



Guðrún býður sig fram til formanns

Guðrún Hafsteinsdóttir, þingmaður Sjálfstæðisflokksins í Suðurkjördæmi og fyrrum dómsmálaráðherra, hefur ákveðið að bjóða sig fram til formanns flokksins. Það tilkynnti hún á fundi í Salnum í Kópavogi laugardaginn 8. febrúar sl. Í kringum 600

manns mættu á fundinn og um 17 þúsund manns horfðu á hann í beinu streymi en 24 þúsund þegar mest lét.

Guðrún sagði flokkinn vera í vanda og á krossgötum og að hún sé tilbúin að leiða flokkinn út úr því. „Við fengum fyrr í vetur verstu kosninga-

niðurstöðu í sögu flokksins. Við erum ekki lengur í ríkisstjórn og að sumu leyti erum við komin úr bílstjórasætinu í aftursætið í íslenskum stjórnámum. Þessu viljum við breyta. Þessu ætlum við að breyta.“

Guðrún segist hafa ígrundað málið vel og að reynsla hennar,

þekking, gildi og einlægur vilji til að vera sameinandi afl muni nýtast í verkefninu sem framundan er. „Að leiða Sjálfstæðisflokkinn til farsællar framtíðar og vinna Íslandi heilt. Með þetta að leiðarljósi, að byggja upp, skapa samstöðu og ná árangri, tek ég auðmjúk við

hinum fjölmörgu áskorunum sem mér hafa borist og ég býð fram krafta mína til að leiða Sjálfstæðisflokkinn,“ sagði Guðrún í lok ræðu sinnar.

Hún er nú lögð af stað í hringferð kringum landið þar sem hún fer á fund með Sjálfstæðismönnum.

Þægindi og meira næði í lúgunum

Lyfjaval opnaði sjötta bílaapótek sitt að Eyravegi 42 á Selfossi laugardaginn 8. febrúar sl. Um er að ræða apótek með þremur bílalúgum sem verða opnar mánudag til laugardags frá 9 til 21.

Lyfjöluleyfshafi er Helma Björk Óskarsdóttir, klínískur lyfjafræðingur. Lyfjaval rekur átta apótek, sex á höfuðborgarsvæðinu, eitt í Reykjanesbæ og nú á Selfossi.

„Þetta er mjög spennandi og við hlökkum mikið til,“ segir Helma Björk. Hún segir starfsfólkið hafa beðið lengi eftir

opnun, í ljósi erfiðleika sem komu upp við þetta gamla hús, en nú sé komið að þessu og það sé mjög ánægjulegt. Nettó var nýlega opnað í sama húsi.

„Við munum bjóða upp á lengri opnunartíma en tíðkast hefur á svæðinu og okkar markmið er sýna fólki hér hversu þægilegt er að koma í lúgunar. Það hentar mörgum að þurfa ekki að fara út úr bílnum og svo kann fólk vel að meta það næði sem býðst vilji fólk ræða við lyfjafræðinga og annað starfsfólk um mál sem ekki er gott að gera í kringum aðra,“ segir

Helma. Hún segir að ákveðið hafi verið að byrja með að hafa opið sex daga vikunnar en skoðað verði með jákvæðum huga að bæta sunnudögum við verði tilefni til þess.

„Auk bílalúganna erum við með fína verslun og inn í hana verður opið frá kl. 9 til 19. Bílalúgurnar verða síðan opnar til kl. 21. Við ætlum að kappkosta að bjóða góða þjónustu og allar helstu lykilvörur sem fólk er vant að geta fengið í apóteki, auk lyfja og lausasölulyfja,“ segir Helma Björk að lokum.



Fáðu fagmann í verkið

Framúrskarandi fyrirtæki 2024

PÍPULAGNIR
SUÐURLANDS

Háheiði 10, Selfossi
S. 699 1985 / 823 6656

NÝR TOYOTA PROACE



Toyota Selfossi
Fossnesi 14
480 8000

Toyota
Selfossi



Þökkum auðsýna samúð og vinarhug vegna andláts og útfarar okkar ástkæru

Maríu Friðþjófsdóttur

Austurveg 51, Selfossi sem lést þann 15.janúar sl.



Helgi Helgason

Jóhann Páll Helgason

Helgi Grétar Helgason

Kári Helgason

Katrín Helgadóttir

Kristín Helgadóttir

barnabörn, barnabarnabörn og barnabarnabarnabörn

Jóna Björk Jónsdóttir

Ása Ólafsdóttir

Ragnhildur Harðarson

Kjartan Jóhannesson

Skúli Helgason

Flytur lög Bubba Morthens á Sviðinu

Á tilefni 40 ára útgáfuafmæli plötunnar KONA eftir Bubba Morthens, flytur Soffía Karlsdóttir ásamt Léttisveit Péturs V. plötuna í heild sinni og eftir hlé, lög Bubba frá 1982 til 2009.

„Kona plata Bubba hefur fylgt mér frá 1985. Ég keypti hana í Gramminu á Laugavegi á Þorlákssmessu. Ég beið í röð út á stétt, Bubbi var á svæðinu að árita og ég vildi ekki missa af því. Ég vildi vera kúl þegar ég hittir hann, svo ég var í lopapeysu, netasokkum og

ullarsokkum upp fyrir hné ásamt ómissandi hermannaklossum frá Vinnufatabúinni, auðvitað ekki reimaðir,“ segir Soffía.

