

Ný náttúrulaug og veitingastaður í hjarta Laugaráss



Markmiðið er að skapa heildstæða upplifun fyrir líkama og sál. Mynd: Aðsend.

Laugarás Lagoon hefur opnað í gróskumiklu umhverfi Laugaráss í Bláskógabyggð. Um er að ræða nýja náttúrulaug þar sem náttúra, hönnun og vellíðan mætast. Lónið er um 1.000 fermetrar, tvískipt á tvær hæðir og hannað af T.ark og Anthony Bacigalupo. Á svæðinu eru tvær gufur, kaldur og heitur pottur og baðsvæði sem skapa heildstæða upplifun fyrir líkama og sál.

Gestir geta valið um þrjá aðgangspakka, Birki, Lerki og Ösp, sem bjóða upp á mismunandi þjónustu eins og handklæði, drykki eða máltíðir á veitingastaðnum Ylju. Einnig er í boði sérstakt korthafakerfi, Birkitian, með tíu skipta aðgangi á kynningarverði.

Veitingastaðurinn Ylja, undir stjórn Gísla Matt, leggur áherslu á árstíðabundið hráefni úr héraði og skapandi íslenska matargerð. Á Ylju býðst gestum bæði léttari réttir yfir daginn og fimm rétta

kvöldseðlar sem henta þeim sem vilja njóta kvöldsins til fulls.

Laugarás Lagoon hefur einnig þróað sína eigin línu af náttúrulegum húðvörum í samstarfi við Nordic Angan. „Við viljum skapa stað þar sem gestir finna frið, vellíðan og tengingu við náttúruna,“ segir Bryndís Björnsdóttir, framkvæmdastjóri.



Gísli Matt leggur áherslu á árstíðabundið hráefni. Mynd: Aðsend.

The Retreat Hotel og Kerlingarfjöll Highland Base fá MICHELIN-lykla

The Retreat Hotel við Bláa Lónið og Kerlingarfjöll Highland Base hlutu 8. október sinn fyrsta MICHELIN-lykil hvor og eru meðal 34 gististaða á Norðurlöndunum sem hljóta þessa viðurkenningu í ár. MICHELIN Guide mælir með um 7.000 gististöðum um allan heim og veitir frá einum upp í þrjá lykla á grundvelli fimm gæðaviðmiða sem snúa að upplifun gesta, þjónustu og aðbúnaði.

MICHELIN-lykillinn er sambærilegur við stjörnukerfið sem veitingastaðir þekkja og er ætlað að upphefja hótél sem bjóða óvenjulega upplifun, framúrskarandi þjónustu og aðstöðu í hesta gæðaflokki.

Í tilkynningu frá MICHELIN segir að gististaðir með einn lykil standi upp úr fyrir sérstöðu, frumleika og einstaka upplifun sem fer langt fram úr væntingum miðað við verðflokk.

Grímur Sæmundsen, stofnandi Bláa Lónsins, segir viðurkenninguna mikilvæga staðfestingu á þeirri stefnu að skapa upplifanir á heimsælíkvarða. Paulina Henriksdóttir Hoffman, hótélstjóri The Retreat, tók við lyklinum fyrir hönd hótelsins á afhendingarathöfn sem haldin var í fyrsta sinn á Norðurlöndunum.

Helga Árnadóttir, framkvæmdastjóri hjá Bláa Lóninu, segir að lykillinn sé verðlaun



fyrir mikla uppbyggingu á gæðagistingu og skýrar áherslu á sjálfbærni, hönnun og þjónustu.

Bæði The Retreat og Hig-

land Base eru í eigu Bláa Lónsins hf., sem heldur áfram að þróa gistingu og afþreyingu á landsvísu.



Aðstandendur eiga líka rétt á aðstoð



„Ég upplifi okkur sem eina stóra fjölskyldu“

Fáðu fagmann í verkið



PÍPULAGNIR
SUÐURLANDS

Háheiði 10, Selfossi
S. 699 1985 / 823 6656



Framúrskarandi
fyrirtæki 2020-2025

Rafverktakar · Verslun Öryggis-, myndavéla- og loftnetskerfi



Framúrskarandi
fyrirtæki 2019

Árvirkinn

Neyðarsími 660 1160

Eyravegi 32 · Selfossi · Sími 480 1160
www.arvirkinn.is



AÐALSKOÐUN

Engar tímapantanir,
bara að mæta!



Eyravegur 51, 800 Selfoss
Sími 590-6996

Kvenfélögin í Skeiða- og Gnúpverjahreppi styrkja ungmenni með gjöf á upptökubúnaði

Kvenfélag Skeiðahrepps og Kvenfélag Gnúpverja hafa sameinast um að styrkja félagsmiðstöðina Ztart og Þjósarskóla með veglegri gjöf sem felur í sér hljóðupptökubúnað, myndbandsupptökuvél og viðeigandi búnað að andvirði 360.000. Gjöfin er liður í því að efla skapandi starf barna og ungmenna í sveitarfélaginu og skapa þeim betri aðstæður til að þróa hæfileika sína.

Tækjabúnaðurinn mun nýtast bæði í félagsmiðstöðinni og í skólastarfi Þjósarskóla, þar sem nemendur fá nú tækifæri til að vinna með hljóð og mynd á faglegan hátt með fullkomnum búnaði. Meðal verkefna sem þegar eru í undirbúningi er árs hátíð Þjósarskóla en að auki verður hægt að vinna tónlist,

taka upp hlaðvörp og búa til stuttar og langar kvikmyndir eða þætti.

Elvar Már Svansson, forstöðumaður félagsmiðstöðvarinnar Ztart, segir gjöfina koma að góðum notum: „Við erum ótrúlega þakklát fyrir þennan styrk. Hann gerir okkur kleift að bjóða upp á fjölbreyttari og tæknivæddari verkefni sem höfða til ungmenna og hjálpa þeim að tjá sig á eigin forsendum.“

Guðmundur Finnbogason, skólastjóri Þjósarskóla, tekur undir og segir gjöfina vera mikilvægt skref í að efla menntun og sköpun innan skólans: „Þetta er frábært framtak sem mun nýtast nemendum í fjölbreyttum verkefnum. Það er dýrmætt að geta boðið þeim upp á tækifæri til að læra í gegnum sköpun og samvinnu. Það er líka mjög mikilvægt fyrir okkur að finna stuðning í samfélaginu við það mikilvæga verkefni sem félagsmiðstöðin og skólinn eru að sinna.“

Kvenfélögin í hreppnum hafa lengi verið virkur þátttakandi

í samfélagsmálum og lagt sitt af mörkum til að bæta lífsgæði íbúa. Með þessari gjöf sýna þau enn á ný samhug og framtíðarsýn, þar sem áhersla er lögð á að styðja við unga fólkið og skapa þeim jákvæð og uppbyggileg tækifæri.

Gjöfin hefur þegar vakið mikla ánægju meðal nemenda og starfsfólks, og ljóst er að hún mun hafa jákvæð áhrif á samfélagið til framtíðar.

A meðfylgjandi mynd eru þær Sigríður Björk Gylfadóttir, formaður Kvenfélags Gnúpverja og Lára Bergljót Jónsdóttir, formaður Kvenfélags Skeiðahrepps ásamt sveitarstjóra Skeiða og Gnúpverjahrepps, Sylvíu Karen Heimisdóttur, Formanni Skólaneftar Skeiða og Gnúpverjahrepps Vilborgu Ástráðsdóttur og þeim Guðmundi Finnbogasoni, skólastjóra Þjósarskóla og Elvari Má Svanssoni, forstöðumanni félagsmiðstöðvarinnar Ztart.

Einng má sjá nokkra af nemendum Þjósarskóla sem hjálpuðu til við að prófa búnaðinn.



Vélavanur starfsmaður í viðhald

Lýsi leitar að vélavönum starfsmanni í viðhald

Gakktu til liðs við skemmtilegt og styðjandi teymi!

Leitum að drífandi og áreiðanlegri manneskju með fjölbreytta reynslu í viðhaldi véla til að sinna eftirliti og viðhaldi á búnaði í verksmiðjum Lýsis í Þorlákshöfn. Um er að ræða fjölbreytt og spennandi starf í góðu vinnuumhverfi.

Helstu verkefni og ábyrgð:

- Viðhald á framleiðslubúnaði

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Vélvirkjun eða sambærileg menntun er kostur
- Fjölbreytt reynsla af viðhaldi véla og tækja
- Nákvæmni og sjálfstæði í vinnubrögðum
- Góð samskiptahæfni og þjónustulund

Áhugasöm eru hvött til að sækja um á Alfrið



<https://alfred.is/starf/velavanur-starfsmadur-i-vidhald>

Umsóknarfrestur er til og með **31. október 2025**

Frekari upplýsingar um starfið veitir Auður Björnsdóttir, mannauðsstjóri í síma **525 8164** eða audurb@lysi.is

Lýsi er rótgróið fyrirtæki sem framleiðir heilsuvörur úr sjávarafurðum og flytur út vörur til yfir 70 landa. Starfsemin byggir á samhentun og jákvæðu starfsfólki sem hefur gæði og þjónustu að leiðarljósi. Hjá Lýsi starfar fjölbreyttur og skemmtilegur hópur og er það markmið Lýsis að gera starfsfólk þátttakendur í velferð fyrirtækisins og skapa þannig sterka liðsheilid sem keppa að sama marki. Starfsandi Lýsis einkennist af heiðarleika, jákvæðni, ábyrgð og virðingu. Höfuðstöðvar og lýsisverksmiðja eru í Reykjavík. Lýsi starfrækir lifrabræðslu-, meltu- og þurrkverksmiðju í Þorlákshöfn. Hjá Lýsi starfa um 130 og í Þorlákshöfn starfa um 40. Nánar um Lýsi á lysi.is

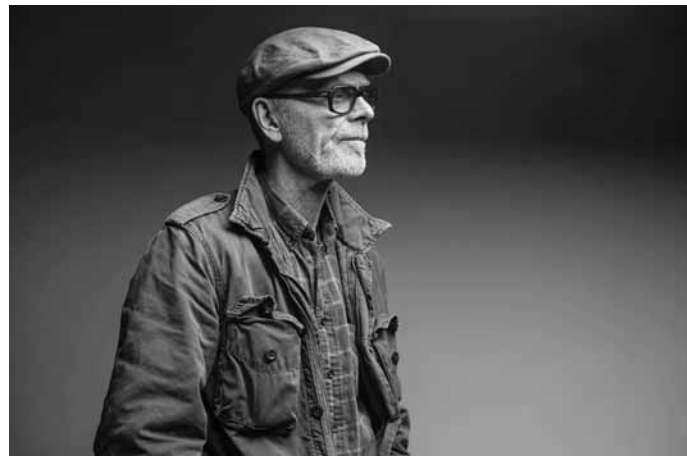
Ljúfir tónar og tal

KK heldur tónleika í Skálholtsdómkirkju laugardaginn 25. október nk. kl. 18:00. Komdu á ljúfa hausttónleika og hlustaðu á tóna og sögustund hjá KK eins og honum einum er lagið. KK hefur nokkrum sinnum haldið tónleika í Skálholti og alltaf hefur selst upp, þannig að tryggð ykkur miða í tíma!

