóða þér að vera með?

Höfundur er formaður Viðreisnar í Árnessýslu

Auglýsing um skipulagsmál í Rangárþingi eystra



Samkvæmt 41. gr. og 43. skipulagslaga nr. 123/2010 er auglýst eftirfarandi tillaga að deiliskipulagi:

Kirkjuhvollsreitur – deiliskipulagsbreyting

Með breytingunni er gert ráð fyrir sértæku íbúðarhúsnæði við Öldubakka og Dalsbakka. Gert er ráð fyrir sex íbúðum og starfsmannaaðstöðu, eða allt að 600 m² á einni hæð. Hámarks mænishæð er 6,5 m. Viðbyggingarmögu-leikar við Heilsugæsluna minnkar um 100 m² og hjúkrunarheimilis minnkar um 750 m² á byggingarreit B1. Byggingarreitur B2 og B3 haldast óbreyttir.

Ofangreinda lýsingu er hægt að kynna sér á heimasíðu Rangárþings eystra, á Skipulagsgátt Skipulagsstofnunar og á viðtalstíma hjá skipulags- og byggingarfulltrúa að Austurvegi 4, Hvolsvelli. Umsagnar- og athuga-semdarfrestur lýsingarinnar er frá 13. október til og með 24. október 2025. Athugasemdum skal skila í gegnum Skipulagsgáttina eða til skipulags- og byggingarfulltrúa Rangárþings eystra að Austurvegi 4, 860 Hvolsvelli.

Skipulags- og byggingarfulltrúi Rangárþings eystra

Afmælisárshátíð

Félag eldri borgara á Selfossi 45 ára Hörpukórinn 35 ára

fimmtudag, 6. nóvember 2025

í aðalsal Hótel Selfoss, uppi

Húsið opnað kl. 18.00 og skemmtunin hefst kl. 19.00

Fordrykkur og matur að hætti hússins

Veislustjóri: Magnús J. Magnússon, formaður FebSel

Magnús Kjartan Eyjólfsson
Saga félagsins
Hörpukórinn
afmælisútgáfa
stjórnandi Stefán Þorleifsson

Jón Bjarnason, Skeiðungur
lætur okkur svo dansa
inn í nóttina, eða til miðnættis.

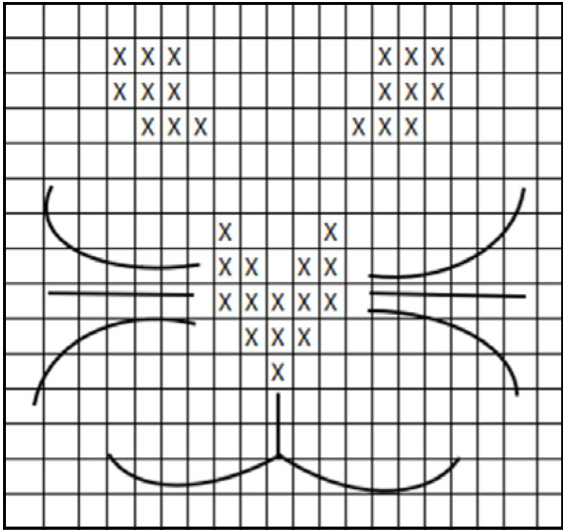
Sala aðgöngumiða verður í Grænumörk 5
fimmtudaginn 30. október milli kl. 13.00 og 14.00
Miðaverð kr. 10.000

Afmælisnefndin

Hannyrðahornið

Bjartur kisuhúfa

Uppskrift: *Bobby's*
Bobbýjardætur / bobby.is
info@bobby.is



Stærðir

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

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.

Garn:

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.

Notið dekkra garn en er í húfunni til að sauma andlitið

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 lóð 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.

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 tölvupósti.



Sunnlenski matgæðingurinn



Lasagne með ostasósu

Júlía Sjörup Eiríksdóttir er sunnlenski matgæðingur vikunnar.



