



Afhentu heimahjúkrun HSU á Selfossi 6,7 milljónir

Þeir Aron Fannar Birgisson, leikmaður Selfoss og Þorsteinn Daníel Þorsteinsson, leikmaður Árborgar, færðu heimahjúkrun HSU á Selfossi sl. föstudag ágóðann sem safnaðist í styrktarleiknum sem fór fram fyrir rúmum tveimur vikum, alls 6.732.729.

Þar mættust Selfoss og Árborg í 16-liða úrslitum Gatorade-bikarsins. Leikurinn var jafnframt styrktarleikur fyrir Helgu Guðmundsdóttur, móður Arons Fannars, en hún lést í byrjun síðustu viku. Að ósk Helgu rann allur ágóði leiksins til heimahjúkrunar HSU á Selfossi en það var þjónusta sem hún þurfti að nýta sér í sínum veikindum.

Við styrknum tóku þær Margrét Björk Ólafsdóttir, hjúkrunarstjóri heilsugæslu HSU á Selfossi og Anna Margrét Magnúsdóttir, aðstoðarhjúkrunarstjóri heilsugæslu HSU á Selfossi.

„Heimahjúkrun á HSU Selfossi þakkar Helgu Guðmundsdóttur, fjölskyldu hennar og öllum þeim sem lögðu lið við styrktarleik Selfoss og Árborgar þann 8. júlí 2026. Það er mikill heiður að þau skulu ánafna heimahjúkrun ágóðanum og við erum orðlaus yfir þeirri upphæð sem safnaðist. Einnig öllum þeim stuðningi sem samfélagið sýndi. Þetta er mikil viðurkenning á okkar mikilvæga starfi og kemur þetta framlag til með að efla það

enn frekar með tækja- og búaðarkaupum. Fyrir hönd heimahjúkrunar segjum við STÓRT TAKK”

Fjöldi fyrirtækja, einstaklinga og sjálfbóðaliða hjálpaði til við að gera leikinn að veruleika. Knattspyrnudeild Selfoss og Knattspyrnufélag Árborgar vilja færa innilegar þakkir til allra þeirra fyrirtækja og einstaklinga sem lögðu verkefninu lið. Stuðningur þeirra skipti sköpum í þessu verkefni og það er ómetanlegt að sjá samfélagið standa saman þegar á þarf að halda.

Dansakademían fagnar glæsilegum árangri á Dance World Cup 2026

Eldra keppnislið Dansakademíunnar náði frábærum árangri á Dance World Cup 2026, sem haldið var í Dublin á Írlandi dagana 8.–18. júlí.

Í keppnisliði Dansakademíunnar skólaárið 2025–2026 voru 31 nemandi og skiptist liðið í yngra og eldra keppnislið. Sú hefð hefur skapast að nemandur á aldrinum 10–13 ára keppa innanlands, en nemandur 14 ára og eldri fá tækifæri til að keppa erlendis ef þeir vinna sér inn keppnisrétt. Að þessu sinni skipuðu ellefu framúrskarandi dansarar eldra keppnisliðið og fengu þær tækifæri til að keppa og sækja danstíma á einum stærsta og virtasta dansviðburði heims.

Þær stóðu sig með miklum glæsibrag og náðu markmiði sínu, sem var að skora yfir 80 stig í öllum sínum flokkum, en það telst afar góður árangur. Þær

keppu með fimm atriði í ólíkum keppnisflokkum og stigahæsta atriðið hlaut 85,6 stig og hafnaði í 7. sæti í sínum flokki. Sá árangur undirstrikar þann stöðuga vöxt og þá metnaðarfullu uppbyggingu sem hefur átt sér stað í starfi Dansakademíunnar undanfarin ár. Nemendur verða sífellt sterkari og reynslumeiri og það verður spennandi að fylgjast með því hvert framhaldið leiðir þessa metnaðarfullu og efnilegu dansara.

Að baki keppnisliðinu standa Ástrós og Gerður, skólastjórar Dansakademíunnar. Þær eru jafnframt danshöfundar allra þeirra keppnisatriða sem skólinn flutti á mótinu. Ásamt þeim er öflugt foreldrateymi sem á sannarlega hrós skilið fyrir ómetanlegan stuðning við dansarana og fyrir að leggja sitt af mörkum til að hjálpa þeim að láta drauma sína rætast.



**Fáðu
fagmann
í verkið**

**Framúrskarandi
fyrirtæki 2020-2025**

**PIPULAGNIR
SUÐURLANDS**

Háheiði 10, Selfossi
S. 699 1985 / 823 6656



**Raflagnir
Tölvulagnir
Ljósleiðaralagnir**

TR

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

Náttúruleg **Útihúsgögn.is**
Úti allt árið
Alvöru tréhúsgögn
Handsmíðuð Gæðavara

Borðbekkir

info@utihusgogn.is

- Heimili og sumarhús
- Bæjarfélög og opin svæði
- Fyrirtæki og hótel

Skoðaðu úrvalið

Garðbekkir

Borðsett 4 - 12 manna

Hringborð

Vissir þú ..

að við innleiðingu reglugerðar nr. 414/2021 breyttist lögbundinn skoðunarmánuður fornþila, ferðabíla og -vagna, þ.e. þ. húsbíla, hjólhýsa, fellihýsa, tjaldvagna og bifhjóla í maí

síðasta lagi 31. júlí!