Umfangsmikil fjársöfnun fór fram á árinu til að standa straum af kaupum á Steinway-flygli í kirkjunni, en flygillinn kom úr

Salnum í Kópavogi. Enn vantar herslumuninn til að greiða flygillinn upp. Miðaverð 5900 kr. Miðasala við innganginn og á tix.is undir „KK í Skálholtsdómkirkju“. Allur ágóði af tónleikunum rennur í flygilsjóðinn en Uppbyggingasjóður Suðurlands styrkir tónleikana þannig að tónlistarmaðurinn fær greitt fyrir vinnu sína. Húsið opnar kl. 17.00.

Verið velkomin í Skálholt!



Nánari upplýsingar um viðburði má finna á Facebooksíðu Þollóween



MÁNUDAGUR 27. OKTÓBER

17:30 - Opnunarhátíð þollóween
Hátíðin sett í Versölum
Markaður Nornanna með ýmsum varningi
Draugalegt dansatriði og skólakórinn syngur

17:30 - Draugagarðurinn opnar í Skrúðgarðinum
Skelfilegt myndabíngó í myrkrinu
Ópið fram á sunnudag. Komið þegar ykkur hentar
Munið eftir vasaljósinu!

ÞRIÐJUDAGUR 28. OKTÓBER

19:30-21:00 - Ónotaleg sundstund

MIDVIKUDAGUR 29. OKTÓBER

18-19 - Grafir og bein
Hugsað fyrir þau yngstu
Komið með vasaljós og leitið að beinum
í Draugagarðinum og komið þeim fyrir í rétttri gröf

FIMMTUDAGUR 30. OKTÓBER

17-19 - Hrollvekja í Félagsmiðstöðinni
fyrir 5.-7. bekk

Draugahús 10. bekkjar í skólanum

17-18:30 - 4-6. bekkur - kr. 500

19-21 - 7.-9. bekkur - kr. 1000

21 - Hryllingsmynd fyrir 7.-10. bekk

FÖSTUDAGUR 31. OKTÓBER

Búningadagur í leik- og grunnskólum

17-19 - Grikk eða gott
Börn ganga um bæinn og þiggja gotteri
Merkið húsin ykkar vel ef þið viljið taka þátt

19-21 og 21:30-00 - Draugahús í Olísbúðinni
Ath. að þetta er **FULLORDINS!**
Allir taka þátt á eigin ábyrgð
14 ára aldurstakmark - 2500 kr inn
Ölvun útilokar aðgang!

LAUGARDAGUR 1. NÓVEMBER

Nornapíng í Versölum
Húsið opnar kl. 19 með fordrykk
Pálínuboð - allar koma með eitthvað á borðið
Happdrætti og sprell. Partí stjórar sjá um
að halda gleðinni í hámarki
Aðgangseyrir 5500 kr í búning - annars kr. 6000 kr

SUNNUDAGUR 2. NÓVEMBER

20 - Hrekkjavöku tónleikar
Lúðrasveit Þorlákshafnar heldur skelfilega
skemmtilega tónleika í Ráðhúsinu



Flügger

Arnarlax

olis

Kiwanis



Aðstandendur eiga líka rétt á aðstoð

Í tilefni bleiks októbers deilir Kolbrún Eva Ríkharðsdóttir reynslu sinni sem aðstandandi eftir að maki hennar greindist með krabbamein.

Kolbrún er 40 ára og er búsett í Þorlákshöfn með maka sínum og tveimur börnum. Saman lagt eiga þau sjö börn en þau eldri eru flutt að heiman. Kolbrún starfar hjá Boðleið í Kópavogi sem lögfræðingur og bókari. Í frítíma sínum spilar Kolbrún mikið golf og eyðir eins miklum tíma með fjölskyldu sinni og ástvinum.

Hélt að heilaæxlið væri grín

Í ágúst 2022 greinist maðurinn hennar Kolbrúnar með heilaæxli. Hann fer strax í aðgerð og kjölfarið fer hann í geislameðferð. Í dag er hann í reglulegu eftirliti í von um að komast á bataveg. Kolbrún segir það hafa verið mikið áfall fyrir bæði hann sjálfan og fjölskyldu.

Kolbrún segir sjálfa sig hafa grunað þetta áður en hann greindist vegna einkenna. „Þannig þegar hann segir mér að hann væri með heilaæxli trúði ég honum ekki og sagði honum að þetta væri ekki fyndið,“ segir Kolbrún. Kolbrún segir það hafa verið skrítið að þessi hugsun hafi orðið að raunveruleika. „Þetta er að sjálfsögðu aldrei eitthvað sem maður sér fyrir sér. En þetta er bara eitthvað sem lífið bauð upp á og maður varð bara að takast á við þetta.“

Ferlið innan heilbrigðiskerfisins var ekki alltaf auðvelt. Kolbrún lýsir fyrstu vikum eftir aðgerð sem tíma þar sem þau voru í algjörrí óvissu. Það átti að hafa samband við þau eftir aðgerð vegna geislameðferðar en það var aldrei gert. Kolbrún hringir þá sjálf eftir upplýsingum og þá kom í ljós að það átti eftir að úthluta læknum fyrir hann. Þeim var seinna sagt að þeir vildu að gefa honum mánuð til þess að jafna sig eftir aðgerðina.

Kolbrún útskýrir að hún hefði viljað vitað að það átti að láta hann hvíla sig í mánuð eftir aðgerð og að það hefði verið ekkert mál að láta þau vita frá upphafi. Hún lýsir stressinu og óþægindunum við að sitja og bíða heima eftir símtali varðandi upplýsingar um meðferðina.

Tekið á móti manni með opnum örmum

Eftir aðgerð fengu Kolbrún og maki hennar litla aðstoð frá



Krabbameinsfélaginu í Reykjavík. Læknir bendir þeim á að leita til Krabbameinsfélags Árnessýslu. „Þar var tekið á móti okkur með opnum örmum, það var þvílíkur munur,“ Kolbrún segir það hafa verið þvílíkur munur á þjónustu.

Hjá Krabbameinsfélaginu sóttu bæði Kolbrún og hann fjárhagsaðstoð, sálgæslu og dóttir þeirra fór einnig í viðtal. Kolbrún tók þátt í endurhæfingardagskrá sem hún segir hafa gagnast sér mjög vel. Kolbrúnu finnst mikilvægt að aðstandendur sækji sér einnig aðstoð í Krabbameinsfélagið. „Þetta er líka mikið áfall fyrir fjölskylduna.“ Kolbrún segir það hafa munað öllu að fá aðstoðina sem þau fengu hjá Krabbameinsfé-

laginu á Selfossi og að þau bæði höfðu ekki neitt slæmt að segja um félagið. Þau fóru bæði í íþróttir þarna og slökun. „Bara góð reynsla og dásamlegt fólk sem tekur á móti manni.“

Máttleysið versta tilfinningin

Kolbrún segir það hafa verið langerfiðast sem aðstandandi að finna tilfinninguna fyrir hjálparleysinu.

„Ég var náttúrulega ekki sjálf persónulega að ganga í gegnum veikindin og ég gat ekki hjálpað honum á nokkurn einasta veg nema bara að vera til staðar. Ég var bara þarna og sá hvað honum leið illa.“ Kolbrún lýsir tilfinningunni að horfa upp á maka sinn ganga í gegnum veikindin og tengja ekki við hann og hafa ekki hugmynd um hvernig sú tilfinning væri.

Kolbrún segir sig sjálfa lítið hafa þælt í hvaða áhrif þetta hafði á sig sjálfa. „Maður er alltaf eitthvern veginn í þessum gir að halda bara áfram alveg sama hvað gerist,“ segir hún. Hún segir þó að hún hafi tekið betur eftir hvað tími hennar með fjölskyldunni er dýrmætur og henni finnst maður eiga að nýta hvert augnablik í það sem skiptir mann raunverulega máli. „Ef ég myndi deyja á morgun, væri ég ánægð með það sem ég er búin að gera?“ Hún segir að veikindin hafi kennt henni að njóta augnabliksins og ekki vera að flyta sér í ókláruðum verkefnum. *SEG*



Kolbrún Eva Ríkharðsdóttir og makinn hennar.

Gáta vikunnar

Visnagátur-höf: Páll Jónasson
Útg. Bókautgáfan HÓLAR

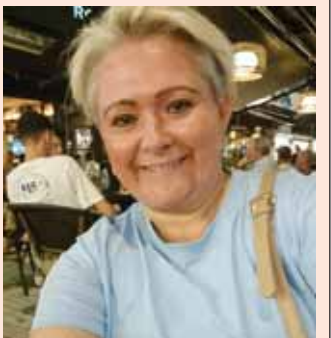
Hestburður af heyi er,
hryssan líka nafnið ber,
styttrir afa stundir sá,
starthjálp þessi veita má.

Svar við gátu í blaði 2824: **ELGUR**
2. B-elgur



Mango/karrý nautagúllasspottréttur

Valgerður Rún Heiðarsdóttir er sunnlenski matgæðingur vikunnar.



Ég vil byrja á því að þakka Júlíu Sjörup fyrir að skora á mig. Ég ætla að deila með ykkur góðum og auðveldum nautagúllasspottrétti sem er vinsæll á mínu heimili og góðum og fjótlegum eftirrétti.

Mango/karrý nautagúllasspottréttur

- 1 kg nautagúllas
- 1 laukur
- 2-3 hvítlauksrif
- 1 rauð paprika
- 1 dós ananaskurl eða bitar
- 1 ílát af sveppum
- 1 krukka mangochutney.
- 2-3 tsk af karrý
- 1 tsk chillikrydd
- salt og pipar.

Byrjið á því að steikja kjötið, komið öllu hráefninu fyrir í potti og látið malla í ca klukku-stund.

Með þessum rétti er tilvalið að bjóða uppá hrísgrjón, salat og smábrauð.

Heitur ávaxtaeftirrétur með ís eða daimrjóma

Skera niður, epli, perur og ananas í eldfast mót. Setja súkkulaði dropa yfir eða það súkkulaði sem manni finnst best. Strá kókósmjöli yfir. Setjið í 160 C heitan ofn í 20-25 mínútur. Gott að hafa vanillíus með eða daimrjóma.

Ég skora á næsta matgæðing, æskuvinkonu mína Hrönn Erlingsdóttur. Ég veit að hún á góðar uppskriftir fyrir okkur hin að njóta.

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

Sunnlenskur tónblær – klassískir tónleikar í Víkurkirkju

Það er ekki á hverjum degi sem tækifæri gefst til að hlýða á klassíska tónleika í Mýrdalnum. Tónlist hefur einstakan mátt til að tengja saman fólk og hreyfa við tilfinningum þeirra, sérstaklega í samfélögum þar sem slíkar menningarupplifanir eru sjaldgæfar. Tónleikar af þessu tagi gerir fólk hamingjusamara – því að hlusta á lifandi flutning á verkum eftir Bach, Mozart eða Rachmaninov í fyrsta sinn getur verið ógleymanleg upplifun.

