



F.h. Sýlvía Karen Heimisdóttir, sveitastjóri Skeiða- og Gnúpverjahrepps, Aldís Hafsteinsdóttir, sveitarstjóri Hrunamannahrepps, Ásta Stefánsdóttir, sveitarstjóri Bláskógabyggðar, Fjóla St. Kristinsdóttir, sveitarstjóri Grímsnes- og Grafningshrepps. Mynd: DFS.is/SEG

Bláskógabyggð er sveitarfélag ársins

Fimmtudaginn 30. október sl. voru tilkynntar niðurstöður könnunarinnar Sveitarfélag ársins 2025. Viðurkenning var veitt við hátiðlega athöfn á Hótel Selfoss til sveitarfélagsins sem kom best úr könnuninni. Sveitarfélag ársins er samstarfsverkefni tíu stéttarféлага bæjarstarfsmanna innan BSRB í samvinnu við Gallup. Þetta er í fjórða skiptið sem þessi árlega könnun var framkvæmd. Í ár bárust alls um 2.400 svör og hefur þátttakan aldrei verið meiri.

Þessi könnun nær til starfsmanna sveitarféлага um starfsánægju og gæði þjónustunnar. Í könnuninni er lagt mat á ýmsa þætti líkt og samskipti, starfsanda, líðan á vinnustað og hvernig sveitarfélagið styður við starfsfólk sitt.

Gestum var boðið upp á kaffi

og kruðurí og skemmtu glæsilegu tónlistarkonurnar Sædís Lind Másdóttir og Fríða Hansen viðstöddum með lifandi tónlist.

Framkvæmdastjóri Mannauðssjóðs Heklu, Hrunð Hlöðversdóttir, bauð gestum velkomna og hóf að kynna könnunina og markmið hennar. Markmiðið með þessari árlegu könnun er að hvetja stjórnendur sveitarféлага til að veita starfsumhverfi meiri athygli og ráðast í umbótaverkefni þar sem þess er þörf. Markmiðið er ekki síst að veita þeim vinnustöðum sem hafa staðið sig vel viðurkenningu.

Tómas Bjarnason, sviðsstjóri stjórnenda- og vinnustaðaráðgjafar Gallup, fékk næst orðið og ræddi nánar mikilvægi starfsánægju á vinnustað og fór yfir niðurstöður könnunarinnar í ár.

Niðurstöður könnunarinnar voru bornar saman milli þátttakenda sveitarféлага og þeim fjórum sveitarfélögum sem koma best út úr könnuninni er veitt viðurkenning. Í fyrsta sæti í ár var Bláskógabyggð en Bláskógabyggð hefur fengið viðurkenningu hvert ár. Alls tóku níu sveitarfélög þátt í ár. Önnur sveitarfélög sem hlutu viðurkenningu í ár eru Grímsnes- og Grafningshreppur í öðru sæti, Hrunamannahreppur í þriðja og Skeiða- og Gnúpverjahreppur í fjórða sæti.

Niðurstöður könnunarinnar hafa sýnt jákvæða þróun síðastliðin ár og hvatti Tómas stjórnendur sérstaklega til að veita þessum þáttum enn meiri athygli í framtíðinni.

SEG

Gjöf til Heimaspítala HSU

Það var hátiðleg athöfn á Vinkonukvöldi Lionsklúbbsins Emblu þegar Hjördís Inga Sigurðardóttir, varaformaður Styrktarsjóðs, afhenti Heimaspítala HSU Vacsan Air CL ómskoðunar-tæki auk spjaldtölvu sem tengist við síma, að upphæð 811 þúsund krónur. Anna Margrét Magnúsdóttir, aðstoðarhjúkrunarstjóri, og Margrét Björk Ólafsdóttir, hjúkrunarstjóri heilsugæslunnar, veittu gjöfinni viðtöku, fóru nokkrum orðum um tilgang tækisins

og starf Heimaspítala HSU sem þjónustar skjólstaðinga í heimahúsi ber að fagna því að fólk geti dvalið lengur heima og fengið þjónustuna til sín.

Við Emblur þökkum gestum okkar fyrir komuna á Vinkonukvöldið svo og fyrir-tækjum fyrir þeirra framlag, en þetta er aðal fjáröflunar-verkefni klúbbsins og ágóðinn af kvöldinu rennur allur í Styrktarsjóð sem gerir okkur kleift að styrkja svona verkefni í nær samfélaginu.

Styrktarsjóður Emblu



Félagar í Lionsklúbbum Emblu ásamt Önnu Margrétu Magnúsdóttur og Margrétu Björk Ólafsdóttur. Mynd: Aðsend.



Margt smátt
gerir eitt stórt

Fáðu fagmann í verkið

 Framúrskarandi
fyrirtæki 2020-2025



PÍPULAGNIR
SUÐURLANDS

Háheiði 10, Selfossi
S. 699 1985 / 823 6656



Raflagnir
Tölvulagnir
Ljósleiðaralagnir



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

Bláskógabyggð sveitarfélag ársins 2025

Í síðustu viku útnefndi félagsfólk bæjarstarfsmannafélaga og stéttarféлага innan BSRB sveitarfélag ársins 2025. Útnefningin er byggð á niðurstöðu viðhorfskannana félagsfólks sem Gallup sá um að framkvæma. Það voru fjögur sveitarfélög sem fengu útnefningu sem sveitarfélag ársins og er gaman að segja frá því að það voru sveitarfélögin fjögur í Uppsveitum, sem eru Bláskógabyggð, Grímsnes- og Grafningshreppur,

Hrunamannahreppur og Skeiða- og Gnúpverjahreppur. Alls uppfylltu 22 sveitarfélög skilyrði um svarhlutfall og komust inn á listann, en þau fjögur sem fengu hæstu heildareinkunn fengu útnefningu sem sveitarfélag ársins. Af þessum fjórum sveitarfélögum lenti Bláskógabyggð í fyrsta sæti. Þetta er fjórða árið í röð sem slík könnun er gerð og þess má geta að Bláskógabyggð hefur fengið viðurkenningu á hverju ári.

Tilgangurinn með könnuninni er að hvetja stjórnendur til að veita starfsumhverfinu meiri athygli sem og að ráðast í umbótaverkefni þar sem þess gerist þörf. Niðurstöðurnar eru einnig ætlaðar til almennra umræðna um starfsumhverfi og stjórnun á vinnustöðum, félagsfólki til hagsbóta. Einnig er tilgangur með könnuninni að veita góðum vinnustöðum viðurkenningu fyrir að hlúa vel að starfsfólki.

Með könnuninni fást mikilvægar upplýsingar um starfsumhverfi og stjórnun í sveitarfélaginu. Mælingin nær yfir fjölbreytta þætti, eins og stjórnun, starfsanda, launakjör, vinnuskilyrði, sveigjanleika í starfi, ímynd sveitarfélagsins, ánægju

og stolt og jafnrétti. Með könnun á þessum þáttum fæst heildstæð mynd af innra starfsumhverfi sveitarfélaganna.

Að fá verðlaun sem sveitarfélag ársins 2025 er mikil viðurkenning á því góða starfi sem unnið er innan stofnana Bláskógabyggðar. Við erum mjög stolt af þeim góðu og faglegu stjórnendum sem stýra okkar stofnunum og er gott til þess að vita hvað stjórnendur eru að ná góðum árangri innan sinna stofnana. Þá er þetta líka viðurkenning til sveitarstjórnar að við séum að skapa góð skilyrði og utanumhald fyrir okkar starfsfólk.

Ég vil óska okkur öllum, starfsfólki, stjórnendum og

Helgi Kjartansson

oddviti Bláskógarbyggðar



sveitarstjórn, til hamingju með þessa útnefningu og þakka starfsfólki fyrir að taka þátt í könnuninni. Útnefningin hvetur okkur öll til að huga enn betur að starfsumhverfi okkar starfsfólks og vinna markvist að því að gera betur á öllum starfsstöðum sveitarfélagsins.

Helgi Kjartansson
Oddviti Bláskógabyggðar

Súperlagnir er alhliða þjónustufyrirtæki á sviði pípulagna á Selfossi

SÚPERLAGNIR

VIÐ TÖKUM AÐ OKKUR STÓR SEM SMÁ VERKEFNI

Símin hjá okkur er 664-8892 eða senda verkbeiðni á superlagnir@superlagnir.is



AÐALSKOÐUN

Er kominn tími á skoðun?



Eyravegur 51, 800 Selfoss

Sími 590-6996



HARPA
ÚTFARARSTOFA

Kirkjulundur 19

Garðabær

harpa@harpautfor.is

harpautfor.is



Harpa Heimisdóttir
842 0204



Brynja Gunnarsdóttir
821 2045

Northern Lights - Fantastic Film Festival á Stokkseyri

Frítt inn á allar sýningar og viðburði hátíðarinnar!

Þriðja Northern Lights - Fantastic Film Festival verður haldin dagana 30. október til 2. nóvember á Fisherinn - Culture Center á Stokkseyri. Hátíðin sýnir yfir 50 alþjóðlegar „fantastic“ (ævintýri, fantasía, hrollvekja, vísindaskáldskapur) stuttmyndir sem keppa til veglegra verðlauna.

Verðlaun er veitt í tveim flokkum á hátíðinni, AURORA Award fyrir bestu leiknu myndina og NEXUS Award fyrir bestu teikni/hreyfimyndina. Í dómnefnd sitja m.a. Óskarstil-

nefndi höfundurinn Pamela Ribon (Moana, Nimona, My Year of Dicks) og Hugleikur Dags-son.

Hátíðin fékk innsendar myndir á Filmfreeway frá 34 löndum í 5 heimsálfum og valdi til þátttöku 53 myndir frá 23 löndum. Þeirra á meðal eru margverðlaunaðar myndir sem hafa nýlega veriðsýndar á virtum alþjóðlegum kvikmyndahátíðum. Þess má geta að ein þeirra mynda sem var sýnd og keppt á hátíðinni í fyrra, I'm Not a Robot, hlaut í framhaldinu

Óskarsverðlaunin fyrir bestu leiknu stuttmynd ársins.

Fjöldi erlendra höfunda og leikstjóra verða viðstaddir hátíðina til að fylgja myndum sínum eftir eins og mikið af því íslenska kvikmyndagerðarfólki sem tekur þátt í hátíðinni.

Þematengdir sérvíðburðir hátíðarinnar eru t.d. Fantastic Film - Pub-quiz, Hrekkjavökubúningapartý og fjölskylduvænt Hrekkjavökubíó. Öll geta fundið eitthvað „fantastic“ við sitt hæfi á hátíðinni.

Þematengdir bransaviðburðir hátíðarinnar eru m.a.:

Spjallborð: „Fantastic“ handritasmíð – Að skapa heima handan veruleikans.

Samtal við handritshöfunda og kvikmyndagerðarfólk sem þorir að ímynda sér það sem liggur handan hins hversdagslega.

Frá Ævintýrum til Martraða!

Í tilefni að 150 ára dánarafmælis H.C. Andersen er sunnudagurinn tileinkaður myrku ímyndunarafli meistarans, íslenskum bókmenntaarfi og „fantastic“ sagna- og kvikmyndagerð.

Frumskýning – Adorable Humans (2025)/ Q&A

Fjögurra þátta dönsk safnmynd innblásin af sumum óhugnanlegustu hrollsögum H.C. Andersen. Dönsku kvikmyndahöfundarnir og leikstjórnarnir Michael Kunov & Michael Panduro taka þátt í spurt & svarað eftir sýninguna.

Spjallborð: H.C. Andersen / Frá ævintýrum til martraða

Spjallborð þar sem rætt er um áhrif íslensks bókmenntaarfs á Andersen og í kjölfarið, áhrif hans á komandi kynslóðir ævintýra- og hrollvekuhöfunda.