“ökutæki skal fært til reglubundinnar skoðunar í síðasta lagi fyrir lok annars mánaðar eftir að lögbundnum skoðunarmánuði lýkur”

þú getur séð lögbundinn skoðunarmánuð ökutækja á island.is

ADALSKOÐUN
Eyravegur 51, 800 Selfoss
Sími 590-6996

Deiliskipulagsbreyting hesthúsahverfis á Vorsabæjarvöllum vegna stækkunar hesthúsahverfis og golfvallar

Bæjarstjórn Hveragerðisbæjar samþykkti á fundi sínum þann 2. júlí 2026 deiliskipulagsbreytingu hesthúsahverfis á Vorsabæjarvöllum vegna stækkunar hesthúsahverfis og golfvallar. Markmið með deiliskipulagsbreytingunni er að stækka bæði hesthúsasvæði innan landnotkunarreitir ÍP1 og golfvöll innan landnotkunarreitir ÍP2 í gildandi aðalskipulagi.

Deiliskipulagstillagan var auglýst frá 9. janúar til 22. febrúar 2026. Alls bárust sex umsagnir. Bæjarstjórn samþykkti deiliskipulagsbreytinguna með áorðnum breytingum í samræmi við 3. mgr. 41. gr. skipulagslaga nr. 123/2010.

Skipulagsfulltrúi Hveragerðisbæjar

prentmet 
heildarlausrir í prentun

Sími 482 1944
selfoss@prentmetoddi.is
www.prentmetoddi.is

Venusbræður stofna nýtt fyrirtæki

Bræðurnir Hlynur Snær Jóhannesson og Styrmir Jarl Rafnsson, eigendur hringrásarverslunarinnar Venus á Selfossi, hafa opnað nýja netáfengisverslun sem ber heitið WINO. Verslunin var opnuð um síðustu helgi eftir rúmlega eins árs undirbúning.

„Það var ótrúlega góð tilfinning að geta loksins opnað eftir að hafa unnið að þessu svo lengi. Við höfum alltaf haft gaman af því að skapa eitthvað nýtt og byggja upp fyrirtæki. Við reikum Venus verslun saman og eftir að hafa verið í þeim rekstri núna í 1 og hálf ári langaði okkur að takast á við nýja áskorun,“ segja Hlynur og Styrmir í samtali við Dagskrána.

Hugmynd drengjanna var að búa til nútímalega netverslun þar sem fólk getur pantað áfengi á einfaldan og þægilegan hátt. Bræðurnir reka Venus áfram samhliða WINO og fyrirtækin munu bæði halda áfram að þróa.

Pantanir hjá WINO eru gerðar á heimasíðu þeirra wino.is og síðan sóttar að Hrísmýri 5 á Selfossi þegar þær eru tilbúnar. „Við erum einnig að vinna að því að bæta heimsendingu við þjónustuna og vonumst til að geta boðið hana fljótlega.“

Stærri verkefni en búist var við
Undirbúningurinn að opnuninni hófst í apríl 2025.

„Við höldum í byrjun að þetta tæki nokkra mánuði, en það endaði með að taka rúmlega ár. Leyfisferlið var mjög umfangsmikið og það þurfti að klára ótal atriði áður en hægt var að opna. Þó að þetta hafi tekið lengri tíma en við bjuggumst við þá var það vel þess virði.“

Hlynur og Styrmir segja reynsluna af Venus hafa nýst þeim ótrúlega vel við að byggja upp WINO. „Þegar maður hefur rekið fyrirtæki áður lærir maður mikið um samskipti við viðskiptavini, skipulag, birgðastýringu og markaðssetningu.“ Þeir segja sig jafnframt hafa farið inn í þetta verkefni með meiri reynslu og meira sjálfstraust en þegar þeir opnuðu Venus.

Jákvæðar viðtökur

Hlynur og Styrmir hafa fengið jákvæðar viðtökur á nýju fyrirtæki. „Það er sérstaklega gaman að finna stuðninginn frá heima-fólki á Suðurlandi.“

„Við viljum þakka öllum sem hafa stutt okkur frá fyrsta degi. Stuðningurinn hefur skipt miklu máli og gefið okkur aukinn kraft. Þetta er bara byrjunin hjá WINO. Við ætlum að halda áfram að bæta þjónustuna, stækka úrvalið jafnt og þétt og bjóða fljótlega upp á heimsendingu. Við hlökkum til að taka á móti bæði nýjum og gömlum viðskiptavinum og sjá fyrirtækin vaxa á næstu árum,“ segja þeir að lokum.



Hlynur Snær Jóhannesson og Styrmir Jarl Rafnsson. Mynd úr safni/BRV.

Unglingalandsmót UMFÍ - Góð hugmynd

Þessa dagana eru margar fjölskyldur að velta fyrir sér hvert stefnan skuli tekin um verslunarmannahelgina. Margt er í boði vítt og breytt um landið og tilboðin mörg og spennandi. Ég er með „góða hugmynd“ fyrir ykkur eins og 6 ára ömmustrákurinn minn segir gjarnan þegar verið er að skipuleggja hlutina. Takið stefnuna á Sauðárkrók að þessu sinni og skemmtið ykkur á Unglingalandsmóti UMFÍ.

Allt frá árinu 1992 hafa Unglingalandsmót UMFÍ verið haldin. Þau eru ein stærsta vimefnalausa íþrótt- og fjölskylduhátíð á Íslandi fyrir börn og ungmenni á aldrinum 11 til 18 ára. Tilgangur þeirra er að efla samstarf og samheldni, hvetja til almennrar hreyfingar og skapa skemmtilega samveru í bland við keppni og skemmtun.

