

„Ótrúlegur drifkraftur“ í Mýrdalshreppi

Harpa Elín Haraldsdóttir, forstöðukona Kötlu­seturs í Vík, hlaut í kvöld Menningarverðlaun Suðurlands 2025. Verðlaunin voru afhent við hátíðlega athöfn á Ársþingi Samtaka sunnlenskra sveitarfélaga (SASS), sem fram fór á Kirkjubæjarklaustri dagana 23.–24. október sl.

Harpa hlýtur viðurkenninguna fyrir ómetanlegt og óeigin­gjarnt framlag sitt til menningar og samfélags í Mýrdalshreppi.

Óeigingjarnt starf og einstakur drifkraftur

Í rökstuðningi dómnefndar, sem vitnað var til við afhendinguna, er Hörpu lýst sem „ótrúlegum

drifkrafti“ í samfélaginu. „Með sinni einstöku orku, jákvæðni og góðvild hefur hún haldið uppi menningarstarfi og samfélags­legri virkni af ótrúlegum krafti“.

Í umsögn dómnefndar kemur jafnframt fram að starf hennar sem forstöðukona Kötlu­seturs nái langt út fyrir hefðbundin starfsmörk. Hún hafi staðið að skipulagningu og framkvæmd bæjarhátíða á borð við Regnbogann og Vor í Vík, oft ein eða með takmarkaðri aðstoð auk þess að standa fyrir fjölmörgum öðrum viðburðum á borð við myndlistarsýningar, tónleika og leikrit.

Sérstaklega er tekið fram hversu mikilvægu hlutverki Harpa gegnir í samfélagi þar sem um 62% íbúa eru af erlendum uppruna. Hún hefur tekið á móti nýjum íbúum af hlýju, staðið fyrir bókaklúbbum og kaffihúsum til að æfa íslensku og veitt ómetanlegan stuðning við íbúa í samskiptum við stjórnsýslu og félagsþjónustu.

„Hún er virkur samfélags­þegn – ekki aðeins í menningar­málum heldur einnig í foreldra­starfi, forvarnarstarfi, starfi með eldri borgurum og í farsæld barna,“ segir enn fremur í rök­stuðningnum.

Breiddin í menningarlífinu á Suðurlandi

Menningarverðlaun Suðurlands eru samfélags- og hvatningar­verðlaun á sviði menningar og eru nú veitt í sjöunda sinn. Alls bárust fimm tilnefningar í ár sem þóttu sýna þá miklu breidd sem er í menningarlífi á Suður­landi.



Guðrún Aðalsteinsdóttir, framkvæmdastjóri Krónunnar. Ljósmynd: Rúnar Kristmannsson.

Krónan er mætt á Hellu

Nú geta íbúar Hellu og ná­gre­nnis notið þess að fá matarpantanir afhentar heim að dyrum í gegnum Snjall­verslun Krónunnar. Allar pantanir eru teknar saman í verslun Krónunnar á Selfossi og keyrðar á Hellu þrisvar sinnum í viku. Fyrstu send­ingar fóru frá Selfossi í byrjun vikunnar og gátu færri pantað með þeirri ferð en vildu. Krónan mun fylgjast vel með eftirspurninni og tryggja að framboðið mæti þörfum íbúa á svæðinu.

„Þetta markar stórt skref í átt að því að gera líf fólks einfaldara, alveg sama hvar það býr. Við viljum að íbúar landsbyggðarinnar hafi sama aðgengi að fjölbreyttu vöruúr­vali, samkeppnishæfu verði og frábærri þjónustu og er Hella þar engin undantekning. Við fögnum því að geta loksins þjónustað Hellu á nýjan hátt eftir að við þurftum að loka verslun Kjarvals árið 2021 sem hluti af skilyrðum í sátt Festi, móðurfélags Krónunnar, og Samkeppniseftirlitsins, í kjölfar samruna,“ segir Guð­rún Aðalsteinsdóttir, fram­

kvæmdastjóri Krónunnar. „Á Hellu búa yfir þúsund manns sem geta nú pantað matvöru beint heim að dyrum, hvort sem það er fyrir heimili, fyrir­teki eða stofnanir. Við erum stolt af því að geta aukið að­gengi fólks að fjölbreyttu vöruúrvali á góðu verði með aðstoð tækninnar.“

Þjónustan á Hellu bætist við þau svæði sem þegar njóta heimsendingar á Suðurlandi, þar á meðal Flúðir, Laugarvatn, Þorlákshöfn, Stokks­eyri, Eyrarbakki, Hveragerði og Selfoss. Nú standa einnig yfir framkvæmdir á nýju verslunarhúsnæði Krónunnar á Höfn í Hornafirði sem mun opna á næsta ári. Með opnun verslunarinnar mun svæðið sem Krónan þjónustar stækka til muna og spanna stærstan hluta Suðurlands.

Á undanförunum árum hefur Krónan markvisst byggt upp þjónustu við landsbyggðina með snjöllum lausnum og geta nú rúmlega 70 þúsund íbúar um land allt pantað matvöru í gegnum Krónuappið og vef Krónunnar.



Harpa Elín er handhafi menningarverðlauna SASS 2025. Mynd: Aðsend.

Fáðu fagmann í verkið

PIPULAGNIR
SUÐURLANDS

Háheiði 10, Selfossi
S. 699 1985 / 823 6656

Framúrskarandi fyrirtæki 2020-2025

NÝR TOYOTA PROACE



Toyota Selfossi
Fossnesi 14
480 8000

Toyota
Selfossi



AÐALSKOÐUN

Engar tímapantanir,
bara að mæta!



Eyravegur 51, 800 Selfoss
Sími 590-6996

Viðreisn bætir við sig

Þingflokkur Viðreisnar hefur ráðið Söndru Sigurðardóttur, fráfarað framkvæmdastjóra HK, til starfa sem framkvæmdastjóra þingflokks. Sandra er menntuð íþrótt- og heilsufræðingur ásamt því að vera með MBA gráðu, en hún hefur viðtæka reynslu úr atvinnulífinu. Hún hefur starfað sem þjálfari, við leikskóla og grunnskóla, sinnt eigin rekstri ásamt viðtækri reynslu af stjórnun í íþróttahreyfingunni. Samhliða störfum sínum er Sandra bæjarfulltrúi og forseti bæjarstjórnar Hveragerðisbæjar og varaþingmaður Viðreisnar í Suðurkjördæmi. Sandra mun hefja störf á Alþingi á næstu vikum.

„Ég er full tilhlökkunar fyrir þessu mikilvæga verkefni. Það er verkefni okkar í Viðreisn að hlusta á fólkið í landinu, eiga samtöl í augnhæð og vinna af heilindum í þeirra þágu. Ég hlakka til að vinna með þingmönnum okkar að því markmiði og efla flokkinn um land allt,“ segir Sandra.



Þá hefur Hanna Katrín Friðriksson, atvinnuvegaráðherra, ráðið Guðmund Gunnarsson, fráfarað framkvæmdastjóra þingflokks Viðreisnar, til starfa sem aðstoðarmann sinn. Fyrir er Stefánía Sigurðardóttir aðstoðarmaður Hönnu Katrínar. Guðmundur hefur þekkingu og reynslu af málaflokkum sem lúta að ráðuneytinu hvort sem

viðkemur sjávarútvegi, landbúnaði, ferðaþjónustu, iðnaði eða neytendamálum. Hann hefur starfað fyrir þingflokkinn frá því í fyrra en þar áður starfaði hann í blaða- og fréttamennsku og var bæjarstjóri Ísafjarðarbæjar.

„Við erum alveg ótrúlega heppin með það mikla mannaval sem við höfum í þingmönnum okkar og starfsfólki. Sandra verður frábær viðbót í það öflugla lið. Hlutverk framkvæmdastjóra þingflokks eru fjölbreytt, skemmtileg og geta reynst krefjandi og ég er handviss um að Sandra eigi eftir að sinna þeim af alúð og ábyrgð,“ segir Sigmar Guðmundsson, þingflokksformaður Viðreisnar, um ráðningu Söndru. „Að sama skapi hefur Guðmundur Gunnarsson sinnt þessu hlutverki af stakri þryði og hjá okkur ríkir ekkert nema ánægja með hans störf. Hann verður öflugur liðsauki til Hönnu Katrínar, atvinnuvegaráðherra, í þau mikilvægu verkefni sem liggja fyrir henni.“

Basar í Félagslundi 1. nóvember

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

Öll innkoma rennur til Sigurhæða. Sigurhæðir eru þjónusta við þolendur kynbundins 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 lögræðileg ráðgjöf í boði. Sérstök fræðsla um réttindi innflytjendakvenna er einnig fáanleg, einnig með túlkþjónustu. Öll þjónustan er endurgjaldslaus.

Veglegur kökubasar og fjölbreytt, vandað handverk verður til sölu.

Einnig verður hægt að kaupa kaffi, djús og vöffur.

Tekið verður við greiðslukortum.