„Ég fraus næstum og fékk lungnabólgu af kuldanum yfir jólin, en „it was worth it“.“

Fyrsta lag sem hún heyrði með Bubba var Hiroshima þegar hún var 10 ára. „Ég varð þínu skelkuð, svo var ég Egoaðdáandi númer eitt frá 12 ára. En þessi Konu plata var eitthvað annað. Ég ólst upp við Cohen þar sem mamma hlustaði mikið á hann, nú var Bubbi orðinn



meiri ljóðaflytjandi og tilfinningarússíbaninn í æðum þessarar plötu er eitthvað sem ég tengdi djúpt við 15 ára og dýpra með aldrinum og lífsreynslu,“ segir Soffía.

Nú er platan 40 ára og tími kominn á tribute að sögn Soffíu. „Mig hefur dreymt um að standa á sviði og flytja þessi lög frá unglingsárunum, og einnig er geggjað að eftir hlé flytjum við lög Bubba 82 til 09, t.d. Móðir, Stórir strákar fá raflost, Serbinn o.fl.“

„Það verður geggjað að flytja Konu prógrammið í annað sinn laugardaginn 1. mars, á Sviðinu Selfossi. Ég lofa kærleika og nostalgíupönki, Hlemmara, Hallærisplan-upplifun fyrir 70s, 80s lið og bara alla,“ segir Soffía að lokum.

Tónleikarnir eru 1. mars klukkan 20:30 en húsið opnar 19:30.



Aðalfundur

Aðalfundur Stangaveiðifélag Selfoss verður haldinn á Hótel Selfossi, Norðursal, föstudaginn 21. febrúar. kl. 20:00.

Dagskrá: Venjuleg aðalfundarstörf

Stjórnin



Við prentum ljósmyndir

honnun.prentmetoddi.is

Við prentum ljósmyndir í öllum algengustu stærðunum.



SENDUM HVERT Á LAND SEM ER

Á döfinni í ML- Dagamunur, Dollí og Árshátíð

Á hverju vori gera nemendur Menntaskólans að Laugarvatni sér dagamun. Dagana 12. og 13. mars er hefðbundið skólafest brotið upp með fjölbreyttari dagskrá undir heitinu Dagamunur. Það sem er í boði er mismunandi á milli ára og fer eftir áhuga nemenda. Meðal þess sem hefur verið í boði undanfarið ár var til að mynda zumba-námskeið, hrútaþukl, brjóstsykursgerð, klifur, naglaskeytingar, saumanámskeið, golfnámskeið og fyrirlestur um heilbrigði og holla lífshætti. Útvarp Benjamín er ávallt á sínum stað eins og áður, nemendur fá tækifæri til að stjórna útvarpsrás þessa vikuna. Nemendur í 3. bekk reka veitingasölu og gengur það ávallt glimrandi.

Í fyrra, árið 2024, bauð Menntaskólinn upp á opið hús á fyrri degi Dagamuns en sá viðburður er sérstaklega hugsaður fyrir nemendur í 10. bekkjum grunnskóla og forráðamenn þeirra sem leggja nú mikla vinnu í að velja sér framhaldsskóla. Gestum gefst þá tækifæri til að koma við í skólann, kynnast staðhættum og húskosti ásamt því að sjá það fjölbreytta og litríka starf sem fram fer innan veggja skólans. Meðal þeirra sem tóku á móti gestum voru skólameistari, áfangastjóri og stjórn nemendafélagsins.

Mun fleiri mættu en við áttum von á, sem gladdi okkur mikið. Í ár ætlum við að aftur að halda opið hús þann 12. mars milli kl. 15-17 og bjóðum áhugasöm hjartanlega velkomin.

Föstudaginn 14. mars er síðan komið að Dollanum sem er árleg æsispennandi keppni milli allra nemenda skólans. Nemendum er skipt upp í lið og efnt er til göðlátrar keppni sem haldin er um allan skólann og endar síðan í íþróttahúsi Laugarvatns þar sem sigurliðið fær hinn rómaða Dollabikar. Að kvöldi dags er síðan árshátíð ML en þar koma nemendur og starfsfólk saman í sínu fínasta þússi og skemmta sér saman.

Löng hefð er fyrir því að nemendur setji upp leikrit á vorönn. Djöflaeyjan varð fyrir valinu í þetta sinn. Frumsýning leikritsins er þann 20. febrúar í Aratungu og verður miðasala auglýst síðar. Leiklistarlíf í Menntaskólanum að Laugarvatni er öflugt og hefur sannarlega fengið byr undir báða vængi undanfarið ár með stóru auknum áhuga nemendahópsins á leiklist og tengdum greinum. Við í ML erum afar stolt af öflugum nemendahópi skólans sem leggur á sig gríðarlega vinnu við að setja á svið leikverk sem myndu sóma sér vel á sviði á mun stærra sviði.



- Bein innspýting
- 4x4
- Driflæsing
- Rafstýri
- Sjálfskipt CVT

1.690.000 kr.