HÚSASMÍÐJAN

blómaval

Fimmtudag til sunnudags

STÓRA SERÍUHELGIN

Seríur og jólaljós



25%

Samtengjanlegar LED seríur. Tengdu saman margar seríur, allt að 2.000 ljós á eina kló

Frost LED seríurnar fást eingöngu í Húsasmíðjunni og Blómavali. Útiseríurnar þola íslenskt veðurfar mjög vel og hafa reynst einstaklega vel hérlandis. Húsasmíðjan og Blómaval leggja áherslu á að bjóða góðar seríur á lægra verði og breitt vöruúrval sem hentar íslenskum aðstæðum.



FROST



Tölvumynd sem sýnir mögulegt yfirbragð byggðarinnar. Horft til austurs til Óseyrarbrautar.

Ný byggð við Óseyrarbraut í Þorlákshöfn

Mikil og metnaðarfull uppbygging er nú hafin í Ölfusi og framundan eru spennandi tímar. Öflug þróun atvinnulífs og vaxandi eftirspurn eftir nýju íbúðarhúsnæði kalla á breytingar sem munu gjörbreyta ástand Þorlákshafnar á næstu árum.

Eitt af lykilverkefnum í þessari uppbyggingu er nýr miðbær Þorlákshafnar. Fyrsta skóflustungan var tekin fyrir um ári síðan í þessu metnaðarfulla verkefni, sem markar nýjan kafla í þróun bæjarins. Í hjarta hins nýja miðbæjar rísa fjölbreyttar byggingar með íbúðum, verslunum, veitingastöðum, þjónusturýmum og menningar-sal. Við aðaltorgið verður opið svæði þar sem íbúar geta hist, notið sólar á sumrin og skautasvells á veturna.

Annar áfangi miðbæjaruppbyggingarinnar verður meðfram Óseyrarbraut, milli núverandi byggðar og hafnarsvæðis. Sveitarfélagið auglýsti eftir samstarfsaðila til þróunar svæðisins árið 2023, og voru félögin Ísold fasteignir og Íslenskar fasteignir valin til samstarfs við skipulags-yfirvöld í Ölfusi og Nordic Office of Architecture sem skipulagshönnuðir.

Ný byggð við Óseyrarbraut mun tengjast miðbænum meðfram Selvogsbraut og mynda þannig skýra tengingu milli eldri og nýrri hverfa bæjarins. Markmiðið er að skapa fjölbreytta og blandaða íbúðabyggð sem hentar ólíkum hópum samfélagsins og styrkir heildarmynd Þorlákshafnar. Lögð er áhersla á sameiginleg útisvæði sem hvetja til félagslegra samskipta og stuðla að sjálfbærum lífsstíl.

Með þessari uppbyggingu verður til skýr afmörkun og tenging byggðar, hafnarsvæðis og náttúru, sem gerir svæðið aðlaðandi og lifandi. Byggðin verður vistvæn og mannvæn, þar sem Óseyrarbrautin gegnir lykilhlutverki sem hluti af vis-

tási miðbæjarins með góðum tengingum fyrir gangandi og hjólandi.

Sveitarfélagið Ölfus leggur ríka áherslu á að skipuleggja barnvæn svæði í nágrenni skóla, íþróttaaðstöðu, sundlaugar, bókasafns og annarrar grunnþjónustu. Nálægð nýja hverfisins við alla helstu þjónustu gerir það að sannkölluðu 10 mínútna hverfi fjölskyldufólks.

Hjúkrunarheimili og tenging við aðra byggð

Í tengslum við þróunarverkefnið hafa bæjaryfirvöld kynnt áform um byggingu hjúkrunarheimilis á mörkum byggðar við Óseyrarbraut. Með þessu býður sveitarfélagið stjórnvöldum í öldrunarmálum upp á ákjósanlegan valkost til að mæta brýnni þörf fyrir hjúkrunarrými á komandi árum.

Tilkoma heimilisins mun skapa tengingu nýrrar byggðar við öldrunarkjarnann við Egilsbraut og styrkja þannig aðgengi og samgang eldri borgara við önnur hverfi og samfélagið í heild.

Sterkir bakhjarlar og framtíðarsýn

Að baki verkefninu við Óseyrar-

braut standa aðilar með mikla trú á framtíð Þorlákshafnar. Bakhjarlar Ísoldar standa jafnframt að landeldisfyrirtækinu GeoSalmo sem undirbýr eina umfangsmestu eldisstöð landsins með árlega framleiðslugetu allt að 33.000 tonna. Fyrirtækið hefur lokið umhverfismati og gert samning við Orku náttúrunnar um allt að 28 MW raforku. Íslenskar fasteignir vinna jafnframt að þróun hótels og afþreyingarstarfsemi við Hafnarvík, í nánú samráði við bæjaryfirvöld og íbúa. Skipulagsferlið er á lokastigi og stefnt er að því að framkvæmdir hefjist á næsta ári.

Við hvetjum alla að kynna sér tillögur um fyrirhugaða uppbyggingu við Óseyrarbraut og hlökkum til samstarfs við sveitarfélagið um þau spennandi verkefni sem framundan eru.

Daði Janusson,
framkvæmdastjóri,
Ísold fasteignir

Gunnar Thoroddsen,
stjórnarformaður,
Íslenskar fasteignir



Yfirlitsmynd frá skipulagshönnuðum Nordic Office of Architecture sem sýnir miðbæjarsvæði Þorlákshafnar og tengsl við nærliggjandi svæði.

Gáta vikunnar

Visnagátur-höf:
Páll Jónasson
Útg. Bókautgáfan HÓLAR

Kærustu vilja þeir syngjandi í kór,
Forníslenskt nafnið hann ber.
Vængjótta verndar hann Þór,
Nýfæddan soninn hann ver.

Svar við gátu í blaði 2826: **KAPALL**
1. Einn **kapall**, tveir baggar 100 kg
4. **Startkapall**



Sunnlenski matgæðingurinn



Mango-chutney gúllas

Bjarnfríður Laufey Guðsteinsdóttir er sunnlenski matgæðingur vikunnar.



Mango-chutney gúllas

600 gr gúllas (ég nota oftast folaldagúllas)

2 tsk karrý
2 saxaðir laukar
1 stór gulrót, skorin niður
1 epli, flysjað og rifið
2 tsk timjan
salt og pipar eftir smekk
3 msk mango-chutney
3 dl vatn
1 teningur kjötkraftur
250 ml matreiðslurjómi

Kjötið er brúnað í olíu, í potti og kryddað með karrý.

Laukur, gulrót og epli sett út í, svo krydd, vatn, kjötkraftur og mango-chutney. Þetta er látið malla í ca 30 mín og þá er rjóminn settur saman við.

Það er aðeins hægt að leika sér með þennan rétt, hafa hann sem gúlassúpu og bera þá fram með naan brauði eða þykkja hann örlítið með sósu-jafnara og bera fram með hrísgrjónum og naan brauði.

Verði ykkur að góðu!

Mig langar til að skora á hana systur mína, Margréti Hörpu Guðsteinsdóttur, sem næsta matgæðing. Hún er sko snillingur í að galdra fram dýrindis veislur á núll einni og það virðist ekkert vefjast fyrir henni þegar kemur að eldamennsku og bakstri.

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



Pólskir menningadagar í nóvember

Pólskir menningardagar þar sem bæði listamenn af pólskum uppruna sem og íslenskir gestir sem vilja kynna sér pólska menningu hittast í safninu og halda upp á menningu beggja landa.

Pólskir menningardagar fara fram í Listasafni Árnesinga frá 1-30. nóvember og munu koma fram ýmsir listamenn bæði með listasýningar,

hönnun, tónlist og fleira til að kynna ríkulega menningu Póllands fyrir íslendingum og öllum þeim sem heimsækja safnið.

Viðburðurinn er haldinn í samstarfi við pólska sendiráðið á Íslandi.

Hægt er að skoða nánar á listasafnarnesinga.is og á samfélagsmiðlum.



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

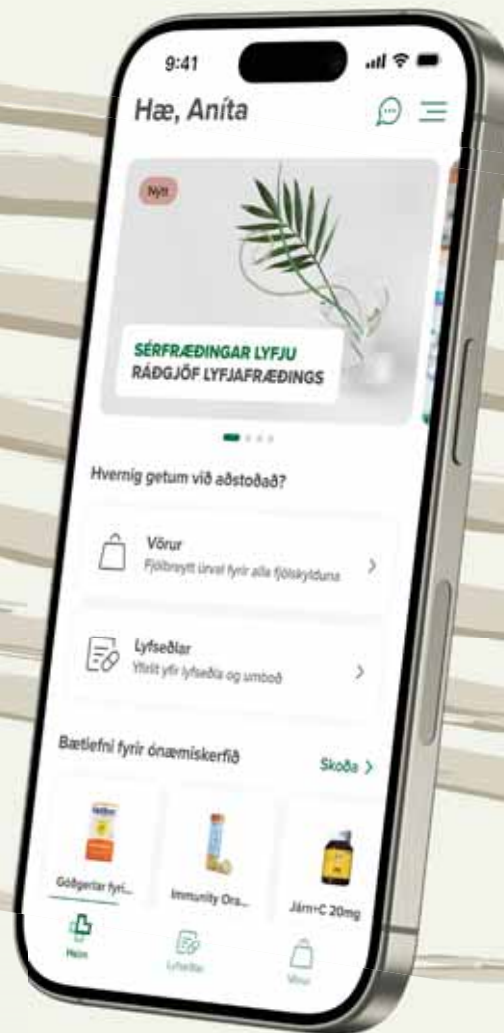
Dagskráin kemur út á hverjum fimmtudegi. Upplag 4.500 eintök. Allt efni og auglýsingar berist fyrir hádegi á þriðjudögum.

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

Prentun: Prentmet Oddi

ISSN 1670-407X

Svansvottuð prentsmíða



LYFSEÐILSSKYLD LYF **FRÍTT HEIM**

Heimsending að jafnaði innan klukkustundar í Lyfju appinu.



Sæktu
Lyfju appið



UMSJÓN:
ELENA R. MARQUEZ GUNNLAUGSDÓTTIR
OG ARNBJÖRG YR SIGURDARDÓTTIR

DRAUGAGANGUR MÍMIS HEPPNAÐIST FRÁBÆRLEGA

GÓÐAN DAG KÆRU SUNNLENDINGAR

Þann 30. október sl. fór fram Draugagangur í Menntaskólanum að Laugarvatni. Draugagangurinn hefur á undanförunum árum fest sig sem vinsæl og skemmtileg hrekkjavökuhefð innan skólans, þar sem nemendafélagið Mímir og að þessu sinni einnig kennarar taka virkan þátt og klæða sig upp í ýmis mismunandi og óhugnanlega búninga í þeim tilgangi að bregða og hræða aðra nemendur. Viðburðurinn skapaði líflega og skemmtilega stemningu í skólanum. Nemendur nutu þess að horfa saman á hryllingsmynd á meðan þeir biðu eftir að ganga Draugaganginn. Víða mátti heyra bæði öskur og hlátur um skólann og má segja að Draugagangurinn þetta árið hafi að venju tekist einstaklega vel.



Elena R. Marquez Gunnlaugsdóttir, ritnefndarformaður nemendafélagsins Mímis.



Nýhöfn gefur út þrjár nýjar bækur fyrir jólin

Bókaútgáfan Nýhöfn í Hveragerði gefur út þrjár nýjar bækur fyrir jólin, Blátt áfram, sjálfsævisögu Bjarna Eiríks Sigurðssonar Ekkert, margverðlaunaða danska skáldsögu eftir Janne Teller í þýðingu Ólafs Hauks Símonarsonar og ljóðabókina Hlér eftir Hrafn Andrés Harðarson, skáld í Hveragerði.

