



Mikil gleði í skírn nýnema í Menntaskólanum að Laugarvatni

23. ágúst sl. voru 56 nýnemar við Menntaskólann að Laugarvatni skírðir í Laugarvatni og má með sanni segja að athöfnin hafi tekist vel. Hátiðleiki, gleði og kátina einkenndu athöfnina þrátt fyrir að veðrið hafi ekki leikið við nemendur. Er þetta árlegur liður í skólanum og er tilgangur hans að bjóða nýnema velkomna og „vígja“ þá inn í skólann. Mynd: ML.

Selfoss upp í Lengjudeildina

Selfyssingar tryggðu sér 2. sætið í 2. deild karla í knattspyrnu um helgina og munu leika í Lengjudeildinni að ári.

Gonzalo Zamorano kom Selfossi yfir á 33. mínútu og tvöfaldaði svo forskotið með flottu aukaspjnumarki á 37. mínútu. Hann innsiglaði svo þrenuna í seinni hálfleik áður en Brynjar Bergsson lagði upp sjálfsmark. Sesar Örn Harðarson tryggði Selfyssingum svo sigurinn með fimmta markinu. Lokaniðurstaðan var 5-0.

Tvær umferðir eru eftir af deildinni og lið Selfoss er öruggt á toppnum með 47 stig.



Bergrós fimmta besta í heimi



Selfyssingurinn Bergrós Björnsdóttir lenti í fimmta sæti í sínum aldursflokki á heimsleikum unglunga í

CrossFit um helgina. Hún var í flokki kvenna 16-17 ára. Keppnin fór fram í Michigan í Bandaríkjunum.

Keppt var í átta greinum og stóð Bergrós sig mjög vel í nokkrum þeirra. Hún sigraði þriðju greinina, sem voru ólympískar lyftingar, en hún lyfti samtals um 197 kílóum. Hún lenti í sjötta sæti í tveimur greinum, sjöunda í einni og átunda í annarri. Í hinum greinum var hún í 13. sæti eða neðar.

Er þetta glæsilegur árangur hjá Bergrós og framtíðin er björt á þessu sviði.

Fáðu fagmann í verkið

Framúrskarandi fyrirtæki 2023

PÍPULAGNIR
SUÐURLANDS

Háheiði 10, Selfossi
S. 699 1985 / 823 6656

Rafverktakar · Verslun Öryggis-, myndavéla- og loftnetskerfi



Framúrskarandi fyrirtæki 2013

Arvirinn

Neyðarsími 660 1160

Eyurvegi 32 · Selfossi · Sími 480 1160
www.arvirinn.is



Sendibílar á Suðurlandi

Tek að mér alla almenna flutningsþjónstu
Heimsendingar - Vörudreifing - Búslóðaflutningar - Ruslaferðir
Traust og fagleg þjónusta með yfir 20 ára reynslu.

Tómas 820 3880 - keyrsla@keyrsla.is - www.keyrsla.is - /keyrsla.is

„Náttúran er ég ef ég leyfi henni að vera það“

„Streita er upplifun sem við söll tengjum við með einum eða öðrum hætti. Við förum ekki í gegnum lífið nema mæta streituvandandi upplifunum,“ segir Berglind Magnúsdóttir, félagsráðgjafi, meðvirkni- og áfallasérfræðingur og meðferðaraðili hjá ráðgjafabjónustunni Fyrsta skrefið á Selfossi, í samtali við Dagskrána. Hún hefur lengi haft áhuga á áhrifum streitu á líf fólks og hefur gert það að atvinnu sinni að styðja einstaklinga við að takast á við streitueinkenni í daglegu lífi.

Rannsóknir á áhrifum náttúrunnar á streitu

Berglind ætlar að bjóða upp á námskeið sem hefst um miðjan september, þar sem hún kennir fólki að nýta náttúruna til streitulosunar. Við mastersnám sitt í félagsráðgjöf rannsakaði hún áhrif náttúrunnar á streitu. Hún segir að streitueinkenni séu mismunandi eftir einstaklingum og geta verið líkamleg, andleg eða hegðunarleg. Dæmi um þessi einkenni eru hækkaður blóðþrýstingur, meltingartruflanir, svefntruflanir, kvíði og pírtingur.

Uppbygging námskeiðsins, sem fer fram að Austurvegi 9 á Selfossi og víðast hvar í náttúrunni, er þrjúþætt: Kennsla, náttúran og núvitund. Þema einkennir hvern tíma þar sem áhersla er lögð á að þátttakandi tengist náttúrunni með ólíkum hætti. Í hverjum tíma verður kennsla sem tengist viðkomandi þema. Kennslan er mótuð með það að leiðarljósi að þátttakandi taki hana með sér inn í náttúruna og síðar daglegt líf. Í hverjum tíma er svo farið út í náttúruna þar sem markmiðin eru ólík hverju sinni. Markmiðið er að þátttakandi nái tengslum við náttúruna og því samhliða sjálfum sér í núvitund með öndun sem kallast Transformational Breath.

Upplifun af náttúru sem lausn við streitu

Berglind lýsir því hvernig hugmyndin um námskeiðið kviknaði eftir að kennari spurði hana hvort hún hefði áhuga á að rannsaka upplifun og reynslu þátttakenda af náttúru á námskeiði. Hún fann strax að þetta var eitthvað sem hún vildi rannsaka nánar. „Náttúran hefur alltaf verið stór jákvæður partur af lífi mínu og niðurstöður rannsóknarinnar leiddu í ljós að með því að dvelja í náttúrunni þá minnka streitueinkenni. Þátttakendum þótti jákvætt og styðjandi að hafa leiðbeinanda til að greiða úr tilfinningalegum vanda sem síðan hafði jákvæð áhrif á streitueinkenni. Kvíða-einkenni, pírtingur, reiði, félagsfælni, ráðaleysi minnkaði og orka til að takast á við dagleg verkefni jókst. Það var auðveldara að takast á við lífið með auknum lífsgæðum og seiglu. Skynjun jókst eins og þakk-

læti, gleði, jákvæðni, ró, von og dýpri tengsl við tilfinningar,“ segir hún.

Við þessar niðurstöður fann Berglind þrýsting á að þróa námskeið af þessum toga hér á Suðurlandi. Markmið námskeiðsins er að mæta þeim sem vilja minnka streitueinkenni og auka gleði, kraft og kærleika með því að nýta náttúruna, andardráttinn og fræðslu. „Það getur verið erfitt að þróa eitthvað nýtt, en það er líka erfitt að upplifa streitu sem er hamlandi fyrir lífið okkar,“ segir hún.

Tengsl náttúru og streitulosunar

Berglind talar um tengslin milli náttúru og streitulosunar sem eitthvað sem við höfum öll innbyggt í okkur. Hún bendir á að fyrsta skrefið til streitulosunar með hjálp náttúrunnar sé að taka ákvörðun um að stíga út í náttúruna, jafnvel þó það sé bara í stutta stund. Hún segir að einföld ráð, eins og að anda að sér fersku lofti eða ganga í vinnuna, geti verið byrjunin á að tengjast náttúrunni og finna frið.