Tónleikaröðin Sunnlenskur tónblær í Vík er frábært dæmi um hvernig tónlist getur haft djúpstæð áhrif á menningu og samfélag. Fyrstu tónleikarnir í röðinni á þessu hausti voru haldnir á Regnbogahátíðinni í sal Tónskólans, þar sem Einar Bjartur Egilsson flutti ljúfa og dramatíska pianótóna eftir Chopin, Shubert og sjálfan sig á flygil. Að tónleikunum loknum sagði Helga Þorbergsdóttir þegar hún var spurð hvernig henni hefði fundist þeir: „Mér



fannst þeir yndislegir. Það er ómetanlegt fyrir okkur að fá tónleika af þessum gæðum hingað heim til okkar. Það var magnað að finna hvernig hjörtu okkar í þessum litla tónleikasal Tónskólans slógu í takt.“

Næstu tónleikar í röðinni verða 30. október kl. 17:30 í Víkurkirkju, þar sem Jón Bjarnason, dómorganisti í Skálholtskirkju, og Alexandra Chernyshova, sópran-söngkona og tónskólastjóri í Vík, flytja verk fyrir orgel og sópran. Á efnisskránni eru þekktar klassískar kirkju-perlur og önnur falleg tónverk. Stemningin verður hugljúf og notaleg – tilvalið tækifæri til að taka rúnt til Víkur í Mýrdal og njóta kvölds í fallegu umhverfi og tónlist.



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.
Blaðamaður: Sæbjörg Erla Gunnarsdóttir, sími 482 1944, saebjorg@dfs.is.
Auglýsingaheild: Sími 482 1944, auglysingar@dfs.is.

Dagskráin kemur út á hverjum fimmtudegi. Upplag 4.500 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



Rúmlega 17 milljónir króna úthlutaðar til verkefnisins „Roadmap to Sustainable Living“

Háskólafélag Suðurlands hósti um 120.000.- evra Erasmus+ styrk á vormánuðum í samstarfi við Inštitut Središče zagovorništva í Slóveníu og Jedi Movement í Serbíu, en Rannís er Landsskrifstofa Erasmus hér á landi. Fjárhæðin skiptist á milli þessara þriggja aðila sem vinna sameiginlega að verkefninu. Sautján verkefni fengu úthlutað styrk í sumar og voru um 500 milljónir í pottinum.

Roadmap to Sustainable Living hefur það að markmiði að valdefla fullorðið fólk sem hefur af ýmsum orsökum færri tækifæri eða tengslanet inn í samfélagið. Áhersla verkefnisins er á umhverfismál og sjálfbærni og er ætlunin að útbúa verkfærakistu fyrir einstaklinga, stofnanir og sveitarfélög sem nýtist til fræðslu og miðlunar. Auk þess verða haldnar vinnustofur þar sem þátttakendur fá tækifæri til þess að efla færni sína í verki. Einblínt verður á sjálfbærni, inngildingu og virkni í lýðræðis-samfélagi sem spannar þá þrjár af fjórum áherslur Erasmus. Þátttakendur í verkefninu verða íbúar af Suðurlandi, einna helst í Árnessýslu sem og úr nágranna sveitarfélögum Nis í Serbíu og Ljubljana í Slóveníu.

Upphafsfundur verkefnisins var haldinn á Selfossi dagana

13. og 14. október með þátttöku samstarfsaðilana frá Slóveníu og Serbíu, eins og vera ber. Upphafsfundurinn setur tóninn fyrir verkefni af þessu tagi enda þurfa þátttakendur að skuldbinda sig til þess halda áætlun og framfylgja reglum Erasmus. Farið er yfir verkefnið af kostgæfni og tryggt að allir þátttakendur þekki sín hlutverk á sama tíma og hópurinn kynntist betur. Helga Kristín Sæbjörnsdóttir verkefnastjóri HfSu ásamt Ingvaldi Sæmundsdóttur, framkvæmdastjóra HfSu munu leiða verkefnið næstu 18 mánuði en verkefnið hófst 1. september 2025.

Hvað ætlum við að fá út úr þessu verkefni?
Lærum um loftslagsbreytingar og sjálfbærni með einstaklingsbundinni nálgun
Þróum græna færni sem nýtist í daglegu lífi með valdeflingu einstaklingsins í huga

Tökum þátt í skemmtilegum viðburðum og gagnvirkum vinnustofum sem gera lærdómsferlið áhugavert, fjölskylduverkefni sem og einstaklingsverkefni
Tengjumst nærumhverfi og tökum höndum saman um raunverulegar breytingar
Hannað með fjölbreytileika að leiðarljósi, styður fólk af erlendum uppruna, þá sem glíma við tungumálaörðugleika og íbúa dreifbýlis meðal annars
Það gleður okkur svo sannarlega að fá að taka þátt í því að móta og styðja við fólk af erlendum uppruna, tengja einstaklinga betur inn í samfélagið og valdefla til sjálfbærari lífsháttá. Verkefnið mun snerta marga fleti í vegferð sinni og hlökkum við til að samstarfsins við fulltrúa okkar í Slóveníu og Serbíu.

Háskólafélag Suðurlands



Aðalfundur Hollvinafélags Njálurefilsins

Aðalfundur Hollvinafélags Njálurefilsins verður haldinn miðvikudaginn 12. nóvember 2025 kl. 19:00 í Litla salnum í Hvolnum, Hvolsvelli.

Hollvinir eru hvattir til að mæta og leggja fram hugmyndir um áframhaldandi starfsemi félagsins.

Von stjórnar er að hollvinir fjölmenni – nýir félagar eru hjartanlega velkomnir og hægt er að skrá sig í félagið á staðnum.

Dagskrá aðalfundar:

- Setning fundar
- Skýrsla stjórnar
- Reikningar félagsins lesnir upp
- Kosning stjórnar
- Önnur mál
- Laufey Guðjónsdóttir, verkefnastjóri Njálurefils, mun kynna og segja frá undirbúningi sýningar Njálurefilsins.

Hollvinafélag Njálurefilsins vill vekja athygli á því að á síðasta fundi voru samþykktar breytingar á 1.–7. grein laga félagsins.

Breytingarnar varða meðal annars heimilisfang félagsins, auk þess sem orðalag hefur verið uppfært í samræmi við núverandi stöðu verkefnisins – þar sem Njálurefillinn er nú fullbúinn.

Vonumst til að sjá sem flesta.

Stjórnin

Bæjarritari Hveragerðisbæjar

Hveragerðisbær óskar eftir að ráða bæjarritara, sem hefur þekkingu og reynslu á sviði stjórnsýslu, í fjölbreytt starf bæjarritara. Bæjarritari heyrir undir bæjarstjóra og er hans staðgengill. Fyrirhugaðar skipulagsbreytingar munu fela í sér að staða bæjarritara mun einnig verða að sviðsstjóra stjórnsýslusviðs.

Bæjarritari starfar náið með stjórnendum bæjarins og sinnir fjölbreyttum málaflokkum. Bæjarritari heldur utan um starfsemi bæjarráðs og bæjarstjórnar, ber ábyrgð á skjala- og gæðamálum bæjarins og kemur að innleiðingu stafrænnar stefnu sveitarfélagsins.

Helstu verkefni og ábyrgð

- Bæjarritari er ritari bæjarráðs og bæjarstjórnar
- Tulkun laga og reglugerða á málefna sviðum sveitarfélagsins
- Ábyrgð á skjalavistun og þátttaka í umbótaverkefnum
- Lögræðileg álit og ráðgjöf um afgreiðslu einstakra mála
- Undirbúningur stjórnsýsluákvæðana og ákvæðana um lögræðileg málefni
- Ráðgjöf við samningagerð, útboð og aðra skjalagerð bæjarins

Menntunar- og hæfniskröfur

- Meistarapróf í lögræði eða opinberri stjórnsýslu
- Haldbær starfsreynsla sem nýtist í starfi

- Reynsla af stjórnun er kostur
- Haldbær þekking og reynsla af opinberri stjórnsýslu
- Þekking á löggjöf á málefna sviðum sveitarfélaga
- Þekking á lögum um skipulags- og umhverfismál er kostur
- Góð samskiptafærni
- Sjálfstæð vinnubrögð, frumkvæði, framsýni og metnaður
- Góð tölvukunnátta og reynsla af stafrænni þróun
- Mjög gott vald á íslensku í ræðu og riti



Sótt er um starfið á hagvangu.is

Launakjör eru samkvæmt kjarasamningi Sambands íslenskra sveitarfélaga og viðkomandi stéttarfélags. Umsókn skal fylgja starfsferilskrá og kynningarbréf. Hveragerðisbær leggur áherslu á jafnrétti og hvetur öll áhugasöm til að sækja um starfið. Starfshlutfall er 100%.

Umsóknarfrestur er til og með **27. október**. Sótt er um starfið á www.hagvangu.is

Nánari upplýsingar veitir Geirlaug Jóhannsdóttir, geirlaug@hagvangu.is.

Foreldraráð íþróttafélaga

Býð upp á kynningarfund á fjáröflunarleið sem byggir upp sístreymis fjáröflun í gegnum vörur sem allir þurfa að nota. upplýsingar í síma 6950452 Ásta



**VIÐ LEITUM AÐ
ÖFLUGU FÓLKI
TIL STARFA Í
PH BLIKK**

**BLIKKSMIDIR OG NEMAR
VELKOMNIR - REYNSLA KOSTUR.
FRAMTÍÐARSTARF Í BODI!**

Umsóknir sendist á atvinna@thblikk.is

Starfsárið fer vel af stað hjá Foreldrafélagi Sunnulækjarskóla

Foreldrafélag Sunnulækjarskóla á Selfossi hóf starfsárið með því að halda upp á 21 árs afmæli skólans 16. október. Af því tilefni efndi félagið til fjölskyldugöngu á Silfurbergið við Ingólfsfjall. Markmið göngunnar var að efla samveru nemenda og foreldra/forráðamanna, hvetja til hreyfingar og kynna þá möguleika sem nærumhverfið býður upp á.

Um 70 manns tóku þátt í göngunni í dásamlegu veðri og nutu samverunnar í náttúrunni. Að göngu lokinni bauð félagið upp á safe og kex og fóru allir heim endurnærðir eftir daginn.

Næsta verkefni félagsins er innleiðing farsældarsáttmálans í Sunnulækjarskóla. Farsældarsáttmálinn er verkfæri sem byggir á samvinnu foreldra um að móta sameiginleg viðmið og gildi sem styðja við vöxt og þroska allra barna í nærsamfélaginu. Með því myndast eins konar „þorp um börnin“.

Til að innleiða sáttmálann mun foreldrafélagið standa fyrir vinnustofum í Sunnulækjarskóla dagana 4.–6. nóvember kl. 17:00–19:00.