Kvenfélag Gaulverjabæjarhrepps,
Kvenfélag Hraungerðishrepps og
Kvenfélag Villingaholtshrepps



Árspaning SASS á Kirkjubæjarklaustri:

Farsæld barna og byggðapróun í brennidepli

Árspaning Samtaka sunnlenskra sveitarfélaga (SASS) hófst fimmtudaginn 23. október í félagsheimilinu Kirkjuholi á Kirkjubæjarklaustri í Skaftárhreppi. Um 100 fulltrúar frá öllum 15 sveitarfélögum á Suðurlandi sóttu þingið, ásamt alþingismönnum, starfsmönnum samtakanna og öðrum opinberum starfsmönnum. Meginmarkmið þingsins er að móta sameiginlegar tillögur og ályktanir í hagsmunagæslu fyrir landshlutann í heild.

Á þinginu í ár er sjónum sérstaklega beint að farsæld barna og málefnum byggðapróunar. Meðal annars var starfsemi Farsældarráðs á Suðurlandi kynnt, auk þess sem byggðapróunarfulltrúar og sveitarstjórnarfulltrúar fóru yfir reynsluna um hlutverk þeirra fulltrúa í þróun byggðarlaga.

Auk hefðbundinna aðalfundarstarfa voru mikilvæg hagsmunamál rædd. Þar má sér-

staklega nefna löggæslumál í landshlutanum og þær áskoranir sem þar er að finna.

Samhliða þinginu fóru einnig fram aðalfundir Heilbrigðiseftirlits Suðurlands bs. og Sorpstöðvar Suðurlands bs. Þar var meðal annars fjallað um umfang og kostnað úrgangsmála og aukin tækifæri í samstarfi sveitarfélaga á því sviði.

„Það er alltaf tilhlökkunar-efni að koma saman á árspaningi SASS,“ segir Ingunn Jónsdóttir, framkvæmdastjóri SASS. „Þetta er okkar helsti vettvangur til að ræða sameiginlegar áskoranir og tækifæri landshlutans. Markmið mitt og stjórnar er að við förum af þinginu enn samstilltari og með skýra sýn á þau verkefni sem fram undan eru til að efla Suðurland.“

Við hátíðlega móttöku Skaftárhrepps voru hin árlegu menningarverðlaun SASS afhent. Þinginu lýkur í dag, föstudaginn 24. október.



HÚSASMIÐJAN



blómavali

TAX FREE

Tax Free jafngildir 19,35% afslætti

Allar vörur*

Fimmtudag til sunnudags

í Húsasmiðjunni og Blómavali

**Allar jólagjafirnar, jólaseríurnar,
byggingavörurnar, blómin, verkfærin,
málningin, búsáhöldin og allt hitt**

*Gildir ekki af öðrum tilboðum, vörum í timbursölu, sérpöntunum og Weber grillum

Gildir
einnig í
vefverslun

Inga Lára og Magnús Karel hljóta Menningarviðurkenningu Árborgar 2025

Viðurkenningin var veitt við hátíðlega athöfn á Byggðasafni Árnesinga í gær.

Mikil gleði og ánægja braust út í sal Varðveisluhúss Byggðasafns Árnesinga í gær, þegar hjónin Inga Lára Baldvinsdóttir og Magnús Karel Hannesson hlutu Menningarviðurkenningu Árborgar 2025. Viðurkenningin var veitt fyrir fullu húsi í kjölfarið á vel lukkuðum viðburði þeirra hjóna þar sem þau sögðu frá nýútkominni bók um horfin hús á Eyrarbakka, rannsóknarvinnu sinni og niðurstöðum.

Inga Lára og Magnús eru vel að þessum heiðri komin enda hafa þau á undanförmum áratugum auðgað menningarlíf í sveitarfélaginu svo sómi er að. Má hér nefna ljósmyndasýningar, söngugöngur, bókaútgáfu og síðast en ekki síst Laugabúð, og er þó alls ekki allt upp talið.

Það var einróma ákvörðun bæjarráðs að veita þeim hjónum þessa viðurkenningu í ár og þakka þeim um leið fyrir þeirra



ómetanlega menningarstarf í handtálguð Lóa eftir myndlistarmanninn Hafþór Ragnar Verðlaunagripurinn var Þórhallsson.

Rakel ráðin byggðaþróunarfulltrúi fyrir Uppsveitir Árnessýslu

Rakel Theodórsdóttir hefur verið ráðin byggðaþróunarfulltrúi fyrir sveitarfélögin fjögur í Uppsveitum Árnessýslu, þ.e. Bláskógabyggð, Grímsnes- og Grafingshrepp, Hrunamannahrepp og Skeiða- og Gnúpverjahrepp og hefur hún þegar hafið störf.

Rakel er ferðamálafræðingur með viðskiptafræði sem auka-grein og hefur hún starfað sem ráðgjafi og verkefnastjóri meðal annars hjá Íslenska ferðaklasanum. Hún hefur sinnt landvörslu og starfað sem markaðs- og gæðastjóri Friðheima og áður



sem markaðsfulltrúi hjá EJS, síðar Advania. Rakel er fædd og uppalin á kúabúi í uppsveitunum. Byggðaþróunarfulltrúi veitir

ráðgjöf og handleiðslu á sviði atvinnu- og byggðaþróunar, vinnur að upplýsingaöflun, miðlun upplýsinga og svæðisbundnum verkefnum á sviði byggðaþróunar, auk þess kemur hann að ferðatengdum málum og fjölmenningu. Byggðaþróunarfulltrúi sinnir verkefnum í samráði við sveitarfélögin fjögur og Samtök sunnlenskra sveitarfélaga (SASS).

Rakel tekur við starfinu af Línu Björg Tryggvadóttur, sem ráðin hefur verið til starfa hjá Samtökum sunnlenskra sveitarfélaga.

„Fólk & aðrar skepnur“ í Gallery Listaseli

Katrín J Óskarsdóttir er nómber listamaður í Gallery Listaseli á Selfossi og opnar hún sýninguna „FÓLK & AÐRAR SKEPNUR“ laugardaginn 1. nóvember og tekur á móti gestum frá kl. 14-16. Katrín er grafískur hönnuður og hefur

síðustu ár einbeitt sér að því að teikna íslensku húsdýrin og andlitsmyndir. Katrín hefur haldið einkasýningar og tekið þátt í samsýningum bæði hérlandis og erlendis. Allir hjartanlega velkomnir á opnunina, léttar veitingar í boði.



Gáta vikunnar

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



Visnagátur-höf: Páll Jónsson
Útg. Bókautgáfan HÓLAR



Sunnlenski matgæðingurinn



Kladdakaka með karamellu

Hrönn Erlingsdóttir er sunnlenski matgæðingur vikunnar.



Ég vil byrja á því að þakka æskuvinkonu minni henni Völu Rún fyrir að skora á mig sem matgæðing vikunnar. Ég ætla að gefa ykkur uppskrift að Kladdaköku sem slær alltaf í gegn hvort sem er með kaffibolla og rjóma eða sem eftirréttur með is og ferskum ávöxtum. Þetta er mjög einföld kaka að baka, það er hægt að búa hana til með góðum fyrirvara og eins má frysta hana með karamellukreminu á. Njótið vel!

Kladdakaka með karamellu.

120 g smjör
2 egg
3 dl sykur
1 ½ dl hveiti
5 msk. bökunarkakó
2 tsk. vanillusykur
Hnífsoddur salt

Bakaraofninn er hitaður í 175°C, undir- og yfirhita (ekki blástur).

Smjörið brætt.

Allt hráefnið sett í skál þarf ekkert endilega hrærivél það er vel hægt að hræra þessa köku saman með sleif.

Brædda smjörinu bætt út í og hrært þar til allt hefur blandast vel saman.

Bakað í 24 cm formi í ca. 20 mínútur. Gott er að setja bökunarappír í botninn því kakan á að vera frekar blaut.

Karamellukrem

1 dl rjómi
½ dl sýróp
½ dl sykur
50 g suðusúkkulaði
50 g smjör

Öll hráefnin sett í pott nema smjörið.

Hrært í blöndunni og blandan látin malla þar til hún þykknar, ca. 10–15 mín.

Potturinn tekinn af hellunni og smjörið sett út í.

Hrært þar til allt hefur blandast vel saman.

Blandan látin standa í smá stund svo að hún bæði kólni og þykkni.

Kreminu er þá hellt yfir kökuna og hún látin kólna í ísskáp í 2–3 tíma áður en hún er borin fram.

Njótið vel!

Ég skora á hana Bjarnfríði Laufeyju (Bennu) vinkonu mína sem næsta matgæðing. Hún er algjör meistari í eldhúsinu hvort sem er að baka eða elda, ég veit að hún lumar á góðri uppskrift til að deila með okkur.

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

Hrekkjavökutónleikar í Skálholtskirkju

Föstudaginn 31. október klukkan 20:00 verða hrekkjavöku tónleikar í Skálholtsdómkirkju, þar sem Jón Bjarnason dómorganisti í Skálholti ætlar að þenja orgelið með „hræðilegum“ lögum. Einsöngvari á tónleikunum verður Alexandra Chernyshova sem syngur meðal annars Vocalisu eftir Sergei Rachmaninoff.

