

## Kærleikur og samstaða í Grunnskólanum í Þorlákshöfn



Ljósmynd: Teddi Owen

Í vikunni voru haldnir kærleiksdagar í Grunnskólanum í Þorlákshöfn þar sem áhersla var lögð á mikilvægi þess að sýna hvert öðru góðvild og hlýju í daglegu lífi. Dagarnir gengu vel, og bæði nemendur og starfsfólk tóku virkan þátt í umræðum um hvernig við getum öll veitt stuðning og kærleika, bæði gagnvart öðrum og ekki síst okkur sjálfum.

Í tilefni kærleiksdaganna heimsótti lögreglan elsta stig skólans og ræddi við nemendur um starf sitt, auk þess sem farið var yfir hættur sem tengjast vopnaburði, sérstaklega í ljósi sorglegra atburða á menningar-nótt.

Nemendur unnu einnig fjölbreytt verkefni tengd kærleikanum í hverjum bekk. Þeir bjuggu til kærleiksóróa, tóku þátt í leiknum Nonni Næs og unnu hugarkort um kærleikann.

Vikunni lauk með hádegisdisk og litadegi þar sem nemendur klæddust rauðu og bleiku til heiðurs Bryndísar Klöru, þar sem rauður táknar kærleikann.

Á lokadegi kærleiksdaganna söfnuðust allir nemendur saman á frjálsþróttavellinum og bjuggu til manngert listaverk sem sýndi frábæra samstöðu, ásamt sameiginlegu listaverki undir yfirskriftinni: „Með kærleikann að vopni sigrumst við á ofbeldi og hatri.“

Grunnskólinn í Þorlákshöfn er ekki eini skólinn sem hefur sýnt samstöðu með Bryndísi Klöru síðustu vikur, en skólar og vinnustaðir víðsvegar á landinu kveiktu á kertum og klæddust bleikum lit daginn sem hún var jarðsungin, 13. september síðastliðinn. Var það gert af því að bleikur var uppáhaldslitur Bryndísar.

## Skeiða- og Gnúpverjahreppur leggur inn kærur

Skeiða- og Gnúpverjahreppur hefur lagt inn kærur til Úrskurðarnefndar umhverfis- og auðlindamála þar sem farið er fram á að virkjunarleyfi sem Orkustofnun gaf út þann 12. ágúst fyrir 120 MW Búrfells-lundi verði fellt úr gildi.

Að mati Skeiða- og Gnúpverjahrepps er málsmeðferðin á öllum stigum málsins ekki í samræmi við lög. Þar er átt við afgreiðslu Alþingis, málsmeðferð Skipulagsstofnunar ásamt umfjöllun Orkustofnunar áður en virkjanaleyfið var gefið út.

Eins og kemur fram í kær-unni, þá hefur sveitarfélagið mótmælt fyrirhuguðum Búrfells-lundi á öllum stigum í máls-



meðferðinni frá því Alþingi tók ákvörðun um að setja Búrfells-lund í nýtingarflokk í ramma-áætlun í júní 2022.

Í tilkynningu frá Skeiða- og Gnúpverjahreppi segir að mikilvægt sé að uppbygging orku-

mannvirkja sé unnin í sátt og samráði við nærsamfélagið og nauðsynlegt sé að klára stefnu-mörkun í vindorku ásamt tekju-skiptingu ríkis og sveitarfélaga áður en fyrsta vindorkuverið verður byggt á Íslandi.



## Galleri Ozone fagnaði 10 ára afmæli

Tískuvörverslunin Galleri Ozone á Selfossi fagnaði 10 ára afmæli sínu þann 12. september síðastliðinn. Afmælisgleði var í versluninni ásamt léttum veitingum og lifandi tónlist. Afmælið gekk

vonum fram að sögn Lindu Guðrúnar, eiganda verslunarinnar. „Þetta var virkilega vel heppnað, full búð af fólki frameftir kvöldi og þakklæti er okkur efst í huga“

# Fáðu fagmann í verkið

Framúrskarandi fyrirtæki 2023

**PÍPULAGNIR**  
SUÐURLANDS

Háheiði 10, Selfossi  
S. 699 1985 / 823 6656

SKODA

## Škoda Octavia 4x4

Ferðabíll fjölskyldunnar

Nú á frábæru verði: 6.490.000 kr.

Škoda Octavia er margverðlaunadur fjölskyldubíll. Frábærir akstursegirleikar, gott rými, kraftmikill og hagkvæmur. Hann hefur sannað sig í gegnum tíðina sem frábær ferðafélagi við íslenskar aðstaður.

Fyrirhjáldrifinn - 640L skott - dísel - sjálfstjórn

5

BÍLASALA SELFOSS

Hrásmýri 3 • Sími 480 4000 • www.bilasalasel fossa.is

H



## Bridsfélag Selfoss

79. aðalfundur Bridsfélags Selfoss verður haldinn í Karlakórshúsinu, Eyravegi 67, föstudagskvöldið 27. september 2024 kl. 19.



### Dagskrá:

Venjuleg aðalfundarstörf.  
Önnur mál.

Allir bridsáhugamenn  
velkomnir.

Stjórnin



## Úr hestaferðum á veðreiðar

Áundanförnum 16 árum hefur hópur 17 kvenna frá Suðurlandi verið saman í hesta-hópi sem kallar sig Hefðarkonur. Þær fara saman í útreiðartúra og hittast oft við önnur tilefni. Þær koma alls staðar að, úr Hveragerði, Ölfusi, Flóanum og Hellu svo eitthvað sé nefnt. Þegar hópurinn varð til upphaflega var engin sem þekkti allar í hópnum og var einungis farið í eina hestaferð á ári. Með árunum hefur hins vegar fallegur vinskapur myndast og hittingarnir orðnir mun fleiri. Nú á dögnum ferðudust ellefu úr hópnum saman til Ascot í Englandi þar sem farið var á veðreiðar.

### Algjör skvísuferð

Í samtali við Guðbjörgu Rósu, eina af meðlimum hópans, segir hún að þær hafi lengi ætlað sér að fara í einhverja ferð saman. Guðbjörg segist vera Bretlands- og kóngafólkssjúk svo hún fór að tala um þessa ferð við hópinn og voru allar sammála um að hún væri góð hugmynd.

Ferðin var algjör skvísuferð samkvæmt Guðbjörgu. „Við vorum bara þæjur allan tímann. Við pöntuðum okkur gistingu í Eton, það er við hliðina á Windsor, þú labbar bara á milli. Við ákváðum að vera í íbúðum þannig að við gætum haft okkur til saman og borðað morgunmat í náttfötunum saman.“ Þó að veðreiðarnar hafi verið aðaltil-



gangur ferðarinnar var líka farið í heimsókn í Windsor-kastalann og í svokallað „afternoon tea“.

### Pantaði sér sjö hatta

Fyrir ferðina var hópurinn búinn að hittast saman með kjóla og hatta og skipuleggja í hverju átti að vera á veðreiðunum. „Sumar eru svo klikkaðar, ég var til dæmis búin að panta mér sjö hatta,“ segir Guðbjörg hlæjandi. Hún segir að það sé ekki skylda að klæða sig upp þarna á þessum árstíma en þær hafi samt ákveðið að gera það. „Við ákváðum að gera þetta flott og við pöntuðum okkur það sem þeir kalla „box“, það eru herbergi með svölum. Þannig að við vorum með einkaherbergi og einkasvalir á veðreiðunum. Inni í því var hlaðborð og þjónn sem blandaði alla drykki, það var sjúklega næs.“ Ásamt veðreiðunum var líka matarhátíð þar sem meðal annars voru kynntar alls konar vörur og vín úr héraði. Einnig

voru matarvagnar og tónleikar fyrir utan á Ascot-svæðinu.

### Minnir á giftingadaginn

Allar í hópnum veðjuðu á hesta í veðreiðunum. „Þetta voru sjö hlaup og það kom maður inn til okkar, við köllum hann „betman“, til að segja okkur hvernig þetta virkar,“ segir Guðbjörg. Aðspurð að því hvernig þær völdu sér hesta til þess að veðja á voru svörin ekki flókin. „Bara það sem mér leist best á, ef hann hét flottu nafni eða eitthvað.“ Allar nema tvær náðu allavega einum sigri, og sumar unnu þrisvar eða fjórum sinnum. Guðbjörg segir það mikla stemningu og upplifun að horfa á svona hlaup. „Ein sagði þegar við vorum að græja okkur að þetta hafi minnt hana á þegar hún var að gifta sig. Þetta er bara svipuð upplifun, við erum svo lengi að ákveða dressið, mála okkur og máta, vinkonur saman og þetta var alveg þannig.“ Þó svo að klæðnaðurinn hafi verið ákveðinn áður en ferðin var farin var mikið af litlum búðum á svæðinu sem verslað var í. „Ég notaði ekkert hattana sem ég var búin að kaupa, ég keypti mér bara nýjan,“ segir Guðbjörg og hlær.

Hún segir upplifunina það frábæra að þær ætla allar aftur. „Við ætlum að taka karlana með næst. Við vorum að hugsa um að bíða í tvö ár en við ætlum að fara aftur á næsta ári. Við erum strax byrjaðar að pæla í hvaða dressum við eigum að vera þá,“ segir hún hlæjandi. Að lokum mælir hún með að fólk geri sér ferð til Bretlands á veðreiðar og upplifi stemninguna. *EHI*



## Sendibílar á Suðurlandi

Tek að mér alla almenn flutningsþjónstu

Heimsendingar - Vörudreifing - Búsílóaflutningar - Ruslaferðir  
Traust og fagleg þjónusta með yfir 20 ára reynslu.