• Foreldrar barna í 8.–10. bekk

- 4. nóvember,
- Foreldrar barna í 5.–7. bekk 5. nóvember,
- Foreldrar barna í 1.–4. bekk mæta svo 6. nóvember.

Vinnustofurnar hefjast með stutttri kynningu frá samtökunum Heimili og skóla, en síðan setjast foreldrar í hverjum árgangi saman og ákveða hvaða reglur og viðmið þeir vilja hafa til að efla jákvæða menningu innan barnahópsins.

Til þess að hámarka líkur á árangursríkri vinnu er ætlast er til að að minnsta kosti eitt foreldri eða forráðamaður mæti fyrir hvert barn. Það verður spennandi að fylgjast með niðurstöðum þessarar vinnu.



Hispurslausar kynlífslýsingar lita hvern kafla

Sandra Clausen hefur haldið sér að verki við ritstörf en nú á dögum kemur út hennar tíunda bók. Áður hefur hún gefið út sjö bóka seríuna Hjartablóð sem naut mikilla vinsælda en þær eru sögulegar skáldsögur með erótísku ívaði. „Sögulegar skáldsögur hafa verið í miklu uppáhaldi hjá mér í gegnum tíðina og því lá áhuginn mest í því að skrifa sjálf þannig bækur,“ segir Sandra í samtali við Dagskrána.

Söndru hefur jafnframt langað að prófa eitthvað alveg nýtt og í sumar, í samvinnu við Sögur útgáfu, kom út bókin „Klúbburinn“. Hún gerist í rauntíma og það hér á landi, nánar tiltekið á Siglufirði.

„Hvers vegna Siglufjörður varð fyrir valinu er kannski vegna þess að þar þekki ég mig aðeins til, nógu mikið til þess að tengja við staðinn, bæði háu fjöllin sem sumum þykja umvefjandi en öðrum kæfandi og fallegar hlíðarnar. Það fer eflaust eftir dagsforminu hvernig upplifunin er af þessu litla sjávarþorpi, sem er svo sjarmerandi á margan hátt og með mikla sögu.“

Í nýju seríunni, Klúbburinn, fjallar Sandra um þær tilfinningaflækjur sem við öll eigum til með að upplifa í gegnum lífið og tilveruna. Aðalpersónan, Karen, er tæplega fertug kona sem gengur á vegg með sjálfa sig eftir að hafa farið á hneganum í sínu lífi í lengri tíma. Sagan sýnir hvernig hún brýst út úr viðjum vanans í leit sinni að sjálfri sér. Einnig er að finna ýmsar ádeilur um viðurkennda samfélagslega hegðun og þau vandamál sem kunna að sýnast stærri en þau reynast í raun í okkar nútíma-samfélagi. Umfram allt slær Sandra á léttu strengi og efnið á það til að kitla hláturtaugarnar er Karen kemur sér í ýmis vand-ræði. Einnig er bókin mjög erótísk þar sem hispurslausar kynlífslýsingar lita hvern kafla.

„Þarna vildi ég hreint og beint athuga hvort ég ætti erfitt með að snúa mér að algjörlega nýju



efni enda setið að skrifum við sömu seríuna í tíu ár. Þvert á móti skrifaði bókin sig næstum sjálf og er eftirminnilegast dagar í veikindum og skammdegi þar sem eini drifkrafturinn var að pikka orð á lyklaborðið. Bókin er sannkallaður ljúflestur með enn frekari áherslu á erótík og nánd.“

„Við þurfum fleiri bækur sem einblína á nánd og þær tilfinningar sem felast í því að vera mannlegur, sem innihalda orð sem lyfta okkur upp og ilja hjartanu. Nóg er af sakamála-sögum og myrku efni á samfélagsmiðlum, skammdegið er fram undan og næsta bók í þessari nýju Klúbbu-seríu kemur út rétt fyrir jóln. Áætlaður útgáfudagur er einhvern tímann í nóvember og heitir Klúbburinn - Jól á Tenerife. Tilvalið er að grípa hana með sér um borð í flug á leið til Tenerife yfir hátíðina eða fletta henni undir teppi og súpa á góðum bolla af kakó yfir eldheitu efni bókarinnar.“ Sandra varar þó við að ef fólk er ekki fyrir erótísk skrif þá er eins gott að sleppa því að lesa bókina þar sem ansi opnar lýsingar af kynlífi eru í hverjum kafla.

Þriðja serían farin af stað í samstarfi við Storytel

Þó eru skrif Söndru þessa dagana ekki bara um bert hold og suðrænar strandir þar sem þriðja serían er farin af stað, Blóðbönd, og kemur fyrsta bókin út sem hljóð og rafbók í næstu viku í gegnum Storytel. Þar les Salka Sól bókina Galdra - Imbu

sem gerist á myrku galdraöld Íslandssögunnar, nánar tiltekið 17. öldinni og fjallar þar um prestsdótturina Ingibjörgu Jónsdóttur og sú sería er meira í anda Hjartablóðs.

„Mér þykir mjög vænt um þá seríu en hugmyndin kviknaði er ég var stödd í kommunu á fallettri eyju við strendur Svíþjóðar síðasta sumar. Ég var beðin um að skrifa eitthvað svipað og áður nema sögusviðið Ísland og nær okkar tíma. Í þeirri kommunu sem ég dvaldi í var ég með fjöldann allan af frjóum höfundum í kring sem gaf mér innblástur og ekki skemmdu sjóbað fyrir svefninn og þær löngu kvöldstundir yfir heitri gufu þar sem við deildum innbyrðis ýmsu tengdu listinni og fór af stað handrit í huganum að þessari nýju seríu – Blóðböndum. Þau skrif eru byggð á sögulegum heimildum og raunverulegum persónum en ég tek mér þónokkuð skáldaleyfi þegar kemur að ártali og atburðarás.“

„Þegar ég hafði valið mér Imbu og hennar sögu til að skrifa um áttaði ég mig svo á að hún er mín formóðir í föðuregg og fóstri hennar skyldur beint í legg móður minnar. Þannig tengi ég enn frekar við titilinn Blóðbönd og ég trúi ekki öðru en að þessi saga eigi eftir að hreyfa við fólk; ég vil gera Imbu herra undir höfði en gert var í þá dagana þar sem hún var talin göldrótt norn en var einungis kjarnakona síns tíma. Óþægileg, var sagt í hlaðvarpinu Hið Myrka Ísland en þar hef ég stutt mig við heimildir, sem og í bókum og á netinu. Það er því heilmikið ferðalag fram undan sem ég vona að þið eigið eftir að verða mér samferða í og njóta í leiðinni.“



Sunnlensk nýsköpunarteymi taka þátt í Startup Landinu

Tólf nýsköpunarteymi frá öllum landshlutum taka nú þátt í viðskiptahraðlinum Startup Landið, sem formlega hófst 18. september. Þetta er í fyrsta sinn sem landshlutasamtök utan höfuðborgarsvæðisins sameinast um að reka sameiginlegan hraðal til að efla nýsköpun og styðja frumkvöðla á landsbyggðinni.

Startup Landið er sjö vikna viðskiptahraðall sem fer að mestu fram á netinu. Dagskráin er sniðin að þörfum þátttakenda og nær yfir vinnustofur, fræðslufundi og leiðsögn frá reynslumiklum frumkvöðlum, stjórnendum og sérfræðingum úr atvinnulífinu. Markmiðið er að styrkja nýsköpunarverkefni á fyrstu stigum og undirbúa þau fyrir frekari þróun og fjármögnun.

Af tólf teymum hraðalsins eiga Sunnlendingar tvo fulltrúa: Hundaveisla, sem Unnur Hagalín og Særún Eva Hjaltadóttir standa að, vinnur að

þróun hrárrar og næringaríkrar hundafóðurlínu unnar úr lífrænum úrgangi sláturhúsa. Festivus, sem Andrés Bragason og Auður Mikaeladóttir stofnuðu, stefnir að framleiðslu hornfirsku gæða súkkulaði og þróun ævintýralegs áfangastaðar fyrir ferðamenn og súkkulaðiunnendur.

Háskólafélag Suðurlands annast verkefnastjórnun og skipulag hraðalsins fyrir hönd Samtaka sunnlenskra sveitarfélaga (SASS). Félagið sá einnig um undirbúning og framkvæmd vinnustofu hraðalsins sem haldin var í Hveragerði í lok september.

Á vinnustofunni unnu nýsköpunarteymin dýpra með viðskiptahugmyndir sínar og æfðu sig í að koma þeim á framfæri á skýran og markvissan hátt, sem hluti af undirbúningi fyrir lokakynningu hraðalsins sem fer fram á Akureyri 30. október.

Þátttakendur fengu jafn-

framt tækifæri til að hitta reynda frumkvöðla úr atvinnulífinu á Suðurlandi. Þar deildu Laufey hjá Ölverk og Fjóla hjá Live Foods reynslu sinni af því að þróa hugmyndir sínar yfir í starfandi fyrirtæki. Þær sögðu frá lærdóminum, áskorunum og tækifærum á vegferðinni frá hugmynd til framkvæmdar, og veittu teyminum dýrmæta innsýn og hvatningu.

Með þátttöku í hraðlinum eykst sýnileiki Suðurlands í nýsköpunarumhverfi landsins. Verkefnið skapar ný tækifæri til samstarfs, fjármögnunar og vaxtar fyrir frumkvöðla á svæðinu, auk þess sem það styrkir tengslanet milli nýsköpunaraðila á Suðurlandi og annarra landshluta.

Startup Landið er því mikilvægt skref í átt að markvissari og sjálfbærri uppbyggingu nýsköpunar á landsbyggðinni – þar sem Suðurland gegnir nú virku og sýnilegu hlutverki.



Ljóð vikunnar

SKIPREIKA

Til þeirra sem hlusta ekki

Enginn hlustar . . .

Sokkin niður á botn,
þangið umlykur okkur.
Raddlaus hróp sameinast:
Aðeins heyrist bergmál
af uppnámi þeirra
sem eru ekki til staðar,
ónæmir fyrir hrópunum.

Þögn . . .

Eins og slóð eftir engan
með afmáð andlit,
myrkt og bugað.
Menn, konur, börn —
við grátum í vatninu.

Enginn hlustar!

Isabel Flors Aparicio (Pisabí), Spáni

Þór Stefánsson þýddi eftir enskri þýðingu
Germaines Droogenbroodt og Stanleys Barkan

Basar í Félagslund

1. nóvember

Kvenfélögin í Flóahreppi standa sameiginlega að basar, sem haldinn verður í Félagslund, laugardaginn 1. nóvember 2025 kl. 13-16.

Öll innkoma rennur til Sigurhæða.
Sigurhæðir eru þjónusta við þolendur kynbandins ofbeldis á Suðurlandi. Konur 18 ára og eldri fá samhæfða ráðgjöf, stuðning og meðferð á þeirra forsendum. Þá er lögregla til staðar innan Sigurhæða til að veita ráðgjöf og upplýsingar og sömuleiðis er lögfræðileg ráðgjöf í boði. Sérstök fræðsla um réttindi innflytjendakvenna er einnig fáanleg, einnig með tulkapjónustu. Öll þjónustan er endurgjaldslaus.