Jón ætlar að spila óhugnaleg lög, eða lög sem tengja má við hrekkjavöku. Þar má nefna Tokkötú og fugu Bachs í d-moll, This is Halloween úr Nightmare Before Christmas, stefið úr Adam's family og margt fleira í



þeim dúr... eða moll. Jafnvel má búast við því að óperudraugurinn láti sjá sig.

Veitingastaðurinn Hvönn verður opinn og býður tónleikagustum sérstakt tilboð á hamborgara og köldum á krana. Tilvalið er að nýta sér það!



Útgefandi: Prentmet Oddi, Gagnheiði 17, 800 Selfoss, sími 482 1944, dfs@dfs.is, dfs.is.
Ritstjóri: Björgvin Rúnar Valentínsson, sími 482 1944, dfs@dfs.is.
Blaðamaður: 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





EINSTAKIR HÚÐVÖRUDAGAR

20% afsláttur

af húð-, og snyrtivörum

31. október–4. nóvember

frá föstudegi til þriðjudags

Vellíðan er besta gjöfin



NÚ ER TÍMI TIL AÐ NJÓTA

Vegleg tilboð af hágæða húðvörum og gjafaöskjum sem næra líkama og sál.



Góðar
gjafir

Leikur að lýðræðinu

Að undanföllum vikum hefur Ámyndast umræða á samfélagsmiðlum þar sem fristundahúsaeigendur í Grímsnes- og Grafningshreppi eru hvattir til að skrá sig með „ótilgreint heimilisfang“ í sveitarfélaginu til að öðlast kosningarétt og hafa þannig áhrif á næstu sveitarstjórnarkosningar, þótt þeir búi ekki raunverulega í sveitarfélaginu. Í umræðunum má jafnvel sjá hagnýtar leiðbeiningar um hvernig framkvæma eigi slíka skráningu.

Við vitum vel að margir sem dvelja reglulega í fristundahúsum í sveitarfélaginu hafa sterk tengsl við svæðið, eru virkir þátttakendur í samfélaginu og vilja hafa áhrif á þróun þess. Þessi tengsl eru dýrmæt og sveitarfélagið metur framlag fristundahúsaeigenda mikils.

Þegar fólk er hvatt til að breyta skráningu sinni tímabundið til að hafa áhrif á kosningar, án þess að hafa fasta búsetu hér, þá er verið að spila með traustið sem lýðræðið byggir á. Lýðræði er ekki leikur. Það er samkomulag okkar allra um að virða reglurnar og bera ábyrgð á samfélaginu sem við erum hluti af.

Ekki spurning um völd, heldur ábyrgð

Mikilvægt er að taka fram að núverandi meirihluti í sveitarstjórn Grímsnes- og Grafningshrepps mun ekki bjóða sig fram í næstu sveitarstjórnarkosningum. Þessi umræða snýst því ekki um pólitískan ávinning eða um að halda í völd. Hún snýst um eitthvað miklu dýpra: virðingu fyrir leikreglunum, trausti til kerfisins og ábyrgð gagnvart samfélaginu öllu.

Við berum öll ábyrgð á því að tryggja að ákvarðanir séu teknar á málefnalegum grunni en ekki með skipulögðum aðgerðum á samfélagsmiðlum sem geta breytt forsendum kosninga. Lýðræðið byggir á þátttöku þeirra sem búa allan ársins hring í samfélaginu, lifa með því og bera ábyrgð á því.

Þegar lýðræði verður brothætt

Lýðræðið krefst virkrar þátttöku, en einnig heiðarleika og jafnræðis.

Þegar fólk er hvatt til að „skrá sig tímabundið“ í sveitarfélag til að kjósa, jafnvel með hugmynd um að „skrá sig til baka“ eftir kosningar þá er verið að nýta



Ása Valdís Árnadóttir, Björn Kristinn Pálmarsson og Smári Bergmann Kolbeinsson.

kerfið á hátt sem getur raskað trausti og jafnvægi í kosningum.

Flestir sem taka þátt í slíku gera það ekki af vondum hug, heldur vegna þess að þeir vilja hafa áhrif á samfélag sem þeim þykir vænt um. Það breytir ekki því að aðgerðir af þessu tagi geta haft alvarlegar afleiðingar: þær brengla tölfraði þjóðskrár, valda óvissu í áætlunum sveitarfélaga og geta raskað þeirri samstöðu sem þarf til að tryggja ábyrga stjórnsýslu. Þær geta einnig leitt til þess að ákvarðanir um þjónustu, skólamál, neyðarviðbrögð eða uppbyggingu byggjast á röngum forsendum – með tilheyrandi ójafnræði milli íbúa og í samstarfsverkefnum sveitarfélagsins.

Þegar hópur fólks er hvattur til að breyta skráningu sinni eingöngu til að hafa áhrif á kosningaúrslit, án þess að hafa raunverulega búsetu eða ábyrgð á samfélaginu, þá er lýðræðislegur grundvöllur kosninga orðinn óljós. Það er hvorki í anda kosningalaga né í anda samfélagslegrar samstöðu.

Skipulag og jafnræði í forgrunni

Í Grímsnes- og Grafningshreppi eru nær 3.400 fristundahús og rúmlega 690 skráðir íbúar. Það er eðlilegt að eigendur fristundahúsa vilji hafa rödd í umræðu um skipulag, þjónustu og framtíðarsýn. En það er mikilvægt að muna að skipulag er verkfæri til að tryggja jafnvægi milli hagsmuna þeirra sem búa hér og þeirra sem nýta svæðið til fristunda. Ef kerfi lögheimilisráðunar er notað til að breyta því jafnvægi, þá er verið að grafa undan grundvallarhlutverki sveitarfélagsins, að tryggja réttláta, stöðuga og faglega stjórnsýslu. Skipulag er ekki aðeins teikningar eða reglur, það er rammi sem tryggir jafnræði og traust milli íbúa, fristundahúsaeigenda og stjórnvalda.

Nauðsyn skýrleika og lagabreytinga

Þessi staða sýnir að skýra þarf reglurnar betur. Endurskoða þarf lög um lögheimili og aðsetur þannig að þeir sem ekki eru með skráð lögheimili í íbúðarhúsnæði verði skráðir „ótilgreindir“ í því sveitarfélagi þar sem þeir höfðu síðast lögheimili með staðfangi, ekki í sveitarfélagi þar sem þeir dvelja tímabundið.

Slík breyting myndi tryggja réttlæti, jafnræði og raunhæft skipulagsvald sveitarfélaga og sporna við því að hægt sé að sniðganga bann við fastri búsetu í fristundabyggð. Jafnframt þarf að efla fræðslu og eftirlit með því þegar hvatt er til slíkra skráninga, hvort sem það er gert af misskilningi eða ásetningi.

Lokaorð

Grundvöllur allra sveitarfélaga endurspeglar í virku íbúalýðræði. Þau verða að geta tekið ákvarðanir um skipulag, þjónustu og þróun byggðar á traustum upplýsingum og raunverulegri búsetu íbúa. Þegar kerfið er notað með þeim hætti að fólk er hvatt til að „skrá sig inn til að kjósa og út aftur þegar búíð er að kjósa“, þá er hætta á að við glötum trausti á ferlunum sem halda samfélaginu saman.

Við í Grímsnes- og Grafningshreppi stöndum ekki gegn nýjum röddum, breytingum eða þátttöku, heldur leggjum áherslu á að hún fari fram á heiðarlegum og gagnsæjum forsendum. Við viljum standa vörð um það sem sameinar okkur: virðingu, samstöðu og ábyrgð.

Lýðræði krefst ábyrgðar og hún byrjar á virðingu fyrir leikreglunum.

Ása Valdís Árnadóttir,
Björn Kristinn Pálmarsson,
Smári Bergmann Kolbeinsson,
fulltrúar í sveitarstjórn
Grímsnes- og Grafningshrepps

Ullarsokkar fyrir hermenn í Úkraínu

Í fyrravetur stóð ég fyrir sendingu á ullarsokkum til hermanna í Úkraínu, ég sendi 151 par af sokkum. Nú langar mig að endurtaka leikinn, því leita ég til þrjónara um allt land. Það má líka senda herralopapeysur. Ullarsokkarnir þurfa að vera í stærðum 40 til 45. Það þýðir ekki að senda barnasokka með því þetta fer beint á vígvöllinn. Ég stefni að því að sendingin fari af stað í byrjun desember.

Það þarf að koma sokkunum til mín, annaðhvort með póstinum eða á annan hátt.

Ég vil að sendingin sé merkt sendanda og heimilisfangi. Ég kem til með að senda þakkarbréf til að upplýsa um að sendingin hafi farið og hvenær hún fór, einnig hvaða magn af sokkum fór.