Án vsk. 1.362.903,-



AFLVÉLAR
TRAUSTUR SAMSTARFSADILI

Selfossi | Akureyri | Garðabæ
sími 480-0000 | www.aflvelar.is



AFMÆLISHÁTÍÐ

51% afsláttur
af öllum vörum fimmtudag,
föstudag og laugardag

LINDIN
TÍSKUVERSLUN

Eyravegi 29, Selfoss - Sími 482 1800
www.tiskuverslun.is

**Þökkum
innilega
viðskipti
liðinna ára**

Vertu
velkomin(n) í
afmæliskaffi
til okkar



Fegurðin er í flæðinu

Átta manna hópur sem lokið hefur Cranio-námi leigir aðstöðu í Sundhöll Selfoss öll þriðjudagskvöld og bíður þar upp á Cranio-meðferðir í vatni. Canio er höfuðbeina- og spjaldhryggjameðferð sem hentar fólki og börnum á öllum aldri. Fyrsta þriðjudag í hverjum mánuði býður þessi hópur upp á Cranio-hópatíma þar sem fólki er boðið upp á að fljóta og þiggja léttu Cranio-meðferð á meðan. „Þetta hefur verið svo vinsælt að það hefur verið fullt í öll skiptin frá byrjun. Hina þriðjudagana er boðið upp á einstaklingsmeðferðir þar sem tveiri eða fleiri meðferðaraðilar sinna hverjum skjólstaðing.“ segir Ragnhildur Harðardóttir, einn meðferðaraðili Cranio. Blaðamaður fór og prófaði Cranio og upplifði gífurlega slökun í meðferðinni.

Fylgja eftir flæði líkamans

Hefðbundin Cranio-meðferð getur bæði verið á bekk og í vatni. Í meðferðinni er það líkaminn sem ræður ferðinni. Brynja Rúnarsdóttir, annar meðferðaraðili segir töfra liggja í vatninu.

„Við erum að fylgja eftir flæði líkamans. Mér finnst svo gott að gera það í flæði vatnsins. Svo fer maður bara í flæði líkamans. Allir líkamar hafa einhver áföll. Það er enginn sem lendir ekki í einhverju áfalli eða meiðslum. Ef það eru bólgur til dæmis eða áföll sem sitja föst í líkamanum þá leiðumst við í það og líkaminn nær að nýta hendurnar okkar og í rauninni bara hugann. Þetta eru bara hendur og hugurinn sem við erum að bjóða. Við erum bara vilji til góðs í rauninni. Fyrir mér er vatnið svo rosalega máttugt. Það er líka svo hreinsandi, það hreinsar allt. Mér finnst svo miklir töfrar sem geta gerst í vatninu.“

Snertingin sem líkaminn fær í meðferðinni er látlaus en hefur samt áhrif. „Það er talað um að

þessar léttu snertingar hafi áhrif á bandvef líkamans og að hann geymi áföll og það sem fólki hefur lent í,“ segir Ragnhildur.

Það er alltaf sá sem kemur í meðferðina sem stjórnar. „Ég vil meina að þegar viðkomandi er búinn að panta tíma þá byrjar undirmeðvitundin hans að undirbúa: „Hvað er ég að fara að gera í þessum tíma?“ Svo er það bara algjörlega hans. Við erum bara verkfæri fyrir viðkomandi aðila að vinna úr því sem hann vill,“ segir Brynja.

Losar um tilfinningar og vinnur á verkjum

Fólk hefur fengið alls konar tilfinningalosanir úr Cranio-meðferð ásamt því að vinna á verkjum. „Vatnið tekur svo mikið. Vatnið er tilfinningar. Þú ert upprunalega í vatni. Minni líkamans er hversu gott það var að vera í vatninu í móðurkviði, í hlýjunni. Það eru oft tilfinningalosanir. Svo náttúrulega líka líkamlegir verkir. Það er ein að koma til dæmis ítrekað í hópatíma og einstaklingsmeðferðir og finnur hvernig þetta hjálpar henni við bakíð og alls konar verki,“ tekur Brynja fram.

Sumir láta einn tíma nægja í Cranio-meðferð en aðrir koma oft og er mælt með því.

„Mér finnst ég persónulega vera að upplifa það að oft þegar fólk er að byrja að koma þá er það kannski að koma af því það heyrði einhvern tala um Cranio-meðferðir og það er forvitnið. Í vatni er engin fyrirstaða og stundum fer fólk á kaf og heldur að við séum að ýta því og finnst þetta voða skrítið, en við erum bara að fylgja eftir hreyfingum líkama þeirra. Svo útskýrum við þetta og fólk yfirstígur þennan ótta og verður slakara fyrir vikið. Því oftast kemur í meðferðir hvort heldur á bekk eða í vatnið, því meira verður traustið á milli meðferðaraðila og skjól-

staðings og þá leyfir fólk sér kannski að fara dýpra. Það veit það getur treyst aðstæðum og fólkinu sem er að vinna með það. Þá losnar um meira,“ segir Ragnhildur.

„Oft þegar fólk er að koma í vatnið til dæmis í fyrsta skipti þá eru alls konar ljós og hljóð og eitthvað. Stundum fer fólk bara í kollhnís og fer á kaf. Fólk heldur að við séum að gera þetta, en það er ekki, við erum bara að fylgja eftir kannski. Svo kannski nær maður að útskýra þetta og fólk yfirstígur þennan ótta eða hræðslu og þá verður það slakara fyrir vikið,“ bætir Ragnhildur við.

Meðferð fyrir fólk og dýr

Brynja og Ragnhildur segja það mjög misjafnt hvort fólk velji að vera á bekk eða í vatni. Margir séu þó vatnshræddir.