Berglind segist vona að fólki takist að rifja upp þekkinguna sem býr innra með okkur öllum. „Náttúran græðir. Leyndar-dómar hennar mæta leyndardómunum innra með okkur. Hún dregur okkur upp í skýrari skynjun, tengingu og kraft sem opnar á góðar tilfinningar og hugsanir. Streitulosun í náttúrunni er meðfæddur eiginleiki og tengslin okkar við hana eru nauðsynleg til að stuðla að líkamlegu og andlegu heilbrigði. Eina verkefnið okkar er að stíga inn í hana og „finna“.“

Þá segir hún það hafa verið mikinn lærdóm að taka viðtöl við viðmælendur rannsóknarinnar eftir að þeir hefðu fengið rými til að dvelja í náttúrunni. „Ég man sérstaklega eftir einum viðmælanda sem hafði fyrir einhverjum árum misst barn sitt og hafði aldrei náð að vinna almennilega úr því áfalli. Birtingarmyndir streitunnar voru höfuðverkur, minnisleysi, svimi, óróleiki og hraði, ráðaleysi, kvíði, hjartsláttaröregla, sorg, framkvæmdarleysi, ógleði, lág-



ur áreitisþröskuldur og óþolinmæði. Streitan var áþreifanleg og sorgin djúp. Í síðara viðtalinu var svo fallett að hitta viðkomandi, birtan leyndi sér ekki. Færnin til að njóta og vera var ríkari, viðmælandinn upplifði meiri mildi, sjálfsskilning og nærgætni, ríkari tengsl við raunveruleikann og meðvitund. Einnig upplifði viðmælandinn minni streitu og að lífið væri auðveldara en fyrir námskeið.“

Hér eru orð viðmælanda:

„Náttúran bæði grætur með mér og græðir á sama tíma. Það að finna mér stað í náttúrunni, hvort sem það er að liggja eða standa og bara vera, það gerir svo mikið sem er kannski erfitt að útskýra í svona sorgarúrvinnslu og áfallavinnu. Eg get talað og talað mig í kaf einhvern veginn en stundum er það eitt og sér ekki nóg. Það þarf eitthvað meira til, og náttúran kemur svona sterk inn þarna.“

Berglind lýsir því sömu leiðis hvernig náttúran hefur hjálpað henni sjálfri í gegnum erfiðleika. Þegar hún sjálf fann fyrir djúpri streitu eftir að hafa fengið COVID-19 leitaði hún í náttúruna og andardráttinn til að ná sér til baka. „Náttúran talar við mig, nærir mig og mætir mér þar sem ég er. Náttúran er ég ef ég leyfi henni að vera það.“

Þau sem hafa áhuga á námskeiðinu geta skoðað www.fyrstaskrefid.is undir flípanum námskeið eða sent Berglindi tölvupóst á berglind@fyrstaskrefid.is.

HGL



Ástkær eiginkona, móðir, tengdamóðir, stjúpmóðir, amma, dóttir, tengdadóttir og systir.

Kristrún Agnarsdóttir

lést á heimili sínu þann 21. ágúst.



Útför hennar fer fram í Selfoskirkju föstudaginn 6. september kl. 13.

Kristinn Óskarsson

Benedikt Arnar Oddsson
Katrín Lóa Kristrúnardóttir
Díana Ósk Kristrúnardóttir
Davíð Agnar Kristrúnarson
Heimir Ingi Róbertsson
Stjúpbörn, barnabörn, faðir, tengdamóðir, systkini og aðrir aðstandendur.

Puríður Ósk Sigurbjörnsdóttir

Elías Örn Viktorsson

HUGLIND SÁLFRÆÐISTOFA SELFOSSI



Kristín Linda Jónsdóttir sálfræðingur hefur opnað sálfræðistofu í Fjölheimum á Selfossi.

Sálfræðimeðferð, ráðgjöf, bjargráð og handleiðsla fyrir fullorðna.

Fagleg hjálp varðandi sálrænan heilsuvanda svo sem kvíða, depurð, þunglyndi, áföll, álag, missi og sorg. Sálfræðileg ráðgjöf og handleiðsla í kerfjandi stöðu, á vinnustað, í fjölskyldu eða við aðrar aðstæður. Sálfræðimeðferð og hjálp í gegnum breytingar og erfið lífstímabil, lausnir og bjargráð í samskiptum. Uppbygging, endurhæfing og leiðsögn til að ná betri heilsu og líðan eftir heilsuþrenging, höfnun, veikindi, skilnað, atvinnumissi og aðra lífsins storma. Sjálfsátt og stefnumótun í eigin lífi.

kristinlinda@huglind.is

KRISTÍN LINDA – HUGLIND FJÖLHEIMUM SELFOSSI

Vinir í bata 12 sporin í Selfoskirkju



Vinna með 12 sporin er góð leið til þess að bæta líf sitt og liðan. Framundan er kynning á starfinu sem verður í Selfoskirkju í vetur. Fyrsti kynningarfundurinn verður þriðjudaginn 10. september kl. 17:30. Næstu opnu fundir verða á sama tíma 17. og 24. september



Eftir kynningarfundina er lokað fyrir skráningu og unnið í kynjaskiptum hópum. Starfið verður á þriðjudögum frá 17:30-19:30. Starfið er þáttakendum að kostnaðarlausu og opið öllum óháð búsetu. Nánari upplýsingar inn á: www.viniribata.is



Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Sólveig Guðmundsdóttir Litla-Hvammi í Mýrdal,



Iést 25. ágúst á Landspítalanum í Fossvogi. Hún verður jarðsungen frá Skeiðflatararkirkju föstudaginn 13. september klukkan 15. Nálgast má streymi á: www.mbl.is/andlat

Guðrún Agnes Theódórsen
Guðmundur Sigþórsson
Ástríður Sigþórsdóttir
Aðalheiður Sigþórsdóttir
Sigurður Bjarni Sigþórsson
Kristrún Kíddý Sigþórsdóttir
Steingerður Stella Sigþórsd.
barnabörn og barnabarnabörn

Þórður Theódórsson
Anna J. Jack
Þórólfur Almarsson
Sirvan Mejeed
Selena Denise Sigthorsson
Bjarni Guðmundsson
Friðrik Höskuldsson
barnabörn og barnabarnabörn

Kindarleg farartæki í Gallery Listaseli

Sigrún Lilja Einarisdóttir er listamaður mánaðarins í Gallery Listaseli. Yrkisefni hennar að þessu sinni eru gömul en vel þekkt farartæki, ásamt kindarlegu ívafi, en sauðkindin ernsjaldan langt undan í listsköpun Sigrúnar, hvar megin-

miðillinn er akrýl með blandaðri tækni á striga, ásamt tilvísun í íslenska náttúru.

Sigrún er borin og barnfædd í Þórisholti í Mýrdal, prófessor við Háskólann á Bifröst og búsett í Laugarási í Biskups-tungum.

Sýningin mun standa yfir í september og verður formleg opnun sunnudaginn 8. september kl. 14:00 – 16:00.

Gallery Listasel er opið þriðjudaga til föstudaga kl. 12:00 – 18:00 og laugardaga og sunnudaga kl. 12:00 – 16:00.