Mótin eru opin öllum ungmennum óháð því hvort þau æfi íþróttir eða ekki. Ekki þarf að vera skráð í íþróttafélag og val er um að koma með eigið lið eða taka þátt án þess að vera í liði en þá sjá mótshaldarar um að finna lið fyrir viðkomandi. Á mótinu er lögd áhersla á opið og jákvætt umhverfi og eiga allir að geta tekið þátt á eigin forsendum.

Kept er í fjölda greina og boðið verður upp á skemmtilega fjölskyldu- og afþreyingarviðburði m.a. ævintýragarð,

danskeppni, listasmiðjur, jóga, fjölskylduhlaup og sandkastalagerð. Frá morgni til kvölds iðar mótssvæðið af lífi og ættu allir að geta fundið eitthvað við sitt hæfi og því ætti engum að leiðast á Króknum um verslunarmannahelgina.

Unglingalandsmót er frábær viðburður í samfélagi okkar. Á mótonum gefast ungmennum góð tækifæri til að reyna á sig í leik og keppni, hitta vini og kunningja og ekki síst eignast nýja vini og kunningja.

Landsmót eru öflug forvörn þar sem hreyfing og hollusta haldast í hendur. Hreyfing og keppni eru gulls ígildi og mótin hafa sannað að góð lýðheilsa er eitt mikilvægasta verkefnið í okkar velferðarríki. Munum

að gott lýðheilsustarf snýst um virðingu fyrir sjálfum sér og öðrum. Á Unglingalandsmótum er markmiðið að hlúa að öllum og hverjum og einum gert kleift að njóta sín á eigin forsendum enda er það í takt við góða íþróttastefnu.

Ég hvet Sunnlendinga til að fjölmenna norður, í fjörðinn fagra, og taka þátt í ódýrri, heilbrigðri og skemmtilegri hátíð á Sauðárkróki, verslunarmannahelgina 2026.

Allar upplýsingar um mótið er hægt að nálgast á heimasíðu umfi.is. Skráningar á mótið þurfa að berast fyrir miðnætti sunnudaginn 26. júlí 2026.

Guðríður Aadnegard
formaður HSK



Mynd úr safni.

Hannyrðahornið

Sumarpeysan Sólrún

Uppskrift:
Bobbýjardætur / bobby.is

Stærðir	XXS	XS	S	M	L	XL	XXL
Yfirvídd	78 cm	82 cm	86 cm	98 cm	104 cm	110 cm	120 cm
Lengd frá handveg	31 cm	31 cm	32 cm	32 cm	32 cm	34 cm	34 cm
Ermalengd 3/4	16 cm	16 cm	16 cm	18 cm	18 cm	18 cm	18 cm

Athugið að fólk er allskonar og því er góð regla að taka mál af eiganda flíkurinnar, sérstaklega yfirvídd (tekið undir höndum og yfir brjóst). Og ermalengd. Stærðir hér að ofan eru aðeins til viðmiðunar.

Athugið að garmagn miðast við stuttermu peysu.

ÞAÐ SEM ÞARF:
Hringprjóna 40 og 80 cm. langa nr. 3 og 3.5. Sökkapprjóna nr. 3 eða Crazy Trio prjóna nr. 3. Nál til að ganga frá endum.

GARN:
Bamboo frá Viking-garn 50 gr. = 110 m
Garnið fæst hjá Bobbý Hveragerði og bobby.is
Prjónfesta: 22 L / 10 cm á prjóna nr. 3.5

Stærðir	XXS	XS	S	M	L	XL	XXL
Litur 1	150 gr.	150 gr.	150 gr.	200 gr.	200 gr.	250 gr.	250 gr.
Litur 2	100 gr.	100 gr.	150 gr.	150 gr.	150 gr.	150 gr.	150 gr.
Litur 3	100 gr.	150 gr.	150 gr.	150 gr.	150 gr.	150 gr.	200 gr.

TÆKNIUPPLÝSINGAR
Peysan er prjónuð ofan frá og niður, laskinn er mótaður með gatamynstri (sjá mynsturteikningu).

SUMARPEYSAN SÓLRÚN – UPPSKRIFT
Fitjið upp 104 – 104 – 108 – 112 – 116 – 116 - 116 lykkjur á prjón nr. 3 með lit nr. 1, setjið prjónamerki í byrjun til að marka upphaf og endi umferða.

Prjónið stroff 1 slétt og 1 brugðin 10–12 umferðir. Mælum með að prjóna sléttu lykkjuna snúna í stroffinu (prjónað aftan í sléttu lykkjuna); með þessari aðferð heldur stroffið forminu betur.

ÚTAUKNING
Prjónið eina umferð slétt og skiptið um leið yfir á prjóna nr. 3.5 mm.
Í sömu umferð eru prjónamerkin sett í laskalykkjurnar. ATH: Í stærðum XS–XL–XXL þarf að auka út um 4 lykkjur í fyrstu umferð.
Setjið prjónamerki nr. 1 í fyrstu lykkjuna í umferðinni.