„Það er yfirleitt einhver ástæða fyrir því hjá viðkomandi aðila. Þegar undirmeðvitundin byrjar að vinna meðferð í vatni þá er það oft sem hún leiðir í sína fæðingu. Eðlileg fæðing er svakalega erfið, það er erfitt að vera föstur og troðast niður um fæðingarveginn. Það er alls konar sem gerist og þú ert kannski ekki tilbúin að sleppa mömmu þinni. Þetta er svo mikið ferli að fólk fer stundum til baka,“ talar Brynja um.

Meðferðin er fyrir alla. „Það er verið að meðhöndla alveg niður í nýbura, föstur í kviði og dýr,“ segir Ragnhildur. „Svo eru óléttar konur. Þær eru voðalega hrifnar af þessu. Ljósmeðurnar hafa verið að læra þetta,“ bætir Brynja við.

Meðferðin hefur fengið góð viðbrögð frá óléttum konum sem finna hversu árangursrík hún er.

„Ég er ein af stelpunum í lauginni á Selfossi. Hef verið beggja vegna borð, bæði veitt og þegið meðferð. Síðastliðið sumar átti ég von á barni og á

meðgöngunni fór ég reglulega í Cranio í lauginni. Mér fannst það virkilega endurnærandi og í lauginni náði ég að losa um spennu í skrokknunum og fékk aldrei þjúg. Eftir því sem ég varð þyngrri á mér gerði vatnavinnan meira fyrir mig. Ég kom heim endurnærð á líkama fyrir vikið,“ segir Ragnhildur Guðrún Eggertsdóttir um meðferðina.

Fólk áttar sig ekki á áföllum

Brynja segir að á tímabili hafi hana langað að einblína á börn og óléttar konur af því hún hafði farið á fæðingarnámskeið þar sem hún fékk að upplifa dásamlega endurforritun á sinni stórkostlegu fæðingu. Þar voru Cranio-félagar hennar fullkomlega til staðar fyrir hana í 100% öruggu rými.

„Svo er þetta bara þannig að við höfum öll fæðst og það gerist svo oft, það er dásamlegt að sjá fullorðin fólk af öllum kynjum leyfa sér að verða ungarbörn í fanginu á manni. Þá ertu að fara á stað í upphafi þínu þar sem þér leið rosalega vel. Þegar maður gerir það þá kemur eitthvað gott. Þetta er þínu eins og maður sé að endurfæðast. Maður kemur til baka og búinn að finna þennan neista. Það er svo mikilvægt dagsdaglega.“

Líkaminn geymir allt

Ragnhildur segir að fólk átti sig oft ekki á áföllum sínum fyrr en það fer að vinna í sjálfu sér.

„Við erum að geyma í líkam-

anum alls konar áföll og uppákomur, bæði alvarleg og minna alvarleg áföll sem fólk fer í gegnum. Það áttar sig ekki á því fyrr en það fer í sjálfsvinnu hvað það í rauninni er sem er að hafa áhrif á sig- af hverju það er að bregðast svona við alls konar aðstæðum. Maður er að geyma eitthvað sem maður man ekkert eftir.“

Ragnhildur minnst á mjög djúpa og erfiða meðferð sem hún fór í gegnum í náminu sínu sem tengdist fæðingunni sinni.

„Ég fer með ásetning í meðferð að fara í gegnum mína eigin fæðingu. Ég kemst að alls konar hlutum sem ég hafði ekki hugmynd um að hefðu gerst. Ég upplifði að ég hafi átti rosalega erfiða fæðingu og gengið í gegnum alls konar erfiðleika sem gaman væri að fá staðfestingu á. Mér leið í rauninni eins nýfæddum hvítvöðung á meðan þessu stóð. Þú ert samt alveg með meðvitund á meðan þetta á sér stað og þetta er ekki hægt að leika.“

Þegar fólk fer í meðferð getur vinnsla staðið í einhvern tíma á eftir. Alls konar tilfinningar geta komið upp. „Eftir meðferð getur fólk orðið ofurviðkvæmt, grátgjarnt, svefn getur breyst og ýmislegt annað orðið ódrúvisi. Þá er bara eitthvað að koma sem fólk verður að leyfa að koma því það er einhver úrvinnsla í gangi,“ segir Ragnhildur að lokum.

EHI



Íþróttir

Sendist á dfs@dfs.is

Tómas Valur íþróttamaður Ölfuss 2024

Tómas Valur Þrastarson var valinn íþróttamaður Ölfuss 2024 fyrir góðan árangur í körfubolta.

Frá þessu er greint á heimasíðu Ölfuss.

Hann er vel að titlinum kominn með langan og farsælan keppnisferil í yngri flokkum Þórs og yngri landsliðum KKÍ. Tómas Valur lék stórt hlutverk í meistaraflokksliði Þórs sem var í toppþarattu tímabilið 2023-2024. Í lokahófi KKÍ var hann valinn í úrvalslið Subway-deildar auk þess að vera valinn besti ungi leikmaður ársins. Tómas var einn af betri leikmönnum U-20 ára landsliðs Íslands sem lék í A-deild Evrópumótsins í körfuknattleik. Þá hlotnaðist Tómasi sá heiður að vera valinn í landsliðshóp A-landsliðs karla í fyrsta sinn á árinu. Tómas fór á vit ævintýranna síðastliðið haust þegar hann fékk skólalstyrk til þess að spila með Washington State University í Bandaríkjunum.