BYR
FASTEIGNASALA

ELÍN KÁRA
Löggiltur fasteignasali



☎ 483-5800

✉ byr@byrfasteignasala.is

🌐 www.byrfasteign.is

Skannaðu kóðann og skoðaðu allar eignirnar sem við höfum á sölu!



VIÐHALDSSTJÓRI Á ÞJÓRSÁRSVÆÐI

Rekstur fyrir sjálfbæran heim

Framtíðarsýn okkar hjá Landsvirkjun er sjálfbær heimur, knúinn endurnýjanlegri orku. Endurnýjanlega orkan kemur meðal annars frá aflstöðvum okkar á Þjórsársvæði og við óskum eftir að ráða í stöðu viðhaldsstjóra á svæðinu.

Viðhaldsstjóri á Þjórsársvæði hefur umsjón með rekstri, eftirliti og viðhaldi aflstöðva og veitumannvirkja. Einnig hefur viðhaldsstjóri umsjón með framkvæmdum innan starfsvæðisins og skipuleggur rof og vinnu ásamt vinnslustjóra. Starfsstöð er í Búrfelli.

Hæfni og þekking:

- Menntun á véla- og /eða rafmagnssviði
- Lípurð í samskiptum og samstarfshæfni
- Reynsla og þekking á sviði gæða-, viðhalds-, verkefnis- og rafmagnsöryggisstjórnunar
- Reynsla á sviði verkstjórnunar og áætlunargerðar er æskileg
- Frumkvæði, skipulag og sjálfstæði í starfi
- Góð tölvukunnátta

Umsóknarfrestur er til og með 11. september

Sótt er um starfið á vef Landsvirkjunar landsvirkjun.is/storf



Úr Þorlákshöfn í Þjóðleikhúsið

Sigríður Fjöla Þórarinsdóttir er ungur og metnaðarfullur Ölfusingur með ástríðu fyrir leikhúshéminum. Hún hefur alla tíð haft áhuga á sviðslistum og dreymir um að fá að starfa á því sviði í framtíðinni. Hún vinnur núna sem leikmunavörður í Borgarleikhúsinu og komst nýverið inn í nýjan leikhússkóla Þjóðleikhússins.

Margt til lista lagt

Sigríður Fjöla, eða Sírý eins og hún er gjarnan kölluð, hefur verið í sviðslistum frá unga aldri. Þegar hún var yngri var hún mikið í Leikfélagi Ölfuss, ásamt því að stunda sirkus, fimleika og spila á hljóðfæri.

Nýlega komst hún inn í leikhússkóla sem er á vegum Þjóðleikhússins. Það er nýtt nám á Íslandi þar sem boðið er upp á faglega eins árs leikhúsmenntun, þar sem nemendur kynna sér hin ólíku störf leikhússins, meðal annars hönnun leikmynda, búa, lýsingar og hljóðs, sýningarstjórn, leikritun og leiklist. Nemendur öðlast þannig viðtæka þekkingu á listforminu og fá tækifæri til að kynna sjálfu sér sem listafólki og styrkja sýn sína, færni og áhuga. Sírý telur að um 130 manns hafi sótt um í skólann en eingöngu 19 fengu inngöngu.

Kærustupar og bekkjarsystkin

Aðspurð hvernig inntökufærið fór fram segist Sírý hafa séð þetta auglýst á netinu. „Þá átti maður að svara nokkrum spurningum og allir sem að sóttu um áttu að gera skriflegt verkefni

sem við sendum inn. Það voru held ég fjörutú sem komust í næstu þrjú. Síðan hittum við dómarana og áttum að búa til mjög stutta sýningu sem var kannski einnar mínútu löng og hugsa út í allt sem tengdist sýningunni.“ Prufurnar gengu vel og fékk Sírý inngöngu í skólann. Ásamt henni komst kærastinn hennar, Matthías Davíð, líka inn en hann er þekktur fyrir að vera í hljómsveitinni VÆB sem gerði garðinn frægan í Söngvakeppninni fyrir á árinu. „Það er mjög gaman að við höfum bæði komist inn. Núna verðum við líka bekkjarsystkin,“ segir Sírý.

Stefnir á leiklistina í framtíðinni Sírý segist vilja taka reynslu út úr þessu námi. „Ég held að ég fái ótrúlega mikla reynslu af þessu og mér finnst líka ótrúlega skemmtilegt að þetta sé um allt leikhúsið. Þú ert að læra ljós og hljóð, ekki bara á sviðinu og ég held að það sé ótrúlega mikilvægt.“ Hún segir að þetta nám sé gott fyrir alla sem hafa áhuga á sviðslistum.

Í framtíðinni segist Sírý vilja verða leikkona. „Ég ætla



að gera held ég eiginlega bara allt til þess að það rætist.“ Hún ætlar að reyna við leikarabrot í LHÍ en ef það klikkar ætlar hún til útlanda. „London er svolítið hátt á listanum mínum yfir hvar ég myndi vilja læra en ef að peningur skiptir ekki máli þá myndi ég vilja læra í Bandaríkjunum.“

Ásamt því að byrja í leikhússkólunum er Sírý að æfa Ávaxtakörfuna með Leikfélagi Hveragerðis í hlutverki Geddu gulrótar. Hún er líka í fullu starfi í Borgarleikhúsinu og er að fara að byrja í Söngskóla Sigurðar Demetz. „Það er svolítið mikið að gera en það er bara gaman,“ segir Sírý að lokum.



Viltu kynna fyrirtækið þitt og stækka tengslanetið?

Atvinnubrú undir stjórn Háskólafélags Suðurlands í samstarfi við Sóknaráætlun Suðurlands óskar eftir fyrirtækjum til þátttöku í rafrænum hádegisfundum á tímabilinu 15. september til 15. nóvember.

Hádegisfundirnir eru vettvangur fyrir fyrirtæki til þess að kynna starfsemi sína fyrir háskólanemendum og öðrum áhugasömum aðilum og er markmiðið að opna dyrnar til aukins tengslanets og samstarfs fyrirtækja á Suðurlandi.

Það er oft ekki vitað hvernig starfsemi er innan fyrirtækja, hvaða verkefni eru í forgangi og hvers vegna. Flóra starfsfólks getur verið mjög fjölbreytt og

bakgrunnur starfsmanna ólíkur. Hér er urmull af starfsemi sem ekki er vitað af og því er vilji fyrir að opna á þann möguleika fyrir rekstraraðila að kynna sig og kynna öðrum á svæðinu. Það kostar ekkert að taka þátt en hægt er að skrá sig til þátttöku með því að smella hér.

Þeir sem vilja jafnvel ganga skrefinu lengra og bjóða há-

skólanemendum til heimsóknar geta einnig skráð sig til leiks. Heimsóknirnar eru eingöngu ætlaðar háskólanemendum og eiga að gefa möguleikann á stærra tengslaneti, nýsköpun, atvinnusköpun eða opna á hugsanleg tækifæri sem liggja í loftinu.

Allar nánari upplýsingar veitir Helga Kristín verkefnastjóri í tölvupósti: helga@hfsu.is.