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

## 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



# TAKK fyrir stuðninginn!

Þessi frábæru fyrirtæki studdu við nemendur  
Dansakademíunnar í æfinga- og keppnisferð til Prag í sumar



Stuðningur ykkar var ómetanlegur!

- TM Hótel Geysir
- Alvörumenn
- Stjörnugrís
- ALP/GÁK
- Mjólkursamsalan
- Galleri Ozone
- Tannlæknastofa
- Þorlákshafnar
- Sundhöll Selfossar
- Hafnarnes VER
- Snyrtimenni.is
- Hermosa
- Rotovia
- Pure North
- Ókindin
- Ölfusborg
- Landstólpi
- First Water
- Rabarbía
- Penthouse
- Myllan
- Yogasálir
- Nettó
- Menam Dim Sum
- Lobbyíð
- Fossraf
- Íslandsbanki
- Geo Salmo
- Kalliúr
- Menam
- Ömmu Bakstur
- Apótek Suðurlands
- Almar bakari
- Mathofið
- Gröfupjónusta Steins
- Nails by Nailed It
- Cleopatra
- Yogasálir
- Hársnyrtistofa Österby
- Apótekarinn
- Litla Garðbúðin
- Ræktunarsamband
- Flóa og Skeiða
- Ó Johnson og Kaaber



# Skírðu barnið sitt í Reykjaréttum

Bjarni Rúnarsson og Harpa Rut Sigurgeirsdóttir eru kúabændur á Reykjum í Skeiða- og Gnúhverfjahreppi. Þau eignuðust sína fyrstu dóttur í lok júní og ákváðu að skíra hana í Reykjaréttum sem fram fóru á dögnum. „Það er svo mikið að gera hjá öllum á sumrin að það dróst að skíra dómuna. Það er alltaf mikill hátíðardagur í Reykjaréttum hérna heima, fullt af fólki sem kemur í réttarsúpu og gleðst saman. Svo við ákváðum að slá þessu bara saman,“ segir Bjarni Rúnarsson, faðir stúlkunnar. Þegar hugmyndin kom til var gulri viðvörðun spáð á skírnardegnum og



útlit fyrir að ekki næðist að skíra utandyra. „Þegar við svo vöknudum á laugardagsmorguninn var veðrið alveg þrýðilegt þannig að við smöluðum gestunum út í réttir og skírðum hana þar,“ segir Bjarni.

Gekkt skírinn mjög vel og fólk sem kom til þess að taka þátt í réttunum tók vel í hana. „Þó nokkrir stöldruðu við hjá okkur í athöfninni sem var bara mjög skemmtilegt,“ tekur Bjarni fram. Bjarni og Harpa eru ekki með fé á Reykjum svo þau höfðu engum beinum skyldum

að gegna í Reykjaréttum og truflaði athöfnin því engin störf hjá þeim.

Presturinn sem skírði stúlkuna, Óskar Hafsteinn, hafði aldrei skírt við þessar aðstæður áður og fannst honum þetta góð hugmynd. „Hann sagðist aldrei hafa klofað yfir jafn margar girðingar á leið til bænum út í réttirnar sem standa rétt við bæinn,“ segir Bjarni að lokum. Skírinn heppnaðist því mjög vel og fékk stúlkann nafnið Úlfhildur Bára. *EHJ*



## Tónleikaröð með kaffisopa og ástarpungum

Tónlistarmaðurinn og Þorlákshafnarbúinn Tómas Jónsson stendur fyrir hausttónleikaröð sem fer fram í september og október í Versölum í Ráðhúsi Ölfuss.

Ragga Gísla er fyrsti gestur Tómasar á tónleikum sem fara fram kl. 17 sunnudaginn 22. september og er tónleikagestum boðið upp á kaffisopa og ástarpunga til þess að búa til ekta notalega sunnudagsstemningu.

Tómas Jónsson er hljómborðsleikari sem hefur komið

víða við í íslensku tónlistarlífi undanfarnir 15 ár. Hann hefur spilað með flestu af fremsta tónlistarfólki þjóðarinnar ásamt því að semja og gefa út eigið efni. Þau sem koma fram í tónleikaröðinni ásamt Rögggu Gísla, eru Valdimar Guðmundsson, GDRN og hljómsveitin AdHd. Nánari upplýsingar er að finna á heimasíðu Tix.

Hlekkir fyrir nánari upplýsingar má finna á tix.is og Facebook-síðu Tómasar.



## Ókeypiss leiðsögn í Skálholti

Skálholt býður upp á ókeypis leiðsögn um Skálholtsdómkirkju og næsta nágrenni alla föstudaga, laugardaga og sunnudaga í september og október. Leiðsögnin hefst klukkan 15:00 hvern þessara daga.

Kirkjvörður leiðir göngu um kirkjuna, þar sem saga staðarins verður rakin og listaverk og gripir inni í kirkjunni skoðaðir. Einnig verður farið niður á safnið, þar sem meðal annars steinkista Páls Jónssonar frá árinu 1211 og undirgöng frá 11. öld eru sýnd. Þá er gengið að fornleifasvæðinu, sem hefur verið endurbætt í sumar, og loks endar leiðsögnin í Þorlákshöfði.

Leiðsögnin tekur um 30–40 mínútur og eru öll hjartanlega velkomin. Aðgangur er ókeypis.



## DAGSKRÁIN

Útgefandi: Prentmet Oddi, Eyraveggi 25, 800 Selfoss, sími 482 1944, dfs@dfs.is, dfs.is.  
Ritstjóri: Helga Guðrún Lárusdóttir, sími 856 0673, helga@dfs.is.  
Bládamáður: Björgvin Rúnar Valentinsson, sími 482 1944, dfs@dfs.is.  
Auglýsingaheild: Sími 482 1944, auglysingar@dfs.is.  
Dagskráin kemur út á hverjum fimmtudegi. Upplag 5.000 eintök. Allt efni og auglýsingar berist fyrir hádegi á þriðjudögum.  
Dreift ókeypis í allar systur austan Hellisheiðar. Dagskráin er aðili að samtökum bæjar- og héraðsréttablaða.  
ISSN 1670-407X



## Gáta vikunnar

Vísingátur-höf: Páll Jónsson  
Útg. Bókagáttarinn HÓLAR

Nafn sem margur bærinn ber, brennheit stundum þessi er, í eyrun þessi fjandi fer, finnst við dyr á bæjum hér.

Svar við gátu í blaði 2768: **ANDI**

- Vínandi
- Hann er í b-andi



## Sunnlenski matgæðingurinn



Rebekka Kristinsdóttir er matgæðingur vikunnar.

Með stuttum fyrirvara þakka ég traustið sem mér hefur verið falið til þess að vera matgæðingur vikunnar. Uppskrift dagsins fékk ég hjá minni bestu naglakonu.

### Seafood boil fyrir 4-6

Heill laukur, fínt saxaður 6 hvítlauksrif, söxuð Kielbasa-pylsur frá SS, skornar í munnbita 700 gr. risarækjur og/eða annað sjávarfang með 500 gr. smælki 4 litlir maísstönglar, skornir til helminga 200 gr smjör 1 dl kjúklingasöð 2 msk. hot sauce safi úr heilli sítrónu 2 msk. Old bay-krydd (fæst í Hagkaup) 1/2 msk. paprikukrydd 1/2 msk. malaður svartur pipar 1/2 tsk. Cayenne-pipar

Best er að byrja á að sjóða smælkið og maísinn strax.

Í pott skellum við smá olíu og byrjum á því að svissa lauk og hvítlauk þangað til að mjúkt og glært. Næst skal setja puls-



Rebekka Kristinsdóttir.

urnar og kryddin út í pottinn og steikja. Smjörinu, hot sauce og soði bætt við og látið malla. Á meðan þetta mallar skal snöggsteikja risarækjurnar þangað til þær verða bleikar, passa að steikja ekki of lengi því annars verða þær of seigar.

Öllu er síðan blandað saman í stórt fat, smælkinu, maísnum, rækjunum og sósunni. Fínsöxuð seinselja og sítrónubátum dreift yfir.

Ég mæli eindregið með að njóta réttarins með nýbökuðu braudi frá GK bakarí til að borða sósuna með ásamt ísköldu glasi Chablis.

Ég ætla að skora á Stefaníu að vera næsti matgæðingur. Við eigum það sameiginlegt að elska mat og getum heldur betur talað um alls konar uppskriftir svo ég veit að hún lumar á einhverju góðu handa okkur.

Matgæðingar eru beðnir að senda á [dfs@dfs.is](mailto:dfs@dfs.is) uppskrift ásamt mynd af sér eigi síðar en á sunnudegi.

## Víbekka Sól með málverkasýningu í Skyrgerðinni

Víbekka Sól hefur opnað málverkasýningu í Skyrgerðinni í Hveragerði sem verður opin í heilan mánuð.