Prjónið:
• 18 – 16 – 14 – 14 – 14 – 12 – 10 lykkjur (ermalykkjur)
• Prjónamerki nr. 2
• 32 – 36 – 40 – 42 – 44 – 46 – 48 lykkjur (framstykki)
• Prjónamerki nr. 3
• 18 – 16 – 14 – 14 – 14 – 12 – 10 lykkjur (ermalykkjur)
• Prjónamerki nr. 4
• 32 – 36 – 40 – 42 – 44 – 46 – 48 lykkjur (bakstykki)

Í annarri umferð hefst útaukningin samkvæmt teikningu og byrjar þannig:

Prjónið laskalykkjuna (lykkjuna með prjónamerkinu), sláið upp á prjóninn og prjónið að næsta prjónamerki, sláið upp á prjóninn, prjónið laskalykkjuna, sláið upp á prjóninn, prjónið að næsta prjónamerki, sláið upp á prjóninn, prjónið laskalykkjuna, sláið upp á prjóninn, prjónið að næsta prjónamerki, sláið upp á prjóninn.

Þá er fyrstu útaukningarumferð lokið.
Prjónið eina slétta umferð á milli útaukninga.

Mynstur er endurtekið
8 – 9 – 10 – 11 – 12 – 13 – 13 sinnum
.
Síðasta umferðin á berustykkinu er prjónuð með lit nr. 2; um leið er aukið út um 12 lykkjur á stærð XXL (ca. 37 lykkjur á milli útaukninga).

Þegar síðustu útaukningu er lokið eru lykkjurnar samtals:
296 – 324 – 352 – 376 – 400 – 432 – 444.

BOLUR
Setjið ermalykkjur á snúru/band (fyrri ermi):
66 – 70 – 74 – 80 – 86 – 90 – 91 lykkjur.
Fitjið upp:
4 – 4 – 5 – 5 – 6 – 6 – 5 lykkjur undir fyrri ermi.
Prjónið:
82 – 92 – 105 – 113 – 119 – 130 – 131 lykkjur (framstykki).
Setjið ermalykkjur á snúru/band (seinni ermi):
66 – 70 – 74 – 80 – 86 – 90 – 91 lykkjur.
Fitjið upp:
4 – 4 – 5 – 5 – 6 – 6 – 5 lykkjur undir seinni ermi.
Prjónið:
82 – 92 – 105 – 113 – 119 – 130 – 131 lykkjur (bakstykki).
Bolur =
172 – 192 – 220 – 226 – 240 – 260 – 272 lykkjur.

Prjónið með lit nr. 2 sjö umferðir í viðbót (samtals átta umferðir), skiptið yfir í lit nr. 1 og prjónið þrjár umferðir, skiptið aftur í lit nr. 2 og prjónið átta umferðir. Prjónið rendurnar eins og hér segir þar til réttir sídd er náð:
• Litur 3 – 9 umferðir
• Litur 2 – 3 umferðir
Endið á lit nr. 3 og gerið stroff með lit nr. 3.
Skiptið yfir á hringprjón nr. 3 og prjónið stroff ca. 4–6 cm (1 slétt, 1 brugðin).
Ef notuð var snúin lykkja í hálmálið er fallegra að gera það hér líka og eins framan á ermunum.
Fellið af með ítalskri affellingu.

ERMAR
Prjónið upp lykkjurnar sem búnar voru til undir ermum og byrjið undir miðri ermi.
Prjónið upp:
2 – 2 – 2 – 2 – 3 – 3 – 2
Færið lykkjurnar af hjálparbandinu/snúrunni yfir á prjóninn:
66 – 70 – 74 – 80 – 86 – 90 – 94 lykkjur.
Endið á að prjóna upp:
2 – 2 – 3 – 3 – 3 – 3
Prjónið rendurnar á ermum eins og þær voru prjónaðar á bolnum.
Fækkið um ca. 20 – 26 lykkjur jafnt yfir síðasta prjóninn fyrir stroff á öllum stærðum.
Val er um sídd á ermum.
Ef valið er stuttermu þá eru prjónaðir ca. 8/10 – 10/12 cm áður en skipt er yfir á prjóna nr. 3 og prjónað stroff ca. 4–6 cm með lit nr. 3.
Fellið af með ítalskri affellingu.

Ef valið er að gera hálfemar (að olnboga) eða síðar ermar, er haldið áfram með rendurnar eins og á bol og stroff gert með lit nr. 3 eins og á bol.
Fellið af með ítalskri affellingu.



Kuchipudi-dans á Sviðinu á Selfossi

Sendiráð Indlands, í samvinnu Svið indversku menningar-málastofnunarinnar (ICCR), stendur fyrir sýningu á klassískum indverskum Kuchipudi-dansi 17. ágúst kl 17:30 á Sviðinu á Selfossi.

Kuchipudi er eitt elsta og virtasta klassíska dansform Indlands og fléttar saman hreyfingar, frásagnarlist og aldagamla menningararfleifð. Á sýningunni flytur Bhavana Reddy heillandi dagskrá sem veitir innsýn í ríkullega hefð indversks dans.

Kuchipudi-dansinn vekur tilfinningu fyrir helgisíð og yfirnáttúrulegri nærveru. Tónlistin er draumkennd og leiðir huginn til fjarlægra staða þar sem söng-röddin bergmálar. Búningarnir eru skrautbúnir og einkennast af bæði djúpum og skærum litum sem glitra í ljósinu, stundum í gylltum og grænum tön-um. Hver hreyfing virðist vera órjúfanlegur hluti frásagnarinn-

ar og svipbrigðin eru nákvæm og tjáningarrík. Rytminn gefur til kynna margslungna samræðu við áhorfendur. Sprengikraftur og hraði víkja reglulega fyrir hægari hreyfingum og augna-blikum kyrrstöðu. Þar nær frásögnin að anda og tilfinningaleg

dýpt hennar magnast. Leikræn tjáning og lotningfléttast sam-an í þessari fornu danshefð. Aðgangur er ókeypis og allir hjartanlega velkomnir.