DAGSKRÁIN

FRÉTTABLAÐ SUÐURLANDS

Útgefandi: Prentmet Oddi, Eyraveg 25, 800 Selfoss, sími 482 1944, dfs@dfs.is, dfs.is.
Ritstjóri: Helga Guðrún Lárusdóttir, sími 856 0673, helga@dfs.is.
Blaðamaður: Björgvin Rúnar Valentinsson, sími 482 1944, dfs@dfs.is.
Auglýsingadeild: Sími 482 1944, auglysingar@dfs.is.

Dagskráin kemur út á hverjum fimmtudegi. Upplag 5.200 eintök. Allt efni og auglýsingar berist fyrir hádegi á þriðjudögum.

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

ISSN 1670-407X



Gáta vikunnar

Vísingátur-höf: Páll Jónsson

Útg. Bókaútgáfan HÓLAR

Hann í flösku hafður barnum á, heilagur er talinn vera sá. Á Sprengisandi margur óhrein er, einn í plús mun símatengdur hér.

Svar við gátu í blaði 2766: LÉTT



Sunnlenski matgæðingurinn



Það er mikill heiður að vera matgæðingur vikunnar. Ég hef alltaf haft gaman af því að stússast í eldhúsinu og var ég því ekki lengi að segja já við þessari áskorun.

Þar sem haustið er að ganga í garð og tími hreindýraveiða er um þessar mundir ákvað ég að deila hér uppskrift að góðum hreindýrabollum.

Fyrir 4-5

Hreindýrabollur:

500 gr hreindýrahak

1 bréf þúrrulaukssúpa

1 pakki Tuc kex með beikonbragði (mulið)

1 egg

1 tsk villibráðakrydd

1 tsk Season all (eða sambærilegt krydd)

Salt og pipar eftir smekk

Blandið hráefnunum saman og mótið í meðalstórar bollur. Léttskeikið bollurnar á pönnu og setjið síðan inn í ofn við 180 gráður í 10-15 mín.

Gráðaostasósa:

4-500 ml matreiðslurjómi

80-100 gr gráðaostur

2-3 tsk rífsberjahlaup

Kjötkraftur eftir smekk.

Köld sósa sem einnig er góð með bollunum:

Blandið saman:

4-5 msk blönduð berjasulta

2-3 msk sweet chilli sósa



Elva Óskarsdóttir er matgæðingur vikunnar að þessu sinni.

Sultaður rauðlaukur:

80 g smjör

5 rauðlaukar, þunnt skornir

100 g af púðursykri

180ml rauðvinsedik

1-2 tsk rífsberjahlaup

Bræðið smjórið á pönnu.

Bætið við lauknum og steikið þar til laukurinn er orðinn mjúkur.

Bætið sykrinum við og látið malla þar til sykurinn er uppleystur.

Bætið rauðvinsedikinu við og náðið upp suðu. Lækið þá hitann og látið malla án loks í 15- 20 mínútur.

Borið fram með hrísgrjónum og góðu salati.

Í eftirétt mæli ég með Bestís eða Lúxus bragðaref frá Kjörís.

Ég þakka fyrir mig og vil skora á vinkonu mína Mattheu Sigurðardóttur að koma með uppskrift í næsta blað. Hún mun örugglega ekki valda vonbrigðum.

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

Hópur drengja réðst á annan dreng á Selfossi

Lögreglan á Suðurlandi rannsakar slagsmál ungmenna sem fóru fram í gærkvöld við Ölfusárbrú á Selfossi. Talið er að hópur manna hafi ráðist að einum á meðan nokkrir fylgdust með. Er talið að árásin hafi verið skipulögð þar sem gerundur og áhorfendur voru grímuklæddir

með hettur. Þeir flúðu vettvang áður en lögreglan kom á svæðið. Kemur þetta fram á íbúasíðunni Íbúar á Selfossi á Facebook.

Ekki tókst að hafa uppi á árásmönnum en fórnarlambið, ungur maður, þurfti að leita á sjúkrahöfnun eftir árásina.



Var rekin úr skóla fyrir að vera of ljót

Elísabet Jökulsdóttir er ein af okkar fremstu skáldkonum og er þekkt fyrir verk sín og gjörninga. Meðal verka hennar eru bækurnar Heilræði lásasmíðsins, Aprílsólarkuldi og Saknaðarilmur. Saknaðarilmur var sett á svið Þjóðleikhússins og hlaut mikið lof áhorfenda og var valin besta sýning ársins 2024 á Grímunni. Hún skrifaði nýlega undir samning við JPV-forlagið um útgáfu á nýjustu bókinni sinni Límonaði frá DÍafani.

Uppvaxtarárin

Elísabet fæddist á Seltjarnarnesi árið 1958. Þar bjó hún fyrstu tíu árin og flutti þá í Vesturbæinn með fjölskyldu sinni. Mamma hennar var blaðamaður og rit höfundur og pabbi hennar leikritaskáld. „Öll fjölskyldan var að skrifa svo maður var ekki mjög frumlegur,“ segir Elísabet og hlær. Hún á tvo albræður, Illuga og Hrafn Jökulssyni, en Hrafn lést árið 2022. Hún á einnig þrjú hálf systkini, þau Unni Jökulsdóttur, Magnús Jökulsson og Kolbrá Höskuldsdóttur.

Hún segir unglingsárin hafa verið fín en að sjálfsmyndin hafi verið brotin. „Þegar ég fór í Menntaskólann á Ísafirði þá vaknaði ég stundum og leit í spegilinn og sá hvað ég var ljót. Þannig að ég skrúpaði í skólann. Svo var ég rekin fyrir að mæta of lítið þannig að það mætti segja að ég hafi verið rekin fyrir að vera of ljót,“ segir hún hlæjandi. Seinna meir fór hún í Kvinnaskólann í Reykjavík og kláraði stúdentinn.

Elísabet eignaðist sitt fyrsta barn 18 ára með manni norðan af Ströndum. Þegar hún var tvítug kynntist hún svo æskuástinni og voru þau saman í 14 ár og áttu saman tvíbur. Á þeim tíma leiddist hún út í neyslu og fór í meðferð þegar hún var 34 ára. „Þetta var svakalegur heimur sem maður var inni í og maður þarf svona öðru hverju að minna sig á það, heila sjálfa sig fyrir að hafa verið þarna,“ segir hún.