Einnig langar mig að biðja



fyrirtæki og/eða einstaklinga um stuðning til að senda þetta út, það kostar mikið fyrir einstakling að senda svona stóra sendingu með póstinum. Fyrirtæki og/eða einstaklingar geta sent mér tölvupóst á arunolfsdottir@gmail.com. Ég hef síðan samband þegar nær dregur sendingardegi.

Með kærum þökkum og von um góða þátttöku,
Aðalbjörg Runólfssdóttir

Í krafti okkar allra

Samtalsfundur fyrir foreldra í 5.–10. bekk í Árborg

Á síðustu misserum hefur Aorðið vart við aukna áhættu hegðun meðal barna og ungmenna í Árborg. Við sjáum merki um breytingar í samskiptum, hegðun og líðan, þróun sem vekur áhyggjur meðal foreldra, skólasamfélags og þeirra sem starfa með börnum og unglingum. En við spyrjum líka: Hvað veldur þessari þróun? Eru áhrif netsamskipta og stöðugs áreitis meiri en áður? Hefur samveran minnkað eða rýmið fyrir röleg tengsl breyst? Líklega er ekkert eitt sem skýrir stöðuna, en við getum haft áhrif saman.

Í ágúst hélt fjölskyldusvið Árborgar fræðsludag undir yfirskriftinni „Í krafti okkar allra“ þar sem fagfólk á fjölskyldusviði Árborgar, sem vinnur með börnum í Sveitarfélaginu Árborg, fékk margvíslega fræðslu og kynningar.

Nú er röðin komin að foreldrum og samfélaginu í heild. Við ætlum að hittast, fræðast, ræða opinskátt og efla samstarfið sem skiptir öllu máli þegar börn eru annars vegar.

Kjarni fundarins er daglegt líf og tengsl – hvernig við sem foreldrar getum verið sýnileg og til staðar, spurt og hlustað. Það felst í því að sýna forvitni um vini, áhugamál og netheima barna, ekki til að hafa eftirlit heldur til að mynda traust og skilning. Skýr mörk og hlý sambönd fara saman. Einfaldar venjur, eins og kvöldmatur, göngutúr eða stutt stund á sófanum, geta orðið sterkustu forvarnirnar.

Einnig er mikilvægt að gott samtal sé á milli foreldra. Þegar við tölum saman um það sem við sjáum og heyrum – hvar börnin hittast, hverjir

eru í vinahópnum, hvað er í gangi á samfélagsmiðlum og hvaða reglur gilda á heimilunum – eflum við sameiginleg viðmið og öryggi. Slíkt samtal byggir á virðingu og trúnaði en hjálpar okkur líka að bregðast fyrir og rétt við þegar eitthvað bjátar á. Þegar foreldrar þekkja hvert annað og treysta hvert öðru verða skilaboðin til barnanna skýr: Við erum full-orðin og stöndum saman.

Heimili, skóli og sveitarfélag mynda eina ábyrga heild þar sem hvert hlutverk styður næsta. Þegar þessi hringur lokast – þegar við tölum saman, deilum og samstillum væntingar – verður heildarmyndin sterkari en nokkur þáttur einn og sér.

Á fundinum rýnum við í þessar leiðir: hvernig við getum ræktað tengsl, talað saman, byggt upp gott samstarf milli aðila og staðið með börnunum þegar þau takast á við áskoranir. Hvernig við getum verið „afskiptasöm á jákvæðan hátt“, sýnt hlýju og ákveðni í senn og sent skýr skilaboð um öryggi, virðingu og ábyrgð. Í krafti okkar allra breytum við andrúmsloftinu, mótum væntingar og búum til umhverfi þar sem börn og ungmenni geta dafnað, með traust, samstöðu og samvinnu að leiðarljósi.

Tími og staður: Fimmtudagskvöldið 6. nóvember. Sviðið, í miðbæ Selfoss, kl. 19:30–21:00.

Allir forsjáraðilar nemenda í 5.–10. bekk í Árborg eru hvött til að mæta sem og fagfólk og aðrir sem láta hagsmuni barna sig varða.

Fjölskyldusvið Árborgar

Við prentum ljósmyndir

honnun.prentmetoddi.is

Pantaðu ljósmyndir í öllum algengustu ljósmyndastæðunum.



Sími 482 1944
selfoss@prentmetoddi.is



Rangfærslur og hræðsluáróður meirihluta sveitarstjórnar Grímsnes- og Grafningshrepps í nafni lýðræðis

Greinin *Leikur að lýðræðinu* sem þrír sveitarstjórnarmenn í Grímsnes- og Grafningshreppi birtu 23. október á Visir.is, er dæmi um hvernig pólitískur meirihluti reynir að afvegaleiða umræðuna með því að sá tortryggni og ótta meðal íbúa.

Það er ekki ólöglegt að búa í frístundahúsi

Félagið Búsetufrelsi tekur þó undir eitt atriði með greinarhöfundum: ef einstaklingur skráir sig í sveitarfélag eingöngu til að kjósa og flytur sig strax út aftur, þá er það ekki til fyrirmyndar og brýtur í bága við anda laganna. En slíkt er ekki það sem er til umræðu í þessari grein.

Greinarhöfundar vísa í „bann við fastri búsetu í frístundabyggð“. Slíkt bann er ekki til í íslenskum lögum. Lög nr. 80/2018 um lögheimili og aðsetur segja einfaldlega að einstaklingur skrái lögheimili þar sem hann býr að staðaldri — óháð því hvort húsið er merkt sem íbúðarhús eða frístundahús. Ef einstaklingur dvelur í frístundahúsi sínu mestan hluta ársins, sefur þar, geymir eigur sínar og lifir sínu daglega lífi þar, þá er það lögheimili hans samkvæmt anda laganna. Þjóðskrá Íslands hefur heimild og skyldu til að skrá slíkt sem ótilgreint lögheimili — ekki sveitarfélagið. Það að meirihluti sveitarstjórnar haldi öðru fram er ekki aðeins rangt, heldur grefur undan réttarríkinu.

Dómsmálaráðuneytið úrskurðaði gegn sveitarfélaginu

Það virðist greinarhöfundum þægilegt að þegja yfir staðreynd sem skiptir hér öllu máli: Dómsmálaráðuneytið úrskurðaði nýlega gegn Grímsnes- og Grafningshreppi í máli gegn Þjóðskrá Íslands. Í þeim úrskurði var skýrt tekið fram að sveitarfélagið hafi ekki heimild til að hafa afskipti af lögheimilisskráningu einstaklinga, né að leggja mat á lögmati hennar. Það vald er alfarið hjá Þjóðskrá samkvæmt landslögum. Þrátt fyrir þetta heldur meirihlutinn áfram að halda fram rangfærslum — líkt og úrskurður ráðuneytisins hafi aldrei verið kveðinn upp. Það er sérkennilegt að sveitarstjórn sem segist tala fyrir „heilðarleika og ábyrgð“ skuli af ásetningi hunsa úrskurð æðra stjórnvalds.

Tillögur sem ganga gegn stjórnarskrá og mannréttindum

Greinarhöfundar fara jafnvel lengra og hvetja til lagabreytinga sem myndu útiloka fólk sem býr í frístundahúsi frá því að skrá lögheimili í því sveitarfélagi þar sem það býr. Þær tillögur eru ekki bara ólýðræðislegar — þær væru andstæðar stjórnarskrá Íslands og Mannréttindasáttmála Evrópu. Réttur til að ráða búsetu



sinni og taka þátt í lýðræðislegu samfélagi er verndaður í:

- 65. gr. stjórnarskrárinnar (jafnræðisreglan)
- 75. gr. stjórnarskrárinnar (réttur til frjálsrar búsetu)
- 8. gr. Mannréttindasáttmála Evrópu (réttur til friðhelgi heimilis)

Að setja fólk sem býr í frístundahúsi í sérstakan flokk, svipta það rétti til þjónustu af hendi sveitarfélagsins, kjörgengi og kosningarétti og merkja það sem „óraunverulega íbúa“, væri bæði mismunun og brot á grundvallarréttindum.

Að gera lítið úr íbúum – í nafni lýðræðis

Í grein þeirra er hópur fólks — þeir sem hafa löglega skráð sig með „ótilgreint heimilisfang“ eða búa í frístundahúsi — settur upp sem vandamál. Þeir eru sagðir „raska lýðræðinu“, „spila með kerfið“ og skapa ójafnvægi í samfélaginu. Þetta er ekki bara ósanngjart — þetta er niðrandi gagnvart íbúum sem hafa farið eftir lögum og úrskurðum stjórnvalda. Það er dapurlegt að kjórnir fulltrúar noti vettvang fjölmiðla til að draga úr trúverðugleika eigin íbúa í stað þess að vinna með þeim. Lýðræði byggir á virðingu og jafnræði — ekki á útilokun og hræðsluáróði.