Veglegur kökubasar og fjölbreytt, vandað handverk verður til sölu.
Einnig verður hægt að kaupa kaffi, djús og vöffur.

Tekid verður við gæðislaugartun.

Kvenfélag Gaulverjabæjarhrepps,
Kvenfélag Hraungerðishrepps og
Kvenfélag Villingaholtshrepps

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
úr Stuðlabandinu

Saga félagsins
leiklestur

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

Er pólitískt uppgjör í nánd í Hveragerði?

Fram undan er lokahnykkurinn á Aðalskipulagi Hveragerðis 2025-2037. Skipulagið hefur verið í vinnslu í rúm 3 ár, en framlagningin og staðfesting ráðherra er ávallt hápunkturinn rétt fyrir kosningar. Miklum fjármunum hefur verið varið til að sýna íbúum hið „glæsilega skipulag“ um framtíðarþróun Hveragerðis sem meirihlutinn hefur stjórnað og ber ábyrgð á. Framlagning nýs aðalskipulags er að venju kynnt rétt fyrir bæjarstjórnarkosningar svo meirihlutinn geti sýnt kjósendum hvílk snilld aðalskipulagið sé, og hvílkir snillingar þeir sjálfir séu. Íbúum beri því að þakka þeim það í kosningunum fram undan næsta vor.

Að þessu sinni er því öfugt farið, engin snilld, aðeins afgang. Hin „glæsilega“ tillaga skipulagsnefndar (bæjarstjórnar) er meingölluð og ónothæf, sú versta sem hugsast getur fyrir hagsmuni Hveragerðis. Stór orð en sönn. Svo slæm að kalla mætti tillöguna „óafturkræft skemmdarverk“. Hafa ber í huga að hún er gerð með vitund og vilja núverandi meirihluta skipulagsnefndar á ábyrgð bæjarstjórnar. Búið var að vara við þessu mörgum sinnum í nærri 3 ár. Fullkomin afgangur og fullkomin fallelkunn.

Undirritaður hefur skrifað tvær greinar í Dagskrána, fréttablað suðurlands (DFS). Í þeirri fyrri, 31. júlí 2025, fjallar um galla skipulagstillögunnar og jafnframt lausnir á þeim öllum. Í síðari greininni, frá 4. september, er sýnd hugmynd að skipulagi, sem rökstyður fyrri greinina. Samanburður við tillögu bæjarfélagsins sýnir ótvírátt ógöngur þær sem bæjarstjórnin er komin í með tillögu sinni. Flutningur á þjóðvegi og háspennulínunum skipta höfuðmáli fyrir framtíðaruppbyggingu og hagsæld Hveragerðis. Hvaða afleiðingar þetta hefur á meirihluta og stjórn bæjarins mun koma í ljós næsta vor, eftir næstu kosningar. Tillaga bæjarfélagsins er 100% glapræði og skaðar framtíðaruppbyggingu Hveragerðis.

Þessi skipulagsgalli á uppruna sinn að rekja til fyrri

meirihluta sjálfstæðismanna í bæjarstjórn þegar þeir samþykktu „aðalskipulag Vega-gerðarinnar“. „Okkar Hveragerði“ leiðrétti ekki skipulagsvitleysuna, heldur eignaði sér hana – enn meiri afgang! Íbúar Hveragerðis ætlast til að kjörnir fulltrúar þeirra starfi af heil hug að hagsmunum bæjarfélagsins. Mun nokkur taka á sig ábyrgðina á afgangnum? Sennilega munu hinir kjörnu fulltrúar kenna hinum um afgangaháttinn, en að sjálfir séu þeir „stíkk frí“. Í raun er það án nokkurs vafa báðum bæjarstjórnunum að kenna.

Töluverð breyting verður að líkindum gerð á framboðum fyrir næstu kosningar, jafnvel að forystumenn flokkana hverfi úr pólitíkinni, því skömmin er fyrst og fremst dómgreindarleysi þeirra. Hinir eru samt ekki saklausir. Sennilega verður skipt um nafn á kosningabandalaginu og þá tengist það ekki lengur afgangnum „Okkar Hveragerðis“. Allir ráðgjafarnir 6 frá 3 fullmönnuðum fagstofum hafa reynst Hveragerði illa. Það vantar mikið á að þeir þekki eða kunni sitt fag og hlutverk.

Til að bæjarstjórn og skipulagsnefnd losni úr sinni eigin snöru væri trúlega skynsamlegast að fresta afgreiðslu aðalskipulagsins fram yfir kosningararnar sem framundan eru, og láta næstu bæjarstjórn um að leysa málið. Í því felst jafnframt að gefa ekki út framkvæmdaleyfi til Vegagerðarinnar og Landsnets, ef fjárveiting fengist allt í einu til framkvæmda. Úr því sem komið er væri það besta og sársaukaminnsta lausnin. Ef bæjarstjórn leggur hins vegar aðalskipulagstillögu sína fram til staðfestingar verður örugglega stórt pólitískt uppgjör í Hveragerði. Þá gefa margir höggstað á sér og eiga ekki afturkvæmt í pólitík, dæmdir ónothæfir. Það eru takmörk á óstjórn bæjarstjórnar Hveragerðis. Er pólitískt uppgjör í nánd?

Róbert Pétursson,
Álfahvammi, Hveragerði

Verða leyfðir miklir þungaflutningar í gegnum Selfoss og nágrenni næstu 15 árin?

Fyrirhugaðir flutningar:

Fyrirtækið Steypustöðin Materials ehf. hefur áætlun um það að hefja útflutning á vikri úr Búrfellshólma við Búrfell í Skeiða- og Gnúpverjahreppi. Fyrirtækið er systurfyrirtæki Steypustöðvarinnar ehf. og var stofnað árið 2023.

Þann 4. nóvember 2024 lagði framkvæmdaaðili þessara þungaflutninga fram Umhverfismatsskýrslu um Vikurnám á Búrfellshólma, til kynningar og athugunar hjá Skipulagsstofnun. Skipulagsstofnun leitaði umsagnar hjá ýmsum aðilum og kynnti hana almenningi á Skipulagsgátt frá 13. desember 2024 til 30. janúar 2025, þar sem hagsmunaaðilar og aðrir gátu komið með athugasemdir. Þann 31. mars sl. lagði skipulagsstofnun fram sitt álit á umhverfismati þessarar framkvæmdar, sjá mál nr. 830/2025 í skipulagsgátt.is. Þar er líka að finna umsagnir ýmissa aðila eins og t.d. Vegagerðarinnar.

Samkvæmt umhverfismatsskýrslu fyrirtækisins á að aka vikrinum frá upptökustað, úr Búrfellshólma, eftir Þjórsárdalsvegi (32), áfram eftir Skeiða- og Hrunamannavegi (30), eftir Hringvegnum (1), í gegnum Selfoss, eftir Eyrarbakka (34), Þorlákshafnarvegi (38), Suðurstrandarvegi (427) og loks upp eftir Krísuvíkurvegi (42) og að Vatnsskarðsnámu sunnan við Hafnarfjörð þar sem vinna á efnið frekar áður en það er flutt út með skipum. Mynd 1 sýnir áætlaða akstursleið eins og hún er sýnd í umhverfismatsskýrslu fyrirtækisins.

Heildarakstursleiðin, fram og til baka, er um 300 km löng. Fyrirtækið áætlað að eknar verði 12 - 13 ferðir fulllestaðra vörubíla á dagvinnutíma, sex daga vikunnar á tímabilinu apríl – nóvember næstu 10 – 15 árin. Þetta samsvarar því að á hverju korteri yfir daginn sex daga vikunnar keyri flutningabíll, annað hvort tómur eða hlaðinn, í gegnum Selfoss.

Þá leggur fyrirtækið það líka til að í staðinn fyrir það að keyra í gegnum Selfoss verði beygt inn á Gaulverjabæjarveg (33),

síðan eftir Votmúlaveg (310) og þaðan inn á Eyrarbakka (34).

Vankantar verkefnisins:

Í umsögn Vegagerðarinnar sem liggur inn á Skipulagsgáttinni (mál nr. 830/2025) kemur m.a. fram að niðurbrot vega af fulllestuðum vörubíl samsvari niðurbroti af um 10,000 fólksbílum og nær niðurbrotið langt niður í veggbygginguna.

Samkvæmt styrkleika mælingum Vegagerðarinnar á árunum 2017–2024 þá hefur stór hluti þessara vega ekki nægilega burðargetu fyrir slíka þungaflutninga og sumir þeirra eru líka ekki nægjanlega breiðir samkvæmt veghönnunarreglum fyrir slíka þungaflutninga. Þetta á við um langa kafla eftirfarandi vega: Þjórsárdalsveg (32), Skeiða- og Hrunamannaveg (30), Gaulverjabæjarveg (33), Votmúlaveg (310), Þorlákshafnarveg (38), Suðurstrandarveg (427) og Krísuvíkurveg (42). Slíkir þungaflutningar um vegi, sem hafa ekki nægjanlega burðargetu, leiðir af sér verri og hættulegri vegi, þar sem akstursrásir þeirra á yfirborði þeirra munu dýpka, fleiri og stærri holur myndast og stórar dældir myndast. Þetta mun leiða af sér hærri slysatíðni og þar af leiðandi vinna gegn markmiðum gildandi Umferðaröryggisáætlunar stjórnvalda 2024 – 2038. Markmið hennar er að auka öryggi vega og fækka þar með umferðarslysum en öryggisáætlunin er samstarfsverkefni eftirfarandi aðila: Vegagerðarinnar, Innviðaráðuneytis, Samgöngustofu og Ríkislögreglustofu.

Hugmyndir fyrirtækisins um að þungaflutningarnir fari fram hjá Selfossi með því að keyra eftir Gaulverjabæjarveg (33), beygja inn á Votmúlaveg (310) og þar inn á Eyrarbakka (34) virðast ekki ganga upp, þar sem bæði Gaulverjabæjarvegur (33) og Votmúlavegur (310) hafa ekki þann vegburð sem þarf fyrir slíka þungaflutninga og eru auk þess ekki nægilega breiðir fyrir slíka flutninga. Þess vegna mun akstursleiðin væntanlega liggja í gegnum Selfoss.

Þá hefur komið fram að þungaflutningarnir þurfi að fara yfir þrjár einbreiðar brýr í Þjórsárdal og að sækja þurfi um undanþágu til Samgöngustofu til þess að fara yfir þær. Slík undanþága er ætluð einstökum þungaflutningabílum, en ekki reglulegri umferð þungabíla sex daga vikunnar í 10 – 15 ár. Ef til þess kemur að þessi flutningur fari fram á umræddum vegum, þá verður Vegagerðin einfaldlega að byggja þrjár nýjar brýr sem standast burðarþörf þessarar umfangsmiklu þungaflutninga.