Hefur gefið út 27 bækur

Elísabet gaf fyrstu bókina sína út árið 1989 eftir að hún fékk sína fyrstu tölvu. Bókin bar nafnið Dans í lokuðu herbergi. Síðan þá hefur hún verið að gefa út bækur. „Ég er búin að gefa út tuttugu og sjö bækur, bara edrú og fín.“ Elísabet segist þó hafa fengið geðsjúkdóm þegar hún var tvítug og telur að fráfall pabba hennar, hassreykingar og ástin geti verið ástæðan fyrir

sjúkdómnum. „Svo eru tekin lyf við þessu í dag þannig að ég er voða stöð og fín. Ég er edrú og á fullt af barnabörnum og skrifa bækur. Nú var ég að skrifa tvær í sumar sem var ótrúlegt vegna þess að ég fór í rosa sorgarferli þegar ég flutti í Hveragerði.“

Átta mánaða sorgarferli í Hveragerði

Elísabet talar um það að hún hafi oft hugsað um það að flytja á Suðurland og að hún þekkti Hveragerði vel. Hún hefur dvalið tólf sinnum á Heilsustofnun og verið í KFUM og KFUK í Reykjadal í gamla daga. Hún ákvað að taka skrefið að flytja í Hveragerði úr Vesturbænum þegar hún var komin með mikinn kvíða og orðin nýrnaveik. „Ég gat ekki eldað mat, ég gat ekki farið í sturtu, ég gat ekki sett í poka í búðinni, ég gat ekki keyrt bílinn og ekki labbað út á götu. Þetta var rosalegur kvíði. Ég gat bara ekki verið heima hjá mér. Það voru brattar tröppur upp á klósett, það var verið að skipta um nýra í mér og út af því þurfti ég að fara oft á klósett, ég þorði ekki upp stigann og þetta var bara orðið hræðilegt þarna heima hjá mér í algjöru töfrahúsi sem ég bjó í,“ lýsir Elísabet. Hún hafði búið í sama húsinu í Vesturbænum í 30 ár og gengið í gegnum margt á þeim tíma: alið upp börn, skrifað bækur, farið í meðferð og í forsetaframboð, allt í þessu húsi. Þess vegna var hún yfirkominn af sorg þegar hún flutti til Hveragerðis. Tilhugsunin um að yfirgefa húsið var ekki góð. Þá tók við átta mánaða sorgarferli í Hveragerði. „Ég vaknaði upp herna einn morguninn og hugsaði að það væru liðnir átta mánuðir og ég búin að vera í sorgarferli allan tímann. Samt var ég búin að koma mér vel fyrir herna og það var tekið svo vel á móti mér. Ég eignaðist góða nággranna og allir voru að bjóða mér í mat. Það er sagt að það að flytja sé svolítið eins og að deyjja pínulítið og fá nýtt upphaf.“ Henni líður betur í dag og segir sorgarferlið ekki vera neitt mál fyrir sig og telur hún að hún hafi átt að flytja í Hveragerði.

Hugljúf og göldrótt bók

Nýjasta bók Elísabetar, Límonaði frá DÍafani, kemur út 24. september nk. Hún er um litla stelpu, Ellu Stínu, sem Elísabet segir vera hitt sjálfið sitt. „Ella Stína er svolítið fræg af því hún hefur gefið út Galdrabók Ellu Stínu, Lúðrasveit Ellu Stínu



og Bænahús Ellu Stínu,“ segir hún. Innblástur nýjustu bókarinnar kemur frá Grikklandsferð sem Elísabet fór í með fjölskyldunni þegar hún var átta ára gömul. „Við fórum til Grikklands á litla eyju og þar var allt öðruvísi heldur en heima og það var svo mikil uppljómun fyrir mig sem krakka. Ég held að þetta hafi verið mikil frjóvgun fyrir bernskuna.“ Hún minnst á að það hafi verið mikið ævintýri fyrir átta ára barn að upplifa nýjan stað. „Sérstaklega að fara þarna til Grikklands. Þá var maður að smakka nýtt límonaði. Ég er búin að vera að leita að þessu bragði alveg síðan ég fékk það fyrir fimmtíu árum.“ Þaðan kemur nafnið á bókinni Límonaði frá DÍafani. Þorpið sem fjölskyldan dvaldi í í Grikklandi hét DÍafani. Elísabet segir þessa ferð vera besta part bernsku sinnar.

Elísabet fær innblástur í flest verkanna sinna úr eigin lífi. Það er mikil dramatík og átök í mörgum þeirra og því hlakkar hún til að gefa út nýju bókina af því hún er saklausari en hinar. „Þetta er bara svona lítil bók, 90 blaðsíður og hún er með myndum af okkur þegar við vorum þarna í gamla daga. Mér finnst svo gaman að hafa gefið út bækur með Ellu Stínu, mér lítili, og segja svona bernskusögu, af því að það var svo mikil dramatík að skrifa um sjálfa sig, mig og mömmu og geðhvörf. Svo kemur bara lítil bók um bernskuna, mér finnst hún svo hugljúf og göldrótt þannig að ég er voða ánægð að hún skuli koma út núna.“

Kona lokast inni í Hveragerði Elísabet liggur nú við skrif á dramatískari sögu en þeirri sem hún gefur út núna. Hún kemur út á næsta ári. Hún er um konu sem lokaðist inni í Hveragerði. „Hún fer ekkert út. Hún bara lokast í rauninni inni í íbúðinni en kallar þetta að lokast inni í Hveragerði. Þetta er svolítið sjálfsævisöguleg saga en þetta er samt alveg sjálfstæð saga,“ segir hún. Í bókinni er fjallað um hvernig konan lokast inni tíu sinnum í mismunandi aðstæðum. „Þetta er svona bók, ég held að margir kannist við þetta, að lokast inni í samböndum, lokast inni í vinnunni, vera óánægður í vinnunni og komast ekki úr henni. Mér finnst voða vænt um þessa konu og alltaf þegar ég segi að ég sé að skrifa bók um konu sem lokast inni í Hveragerði þá fara allir að hlæja og kannast við þetta.“



Uppbyggingarsjóður

óskar eftir umsóknum í sjóðinn



UMSÓKNARFRESTUR
1. OKTÓBER, kl. 16:00



NÁNARI UPPLÝSINGAR
www.sass.is/uppbyggingarsjodur

Auglýsing um skipulag

Eftirtaldar skipulagstillögur voru samþykktar af bæjarstjórn Ölfuss þann 29. ágúst sl. Tillögurnar hafðu áður verið samþykktar til auglýsingar í skipulags- og umhverfisnefnd Ölfuss.

Stóragerði lóð 1 - Breyting á aðalskipulagi

Breytingin nær til hluta íbúðarbyggðar Stóragerði (ÍB18) þar sem fyrirhugað er fjölga íbúðum úr 4 í 5 að ósk landeiganda Stóragerði lóð 1 (212987) sem hyggst skipta lóð sinni í tvennt. Þar að auki verður gerð breyting á skilmálum svæðis sem heimilar möguleika á minniháttar atvinnustarfsemi, nú þegar er heimilt að stunda léttan iðnað innan svæðisins.

Laxabraut 15-23 - Fiskeldisstöð First Water, deiliskipulag

Lögð er fram tillögu að deiliskipulagi fyrir Laxabraut 15-29 sem mun nefnast Laxabraut 15-23 eftir gildistöku skipulagsins. Skipulagið felur í sér stækkun þeirrar fiskeldisstöðvar sem þegar var fyrirhuguð á svæðinu og er skipulagssvæðið nú ríflega 50 ha. að stærð. Gert er ráð fyrir 28.000 tonna ársframleiðslu og hámarks lífmassa allt að 15.500 tonn.