Þórdís Jóhanna Lareau



Mynd: Aðsend.

HHF/HSK-Selfoss í öðru sæti í bikarkeppninni

Bikarkeppni 15 ára og yngri á frjálsum íþróttum fór fram á ÍR-vellinum laugardaginn 11. júlí. Keppendur frá HHF og HSK-Selfossi tóku höndum saman og kepptu undir merkjum sameiginlegs liðs. Til leiks mættu eitt stúlknaðið og tvö pílitaðið.

Liðið vann til fjölmargra titla og hafnaði í öðru sæti í heildarkeppninni. Aðstæður voru góðar og ríkti mikil stemning í hópn-um.

Stúlknaðiðið hafnaði í fjórða sæti, skammt á eftir liðinu í þriðja sæti. Ásta Kristín Ólafsdóttir frá Selfossi varð bikar-meistari í spjótkesti þegar hún bætti sinn besta árangur og kast-

aði 44,44 metra. Hún varð einn-ig í þriðja sæti í kúluvarpi.

Magnea Furuheilm Magnús-dóttir frá Dímoni sigraði í báð-um sínum greinum. Hún hljóp 80 metra grindahlaup á 12,82 sekúndum og stökk 5,14 metra í langstökki. Filippía Brynjars-dóttir frá Selfossi varð þriðja í kringlukasti með 18,70 metra kasti.

A-lið pílta varð í þriðja sæti í heildarstigakeppninni og B-liðið fylgdi fast á eftir í fjórða sæti. Birkir Aron Ársælsson frá Selfossi sigraði í spjótkesti með 44,55 metra kasti og bætti um leið sinn besta árangur. Með kastinu tryggði hann sér sæti í landsliðshópi unglinga.

Kristján Karl Gunnarsson frá Selfossi kastaði 39,76 metra í spjótkesti, næstlengst allra keppenda, og tryggði B-liðinu mikilvæg stig. Magnús Tryggvi Birgisson frá Selfossi varð bikarmeistari í kringlukasti með 38,58 metra kasti og hafnaði auk þess í þriðja sæti í langstökki með 5,20 metra.

HHF-keppendurnir Daníel Már Ólafsson og Frosti Þór Ásgeirsson náðu einnig á verð-launapall fyrir A-liðið. Daníel sigraði í kúluvarpi með 13,03 metra kasti og Frosti varð annar í hástökki eftir að hafa stokkið 1,60 metra.





DAGSKRÁIN
FRÉTTABLAÐ SUÐURLANDS

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.
Auglýsingaeld: 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.

ISSN 1670-407X

Prentun:
Prentmet Oddi
Svansvottuð prentsmíða

Gáta vikunnar

Hárið gerir frekar fínt, fer í vatn um morgun. Gerist svo við getum hringt, gerir veg mót borgun.

Svar við gátu í blaði 2861: **STEINN** Auga**STEINN**. Hleðslu**STEINN**. Fangelsi oft kallað **STEINN**. (Hverfissteinn) Leg**STEINN** í kirkjugarði.





Fiskur í veseni

Matgæðingur vikunnar er Rúnar Helgi Sigmarsson.

Ég þakka Jón Ægi kærlega fyrir þessa áskorun.

Fiskur í veseni
3 flök af ýsu
1/2 askja Sveppir
1 Paprika
1 Laukur
Majónes
Súrmjólk
Karri
Rifinn ostur
Salt og pipar eftir smekk

Aðferð:
Hita ofninn í 180 gráður(á blæstri)
Sker niður lauk, papriku, sveppi og set í skál. Bæti við majónesi og smá súrmjólk, ég er ekki með nákvæmar mælingar á hvað ég set mikið, þetta eru um 8 msk af majónesi og slump af súrmjólk til að þynna „sósuna“. Krydda vel með karri.
Sker hvert flak í 4-6 bita og

raða í eldfast mót, krydda með salt og pipar og inn í ofn í 10 mínútur.
Tek fiskinn úr ofninum og helli mest af vökvanum úr. Skelli sósunni yfir fiskinn, ost yfir og aftur inn í ofn þar til osturinn er bráðnaður.

Gott er að vera með soðnar kartöflur eða hrísgrjón í meðlæti. Einnig mjög gott að setja smá Lao Gan Ma crispy chili olíu yfir.

Ég ætla skora á Vignir Þór Sigurjónsson að vera næsti matgæðingur. Hann er mikill taco og kjötsúpu maður.

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

Fyrsta sperran reist við viðbyggingu íþróttahússins

Frámkvæmdir við viðbyggingu íþróttahússins við Skólamörk 2 í Hveragerði halda áfram. 17. júlí sl. var fyrsta sperran reist. Markar það mikilvægan áfanga í uppbyggingu nýrrar æfinga- og keppnisstöðu fyrir íþróttastarf í bænum. Viðbyggingin er samtals um 1.800m2.

Búið er að steypa upp flest alla veggj auk botnplötu í áhaldageymslu og í fimleika-

gryfju en eftir er að steypa innveggi og botnplötu í íþróttasal. Hluti af stálvirkinu, sem fer í yfirbyggingu hússins er komið inn á geymslusvæði bæjarins og er reiknað með því að byrjað verði að reisa það á allra næstu vikum.