Lýðræði er ekki einkamál meirihlutans

Það er kaldhæðnislegt að greinarhöfundar skuli tala um „leik að lýðræðinu“ þegar þeir sjálfir reyna að draga úr þátttöku fólks í kosningum með röngum upplýsingum og rangfærslum á lögum. Lýðræði verður brothætt, ekki þegar fólk vill taka þátt — heldur þegar fulltrúar valdsins, fyrrnefndir greinarhöfundar reyna að velja hverjir fá að taka þátt í samfélaginu. Það er ekki óheildarlegt að vilja hafa rödd í sveitarfélaginu sem maður býr í. Það sem er óheildarlegt, er að reyna að þagga niður í þeirri rödd með villandi upplýsingum. Við sem búum í Grímsnes- og Grafningshreppi — hvort sem er í frístundahúsi með ótilgreint lögheimili eða íbúðarhúsi — erum íbúar þessa sveitarfélags í augum laga og samkvæmt úrskurði æðra stjórnvalds. Við eigum rétt til að kjósa, taka þátt og njóta virðingar — rétt eins og allir aðrir.

Stjórn Búsetufrelsis,
Ragna Ívarsdóttir,
Guðrún Margrét Njálisdóttir og
Pröstur Sverrisson

AUGLÝSINGAR UM SKIPULAGSMÁL

30. október 2025

Bláskógabyggð, Grímsnes- og Grafningshreppur, Hrunamannahreppur

Samkvæmt 30. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 eru hér kynntar tillögur aðalskipulagsbreytinga og skipulagslýsinga eftirfarandi skipulagsáætlana:

- 1. Jaðar 1 L166785; Landbúnaðarsvæði í verslun og þjónustu; Aðalskipulagsbreyting – 2509047**
Sveitarstjórn Hrunamannahrepps samþykkti á fundi sínum þann 8. október 2025, að kynna skipulagslýsingu sem tekur til breytinga á aðalskipulagi Hrunamannahrepps 2016-2032. Svæðið sem breytingin nær til er austan við Gullfoss í landi Jaðars 1 L166785. Svæðið er skilgreint sem landbúnaðarsvæði en í breytingunni felst að það verði skilgreint sem verslunar- og þjónustusvæði. Samhliða aðalskipulagsbreytingu verður unnið deiliskipulag fyrir svæðið.
- 2. Syðri-Brú L168277; Úr frístundabyggð í athafnasvæði; Aðalskipulagsbreyting – 2503029**
Sveitarstjórn Grímsnes- og Grafningshrepps samþykkti á fundi sínum þann 15. október 2025, að kynna breytingu á aðalskipulagi sem tekur til breytinga á aðalskipulagi Grímsnes- og Grafningshrepps 2020-2032. Svæðið sem breytingin nær til er Syðri-Brú L168277 en í breytingunni felst skilgreining á athafnasvæði og vatnsbóli fyrir uppsetningu átöppunarverksmiðju fyrir neysluvatn. Einnig er frístundabyggð breytt í landbúnaðarsvæði í kringum athafnasvæðið.
- 3. Vaðnes L168289; Efnistökusvæði; Breytt landnotkun; Aðalskipulagsbreyting – 2503065**
Sveitarstjórn Grímsnes- og Grafningshrepps samþykkti á fundi sínum þann 1. október 2025, að auglýsa breytingu á aðalskipulagi sem tekur til breytinga á aðalskipulagi Grímsnes- og Grafningshrepps 2020-2032. Í breytingunni felst að nýtt efnistökusvæði er skilgreint í landi Vaðness L168289. Svæðið sem um ræðir er landbúnaðarsvæði í gildandi aðalskipulagi. Heimilt verður að vinna allt að 49.000 m³ af efni og gert ráð fyrir að efnistakan vari í allt að 10 ár. Stærð vinnslusvæðis verður allt að 2 ha.
- 4. Langholtskot L166796; Landbúnaðarland í frístundabyggð; Aðalskipulagsbreyting – 2403008**
Sveitarstjórn Hrunamannahrepps samþykkti á fundi sínum þann 7. ágúst 2025 að auglýsa breytingu á aðalskipulagi sem tekur til breytingar á aðalskipulagi Hrunamannahrepps 2016-2032. Í breytingunni felst að hluti skipulagssvæðisins breytist úr landbúnaðarlandi í frístundasvæði auk þess sem gert er ráð fyrir breytingu og megin reiðleið um svæðið.

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

- 5. Laugarás; Stöðulmúli og Skógargata; Fjölgun lóða; Deiliskipulagsbreyting – 2509055**
Sveitarstjórn Bláskógabyggðar samþykkti á fundi sínum þann 1. október 2025, að auglýsa breytingu á deiliskipulagi sem tekur til íbúðarbyggðar milli Stöðulmúla og Skógargötu í Laugarási, Bláskógabyggð. Í breytingunni felst að lóðum er fjölgað úr 4 í 8 ásamt því að gerð er grein fyrir aðkomu að lóðunum.
- 6. Ásgarður 2 L186425; Stækkun lands og breyting byggingarreita; Deiliskipulagsbreyting – 2509029**
Sveitarstjórn Grímsnes- og Grafningshrepps samþykkti á fundi sínum þann 1. október 2025, að auglýsa breytingu á deiliskipulagi sem tekur til Ásgarðs í Grímsnes- og Grafningshreppi. Breytingin felst í að frístundalóðin Óðinsstígur 5 er felld niður og land Ásgarðs II L186425 stækkað sem því nemur. Ásgarður II er býli og í gildandi deiliskipulagi er þar tilgreint íbúðarhús en engin ákvæði eru sett fyrir það. Tilgangur deiliskipulagsbreytingarinnar er því einnig að skerpa á skilgreiningu landsins sem býlis. Í gildandi aðalskipulagi er Ásgarður II innan frístundasvæðis. Með réttu á landið að tilheyra aðliggjandi landbúnaðarsvæði 2 í aðalskipulagi. Sveitarfélagið sér um að leiðrétta skilgreiningu landsins í aðalskipulagi.

Ofangreindar skipulagstillögur liggja frammi til kynningar á skrifstofu skipulagsfulltrúa, Hverabraut 6, Laugarvatni á skrifstofutíma embættisins. Að auki er hægt að nálgast tillögur á vefslóðinni www.utu.is og á skipulagsgátt Skipulagsstofnunar skipulagsgatt.is/.

Mál 1 – 2 innan auglýsingar eru skipulagsmál í kynningu frá 30. október 2025 með athugasemdarfresti til og með 21. nóvember 2025.

Mál 3 – 6 innan auglýsingar eru skipulagsmál í auglýsingu frá 30. október 2025 með athugasemdarfresti til og með 12. desember 2025.

Athugasemdingum og ábendingum skal skila inn á skipulagsgátt Skipulagsstofnunar www.skipulagsgatt.is is undir viðeigandi máli. Einnig má koma á framfæri athugasemdum og ábendingum skriflega á skrifstofu UTU Hverabraut 6, Laugarvatni eða með tölvupósti á netfangið skipulag@utu.is.

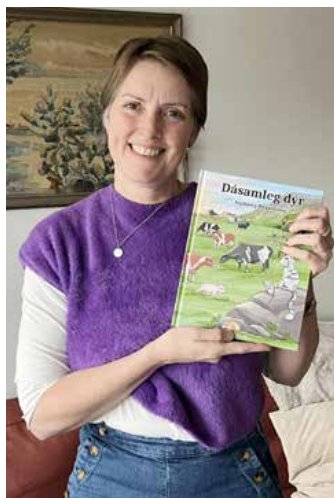
Fyrirspurnir má senda á netfang UTU skipulag@utu.is.

Sigríður Kristjánsdóttir

Skipulagsfulltrúi Umhverfis- og Tæknisviðs Uppsveita

Ferðalangar innlyksa í Landmannalaugum

Sunnudaginn síðastliðinn voru björgunarsveitin Dagrenningu á Hvolsvelli og Flugbjörgunarsveitin á Hellu boðaðar út vegna mæðgna í húsbíl sem urðu innlyksa í Landmannalaugum eftir mikla snjókomu. Þær höfðu komið daginn áður í góðu veðri en komust hvergi morguninn eftir. Björgunarsveitir drógu húsbílinn niður að Sigölduvirkjun þar sem færð var betri. Á leiðinni var einnig jeppi dreginn laus úr snjó. Að lokum var öðrum ferðalöngum gert ljóst að þeir kæmust ekki leiðina og snéru til baka.



Dásamleg dýr er komin út

Ingiþjörg Birgisdóttir í blökkflautu- og grunn-skólakennari gaf nýverið út sína þriðju ljóðabók, Dásamleg dýr. Bókin inniheldur ljóð fyrir börn um íslensk dýr í sveit og náttúru.

Bókin er með harðri kápu og ríkulega myndskreytt af listakonunni Natalíu Yacuzzi, sem hefur myndskreytt allar bækur Ingiþjargar hingað til. Afraksturinn er einstaklega falleg bók þar sem ljóð Ingiþjargar lifna við með fallegum myndum. Bókinni er ætlað að laða unga lesendur að ljóðalestri en allir ættu að hafa gaman að ljóðunum, börn, foreldrar og aðrir ljóðaunnendur.