Í bók sinni Blátt áfram – Sjálfsævisaga segir Bjarni Eiríkur Sigurðsson frá baráttu sinni við lesblindu. Hún háði honum nokkuð í námi en honum tókst þó með harðfyllgi að takast á við þann fjanda og segir frá þeim átökum í þessum endurminningum sínum. Hann náði að ljúka prófi frá Garðyrkju-skólanum Íþróttakennaraskólanum og Kennaraskólanum. Að loknu námi kenndi hann lengi í Hveragerði við góðan orðstír og var um hríð skólastjóri í Þorlákshöfn. Seinna fór hann til Þýskalands til náms í námsráðgjöf og var með fyrstu náms- og starfsráðgjöfum landsins. Þá gerðist hann djákni og lærði til þess göfuga starfs í guðfræðideild Háskóla Íslands.

Bjarni Eiríkur var liðtækur tónlistarmaður, lék á píanó og harmóniku eins og engill. Á dansgólfinu heillaði hann svo dómurnar með fótafimi sinni og þokka.

Það sem stendur þó ef til vill upp úr á æviferli Bjarna Eiríks er hestamennskan. Hann var góður tamningamaður og afbragðs hestaferðamaður. Þá hélt Bjarni námskeið í reiðmennsku víða um land og segir sögur af ævintýrum sem hann lenti í þar.

Í þessu riti fellir Bjarni Eiríkur skemmtilega og fróðlega palladóma um samferðafólk sitt.

Í bókinni Ekkert eftir Janne Teller segir frá unglingnum

Pierre Anthon sem yfirgefur skólann daginn sem það rennur upp fyrir honum að ekki taki því að gera neitt af því að ekkert hafi þýðingu þegar allt komi til alls. Hann kemur sér fyrir uppi í plómutré og kastar þaðan ávöxtum í bekkjarfélagana og ögrar þeim með orðum. Bekkjar-systkinin gera allt sem þau geta til að sannfæra hann um að það sé margt sem hafi tilgang í lífinu. Aðferðir þeirra til að sannfæra Pierre Anthon verða sífellt óhugnanlegri og fara að lokum út í öfgar – algjörlega út í öfgar.

Bókin þótti víða varhuga-verð fyrst eftir að hún var gefin út árið 2000 en í dag er hún hins vegar alþjóðleg verðlaunabók sem hefur verið þýdd á 36 tungumál og selst í tveimur milljónum eintaka.

Hlér eftir Hrafn Andrés Harðarson er ljóðaflokkur sem fjallar um dauðann og sorgina. Undiraldan ljóðaflokksins er harmur og þungbær reynsla en ljóðin eru einlæg úrvinnsla föður sem missti son sinn barnungan. Ljóðin bera vitni um mikla ást, missi og lífskraft minninga.



Við prentum ljósmyndir

honnun.prentmetoddi.is

Við prentum ljósmyndir í öllum algengustu stærðunum.



SENDUM
HVERT Á LAND
SEM ER



Herrakvöld 2025

fimmtudaginn 6. nóv

Kl. 19-23

20% afsláttur

BOLI

Lite

Gulli

ADDEINI 29 KKAJ AN GLÜTENI

Gunni Óla mætir með gítarinn

KJÖT BÚRIÐ

galleri OZONE

TM



TM og Krabbameinsfélagið hvetja konur í skimun

Árlega greinast um 260 konur með brjóstakrabbamein á Íslandi.
Ein mikilvægasta forvörnin er reglubundin mæting í skimun.

TM og Krabbameinsfélagið hafa tekið höndum saman og hvetja konur til að mæta í boðaða skimun fyrir brjóstakrabbameini. **TM mun endurgreiða þeim sjúkdómatryggðu viðskiptavinum sem mæta í skimun einn mánuð iðgjalda.**

Skimanir standa yfir á Heilbrigðisstofnun Suðurlands á Selfossi til 14. nóvember nk.

Sjúkdómatrygging TM

Ef sjúkdómatryggður greinist með tiltekinn sjúkdóm greiðir TM út skattfrjálsar bætur í formi eingreiðslu. Þannig verður líkamlegt áfall ekki að fjárhagslegu áfalli líka.

Fjölskylduskátar fjöregg Fossbúa

Annar hvern laugardag hittist hópur fólks á ýmsum aldri, fer í leiki, vettvangsheimsóknir, skógarferðir, fjöruferðir, fönndrar, syngur, spilar, bakar, eldar og margt margt fleira. Þessi hópur nefnist Fjölskylduskátar Fossbúa ætlaður börnum undir 10 ára og fjölskyldum þeirra.

Foreldrar og aðrir fjölskyldumeðlimir taka virkan þátt

í dagskrá hvers fundar og leysa fjölbreytt verkefni af hendi sem fjölskylda. Dagskráin er miðuð út frá getu barna á aldrinum 3-9 ára en eldri og yngri systkini eru velkomin með.

Yfirskrift fjölskylduskáta er ævintýri, náttúra og samvera.

Fundir eru annan hvern laugardag klukkan 10:30-12:00 yfirleitt á Selfossi en fundir eru líka haldnir annars staðar

og það þá auglýst sérstaklega. Mæting er í Gláðheima, Tryggvagötu 36.

Fram að áramótum verða fundir sem hér segir: 8. nóvember, 22. nóvember og 6. desember. Starfið hefst svo aftur 17. janúar 2026 og heldur áfram í sama takti.

Nýjum fjölskyldum er velkomið að mæta og prófa.



GRÍMSNES- OG GRAFNINGSHREPPUR

DEILDARSTJÓRI FJÁRMÁLA OG STJÓRNSÝSLU

Grímsnes- og Grafningshreppur auglýsir laust til umsóknar starf deildarstjóra fjármála og stjórnsýslu.

Um nýtt starf er að ræða og spennandi tækifæri fyrir öflugan og metnaðarfullan aðila til að taka þátt í að þróa starfið.

Helstu verkefni

- Yfirumsjón með bókhaldi og daglegri fjármálastjórn
- Undirbúningur, gerð og eftirfylgni fjárhagsáætlana
- Yfirumsjón með framlagningu árshlutareikninga og ársreikninga
- Greiningarvinna og miðlun upplýsinga
- Þátttaka í mótun, þróun og innleiðingu verklags varðandi ábyrga fjármálastjórn og ýmsum öðrum umbótaverkefnum
- Ráðgjöf og upplýsingagjöf til stjórnenda í tengslum við stjórnsýsluhætti og rekstur
- Þátttaka í stefnumótun og þróunarverkefnum
- Ýmis önnur verkefni í samráði við stjórnendur

Grímsnes- og Grafningshreppur er samheldið, kraftmikið og drifandi samfélag á besta stað við Gullna hringinn. Hér er margt sem heillar en fátt sem truflar: kyrrð og ró, náttúruperlur við hvert fótíð, dásamleg útivistarsvæði og öll helsta þjónusta annaðhvort á staðnum eða í næsta nágrenni.

Umsóknarfrestur er til og með 16 nóvember 2025



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



Frá Tryggvagarði til útivistarskóga um alla sýslu.

Þann 2. nóvember síðastliðinn voru 85 ár liðin frá stofnun Skógræktarfélags Árnesinga. Félagið var stofnað á fundi í Tryggvaskála á Selfossi þar sem 80 framsýnir íbúar sýslunnar mættu, með það markmið að klæða skóg- og skjóllaust landið trjágróðri.

Frá upphafi hafa deildir félagsins verið starfandi um alla Árnessýslu. Í dag standa fimmtán skógræktarfélag að Skógræktarfélagi Árnesinga, en mörg þeirra hafa ræktað upp vinsæla útivistarskóga í nágrenni þéttbýlisstaða hér á Suðurlandi. Má sem dæmi nefna Hallskot við Eyrarbakka, Hellisskóg við Selfoss, skóginn í Hamrinum við Hveragerði og Kvenfélags-skóginn á Flúðum.

Fyrstu skrefin í starfi Skógræktarfélags Árnesinga voru gróðursetning í Glymskóga, austan við Selfoss og gróðursetning Tryggvagarðs. Stærsta verkefnið hófst árið 1954 þegar félagið keypti jörðina Snæfoksstaði í Grímsnes- og Grafningshreppi. Þar hefur félagið ásamt aðildarfélögum ræktað upp mikinn skóg sem í dag er vinsælt útivistarsvæði.

Á Snæfoksstöðum hefur félagið byggt upp litla úrvinnslustöð þar sem ýmsar afurðir, eins og eldiviður, kurl og timbur, eru unnar úr skóginum og seldar. Einnig er félagið að rækta jólatré í reitum. Félagið heldur jólatrjáamarkað þrjár helgar fyrir jól á Snæfoksstöðum og býður fólki að koma að höggva eigin tré í skóginum, eða kaupa úr hjallinum okkar. Unnið er að því að bæta við gönguleiðum, hirða um skógana og auka fjölbreytni trjátegunda á Snæfoksstöðum.

Á þessum 85 árum hefur Skógræktarfélag Árnesinga sannarlega staðið við upphaflega markmið sitt. Langstærstur hluti þeirrar vinnu sem félagið og aðildarfélag þess hafa staðið fyrir hefur verið unnin í sjálfbærni og ómetanlega framlag fjölda fólks, áratugum saman, hefur skilað þeim skógum sem við njótum nú. Tekist hefur að klæða stór svæði í Árnessýslu trjágróðri og kveikja varanlegan áhuga á trjárækt og skógrækt hjá fólki af mörgum kynslóðum um alla sýsluna.



Fatamarkaður á Eyrabakka

Mæður af Suðurlandi standa fyrir fatamarkaði á Stað á Eyrabakka dagana 8. og 9. nóvember næstkomandi. Opið verður frá kl. 12-17 báða daga.

Ýmislegt verður í boði fyrir breiðan aldurshóp barna á góðu verði. Merkjavara og önnur vel með farin fót. Mikíð verður lagt

upp úr því að eingöngu heil og falleg fót verða til sölu. Einnig verður stór gefins karfa í anddyri sem kaupendum er velkomið að fara í gegnum og velja sér fót og skó í kaupbæti.

Það má búast við krakka-vænni stemningu, leikhorn fyrir börnin og kaffi á könnunni.



Sigfús Kristinsson er heiðursborgari

„Það eru mennirnir sem eru gull þjóðanna.“ Náttúruauðlindir eru mikilvægar hverju landi en þá þurfa að vera til menn eða konur sem eiga vilja og afl. Selfoss/Árborg hefur átt og á marga sem skara fram úr, af einum höfum við reist stytta og það er Egill Thorarensen kaupfélagsstjóri, jarlinn í Sigtúnum eða konungurinn á Selfossi eins og Kristmann Guðmundsson skáld kallaði hann. Styttan reis fyrir frumkvæði Leós Árnasonar og þeirra Sigtúnsmanna, KÁ-manna ofl. Styttan er verðugur minnisvarði um frumherjann sem skóp Suðurland með Samvinnumönnum og tók þar við sem Guð almáttugur skilaði okkur landinu fagra. Eini heiðursborgarinn sem Selfoss hefur útnefnt sem heiðursborgara var séra Sigurður Pálsson. Flóamenn gerðu Siggú á Grund að sínum heiðursborgara þessa mögnuðu listakonu sem fer fremst segja fræðimenn mér í útskurðarlistinni í heiminum.

Hví skyldi samfélag eins og Árborg ekki heiðra sitt merki-
legasta fólk? Kjartan Björnsson
hefur sinnt menningunni vel hér
í Árborg sitjandi í bæjarstjórn-
inni. Hvernig væri nú að eignast
eða velja á ný einhvern sem ber
þá kórónu að heita heiðursborg-
ari Árborgar? Sigfús Kristinsson
uppfyllir öll skilyrði að hljóta
slíka útnefningu. Hann er í raun-
inni jafngamall byggðinni við

Ölfusá og man Selfoss á langri ævi orðinn 93 ára gamall, ættadur frá Eyrarbakka.