Víbekka er 22 ára og hefur alltaf haft mikinn áhuga á myndlist. Hún stundaði nám m.a. hjá Myndlistarskóla Reykjavíkur og Menntaskólanum við Hamrahlíð. Hún hefur einnig brennandi áhuga á leiklist og var að ljúka námi í kvikmyndatækni hjá Rafmennt og Stúdíó Sýrland. Málverkasýningin er hennar fimmta sýning. Hún malar með Acryl á striga, spegla og tekur stundum

gömul málverk sem eru ónýt og malar yfir og tengir stundum myndina við þá mynd sem var á bakvið.

„Það er frábært framtak þeirra í Skyrgerðinni að leyfa óþekktum listamönnum að sýna verk sín og þar sem ég er sjálf Sunnlendingur þá þykir mér vænt um það að hún fái tækifæri að tengja sig Suðurlandi,“ segir móðir Víbekku.

Hægt er að fylgjast með henni á Instagram á reikningnum artvibekku.





# Leikskólastjóri óskast í nýjan leikskóla í Þorlákshöfn



ÖLFUS

Staða leikskólastjóra nýs leikskóla í Vesturbyggð í Þorlákshöfn er laus til umsóknar. Æskilegt er að viðkomandi geti hafið störf 1. febrúar 2025. Næsti yfirmaður er sviðsstjóri fjölskyldu- og fræðsluviðs Ölfuss.

Nýr leikskólastjóri fær spennandi tækifæri til að leiða vinnu við undirbúning opunar leikskólans, sem nú er í byggingu. Í því felst að móta faglega stefnu og starfsemi í samvinnu við hagaðila og stuðla að vexti og þroska þeirra sem tilheyra lærdómssamfélaginu. Viðkomandi þarf að vera öflugur leiðtogi sem ber ábyrgð á rekstri og starfsemi leikskólans.

Leitað er að drífandi og skipulögðum einstaklingi sem hefur góða hæfni í mannlegum samskiptum og metnað fyrir að ná árangri í starfi.

Leikskólinn í Vesturbyggð er staðsettur í nýju hverfi sem er í uppbyggingu vestast í Þorlákshöfn í Ölfusi. Sveitarfélagið Ölfus býður upp á fjölbreytta náttúru milli fjalls og fjöru með óþrjótandi tækifærum til útivistar og afþreyingar.

Leiðarljós Skólustefnu Ölfuss er að skapa nærandi lærdómssamfélag öllum hagaðilum til heilla og að hver einstaklingur fái tækifæri til vaxtar og þroska í gjöfulu umhverfi.

Umsóknarfrestur er til og með **10. október nk.**

Með umsókn skal fylgja kynningarbréf þar sem í stuttu og kjarnyrtu máli er gert grein fyrir kostum umsækjanda sem nýtast í starfi, ferilskrá, afrit af prófskírteinum og leyfisbréfi.

Launakjör eru samkvæmt kjarasamningi Sambands íslenskra sveitarfélaga og viðkomandi stéttarfélags. Starfshlutfall er 100%. Við hvetjum áhugasöm, óháð kyni, til að sækja um starfið.

Allar nánari upplýsingar veita Jóhanna M. Hjartardóttir, sviðsstjóri fjölskyldu- og fræðsluviðs, [jmh@olfus.is](mailto:jmh@olfus.is), og Geirlaug Jóhannsdóttir, [geirlaug@hagvangur.is](mailto:geirlaug@hagvangur.is).

## Helstu verkefni og ábyrgð

- Stjórnun og ábyrgð á daglegum rekstri og starfsemi leikskólans
- Fagleg forysta á sviði kennslu og þróunar í skólastarfi
- Ábyrgð á að leikskólinn starfi samkvæmt lögum og reglugerð um leikskóla, öðrum lögum er við eiga, aðalnámskrá leikskóla og skólustefnu sveitarfélagsins
- Ábyrgð á að rekstur leikskólans sé innan ramma fjárhagsáætlunar
- Umsjón með ráðningum starfsfólks, skipulagi vinnutíma og vinnutilhögun
- Þátttaka í stefnumörkun á sviði málaflokksins og innleiðing stefnu
- Þátttaka í samstarfi við aðila í skólasamfélagi sveitarfélagsins

## Menntunar- og hæfniskröfur

- Leyfisbréf sem kennari
- Framhaldsmenntun á sviði stjórnunar- og/eða menntunarfræða er æskileg
- Kennslureynsla á leikskólastigi
- Leiðtoga- og stjórnunarhæfni, reynsla af stjórnun er æskileg
- Framúrskarandi samskiptahæfni og jákvætt viðmót
- Þekking á rekstri og áætlanagerð
- Reynsla af opinberri stjórnsýslu er kostur
- Sjálfstæð vinnubrögð, frumkvæði í starfi, skýr framtíðarsýn og faglegur metnaður
- Góð tölvufærni og þekking á nauðsynlegum kerfum
- Óskað eftir framvísun á sakavottorði



Sótt er um starfið  
á [hagvangur.is](http://hagvangur.is)





Kirkjulundur 19  
Garðabær  
harpa@harpautfor.is  
harpautfor.is



Harpa Heimisdóttir  
842 0204



Brynja Gunnarsdóttir  
821 2045

# Áföll - hvenær þurfum við hjálp og hvert getum við leitað?

Fæst okkar komast í gegnum lífið áfallalaust en áætlað er að um 70% fólks upplifi alvarlegt áfall á lífsleiðinni. Áföll eru margs konar, þau geta verið afmarkað atvik eða röð atvika yfir lengri tíma en eiga það sameiginlegt í flestum tilvikum að valda sterkum streituviðbrögðum hjá einstaklingi. Dæmi um viðbrögð í kjölfar áfalls eru ágengar endurminningar, doði, svefntruflanir, einbeitingarskortur, martraðir, sjálfsásökun, sektarkennd og fleira. Allt eru þetta eðlileg viðbrögð heilbrigðs fólks í kjölfar áfalls og gefur einfaldlega til kynna að kerfið sé að takast á við og vinna úr því sem hefur gerst.

Það er algengur misskilningur að öll áföll þarfnist sérstakrar úrvinnslu hjá fagaðilum en raunin er sú að við mannfólkið höfum flest þá hæfni að takast á við og komast í gegnum áföll með góðum stuðningi nákominna. Þó getur það gerst að afleiðingar áfalls geta orðið að langvinnnum og hamlandi vanda sem þarfnast meðhöndlunar hjá fagaðilum. Það sem máli skiptir í því samhengi er ekki endilega hvert áfallið er, heldur hvað gerist innra með manneskju sem verður fyrir áfallinu. Tveir einstaklingar geta orðið fyrir sams konar lífsreynslu/áfalli og annar þróað með sér áfallastreituröskun en hinn ekki.

Ýmislegt getur haft áhrif á það hvort einstaklingur veikist af áfallastreituröskun í kjölfar áfalls, svo sem fyrri áfallasaga, annar undirliggjandi vandi (s.s. kvíði, þunglyndi o.fl.), félagsumhverfi og það hvort einstaklingur upplifði sig eða aðra í lífs-hættu og fleira.

### Hvenær er rétt að leita til fagfólks?

Tekið skal fram að sum áföll eru líklegri en önnur til að valda



langvinnnum vanda. Sem dæmi er fólk sem verður fyrir áföllum af mannavöldum (t.d. ofbeldi) líklegra til að þróa með sér áfallastreitu en fólk sem verður fyrir náttúruhamförum eða slysum. Fyrst um sinn, eftir að atburður á sér stað, er stuðningur nákominna og eftir atvikum áfallahjálp sú meðhöndlun sem fólk þarfnast helst. Áfallahjálp er ekki meðferð enda áfallastreituviðbrögð í kjölfar áfalls eðlileg. Nákomnir eru oft og tíðum best til þess fallnir að veita slíkan stuðning en einnig hefur fagfólk komið að slíku teljist þess þörf. Þegar eðlileg úrvinnsla á sér stað eftir áfall dregur smám saman úr þeim truflandi einkennum sem áfallið olli. Það ferli getur verið allt frá nokkrum dögum og upp í mánuði. Ef, hins vegar, ekki dregur úr þessum truflandi einkennum með tímanum, eða þau jafnvel versna og verða verulega hamlandi í daglegu lífi, gæti svo verið komið að einstaklingur hafi þróað með sér áfallastreituröskun.

### Viðbrögð barna við áföllum

Börn, rétt eins og fullorðnir, geta sýnt sterk streituviðbrögð í kjölfar áfalla. Birtingarmyndir streituviðbragða í kjölfar áfalla hjá börnum geta verið ólíkar eftir aldri barns og þroska. Dæmi um viðbrögð barna eru kvíði

(s.s. aðskilnaðarkvíði frá foreldrum), hegðunarbreytingar, svefntruflanir, reiði og þirringur, barnið einangrar sig eða tapar niður tengslum við vini, athyglisruflanir, líkamlegar umkvartanir, að tapa niður færni og jafnvel námserfiðleikar. Börn eru í grunninn þrautseig og ná í mörgum tilvikum að vinna úr áföllum með góðum stuðningi foreldra og nærumhverfis. Það á samt sem áður við um börn eins og fullorðna að streituviðbrögð í kjölfar áfalls eru eðlileg en verði þau til þess að barnið þrói með sér langvarandi vanda sem veldur hömlun í daglegu lífi getur verið ástæða til að leita til fagaðila.