Í tilefni af útgáfu bókarinnar verður efnt til útgáfuhófs á Bókasafni Árborgar á Selfossi, laugardaginn 1. nóvember klukkan 11:00. Boðið verður upp á léttar veitingar, kleinur og pönnukökur að sveitasíð og einnig verður hægt að ná sér í áritað eintak á kynningarafslætti. Allir velkomnir. Bókin er einnig fánleg í Bókakaffinu og á vefverslun skjalda.is.

Heillaðar af Hyrox



Vinkonurnar Þórfriður Soffía Haraldsdóttir og Aníta Rós Aradóttir. Mynd: Aðsend.

Þær Aníta Rós Aradóttir og Þórfriður Soffía Haraldsdóttir eru tvær kraftmiklar konur, báðar búsettar á Selfossi.

Aníta er menntaður íþrótt- og heilsufræðingur og hefur verið að starfa hjá WorldClass í tíu ár. Auk þess rekur Aníta sitt eigið fyrirtæki, Fitlíf, og sinnir endurhæfingu í gegnum Virk.

Þórfriður útskrifaðist sem sjúkrahjálfari 2016 og vinnur hún á stofu sem sjúkrahjálfari í Þorlákshöfn. Hún er einnig sjálf með slitgigtaskóla sem heitir Slitgigtaskóli Þórfriðar. Þar að auki er Þórfriður hlaupahjálfari hjá Frískum Flóamönnum.

Það er því augljóslega mikið að gera hjá vinkonunum. „Við erum báðar alveg á fullu með að hjálpa fólki og vinna með mannslíkamann“, segir Þórfriður brosandí.

Ný áskorun

Hyrox-keppni sameinast af átta kílómetra hlaupi og kraftþrautum inn á milli, hvort sem það er að ýta sleða, draga sleða, róa og margt fleira. Keppandi hleypur einn kílómetra og svo þrek til skiptis, átta sinnum. Sá sem klárar á stysta tímanum sigrar.

„Hyrox er ekki tæknilega flókið heldur leggur meiri áherslu á úthald og styrk.“ Stelpurnar segja að ef maður er með ágætis hreyfgrunn í hlaupi og styrk geti maður klárlega tekið þátt.

Aníta og Þórfriður höfðu báðar verið mikið í fjallahlaupum og Crossfit en í maí á þessu ári rákust þær á þessa íþrótt sem nefnist Hyrox. „Ég segi við Anítu að það sé keppni núna í maí í Berlín og spyr hvort við ættum ekki bara að fara“, segir Þórfriður. Af

hvatvísi skrá þær sig í paraflökk kvenna í pro-flokk sem er með þyngri þyngdum. Þær viðurkenna að þær vissu í raun ekkert hvað þær voru að koma sér út í.

„Okkur gekk ógeðslega vel og við vorum yfir meðaltali“, segir Þórfriður. Eftir það var ekki aftur snúið. Síðan þá hafa þær vinkonurnar verið að keppa á Íslandi með framúrskarandi árangri. Þær kepptu m.a. í Ultra Form-keppni í boði Sigurjóns Ernis og unnu þar fyrsta sætið.

Nú í mánuðinum hafa stelpurnar flogið til Póllands til Gdansk til að keppa á Hyrox-stórmóti þar. Saman náðu þær frábærum árangri á um klukkustund og 14 mínútum og lentu þær í fjórða sæti í þeirra aldursflokki. Alls voru um 20 Íslendingar sem tóku þátt í þeirri keppni. „Það er svo gaman að sjá

hvað það er fjölbreyttur hópur af fólki að taka þátt“, segir Aníta.

Að búa til ákveðna taktík

Stelpurnar segja mikilvægt í svona paraflökkum að finna gott jafnvægi hjá hvorri annarri. „Þórfriður er með frábært hlaupaþol og ég er sterk í sprengikraftinum, þannig við spilum á styrkleika hvorrar annarrar“, útskýrir Aníta. Þær skipta verkum og æfingum á milli sín bæði til að viðhalda úthaldi og til þess að ná að klára á eins fljóttum tíma og mögulega hægt er.

Aníta og Þórfriður segja það mjög hvetjandi að hafa hvor aðra að. „Við lítum alltaf á þetta sem okkar gæðavinkonustundir. Í stað þess að fara í einhverja djammferð til útlanda förum við frekar í heilsuferð til útlanda.“ Þær segja gott að hafa einhvern sem maður vill ekki bregðast og að það yti mann í að vilja afreka og gera betur. „Við verðum bara betri vinkonur fyrir vikið“, segir Þórfriður.

Hápunktur og krefjandi kaflar

Þegar stelpurnar voru spurðar hvað þeim fyndist skemmtilegast við að keppa sögðu þær báðar að það væri klárlega að fá myndir sendar frá keppninni. Þær segjast geta hlegið mikið að myndunum sem koma til baka. „Flestir á myndum virðast svo hetjulegir en svo koma myndir að mér og Anítu eins og við séum að springa“, segir Þórfriður hlæjandi.

Aníta og Þórfriður segja þó að skemmtunin felist ekki síður í öllum ferðalögunum sem fylgja því að keppa erlendis. Þeim finnst uppbyggjandi og frábært að fara í heilsuferð þar sem þær geta bæði fengið að skoða sig um eða taka æfingar og að sjálf-sögðu að fá að keppa.

Með hápunktinum koma þó áskoranir. „Þetta reynir á hausinn að halda áfram þó að maður vilji hætta.“ Stelpurnar segja að þó að í grunninn sé hreyfing líkamleg áreynsla geti það oft á tímum verið krefjandi fyrir hausinn og hugarfar að halda áfram. „Maður hugsar alltaf maður hefði getað gert betur.“

Það eru allir velkomnir

Framundan hjá stelpunum eru spennandi tímar. Þær ætla að halda í áframhaldandi æfingar í vetur og svo í mars á næsta ári stefna vinkonurnar á að taka þátt í Blue Trail sem er utanvega-hlaup á Tenerife. Næsta Hyrox-keppni sem þær langar að taka þátt í er í Barcelona í maí.

Hyrox er stanslaust að verða vinsælli íþrótt sérstaklega í Evrópu og hefur náð mikilli fötfestu hér á Íslandi. Aníta og Þórfriður segja alla geta byrjað og hvetja þær alla sem vilja prófa að bara mæta og hafa gaman. „Það eru allir velkomnir“, segja þær í lokin.



Aníta og Þórfriður að keppa í Gdansk. Mynd: Aðsend.



Þórfriður og Aníta á verðlaunapalli. Mynd: Aðsend.



Vertu klár í næsta ár

Hjá okkur færðu Framkvæmdabókina 2026 og Dagbók með almanaki 2026 í mörgum litum.



Umbúðir

Almenn
prentun

Bækur



Límmiðar



Stimplar

☎ 482 1944

📍 Gagnheiði 17, Selfossi

🌐 prentmetoddi.is

✉ selfoss@prentmetoddi.is

Prentsmíðja
1041 0858

FUNDIR



Krabbameinsfélagið

OPNUNARTÍMAR

Mánudaga kl. 11-14
Opið hús

Þriðjudagur kl. 11-13
Upprekjur

Þriðjudagur kl. 14-16
Unga fólkið

Miðvikudagur kl. 11-14
Opið hús

Fimmtudagar lokað
Viðburðir auglýstir sérstaklega á
Brossiðunni

Föstudagar kl. 11-13
Opið hús

Fyrsta þriðjudag í mánuði
Karlahópurinn Smáranir kl. 18

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

Facebook: Krabbameinsfélag
Árnessýslu/Brossið/Smáranir

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 opin 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
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

Fundur í Rauðakrosshúsinu,
Mánamörk 1, Hveragerði, neðri
hæð, miðvikudaga kl. 19:30.

ÞJÓNUSTA



Daglegar ferðir

SELFOSS - REYKJAVÍK
SUÐURLAND



Bókhald • 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.is

Bókhald - ráðgjöf
skattskil

Þjónusta við
einstaklinga og
fyrirtæki

Persónuleg þjónusta

FÉLAGSSTÖRF



SKRIFSTOFA FEBSEL

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

OPIÐ HÚS

Fim. 30. október kl. 14:45
Óvænt skemmtiatriði

Kaffi 200 kr.
Kaffi og kökur 1500 kr.

**Vegna veðurútlits og ferða
milli landshluta hefur verið
ákveðið að fresta heimsókn
Ellerts Borgars og Hauks
Helga, en þeir munu koma
síðar og það verður auglýst.**

**MUNIÐ MIÐASÖLU Á
AFMÆLISÁRSHÁTÍÐINA
FIM. 30. NÓV. KL. 13-15**

KIRKJA

Skálholtsdómkirkja

Messa á Allra heilagra messu 2.
nóv. kl. 11. Við minnumst og
þökkum fyrir látna ástvinu og hin
heilögu í lífi okkar. Sr. Kristín
Þórunn Tómasdóttir sóknar-
prestur og Jón Bjarnason dó-
morganisti þjóna. Guðfræði-
nemar úr Háskóla Íslands koma
til aðstoðar. Fjölskylduborðið er
á sínum stað. Innilega velkomin.