Gaman að þessu, ég vil þakka Ingva Mía fyrir áskorunina. Ég fékk fljótt þá hugmynd að deila með ykkur uppskrift að Lasagne sem ég geri frá grunni, því það er afar vinsælt á heimilinu og meðal matargesta sem koma til okkar.

Heimagerð Lasagne

Uppskrift fyrir 5

Kjötsósa:

500 gr. Nautahakk
1 laukur
3-4 geirar af hvítlauk
1 dós Hunts hakkaðir tómatar,
Basil, Garlic & Oregano
1 dós Hunts hakkaðir tómatar,
Roasted garlic
0,5 dl tómatsósa
0,5 -1 msk. pizzakrydd
Salt & pipar

Ostasósa:

50 gr smjör
4 msk. hveiti
500 gr. volg mjólk
200 gr rifinn ostur
Vel af salti og pipar

Annað

12 plötur af Lasagne
Brauðrasp hvítt
Smjörklipur

Kveikið á ofninum á blæstri á 180°C og smyrjið eldfast mót með smjöri og dreifið smá hveiti yfir.

Skerið laukinn smátt og

Ég skora á næsta matgæðing Valgerði Rún Heiðarsdóttur, hún býr til æðislegan mat.

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

Hugarflug hjá Leikfélagi Selfoss

Leikfélag Selfoss sýnir Hugarflug sunnudaginn 19. október kl. 18:00 í Litla leikhúsinu við Sigtún. Hugarflug er blönduð dagskrá sem hópur áhugasamra leikara hefur unnið að undanfarnar 3 vikur. Í ár eru tuttugu ár frá því Hugarflug var fyrst haldið hjá Leikfélagi Selfoss. Á dagskránni kennir ýmissa grasa, nokkur stuttverk af fjölbreyttum toga, einleikir, söngur og almennt gaman.

Aðeins verður um þessa einu sýningu að ræða, enginn aðgangseyrir og öll velkomin meðan húsrúm leyfir.

Húsið opnar kl. 17:30. Lengd sýningar verður rúmlega klukkutími. Dagskráin er



hluti af menningarmánuðinum október í Árborg. Hægt er að kynna sér Hugarflug betur á facebookviðurðinum Hugarflug Leikfélags Selfoss.



Útgefandi: Prentmet Oddi, Gagnheiði 17, 800 Selfoss, sími 482 1944, dfs@dfs.is, dfs.is.
Ritstjóri: Björgvin Rúnar Valentinsson, sími 482 1944, dfs@dfs.is.
Bláðamaður: Sæbjörg Erla Gunnarsdóttir, sími 482 1944, saebjorg@dfs.is.
Auglýsingaeldi: Sími 482 1944, auglysingar@dfs.is.

Dagskráin kemur út á hverjum fimmtudegi. Upplag 4.500 eintök. Allt efni og auglýsingar berist fyrir hádegis á þriðjudögum.

Dreift ókeypis í allar sýslur austan Hellisheiðar. Dagskráin er aðili að samtökum bæjar- og héraðsfréttablaða.

ISSN 1670-407X



Gáta vikunnar

Vísnaðgátur-höf: Páll Jónasson
Útg. Bókautgáfan HÓLAR

Flaumur vatns og eðju er, einn í plús þar blaðra fer, í skógum víða veiddur er, vaðinn oft á fundum hér.

Svar við gátu í blaði 2823: GAFFALL



Bráðfyndin og skemmtileg sýning í boði leikfélags Hveragerðis

Laugardaginn 11. október sl. frumsýndi Leikfélag Hveragerðis gamanleikinn *Viltu finna milljón?* eftir Ray Cooney. Leikhópurinn hlaut hlýjar móttökur og húsið var vel sótt enda uppselt á sýninguna.

Leikritið er um hjónin Harald og Ingibjörgu, leikin af Ingberg Örn Magnússyni og Mariu Araceli. Haraldur hefur alla tíð unnið hjá skattinum með lágar tekjur, en einn daginn finnur hann skjalatösku fulla af peningum í slysi. Hann ákveður að þetta sé hans tækifæri til betra lífs og fer beint í að panta flug aðra leiðina út í heim. En málið er auðvitað ekki svo einfalt og heilmiklar flækjur, lygar og taugaveiklun fylgja í kjölfarið.