Rannsóknir gefa til kynna að góður árangur getur náðst við meðferð áfallastreituröskunar þar sem verulega dregur úr hamlandi einkennum. Þær meðferðir sem best hafa reynst eru áfallamiðuð hugræn atferlismeðferð eða EMDR-meðferð. Ef vafi leikur á því hvert skal leita í kjölfar áfalls má alltaf hafa samband við heilsugæslu um ráðgjöf en eftirfarandi eru dæmi um aðila og stofnanir sem komið hafa að áfallastuðningi, sorgarstuðningi, stuðningi vegna ákveðinna veikinda eða tiltekinnna áfalla, og meðferðar vegna áfallastreituröskunar.

- Áfallateymi Landspítala
- Heilsugæslan
- Sérfræðingar á stofum
- Félagasamtök veita gjarnan stuðning fyrir ákveðna hópa (t.d. Krabbameinsfélagið, Pieta samtökin, Alzheimer-samtökin, Gleym mér ei, Ljónshjarta o.fl.)
- Prestar og fjölskylduþjónusta kirkjunnar (sorgarstuðningur)
- Bráðamóttaka geðsviðs (ef mál þolir ekki bið)

Hrafnhildur Lilja Harðardóttir  
Sálfræðingur

RAGGA GÍSLA



GDRN



VALDIMAR



ADHD



**HAUST TÓNLEIKARÖÐ TÓMASAR JÓNSSONAR**

**Í VERSÖLUM**  
PORLAKSHÖFN

22. SEPT. KL. 17  
RAGGA GÍSLA

29. SEPT. KL. 17  
VALDIMAR

20. OKT. KL. 17  
GDRN

27. OKT. KL. 20  
ADHD

MIDASALA



MIDASALA Á TIX.IS - MIDAVEROÐ 4.990.-

## Rándýr heimaþjónusta

Þeir vita hvar „breiðu bökin“ er að finna. Ég hef því miður þurft að nýta mér heimaþjónustu Árborgar sem öryrki og eldri borgari. Sl. þriðjudag fékk ég 58.600 króna reikning á Ísland.is fyrir heimaþjónustu í júlí og ágúst, 5,86 einingar á 10.000 krónur. Þetta hefur ekkert með þrif að gera því fyrir þau er borgað sérstaklega. Því miður hef ég ekki efni á að nýta svo dýra þjónustu eða greiða niður skuldir Árborgar. Verð sennilega að leita annað.

Á þessa leið hljóðaði póstur sem ég setti inn á vefsvæðin Íbúar við ströndina og Íbúar á Stokkseyri í síðustu viku. Um leið tjáði ég stjórnendum heimaþjónustunnar að ég hefði ekki efni á svo dýrri þjónustu. Í framhaldinu var svo hringt í mig

frá skrifstofu þjónustunnar og mér var sagt að þetta væri ekki verðskráin sem unnið væri eftir. Gott ef einhverjum var ekki sagt að um kerfisvillu væri að ræða hjá Ísland.is.

Gott og vel en mín spurning er þessi: Hvers vegna sendir Ísland.is mér falsaðan reikning með einingum og upphæð fyrir heimaþjónustu Árborgar? Reikningurinn hefur ekki formlega verið afturkallaður og ég, a.m.k., hef aldrei verið beðinn velvirðingar á því hugarangri sem þessi sending hefur valdið mér. Getur í raun verið að reikningurinn sé siðlaus en réttur? Biða mín næst dráttar-

vextir og innheimtukostnaður? Hvað hefði gerst ef ég hefði greitt reikninginn strax? Hefði ég fengið endurgreitt eða hefði upphæðin horfið inn í skuldahýtina?

Sem fyrr segir hef ég einfaldlega ekki efni á svo dýrri heimaþjónustu og ég sagði henni því upp. Stjórnendur heimaþjónustunnar virðast sömuleiðis á þeirri skoðun að þjónustan sé dýr og reikningurinn réttur. A.m.k. hef ég ekki séð hina góðu starfsmenn heimaþjónustunnar síðan ég sagði dýru þjónustunni upp. Bæjarstjórn Árborgar verður svo að eiga það við sig hvort hún brjóti linslög eða ekki. Mig munar hins vegar ekkert um að taka þetta mál næst upp við félagsmálaráðuneytið.

Eiríkur St. Eiríksson

## Krambúðin býður betri kjör á nauðsynjavörum fyrir heimafólk

Íbúum á Laugarvatni, Flúðum, Hólum og Mývatni bjóðast nú betri kjör á 270 vörum í Krambúðinni í þeirra heima- byggð með nýrri lausn í Samkaupa-appinu. Innleidd hefur verið ný viðbót við Samkaupa- appið, en með því að velja „þína verslun“ í appinu bjóðast betri kjör á helstu nauðsynjavörum í þessum tilteknu Krambúðum á landsbyggðinni.



### Afurð samtals við nærsamfélag

Lausnin var innleidd til prófunar í Krambúðinni í Búðardal í maí á þessu ári og er nú aðgengileg fyrir allar Krambúðir sem stað- settar eru á landsbyggðinni. Þessi auka afsláttur í formi inn- eignar er hluti af aðgerðum til að koma til móts við íbúa í heima- byggð og er afkrastur samtals og samvinnu við viðskiptavinum um hvernig hægt er að mæta óskum um lægra vöruverð.

„Lausnin hefur reynst vel í Dalabyggð síðustu mánuði og hafa íbúar í auknum mæli valið að kaupa nauðsynjavörur í heimabyggð á þessum sér- kjörum. Við höfum lengi leitast við að eiga opið samtalið við íbúa á landsbyggðinni og í þeim nær- samfélögum sem við störfum í um rekstrarumhverfi í smærri bæjarfélögum og erum stolt af þessari lendingu,” segir Kristín



Gunnarsdóttir, rekstrarstjóri Krambúðarinnar.

### Afsláttur í formi inneignar í verslunum Samkaupa

Með því að skanna appið þegar greitt er fyrir vörurnar í búð- inni fá viðskiptavinir afsláttinn greiddan í formi inneignar sem hægt er að nota í öllum verslunum Samkaupa. Vörurnar eru sérstaklega merktar í búðinni með grænum hringlaga miða utan um hillumiðann.

„Verslanarekstur á lands- byggðinni er erfiðari en í fjöl- mennari byggðum og það hefur sett okkur ákveðinn ramma, því hverja verslun verður að reka á eigin forsendum. En með því að nýta vildarkerfið okkar getum við komið til móts við íbúa í ná- grenni Krambúða á landsbyggð- inni með þessum hætti. Við höfum verið með appið í þróun í nokkurn tíma og sambærileg fyrirbæri hafa gefið góða raun á Norðurlöndunum. Með því að skanna appið í hverri innkaupa- ferð safna viðskiptavinir inneign sem hægt er að nota við næstu innkaup. Þannig tryggjum við gagnkvæma hagsmuni verslun- ar og samfélags og getum við- haldið rekstri í minni byggðar- lögum,” segir Kristín.

## Óútskýrð slys á köttum vekja áhyggjur íbúa

Á undanförunum þremur vikum hafa sex kettir úr sömu götu í Hveragerði orðið fyrir meiðslum. Þetta kemur fram á íbúasíðu Hvergerðinga á Facebook. Þar er tekið fram að sex mismunandi kettir hafi komið heim, oftast að nóttu til, ýmist með sár á líkam- anum, brotin skott, rifnar klær eða brotin bein. Einn köttur hafði lokast inni í skúlpútur sem stendur fyrir utan Listasafn Ár- nesinga. Listasafnið segir þetta grunsamlegt þar sem lista-



verkið hafi staðið uppi í sjö ár og enginn komist ofan í það á þeim tíma. Talið er að einn eða fleiri einstaklingar séu á bak- við verknadinn. Þetta er ekki í fyrsta sinn sem kettir fá að

finna fyrir því í Hveragerði, en fyrir nokkrum árum voru mörg tilfelli þar sem eitrad var fyrir köttum í bænum með frostlegi. Lögreglan á Suðurlandi hefur verið upplýst um málið.

## Auglýsing um skipulagsmál í Rangárþingi eystra



**Samkvæmt 41. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 er auglýst eftirfarandi tillaga að deiliskipulagi í Rangárþingi eystra.**

### Stekkjargrund – nýtt deiliskipulag

Deiliskipulagstillagan tekur til sjö reita á 5.3 ha spildu. Heimilt verður að byggja allt að 400 m<sup>2</sup> íbúðarhús og bílskúr á B1, á B2-B4 verður heimilt að reisa þrjú 50 m<sup>2</sup> gestahús, á B5 verður heimilt að byggja 400 m<sup>2</sup> áhaldageymslu, á B6 verður heimilt að reisa 1.000 m<sup>2</sup> reiðskemmu og á B7 verður undir allt að 200 m<sup>2</sup> gróðurhús. Há- markshæð húsa er 8,5 m frá jörðu.

**Samkvæmt 31. gr. og 41. skipulagslaga nr. 123/2010 er auglýst breyting á aðal- skipulagi Rangárþings eystra ásamt deiliskipulagstillögu.**

### Syðsta-Mörk – nýtt deiliskipulag

Deiliskipulagstillagan gerir ráð fyrir 18 lóðum að Syðstu-Mörk. Heimilt verður að byggja allt að 18 íbúðarhús með bílskúr, á einni hæð, hvert um sig allt að 450 m<sup>2</sup> að stærð, auk 100 m<sup>2</sup> gesta- eða gróðurhúsi.