Stóraborgarkirkja

Ljósamessa og minning látna
2. nóv. kl. 16. Stundin hefst á því
að við hittumst í kirkjunni og
eigum stuttan undirbúningsfund
undir stjórn Harðar Óla
Guðmundssonar formanns
sóknarnefndar og fáum okkur
kakó og kleinur. Ljós tendruð í
minningu látna. Sr. Kristín
Þórunn Tómasdóttir og Jón
Bjarnason þjóna. Innilega vel-
komin.

Miðdalskirkja

Ljósamessa á Allra heilagra
messu 2. nóv. kl. 20. Við min-
numst þeirra sem látnu eru og
voru ljós í lífi okkar. Tendrum ljós
í minningu þeirra. Sr. Kristín
Þórunn Tómasdóttir og Jón
Bjarnason þjóna. Njótum söng-
krafta úr söfnuðinum. Kakó og
kleinur eftir stundina. Innilega
vekominn.

Selfosskirkja

Messa sunnudaginn 2. nóvem-
ber kl. 11:00. Allra heilagara
messa, kveikjum á kertum og
minnumst látna ástvinu.
Kirkjukórinn syngur, organisti
Edit A. Molnár, einsöng syngur
Anna Maria Konieczna, prestur
Guðbjörg Arnardóttir. Unglinga-
kórinn verður með kökubasar
eftir messu. Sunnudagaskólinn
á sama tíma kl. 11:00, umsjón
Sjöfn og leiðtogar. Krílasálmar
miðvikudaga kl. 10:30 og for-
eldrasamvera á eftir. Bænstundir
miðviku- og fimmtudaga kl.
10:00. Þriðjudagssamvera
þriðjudaginn 4. nóv. kl. 14:00.

Stokkseyrarkirkja

Kvöldmessa sunnudaginn 2.
nóvember kl. 20:00. Allra heil-
agra messa, kveikjum á kertum
og minnumst látna ástvinu.
Kammerkórinn syngur, kantor
Pétur Núi Stefánsson, Gunn-
laugur Bjarnason syngur ein-
söng, prestur Guðbjörg Arnar-
dóttir.

Ólafsvallakirkja

Allra heilagra messa kl. 11
sunnudaginn 2. nóv. Kirkjukórar
prestakallsins syngja undir stjórn
organista. Altarísöngur og lát-
inna minnst. Öllum er boðið í
súpu, brauð og kaffi í Brautarholti
að messu lokinni. Verið öll hjart-
anlega velkomin!

Hvítasunnukirkjan Selfossi

Samkoma á sunnudögum kl.
11:00. English translation ava-
ilable. Unglingasamkomur á
fimmtudögum kl. 20:00. www.
selfossgospel.is. Allir innilega
velkomnir.

Aðventistar

Guðsþjónusta laugardaginn 1.
nóvember kl. 11:00. Ómar Torfa-
son leiðir Biblíurannsókn. Ósi
Carvalho predikar. Barnastarf á
sama tíma. Safnaðarheimili
Sjundadags Aðventista, Eyravegi
67 á Selfossi. Allir hjartan-
lega velkomnir.

Heilbrigðisráðherra skipar Helga Hafstein í Krabbameinsráð

Alma Möller Heilbrigðisráð-
herra hefur skipað Helga
Hafstein Helgason, yfirlækni
lyflækninga og krabbameins-
lækni hjá Heilbrigðisstofnun
Suðurlands, sem fulltrúa í
Krabbameinsráð, sem er sam-
starfsvettvangur heilbrigðisráð-
herra um veitingu krabbameins-
þjónustu á Íslandi.

Helgi Hafsteinn var tilnefnd-
ur af HSU í ráðið sem mun starfa
til að tryggja framgang nýsam-
þykkrar krabbameinsáætlunar
til ársins 2029 með yfirsýn og
ráðgjöf til heilbrigðisráðherra
varðandi málaflokkinn.

Hlutverk ráðsins er meðal
annars að hafa yfirsýn yfir að-
gerðum í krabbameináætlun og
vera heilbrigðisráðherra til ráð-
gjafar, koma með tillögum að
verkaskiptingu krabbameins-
þjónustu yfir öll stig heilbrigðis-
þjónustunnar og fylgjast með
framþróun innan krabbameins-
lækninga á Íslandi.

„Vegna fjölsfjölgunar,
breyttrar aldurssamsetningar
þjóðar og bættra krabbameins-
lyfjameðferða mun sjúklingum
sem læknað af krabbameini eða
þurfa að lifa með krabbameini
fjölga mikið á næstu áratugum
og því er skýr stefnumörkun í
þessum málaflokki mjög mikil-



væg,“ segir Helgi Hafsteinn
inntur eftir hvað má áætla að
áherslur Krabbameinsráðs yrðu.

Auk Helga Hafsteins sitja í
ráðinu, Halla Þorvaldsdóttir sem
formaður, Agnes Smáradóttir
frá Landspítalanum, Friðbjörn
R. Sigurðsson frá Sjúkrahúsinu
á Akureyri, María Heimisdóttir
frá embætti landlæknis og Sól-
veig Ása Tryggvadóttir fyrir
hönd Krafts. Starfsmaður hóps-
ins frá heilbrigðisráðuneytinu er
Selma Margrét Reynisdóttir.

Óhætt er að segja að innan
HSU starfar afar sterk krabba-
meinsdeild og hefur fram á að
færa eina færustu lækna lands-
ins til að sinna þeim málum.

HSU óskar Helga og hópnum
öllum, velfarnaðar í verkefnum
málaflokksins.



Okkar Hveragerði býður fram í sveitarstjórnarkosningum 2026

Bæjarmálafélagið Okkar
Hveragerði býður fram
lista í sveitarstjórnarkosningum
þann 16. maí 2026. Þetta verður
í þriðja sinn sem félagið býður
fram í Hveragerði. Í sveitar-
stjórnarkosningunum árið 2022

hlaut Okkar Hveragerði tæplega
40% atkvæða og þrjá kjörna
bæjarfulltrúa. Okkar Hveragerði
varð því stærsta stjórnmálaaflið
í sveitarfélaginu eftir kosning-
arnar og fékk þannig skýran
stuðning íbúa og traust samstarf við
samfélagið. Þær áherslur munu
og gildi sem listinn stendur fyrir.

Á kjörtímabilinu 2022-2026
hefur Okkar Hveragerði verið í
meirihluta í bæjarstjórn Hvera-
gerðis og lagt áherslu á opna
stjórnsýslu, lýðræðislega þátt-
töku íbúa og traust samstarf við
samfélagið. Þær áherslur munu
áfram vera í forgrunni næsta
kjörtímabil. Bæjarfulltrúar
Okkar Hveragerðis hafa á kjör-
tímabilinu fundið fyrir sterkum
meðbyr og skýrum vilja íbúa
til að halda áfram að styrkja
Hveragerði sem fjölskylduvænt
samfélag sem einkennist af
samvinnu, virðingu og framsýni
ásamt ábyrgri fjármálastjórn.

HEILSA

**Energy Touch
- Nudd
- Heildræn
meðhöndlun**



**Jákvæðar
hugsanir**

Breyta deginum



**Ragnhildur
Sigurðardóttir
Sími 693 2197
ragnhildurgagga.is**

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

Á-listinn býður fram í sveitarstjórnarkosningum 2026

Á-listinn í Rangárþingi ytra hefur ákveðið að bjóða fram lista í sveitarstjórnarkosningum 16. maí 2026 og er það í fimmta sinn sem listinn býður fram. Listinn fékk umboð kjósenda til að leiða sveitarstjórn með hreinum meirihluta í sveitarstjórnarkosningum í maí 2022. Fulltrúar listans hafa á kjörtímabilinu fundið fyrir sterkum meðbyr og hvatningu íbúa og atvinnulífs um að halda áfram góðu uppbyggingarstarfi í sveitarfélaginu, m.a. með markvissri uppbyggingu skólastofnana og íþróttaaðstöðu. Á-listinn mun ekki skorast undan ábyrgð og vill því halda áfram að leiða sveitarfélagið í gegnum mesta framkvæmdaskeið þess frá upphafi. Markmiðið er einfalt - að halda áfram að byggja upp öflugt sveitarfélag þar sem fólk vill búa, starfa og ala upp börn.

Grunngildi Á-listans

Á-listinn er hreyfing áhugafólks um sveitarstjórnarmál, íbúalýðræði og fjölskylduvænt samfélag. Við stöndum fyrir ábyrga



fjármálastjórn, aukin lífsgæði fyrir alla aldurshópa, fjölbreytt atvinnulíf, sterkar menntastofnanir og opna stjórnsýslu. Við stuðlum að innviðauppgjöfingu í þágu öryggis og hagkvæmni fyrir alla íbúa, jafnt í þéttbýli sem dreifbýli. Á-listinn í Rangárþingi ytra er málefnaþið stjórnmálahreyfing - óháð stjórnmálaflokkum á landsvísi.