Verkið er leikstýrt af Ingrid Jónsdóttur sem hefur gert prýðisverk að halda utan um hópinn. Alls eru átta leikarar sem stíga á svið og láta ljós sitt skína. Ásamt Ingberg og Mariu eru það þau Hrafnhildur Faulk, Sindri



Mjöllnir Magnússon, Gunnlaugur Ragnarsson, Elías Óskarsson, Valdimar Ingi Guðmundsson og Bernhard Jóhannesson.

Frumskýningin gekk vonum framur og áhorfendur hlógu mikið og skemmtu sér vel. Bæjarstjóri Hveragerðis, Pétur G. Markan, var meðal þeirra

sem mættu á frumsýningu og fór með nokkur orð og afhenti leikhópnum og lykilstólki á bak við tjöldin blómvönd í lok sýningar.

Fólk er endilega hvatt til að láta sjá sig á þessari bráðskemmtilegu sýningu. Miðasölu á sýninguna má finna á tix.is.
SEG

GRUNNNÁMSKEIÐ
20.OKT

BERSERKIR BJJ
BRAZILIAN JIU JITSU

MÁNUÐÖGUM 20:00
FIMMTUDÖGUM 20:00

SKRÁNING Á
BERSERKIRBJJ.IS

1985
2025

Samsöngur
Söngfélags Þorlákshafnar
19. október kl. 20:00

Söngfélag Þorlákshafnar býður í samsöng í tilefni af 65 ára afmæli kórsins og 40 ára vígsluafmæli Þorlákskirkju. Efnisskráin er á léttu nótunum og verður brotin upp með tali og hugljúfum einsöngstönum.

Stjórnandi er Örlygur Benediktsson.

Allir hjartanlega velkomnir.
Aðgangur ókeypis.

40 ÁRA VÍGSLUAFMÆLI ÞORLÁKSKIRKJU

Ljóð vikunnar

STARÐ ÚT Á SJÓ

Ég horfi í sjávardjúpið.
Meðan sólin sest of hægt
vottar enn fyrir tíma í hjarta mér
að villast í rökkrinu.
Þau stóðu í sandinum
þar sem hljómur hafsins
laðar fram depurð fornra ásta.
Ég dvel stutta stund
á síðkvöldi,
velti mér upp úr söknuði,
því dýpra sem hann flæðir í æðum mér,
þeim mun heitar þrái ég að sjá
hafmeyjarnar dansa
í bláu djúpinu.
Ég stari lengi í sjóinn.
Öldurnar kyssa fjöruna
guðdómlegum kossum.
Eilífur friður sest að í mér
og máfarnir gráta
sálumessu undir
uns stjörnuhrap kveikir í nóttinni
svo að hún stendur í björtu báli.

Agron Shele, Albaníu-Belgíu

Þór Stefánsson þýddi eftir enskri þýðingu Ivu Katundi
úr "Time sleeps on blooming lilies", Demer Press, Hollandi

FUNDIR



Krabbameinsfélagið

OPNUNARTÍMAR

Mánudaga kl. 11-14
Opið hús

Þriðjudagar kl. 11-13
Upprekjur

Þriðjudagar kl. 14-16
Unga fólkið

Miðvikudagar kl. 11-14
Opið hús

Fimmtudagar lokað
Viðburðir auglýstir sérstaklega á
Brossiðunni

Föstudagar kl. 11-13
Opið hús

Fyrsta þriðjudag í mánuði
Karlafundurinn Smáramir kl. 18

Eyragvegur 31, Selfossi
Sími 482 1022 og 788 0300
arnessysla@krabb.is
krabbameinsfelagarnessyslu.net

Facebook: Krabbameinsfélag
Árnessýslu/Brossið/Smáramir

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

SELFLOSS - REYKJAVÍK
SUÐURLAND



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

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

Ráð í rekstri !

Fjárheimar ehf.