Eftirtaldir íþróttamenn voru í kjöri til íþróttamanns Ölfuss 2024:

Bjarki Rúnar Jónínuson fyrir góðan árangur í knattspyrnu
Briet Eva Guðmundsdóttir fyrir góðan árangur í fimleikum
Haraldur Ásgeir B. Haraldsson fyrir góðan árangur í rafíþróttum
Kristrún Ríkey Ólafsdóttir fyrir góðan árangur í körfuknattleik

Margrét Björg Jónsdóttir fyrir góðan árangur í keilu
Tómas Valur Þrastarson fyrir góðan árangur í körfuknattleik
Unnur Rós Ármannsdóttir fyrir góðan árangur í hestaíþróttum
Valgerður Einarsdóttir Hjaltested fyrir góðan árangur í bogfimi
Védís Huld Sigurðardóttir fyrir góðan árangur í hestaíþróttum

Harley Williard gengur í raðir Selfoss

Enski sóknarmaðurinn Harley Willard hefur samið við knattspyrnudeild Selfoss til eins árs. Hann kemur á frjálsri sölu til félagsins en hann lék síðast með KA í Bestu deildinni.

Willard kom fyrst til landsins árið 2019 þegar hann samdi við Víking Ólafsvík. Þar spilaði hann þrjú tímabil áður en hann gekk í raðir Þórs á Akureyri. Hann skipti yfir í KA eftir eitt tímabil þar og hefur leikið með þeim gulklæddu á Akureyri síðustu tvö tímabil.

Willard er sóknarsinnaður miðjumaður sem getur einnig leyst stöðu kantmanns. Hann hefur leikið yfir 170 leiki hér á landi og skorað í þeim yfir 60 mörk og lagt upp fjölda marka.

„Eftir að hafa átt í mjög góðum viðræðum við Selfoss þá var ekki spurning í huga að semja



við félagið. Aðstæður hér eru til fyrirmyndar, það er flott fólk í kringum félagið, liðið er ungt og þakið er hátt,” segir Harley.

„Ég er búin að eiga frábæran

tíma á Akureyri undanfarin ár en mér fannst vera kominn tími á breytingar og ég er spenntur að flytja á Selfoss”, segir Harley að lokum.



Grullur - skyndibiti í sveitinni

Ingvi Rafn Óskarsson er matgæðingur vikunnar.



Ég vil byrja á því að þakka Steinari vini mínum á Borg fyrir þessa skemmtilegu áskorun. Eins og sást í síðustu viku þá er Steinar mikill matgæðingur og sérstaklega klár í ítalskri matargerð.

Ég ætla að geyma það að sýna uppskrift beint frá býli heldur ætla ég ætla deila með ykkur uppskrift að heima-gerðum rétt sem ég kys að kalla „grullur“, en hann varð til þegar það átti að vera pulsur í matinn en síðan áttaði ég mig á því að við áttum bara pulsubrauð en engar pulsar. Þá voru góð ráð dýr, hins vegar átti ég pakka af rifnu svínakjöti í ísskápnum. Á stóru heimili í sveitinni er mikilvægt að nýta það sem til er og hér kemur því uppskriftnin að „grullunum“.

Tilbúið rífið BBQ grísakjöt
Pylsubrauð
Salatblanda
Rauðlaukur
Gúrka
Hvítlaukssósa

BBQ-sósa
Smá siracha sósa

Grísakjöt er hitað á pönnu með dassi af BBQ-sósu. Það má líka hita það í örbylgjuofni ef krakkarnir eru mjög svangir og geta ekki beðið. Svo þarf að skera grænmetið. Að lokum raðar maður öllu saman í heit eða köld pulsubrauð. Gott er að setja salatið neðst svo það haldist, næst kjötinu og toppa það svo með hvítlaukssósu og smá siracha. Mjög einfaldur og góður skyndibiti í sveitinni. Fleiri uppskriftir má sjá á YouTube-rásinni minni.

Ég skora á frænda minn og nýjan þjálfara Stokkseyrar í knattspyrnu, Kristján Frey Óðinsson, til þess að sýna okkur eina af hans bestu leyniuppskriftum. Hann hefur ferðast um allt land á undanförunum árum og aflað sér þekkingar um ólíka matarmenningu frá öllum landslutum. Kristján er mikill frumkvöðull í eldhúsinu og alltaf spennandi að fara í mat til hans.

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



Dagný aftur í landsliðið

Sunnlendingurinn Dagný Brynjarsdóttir er komin í landsliðshóp íslenska kvennalandsliðsins í fótbolta á nýjan leik. Hún spilar með West Ham á Englandi og er næstmarkahæsta landsliðskona Íslands frá upphafi.

Dagný spilaði síðast fyrir landsliðið í apríl 2023 sem var þá hennar 113. landsleikur. Hún hefur skorað 38 mörk fyrir liðið.

Hún eignaðist sitt annað barn fyrir um ári síðan. Í nóvem-

ber lýsti hún yfir óánægju sinni í viðtali við The Athletic að hafa ekki fengið kallið í landsliðið löngu eftir barnsburð. Hún hafi verið komin aftur í liðið eftir skemmri tíma eftir að hún eignaðist fyrsta barnið sitt. Hún sagði einnig í viðtalinu að hún hafði ekki heyrt í Þorsteini Halldórssyni, þjálfara liðsins, í sjö mánuði. Nú snýr hún hins vegar aftur í landsliðið fyrir komandi leiki við Sviss og Frakkland í Þjóðadeildinni.