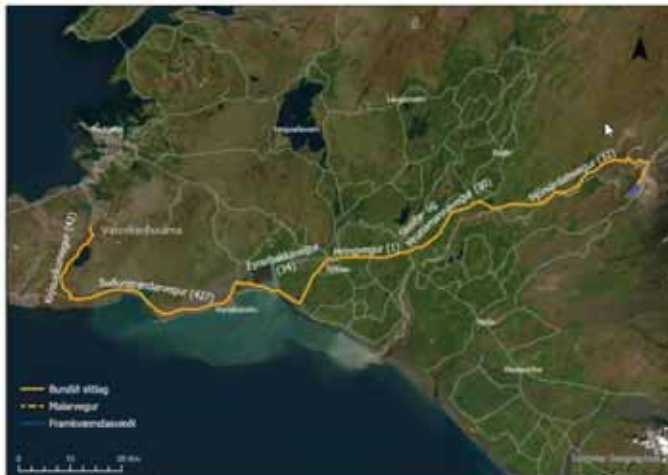
Niðurstaða:

Þó að vegir í væntanlegri aksturleið þungaflutninganna hafi ekki nægjanlegan burð og breidd fyrir þessa þungaflutninga samkvæmt upplýsingum Vegagerðarinnar, þá hefur hún ekki tekið afgerandi afstöðu gegn þessum flutningum, sjá nánar umsögn hennar í máli nr. 830/2025 í Skipulagsgátt.

Slíkir þungaflutningar í gegnum Selfoss, fara alls ekki saman við um 10,000 manna íbúðabygð á Selfossi, þar sem krakkar eru að ganga eða að hjóla á milli áfangastaða. Ekki aðeins vegna þess að dýpri akstursrásir myndast á vegyfirborði, heldur munu fleiri og stærri holur myndast í vegum og stórar dældir munu myndast vegna niðurbrots klæðningar og undirbyggingar, heldur líka vegna þess að hér er um að ræða stóra vörubíla þar sem útsýni ökomanns er takmarkaðra og stöðvunar-vegalengd þeirra mun lengri en fyrir venjulega fólksbíla. Eitt slys verður einu slysi of mikið. Þá er það spurning hvort sveitarfélagið Árborg ætli ekki að bregðast við þessari fyrirætlun á afgerandi hátt? Þessir þungaflutningar verða hvorki bæjarfélaginu né nágrenni til framdráttar þar sem þeir munu hafa neikvæð áhrif á búsetu í bænum og verslun- og þjónustu bæjarins við nágrenna byggðir.

Vegna þessarar framkvæmdar þá er auglýsing á breyttu aðalskipulagi Skeiða- og Gnúpverjahrepps í skipulagsgáttinni hjá Skipulagsstofnuninni eða eftirfarandi auglýsing: Búrfellshómi, Búrfell; Nýtt efnistökusvæði; Aðalskipulagsbreyting – 2406006. Þetta er mál nr. 836/2024 í Skipulagsgáttinni. Þar er óskað eftir umsögnum hagsmunaaðila eins og t.d. Vegagerðarinnar en þar geta einstaklingar líka komið með athugasemdir við þessa fyrirætlun til stjórnvalda. En athugasemdir þarf að setja inn á Skipulagsgáttina í síðasta lagi þann 7. nóvember n.k.

Aldís Sigfúsdóttir,
Verkfæðingur



Aksturleið flutningabíla (skjaskot af mynd í umhverfismatsskýrslu framkvæmdaaðila)

Úlfaspeki

Tryggð – Hollusta

Allir hlekkir keðjunnar eru mikilvægir

Ekki annað spendýr sýnir eins mikinn vilja til andlegrar tryggðar við fjölskyldu og samfélagsheild og Úlfurinn. Viðhorf Úlfsins er einfaldlega stöðug sýn á velgengni allra í Úlfasamfélaginu.

Samansöfnuð viska Úlfsins hefur smám saman hlaðist upp og fléttast inn í uppbyggingu genanna í gegnum aldirnar. Úlfurinn hefur meistaragráðu í tækni við að einbeita allri orku sinni í virkni sem leiðir til þess að hann nær markmiðum sínum.

Úlfar hlaupa ekki stefnu-laust í kringum bráð sína, vælandi og ýlfrandi. Þeir eru með mikilvæga áætlun og fyrir-ætlun og framkvæma hana í gegnum stöðug samskipti sín á milli. Þegar augnablik sannleikans rennur upp, þá veit hver og einn þeirra hvaða hlutverki þeir gegna og skilja nákvæmlega hvað er ætlast til af þeim frá hópnum.

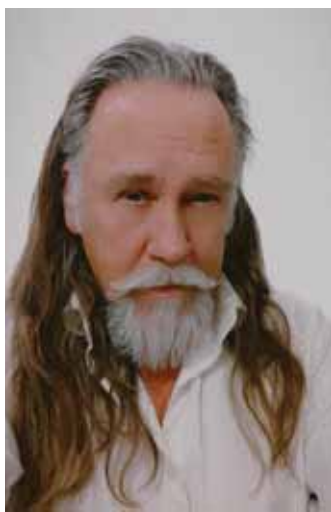
Úlfurinn reiðir sig ekki á heppni. Samheldnin, hópvinna og þjálfun og skilningur á hlutverkum hvers og eins innan hópsins ákvarðar hvort hópurinn kemst af eða deyr.

Nú skulum við aðeins skoða viðhorf og vilja mannfólksins til tryggðar og hollustu við samfélagsheildina.

Það er fræðandi að skoða einkunnarorð sumra fyrirtækja varðandi umsækjendur, en nánast allir álíta að til þess að verða metnir að verðleikum, þá þurfi þeir að sækjast eftir að verða stjórnendur eða leiðtogar innan fyrirtækisins. Ástæðan virðist oft vera misskilningur framkvæmdastjóranna þegar þeir persónugera framkvæmdina og telja sér og umsækjendunum trú um að þeir ráði aðeins fólk sem óski eftir og vilji fá starfið þeirra. Þetta viðhorf er talið eiga að tryggja að manneskjan hafi metnað, kjark, þor, harðfylgið og drifkraftinn eða hvað sem til þarf.

Í raunveruleikanum getur þetta sjálfhverfa viðhorf einfaldlega skapað vafasamt ástand og verið viðvörðun um samkeppni og eins manns klifur í gegnum fyrirtækið sem getur endað með vonbrigðum, sársauka, afbrýðisemi, ósamlyndi, tortryggni og líkamlegu niðurbroti, almennum heilsubresti. Heillavænlegra væri að huga að mikilvægi gagnkvæmrar virðingar, samstarfs og samheldni, hópvinnu og tryggðar, sem hefði aðra útkomu í för með sér, bæði varanlegri og betri fyrir heildina.

Skoðum aftur Úlfana og athugum hvernig þeir fara að. Það eru ekki allir í Úlfahópnum sem eru að kappkosta við að verða leiðtogar hópsins, en þeim er eðlislæg sú hæfni að tengjast sínum innri leið-



toga. Sumir eru snjallir í veiði, aðrir í umönnun og enn aðrir létta upp á andann, móralinn, en hver og einn dregst að því hlutverki sem hann sinnir best. Hlutverk hvers og eins kemur strax í ljós í leikjum hvolpanna og slípast með þeim það sem eftir er æfinnar. Viðhorf Úlfsins grundvallast alltaf á, hvað er best fyrir hópinn? Þetta á ekki alltaf við um okkur mennina, þar sem viðhorfið er oft því miður, hvað get ég fengið út úr þessu samstarfi en ekki hvar geta hæfileikar mínir fyrst og fremst gagnast heildinni? Og oft eyðileggjum við samtök okkar, fjölskyldur og fyrirtæki, af því að við sjáum ekki alltaf heildarmyndina, heill allra.

Engin keðja er eins sterk og veikasti hlekkurinn. Leyfum öllum hlekkjunum að njóta sín, allir hlekkir keðjunnar eru mikilvægir.

Úlfum stendur sjaldnast raunveruleg ógnun af öðrum dýrum. Stöðug meðvitund og skilningur á eigin færni og færni allra annarra meðlima hópsins, gerir úlfahópa nær ósigrandi. Þeir eru meistarar í að skipuleggja augnablikin þegar tækifærið kemur í ljós, og þegar það gerist, þá eru þeir tilbúnir að láta til skarar skriða. Vegna þjálfunar, góðs undirbúnings, skipulags, góðra samskipta og valkosta fyrir aðgerð, þá er vænting Úlfsins ávallt að vera sigursæll. Enda þótt í raunveruleikanum sé það ekki rétt nema í 10 prósent tilfella eða minna, þá er viðhorf Úlfsins alltaf það sama að ná árangri - og hann gerir það.

Gæti maðurinn tileinkað sér einhverja eiginleika Úlfsins og styrkt eðlisþætti og grunnildi í sjálfum sér eins og tryggð og hollustu sem Úlfurinn er ríkur af? Það gefur auga leið að Úlfurinn er góður kennari.

Elskum og lifum þessa eðlisþætti í okkur.

Ljós og kærleikur,
Viðar Aðalsteinsson
Fyrirverandi mannæktarráðgjafi

LYKILL AÐ LÍÐAN BARNNA OG UNGLINGA – Málþing

LYKILL AÐ LÍÐAN er málþing um andlega líðan barna og unglunga en markmið þess er að skapa vettvang fyrir faglega, fordómalaus og fjölbreytta umræðu um þá mikilvægu áskorun sem við stöndum frammi fyrir sem samfélag. Málþingið verður haldið í sal Fjölbrautaskóla Suðurlands á Selfossi fimmtudaginn 30. október 2025 kl. 17:00-19:00.

Málþingið er opið öllum áhugasömum sem láta sig andlega líðan barna og unglunga varða og er þeim alveg að kostnaðarlausu.

Fram koma:

- Halla Tómasdóttir, forseti Íslands mun halda erindi um átakið Riddara kærleikans en það er hreyfing fólks sem vill lifa í samfélagi þar sem kærleikur ræður ríkjum. Verkefnið, sem byggir á virðingu fyrir fórnarlömbum ofbeldis og þeirri von að við getum sameinast um að skapa betra og öruggara samfélag fyrir komandi kynslóðir, hefur vakið verðskuldaða athygli fyrir mannúðlega nálgun og jákvæð áhrif á



skólabrag og samskipti barna.

- Sigrún Sigurðardóttir, hjúkrunarfræðingur og prófessor við Heilbrigðis-, viðskipta- og raunvísindasvið Háskólans á Akureyri mun fjalla um andlega líðan barna og unglunga og mikilvægi áfallmiðaðrar nálgunar við þróun úrræða. Við verðum öll fyrir áföllum á lífsleiðinni, en áttum okkur ekki alltaf á því að um áfall er að ræða fyrr en kannski mörgum árum seinna en burðumst með afleiðingarnar. Sigrún mun fjalla um úrræði sem hafa reynst vel heima og erlendis og fara yfir hvað við getum lært af því og gert betur í okkar samfélagi.

- Raddir ungmenna: fulltrúar unga fólksins deila hugmynd-

um sínum og sýn á hvað þurfi að gera til að styðja við andlega heilsu og vellíðan þeirra.