Eyragveg 37, 2h - 800 Selfoss
s. 482 3454 - maddy@maddy.is

Bókhald - ráðgjöf
skattskil

Þjónusta við
einstaklinga og
fyrirtæki

Persónuleg þjónusta

FUNDIR

Aðalsafnaðarfundur
Eyrarbakkasóknar 2025

Aðalsafnaðarfundur Eyrar-
bakkasóknar verður haldinn
þriðjudaginn 21. október í
Eyrarbakakirkju kl. 20. Á
dagskrá eru hefðbundin að-
alfundarstörf. Allir eru hjart-
anlega velkomnir.
Sóknarnefnd Eyrarbakakirkju

FÉLAGSSTÖRF



SKRIFSTOFA FEBSEL

Opin fimmtudaginn
16. október kl. 13:00-14:30

OPIÐ HÚS

Fim. 16. október kl. 14:45

STRÓKUR VIRKNIMÍÐSTÖÐ

KYNNING Á STARFSEMINNI,
FJÓLA EINARSDÓTTIR

Kaffi 200 kr.
Kaffi og kökur 1500 kr.

SJÁ AUGLÝSINGU Á BLS. 3
UM AFMÆLISHÁTIÐ

KIRKJA

Selfosskirkja

Halloween messa sunnudaginn
19. október kl. 11:00. Kirkjukór
og unglingakór Selfosskirkju
syngja undir stjórn Editar A
Molnár. Prestar verða Guðborg
og Anna. Fermingarborn að-
stoða í messunni.

Sunnudagaskóli á sama tíma
með Sjöfn og leiðtogum.
Krílasálmur miðvikudaga
kl. 10:15.

Morgunbænir miðvikudaga
og fimmtudaga kl. 10:00.

Eyrarbakakirkja

Kvöldmessa í Eyrarbakakirkju
kl. 20:00. Kammerkórinn syngur.
Kantor: Pétur Núi Stefánsson.
Prestur: Anna Eiríksdóttir.

Hrepphóla kirkja

Kirkjuskóli laugardaginn 18. okt.
kl. 11. Verið öll velkomin!

Stóra-Núpskirkja

Guðsþjónusta sunnudaginn 19.
okt. kl. 11. Kirkjukórinn syngur
undir stjórn Þorbjargar Jóhann-
sdóttur organista. Verið öll vel-
komin!

Hrunakirkja

Athugið braggamessa í brag-
ganum á Hrafnkelsstöðum sunnu-
dagskvöldið 19. okt. kl. 20.
Kirkjukórinn syngur hugljúfa
sálma og dægurlög undir stjórn
Eyrúnar Jónasdóttur sem leikur
á hljómborð. Orð, hugvekja,
bæn og blessun. Verið öll vel-
komin!

Skálholtsdómkirkja

Messa kl. 11 sunnudaginn 19.
október. Sr. Solveig Lára
Guðmundsdóttir settur héraðs-
prestur þjónar og prédikar. Jón
Bjarnason dómorganisti leikur á
orgel og flygil og leiðir safnaðar-
söng. Innilega velkomin!

Aðventistar

Guðsþjónusta laugardaginn 18.
október klukkan 11:00. Ómar
Torfason leiðir Biblíurannsókn.
Gustavo Ferelli, predikar. Barna-
starf á sama tíma. Safnaðar-
heimili Sjöundadags Aðventista
Eyragveg 67, Selfossi. Allir hjart-
anlega velkomnir.



Sími 482 1944
selfoss@prentmetoddi.is

HEILSA

Energy Touch
- Nudd
- Heildræn
meðhöndlun

Yoga Nidra
djúpslökun byrjar

20. okt. kl. 17:00
22. okt. kl. 17:30
24. okt. kl. 10:00

Ragnhildur
Sigurðardóttir
Sími 693 2197
ragnhildurgagga.is

Cand.mag. í íþróttaræðum,
nálastungur, yoga,
NLP-master/coach,
heilsumundari,
Hugræn atferlismeðferð,
meta medicine.