### Syðsta-Mörk – breyting á aðalskipulagi

Um er að ræða breytingu á landnotkun á rúmlega 52,7 ha landbúnaðarlandi (L1) í íbúðabyggð (ÍB) sem gerir ráð fyrir 18 lóðum.

### Steinar 1 – nýtt deiliskipulag

Deiliskipulagstillagan við Steina er í þrennt en A-lóðir gerir ráð fyrir þegar byggðum mannvirkjum sem heimilar endurbyggingar og stækkun mannvirkja. Hámarkshæð A-lóða er frá 5-8 m en mannvirkin skulu taka mið af núverandi mannvirkjum. B-lóðir gera ráð fyrir 17 lóðum undir gistiskála. Á hverri lóð eru 3-4 skálar en hámarkshæð er allt að 7 m eða ein hæð og ris. C-lóðir gera ráð fyrir stærri mannvirkjum sem fjölorku- stöð, tveimur hótélbyggingum ásamt íbúðum fyrir starfsfólk. Hámarkshæð á C-lóðum er frá 5 til 9 m en þakform er frjálst og byggingar skulu vera í náttúrulegum tónum til að draga úr ásýnd.

### Steinar 1 – breyting á aðalskipulagi

Um er að ræða breytingu á landnotkun á hluta jarðarinnar Steinar 1 L163721 og lóðarinnar Hvassafell 2, samtals að stærð 107,6 ha, L219654 úr landbúnaðarlandi (L1) í verslun- og þjónustu (VP).

Ofangreindar tillögur er hægt að skoða á heimasíðu Rangárþings eystra, á Skipulagsgátt Skipulagsstofnunar og á skrifstofu skipulags- og byggingarfulltrúa frá 18. september 2024. Hverjum þeim sem telur sig eiga hagsmuna að gæta er gefinn kostur á að gera athugasemd við tillögurnar og er athugasemdarfrestur veittur til og með 31. október 2024. Athugasemdum skal skila í gegnum Skipulagsgáttina eða skriflega til skipulags- og byggingarfulltrúa Rangárþings eystra að Austurvegi 4, 860 Hvalsvellir.

F.h. Rangárþings eystra,  
Þóra Björg Ragnarsdóttir,  
fulltrúi skipulags- og byggingarsviðs Rangárþings eystra

## Óskað er eftir tilnefningum til hvatningarverðlauna á sviði menningarmála á Suðurlandi 2024

Samtök sunnleuskra sveitarfélaga (SASS) óska eftir tilnefningum til samfélags- og hvatningarverðlauna á sviði menningarmála á Suðurlandi. Frestur til tilnefninga er til miðnætts mánudagsins 14. október nk. og þær skal senda á netfangið: menningarverðlaun@sass.is. Veitt verður viðurkenning sem og peningaverðlaun sem nýtt verða til áframhaldandi menningarstarfs á Suðurlandi. Nánari upplýsingar má nálgast á heimasíðu SASS: sass.is.



**SASS**  
SAMTÖK  
SUNNLEUSKRA  
SVEITARFÉLAGA





## Hvað er að fréttast?

Hægt er að senda okkur ábendingar á [dfs@dfs.is](mailto:dfs@dfs.is) eða í síma 482 1944.



Rangárbing ytra  
Fyrir okkur öll!



Leikskólinn Heklukot auglýsir eftir

## STARFSFÓLKI OG STUÐNINGSKENNARA

Auglýst er eftir kennara/stuðningskennara til starfa við leikskólann Heklukot á Hellu. Allar umsóknir skoðaðar.

### Áherslur stuðningskennara og starsfólks eru að:

- Sinna sérstaklega umönnun og kennslu barns/barna sem þarfnast stuðnings í samráði við deildarstjóra og aðstoðarleikskólastjóra.
- Vinna eftir einstaklingsnámskrá og settum markmiðum sem þarf að þjálfa með barninu.
- Taka þátt í að meta framfarir.
- Taka þátt á teymisfundum er varða barnið.
- Starfa samkvæmt dagskipulagi leikskóla sem felur í sér matar- og hvíldartíma, útiveru, ýmsa leiki og skapandi verkefni fyrir börnin undir leiðsögn leikskólakennara eða annarra starfsmanna.

### Menntun, hæfni og reynsla:

- Leikskólasérkennaramenntun, þroskaþjálfamenntun, Bs. í sálfræði eða önnur sambærileg menntun sem nýtist í starfi.
- Framhaldsmenntun í sérkennslufræðum æskileg.
- Reynsla af sérkennslu.
- Góð íslenskukunnátta.
- Reynsla af starfi í leikskóla.
- Lipurð og sveigjanleiki í samskiptum.
- Sjálfstæð og skipulögð vinnubrögð.
- Frumkvæði, áhugi og metnaður í starfi.
- Góð tölvukunnátta.

Umsókn og ferilskrá óskast send rafrænt á [heklukot@heklukot.is](mailto:heklukot@heklukot.is).

Nánari upplýsingar veitir Inga Stefánsdóttir leikskólastjóri í síma 488 7045, netfang: [inga@heklukot.is](mailto:inga@heklukot.is) og einnig má sjá upplýsingar um skólann á heimasíðu skólans: [www.heklukot.is](http://www.heklukot.is).

Umsóknarfrestur til 27. september 2024.

# Íþróttir

Sendist á [dfs@dfs.is](mailto:dfs@dfs.is)

## Bætti eigið Íslandsmet á HM unglunga í kraftlyftingum

Selfyssingurinn Kolbrún Skatla Jónsdóttir tók á dögum þátt á HM unglunga í kraftlyftingum í Möltu. Hún keppti í +84 kg flokki kvenna junior, en hann var mjög sterkur og þéttur í ár og samkeppnin því mikil.

Í kraftlyftingum er keppt í hnébeygju, bekkpressu og réttstöðulyftu. Samanlagður árangur greinanna er kallaður „total“. Hægt er að fá verðlaun fyrir hverja grein fyrir sig og fyrir hæstu samanlögðu þyngd (total).

Kolbrún Katla tók seríuna 195-207.5-217.5 kíló í hnébeygju og bætti eigið Íslandsmet um 2 kíló í síðustu beygjuni, en það er bæði met í unglunga- og fullorðinsflokki. Í bekkpressu tók hún seríuna 85-90-92,5 og bætti sinn persónulega árangur um 2,5 kíló. Í réttstöðulyftu tók hún seríuna 180-190 og reyndi við 197,5 kíló sem fóru ekki upp. Heildarþyngd var þá 500 kíló, sem er 0,5 kílóum frá hennar besta. Hún endaði í 4. sæti í



hnébeygju og í 6. sæti í heildina.

Kolbrún er mjög sátt með árangurinn. „Ég er mjög ánægð með þetta mót og minn árangur. Eftir rétt rúman mánuð keppi ég svo á EM unglunga sem haldið er í Tékklandi. Þar verður sam-

keppnin aftur jöfn og ég er mjög spennt að sjá hvernig það fer. Þetta er síðasta árið mitt sem unglungur þannig planið er að skilja ekkert eftir á pallinum og vonandi bæta minn persónulega árangur.“



Höpurinn á Minni-Borg. Ljósmynd: Valgeir F. Backman.

## Metþátttaka í Fríska Sólheimahlaupinu

Híð árlega Fríska Sólheimahlaup fór fram í blíðskaparveðri fimmtudaginn 12. september sl. Rúmlega 20 félagar úr hlaupahópnum Frískum Flóamönnum hittu heimilismenn á Sólheimum við Minni Borg í Grímsnesi og þaðan var haldið að Sólheimum. Eftir að allir skiluðu sér í mark var athöfn í Grænu könnunni þar sem allir gæddu sér á dýrindissúpu með brauði og pestó að hætti Sólheima og Frískir Flóamenn afhentu framfarabikarinn en hann hlýtur sá íbúi á Sólheimum sem sýnt hefur mestar framfarir, góða ástundun í íþróttum eða al-

mennti hreyfingu og hefur verið hvetjandi og fyrirmynd fyrir aðra íbúa. Að þessu sinni var það Sigtryggur Einar Sævarsson sem hlaut framfarabikarinn en margir íbúar hafa verið duglegir að hreyfa sig og stunda heilbrigðan lífsstíl svo úr vöndu var að velja. Sigtryggur er vel að bikarinn kominn.

Metþátttaka var í hlaupinu í ár eða um 40 manns sem hlupu, gengu eða hjóluðu leiðina sem er um 9 km löng. „Haustlitirnir nutu sín vel á þessum fallega degi í yndislegu umhverfi við Sólheima. Bestu þakkir fyrir góða stund og góðar móttökur,

kæru íbúar á Sólheimum,“ segir í tilkyningu frá Frískum Flóamönnum.



Sigtryggur Einar Sævarsson, handhafi framfarabikarsins 2024, í forgrunni. Mynd: Valgeir F. Backman.





## Brynjar Óðinn valinn í úrtaksæfingum U16

Hamarsmaðurinn Brynjar Óðinn Atlason er einn af þeim sem hefur verið valinn til að taka þátt í úrtaksæfingum U16 ára landsliðsins í fótbolta. Æfingar fara fram á Avis-vellinum dagana 16. – 18. september nk.

Lúðvík Gunnarsson, landsliðsþjálfari U16 karla, valdi hópinn.