Saga og eðli framboðsins

Á-listinn var stofnaður snemma árs 2010 sem listi áhugafólks um sveitarstjórnarmál í Rangárþingi ytra. Frá upphafi hefur listinn lagt áherslu á að blanda ekki flokkapólitík inn í sveitarstjórnarmálin en leggja fremur

áherslu á að tefla fram lausnamiðuðu fólki úr öllum stéttum samfélagsins sem brennur fyrir málefnum sveitarfélagsins. Þessar áherslur og opin stjórnsýsla, með miklu upplýsingaflæði til íbúa, hafa verið rauður þráður í öllu starfi listans frá upphafi.

Næstu skref

Á-listinn boðar áframhaldandi samtal við íbúa, félög og fyrirtæki um forgangsroðun framkvæmda, styrkingu grunnþjónustu og góðan rekstur - með skýrum markmiðum og virku íbúalýðræði.

Stjórn Á-listans í Rangárþingi ytra

Sterk frammistaða hjá Berserkjum á RVK Open

Glimufélagið Berserkir sendi þrjá keppendur á RVK Open Sub Only, sem fram fór í RVK MMA um helgina. Alls tóku 54 keppendur þátt í mótinu, þar sem keppt er í „submission only“ fyrirkomulagi – engin stig eru gefin og glímt er þar til annar nær uppgjafartaki.

Keppendur voru flokkaðir eftir reynslu, í undir og yfir tveggja ára reynslu.

Fannar Júlíusson keppti í -85 kg flokki undir tveggja ára reynslu. Þar voru 15 keppendur og tapaði Fannar fyrstu glímu sinni, en kom tvíefldur til baka og vann þá næstu með armlás.

Þröstur Valsson tók þátt í +85 kg flokki undir tveggja ára reynslu, þar sem 12 keppendur öttu kappi. Hann sigraði fyrstu tvær glímurnar örugglega en tapaði í undanúrslitum fyrir Ara, sem síðar vann flokkinn. Þröstur tryggði sér svo bronsið

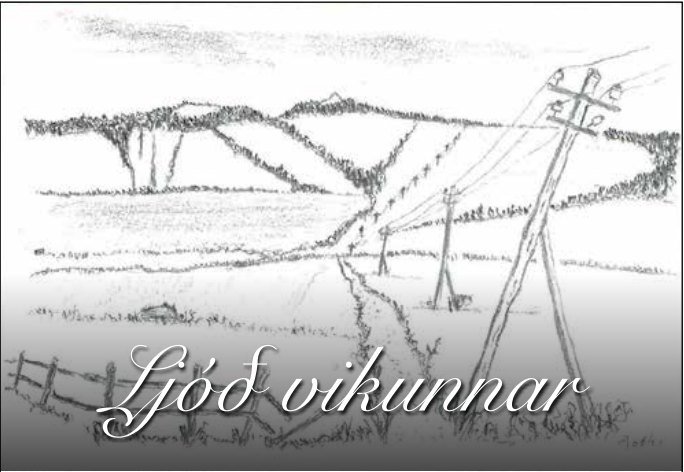


Þröstur Valsson, Egill Blöndal og Fannar Júlíusson.

með sigri á hengingu í síðustu glímunni.

Egill Blöndal keppti í +85 kg flokki með yfir tveggja ára reynslu. Hann sat hjá í fyrstu umferð, sigraði undanúrslit á armlás og tryggði sér svo gullið eftir að andstæðingur hans meiddist í úrslitaglímu.

Berserkir stóðu sig frábæra og komu heim með gull og brons úr harðri samkeppni.



SÍRENUR 2

Söngur sírenanna vekur mig af draumi síðdegis á laugardegi.

Flugvél hvín á lágflugi og á hlaupunum ýtir mamma barnavagni

á undan sér æpandi, skothríð glymur og hún heldur höndunum

verndandi yfir barnabarninu, eins og hún gæti haldið dauðanum frá

og áratugum síðar talar hún enn um þetta eins og það hafi allt saman

gerst í gær: leikhús fátækleikans sem engan enda tekur.

CHRISTOPH JANACS, Austurríki, 1955

Þór Stefánsson þýddi eftir enskri þýðingu Germains Droogenbroodt og Stanley's Barkan úr "Postcards from the Sea," Edition Tandem, Salzburg 2021

Teikning eftir Christoph Janacs.



Minjastofnun Íslands

auglýsir eftir umsóknum um styrki úr húsafriðunarsjóði fyrir árið 2026

Hlutverk sjóðsins er að stuðla að varðveislu og viðhaldi friðlýstra og friðaðra húsa og mannvirkja, sbr. reglur um úthlutun úr húsafriðunarsjóði nr. 577/2016. Veittir verða styrkir úr sjóðnum til:

- viðhalds og endurbóta á friðlýstum og friðuðum húsum og mannvirkjum, ásamt öðrum húsum og mannvirkjum, sem hafa menningarsögulegt, vísindalegt eða listrænt gildi.
- byggingarsögulegra rannsókna, þar með talið skráningu húsa og mannvirkja, og miðlun upplýsinga um íslenskan byggingararf.
- sveitarfélaga til að vinna tillögur að verndarsvæði í byggð, í samræmi við ákvæði laga nr. 87/2015 og reglugerðar nr. 575/2016.

Minjastofnun Íslands hefur eftirlit með að styrkt verkefni séu viðunandi af hendi leyst, og í samræmi við innsend umsóknargögn.

Umsóknareyðublaðið er fyllt út rafrænt og má finna á vef Minjastofnunar Íslands www.minjastofnun.is, - Sjóðir & nefndir - Umsóknir í húsafriðunarsjóð. Þar er einnig að finna leiðbeiningar við gerð umsókna. Fyrirspurnir sendist á netfangið: husafriðunarsjodur@minjastofnun.is, eða hringið í síma 570-1307.

Umsóknarfrestur er til miðnættis mánudaginn 1. desember 2025.



Suðurgötu 39, 101 Reykjavík

Sími: 570 1300

www.minjastofnun.is

Emilía gefur út DREYMA

Söngkonan og lagahöfundurinn Emilía Huguð sendir frá sér nýtt lag þann 30. október næstkomandi fimmtudag sem heitir DREYMA. Lagið samdi hún sjálf ásamt Þorsteini Helga sem jafnframt sá um upptöku-stjórn. Lagið er í nútímalegum RnB stíl og að sögn Emilíu passar lagið einstaklega vel við árstímann.

„Ég er virkilega stolt af þessu lagi og langar að sem flestir heyri,“ segir Emilía.

Ferill Emilíu í tónlist hófst árið 2022 þegar hún tók þátt í Söngkeppni framhaldskólanna fyrir hönd FSu og sigraði keppnina. Síðan þá hefur Emilía verið að vinna sig áfram með laga-



smíði og hefur nú þegar gefið út nokkur lög, þar á meðal Vitamin með Issa sem hlaut góðar viðtökur.

Pípulagnir Júlla

Persónuleg þjónusta

Nýlagnir - Endurlagnir - Viðgerðir

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

ÖKULAND

Endurmenntun
atvinnubílstjóra
Akstursþjálfun
Meirapróf
okuland.is



Bilasprautun · Bilaréttingar
Bílrúðuskipti

Bilverk BA

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



PÚLSINN

Raf & kæliþjónusta

Kæli & Frystikerfi

Viðgerðir · Þjónusta

Nýsmíði · Rafmagn

Sími: 760-5670 · pulsinn@pulsinn.com

VÉLSMÍÐJA
SUÐURLANDS ehf
Selfossi Gagnheiði 5 Sími: 482 1980

Efnissala
Rennismiði
Innréttingar
Járnsmiði

Gagnheiði 5, Selfossi
Sími 482 1980

FRÖST

KÆLIKERFI · FRYSTIKERFI
HÖNNUN · SALA · ÞJÓNUSTA

HÁHEIÐI 9, SELFÖSSI · SÍMI 464 9400 · WWW.FRÖST.IS



Fæst hjá
BYKO Selfossi

Raflagnir Tölvulagnir Ljósleiðaralagnir



TRS

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

EINSTAKLINGA
FYRIRTÆKI
HÚSFÉLÖG
SVEITAFÉLÖG



510-1180 / 669-8441



Vinnuvélanámskeið
á netinu!

www.vinnuvelaskolinn.is



Skeljungur

Lúðvík Bergmann, Viðskiptastjóri
GSM: 840 3009



Áreiðanlegir pípulagningaverktakar

NÝLAGNIR - HITAKERFI
FRÁRENNSLI - VIÐGERÐIR

Sími 769 0001

lagnaland@lagnaland.is



LAGNIR

ALHLIÐA PÍPULAGNINGA
VERKTAKAR

Eyjólfur - Sími 888 8001

Guðjón - Sími 888 8002

800lagnir@800lagnir.is