Haukur ráðinn framkvæmda- stjóri Sorpstöðvarinnar

Haukur Þórðarson hefur
verið ráðinn framkvæmda-
stjóri Sorpstöðvar Rangárvalla-
sýslu bs. Haukur er vélvirkja-
meistari og búfræðingur, búsett-
ur á Selfossi. Hann hefur starfað
sem kennari og umsjónarmaður
véla, bíla, verkstæðis og tækni-
búnaðar í Landbúnaðarháskóla
Íslands á Hvanneyri frá 2005.
Hann mun hefja störf við Sorp-
stöðina 1. janúar 2026.



Egger Valur Guðmundsson, oddviti
Rangárbings ytra og stjórnarfor-
maður Sorpstöðvar Rangárvallsýslu
bs. og Haukur Þórðarson handsala
ráðninguna. Mynd: Aðsend.



Stjórnendadagar HSU 2025

Yfir fjörutíu stjórnendur
Heilbrigðisstofnunar Suð-
urlands komu saman í síðustu
viku á árlegri vinnustofu sem
ber yfirheitið Stjórnendadagar.
Þetta er fimmta árið í röð sem
stjórnendur deilda HSU koma
saman á vinnustofu. Lykilþema
stjórnendadaga í ár var stefnu-
mótun, fjármál og mannauður
og erindin lituð af þeim.

Forstjóri HSU, Dána Óskars-
dóttir, kynnti framtíðarstefnu
HSU til ársins 2030 og út frá
henni hófst stefnumótunarmótun
meðal stjórnenda í litlum hóp-
um. Aftargæðs góðar umræður
sköpuðust og fullt af tækifærum
litu dagsins ljós sem unnið verður
áfram með. Jafnframt verður
horft til hugmynda starfsfólks
og hagaðila stofnunarinnar sem

skipta sköpum í áframhaldandi
mótun stefnunnar.

Margrét Björk Svavarsdóttir,
fjármálastjóri, fór yfir rekstrar-
mál og kynnti þau verkfæri sem
eru til. Thelma yfirsálfræðingur
kynnti fyrir hópnum nýtt fyrir-
komulag í sálfræðiþjónustu og
sagði frá spennandi fjögurra ára
samstarfsverkefni milli HSN,
HVE og HSU.

Stjórnendur fengu líka fyrir-
lestur frá Mental um geðheil-
brigði á vinnustað, ásamt öðrum
erindum og að lokum var farið í
heimsókn á Móberg.

Á þessum dögum myndast
gullin tækifæri til umbóta þvert
á stofnunina og sú samvinna
sem myndast yfir enn frekar
undir tengsl milli deilda, stjórn-
enda og starfsstöðva.



FÉLAGSFUNDUR

Framsóknarfélag Árborgar boðar til
félagsfundar fimmtudaginn 16. október
kl. 20:00 að Eyragvegi 15, Selfossi

Hlökkum til að sjá ykkur!

„Hver er stóra myndin mín?“

Eyrún Björg Magnúsdóttir, 46 ára, býr á Selfossi með maka sínum, Guðjóni Birgi Þórisssyni. Saman mynda þau samsetta fjölskyldu, Eyrún á þrjú börn og Guðjón þrjú.

Eyrún er kennari við Fjölbrautaskóla Suðurlands þar sem hún hefur verið að kenna félagsgreinar síðan 2011. Hún hefur alltaf djúpan áhuga á samfélagsmálum og stjórnmálum. Þegar hún var yngri sat Eyrún í bæjarstjórn, félagsmálanefnd og bæjarráði.

Eyrún hefur alltaf verið dugleg að vaða í hlutina og hika ekki við að taka tækifærið. „Sumir myndu kannski kalla það kæruleysi en ég tek því þannig að ég hugsa ekki of mikið, ég bara geri.“ Henni fannst því mjög erfitt að fá þær upplýsingar að hún væri greind með brjóstakrabbamein.