Nú hefur þessi staðarsmiður Selfoss gefið út ævisögu sína sem hann tók að skrifa níræður að aldri þessi bók er jafnframt saga Selfoss. Hann hefur byggt sitt menningarhús, Fagrabæ sem erlenda ferðamenn, þangað koma hópar og hitta öldunginn og margir segja „ja hérna þú lítur út eins og Albert Einstein.“ Og ekki þarf annað en að gúgla hinn magnaða vísindamann til að sjá skyldleikann í útlitinu. Oft kem ég með menn til Sigfúsar þar sem hann situr nú löngum á skrifstofu sinni er viðræðugóður og kann alla sögu Selfoss.

og veltir fyrir sér sögunni og lífsgátunni. Þessari grein fylgir mynd af Sigfúsi sem heldur á stytta af Einstein sem honum var gefinn og með honum er Kristinn Pétursson fyrr, alþingismaður frá Bakkafríði. Kristinn orðaði það svo eftir að hafa setið á skrifstofu höfðingjans: „Sigfús er einn sérstæðasti og merkasti maður sem ég hef hitt, á lífsleiðinni. Ég fann kraftana í kringum hann og magnað andrúmsloft en mikla veldid til lands og þjóðar. Mér fannst að ég sæti hjá Einstein Selfoss.”

Sígfús Kristinsson er fremstur meðal jafningja til að bera þá heiðurskórónu að vera sæmdur því að bera nafnbótina: „Heiðursborgari Árborgar.”



Lagið sem jólin stálu!

Ný ábreiða með hljómsveitinni Hr. Eyðis er komin á YouTube-rásina þeirra. Að þessu sinni er það hin stórbrötna ballaða The Power of Love, upphaflega flutt af Frankie Goes to Hollywood árið 1984.

Lagið fór beint á topp breska vinsældalistans í desember 1984 og hefur síðan fylgt jólnum í huga margra, þó það sé í raun alls ekki jólalag. Það er hvergi minnst á jólni í textanum. Textinn fjallar um ást, vernd og trú, og hefur jafnvel andlega skírskotun. Tónlistarmyndband Frankie sýndi fæðingu Jesú, sem gæti skýrt hvers vegna lagið tengdist jólnum í huga fólks. Það er þó ljóst að við tókum þetta lag fyrir

jólin, en við verðum með al-
vöru '80s jólapartý ásamt Ernu
Hrönn á bæði Græna hattinum
og á Sviðinu á Selfossi.

„Mér þótti the Power of Love strax æðislegt á sínum tíma og nefndi við strákana í hljómsveitinni að við ættum að gera ábreiðu af því. Þeir voru reyndar ekki alveg sannfærðir. Svo fórum við saman í ferð til Spánar, enduðum í karaoke og tókum vel hressir okkar uppáhalds '80s-lög... og ég tók auðvitað The Power of Love. Eftir það var þetta engin spurning lengur!“ segir Örlygur Smári, söngvari og gítarleikari Hr. Eydís og hlær dátt.



Við eflum þjónustuna!

Við leitum að öflugum **sölu- og þjónusturáðgjafa á Selfossi** sem hefur ástríðu fyrir samskiptum, þjónustu og sölumarkmiðum.



Nánar á vis.is/laus-storf



Hannyrðahornið

VETRARSJAL

Uppskrift:
Bobbýjardætur / bobby.is

Ein stærð.

GARN:

Scout frá Kelbourne 200 gr.
Bio Balance frá BC garn 200 gr. og Titi-caca frá Holst 50 gr. (Tveir þræðir þrjónaðir saman). Þrjónfesta ca. 18 lykkjur á 10 cm í garða þrjóni á 4,5 mm þrjóna.

ÞAÐ SEM ÞARF:

Hringþrjóna 4,5 mm, 60 eða 80 cm. Stopp-unál til að ganga frá endum.

TÆKNIUPLÝSINGAR:

Sjalið er þrjónað fram og til baka með icord kantlykkjum.

Kantlykkjurnar eru þrjár sitt hvoru megin og eru þrjónaðar slétt og teknar óþrjónaðar með bandið fyrir framan yfir á hægri þrjón. Vænghafið á sjalinu ætti að verða ca 180 – 190 cm. Breiddin, þar sem það er breiðast ca 45 – 50 cm.

UPPSKRIFT:

Fitjið upp, 6 lykkjur á 4,5 mm þrjón.

Umferð 1. Þrjónið 3 lykkjur slétt, takið 3 lykkjur með bandið fyrir framan, snúið við.

Umferð 2. Þrjónið fyrstu 3 lykkjurnar slétt, setjið bandið fyrir framan og takið 3 lykkjurnar sem eru eftir yfir á hægri þrjón. Þessar umferðir eru endurteknar 4 sinnum í viðbót (s.s. 6 sinnum í allt).

Umferð 7. Byrjið að auka út eins og hér segir:

Þrjónið fyrstu 3 lykkjurnar slétt, aukið út um eina lykkju með því að fara í þverbandið á milli lykkja og þrjóna það snúið, setjið bandið fyrir framan og takið kantlykkjurnar 3 yfir á hægri þrjón, nú eru komnar 7 lykkjur á þrjóninn.

Umferð 8, 9, og 10. Þrjónið kantlykkjurnar eins og áður og þessa einu sem búið er að auka út um slétt.

Í fjórðu hverri umferð er aukið út um eina lykkju strax eftir kantlykkjurnar 3.

Þegar lykkjurnar eru orðnar 74 (kantlykkjur meðtaldar) er farið í að fækka lykkjunum með því að þrjóna, kantlykkjurnar 3 svo eru teknar tvær lykkjur eins og eigi að þrjóna þær og færið yfir á hægri þrjón og þrjónið þær saman með því að fara aftaní þær (SSK = slip slip knit).

Þetta er gert í fjórðu hverri umferð þar til að lykkjurnar eru orðnar 6 eins og í byrjun. Þrjónið 5 umferðir eins og upphafið var, fellið af

Gangið vel frá öllum endum með saumnál.

Skolið úr sjalinu í höndum, setjið á væga vindu í vél í ca 1 – 2 mínútur.

Sjalið lengist aðeins við þvottinn.

Leggið til þerris á handklæði.

Sjalið er mjúkt og djúsi, og hentar mjög vel í kuldanæðingnum.

Okkur þætti vænt um að ef flíkin er sett á samfélagsmiðla að merkja okkur í póstinum @bobbyjardaetur.

Uppskriftin er eign Bobbýjardætra og ekki er leyfilegt að dreifa henni eða afrita nema til eigin nota.

Ef aðstoðar er þörf hafið samband við okkur í tölvupósti info@bobby.is.



BOBBÝJARDÆTUR

Breiðumörk 13, Hveragerði - Sími 774 2324
info@bobby.is - www.bobby.is



Sveitarfélögin á Suðurlandi setja farsæld barna í forgang

Sögulegur áfangi náðist á ársþingi samtaka sveitarfélaga á Suðurlandi (SASS) en öll 15 sveitarfélögin í landshlutanum ásamt öllum þjónustuveitendum sem vinna að málefnum barna á Suðurlandi undirrituðu samstarfsyfirlýsingu um stofnun Farsældarráðs Suðurlands. Þetta er í fyrsta sinn sem öll sveitarfélögin sameinast með þessum hætti um að setja velferð barna í forgang.

Markmið samstarfsins er að efla og samræma þjónustu við börn og fjölskyldur á Suðurlandi og tryggja að farsæld barna sé leiðarljós í allri stefnumótun og framkvæmd þjónustu í landshlutanum.

Samhæfð þjónusta og snemmtækur stuðningur

Ráðið er stofnað á grundvelli laga um samþættingu þjónustu í þágu farsældar barna (nr. 86/2021). Það mun vinna að samhæfðri og snemmtækri þjónustu, öflugri forvarnarstarfi og tryggja faglegt samstarf milli

allra þjónustuveitenda, hvort sem er á vegum ríkis, sveitarfélaga eða einkaaðila. Eitt af fyrstu stóru verkefnum ráðsins verður mótun fjögurra ára aðgerðaáætlunar sem byggir á svæðisbundnum styrkleikum og áskorunum.

„Brjótum niður vegg í milli kerfa“

Arna Ír Gunnarsdóttir, verkefnastjóri farsældarráðs á Suðurlandi, segir undirritunina marka tímamót fyrir málefni barna í landshlutanum.

„Þetta er gríðarlega mikilvægt skref og sýnir einstakan samhug allra sveitarfélaga á Suðurlandi um að setja farsæld barna í algjöran forgang,“ segir Arna Ír. „Við erum ekki bara að tengja saman kerfi; við erum að brjóta niður þá vegg og síló sem oft eru á milli þjónustukerfa. Markmiðið er að tryggja að hvert einasta barn fái þann stuðning sem það þarf, þegar það þarf á honum að halda. Börn eru stærsta og mikilvægasta



Fulltrúar allra sveitafélaga og þjónustuveitenda sem vinna að málefnum barna á Suðurlandi

fjárfesting sveitarfélaganna og þessi samstaða mun tryggja að sú fjárfesting skili sér betur til barnanna okkar.“

Mannlegur og fjárhagslegur ávinningur forvarna

Í kynningu á ársþinginu kom fram að um 60% af fjármunum sveitarfélaga er varið í málefni barna og fjölskyldna, eða um 320 milljörðum á ári á landsvísi. Á sama tíma er áætlaður samfélagslegur kostnaður vegna afleiðinga áfalla í barnæsku um

100 milljarðar króna árlega. Með því að grípa börn snemma og fjárfesta í forvörnum er hægt að ná ómetanlegum árangri, bæði mannlega og fjárhagslega.

Þverfaglegt ráð 25 fulltrúa

Í Farsældarráði Suðurlands munu sitja um 25 fulltrúar. Ráðið mun tilnefna sérstakan framkvæmdahóp sem m.a. er ætlað að brúa bilið milli stefnumótunar og framkvæmdar.

Ásamt sveitarfélögunum 15 eiga aðild að farsældarráðinu

allir þeir þjónustuveitendur sem vinna að málefnum barna á Suðurlandi. Þjónustuveitendurnir eru Lögreglustjórinn á Suðurlandi, Lögreglustjórinn í Vestmannaeyjum, Heilbrigðisstofnun Suðurlands, Fjölbrotaskóli Suðurlands, Menntaskólinn að Laugarvatni, Framhaldsskólinn í Vestmannaeyjum og Framhaldsskólinn í Austur-Skaftafellssýslu ásamt svæðisfulltrúum íþróttahéraða. Í ráðinu munu einnig sitja fulltrúar foreldraráða og ungmenningaráða.

Margt smátt gerir eitt stórt



Emilía Hugrún Lárusdóttir.

Emilía Hugrún Lárusdóttir, 21 árs frá Þorlákshöfn, er á harðri uppleið í tónlistarbransanum. Hún hefur síðastliðið ár verið að stíga sín fyrstu skref bæði sem lagahöfundur og söngkona og gaf út nýtt lag í síðustu viku. Hún hóf nám við Listaháskóla Íslands í ágúst og hefur námið gegnið með þrýði.

Beyoncé stærsta fyrirmyndin
Áhugi Emilíu á söng uppgötv-aðist á ungum aldri þegar hún fór í sönglist í Borgarleikhúsinu. Upp frá því segir Emilía alltaf hafa verið að syngja í leyni og vissu fáir af hæfileika hennar. Það var ekki fyrr en á 16 ára aldri sem Emilía ákvað að stíga á svið í fyrsta skipti og keppa í söngkeppni Samfés þar sem hún stóð sig feikivel og lenti í þriðja sæti.