Gert er ráð fyrir að viðbyggingin verði fókheld fyrir 15. desember nk. og að viðbyggingin verði tekin í notkun veturinn 2027-2028.



Mynd: Hveragerðisbær

Guðmundur og Alexander grillmeistarar Kótelettunnar

Grillkeppni Kótelettunnar fór fram á Selfossi um síðustu helgi þar sem keppt var í tveimur flokkum, annars vegar flokki áhugamanna og hins vegar fagmanna.

Guðmundur Sigurðsson stóð uppi sem sigurvegari í flokki áhugamanna. Auk hans tóku Kaspars Kalnins og Jonathan Jesus Arriojas þátt í keppninni.

Í flokki fagmanna bar Alexander Brynjarsson sigur úr býtum. Með honum kepptu Aron Elvar Bjarkason, Hilmar Þór Harðarson og Manuel Gamon Gonzalez.

Dómarar í báðum flokkum voru Grilldrottningin, BBQ Kóngurinn, Jói Fel og Helvítis Kokkurinn. Þeir fengu það vandasama hlutverk að leggja mat á réttina og velja grillmeistarara Kótelettunnar í hvorum flokki.

Myndir: Kótelettan/Mummi Lú.



Lokatónleikar Engla og manna í Strandarkirkju

Lokatónleikar tónlistarhátiðarinnar Englar og menn verða í Strandarkirkju á sunnudaginn 26. júlí kl. 14. Yfirskrift tónleikanna er „Vont og gott“ en þar koma fram Herdís Anna Jónasdóttir sópransöngkona, Matthías Stefánsson fiðluleikari og Hrönn Þráinsdóttir píanóleikari.

Þau flytja ljúfa og skemmtilega efnisskrá með íslenskum sönglögum. Á efnisskránni eru m.a. verk eftir Jórinni Viðar, Hjálmar H. Ragnarsson, Jóhann G. Jóhannsson, Tryggva M. Baldvinsson og Sigfús Halldórsson. Þar má heyra gamla klassík á borð við Svanasöng á heiði, en einnig mörg nýrri lög, m.a. þó nokkur upp úr ljóðabókum Þórarins Eldjárns, sem eru þekkt fyrir einstaka gamansemi. Þau munu færa okkur íslensku sönglögina með einstökum spuna sínum og fjölbreyttu útsetningum.

Miðasala er við innganginn. Tónlistarhátiðin Englar og menn stendur yfir í júlímánuði með tónleikum kl. 14. Nánar upplýsingar um tónlistarhátiðina og næstu viðburði er á Facebook-síðu hátiðarinnar: <https://www.facebook.com/EnglarOgMenn-TonlistarhatidStrandarkirkju>

Sópransöngkonan Herdís Anna Jónasdóttir hefur vakið verðskuldaða athygli frá því hún kom fyrst fram á sjónarsviðið en hún hefur á ferli sínum öðlast mikla reynslu í flutningi á margs konar tónlist, jafnt ljóðasöng sem óperu, kirkjutónlist og belcanto, söngleikjum og samtímatónlist. Hún hefur komið fram með ýmsum sinfóníuhljómsveitum, á ýmsum tónlistarhátiðum og í útvarpi og sjónvarpi, bæði hér- og erlendis, og við ýmis óperuhús í Þýskalandi. Fyrsta sólóplata Herðisar Nýir vængir kom út 2021, hvar hún ásamt Bjarna Frímanni Bjarnasyni flytur íslensk sönglög. Vorið 2024 söng Herdís öll þrjú hlutverkin í frumflutningi óperunnar Óperan hundrað þúsund eftir Þórunni Grétu Sigurðardóttur og Kristínu Eiríksdóttur sem sýnd var við miklar vinsældir í Þjóðleikhúsinu.

Herdís Anna hefur hlotið ýmsar viðurkenningar fyrir söng sinn, m.a. var hún valin Söngkona ársins í Saarbrücken vorið 2016, hlaut Grímuna fyrir túlkun sína á Víolettu við Íslensku óperuna árið 2019 og Íslensku tónlistarverðlaunin fyrir söng ársins 2022.

Matthías hefur verið starfandi tónlistarmaður síðan 2002 ásamt því að kenna á fiðlu og gítar og semja og útsetja tónlist. Matthías hefur spilað á yfir 150 geisladiskum fyrir alla helstu listamenn Þjóðarinnar, m.a. Björk og SigurRós. Hann hefur starfað með flestum þekktari tónlistarmönnum Íslands og verið starfandi meðlimur í ýmsum hljómsveitum, tekið þátt í fjölda leikrita, söngleikja og tónleikauppfærslum og sem tónlistarmaður hjá Þjóðleikhúsinu, Borgarleikhúsinu, Íslensku Óperunni, Íslenska dansflokknum, Sinfóníuhljómsveit Norðurlands og Sinfóníuhljómsveit Íslands.

Hrönn Þráinsdóttir píanóleikari hefur komið fram á tónleikum víða sem einleikari, meðleikari og við flutning kammer-tónlistar auk þess að hafa hljóðritað fyrir útvarp og leikið inn á geisladiska. Hún hefur verið virk í tónleikahaldi á Íslandi og í uppeldisstarfi ungra söngvara, verið tónlistarstjóri uppfærslna síðustu ára hjá Óperudeild Söngskólans í Reykjavík. Hún hefur einnig ferðast víða um land síðustu misseri og kynnt óperutónlist og hið íslenska sönglag fyrir grunnskólabörn í öllum landslutum. Hún er einn helsti meðleikari óperusöngvara á Íslandi. Hrönn er kennari við Söngskólann í Reykjavík, Söngskóla Sigurðar Demetz og við Menntaskóla í tónlist, MÍT.