Stóragerði - nýtt deiliskipulag

Lagt er fram deiliskipulag fyrir landspilduna Stóragerði lóð 1. Í deiliskipulaginu er gert ráð fyrir tveimur lóðum um 5000 m² hvor, þar sem heimilt er að byggja upp til fastrar búsetu og stunda minni háttar atvinnustarfsemi.

Sambyggð 20 - óveruleg breyting deiliskipulags

Lögð er fram óveruleg breyting á deiliskipulaginu Sambyggð. Breytingin lítur að stækkun byggingarreits á lóðinni Sambyggð 20. Tilgangur stækkunarinnar er að hægt sé að koma fyrir svölum, stigahúsi og stakstæðri hjólageymslu.

Tillögurnar verða til kynningar á bæjarskrifstofu Ölfuss, Hafnarbergi 1, Þorlákshöfn til 17. október 2024. Hægt er að senda ábendingar eða athugasemdir á netfangið skipulag@olfus.is fyrir lok vinnudags þann 17. október 2024.

Sigurður Steinar Ásgeirsson
Skrifstofu- og verkefnastjóri
Umhverfis- og framkvæmdasvið

KIRKJUR

Messur í Árborgarprestakalli
8. september

Selfoskirkja kl. 11 – sr. Gunnar Jóhannesson þjónar og prédikar. Kór Selfoskirkju leiðir kirkjusönginn undir stjórn Edit Molnár.

Stokkseyrarkirkja kl. 20 – sr. Gunnar Jóhannesson þjónar og prédikar. Kór Stokkseyrarkirkju leiðir kirkjusönginn undir stjórn Hauks Gíslasonar.

Hrunakirkja
Uppskerumessa laugardaginn 7. sept. kl. 11. Fjölskylduhátíð. Léttr sálmar og söngvar við allra hæfi, hugvekja, bæn og blessun. Leikir og grillaðar pylsur á eftir. Verið öll hjartanlega velkomin!

Þorlákaskirkja
Guðspjónusta kl. 11:00. Kór Þorlák- og Hjallasóknar leiðir almennan safnaðarsöng undir stjórn Esterar Ólafsdóttur, organista. Sr. Sigríður Munda Jónsdóttir þjónar. Verum öll velkomin.

Skálholtsdómkirkja
Fjölskyldumessa verður í Skálholti kl. 11:00 sunnudaginn 8. september nk. Séra Kristján Björnsson vígslubiskup í Skálholti prédikar og þjónar fyrir altari og með honum þjónar Bergþóra Ragnarsdóttir djákni. Boðið verður upp á súpu og brauð í gestastofunni eftir guðspjónustuna

FUNDIR



Krabbameinsfélagið

Opið mán kl. 11 til 15
miðv. kl. 11 til 15
föstud. kl. 11 til 14.
sími 482 1022
gsm 788 0300

Al-Anon Selfossi
Al-Anon fundir á þriðjudögum kl. 20:00, nýliðafundur kl. 20:30, fundur, Hrísholti 8

Al-Anon
Al-Anon fundur - Einn dagur í einu. Laugardagsmorgnum kl. 10, Hrísholti 8, Selfossi.

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

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

AA Sporgöngufólk f. alla
Bókasafn
Hafnarberg 1 - 815 Þorlákshöfn
Klukkan 11-12 sunnudag.

AA opin fundur f. alla
Kirkjan kjallari
Skálholtsbraut - 815 Þorlákshöfn
Klukkan 20:00 fimmtudag.

OA
Áttu erfitt með að hætta að borða? OA 12 spora fundir Overeaters anonymous alla þriðjudaga kl. 19 Hrísholti 8.

CoDA
Bataleið frá meðvirkni
Fundir alla laugardaga kl. 10:30.
Hrísholti 8, Selfossi.
Nánari upplýsingar á coda.is.

CoDA-fundur / Meðvirkni
Bókasafn Ölfuss, Hafnarbergi 1, Þorlákshöfn
Miðvikudaga kl. 19:30.

Leiðin út á þjóðveg
Fundir í Rauðakrosshúsinu, Mánamörk 1, Hveragerði, efrí hæð, fimmtudaga kl. 20:30.

Haustgildi fer fram um helgina

Haustgildi uppskeruhátíð fer fram á Stokkseyri dagana 7.–8. september.

Haustgildi – menning er matarkista – er haldin á Stokkseyri fyrstu helgina í september ár hvert. Haustgildi er uppskeruhátíð í víðri merkingu sem fagnar hausti og uppskeru með það að markmiði að tvinna saman menningarviðburði og markað í fjölskylduvæna upplifun við ströndina.

Í ár verður lögð sérstök áhersla á rithöfunda og bókamarkaði þar sem haldið er upp á tíu ára afmæli Bókabæjanna austanfjalls. Bókabæirnir austanfjalls urðu til fyrir elju og atorku einstaklinga af Suðurlandi. Félagið á sér alþjóðlega fyrirmynd og er hægt að rekja upphafið til velska bæjarins Hay-on-Wye sem er fyrsti bóka-

bærinn, stofnaður 1961 af heiðursmanninum Richard Booths.

Richard stofnaði til bóka-bæjanna þegar bærinn hans var í niðursveiflu með því að fara til Bandaríkjanna og kom hann til baka með skipsfarm af bókum. Íbúar máttu nota bækurnar til að stofna bóksölur sem þau og gerðu og fljótlega voru opnaðar fjölmargar bóksölur í bænum. Sumar þeirra starfa enn og þar er líka haldin árleg bókmenntahátíð.

Það er svo frekar af Richard að segja að hann stofnaði konungsdaemi eftir að hafa átt í erjum við bæjaryfirvöld. Sem konungur af Hay-on-Wye kom hann til Íslands og var viðstaddur stofnun Bókabæjanna austanfjalls.

Bjarni Harðarson, sem er einn af upphafsmönnum Bókabæjanna austanfjalls, mun fara



yfir sögu Bókabæjanna á undan upplestri Shaun Bythell á Svartakletti, í menningarverstöðinni Hólmaröst laugardaginn 7. september kl. 15.

Meðal viðburða eru upplestrar, ritsmiðjur, tónleikar og ýmsar sýningar. Gestir geta notið fjölbreyttra menningarviðburða og fengið góðan mat og drykk.

Allar upplýsingar um dagskrá og viðburði er að finna á haustgildi.is

Rúmlega 3 milljónir söfnuðust fyrir Einstök börn

Eiðfaxi afhenti Einstökum börnum styrk, sem safnaðist á Stóðhestaveislunni Eiðfaxes í apríl, á Íslandsmóti barna og unglunga sem fór fram í júlí sl.

Stóðhestaveisla Eiðfaxes er orðin árlegur viðburður og í ár var hún haldin 16. apríl í HorseDay höllinni á Ingólfshvoli. Viðburðurinn hefur notið mikilla vinsælda og eins og síðustu ár hafa færri komist að en vilja. Í gegnum tíðina hafa hestamenn látið gott af sér leiða á Stóðhestaveislunni og hafa safnast á milli 50 – 60 milljónir í tengslum við þennan viðburð. Málafnin hafa verið fjölbreytt en safnað hefur verið fyrir líknarfélög, góðgerðarfélög og einstaklinga.