Áskorun að sameina veikindi og þakklæti

Eyrún greinist með brjóstakrabbamein í ágúst 2023 eftir að hafa farið í reglulegt eftirlit. Hún hafði þá nýlega byrjað

ina yfir eigin lífi reyndist Eyrúnu erfið. „Allt í einu sat maður bara og maður mátti ekki taka neinar ákvarðanir og ég hafði ekkert með þetta að segja“ Eyrún lýsti hvað það var óþægilegt að fá ekki að ráða deginum sínum sjálf. Eyrún lýsir því erfiðast að sameina veikindin og þakklæti í eitt. „Ég fékk allt í einu ekki um neitt ráðið og átti á sama tíma að vera þakklát fyrir að þetta hafi ekki gengið lengra. Það var þetta þetta tvennt sem ég átti erfiðast með, að sameina,“ segir Eyrún.

Enn að jafna sig

Eyrún gekkst undir skurðaðgerð, geislameðferð og fékk hormónabælandi lyf. Í framhaldinu fór hún í erfðarannsókn sem leiddi í ljós að hún ber genagalla undir nafninu CHEK2, sem hefur áhrif á viðgerðarfrumur líkamans og eykur líkur á ákveðnum tegundum krabbameins.

Meðferðinni lýsti Eyrún sem erfiðri og fann hún fyrir miklum aukaverkunum. Hún er enn þann dag í dag að jafna sig. Þrátt fyrir að vera komin á bataveg segist hún ekki enn vera komin

stungið af, en gerði það ekki. Hann stóð sig eins og hetja,“ segir Eyrún. Börnin hennar og ættingjar héldu vel utan um hana, en Eyrún segir fjölskylduna, sem eru öll búsett á Selfossi, mjög nána. Pabbi Eyrúnar hafði sjálfur greinst með krabbamein áður og náð bata og fannst Eyrúnu mjög gott að eiga samræður við hann og geta tengt við einhvern um það sem aðrir tengja ekki við.

Eyrún er þakklát fyrir stuðninginn að baki sér. Vinkonur hennar voru duglegar að koma henni út úr húsi og gættu þess að Eyrún lokaði sig ekki inni. „Við erum mjög mikið að hittast og spila eða fara eitthvert, þær komu með mér í Bleika Boðið fyrir tveimur árum sem var fyrsta Bleika Boðið mitt á öðrum forsendum.“

Rétt fyrir aðgerð hafði Eyrún samband við Krabbameinsfélag Suðurlands, Brosið, og kynnti sér þjónustu þar. Eyrún segist ekki hafa haft hugmynd um hvað það væri mikið í boði á vegum félagsins fyrr en hún veikist. „Það er líkamsrækt,

sjálfbóðaliðastarf en Eyrúnu finnst að það mætti vera meiri stuðningur við félagið sjálft frá öðrum félagasamtökum og fyrirtækjum á svæðinu.

Mikilvægt að forgangsraða okkur sjálf

Stuttu fyrir greiningu Eyrúnar veikist bróðir hennar með MND. Það hafi verið mikil áminning fyrir Eyrúnu hvernig lífið etur breyst á örskotsstundu. Eyrún segir sig hafa lært mikilvægi þess að forgangsraða orku sinni í það sem raunvörulega skiptir henni máli. „Við þurfum að losa okkur undan því að við eigum alltaf að vera að klára eitthvað fyrir aðra eða klára eitthvað sem kannski skiptir ekki máli til lengri tíma lítið. Hver er stóra myndin okkar?“ Eyrún segir það vera allt of margir einstaklingar í dag að drukkna í verkefnum og eru að bugast, „en við ráðum þessu. Við þurfum bara að ákveða okkar mörk.“

Eyrún vekur athygli á Krabbameinsfélagið og hvetur bæði þá sem hafa nýlega greinst og einnig aðstandendur að nýta sér aðstöðu þar. Eyrún bendir á að það á að vera óhræddur við að spyrja spurningar þegar þörf er á svörum. Að lokum minnir hún á að vera mannlegur í aðstæðum sem slíkur. „Maður



Bleik viðtöl í október

Í tilefni þess að bleikur október er hafinn mun Dagskráin, í samstarfi við Krabbameinsfélag Árnes-sýslu, vera með vikuleg viðtöl við einstaklinga úr félaginu.

má vera viðkvæmur og maður má fara í sjökk og manni má líða illa og vera í fýlu og þetta er ekkert gaman. Þetta er ekkert sanngjarnt en sem betur fer er heilmikið í boði og dýrmætt að geta nýtt sér þann stuðning.“
SEG



Bleikir bollar sem Eyrún hefur verið að leira. Hægt er að kaupa þá niðri í Krabbameinsfélagi á Selfossi. 30% rennur til krabbameinsfélagsins.