- Samfélagslögreglan á Suðurlandi: Ellert Geir Ingvason, varðstjóri verður með kynningu á samfélagslögreglunni og þeim verkefnum sem lögreglan kemur að er varða ungt fólk.

Epsilondeild Delta Kappa Gamma stendur fyrir málþinginu en DKG eru alþjóðasamtök kvenna í fræðslustöfum.

Nánari upplýsingar um Málþingið er að finna á heimasíðu Delta Kappa Gamma á Íslandi dkg.is og á viðburðarsíðu þess á Facebook LYKILL AÐ LÍÐAN – barna og unglunga – Málþing Epsilondeildar DKG

Verið öll velkomin í boði samtakanna



Delta Kappa Gamma eru alþjóðasamtök félags kvenna í fræðslustöfum



Kvennaverksfall

24.október 2025

Konur!

Tökum höndum saman í tilefni af kvennaverksfalli 2025 og mætum á útifund á Arnarhóli.

Kl. 14:00

Rúta fer frá Hótel Selfossi til Reykjavíkur

Kl. 17:00

Brottför frá Reykjavík til Selfoss þar sem boðið er upp á búbbur.

Kl. 19:00

Bíóhúsið Selfossi - The Day that Iceland Stood Still



FUNDIR



Krabbameinsfélagið

OPNUNARTÍMAR

Mánudaga kl. 11-14
Opíð húsÞriðjudagar kl. 11-13
UpprekjurÞriðjudagar kl. 14-16
Unga fólkiðMiðvikudagar kl. 11-14
Opíð húsFimmtudagar lokað
Viðburðir auglýstir sérstaklega á
BrossiðunniFöstudagar kl. 11-13
Opíð húsFyrsta þriðjudag í mánuði
Karlahópurinn Smárarnir kl. 18
Eyravegur 31, SelfossiSími 482 1022 og 788 0300
arnessysla@krabb.is
krabbameinsfelagarnessyslu.netFacebook: Krabbameinsfélag
Árnessýslu/Brossið/Smárarnir

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.

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
Launavinnslur • Ráðgjöf o.fl.Austurvegur 6 - 800 Selfoss
Sími 482 3755 - kjarna@centrum.is

Ráð í rekstri !

Fjárheimar ehf.

Eyravegi 37, 2h - 800 Selfoss
s. 482 3454 - maddy@maddy.isBókhald - ráðgjöf
skattskilÞjónusta við
einstaklinga og
fyrirtæki

Persónuleg þjónusta

Við prentum
ljósmyndir

honnun.prentmetoddi.is

FÉLAGSSTÖRF



SKRIFSTOFA FEBSEL

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

OPIÐ HÚS

Fim. 23. október kl. 14:45

HÉRAÐSKJALASAFN
ÁRNESINGAGAGN OG GAMAN,
GUÐMUNDA ÓLAFSDÓTTIRKaffi 200 kr.
Kaffi og kökur 1500 kr.SJÁ AUGLÝSINGU Á BLS. 7
UM AFMÆLISHÁTIÐ

FUNDIR

Vöflukaffi

Fimmta vöflukaffi vetrarins
verður haldið næsta laugar-
dag 25.okt. á Eyrarvegi 15
annarri hæð á milli klukkan
11 og 12. Gestur okkar er
Halla Hrund Logadóttir
þingmaður
Framsóknarflokksins.
Mætum öll
og allir velkomnir!

KIRKJUR

Guðsþjónusta

Laugardaginn 25. október
klukkan 11:00
Bíbliufræðsla og prédíkun
Jón Hjörleifur Stefánsson

Barnastarf á sama tíma

Safnaðarheimili Sjöundadags
Aðventista
Eyravegi 67 - Selfossi

Allir hjartanlega velkomnir

Hvítasunnukirkjan Selfossi

Samkoma á sunnudögum
kl.11:00
English translation available.
Unglingasamkomur á fimmtu-
dögum kl. 20:00
Allir innilega velkomnir.
www.selfossgospel.is

Skálholtsdómkirkja

Messa verður sunnudaginn kl
11 þar sem sr. Kristín Þórunn
Tómasdóttir sóknarprestur og
Jón Bjarnason dómorganisti
þjóna. Barnabroðið er á sínum
stað, en þar er hægt að setjast
niður, lita og leika sér á með-
an messu stendur. Innilega vel-
komin!

Sólheimakirkja

Messa kl 14 þar sem sr. Kristín
Þórunn og Jón Bjarnason þjóna.
Mjög flottur kór sem heitir
Söngbræður og koma úr reglu
frímúrara, syngja. Innilega vel-
komin í fallegu Sólheimakirkju.

Þorlákskirkja

Guðsþjónusta kl. 17:00.
Sr. Sigríður Munda Jónsdóttir
og Sólveig Franklinsdóttir, guð-
fræðinemi leiða stundina.
Kór Þorlaks- og Hjallasóknar
syngur undir stjórn Esterar
Ólafsdóttur organista.
Verum öll velkomin

Græna skóflan

Græna skóflan, viðurkenning
fyrir mannvirki sem byggt
hefur verið með framúrskarandi
vistvænum og sjálfbærum
áherslum, var afhent á Degi
Grænni byggðar síðastliðinn
miðvikudag.Í ár hlaut Háteigsvegur 59
verðlaunin. Byggingin er bú-
setukjarni í eigu Félagsbústaða
og er hönnuð af Arnhildi Pálma-
dóttur arkitekt. Í mati dóm-
nefndar segir meðal annars:Verkefnið sýndi fram á að
jafnvel innan núverandi reglu-
og lagaumhverfis er auðveldlega
hægt að draga úr kolefnisspori
og endurnýta ýmis byggingar-
efni samhliða alhliða hönnunar-
grunnreglum á farsælan hátt. Sé
Háteigsvegur borin saman
við sambærilega byggingu, er
kolefnisspor verkefnisins um
50 prósent lægra. Háteigsvegur,
leggur áherslu á aðgengi fyrir
alla, hagkvæmni, notkun há-
gæða og heilnæmra efna, auk
þess að skapa heimilislegt um-
hverfi.Í ár var ný viðurkenning af-
hent í fyrsta skipti en Græna
skóflan fyrir endurbætur er
viðurkenning fyrir mannvirki
sem hafa verið endurnýjuð meðframúrskarandi vistvænum og
sjálfbærum áherslum til að efla
endurnýjun núverandi mann-
virkja. Endurbótaverkefni sem
hafa sannarlega sýnt fram á um-
hverfisvæn áhrif að framkvæmd
lokinni hljóta herra vægi. Fyrsti
handhafi þessarar nýju viður-
kenningar er Stöng í Þjórsár-
dal en í mati dómnefndar segir
meðal annars:Menningarleg og söguleg
þýðing þessa mannvirkis sam-
einast framtíðarsýn, þegar horft
er til umhverfislegra þátta sjálfbærnis og má þá nefna atriði eins og að endurnýta eins mörg byggingarefni og hluti og hægt er en núverandi burðavirki er frá 1957, hanna bygginguna þannig að auðvelt sé að taka hana niður, velja heilnæm og endurvinnanleg efni og einnig að hugsa um að draga úr orkufari í allri notkun byggingarinnar.Verðlaunin voru afhent á þéttsetinni árlegri ráðstefnu Grænni byggðar, þar sem þátttakendur hlustuðu á fyrirlestra um hina ýmsu þætti vistvæns byggingar-
iðnaðs og pallborðsumræður um
velliðan notenda í byggðu um-
hverfi.

Ljósmynd: Ástrós Steingrimsdóttir

Vel sóttur opinn dagur í
Fjallaböðunum í ÞjórsárdalÞann 12. október síðastliðinn
var opinn dagur í Fjallaböðunum í Þjórsárdal, en um 100 manns lögðu leið sína að framkvæmdasvæðinu við Rauðukamba. Þar var gestum boðið að ganga um framkvæmdasvæðið með forsvarsfólki verkefnisins, fræðast um stöðu uppbyggingarinnar, spyrja spurninga og njóta góðra veitinga frá Kvenfélagi Gnúpverja. Farið var yfir teikningar af svæðinu, skipulag bygginganna og miðlunarsýningu sem áformað er að verði í gestastofunni við Sandá.

„Dagurinn heppnaðist afar vel og það var gaman að sjá

breiðan áhuga frá íbúum og öðrum sem láta sig verkefnið varða. Það er alltaf verðmætt að eiga í góðu samtali við nærsamfélagið og við vonum að gestir hafi notið sín þrátt fyrir þokusúld,“ segir Magnús Orri Marínarson Schram, framkvæmdastjóri Fjallabaðanna í Þjórsárdal.

Heimasíða tileinkuð verkefninu hefur verið opnuð og eins má fylgjast með framvindu á Facebook-síðu þess.

Forsvarsfólk Fjallabaðanna vill koma miklum þökkum á framfæri til allra þeirra sem komu að skipulagi opna dagsins.



„Ég upplifi okkur sem eina stóra fjölskyldu“



Svanhildur Ólafsdóttir á Bleika boðinu. Mynd: Aðsend.



Svanhildur og tvær dætur hennar, Katrín og Rakel.



Svanhildur Gabriel og Guðmunda á Styrkleikum.

Dagskráin tók nýlega viðtal við Svanhildi Ólafsdóttur, formann Krabbameinsfélags Árnessýslu.

Svanhildur er 46 ára og er fædd og uppalin í Vestmannaeyjum. Svanhildur hefur þó búið á Selfossi í 36 ár og er búsett þar í dag með eiginmanni sínum og fimm börnum.

Svanhildur er menntaður félagsráðgjafi og fjölskyldufræðingur. Hún hefur einnig bætt við sig námi í áfallameðferð. Svanhildur starfar sem teymisstjóri hjá Geðheilsuteymi HSU og hefur starfað þar síðan í ágúst 2019. Svanhildur hefur alla sína starfsævi unnið með fólki og segir hún að þar liggi áhugasvið hennar. „Ég hef áhuga á fólki og öllu sem tengist hverjum einstakling. Mér finnst saga hvers og eins áhugaverð enda eru allir með svo einstaka sögu,“ segir Svanhildur.

Árið 2015 greindist Svanhildur með brjóstakrabbamein. Hún var 36 ára á þeim tíma. Svanhildur fór í fleygskurð og í kjölfarið í stranga lyfjameðferð og fjölmarga geisla. Meðferðin stóð yfir í um átta mánuði og hafði flestar af aðgengustu auka-verkunum í för með sér. Rúmu hálfu ári eftir að meðferð lauk, fann Svanhildur hnút í sama brjósti og áður. Í ljós kom að meðferðin sem Svanhildur hafði lokið, dugði ekki til að fjarlægja krabbameinið til fulls og eftir lifði mein sem þörf var að meðferða. Svanhildur gekkst þá undir brjóstnám og áframhaldandi lyfjameðferð í kjölfarið.