Varð stuðningsfélag barna og ungmenna með sjaldgæfa sjúkdóma og heilkenni, Einstök börn, fyrir valinu í ár. Tveir folatollar voru gefnir til styrktar Einstök-

um börnum, Guðbrandur Stígur Ágústsson gaf toll undir Stein frá Stíghúsi og Oilil Amble undir Sleipnisbikarhafann, Álfaklett frá Syðri-Gegnishólum. Einnig gáfu fjöldi annarra ræktenda folatolla og ýmis fyrirtæki vinnunga í happdrætti söfnunarinnar.

Eiðfaxi þakkar velviljann en saman náðum við að safna 3.033.000.- sem rennur óskipt til félags Einstakra barna. Magnús Benediktsson, framkvæmdastjóri Eiðfaxes og Laufey Líf Magnúsdóttir afhentu þeim Guð-

rúnu Huldu Harðardóttur, Ágústi Kristmanns, Maroni Pétursyni, Ingva Teitssyni og Elísabetu Kristínu Alexdóttur O'Dell ávísun með upphæðinni á sunnudeginum á Íslandsmóti barna og unglunga.

„Upphæðin fer í það að fjármagna og tryggja það að við getum haldið áfram með hópastarfið fyrir börn og ungmenni í vetur. Það hefði ekki verið hægt nema með þessum styrk,” sagði Guðrún Helga við tilefnið.

Eiðfaxi

Safnaðarstarf í Selfoskirkju
Verið velkomin til fjölbreytts safnaðarstarfs í Selfoskirkju

Barnastarf

Krítasálmar fyrir þau allra yngstu á miðvikudögum kl. 10:30.

Sunnudagaskóli fyrir alla fjölskylduna á sunnudögum kl. 11:00.

Kirkjukrakka-starf fyrir krakka í 1. - 4. bekk. Fundir eru á þriðjudögum kl. 14:30 - 15:45.

TTT fyrir krakka í 5. - 7. bekk. Í vetur verða fundir á mánudögum kl. 14:30-15:50.

Æskó- Æskulýðsfélag Selfoskirkju, fyrir krakka í 8. - 10 bekk. Fundir eru á mánudagskvöldum frá kl. 20:00-21:30.

Kórástarf

Unglingakór fyrir krakka í 5. - 10. bekk. Æfingar eru á þriðjudögum kl. 14:30-16:00 og fimmtudögum frá 15:00-16:00.

Barnakór fyrir krakka í 2. - 4. bekk. Æfingar eru á þriðjudögum frá 16:00-16:45.

Kirkjukór Selfoskirkju æfir á fimmtudögum 19:30-21:30.

Bænastundir

Kyrrðarbæn í hádegina kl. 12:00 á þriðjudögum.

Morgunbæn kl. 10:00 á miðvikudögum, kaffisopi á eftir stundina

Annað safnaðarstarf

12 spora starf á þriðjudögum kl. 17:30-19:30, fyrsti kynningarfundur 10. september.

Þriðjudagssamvera annan hvern þriðjudag kl. 14:00, hefst 17. september.

Foreldramorgnar á miðvikudögum kl. 11:00.

Nánari upplýsingar inn á selfoskirkja.is og Facebook síðu kirkjunnar.



ÞJÓNUSTA



S. 662 1122

Daglegar ferðir
SELFOSS - REYKJAVÍK
SUÐURLAND

Kranabíll-Vörubíll
Vatnsbíll

Grabbi, Grjótkló,
Mannkarfa, Glerblöðkur
Vatnstankur-Vagn-Brettakló

Sími: 789-5555

UPPHÍFING EHF



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

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

Ráð í rekstri!

Hjá Maddy ehf.

Eyrangei 27 - 800 Selfoss
s. 482 3454 - maddy@maddy.is

Bókhald - ráðgjöf
skattskil

Þjónusta við
einstaklinga og
fyrirtæki

Persónuleg þjónusta



Uppskeruhátíð í Hrunamannahreppi

HALDIN Á FLÚÐUM OG NÁGRENNI LAUGARDAGINN 7. SEPTEMBER 2024

UPPSKERUMESSA

Kl. 11:00 í Hrunakirkju. Fjölskylduhátíð. Bæn, orð, hugvekja og söngur við allra hæfi undir stjórn Eyrúnar Jónasdóttur organista. Leikir og grillaðar pylsur að messu lokinni. Allir hjartanlega velkomir.

FÉLAGSHEIMILIÐ Á FLÚÐUM

Markaður kl. 13:00 - 17:00. Fjölbreyttar og skemmtilegar vörur til sölu. Þar má m.a. finna svínakjöt beint frá býli, ferskt ný upptekið grænmeti frá bændum á svæðinu. Blóm úr uppsveitunum. Handgerðar fallegar vörur, falleg barnaföt, sultur og margt, margt fleira.

VISS á Flúðum, sem er vinnustaður fyrir fólk með skerta starfsgetu, verður með muni til sölu.

Kvenfélag Hrunamannahrepps verður með vöflusölu á meðan á markaðnum stendur. Allur ágóði af sölunni mun renna til góðra málefna innansveitar. Endilega styðjið gott málefni. Hlökkum til að sjá ykkur öll.

Í Huppusal frumsýnir **Héraðsskjalasafn Árnesinga** sögusýningu um fjallferðir og réttir Árnesinga í gegnum tíðina.

Lalli töframaður skemmtir gestum á öllum aldri kl. 14:00 - 15:00 og svo býr hann til blöðrudyr fyrir öll börn sem það vilja.

GÖNGUFERÐ MEÐ LEIÐSÖGN

Létt söguganga umhverfis og í miðbæ Flúða. Helga R. Einarsdóttir sem uppalin er í Garði, Hrunamannahreppi, leiðir gönguna. Lagt af stað kl. 16:00 frá félagsheimilinu.

BJARKARHLÍÐ, FLÚÐUM (VIÐ TÚNGÖTU)

Opið hús og garðurinn til synis kl. 13:00-17:00. Helgi Guðmundsson og Anna Magnúsdóttir eru hagleiksfólk og bjóða þau gesti velkomna heim í vinnustofu sína.

Spottaðu uglu er sumarleikur VISS á Flúðum 2024. 10 uglur hafa tekið sér bólfestu í Högnastaða-ásnum og í Lækjargarðinum á Flúðum. Tilvalið er að fá sér göngutúr, „spotta“ uglur“ og njóta um leið yndislegra göngustíga Flúða.

LITLA HÚSIÐ SUÐURBRÚN 7

Markaður með gamla fallega muni. Opið kl. 13:00-17:00

HÚS MINNINGANNA, SUÐURBRÚN 7

Flúðum við hliðina á Litla húsinu. Í Húsi minninganna geta gestir notið þess að skoða fallega muni frá fyrri tímum og bernskuminningarnar verða ljóslifandi. Opið kl. 13:00-17:00, aðgangseyrir kr. 1000 og fritt fyrir 15 ára og yngri.