Brynjar hefur verið lykilmaður í meistaraflokksliði Hamars í 4. deildinni í sumar þrátt fyrir ungan aldur.



## Alexander Adam og Eric Máni valdir í landsliðið í motocross

Alexander Adam Kuc og Eric Máni Guðmundsson hafa verið valdir til að taka þátt í landsliðsverkefnum á vegum Snjósleða- og mótorkjólásambands Íslands.

Alexander Adam var valinn landslið Íslands fyrir MXoN en liðið skipa þeir Eidur Orri Pálmarsson sem mun keppa í MX2, Máni Freyr Pétursson keppir í MX1 og Alexander Adam Kuc í MX OPEN. Ungt og efnilegt lið sem þegar hefur safnað mikilli reynslu í bankann og verður gaman að fylgjast með þeim gera enn betur í ár. Keppnin í ár fer fram 4.-6. október í MAT-

TERLEY BASIN í Bretlandi.

Eric Máni var valinn í landslið Íslands fyrir Coupe de l'Avenir. Keppnin er haldin árlega í Belgíu fyrir ökumenn undir 21 árs. 15 þjóðir taka þátt árlega og má hver þjóð senda þrjú lið skipuð þremur ökumönnum til keppni. Ísland sendir í fyrsta skipti þrjú fullskipuð lið til keppni. Eric Máni Guðmundsson keppir í MX 2. Keppnin fer fram 28.-29. september í Belgíu.

Framtíðin í íslensku motocrossi er sannarlega björt og verður gaman að fylgjast með ökumönnum okkar keppa á meðal þeirra bestu.



Motocross of Nation í Ernée í Frakklandi.

## Fjallar um samspil líkamlegrar og andlegrar heilsu í heilsuviku Hrunamannahrepps

Kvöldguðsþjónusta verður í Hrunakirkju sunnundaginn 22. september nk. kl. 20. Þar mun Aldís Þóra Harðardóttir, kírópraktor, flytja erindi og fjallar um ýmislegt tengt stoðkerfinu og samspil líkamlegrar og andlegrar heilsu. Hugljúfir sálmar verða sungnir, orð flutt og bæn. Félagar úr kirkjukórnum leiða söng undir stjórn Eyrúnar Jónasdóttur organista. Guðsþjónustan er liður í „Heilsuviku í Hrunamannahreppi“. Öll eru hjartanlega velkomin.





**ELÍN KÁRA**  
Löggiltur fasteignasali



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



483-5800  
byr@byrfasteignasala.is  
www.byrfasteign.is

Tækifæri og styrkir í alþjóðasamstarfi



# evrópurútan

## á ferð um landið 2024

[www.evropusamvinna.is](http://www.evropusamvinna.is)

---

**Vík í Mýrdal**  
20. september - Kötlusetur - Upplýsingamiðstöð, Víkurbraut - kl. 13:00 - 14:30

**Selfoss**  
26. september - Tryggvaskáli, Tryggvatorg - kl. 14:00 - 16:00



Nánari upplýsingar og skráning á [www.evropusamvinna.is](http://www.evropusamvinna.is)  
Öll velkomin!







## FUNDIR



## Krabbameinsfélagið

## OPNUNARTÍMAR

Mán. kl. 11-14  
Opíð húsÞriðjud. kl. 14-16  
Unga fólkið 18 til 50 áraMiðvikudaga kl. 11-14  
Opíð húsFimmtudaga kl. 11-14  
Þrjónahópur byrjar í sept.Föstudaga kl. 11-14  
Opíð hús

Hægt er að panta viðtöl í annan tíma ef þessir tíma hentar ekki.

Allir viðburðir auglýstir á Facebook-síðu Brosins.

Sími 482 1022 / 788 0300

## Al-Anon Selfossi

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

## 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 - 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.

## 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.

## ÞJÓNUSTA



## Daglegar ferðir

SELFOSS - REYKJAVÍK  
SUÐURLAND

## KJARNABÓKHALD

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

## Ráð í rekstri!

## Hjá Maddy ehf.

Eyravegi 27 - 800 Selfoss  
s. 482 3454 - maddy@maddy.isBókhald - ráðgjöf  
skattskilÞjónusta við  
einstaklinga og  
fyrirtæki

Persónuleg þjónusta

## TIL LEIGU

Langar þig að búa  
við eina fallegustu  
á Íslands í vetur?Til leigu veiðihús í Alviðru við Sogið, Biskuptungumabraut, 10 km frá Selfossi. Leigutími október - apríl. Húsið er um 60 m<sup>2</sup>, leigt með húsgögnum. Þrjú svefnherbergi, eldhús og stofa með útsýni yfir Sogið. Þvottavél og þurrkari. Húsið er rafmagnskynt. Mánaðarleiga (viðmið) kr. 200.000 + rafmagn.

Áhugasamir sendi skilaboð á netfangið alvidra@landvernd.is. Vinsamlegast gefið upp nafn á meðmælanda."

## KIRKJA

## Selfosskirkja

Messa sunnudaginn 22. september klukkan 11. Gengið verður til altaris. Séra Ása Björk Þjónar og um tónlistina sjá Edit A Molnár og kirkjukórinn. Sunnudagaskólinn einnig á sinn stað klukkan 11. Öll innilega velkomin!

Munið eftir kyrrðarbæn í Selfosskirkju klukkan 12 á þriðjudögum. Morgunbæn kl 10 á miðvikudögum. Foreldra- og barnasamverur kl 11 á miðvikudögum í Safnaðarheimilinu

Sjá alla dagskrá safnaðarstarfs á heimasíðunni okkar, www.selfosskirkja.is.

## Hrunakirkja

Kvöldguðsþjónusta sunnudaginn 22. sept. kl. 20. Aldis Þóra Harðardóttir flytur erindi sem fjallar m.a. um samspil líkamlegrar og andlegrar heilsu. Hugljúfir sálmar sem kirkjukórsfélagar leiða undir stjórn Eyrúnar Jónasdóttur organista, bæn og orð. Guðsþjónustan er liður í verkefninu „Heilsuvika í Hrunamannahreppi“. Verið öll hjartanlega velkomin!

## Ólafsvallakirkja

Helgistund fimmtudagskvöldið 26. sept kl. 20. Félagar úr kirkjukórnum leiða söng undir stjórn Þorbjargar Jóhannsdóttur organista. Orð, bæn og blessun. Notaleg kvöldstund í kirkjunni. Verið öll hjartanlega velkomin!

## Skálholtsdómkirkja

Messa kl 11 sunnudaginn 22. september. Sr. Halldóra J. Þorvarðardóttir setur Bergþóru Ragnarsdóttur í embætti djákna og sr. Kristínu Þórunni Tómasdóttur í embætti sóknarprestis í Skálholtsprestakalli. Herdis Friðriksdóttir og Vigdís Fjóra Þórarinsdóttir lesa ritningarlestra. Meðhjálpari er Perla María Karlsdóttir. Sr. Kristján Björnsson lýsir blessun. Jón Bjarnason dómorganisti leikur á orgel og stjórnar Skálholtskórnum. Aðstaða fyrir börnin í kirkjuskipinu til að lita og leika. Kaffisopi eftir messu í Gestastofu. Hjartanlega velkomin!

Sími 482 1944  
auglysingar@dfs.is

## Lækkun gjalda fyrir barnafjölskyldur í Hveragerði

Í upphafi þessa kjörtímabils ísetti meirihluti Okkar Hveragerðis og Framsóknar sér það markmið að gera Hveragerðisbæ að enn fjölskylduvænna samfélagi. Einn liður í því er að lækka álögur á barnafjölskyldur í bænum eins og tækifæri er til. Á þeim rúmlega tveimur árum sem liðin eru af þessu kjörtímabili hafa gjöld barnafjölskyldna fyrir þjónustu sem Hveragerðisbær veitir lækkað verulega. Fyrir vísitölufjölskyldu með eitt barn á leikskóla og eitt í grunnskóla má áætla að náðst hafi að léttu byrðar þeirra um 200.000 kr. á ári frá árinu 2022.

## Leikskólajöld hafa lækkað um 30%

Strax eftir kosningar 2022 var samþykkt í bæjarstjórn Hveragerðisbæjar að gera eina klukkustund á dag gjaldfrjálsa í öllum árgöngum í leikskólum bæjarins frá 1. september 2022, haustið 2023 var samþykkt að bæta við annarri klukkustund við og nú frá 1. september 2024 eru gjaldfrjálsar klukkustundir fyrir alla árganga í leikskólum bæjarins orðnar þrjár talsins. Frá sumrinu 2022 hafa leikskólajöld fyrir átta tíma vistun farið úr kr. 29.256 í kr. 20.500 sem gerir 30% lækkun á tveimur árum. Ef við tókum hækkun verðlags á tímabilinu inn í reikninginn þá væri lækkunin um 38% á verðlagi dagsins í dag. Meirihluti Okkar Hveragerðis og Framsóknar mun svo bæta enn í og í lok kjörtímabilsins verða gjaldfrjálsar klukkustundir á leikskólum Hveragerðisbæjar orðnar sex talsins. Hveragerðismódelið í leikskólamálu gengur út á lækka gjöld barnafjölskyldna sem og að jafna stöðu þeirra svo að öll börn hafi tækifæri til að sækja fyrsta skólastigið.