Eyrún og makinn hennar, Guðjón í jeppaferð upp á Skagabreið.

samband með núverandi maka sínum og var að byrja haustönnina í kennslu. Á föstudegi eftir kennslu hringir krabbameinsdeildin í Eyrúnu og hún er beðin um að koma aftur í viðtal á mánu-dagsmorgni. „Ég segi í símann: bíddu þýðir það að þetta sé eitthvað fyrir mig til þess að hafa áhyggjur af?“ Eyrún segir að eina svarið sem hún hafði fengið væri að það yrði rætt í viðtalinu. „Mér fannst þetta óþægilegt, ég fékk þá bara alla helgina til þess að ímynda mér hvað þetta gæti verið,“ segir Eyrún.

Tilfinningin að missa stjórn-

með fulla orku og finnur fyrir ákveðnu úthaldsleysi. Eyrún fór í 100% sem reyndist síðar of mikið fyrir hana. Í dag er Eyrún í námsleyfi frá vinnu sem hún nýtir einnig í áframhaldandi endurhæfingu.

Gott fólk með sér í líði

Fjölskylda Eyrúnar var hennar besti styrkur í gegnum ferlið. Þrátt fyrir að hafa aðeins nýlega hafið sambandið með Guðjóni þegar hún greindist, var hann sterkur stuðningur.

„Hann kom með mér í grein-ingarviðtalið. Hann hefði getað

golfnámskeið, sálgæsla og ýms-ir spjallfundir,“ Eyrún telur upp. „Svo eru ýmis handverksnáms-keið.“ Eyrún fór á leirnámskeið hjá félaginu og hún segist hafa fundið sig í þeirri afþreyingu. Eyrún segir leirlistina hafa verið sín endurhæfing. „Ég var von því að vera alltaf upptekin. Þetta gaf mér rútinu í tóma rúmið, ég sat ekki bara heima og beidi eftir símtölum. Ég leira núna heima hjá mér.“

Eyrún segir alla getað fundið eitthvað við sitt hæfi hjá krabba-meinsfélaginu og að allir taki vel á móti manni. Þetta er öflugt



Fjölskyldan hennar Eyrúnar í ferminguyngstu dóttur hennar í apríl 2024.

Helgi kosinn í stjórn UMFÍ á þingi sambandsins um helgina

Töluverðar breytingar urðu á stjórn UMFÍ á þingi sambandsins í Stykkishólmi um helgina, en sjö frambjóðendur, sem hafa ekki átt sæti í 11 manna stjórn og varastjórn UMFÍ náðu kjöri. Jóhann Steinar Ingimundarson, formaður UMFÍ, var sjálfkjörinn en hann gaf einn kost á sér í það embætti.

Helgi Sigurður Haraldsson varaformaður HSK og formaður Umf.

Selfoss er einn þeirra sem kemur nýr inn í aðalstjórnina. Skúli Bragi Geirdal, sem kemur frá Íþróttabandalagi Akureyrar, Halla Margrét Jónsdóttir frá Íþróttabandalagi Akraness, Guðný Stefánía Stefánsdóttir frá Héraðssambandi Vestfirðinga og Margrét Sif Hafsteinsdóttir, sem kemur frá Íþróttabandalagi Reykjavíkur, koma öll ný inn í stjórn UMFÍ. Sigurður Óskar Jóns-

son hlaut kosningu á ný en hann kemur frá Ungmennasambandinu Úlfjótí.