DAGSKRÁIN
FRÉTTABLAÐ SUÐURLANDS

Útgefandi: Prentmet Oddi, Eyraveggi 25, 800 Selfoss, sími 482 1944, dfs@dfs.is, dfs.is.

Ritstjóri: Elín Hrönn Jónsdóttir, sími 856 0673, hronn@dfs.is.

Blaðamaður: Björgvín 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 héraðsfréttablaða.

ISSN 1670-407X



Gáta vikunnar

Vísnaðgátur-höf:
Páll Jónsson
Útg. Bókautgáfan HÖLAR

Einn í burt er ekki neitt

ávallt gerist þetta.

Harmur, uppgjöf, heldur leitt,

hljóð þá börnin detta. (JHP)

Svar við gátu í blaði 2788: HLAÐA

2. Hlaða grjótgard



Skráning og úrvinnsla gagna í viðskiptakerfum Orkuveitunnar.

Matreiðslumaður

Þjónustuliði í mótuneyti

Tækniþjónusta

Sjálfbærnisnillingur

Gagnavinnsla og gagnasýn

Vísindamiðlun, upplifun og gestamóttaka í Elliðaárstöð

Garðyrkja og lóðaumsjón í Elliðaárstöð

Verkefni Nýrra orkukosta

Hefur þú gott auga fyrir þrifum?

Bókari í Reikningshaldi

Skjala og gæðamál

Þjónustufullti úi í álestri

Vísindamiðlari á Jarðhitasýningunni

Auðlindavöktun

Góð orka í sumar?

Viltu virkja þína starfsorku í þágu fasteigna ON?

Viltu ganga til liðs við virkjanavakt Orku náttúrunnar?

Við hvetjum ungt fólk í Ölfusi, Árborg og

Hveragerði til þess að kynna sér fjölbreytt

sumarstörf Orkuveitunnar!

Flokkstjórnir í landgræðslu

Sumarstarf í stafrænni þróun

Yfir 100 tækifæri til að hafa áhrif á framtíðina.

Sumarstarf í gæða- og skjalamálum

Þjónusturáðgjafi ON

Umsjón fasteigna ON

Tæknimaður hleðsluinnviða

Stuðningur við vakt í virkjunum ON

Sjálfvirknivæðing ferla og gervigreind

Prófanir og ástandsmat á búnaði vatnsmiðla

Starf í dælu- og hreinsistöðvum fráveitu

Starf í gæðaúttekt á dreifikerfi Veitna

Starf í rekstri Rafveitu

Starf í stjórnstöð Rafveitu

Framkvæmdarflokkur í vatnsmiðlum Veitna

Framkvæmdarflokkur í rafdreifikerfi Veitna

Tækniteiknun og innfærsla í landupplýsingakerfi Veitna

Verkefnastjóri

Hönnun hjá Veitum

Þjónusturáðgjafi

Starf í hermilíkönum vatnsmiðla

Starf í gagnavísindum og gervigreind

Flokkstjórnir í garðyrkju

Störf í garðyrkju

Svæðisfulltrúill ljósleiðarinn

Sumarstarf í hugbúnaðargerð

Starf í ástandsgreiningum vatnsmiðla

umsóknarfrestur - 28.febr



orkuveitan.is/sumarstorf

 Orkuveitan

 ON
ORKA NÁTTÚRUNNAR

 VEITUR

 LJÓSLÉIDARINN

 Carbfix

Aðalsafnaðarfundur Selfosskirkju



Miðvikudaginn 19. feb. nk. kl. 20.00 verður haldinn aðalsafnaðarfundur Selfossóknar.

Að venju fara fram hefðbundin aðalfundarstörf samkvæmt lögum.

Stjórn sóknarnefndar, sóknarprestur og starfsmenn kirkjunnar segja frá starfsemi safnaðarins. Að þessu sinni fer fram kosning um 4 aðalmenn og 4 varamenn í sóknarnefnd til næstu fjögurra ára. Þá er vakin athygli á því að á næsta ári er stórt ár í sögu Selfosskirkju, liðin eru 70 ár frá vígslu kirkjunnar og 80 ár frá stofnun kirkjukórsins.

Trúlega verður þessara tímamóta minnst með einhverjum hætti og því spennandi tímar fram undan. Eru sóknarbörn hvött til að mæta á fundinn og taka þátt í starfi kirkjunnar.

*Björn Ingi Gislason
Formaður sóknarnefndar Selfosskirkju.*



Aðalfundur Hveragerðisdeildar Rauða krossins verður haldinn miðvikudaginn 5. mars kl. 17.30 í Mánamörk 1

Dagskrá fundarins:

1. Kosning fundarstjóra og fundarritara.
2. Skýrsla stjórnar um starf deildarinnar á liðnu starfsári.
3. Áritaður og skoðaður ársreikningur lagður fram til afgreiðslu.
4. Framkvæmdaáætlun og fjárhagsáætlun fyrir yfirstandandi ár lagðar fram til kynningar.
5. Kosning deildarstjórnar.
6. Kosning skoðunarmanna og varamanna þeirra.
7. Önnur mál.

Kjörgengir í stjórn og atkvæðarétt hafa allir félagar, 18 ára og eldri, sem greiddu **félagsgjöld fyrir árslok 2024**. Fundurinn er opin öllum félagsmönnum og sjálfbóðaliðum með sjálfbóðaliðasamning. Kosningar í allar trúnaðarstöður deildarinnar eru leynilegar sbr. 9.tl. 19.gr. laga Rauða krossins á Íslandi.