## Frístundastyrkur hefur hækkað um 46%

Í upphafi þessa kjörtímabils var frístundastyrkur Hveragerðis-

bæjar kr. 26.000. Árið 2023 var frístundastyrkurinn hækkaður í kr. 32.000 og var það fyrsta hækkingin í tvö ár. Í byrjun þessa árs fór hann í kr. 38.000 og hefur því hækkingin á þessu kjörtímabili numið 46%. Gert er ráð fyrir að í byrjun næsta árs verði frístundastyrkurinn orðinn kr. 44.000 og árið 2026 kr. 50.000. Frístundastyrkurinn í Hveragerði er fyrir öll börn í bænum frá 0-17 ára og er til þess að gefa öllum börnum tækifæri á að stunda fjölbreyttar frístundir eftir þeirra þörfum og áhuga.

## Gjaldfrjálsar skólamáltíðir

Í sumar samþykkti meirihluti Okkar Hveragerðis og Framsóknar að skólamáltíðir í grunnskólanum yrðu gjaldfrjálsar frá og með því skólaári sem nú er hafið. Ákvörðun um gjaldfrjálsar skólamáltíðir hjá öllum sveitarfélögum eru tilkominar til að greiða fyrir langtímakjarsamningum á vinnumarkaði. Jöfnunarsjóður sveitarfélaga mun úthluta árlegu framlagi úr ríkissjóði til sveitarfélaga sem bjóða öllum skólabörnum gjaldfrjálsar skólamáltíðir en sveitarfélögin sjálf munu svo jafnframt leggja sitt af mörkum í verkefnið. Á vormisseri 2024 var gjald fyrir hverja skólamáltíð kr. 500 fyrir hvert grunnskólabarn í Hveragerði. Á hverju skólaári eru 180 skóladagar og því var kostnaður fyrir hvert barn sem var alla skóladaga í skólamáltíð kr. 90.000 á ári. Þetta er kostnaður sem fjölskyldur grunnskólabarna í bænum þurfa því ekki lengur að standa straum af.

Dagný Sif Sigurbjörnsdóttir,  
formaður bæjarráðs  
Halldór Benjamín Hreinsson,  
forseti bæjarstjórnar  
Jóhanna Ýr Jóhannsdóttir,  
bæjarfulltrúi  
Njördur Sigurðsson,  
bæjarfulltrúi  
Sandra Sigurðardóttir,  
bæjarfulltrúi

Meirihluti bæjarstjórnar Hveragerðisbæjar ásamt Pétri G. Markan, bæjarstjóra.



Umbúðir

Almenn prentun

Bækur

Límimiðar

Stimplar

Eyravegur 25 | Sími 482 1944

selfoss@prentmetoddi.is | prentmetoddi.is



# Innsetningarmessa í Skálholti

Sunnudaginn 22. sept. kl. 11 verður innsetningarmessa í Skálholtskirkju. Sr. Halldóra J. Þorvarðardóttir setur Bergþóru Ragnarsdóttur í embætti djákna og sr. Kristínu Þórunni Tómasdóttur í embætti sóknarprests í Skálholtsprestakalli. Herdís Friðriksdóttir og Vigdís Fjóra Þórarinsdóttir lesa ritningarlestra og meðhjálpari er Perla María Karlsdóttir. Sr. Kristján Björnsson lýsir blessun, Jón Bjarnason dómorganisti leikur á orgelið og stjórnar Skálholtskórnum. Eftir messu verður kaffisopi í Gestastofu.

**Nýr sóknarprestur Skálholtsprestakalls**  
Sr. Kristín Þórunn Tómasdóttir er fædd árið 1970 í Neskaupsstað, þar sem for-

eldrar hennar, sr. Tómas Sveinsson og Unnur Anna Halldórsdóttir djákni, störfuðu. Hún er elst af fimm börnum. Kristín Þórunn hefur menntað sig í guðfræði- og trúarbragðafræðum bæði á Íslandi, í Svíþjóð og í Bandaríkjunum. Hún hefur starfað sem prestur frá árinu 1998 og hefur víðtæka reynslu úr dreifbýli og þéttbýli, meðal annars í Garðaprestakalli, Laugarnesprestakalli, í Lúthersku og anglikönsku kirkjunni í Genf, og Egilsstaðaprestakalli.

Kristín Þórunn hefur fjölbreytta reynslu innan kirkjunnar og hefur verið virk í samkirkjulegu starfi. Hún hefur unnið að þróun helgihalds og sálmannvinnu og verið áhugasöm um þjónustu við söfnuðinn.

Sr. Kristín Þórunn er gift sr. Árna Svani Daníelssyni, samskiptastjóra Lútherska heimssambandsins, og þau eiga sex börn, fjögur þeirra eru uppkomin.

## Nýr djákni Skálholtsprestakalls

Bergþóra þekkir starfið innan Skálholtssóknar vel en hún hefur sinnt barnastarfi í Skálholtsprestakalli undanfarnin ár.

Bergþóra Ragnarsdóttir er eiginkona Jóns Bjarnasonar, organista Skálholtskirkju. Þau eiga eina dóttur, Hildi, og búa á Laugarvatni.



Kristín og Bergþóra.

## Auglýsing um skipulagsmál í Sveitarfélaginu Árborg



Samkvæmt 41. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 er auglýst eftirfarandi tillaga að breytingu á aðalskipulagi Árborgar 2020-2036:

### 1. Fossnes og Mýrarland - Deiliskipulag Verslunar-þjónustu, Athafna- og iðnaðarsvæða - 2310134

Bæjarstjórn Árborgar samþykkti 4.9.2024 tillögu að deiliskipulagi fyrir Mýrarhverfi og Fossnes á Selfossi. Deiliskipulagið tekur til lóða á svæði Hellismýrar og Fossnes á Selfossi. Tillagan sem lögð er fram er í samræmi við breytingar á aðalskipulagi Árborgar 2020-2036, sem er í skipulagsferli. Í gildi er deiliskipulag fyrir Fossnes frá árinu 2009, og mun nýtt deiliskipulag taka yfir það skipulag. Einnig er til deiliskipulag fyrir Hellismýri frá 2001, sem hefur verið breytt, fyrst 2008 og 2021. Nýtt deiliskipulag mun einnig taka yfir svæði Hellismýrar. Meginmarkmið deiliskipulagsins er setja fram heildstæða stefnu fyrir atvinnulóðir og verslunarlóðir þar sem aðgengi er gott frá núverandi Suðurlandsvegi og lóðir og umhverfi er aðlagð að nýjum Suðurlandsvegi. Meðfram núverandi Suðurlandsvegi er nýtingarhlutfall hærra en á öðrum lóðum innan reitsins og áhersla lögð á snyrtilegar lóðir með þjónustu fyrir íbúa Árborgar sem og annarra. Lóðirnar eru mjög sýnilegar frá aðkomuvegi inn í bæinn og skal því vanda byggingar og frágang lóða. Áhersla er lögð á góða umhverfismótun milli nýs Suðurlandsvegur og lóðanna meðfram honum og einnig er rík áhersla lögð á góðar stígatengingar að svæðinu og gegnum það, bæði fyrir gangandi og hjólandi, með öryggi vegfarenda að leiðarljósi. Áhersla verður lögð á grænt yfirbragð og snyrtilegan frágang innan alls svæðisins. Almenn er gert ráð fyrir að nýtingarhlutfall hækki miðað við gildandi deiliskipulagsáætlanir, en verði þó ekki fullnýtt miðað við heimildir aðalskipulags Árborgar 2020-2036.

Samkvæmt 3. mgr. 41. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 er auglýst niðurstaða Bæjarstjórnar Árborgar, vegna athugasemda við eftirfarandi deiliskipulagstillögu:

### Eyravegur 42 - 44. - Deiliskipulag verslunar- og þjónustu auk íbúðabyggðar

#### Bókun Bæjarstjórnar Árborgar 4.9.2024:

Afgreiðslu málsins var frestað á 43. fundi bæjarstjórnar. Tillaga frá 33. fundi skipulagsnefndar frá 28. ágúst sl. liður 5. Eyravegur 42 - 44. - Deiliskipulag verslunar- og þjónustu auk íbúðabyggðar. Lögð er fram að nýju eftir auglýsingartíma breytt deiliskipulagstillaga fyrir lóðirnar Eyraveg 42-44 á Selfossi. Tillagan hefur verið til meðferðar hjá Sveitarfélaginu Árborg, og var samþykkt til auglýsingar á fundi bæjarstjórnar 29.11.2023. Tillagan var fyrst auglýst frá 20.12.2023 með athugasemdafresti til 31.1.2024. Engar athugasemdir bárust á þeim tíma. Umsagnir bárust frá Minjastofnun Íslands og Vegagerðinni. Vegagerðin gerði athugasemd við tillöguna í umsögn Vegagerðarinnar dags. 9.1.2023, þar sem ekki var fallist á nýja aðkomu inn á lóð 44 við Eyraveg. Í kjölfarið var breytt tillaga lögð fram sem gerir ráð fyrir að aðkoma að lóð 44 verði frá Fossvegi. Þá hafði uppstillingu byggingarklasa fyrir lóð 44 verið snúið við, þannig að opið svæði innan lóðar snúi að Eyravegi. Tillagan var í framhaldi auglýst á ný frá 19.06.2024 til 31.07.2024. Engar athugasemdir bárust. Umsagnir bárust frá Minjastofnun Íslands og Vegagerðinni. Vegagerðin gerði athugasemd við tillöguna með bréfi dags. 18.7.2024, sem bendir á fyrri umsögn Vegagerðar frá 09.01.2024, þar sem fjallað er um aðkomu af Eyrarbakkegi