Emilía segir að Beyoncé vera helsta ástæðan fyrir því að hún ákvað að spreyta sig í tónlistinni. „Ég horfði á Homecoming með Byeoncé og ég varð alveg heilluð og ákvað að ég varð að taka þátt í Samfés. Hún er klár-

lega mikill innblástur hjá mér,“ segir Emilía.

Eftir velgengnina í Samfés keppir Emilía í Söngkeppni framhaldsskólanna árið 2022 fyrir hönd FSu þar sem Emilía sigrar keppnina. Emilía segir að það hafi komið feril hennar af stað.

Skrefin inn í lagasmíði
Skrefið inn í lagasmíðar og útgáfu á sinni eigin tónlist kom í byrjun 2024 með símtali frá vini hennar Steina, sem hún kynnist í Söngkeppni framhaldsskólanna. Upp hófst ákveðið samstarf á milli þeirra og hafa þau bæði verið að leika sér á að semja og gefa út sína eigin tónlist. Fyrsta lagið þeirra kom út í mars á þessu ári. Síðan þá hefur ferill þeirra beggja tekið kipp, ekki síst þökk sé forritinu TikTok.

„Tiktok er svo geggjað forrit til þess að auglýsa sig. Það nær til svo ótrúlega margra,“ segir Emilía. Hún vill meina að Tiktok-myndböndin hennar hafi verið tólið sem hjálpaði henni best að koma sér af stað.

Kjölfar þess gefur hún út lagið Vitamin ásamt tónlistarmanninum ISSA, sem er stærsta verkefni Emilíu hingað til. Emilía segir það hafa verið mjög skemmtilegt verkefni.

DREYMA kemur út
Í síðustu viku gáfu þau Emilía og Steini, eða Fosteii eins og hann kallar sig, út lagið DREYMA. Það er í RnB- og sál-arstíl og segir Emilía að það sé helsti stíllinn sem bæði hún og Steini vinna með. Steini var jafnframt í upptökstjórn á laginu. Hugmynd lagsins var upprunalega ætluð sem lítil Tiktok-klippa fyrir aðganginn þeirra en þróaðist seinna meir í þetta lag.

Innblásturinn að laginu kom frá bókinni Let them eftir Mel Robbins, sem Emilía las, og fjallar um að sleppa tökum á því sem maður getur ekki stjórnað og að leyfa hlutunum að gerast. „Ef það er einhver manneskja sem vill fara úr lífinu þínu, leyfðu þeim bara að fara. Það er það sem lagið er um,“ segir

Emilía. Hún segir DREYMA vera hennar uppáhaldslag sem hún hefur gefið út hingað til og hún er virkilega stolt af þessu verki.

Sköpunarferlið
Innblástur að lögum segir Emilía geta komið til hennar hvar og hvenær sem er. Hún er dugleg að skrifa þessar hugmyndir niður hjá sér sem annað hvort þróast í eitthvað eða ekki. „Stundum er ég bara að labba um lífið og það kemur eitthvað til mín, eitthvað sem ég sé eða heyri, ég fæ innblástur alls staðar að! Það er mjög mis-

um u n - andi,“ segir hún. Emilía segir að erfiðasta við að semja er þegar hana skortir innblástur eða hvatningu. „Þá er erfitt að gera eitthvað gott,“ segir Emilía. Henni finnst þó mikilvægt að hætta ekki og gefast upp og að lélegir textar geti alltaf þróast í eitthvað gott. „Mér til dæmis fannst DREYMA alveg hræðileg hugmynd fyrst og svo prófuðum við að halda áfram og núna er þetta uppáhaldslagið mitt sem ég hef gefið út,“ segir Emilía

Þó að Emilía finni ástríðu bæði í lagasmíði og söng segist hún vera fyrst og fremst söngkona og að söngurinn sé upphafið á feril hennar. Emilía lýsir því ótrúlegri upplifun að koma fram fyrir framan fólk með söng. „Það er eiginlega ekki hægt að lýsa því.“ Emilía vill að hún skili einhverju með söngnum þegar hún kemur fram og hún vill leggja áherslu á að það skili sér líka með söngnum sjálfum en ekki einungis orðunum í laginu.

Framtíðin er björt
Það er óhætt að segja að Emilía er einungis rétt að byrja. Emilía er á fullu að semja fleiri lög og sem næstkomandi verkefni stefnir hún á að gefa út smáskífu.

Emilía segir að það sem hún vilji helst fá út úr þessu ferli er að safna til sín góðu fólki sem líkar við tónlistina hennar og finnur eitthvað þegar það hlustar á hana. Hún hvetur alla með slíkan draum og hennar að halda áfram og gera hlutina. „Margt smátt gerir eitt stórt! Það er enginn að fara að gera hlutina fyrir þig svo ekki gefast upp!“

SEG



Emilía Hugrún og Fosteii.

Minningarstund í Skálholti

Þann 7. nóvember eru liðin 475 ár frá því að Jón Arason Hólabiskup og synir hans voru teknir af lífi í Skálholti. Í tilefni dagsins verður haldin hátíðleg minningarstund þar sem feðganna verður minnst í tónum og orðum í helgidóminum sjálfum, Skálholtsdómkirkju.

Kvöldið hefst kl. 20:00 með tónlist og upplestri í kirkjunni, þar sem stemningin verður bæði virðuleg og hlý.

Að dagskrá lokinni verður

gengið með kyndla út að minnismerki Jóns Arasonar, þar sem kyrrðin og ljósið skapa sérstaka stund í myrkrinu. Að göngunni lokinni býður Skálholtsstaður öllum í heitt kakó á Hótel Skálholti – þar gefst færi á að setjast niður, spjalla og njóta samverunnar í hlýlegu andrúmslofti.

Komdu og vertu hluti af þessari sérstöku minningar- og samverustund í hjarta Skálholts.

- Dagskrá kvöldsins:**
- 20:00 Dagskrá í Skálholtsdómkirkju
 - 21:00 Gengið með kyndla að minnismerki Jóns Arasonar
 - 21:15 Heitt súkkulaði á Hótel Skálholti

Aðgangur ókeypis og allir eru hjartanlega velkomnir!



Tindar-Tæknilausnir fá afhenta gervigreindartölvu

Tindar-Tæknilausnir á Selfossi hafa nú fengið afhenta fyrstu Nvidia Spark DGX gervigreindartölvuna frá Advania, umboðsaðila Nvidia á Íslandi. Þetta er stór áfangi fyrir Tindar-Tæknilausnir sem opnar nýja möguleika í innri gervigreindarvinnslu, bæði fyrir staðlaðar lausnir og sérsniðin verkefni fyrir viðskiptavinum fyrirtækisins. Tölvun mun einnig gegna lykilhlutverki í áframhaldandi þróun fyrirtækisins og styrkir stöðu Tindar-Tæknilausna sem öflugt tölvuþjónustufyrirtæki á Suðurlandi. „Við í tæknigeiranum getum aldrei hætt að hugsa til framtíðar og verðum stöðugt að læra og taka áskorunum,“ segir Árni Laugdal, framkvæmdastjóri Tindar-Tæknilausna. Nýja Spark DGX tölvun hvetur til nýsköpunar og gerir okkur kleift að bjóða viðskiptavinum lausnir sem byggja á nýjustu tækni.

Gervigreind er að verða lykil-tækni í nútímarekstri sem gerir fyrirtækjum kleift að greina gögn hraðar, taka betri ákvarðanir og þróa lausnir sem áður voru óhugsandi eða kostnaðarlega óframkvæmanlegar. Fyrirtæki sem nýta gervigreind eru í betri stöðu til að bregðast við breytingum og skapa samkeppnisforskot.

Sem sjálfstætt tæki er Nvidia Spark DGX ein öflugasta gervigreindarvél sem völ er á í dag og hönnuð til að keyra stór og flókin líkön með ótrúlegum afköstum. Afhending Nvidia Spark DGX þýðir að Tindar-Tæknilausnir geta nú unnið með flóknari verkefni á eigin búnaði, með hámarksöryggi, á lágmarkstíma og með innlendra orku.

Tindar-Tæknilausnir eru leiðandi í tölvuþjónustu á Suðurlandi. Fyrirtækið veitir persónulega og framsækna tækniþjónustu fyrir fyrirtæki og stofnanir, allt frá einrykjum til öflugustu fyrirtækja landsins á sínu sviði. Með nýjustu tækni og sterku teymi er markmiðið að tryggja áreiðanlegar og framtíðarhæfar lausnir sem styðja við rekstur viðskiptavina Tindar-Tæknilausna.



Árni Laugdal framkvæmdastjóri Tindar-Tæknilausna og Oddgeir Sigurðsson hjá Innviðalaunum Advania

Skoðunarmaður ökutækja á Selfossi

Frumherji leitar að kraftmiklum og þjónustuliprum einstaklingum í starf bifreiðaskoðanna á Selfossi. Í starfinu er lögð rík áhersla á jákvæð samskipti og samvinnu ásamt því að viðkomandi falli vel að góðri liðsheild fyrirtækisins.

Starfið

- Annast skoðun ökutækja
- Samskipti við viðskiptavinum
- Skráningar í tölvu
- Eftirlit með tækjum og húsnæði
- Góður starfsandi og öflugt starfsmannafélag

Hæfnikröfur

- Starfsréttindi sem bifvélavirki, bifreiðasmíði eða vélvirkjun er skilyrði
- Góð íslenskukunnátta
- Hæfni í mannlegum samskiptum og þjónustulund

Frekari upplýsingar um starfið veitir Sigurður í tölvupósti siggi@frumherji.is

Öllum umsóknum verður svarað og þær meðhöndlaðar sem trúnaðarmál.



Ásgeir Sigurðsson Minningarorð

Einn af stjórnendum Karla-kórs Selfoss í samtals 13 ár er fallinn frá og með örfáum orðum viljum við minnst góðs leiðbeinanda og féлага.

Ásgeir Sigurðsson fæddist 11. nóvember 1933. Hann lést á Landspítalanum í Fossvogi miðvikudaginn 15. október sl.

Ásgeir fluttist að Selfossi árið 1957 og opnaði hér rakarastofu. Hann lét einnig fljótlega til sín taka á tónlistarsviðinu, var ráðinn kennari við Tónlistarskóla Árnesinga og síðar ráðinn skólastjóri. Hann stofnaði Lúðrasveit Selfoss 1958 og stjórnaði henni um langt árabíll.

Ásgeir Sigurðsson tók við stjórn Karla-kórs Selfoss haustið 1973 og með honum störfuðu sem undirleikarar Jóhanna Guðmundsdóttir og Björgvin Þ. Valdimarsson.

Á þessum fyrstu starfsárum Ásgeirs með Karla-kór Selfoss

var starfsemin kraftmikil og tók kórinn til flutnings fjölmörg lög sem Ásgeir útsetti af einstakri smekkvísi og það voru ekki bara „venjuleg karlakóralög“ heldur einnig vinsæl dægurlög og fjölmörg þekkt jóralög. Og hann hélt áfram að útsetja fyrir kórinn löngu eftir að hann hætti sem stjórnandi. Hann lét af störfum vorið 1983, en tók aftur við stjórn Karla-kórs Selfoss haustið 1985 og hélt um tónsprotann til vors 1988.

Ásgeiri var ætíð umhugað um framgang kórsins, spurði gjarna um starfið ef við hittumst á förnun vegi og sótti tónleika reglulega.