Stjórnin



Skutlaði puttaferðalangí í Eden

Á sunnudagskvöldum á ný-
Abyrjuðu ári hefur Leik-
hópurinn Vesturport fært sjón-
varpsáhorfendum fjóra þætti
um Vigdísí Finnbogadóttur.
Björn Hlynur Haraldsson og
Tinna Hrafnadóttir leikstýra
þessari athyglisverðu og vönd-
uðu þáttaröð.

Við gleymum stundum að
Vigdísí Finnbogadóttir er fyrst
kvenna í heiminum til að verða
kosin forseti í lýðræðislegum
kosningum og er löngu tíma-
bært að segja sögu þessarar
merku konu. Elín Hall leikur
Vigdísí unga snilldarlega og
Nína Dögg Filipusdóttir leikur
Vigdísí þegar hún er fullorðin.
Nína Dögg hefur margoft sýnt
hve öflug leikkona hún er og
hér er hún einfaldlega frábær.

Forsetakjör 1980 fór fram
þann 29. júní. Fjögur voru í
framboði, þau Albert Guð-
mundsson alþingismaður, Guð-
laugur Þorvaldsson ríkissátta-
semjari, Pétur J. Thorsteinsson
sendiherra og Vigdísí Finnboga-
dóttir leikhússtjóri. Vigdísí var
fyrsta konan sem gaf kost á
sér til embættis forseta Íslands
og var jafnframt fyrsta konan í
heiminum sem kosin var forseti
í lýðræðislegum kosningum.

Albert fékk 19,8%, Guð-
laugur 32,3%, Pétur J. 14,1 %
og Vigdísí 33,8%. Kjörsókn var
90,5% og heildarfjöldi atkvæða
129.595. Aðeins munaði 1911
atkvæðum á Vigdísí og Guð-
laugi.

Sólríkan sunnudag í júní var
haldinn í Selfossbíói framboðs-
fundur stuðningsmanna Vig-
dísar Finnbogadóttur. Sviðið
var blómum skrytt og gamla
bíóið fullt út úr dyrum. Hjalti
Gestsson, framkvæmdastjóri
Búnaðarsambands Suðurlands,
var fundarstjóri á fundinum og
hafði beðið mig um að aðstoða
við fundarstjórnina. Vigdísí
flutti ræðu og stuðningsmenn
fluttu ávörp. Ég man að Stefán
Jasonarson frá Vorsabæ var
fyrstur á mælendaskrá og flutti
kraftmikla og skemmtilega
ræðu. Umræður voru fjörugar
og skemmtilegar. Eftir fundinn
buðu þau sæmdarhjón Karen
og Hjalti, nokkrum úr fram-
kvæmdanefndinni og Finnboga
Guðmundssyni kosningastjóra,
til kaffisamsætis.

Ég var hissa hvað Vigdísí var

orkumikil því hún var búin að
ferðast víða dagana á undan.
Þorfinnur Snorrason, frá Fossi,
flaug með Vigdísí til Stykkis-
hólms og þaðan var flogið
austur til Egilsstaða. Svo voru
firðirnir þræddir og endað á
Höfn í Hornafirði. Eftir fundinn
á Höfn var flogið á Selfossflug-
völl og lent um tvöleytið um
nóttina. Heppilegt hvað veðrið
var gott. Það var eins og sólin
elti Vigdísí hvar sem hún fór!

Talningin að loknum kos-
ningum var spennandi allt til
loka, mjög litlu munaði á
Vigdísí og Guðlaugi. Þegar
lokatölur úr Austurlandskjör-
dæmi komu loks um 05.30 um
morguninn var ljóst að Vigdísí
hafði verið kosin fjórði forseti
íslenska lýðveldisins. Á kos-
ningaskrifstofunni í Þóristúinu
(hjá Steinunni Hafstað) töfraði
Magga Frímanna fram rjóm-
tertu, skreytta með íslenska
fánanum og árituninni „Vigdís
Finnbogadóttir forseti“.

Ég áttaði mig ekki á því þá
hve kjör Vigdísar var merki-
legur atburður. Þó Vigdísí hafi
fengið rúmlega þriðjung at-
kvæða varð hún strax forseti
allra landsmanna. Sem forseti
var Vigdísí alla tíð dugleg að
fara um landið og tók strax upp
þann sið að gróðursetja þrjár
trjáplöntur (eina fyrir stelpur,
eina fyrir stráka og eina fyrir
óbornar kynslóðir) og hafði
sem aðstoðarmenn ungu kyn-
slóðina. Á 100 ára brúarafmæl-
inu 1991 plantaði Vigdísí ásamt
aðstoðarfólki 3 plöntum við
nordurenda Ölfusárbrúar.