GARÐYRKJUSTÖÐ SIGRÚNAR, SNEIÐIN 3

Opið kl. 12:00-17:00. Ný upptekið grænmeti. Notuð fót og eitthvað meira sniðugt. Ljós og kastarar á farartæki verða til sölu. Kynning á einingahúsum frá Arkitek.is

FARMERS BISTRO FLÚÐUM

Opið á veitingastaðnum Farmers Bistro kl. 12:00-17:00.

FLÚÐASVEPPIR MEÐ KYNNINGU KL. 16:00

Boðið verður uppá kynningu um ræktun Flúðasveppa og innlit í svepparæktunarklefa kl. 16:00. Ferskt grænmeti til sölu á staðnum.

LITLA BÆNDABÚÐIN Á MELUM

Fjölbreytt úrval af fersku grænmeti og alls kyns góðgæti beint frá býli. Opið kl. 11:30-17:30 og kaffi á könnunni.

MINILIK EÞÍÓPÍSKUR VEITINGASTAÐUR

Opið kl. 17:00-21:00. Njótið matarmenningar Eþíópíu eins og hún gerist best. Verið velkomin.

KAFFI GRUND

Veitingastaðurinn opinn frá kl. 12:00 og fram eftir kvöldi. Happy hour frá kl. 13:00-18:00 og hamborgaratilboð. Trúbadur fram eftir kvöldi.

KAFFI-SEL

Veitingastaður við golfvöllinn opinn kl. 11:30-20:30.

SÆSABAR

Opið frá kl. 19. Flott uppskeru tilboð á völdum drykkjum.

LÆKJARGARÐURINN BAKVIÐ FÉLAGSHEIMILIÐ

Í Lækjargarðinum er skemmtilegur frísbíggvöllur, ærslabélur fyrir yngstu börnin og annar fyrir þau eldri og hugrakka foreldra, löng og völdug aparóla, strandblaksvöllur og grillskýli. Þar má líka í sumar „spotta“ 10 uglur meðfram göngustígum.

GAMLA LAUGIN - SECRET LAGOON

Opin kl. 10:00-20:00. Fyrsta laugin á þessum stað var byggð 1891. Einstök upplifun.

HRUNALAUG - THE HIDDEN LAGOON

Opin kl. 9:00 - 21:00. Náttúruleg laug sem fyllt er af volgri uppsprettu, staðsett rétt innan við Hrunakirkju.

SUNDLAUGIN FLÚÐUM

Opin kl. 13:00-18:00. Í miðbæ Flúða. 25m sundlaug, tveir heitir pottar og náttúrulegt gufubað.

Verið öll hjartanlega velkomin





Dagný Lía leggur skóna á hilluna

Hvergerðingurinn og landsliðskonan Dagný Lía Davíðsdóttir hefur ákveðið að leggja körfuboltaskóna á hilluna.

Dagný á að baki farsælan feril í körfubolta. Hún byrjaði ung í íþróttinni og var aðeins 13 ára þegar hún byrjaði að spila fyrir meistaraflokkki Hamars. Árið 2014 fór hún til Bandaríkjanna og spilaði þar fyrir Westtown School í Pennsylvaníu. Hún fór svo í háskólaboltann árið 2016 og spilaði þar fyrst með Niagara Purple Eagles og seinna með

Wyoming Cowgirls. Hún varð Wyoming Mountain West Conference meistari með Wyoming Cowgirls árið 2021, sem var fyrsti titillinn í sögu skólans.

Þegar hún kom aftur til Íslands spilaði hún með Hamri/Þór og fór þaðan í Fjölni, þar sem hún varð deildarmeistari árið 2022, en það var fyrsti stóri titillinn í sögu félagsins. Hún kláraði svo ferilinn síðasta tímabil með Grindavík.

Hún var valin besti leikmaður efstu deildar kvenna 2022 ásamt því að vera valin íþróttamaður

Ölfuss sama ár. Hefur hún líka verið hluti af landsliðinu síðustu ár.

Í samtali við Dagnýju segist hún ekki geta sinnt körfunni lengur eins og hún hefði viljað. „Ég var að byrja í nýrri vinnu í sumar og hefði viljað taka sumarið á fullu til þess að undirbúa fyrir tímabilið en það var ekki hægt. Ég sé ekki fram á að ná að sinna körfunni almennilega í vetur eins og ég myndi vilja og svo vil ég líka eiga smá frítíma.“

EHJ



Uppskeruhátíð um helgina

Uppskeruhátíð verður haldin á Flúðum og nágrenni laugardaginn 7. september

Fjölbreytt dagskrá verður allan daginn. Hátíðin byrjar á uppskerumessu kl. 11:00 í Hrunakirkju. Markaður verður í félagsheimilinu á Flúðum með fjölbreyttar og skemmtilegar vörur til sölu. Kvenfélag Hrunamannahrepps verður með

vöfklusölu á meðan markaðnum stendur og allur ágóði sölunnar rennur til góðra málefna. Lalli töframaður skemmtir gestum og býr til blöðrudýr fyrir börnin. Létt söguganga verður umhverfis og í miðbæ Flúða. Ásamt því verður opið á öllum helstu veitingastöðum og verslunum í bænum.

BRAGA AF VINATTU!

Fæst hjá **BYKO** Selfossi

FROST

KÆLIKERFI - FRYSTIKERFI
HÖNNUN - SALA - ÞJÓNUSTA

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

800

LAGNIR

**ALHLIÐA
PÍPULAGNINGA
VERKTAKAR**

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

HP

**HREINGERINGA-
ÞJÓNUSTA Suðurlands ehf.**

Allar ræstingar
Steinteppehreinsun, teppahreinsun,
bón, gluggahreinsun o.fl.

Sími 897 8444

Freint um allt Suðurland

STÍFLULOSUN
SUÐURLANDS

Lagnamyndun
Rótarhreinsun
Stíflulosun
Lagnafóðrun

Sími 510 1180
Hellismýri 14 - 800 Selfossi

Sprettur
ÁBURÐUR

Skeljungur
Lúðvík Bergmann, Viðskiptastjóri
GSM: 840 3009

Ökukennsla

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

**Beinskiptur /
Sjálfskiptur bíll**

**VÉLSMÍÐJA
SUÐURLANDS ehf**
Selfossi Gagnheiði 5 Sími: 482 1980

*Efnissala
Rennismíði
Innréttingar
Járnsmiði*

Gagnheiði 5, Selfossi
Sími 482 1980

PÚLSINN
Raf & kæliþjónusta

Kæli & Frystikerfi
Viðgerðir · Þjónusta
Nýsmíði · Rafmagn

Sími: 760-5670 · pulsinn@pulsinn.com

Bilwerk BA

Þar sem
fagmennirnir vinna

★★★★★

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

Lagnþjónustan ehf

Pípulagnir - Efnissala
482 2311 ☎ 696 2311
Skrifstofa Þjónustusími

HEYRN

HEYRNARÞJÓNUSTA

534 9600
www.heyrn.is

NÝTT

**Vinnuvélanámskeið
á netinu!**

www.vinnuvelaskolinn.is

Pípulagnir Júlla

Persónuleg þjónusta
Nýlagnir - Endurlagnir - Viðgerðir

Sími 772 1456 - ornja@bt.net.is - www.pipulagnirjulla.is