Á rúmlega sextíu ára starfsferli Karla-kórs Selfoss hefur kórinn átt því láni að fagna að hafa notið starfskrafta marga hæfra stjórnenda. Einn af þessum frábæru stjórnendum var Ásgeir Sigurðsson. Á skilnaðarstund er Ásgeiri Sigurðssyni



þökkuð einstaklega ljúf leiðsögn og samvinna sem félögumum í Karla-kór Selfoss verður ætíð minnisstæð. Börnum hans og öðrum aðstandendum sendum við innilegar samúðarkveðjur.

F. h. féлага í Karla-kór Selfoss, Valdimar Bragason.

Tími til kominn - til samstarfs um uppbyggingu hjúkrunarheimilis í Þorlákshöfn

Það var ánægjulegt að lesa grein meirihluta Sjálfstæðisflokksins í bæjarstjórn Ölfuss á dögunum þar sem sett er fram prýðilega rökstudd og metnaðarfull hugmynd um byggingu hjúkrunarheimilis í Þorlákshöfn. Nýjan tón kveður við í umræðunni sem er að kallað sé eftir samstöðu um þetta mikilvæga samfélagsmál og minnihlutinn í bæjarstjórn Ölfuss tekur heilsuhugar undir það.

Við viljum hjúkrunarheimili í Þorlákshöfn

Við í minnihlutunum deilum þeirri skoðun að uppbygging hjúkrunarheimilis í Þorlákshöfn sé bæði tímabær og nauðsynleg. Þorlákshöfn er stærsti þéttbýlskjarni á Suðurlandi þar sem slíkt heimili er ekki fyrir hendi, og með ört vaxandi íbúafjölda er ljóst að þörfin fer sívaxandi. Auk þess er Þorlákshöfn staðsett miðsvæðis á suðvesturhorni landsins og getur þjónustað stórt svæði með góðu móti og því kjörinn kostur til slíkrar uppbyggingar.

Í grein meirihlutans er skorað á þingmenn kjördæmisins að styðja við verkefnið og það er vissulega mikilvægt. Ekki er síður mikilvægt er að leita eftir samstarfi við önnur sveitarfélög á Suðurlandi, sem eiga sameiginlegra hagsmuna að gæta í þessu máli og svo mörgum öðrum. Slík samvinna myndi styrkja verkefnið gagnvart samtalínu við ríkisvaldið og skapa breiðari stuðning. Í opinberri stjórnsýslu eru hins vegar verkefilar sem verður að virða og rétt leið í þessu verkefni er að bæjaryfirvöld nái samtali við ráðherra málaflokksins áður en

áskorun til þingmanna er sett fram. Þetta samtal hefur ekki farið fram og verður að eiga sér stað hið fyrsta.

Samstarf er lykill að árangri

Því miður hefur þróunin verið sú undanfarin kjörtímabil að meirihluti Sjálfstæðisflokksins í Ölfusi hefur ekki sýnt mikinn samstarfsvilja, hvorki gagnvart minnihlutunum í bæjarstjórn sveitarfélagsins né samstarfs-sveitarfélögum innan SASS. Nú gefst tækifæri til að snúa við blaðinu og leggja grunn að nýjum vinnubrögðum þar sem traust og gagnkvæm virðing ráða för.

Samstarf er ekki veikleiki, samstarf er styrkur sem byggir upp samfélag. Uppbygging hjúkrunarheimilis í Þorlákshöfn er verkefni sem krefst samstöðu, ekki sundrunar.

Tími til að byggja saman

Kjörnir fulltrúar minnihluta bæjarstjórnar sveitarfélagsins Ölfuss eru tilbúnir til samstarfs. Við viljum leggja okkar

af mörkum til að Þorlákshöfn fái loksins hjúkrunarheimili sem íbúar sveitarfélagsins og nærsveita eiga skilið. Með samvinnu allra, þ.m.t. bæjarstjórnar, sveitarfélaga á Suðurlandi og þingmanna getum við gert þetta að veruleika.

Þetta er ekki verkefni einnar hreyfingar, þetta er verkefni samfélagsins alls.

Berglind Friðriksdóttir, bæjarfulltrúi Íbúalistans í Ölfusi

Gunnsteinn R. Ómarsson, varabæjarfulltrúi Framfarasinna í Ölfusi

Grönn Guðmundsdóttir, bæjarfulltrúi Framfarasinna í Ölfusi

Sigfús Benóný Harðarson, varabæjarfulltrúi Íbúalistans í Ölfusi

Vilhjálmur Baldur Guðmundsson, bæjarfulltrúi Framfarasinna í Ölfusi



Gunnsteinn R. Ómarsson, Grönn Guðmundsdóttir, Berglind Friðriksdóttir, Vilhjálmur Baldur Guðmundsson og Sigfús Benóný Harðarson. Mynd: Aðsend.

Ölfus – axandi afl í íslenskri ferðapjónustu

Ferðapjónusta í Ölfusi hefur tekið miklum framförum á undanförunum árum. Fátt minnir nú á tímuna fyrir rúmum áratug, þegar fyrstu vaxtarbroddarnir voru rétt að skjóta rótum. Í dag bera fjölbreytt þjónusta, ný fyrir-tæki og kraftmikil uppbygging þess glöggt merki að Ölfus hefur fest sig í sessi sem raunhæfur og spennandi kostur til uppbyggingar ferðapjónustu og tengdra greina – á einstökum stað á mörkum Suðurlands og Reykjanness, í aðeins stuttri frá höfuðborgarsvæðinu.

Nálægðin við Árborg og Hveragerði, sem og ört vaxandi miðbær Selfoss, styrkir aðdráttarafl svæðisins. Hér er stutt í náttúru, þjónustu og góða samgöngur – blanda sem gerir Ölfus að eftirsóknarverðum áfangastað fyrir bæði innlenda og erlenda gesti.

Hengilssvæðið og Reykjadalur mynda með Ölfusi lifandi heild þar sem fjöll, jarðhiti, strandlengja og sjávarlíf tengist á náttúrulegan hátt. Þetta samspil eykur fjölbreytni og gerir svæðið áhugavert allt árið um kring. Með bættem tengingum við Reykjanes um Suðurstrandarveg styrkist staða Ölfuss enn frekar sem miðlægur og aðgengilegur áfangastaður á suðvesturhorninu.

Afþreying og náttúruupplifanir allt árið

Afþreying í Ölfusi er fjölbreytt og aðgengileg allt árið um kring. Gestir geta upplifað náttúruna á margvíslegan hátt – hvort sem er á hestbaki, fjórhjóli eða í gönguferð um jarðhitasvæði eða svartar brimstrendur Þorláks-hafnar og nágrennis. Með vinsælum áfangastöðum eins og Reykjadal og Raufarhólshelli, og fræðslusýningu á Hellisheiði, býður Ölfus upp á upplifun sem höfðar jafnt til ævintýragjarna ferðalanga og þeirra sem sækjast eftir meiri kyrrð.

Þessi fjölbreytta afþreying hefur jákvæð áhrif á samfélagið í Ölfusi – hún styrkir atvinnulíf, eykur lífsgæði og tengir heima-menn og ferðamenn í sameiginlegri upplifun. Þannig styrkir Ölfus stöðu sína sem eftirsóttur og lifandi áfangastaður innan íslenskrar ferðapjónustu.

Ný verkefni og framtíðartækifæri

Ferðapjónustan í Ölfusi stendur nú á tímamótum og ný verkefni eru sífellt að taka á sig mynd. Fram undan eru spennandi áfangar í uppbyggingu ferðapjónustunnar, þar á meðal ný hótél og baðlón, auk nýrra veitingastaða og þjónustu sem styður við ört vaxandi eftirspurn. Einnig eru í vinnslu verkefni sem tengja saman útivist og hjólríðaleiðir milli Ölfuss, Hveragerðis og Hengilssvæðis, sem og þróun íþróttar- og útivistarsvæða þar sem sund, golf, brimbrettaiðkun og frísbíggjolf verða áfram í lykilhlutverki.

Unnið er að uppbyggingu gestastofa hjá fyrirtækjum sem starfa í sveitarfélaginu, sem mun bæta fræðslu og upplifun tengda náttúru og nýsköpun. Þessi verk-efni endurspeglar metnað, frumkvæði og samvinnu þeirra sem standa að þróun ferðapjónustunnar í Ölfusi.

Fjölbreytnin í verkefnunum sýnir að tækifærin eru mörg og að gróskumikill jarðvegur svæðisins býður upp á svigrúm fyrir frumkvöðla og samstarf við þá sem þegar hafa byggt upp sterka stöðu á svæðinu.

Samstarf eflist – undirbúningur sameiginlegs fundar í nóvember

Til að efla samstarf og samhæfa uppbyggingu í ferðapjónustu hafa fulltrúar Ölfus Cluster, Sveitarfélagsins Ölfuss, Íslenska Ferðaklasans og Íslenskra fasteigna átt í virku samtali um næstu skref í sameiginlegri

þróun greinarinnar í Ölfusi. Markmiðið er að skapa samhljóm milli aðila, stuðla að markvissri uppbyggingu og nýta tækifæri svæðisins sem best.

Ákveðið hefur verið að boða til sameiginlegs kynningarfundar með ferðapjónustuaðilum í Ölfusi í nóvember. Þar verður meðal annars undirritað samkomulag um inngöngu Ölfus Cluster í Íslenska Ferðaklasann.

Á fundinum verður einnig kynntur nýr samstarfsvettvangur ferðapjónustunnar í Ölfusi, auk kynninga á uppbyggingarverk-efnum sem eru í gangi eða í undirbúningi. Þá verður til um-ræðu mögulegt „systurverkefni Gullna hringsins“ sem miðar að því að kortleggja tækifæri til aukinnar samvinnu við valda staði á Suðurlandi og Reykjanesi í sam-eiginlegri vörubróun.

Tækifæri til að móta framtíðina

Framtíð ferðapjónustunnar í Ölfusi er björt. Greinin hefur alla burði til þess að verða ein af burðarásum atvinnulífsins í sveitarfélaginu og með öflugu samstarfi mun samkeppnisstaða þessar aðila eflast og skapa jarð-veg fyrir frekari nýsköpun innan ferðapjónustunnar í Ölfusi.

Allir sem starfa að ferðapjón-ustutengdum verkefnum í Ölfusi eru hvattir til að mæta á kynningarfundinn miðvikudaginn 20. nóvember kl. 14:00 í Ráðhúsi Ölfuss og taka virkan þátt í að móta framtíð greinarinnar.

Áhugasömum er bent á að hafa samband við höfunda fréttarinnar eða fylgjast með opnun skráningar á fundinn á heimasíðu Ölfus Cluster.

Fulltrúar samstarfsaðila verkefnisins:
Íslenskar Fasteignir,
Íslenska Ferðaklasans,
Sveitarfélagsins Ölfus
og Ölfus Cluster



Ljóð vikunnar

TIL ÁVILA

Sprungurnar í múrnum
vitna ekki um hnignun
þær eru eins og hrukkur
á göfugu andliti.

Djúp merki
um forna feðurð
sem á engan sinn líka
og birtist aldrei aftur.

Germain Droogenbroodt

Þór Stefánsson þýddi úr ensku

Veðurfréttir

Það er stormur í aðsígí
sunnan kaldur og blásandi
sumarið í sjálfsvígi
fjallabílur í návígi.

Frostið sem stelur frá þér svefninum
gæsa húðin sem þú klórar með nöglunum
klakinn sem fellir þig í tröppunum
færðin sem drepur þig á götunum.

Ekki vindur sem þú labbar með í bakið
allt hvítt og jörðin er þakin
kuldaboli er í svakalegu skapi
skítakuldi og haglél í andlitinu.

Þú hlíar þér við ofninn
ég er beint fyri utan glunnan
svefn-inn þinn var rofinn
ég er það sem þú hugsar.