Bryndís Embla í fjórða sæti á EMU18

EM U18 í frjálsum íþróttum fór fram í Rieti á Ítalíu um síðastliðna helgi. Bryndís Embla Einarasdóttir UMF Selfoss keypti fyrir Ísland í spjótkasti.

Föstudaginn 17. júlí var forkeppni með 30 þátttakendum. Bryndís Embla kastaði lengst allra í forkeppninni eða 55,96m og tryggði sér örugglega sæti í úrslitum. Sunnudaginn 19. júlí fóru svo úrslitin fram og kastaði Bryndís Embla lengst 53,34 m sem tryggði henni 4.sætið.

UMFS



Bryndís Embla kastaði 53,34 m sem tryggði henni 4.sætið. Mynd: Einar Vilhjálmsson.



FUNDIR



Krabbameinsfélagið

OPNUNARTÍMAR

Mánudaga kl. 11-14
Opíð hús

Þriðjudagar kl. 11-13
Upprekjur

Þriðjudagar kl. 14-16
Unga fólkið

Miðvikudagar kl. 11-14
Opíð hús

Fimmtudagar lokað
Viðburðir auglýstir sérstaklega á Brosiðunni

Föstudagar kl. 11-13
Opíð 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/Smárarnir

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 grúpa kroskus. 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
Mánudaga kl. 19:30.

Leiðin út á þjóðveg

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

AA fundir í Hveragerði í húsi

Rauða krossins. Mánamörk 1
Mánudaga Kl.18 - Konur
Fimmtudaga Kl.18 - Sporafundur - Konur

Mál er varðar fjárreiður Brunavarna Árnessýslu til rannsókna

Stjórn Brunavarna Árnessýslu hefur vísað máli sem varðar fjárreiður byggðasamlagsins til rannsókna lögreglu. Upplýsingar um málið komu fram við yfirferð stjórnar á tilteknum þáttum í starfseminni.

Í tilkynningu stjórnar kemur jafnframt fram að samkomulag hafi náðst við Pétur Pétursson, fyrrverandi slökkviliðsstjóra, um uppsögn og lok ráðningarsambands hans. Pétur hefur þegar látið af störfum. Lárus Kristinn Guðmundsson varaslökkviliðsstjóri hefur verið ráðinn tíma-bundið í starf slökkviliðsstjóra.

Stjórn Brunavarna Árnessýslu segist líta málið alvarlegum augum. Þar sem það sé nú til rannsókna hjá lögreglu verði ekki tjáð sig frekar um efni þess að svo stöddu. Jafnframt sé lögð áhersla á að rannsóknin fari fram samkvæmt lögum og að réttur allra aðila verði virtur.

Dagleg starfsemi Brunavarna Árnessýslu heldur áfram með eðlilegum hætti og segir stjórnin að lögbundin þjónusta og viðbragðsgeta séu óskert. Rannsókn málsins muni heldur ekki hafa áhrif á framkvæmdir og uppbyggingu sem þegar er hafin

innan Brunavarna Árnessýslu.

Brunavarnir Árnessýslu eru byggðasamlag í eigu aðildarsveitarfélaganna og annast lög-

bundna brunavarna- og viðbragðsþjónustu á starfssvæðinu. Starfsemin er fjármögnuð af sveitarfélögunum.



ÞJÓNUSTA



Daglegar ferðir

SELFOSS - REYKJAVÍK
SUÐURLAND

Fjárheimar ehf.

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

Bókhald - ráðgjöf
skattskil

Þjónusta við
einstaklinga og
fyrirtæki

Persónuleg þjónusta

Allt fyrir
sumarhúsið
og garðinn

Palla og skjólgirðingar

Viðbyggingar og
breytingarnar

Viðhald og endurbætur

Lýsingar og raflagnir

Jens sími: 778-7171

lögildur húsasmíða og
rafvirkja meistari
jgrettisson@gmail.com



RAFVÉLATEKNI

LÖGILTUS RAFVÉLATAKNI

Vantar þig rafvirkja?

Athliða rafvirkta
Sérfræðispekkir í stjórnskrifum,
mótorstyrkingum og vélategundum lausnum

HAFTU SAMBAND
419-8700 | rvt@rvt.is
www.rvt.is

KIRKJUR

Skálholtsdómkirkja

Guðsþjónusta verður í Skálholtsdómkirkju kl. 11:00 sunnudaginn 26. júlí. Bergþóra Ragnarsdóttir djákni í Skálholtsprestakalli þjónar. Organisti er Jón Bjarnason. Verið öll hjartanlega velkomin.

Selfosskirkja:

Kvöldmessa í Selfosskirkju, sunnudaginn 26. júlí kl. 20.00. Félagar úr kirkjukór Selfosskirkju syngja, undir stjórn Esterar Ólafsdóttur. Prestur Anna Eiríksdóttir.

Guðsþjónusta

Laugardaginn 25. júlí klukkan 10:00
Jón Hjörleifur leiðir biblíurannsókn og predikar.

Barna- og unglingastarf á sama tíma

Safnaðarheimili Sjöundadags
Aðventista
Eyravegi 67 - Selfossi
Allir hjartanlega velkomnir

HEILSA

Heilsa

Augnlestur, heilsuráðgjöf,
svæðanudd og dáleiðsla.
Heilsulindinni í Miðgarði.