og leggur Vegagerðin til að syðri aðkoma að Eyrarvegi 42 verði lögð af. Tillagan er lögð fyrir skipulagsnefnd að nýju, þar sem villa var í bókun fundar skipulagsnefndar 14.8.2024. Skipulagsnefnd hefur komið til móts við fyrri athugasemdir Vegagerðarinnar og færð aðkomu að Eyravegi 44 inn á Fossveg. Nefndin telur að athugasemdir í umsögn Vegagerðarinnar dags. 18.7.2024 muni rýra verulega gæði lóðarinnar Eyravegur 42. Við lóðina hafa í gegnum tíðina verið tvær aðkomur og hafa þær þjónað vel tilgangi verslunar á lóðinni. Skipulagsnefnd telur að með því að hafa einungis útakstur af syðri aðkomu muni það bæta umferðarflæði frá lóð og auka öryggi. Skipulagsnefnd samþykkir fyrir sitt leyti auglýsta tillögu að deiliskipulagi og mælist til að bæjarstjórn Árborgar samþykki tillöguna, og feli skipulagsfulltrúa að senda skipulagsstofnun tillöguna til afgreiðslu í samræmi við 42. gr. skipulagslaga og auglýsa niðurstöðu Bæjarstjórnar Árborgar skv. 3. mgr. 41. gr. sömu laga.

Til máls tóku: Bragi Bjarnason, bæjarfulltrúi D-lista og Arna Ír Gunnarsdóttir, bæjarfulltrúi S-lista Bæjarstjórn Árborgar þakkar ábendinguna frá Vegagerðinni. Komið var til móts við fyrri athugasemdir Vegagerðarinnar og aðkoma að Eyravegi 44 færð inn á Fossveg. Í uppfærðum deiliskipulagsútdrætti hefur verið tekið tillit til athugasemda Vegagerðarinnar og sett inn að syðri tengingin við Eyraveg 42 leyfi einungis útakstur. Bæjarstjórn Árborgar telur að með því sé komið til móts við athugasemdir í umsögn Vegagerðarinnar dags. 18.7.2024 enda hafi í gegnum tíðina verið tvær tengingar og hafa þær þjónað vel tilgangi verslunar á lóðinni. Bæjarstjórn samþykkir auglýsta tillögu að deiliskipulagi í samræmi við 41. gr. skipulagslaga nr. 123/2010, og felur skipulagsfulltrúa að senda skipulagsstofnun tillöguna til afgreiðslu í samræmi við 42. gr. skipulagslaga og auglýsa niðurstöðu Bæjarstjórnar Árborgar skv. 3. mgr. 41. gr. sömu laga. Tillagan borin undir atkvæði og samþykkt samhljóða með 11 atkvæðum.

Ofangreind skipulagstillaga nr. 1, liggur frammi til auglýsingar á skrifstofu skipulagsfulltrúa að Austurvegi 67, Selfossi. Að auki er hægt að nálgast tillögurnar á heimasíðu Sveitarfélagsins Árborgar á vefslóðinni [www.arborg.is](#) og á [www.skipulagsgatt.is](#)

Skipulagstillaga nr. 1 er í auglýsingu frá 19. september 2024, til og með 31. október 2024. Þeir aðilar sem hafa athugasemdir eða ábendingar hafa frest til og með 31. október 2024, til að skila inn til skipulagsfulltrúa ([runarg@arborg.is](#)), eða á [www.skipulag@arborg.is](#).

Athugasemdum og ábendingum skal skila skriflega á skrifstofu skipulagsfulltrúa að Austurvegi 67, 800 Selfossi, eða netfangið [www.skipulag@arborg.is](#)

Í samræmi við 52. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 er ákvörðun stjórnvalds kæránleg til úrskurðarnefndar umhverfis- og auðlindamála. Kærufrestur er einn mánuður frá birtingu auglýsingar um gildistöku skipulags í B-deild Stjórnartíðinda.

Virðingarfyllt,  
Rúnar Guðmundsson,  
skipulagsfulltrúi



## Jóhann Óli hlaut Náttúruverndarviðurkenningu Sigríðar í Brattholti



Guðlaugur Þór Þórðarson, umhverfis-, orku- og loftslagsráðherra, veitir Jóhanni Óla Hilmarssyni Náttúruverndarviðurkenningu Sigríðar í Brattholti.

Guðlaugur Þór Þórðarson, umhverfis-, orku- og loftslagsráðherra, veitti í dag, á Degi íslenskrar náttúru, Náttúruverndarviðurkenningu Sigríðar í Brattholti en þetta er í fimmtánda sinn sem náttúruverndarviðurkenningin er afhent. Viðurkenninguna hlaut Stokkseyringurinn Jóhann Óli Hilmarsson.

Jóhann Óli er meðal helstu fuglavisindamanna og fuglaljósmyndara landsins. Hann var um árabíl formaður Fuglaverndar og ljósmyndir hans hafa birst víða um heim. Hann er höfundur bókanna Lundinn og Íslenskur fuglavisir, en sú bók hefur komið út í yfir 40.000 eintökum víða um heim. Auk þess hefur birst eftir hann fjöldi greina í blöðum og tímaritum.

Þá hefur Jóhann Óli barist ötulllega fyrir friðun og endurheimt votlendis og átti stóran þátt í því að Friðland í Flóa varð að veruleika. Sá vettvangur hefur m.a. auðveldað almenningsi að kynna fuglum í sínum náttúrulegum heimkynnum.

Jóhann Óli hefur frá unga

aldri haft mikinn áhuga á fuglalífi og er sjálfmenntaður en öflugur fuglafræðingur. Þá hefur hann verið laginn við að mynda fugla og hafa myndir hans farið víða um heim.

Hann sat í stjórn Fuglaverndar um áratugaskeið, var formaður félagsins í vel yfir 20 ár og hefur átt stóran þátt í að gera Fuglavernd að því öflugra náttúruverndarfélagi sem það er í dag.

Síðastliðin 10-15 ár hefur Jóhann Óli starfað við fuglaleiðsögn fyrir íslenska og erlenda fuglaáhugamenn. Er hann gagnkunnur landinu og hefur auk þess farið með hópa í fuglaskoðunarferðir til Evrópu og Austurlanda, sem og ferðast vítt og breitt um heiminn á eigin vegum til að skoða fugla.

Guðlaugur Þór Þórðarson, umhverfis-, orku- og loftslagsráðherra: „Það er mér ánægjufni að afhenda Jóhanni Óla Náttúruverndarviðurkenningu Sigríðar í Brattholti. Jóhann Óli er vel þekktur meðal almennings sem einn okkar helsti

fræðari og sérfræðingur um allt sem viðkemur fuglum og fuglalífi. Í ljósi þess að á Íslandi eru fjölmörg alþjóðlega mikilvæg fuglasvæði, þar sem fuglar m.a. koma til vetrardvalar og til að verpa, er mikilvægt fyrir okkur Íslendinga að eiga fólk sem af hugsjón og ástríðu fylgist með fuglum og fræðir okkur hin um þá.“



**PÚLSINN**  
Raf & kæliþjónusta

**Kæli & Frystikerfi**  
Viðgerðir · Þjónusta  
Nýsmíði · Rafmagn

Sími: 760-5670 · pulsinn@pulsinn.com



Bílasprautun · Bílaréttingar  
Bílrúðuskipti

**Bilverk BA**

Þar sem  
fagmennirnir vinna



Vottað verkstæði

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



Jóhann Óli er meðal helstu fuglaljósmyndara landsins.  
Ljósmynd: Jóhann Óli Þórðarson.

BRAGA AF VINATTU!

Fæst hjá  
**BYKO** Selfossi

**STÍFLULOSUN**  
SUÐURLANDS

Lagnamyndun  
Rótarhreinsun  
Stíflulosun  
Lagnafóðrun

Sími 510 1180  
Hellismýri 14 - 800 Selfossi

**FROST**

KÆLIKERFI - FRYSTIKERFI  
HÖNNUN - SALA - ÞJÓNUSTA

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

**Sprettur**  
ÁBURÐUR

**Skeljungur**  
Lúðvík Bergmann, Viðskiptastjóri  
GSM: 840 3009

**800**  
LAGNIR

**ALHLIÐA  
PÍPULAGNINGA  
VERKTAKAR**

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

**Ökukennsla**

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

**Beinskiptur /  
Sjálfskiptur bíll**

**HP**

**HREINGERINGA-  
þjónusta Suðurlands ehf.**

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

Sími 897 8444  
Fréint um allt Suðurland

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

Efnissala  
Rennismíði  
Innréttingar  
Járnsmiði

Gagnheiði 5, Selfossi  
Sími 482 1980

**Lagnþjónustan ehf**

**Pípulagnir - Efnissala**  
482 2311 ☎ 696 2311  
Skrifstofa Þjónustusími

**HEYRN**

HEYRNARÞJÓNUSTA

534 9600  
www.heyrn.is

**NÝTT**

**Vinnuvélanámskeið  
á netinu!**

www.vinnuvelaskolin.is