Þú ert óttasleginn og hræddur
etru hræddur við að fara á fætur
ég er allan sólahringinn baby
alla daga endurfæddur.

Bansett hlákan er líka mér að kenna
snjórin sem fellur á þig áramótabrenna
síðan hittnar aftur og allir fara grenja
ég skrifa þína annála með heilögum penna.

Gétu hvað ég heiti ég er allt sem þú sérð
umhverfið frá morgni til kvelds
ég er ljósið sem kindir þinn eld
í draumunum þínum frá tólf til sex.

Steinar

Tvær nýjar bækur í útgáfu fyrir jól



ársins 1985 þegar búseta í vitanum er lögð niður.

Í bókinni er lýst baráttu fólksins og þeim mann-raunum sem voru óumflýjanlegar. Þá er það glím-an við einmanaleikann á stað þar sem engir komu mánuðum saman aðrir en varðskipsmenn.

Reynir Traustason skrifar bókina á árunum 2019-2025 og byggir hann bókina á fjölmörgum viðtölum, bréfaskriftum og rituðum útgefnum heimildum um líf og starf í vitanum og nágrenni hans. Reynir sameinar reynslu sína úr fjölmiðlum og af gönguferðum og fararstjórn um fjöll og firn-indi.

Mamma og ég

Í bókinni Mamma og ég eftir Kolbein Þorsteins-son segir Kolbeinn frá lífi sínu og móður sinnar, Ástu Sigurðardóttur rithöfundar, sem var þjóð-þekkt fyrir skrif sín. Ásta glímdi þó við alvarlega óreglu og barðist við þá djöfla sem fylgja fíkninni sem hafði áhrif á fjölskylduna.

Börnin voru tekin af henni og barnsfaðir hennar lét sig börnin litlu varða. Kolbeinn segir söguna frá sjónarhóli barnsins og lýsir lífi í umsjá barna-verndar, aðskilnaði frá móður sinni og þeirri van-íðan sem fylgir að vera fjarri foreldri sínu.

Útgáfufyrirtækið Góður punktur gefur út tvær nýjar bækur nú fyrir jólin. Bækurnar verða báðar fáanlegar í verslunum Pennans–Eymundson og hefur Prentmet Oddi annast prentun þeirra.

Fólkið í vitanum

Fólkið í vitanum eftir Reyni Traustason er sam-felld saga vitavarda og fjölskyldna þeirra sem dvöldu í Hornbjargsvita í 65 ár. Tímabil sagnanna spannar allt frá byggingu vitans, árið 1930, fram til

FUNDIR



OPNUNARTÍMAR

Mánudaga kl. 11-14

Opið hús

Þriðjudagar kl. 11-13

Upprekjur

Þriðjudagar kl. 14-16

Unga fólkið

Miðvikudagar kl. 11-14

Opið hús

Fimmtudagar lokað

Viðburðir auglýstir sérstaklega á Brosiðunni

Föstudagar kl. 11-13

Opið hús

Fyrsta þriðjudag í mánuði
Karlahöpurinn Smárarnir kl. 18
Eyravegur 31, Selfossi

Sími 482 1022 og 788 0300
arnessysla@krabb.is
krabbameinsfelagarnessyslu.net

Facebook: Krabbameinsfélag
Árnessýslu/Brosið/Smáranir

Al-Anon Selfossi

Al-Anon fundir - einn dagur í einu, alla laugardaga.
Nýliðafundur hefst 9:30 og Al-Anon fundur strax að honum loknum klukkan 10:00.

Al-Anon Selfossi

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

AA

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

Polskie mitingi

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

AA Sporgöngufólk f. alla

Bókasafn
Hafnarberg 1 - 815 Þorlákshöfn
Klukkan 11-12 sunnudag.

AA opin fundur f. alla

Kirkjan kjallari
Skálholtsbraut - 815 Þorlákshöfn
Klukkan 20:00 fimmtudag.

CoDA

Bataleið frá meðvirkni

Fundur alla laugardaga kl. 10:30.
Hrísholti 8, Selfossi.
Nánari upplýsingar á coda.is.

CoDA-fundur / Meðvirkni

Bókasafn Ölfuss, Hafnarbergi 1, Þorlákshöfn
Miðvikudaga kl. 19:30.

Leiðin út á þjóðveg

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

ÞJÓNUSTA



Daglegar ferðir

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



Copilot - hvað er það?
lærðu að nýta gervigreindina í leik og starfi

Fræðsla og ráðgjöf
í upplýsingatækni
decasoft@decasoft.is

FÉLAGSSTÖRF



SKRIFSTOFA FEBSEL

Opin fimmtudaginn
6. nóvember kl. 13:00-14:30

OPIÐ HÚS

Fim. 6. nóvember kl. 14:45

AFMÆLIS- OG ÁRSHÁTIÐ
FÉLAG ELÐRI BORGARA

Á HÓTEL SELFOSS
HEFST KL.18

Kaffi 200 kr.
Kaffi og kökur 1500 kr.

FUNDIR

Vöflukaffi

“Laugardaginn, 8. nóvember, fáum við Elínu Karlsdóttur, fulltrúa Ungmennaráðs Suðurlands, í heimsókn að Eyraveg 15, frá kl. 11. Við bjóðum til notalegs spjalls um áherslur, hugmyndir og framtíðarsýn ungs fólks í samfélaginu. Öll velkominn”



KIRKJUR

Guðsþjónusta

Laugardaginn 8. nóvember klukkan 11:00
Bíbliufræðsla og prédikun
Jón Hjörleifur Stefánsson

Barna og unglingastarf 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 fimmtudögum kl. 20:00

Allir innilega velkomnir.
www.selfossgospel.is

Keldnakirkja 150 ára

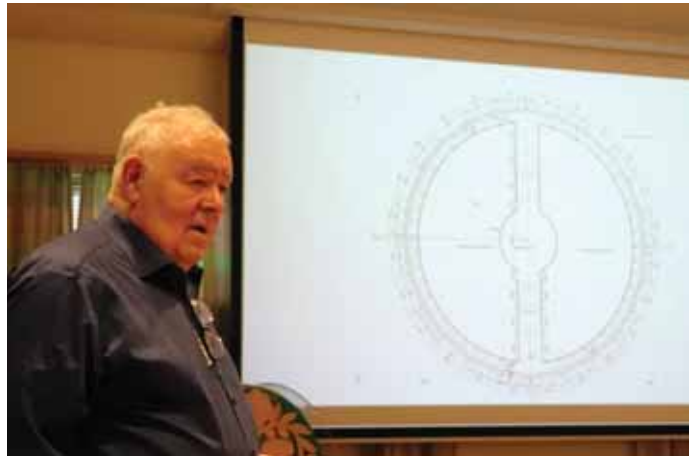
Guðsþjónusta verður í Keldnakirkju í tilefni 150 ára afmælis hennar sunnudaginn 16. nóv., kl. 13.00. Guðjón Halldór organisti spilar og kirkjukór Oddaprestakalls leiðir söng. Drífa Hjartardóttir segir frá sögu kirkjunnar og sr. Halldóra Þorvarðardóttir þjónar. Boðið verður til messukaffis í safnaðarheimilinu á Hellu að athöfn lokinni. Verið hjartanlega velkomin.

Skálholtssómkirkja

Sunnudaginn 9. nóvember er kristniboðsdagur kirkjunnar. Þá er messa í Skálholtskirkju kl. 11 með sérstakri þátttöku sóknar-nefndarfólks í Skálholtssókn. Sóknarprestur, sr. Kristín Þórunn Tómasdóttir og Jón Bjarnason dómorganisti þjóna. Eftir messu er aðalsafnaðarfundur Skálholtssóknar í Gestastofu. Þar er boðið upp á léttan hádegisverð. Öll sóknarbörn eru hvött til að mæta í messu og á fund.

Þorlákskirkja

Messa kl. 11:00
Kór Þorlaks- og Hjallasóknar leiðir almennan safnaðarsöng. Sr. Sigríður Munda Jónsdóttir prédíkar og þjónar fyrir altari. Verum öll velkomin



Ný gerð fjárhúsa

Föstudaginn 31.10.2025 var haldinn fundur að undirlagi Guðna Ágústssonar í sal MS á Selfossi. MS veitti fundarmönnum skyr og rjóma og kaffi og flatkökur með hangikéti, þjóðleg landbúnaðarmatvæli. Guðni setti fundinn og bauð menn velkomna en síðan tók Trausti Hjálmarsson við fundarstjórn. Fundarefni snerist um nýjungar í fjárhúsbyggingum. Gunnar Gunnlaugsson byggingameistari hjá Mikael ehf á Höfn í Hornafirði og Kristján sonur hans hafa unnið að hönnun fjárhúsbygginga í nýjum stíl. Á fundinum kynntu Gunnar og Hreinn Sigmarsson þessa nýju hönnun sem kallast Fjárnborg og ræddu margvíslega þætti tengda henni og sýndu myndir og teikningar málinu til útskýringa. Útfærsla byggingarinnar er

grundvölluð á langri umhugsun Gunnars um heppileg fjárhús og þælingum í byggingamálum almennt. Gunnar hefur úthugað þessa nýjung með tilliti til alls konar þátta svo sem hentugleika og hagræðis fyrir bæði fjárgæslumenn og féð, vinnusparnaðar og vellíðanar, lágs byggingar- og rekstrarkostnaðar og fleira. Yfirleitt eru fjárhúsbyggingar í landinu gamlar og ekki byggðar með nútímaþarfir fjárhalds að leiðarljósi, og víða komin brýn þörf fyrir nýjar byggingar.

Megineinkenni á þessum byggingum er hringlaga form þeirra. Þvert í gegnum hringinn er velfær gangur og rúmgott hringlaga miðrými til athafna, miðstöð gjafa, rúnings og annarrar vinnu við féð. Þar utan við eru fjárkrær sem breikka út frá miðrýminu í áttina að útveggjum. Yst í krónum er samfelld röð burðarstía sem teygir sig allan hringinn og taka má upp. Þar utan við er svo gangur allan hringinn þar sem hægt er að reka fé eftir þörfum og ganga til eftirlits og þjónustu við burðarær og fleira. Inni í krónum eru gjafagrindur sem gefið er á með vélbúnaði sem keyrir eftir bitum í lofti út frá miðrýminu. Féð gengur á taðinu og er hægt að moka með liðléttingi beint út úr húsinu eða á vagna í ganginum. Eftir kynningu Gunnars fóru fram umræður um málið og leist mönnum sem tjáðu sig yfirleitt vel á þessa hugmynd. Dálitill hópur manna, aðallega áhrifamanna í fjárbúskap og bændaforystu ásamt hönnuðum, sat eftir þegar fundinum lauk til frekara skrafs og ráðslags um framhaldið, eftirfylgniþópur sem vinna mun að því að koma málinu lengra á veg.

HEILSA

Heilsa

Mörg heilsuvandamál stafa af óhollu matarræði, skorti á hreyfingu og neikvæðu hugarfari.

Ég býð núna upp á stutt námskeið fyrir einstaklinga, fjölskyldur og litla hópa um bættu heilsu með gönguferðum eða öðrum æfingum, með hollu og einföldu matarræði og aðferðum til að minka stress og áhyggjur.

Er einnig með augnlestur sem getur sagt margt um stöðu heilsunnar; líkamlega og andlega. Er líka með svæðanudd, nudd og dáleislu. Heiðar Ragnarsson s. 898 1501 sms eða símtöl (ef ég næ ekki að svara, sendið þá sms).