Í dag er Svanhildur útskrifuð úr eftirliti og við góða heilsu. Svanhildur segist vera afar þakk-

lát fyrir að hafa haft orku og heilsu á meðferðartímanum til að geta haldið áfram að vinna og stunda hreyfingu. „Mér fannst mjög mikilvægt að vera ekki krabbameinssjúklingur í 100% starfi.“ Henni fannst mikilvægt fyrir sig sjálfa að halda rútnu og tengslum við vinnu og félagslíf, en að það sé mjög persónubundið hvernig heilsa hvers og eins er í gegnum ferlið.

Krabbameinsfélag Árnessýslu stanslaust að þróast

Svanhildur kynntist Krabbameinsfélagi Árnessýslu undir lok fyrri meðferðarinnar árið 2016. Hún mætti á nokkra opna fundi og ekki leið á löngu þar til hún bauð sig fram til formanns félagsins þar sem hún var kosin og hefur hlotið endurkjör á tveggja ára fresti síðan.

Krabbameinsfélag Árnessýslu hefur þróast heilmikið í gegnum árin og heldur áfram að gera svo. Árið 2016, þegar ég kom inn í félagið, var það með aðsetur hjá Rauða krossinum á Selfossi, þar sem félagið fékk afnot af salnum nokkrum sinnum í mánuði. Með árunum var alltaf verið að auka þjónustu og félagsmenn hittust oftar. „Með aukinni þátttöku félagsmanna og öflugu sjálfböðastarfi innan félagsins, fundum við eldmóð hjá okkur til að efla þjónustuna í heimabyggð við okkar félagsmenn.“

Árið 2020 tók félagið þá stóru ákvörðun að flytja í sína eigin félagsaðstöðu með það að markmiði að gera félagið sýnilegra og jafnframt aðgengilegra fyrir þá sem þurfa á því að halda. Það verkefni var stórt skref innan félagsins og ekki síður krefjandi

þar sem fjármagn var af skornum skammti. Félagið naut velvilja og aðstoðar frá fyrirtækjum á svæðinu til að láta það markmið ganga upp. „Það verkefni gekk svo vel að við höfðum fjármagn til að leigja húsnæðið á Eyra-vegi 31, þar sem félagið hefur aðstöðu í dag. Með okkar eigin félagsaðstöðu og auknum sýnileika í samfélaginu hafa möguleikarnir á að bæta þjónustu og stækka verið óendanlegir“ Svanhildur segir fyrirtækin sem komu að verkefninu, eiga heiður og þakkir skilið fyrir aðstöðina.

Eitthvað fyrir alla

Svanhildur segir félagið miða að andlegri, líkamlegri og félagslegri endurhæfingu. „Hér erum við ekki alltaf að tala um krabbamein, ég hugsa að við séum eiginlega minnst að tala um krabbamein.“ Svanhildur segir félagið leggja mikla áherslu á félagsleg samskipti og stuðning. Fólk sem sækir þjónustu er bæði nýgreint, í meðferð eða hefur lokið meðferð og sumir luku meðferð fyrir löngu síðan. Svo eru aðstandendur alltaf velkomnir og reynir félagið að bjóða upp á fræðslu, námskeið og stuðning sem höfðar til allra.

Starf félagsins er fjölbreytt og kraftmikið og endalausir möguleikar í boði. Þar má nefna sálsgæslu, ýmis ráðgjöf, golfnámskeiðið er vinsælt, stefnt er að dekurhelgi að Sólheimum, boðið er upp á jóga nidra, fyrirlestra og fjölskyldustundir auk þess sem félagið heldur úti öflugri endurhæfingu í góðu samstarfi við Sjúkraþjálfun Selfoss. Svo má ekki gleyma hinu árlega Bleika boði, stærsta fjáröflunarviðburði

félagsins. Bleika boðið er ávallt haldið í október í tilefni af Bleikum október og fór fram þann 10. október sl. á Hótel Selfoss. Viðburðurinn er mikilvægur fjáröflunarliður í starfi félagsins og er vert að nefna að Hótel Selfoss hefur hýst viðburðinn síðustu sex ár, félaginu að kostnaðarlausu. Einnig koma fjölmargir sjálfböðaliðar að viðburðinum auk þess sem skemmtikraftar leggja jafna viðburðinum lið án þess að taka greiðslu fyrir.

Svanhildur segist finna vel fyrir því hvað fólk er tilbúið að taka þátt og aðstoða við að styrkja félagið. „Þetta málefni snertir svo ótrúlega marga að það eru allir tilbúnir að taka þátt, ég er afar þakklát fyrir það,“ segir Svanhildur.

Þó að mjög margir sækir sér þjónustu hjá félaginu í dag og Krabbameinsfélag Árnessýslu sé orðið eitt af öflugustu aðildafélögum Krabbameinsfélags Íslands á landsbyggðinni þá segir Svanhildur sig upplifa félagsmenn sem eina stóra fjölskyldu. „Ég veit að ég er ekki ein þegar ég segi að hér hefur orðið til gríðarlega dýrmæt vinátta,“ segir Svanhildur.

Nærtæk þjónusta við HSU

Mikilvægur þáttur starfseminnar er samstarf við krabbameinsdeild hjá Heilbrigðisstofnun Suðurlands sem tók til starfa 2019. Með þessu samstarfi býðst nýgreindum einstaklingum símtal frá félaginu þar sem kynning á starfseminni fer fram auk hvatningar til að þiggja þjónustu. Svanhildur segir það geta verið erfitt skref að biðja um hjálp. „Fólk er líklegra til að mæta og

þiggja þjónustu félagsins, ef það hefur fengið boð í stað þess að þurfa að bera sig eftir því sjálft. Þetta samstarf hefur auðveldað fjölmörgum félagsmönnum að stíga inn fyrir þröskuldinn hjá okkur.“

Svanhildur finnst mikilvægt að þeir sem greinast með krabbamein, hefji sína andlegu, líkamlegu og félagslegu endurhæfingu samhliða læknisfræðilegri meðferð. „Stundum hefur þessu verið skipt, að áhersla sé lögð á læknisfræðilega meðferð og svo hefst vinna með andlega þáttinn. Við viljum að þetta gerist á sama tíma.“ Svanhildur segir það vera mikið áfall að greinast og að það sé mikilvægt að vinna í andlegu heilsunni strax og maður greinist.

Framtíð félagsins

Svanhildur segir alltaf vera hægt að gera gott, betur. Framundan sér Svanhildur tækifæri til að stíga betur inn í forvarnstarf. „Ég vil vekja samfélagið betur til umhugsunar um forvarnir, það er margt sem að við getum gert sem einstaklingar til þess að minnka líkurnar á því að greinast með krabbamein,“ segir Svanhildur. Hún segir félagið einnig vilja auka bæði karlastarfið innan félagsins, stuðning við ungmenni sem greinast með krabbamein sem og að mæta þörfum aðstandenda. Svanhildur segir tækifærin til að mæta þörfum fólks vera endalaus því þarfirnar séu ólíkar.

Að lokum segist Svanhildur vona að allir sem finni hjá sér þörf fyrir stuðning, leyfi sér að þiggja hann hjá félaginu. Svanhildur hefur fundið fyrir að margir hafi átt erfitt með að stíga fyrstu skrefin inn í félagið. „Það virðist stundum vera svo að fólk sem greinist með krabbamein, upplifi sig ekki hafa rétt eða aðgang inn í félagið af því að það kannski veiktist ekki eins mikið og aðrir eða þurfti vægari læknisfræðilega meðferð.“ Svanhildur segist vilja að krabbameinsfélagið sé sterkur hlekkur í bataferli þeirra einstaklinga og fjölskyldna sem takast á við krabbamein. „Framtíðar markmið mín fyrir Krabbameinsfélag Árnessýslu er að hér sé lifandi samfélag þar sem fólk finnur að það tilheyrir og upplifi traust, samhug og vináttu.“ SEG



Guðbjörg, Erla, Svanhildur og Guðmunda. Mynd: Aðsend.



Mynd frá námskeiði hjá Krabbameinsfélaginu. Mynd: Aðsend.



Kristrún Frostadóttir í Þorlákshöfn

Fjölmenni var á Heima Bistro í Þorlákshöfn, laugardaginn 18. október sl. þegar kaffispjall um daglega lífið í Þorlákshöfn fór fram með Kristrúnu Frostadóttur, forsætisráðherra og formanni Samfylkingar.

Hrútavinafélagið Örvar á Suðurlandi færði samkomuna til myndar.

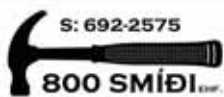


534 9600
www.heyrn.is

LÖGGILTUR HÚSASMÍÐAMEISTARI

NÝSMÍÐI · VIÐHALD · BREYTINGAR

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



Nýlagnir - Endurlagnir - Viðgerðir



Lagnir og Lausnir ehf
Ykkar óskir, okkar lausnir

Kristinn 660 1580 Einar 660 1581 lagniroglausnir.is



Stíflubjónusta
Sævars Selfossi
Sími: 861 1919
stifla.selfoss@gmail.com

YFIR
20 ÁRA
REYNSLA

Stíflulosun úr lögnum
Myndun lagna
Rótarskurður o.fl.



Sími 482 1944
selfoss@prentmetoddi.is

ÖKUKENNSLA
Á SUÐURLANDI

897-4693
Arnifj@gmail.com

UTIADAKA.IS
"Með þér alla leið"



Bilaspurðun - Bilaréttir
Bílurðuskipti



Þar sem
fagmennirnir vinna



Vottað verkstæði

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

FÁÐU TILBOÐ
Í PINN PALL

848 0964 899 0979
GÍSLI ÖRN

WWW.SOLPALLUR.IS



SÓLPALLUR
Fagmennska • Gæði • Áreiðanleiki

VÉLSMÍÐJA
SUÐURLANDS ehf
Selfossi Gagnheiði 5 Sími: 482 1980

Efnissala
Rennismíði
Innréttingar
Járnsmiði

Gagnheiði 5, Selfossi
Sími 482 1980

FROST

KÆLIKERFI - FRYSTIKERFI
HÖNNUN - SALA - ÞJÓNUSTA

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



Fæst hjá
BYKO Selfossi

Raflagnir
Tölvulagnir
Ljósleiðaralagnir



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

Lagnabjónustan ehf

Pípulagnir - Efnissala
482 2311 696 2311
Skrifstofa Þjónustusími



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
FYRIR/ÆKI
HÚSFÉLÖG
SVEITAFÉLÖG



510-1180 / 669-8441



Vinnuvélanámskeið
á netinu!

www.vinnuvelaskolinn.is



PÚLSINN
Raf & kæliþjónusta

Kæli & Frystikerfi
Viðgerðir · Þjónusta
Nýsmíði · Rafmagn

Sími: 760-5670 · pulsinn@pulsinn.com



Áreiðanlegir pípulagningaverktakar

NÝLAGNIR - HITAKERFI
FRÁRENNSLI - VIÐGERÐIR

Sími 769 0001
lagnaland@lagnaland.is



ALHLIÐA PÍPULAGNINGA
VERKTAKAR

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