Birgir Már Bragason frá Íþróttabandalagi Reykjanesbæjar og Sigurður Eyjólfur Sigurjónsson frá Ungmennasambandi Vestur-Skaftafellssýslu koma nýir inn í varastjórn. Gunnar Þór Gestsson frá Ungmennasambandi Skaga-fjarðar og Ragnheiður Högnadóttir

frá Ungmennasambandi Vestur-Skaftafellssýslu, sem bæði áttu sæti í stjórn, voru kosin í varastjórn.

Guðmundur Sigurbergsson, Gunnar Gunnarsson og Ásgeir Sveinsson náðu ekki endurkjöri og þá gáfu fjórar stjórnarkonur ekki kost á sér áfram, þær Guðmunda Ólafsdóttir, Hallbera Eiríksdóttir, Málfríður Sigurhansdóttir og Rak-el Másdóttir.





Bilasprautun - Bilaréttingar
Bílrúðuskipti

Bilverk BA

*Þar sem
fagmennirnir vinna*

★★★★★

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

Ökukennsla

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

Beinskiptur / Sjálfskiptur bíll



ÖKULAND

Endurmenntun
atvinnubílstjóra
Akstursþjálfun
Meirapróf
okuland.is

FROST

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

Sprettur ÁBURÐUR



Skeljungur
Lúðvík Bergmann, Viðskiptastjóri
GSM: 840 3009



BRAGA AF
VINATU!

**Fæst hjá
BYKO Selfossi**



Áreiðanlegir pípulagningaverktakar

NÝLAGNIR - HITAKERFI FRÁRENNSLI - VIÐGERÐIR

Sími 769 0001
lagnaland@lagnaland.is



Pípulagnir Júlla

Persónuleg þjónusta

Nýlagnir - Endurlagnir - Viðgerðir

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



BYGGINGARÞJÓNUSTA SUÐURLANDS

Nýbyggingar - Viðgerðir
Endurbætur

Áreiðanleg þjónusta með reynslu

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

Raflagnir Tölvulagnir Ljósleiðaralagnir



TR

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



LAGNIR

**ALHLIÐA PÍPULAGNINGA
VERKTAKAR**

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

LÖGGILTUR HÚSASMÍÐAMEISTARI

NÝSMÍÐI · VIÐHALD · BREYTINGAR

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



S: 692-2575
800 SMÍÐI EHF.

FÁÐU TILBOÐ Í PINN PALL

848 0964 899 0979
GÍSLI ÖRN

WWW.SOLPALLUR.IS



SÓLPALLUR
Fagmennska · Gæði · Áreiðanleiki

Lagnabjónustan ehf

Pípulagnir - Efnissala
482 2311 696 2311
Skrifstofa Þjónustusími



Nýlagnir - Endurlagnir - Viðgerðir



Lagnir og Lausnir ehf
Ykkar óskir, okkar lausnir

Kristinn 660 1580 Einar 660 1581 lagniroglausnir.is



PÚLSINN

Raf & kæliþjónusta

Kæli & Frystikerfi
Viðgerðir · Þjónusta
Nýsmíði · Rafmagn

Sími: 760-5670 · pulsinn@pulsinn.com

STÍFLULOSUN SUÐURLANDS

stiflulosun.is



VIÐ ELSKUM
STÍFLUR!

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

ÁRATUGA REYNSLA
OG SÉRÞEKKING
Á FRÁVEITUMÁLUM

VIÐ ÞJÓNUSTUM

EINSTAKLINGA
FYRIRTÆKI
HÚSFÉLÖG
SVEITAFÉLÖG

510-1180 / 669-8441



Stíflubjónusta Sævars Selfossi

Sími: 861 1919
stifla.selfoss@gmail.com

YFIR
20 ÁRA
REYNSLA

Stíflulosun úr lögnum Myndun lagna Rótarskurður o.fl.

VÉLSMÍÐJA SUÐURLANDS ehf

Selfossi Gagnheiði 5 Sími: 482 1980

**Efnissala
Rennismíði
Innréttingar
Járnsmíði**

Gagnheiði 5, Selfossi
Sími 482 1980



Vinnuvélanámskeið á netinu!

www.vinnuvelaskolinn.is