First Water lýkur 3,5 milljarða króna hlutafjáráukningu

First Water, sem sérhæfir sig í sjálfbærri landeldi á laxi í Þorlákshöfn, hefur lokið hlutafjáráukningu fyrir um 3,5 milljarða króna. Meirihluti hlutafjáráukningarinnar er frá nýjum hluthöfum en einnig var góð þátttaka frá núverandi hluthöfum. Þrír lífeyrissjóðir koma inn sem nýir hluthafar og eru nú 8 af 10 stærstu lífeyrissjóðum landsins í hluthafahópi First Water. Fjárfestingarfélagið Stoðir eru eftir sem áður stærsti hluthafi félagsins.

Framkvæmdum við fyrsta áfanga að ljúka

First Water hefur frá stofnun sótt samtals um 27 milljarð króna í hlutafé og um 12 milljarða króna í lánsfé, en félagið tilkynnti um lánsfjármögnun frá Arion Banka og Landsbanka í lok síðasta árs. Félagið hefur þannig tryggt sér fjármögnun sem nemur 39 milljörðum króna.

First Water er að ljúka uppbyggingu á fyrsta áfanga af sex í Þorlákshöfn. Félagið hefur þegar byggt og tekið í notkun átta yfirbyggðar landeldistanka sem eru 25 metrar í þvermál og hafið vinnslu og útflutning á laxi sem vegur 5 kg. Undirbúningur er hafinn fyrir næstu framkvæmd en um er að ræða uppbyggingu á 28 metra tönkum sem munu tvöfalda árlega framleiðslugetu félagsins úr 5.000 í 10.000 tonn.

Vatnaskil í sölustarfsemi félagsins

Í lok september tilkynnti félagið að það hefði hafið vinnslu og útflutning á 5 kg slægðum landeldislaxi sem er afar eftirsótt vara á heimsmarkaði. Framleiðslan var öll seld til viðskiptavina í Bandaríkjunum og í Evrópu. First Water er meðal fyrstu landeldisfyrirtækja á heimsvísu til að slátra og selja á 5 kg slægðan lax. Tilkoma 25 metra

eldistankanna gerir félaginu kleift að framleiða þessa eftirsóttu vöru og veita viðskiptavinum jafnt og stöðugt framboð af laxi í hæsta gæðaflokki allan ársins hring, en félagið rekur jafnframt fiskvinnsluhús í Þorlákshöfn með sérhæfðum vinnslulínunum til þess að vinna og pakka laxi fyrir útflutning.

Aukin framleiðslugeta

Upphaflegar áætlanir First Water gerðu ráð fyrir að afköst landeldisstöðvarinnar yrðu samtals um 50.000 tonn ári þegar stöðin væri komin í fulla vinnslu. Reynsla síðustu mánaða bendir til þess að framleiðslugeta félagsins verði meiri og er stefnt að því að framleiða um 60.000 tonn árlega. Þannig verður framleiðslugeta First Water um 20.000 tonn þegar fyrstu tveir áfangarnir verða komnir í fulla notkun, en gert er ráð fyrir að öðrum áfanga ljúki árið 2028.

„Þessi hlutafjáráukning gerir okkur kleift að halda áfram uppbyggingunni við Laxabraut í Þorlákshöfn. Reynsla okkar af landeldi á laxi í lokuðum 25 metra eldistönkum er afar góð og hafa viðtökur kaupenda við 5 kg laxinum verið framar vonum. Þessi hágæða afurð er afar mikilvæg í okkar rekstri enda mjög eftirsótt á heimsvísu. Við höfum þegar selt samtals um 2.200 tonn af hágæða landeldislaxi. Verkefnin fram undan hjá First Water er áframhaldandi uppbygging á landeldisstöð okkar í Þorlákshöfn, fjármögnun félagsins og öflug sölu- og markaðsstarfsemi. Um leið og ég býð nýja hluthafa velkomna í hópinn þá vil ég þakka það traust sem fjárfestar hafa sýnt félaginu með áframhaldandi stuðning við uppbyggingaráform þess,“ segir Eggert Þór Kristófersson, forstjóri First Water.



Nýjar myndir af yfirbyggðu eldistönkunum félagsins í Þorlákshöfn



Nýjar myndir úr vinnsluhúsi félagsins í Þorlákshöfn

Lyfja veitir aðgang að sálfræðiþjónustu í Lyfju appinu

Lyfja býður nú upp á aðstoð sálfræðings í gegnum Lyfju appið. Þjónustan er veitt af sálfræðingum Mín líðan sem hafa frá árinu 2018 sérhæft sig í sálfræðiþjónustu á netinu og var fyrsta íslenska fjarheilbrigðisþjónustan sem fékk leyfi til reksturs frá Embætti landlæknis.

Aukið aðgengi á landsbyggðinni

Að sögn Karenar Óskar Gylfadóttur, framkvæmdastjóra Lyfju er markmiðið að veita faglega og einstaklingsmiðaða þjónustu þar sem biðtími er stuttur og þjónustan aðgengileg á forsendum hvers og eins. Að auki sé hægt að framkvæma viðtölin óháð búsetu skjólstaðinga. Í svari heilbrigðisráðherra á Alþingi árið 2021 kom fram að biðtími eftir viðtali við sálfræðing hjá heilbrigðisstofnunum hringinn í kringum landið væri allt að sex til sjö mánuðir og af umræðunni að dæma undanfarið hefur ástandið ekki batnað mikið.

„Við hjá Lyfju höfum, líkt og flestir landsmenn, orðið vör við þörfina á auknum stuðningi við andlega heilsu. Við erum stolt af því að bjóða upp á einfalda leið í átt að lausn og gjaldfrjálst stöðumat frá sálfræðingum Mín líðan þar sem viðskiptavinir fá persónulegar, skýrar og hjálplegar upplýsingar út frá sinni stöðu. Oft er erfitt að vita hvert á að leita eða hvernig á að taka fyrstu skrefin og er þjónustan því tilvalinn byrjunarreitur. Einnig er okkur mikilvægt að fólki á landsbyggðinni geti nýtt sér þjónustuna þar sem hentar enda er það markmið okkar hjá Lyfju að mæta okkar viðskiptavinum þar sem þeir eru,“ segir Karen Ósk.

Fleiri fá tækifæri til að leita aðstoðar

Tanja Dögg Björnsdóttir, fram-



Þorvaldur Einarsson, framkvæmdastjóri tæknisviðs Lyfju og Karen Ósk Gylfadóttir, framkvæmdastjóri Lyfju með sálfræðingum Mín líðan í Lyfju appinu.

kvæmdastjóri og sálfræðingur hjá Mín líðan, segir hlutverk sálfræðistofunnar einna helst vera að auka aðgengi að sálfræðiþjónustu, ásamt því að bjóða upp á árangursríka sálfræðimeðferð með tilliti til kostnaðar og tíma. Mikilvægt sé að Íslendingar fái meðferðarúrreiði og þjónustu í samræmi við nýjustu tækni.

„Með samstarfinu við Lyfju fá nú fleiri tækifæri til að leita sér aðstoðar vegna sálræns vanda á faglegan og öruggan máta. Lyfja hefur lagt ríka áherslu á að búa til lausnir sem geta auðveldlega létt á heilbrigðiskerfinu og þannig lagt sín lóð á vogarskálarnar til að stuðla að betri lýðheilsu landsmanna. Við hjá Mín líðan tengjum vel við þetta markmið og vonum að þau sem til okkar leita, fái skjóta og góða lausn í átt að betri líðan,“ segir Tanja.

Kviði, streita, þunglyndi og lágt sjálfsmat í forgrunni

Þrjár þjónustuleiðir eru aðgengilegar í Lyfju appinu sem auðveldar aðgengi skjólstaðinga að viðeigandi þjónustu. Í fyrsta lagi geta nú notendur Lyfju appsins tekið frítt stöðumat sem felst í örfáum spurningum með áherslu á helstu

áhrifaþætti andlegrar heilsu, svo sem kvíða, streitu, þunglyndi og lágt sjálfsmat. Í kjölfarið er mælt með næstu skrefum og bendi niðurstöður til að tilefni sé til að kafa dýpra, geta skjólstaðingar svarað ítarlegri spurningalista. Í framhaldi af því er hægt að bóka 15 mínútna ráðgjöf með löggildum sálfræðingi hjá Mín líðan sem fer yfir niðurstöðurnar og mælir með næstu skrefum. Þriðja leiðin er svo að bóka hefðbundið 50 mínútna fjarviðtal.

Sálfræðiþjónustan er aðgengileg öllum yfir 18 ára og þarf aðeins aðgang að Lyfju appinu og rafræna innskráningu til að hefja vegferð í átt að betri andlegri líðan.

Um Lyfju appið

Notkun viðskiptavina á Lyfju appinu hefur vaxið ört síðustu ár. Í appinu er m.a. hægt að versla lyfseðilsskyld lyf og fá þau send frítt heim innan stærstu þéttbýliskjarna landsins. Lyfju appið hefur hlotið fjölda viðurkenninga fyrir framúrskarandi stafræna þjónustu, m.a. sem Stafræn lausn ársins, app ársins og fyrir hönnun og viðmót ársins frá SVEF, samtökum vefiðnaðarins.

Ný barnabók um ást, minningar og Alzheimer kemur út

Gunnhildur Stella Pálmarsdóttir, eða Gunna Stella eins og flestir þekkja hana, gefur út nýja barnabók í næstu viku sem ber titilinn Amma nammigrís – engin venjuleg amma. Bókin er byggð á sönnunum atburðum úr lífi móður hennar, sem greinst hefur með Alzheimer, og er skrifuð af djúpri virðingu og hlýju fyrir þeim sem lifa með sjúkdóminum og fjölskyldum þeirra.

Sagan segir frá lífsglaðri ömmu sem hoppar á trampólíni, gerir kollhnisa og getur borðað ótrúlegt magn af nammi – en nú er hún farin að gleyma. Barna-

barnið hennar reynir að skilja hvað er að gerast og lesandinn fylgir með í hjartnæmu og myndu ferðalagi þar sem gleði, minningar og ást fléttast saman.

Bókin er bæði skemmtileg og fræðandi og útskýrir Alzheimer-sjúkdóminn á einfaldan og næman hátt þannig að börn geti betur skilið og rætt breytingarnar sem verða þegar ástvinur byrjar að gleyma. Amma nammigrís – engin venjuleg amma er kærleiksrík leið til að hefja mikilvægt samtal innan fjölskyldna og minnir á að þó minningar dofni, þá dofna ástin aldrei.



Gunna Stella og nýja bókin hennar, Amma nammigrís - engin venjuleg amma. Mynd: Aðsend.



Alexander tilnefndur akstursíþróttamaður ársins

Alexander Adam Kuc frá AUMFS er tilnefndur til akstursíþróttamann ársins 2025 hjá MSÍ.

Árið 2025 hefur verið fullt af æfingum, áskorunum og mikilli vinnu hjá honum. Hann hefur

gert stór framfaraskref og ætlar áfram að leggja sig fram til að verða enn betri íþróttamaður. Hann er Íslandsmeistari í MX1, landsliðsmaður í keppni Coupe de l'Avenir í Belgíu og Járnkarl 2025 í enduro- 5 tíma akstur.



534 9600
www.heyirn.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.

ÖKUKENNSLA
Á SUÐURLANDI

897-4693
Arnifj@gmail.com

UTIADAKA.IS
"Með þér alla leið"



Bílasprautun - Bílaréttingar
Bílrúðuskipti

Bilverk BA

Þar sem
fagmennirnir vinna



Vottað verkstæði

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

ÖLL
ALMENN
SMÍÐAVINNA

848 0964 899 0979
GÍSLI ÖRN

GBHUSEHF@GMAIL.COM



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



Fæst hjá
BYKO Selfossi



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



SÍMI 482 3800



HJÓLA-
STÓLABÍLL
SÍMI
777 5422

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

NÝTT

Vinnuvélanámskeið
á netinu!

www.vinnuvelaskolinn.is