Einnig fræðsla og ráðgjöf fyrir
fjölskyldur, vinnustaði og litla
hópa í heimahúsum.

Heiðar Ragnarsson
S. 8981501

Energy Touch
- Nudd
- Heildræn
meðhöndlun



Jákvæðar
hugsanir
breyta deginum



Ragnhildur
Sigurðardóttir
Sími 693 2197
ragnhildurgagga.is

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

Ljóð vikunnar

TIL LÁTNA TORRÆÐA
SKÁLDSINS

(til heiðurs látna útgefna skáldinu)

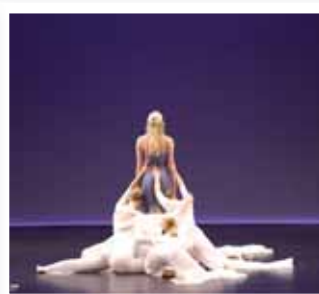
Vel gert!
Þú vannst!
Vertu ekki leiður
Óutgefna ljóðin þín
– mundu það ætíð –
voru ekki grafin
buguðust ekki
undir oki tímans
Þau eru geymd
eins og gull
í jarðveginum
Þau leysast aldrei upp
Þau verða kannski sein
En þau munu rata
til sinna
einhvern daginn
og bjóða þá sætan
eilífan kjarna sinn.

Dimitris P. Kraniotis, Grikklandi
Þór Stefánsson þýddi eftir enskri þýðingu Lemoniu Mourka

DAGSKRÁIN
FRÉTTABLAÐ SUÐURLANDS

Hægt er að senda inn fréttatilkynningar
á netfangið dfs@dfs.is

Dansakademían fagnar glæsilegum árangri á Dance World Cup 2026



Endurmenntun atvinnubílstjóra
Akstursþjálfun - Meirapróf

okuland.is



PÚLSINN
Raf & kæliþjónusta

Kæli & Frystikerfi
Viðgerðir · Þjónusta
Nýsmíði · Rafmagn

Sími: 760-5670 · pulsinn@pulsinn.com

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

prentmet
heildarlausnir í prentun

FÁÐU TILBOÐ
Í PINN PALL

899 0979 848 0964
ÖRN GÍSLI

WWW.SOLPALLUR.IS



LAGNIR
ALHLIÐA PÍPULAGNINGA
VERKTAKAR
Eyjólfur - Sími 888 8001
Guðjón - Sími 888 8002
800lagnir@800lagnir.is

BYKO Selfossi
Fæst hjá
BRAGLAUF VINÁTTU!
Josera



ÁREIÐANLEGIR
PÍPULAGNINGAVERKTAKAR

Sími 769 0001 (Halli) - 800 Selfossi
lagnaland@lagnaland.is

LAGNALAND EHF.

Bílasprautun - Bílaréttingar
Bílrúðuskipti
Bilverk BA
Þar sem
fagmennirnir vinna
★★★★★
Vottað verkstæði
Gagnheiði 3 - Selfossi
Sími 482 2224 / 899 5424
bilverkba.is

GB Hús
NÝSMÍÐI | VIÐHALD | PALLASMÍÐI
ÖLL ALMENN
SMÍÐAVINNA
Löggiltir húsasmíðameistarar
848 0964 899 0979
GÍSLI ÖRN
GBHUS@GBHUS.IS

**VÉLSMÍÐJA
SUÐURLANDS ehf**
Selfossi Gagnheiði 5 Sími: 482 1980
Efnissala
Rennismíði
Innréttingar
Járnsmíði
Gagnheiði 5, Selfossi
Sími 482 1980

Sprettur
ÁBURÐUR
Skeljungur
Lúðvík Bergmann, Viðskiptastjóri
GSM: 840 3009

STÍFLULOSUN
SUÐURLANDS
VIÐ ELSKUM
STÍFLUR!
DÆLUBÍLAÞJÓNUSTA
OG STÍFLULOSANIR
510 1180 - 669 8441
Hellismýri 14 800 Selfoss stiflulosun.is

Pípulagnir Júlla
Persónuleg þjónusta
Nýlagnir - Endurlagnir - Viðgerðir
Sími 772 1456 - ornja@bntnet.is - www.pipulagnirjulla.is

Lagnabjónustan ehf
Pípulagnir - Efnissala
482 2311 696 2311
Skrifstofa Þjónustusími

Nýlagnir - Endurlagnir - Viðgerðir
Lagnir og Lausnir ehf
Ykkar óskir, okkar lausnir
Kristinn 660 1580 Einar 660 1581 lagniroglausnir.is

SAGTÆKNI EHF
STEYPUSÖGUN
KJARNABORUN
MÚRBROT
sími 567 4262
sagtaekni@sagtaekni.is - www.sagtaekni.is

**LÖGGILTUR
HÚSASMÍÐAMEISTARI**
NÝSMÍÐI · VIÐHALD · BREYTINGAR
KARL S:692-2575
800SMIDI@GMAIL.COM
S: 692-2575
800 SMÍÐI

**Stíflubjónusta
Sævars Selfossi**
Sími: 861 1919
stifla.selfoss@gmail.com
YFJR
20 ÁRA
REYNSLA
Stíflulosun úr lögnum
Myndun lagna
Rótarskurður o.fl.

NÝTT
Vinnuvélanámskeið
á netinu!
www.vinnuvelaskolinn.is