Ég fór að keyra rútur 1983,
oftast með erlenda ferðamenn.
Einn af þeim stöðum sem voru
sóttir heim var Bessastaðir þar
sem kirkjan var skoðuð. Þegar
ferðamönnum var sagt að
Bessastaðir væru forsetasetur
vildu þeir ekki trú á því, sérstak-
lega þeir sem komu frá Banda-
ríkjunum. Þeir spurðu yfirleitt:
„Hvar eru lífverðirnir?“

Bragi í Eden var öflugur
stuðningsmaður Vigdísar. Í
Eden var stór mynd af Vigdísí
í ljósbláa kjólnum. Nokkrum
árum eftir kjör Vigdísar kom
frankur ferðamaður (puttal-
ingur) í Eden og sá myndina
af forsetanum. Hann spurði af-
greiðslufólkið hvaða kona þetta
væri? Þegar honum var sagt að



þetta væri Vigdísí forseti fékk
hann vægt áfall. Þetta var nefni-
lega konan sem tók hann upp í
bíl sinn við Rauðavatn, skutlaði
honum alla leið í Eden, spjalla-
ði við hann á frönsku (hann
var undrandi á því hvað Íslend-
ingar töluðu góða frönsku!) og
sagði honum allt sem hann vildi
vita um þjóðina og söguna.

Sem forseti þurfti Vigdísí að
takast á við mörg erfið verk-
efni, sennilega það erfiðasta
þegar þjóðin var harmi slegin
eftir snjóflóðin á Súðavík og
Flateyri. Sóley Eiríksdóttir sem
lifði af snjóflóðið á Flateyri
segir í bók sinni Nóttin sem
öllu breytti: „Forseti Íslands,
Vigdísí Finnbogadóttir, gerði sér
far um að vera viðstödd flestar
minningarstundir og útfarir
þeirra sem fórust á Flateyri.
Hljá hennar og samúð veitti
aðstandendum mikinn styrk.“

Kristinn M. Bárðarson.



Birtingarmynd fortíðar í nútímanum

Aldrei aftur. Þessi orð tákna alþjóðlegt loforð um að berjast gegn hatrí, ofbeldi og mismunun. Þau tákna að sagan má aldrei aftur endurtaka sig, sagan sem við minnumst nú þegar 80 ár eru liðin frá því sovískir hermenn frelsuðu eftirlifendur í útrýmingarþúðum nasista í Auschwitz-Birkenau.

Þegar ég lærði um hörmungarsögu seinni heimsstyrjaldarinnar sem táningur þá leið mér eins og sagan hefði átt sér stað í fornöld. Líkt og Íslendingasögurnar þá tilheyrði hún fortíðinni og myndi ekki endurtaka sig aftur. Þegar ég eltist áttaði ég mig auðvitað á því hvað sagan var nálæg í tíma en það er ekki fyrr en á nýliðnum árum sem það skall á mér að sagan getur vel endurtekið sig. Kannski er hún jafnvel byrjuð að endurtaka sig.

Fólk vaknaði ekki upp einn daginn og þótti það eðlilegt að taka þátt í að útrýma öðru fólki kerfisbundið. Þetta byrjaði smátt og smátt með hatursáróðri til þess að efla þjóðernishyggju. Við tóku pólitískar ákvarðanir sem skertu mannréttindi ákveðins hóps og inn í þetta blandaðist hernaðaruppbygging og alþjóðlegar deilur. Smám saman leiddi þetta allt til stríðsins sem við þekkjum og ætluð aldrei að upplifa aftur.

Fjölmörg hafa upplifað það að ganga í gegnum minnisvarða Peter Eisenman sem stendur í Berlín og er tileinkaður fórnarlömbum helfararinnar. Minnisvarðinn samanstendur af um 2.700 gráum steinblokkum, misháum og þær ystu falla í raun ofan í gangstéttina, standa ekki upp úr. Smám saman hækka þær á sama tíma og gengið er ofan í nokkurs konar holu eða öldudal og fjögurra metra steinblokkir allt í kring sem verða virkilega yfirþyrmandi þar til maður gengur aftur upp og blokkirnar minnka. Úr fjarlægð líta steinblokkirnar út fyrir að vera nokkuð áþekkar í stærð.

Eisenman segir verkið vera hannað til að skapa óþægilegt og ruglingslegt andrúmsloft fyrir þann sem það upplifir og verkið í heild sinni tákni kerfi sem á að vera skipulagt en hefur misst tengsl við mannlega skynsemi.

Aðrir hafa lesið meira úr verkinu og túlkað það þannig að þegar gengið er óafvitandi ofan á steinblokkum sé það samlíking við það hvernig áróðri var laumað inn í samfélagið án þess að fólk gerði sér grein fyrir því.

Það varð samdauna og fylgdi straumi hversdagsins án þess að veita því sérstaka athygli. Smám saman var hægt að auka áróðurinn þannig að þjóðerniskennin varð svo skökk að fólk tók þátt í því að útrýma nágrönnum sínum vegna þess að þeir iðkuðu aðra trú, lifðu annars konar lífi eða litu öðruvísi út.

Dæmin eru fleiri og nær okkur í tíma. Skipulagður hat-

Ása Berglind
Hjálmarsdóttir



Þingmaður
Samfylkingarinnar.

ursáróður í gegnum fjölmiðla og sérstaklega útvarpsstöðvar var aðdragandi þjóðarmorðanna í Rúanda 1994 þar sem ættbálkur Túta var afmennskaður m.a. með samlíkingu við kakkalakka, sem leiddi til þess að ættbálkur Húta myrta tæplega milljón manns á 100 dögum. Við þekkjum líka hryllinginn sem hefur átt sér stað í Palestínu síðustu misseri og dæmin um það hvernig ísraelsk stjórnvöld afmennska fólk sem þar býr.

Í dag hefur fjölmiðlaumhverfið breyst. Okkur berast skilaboð í gegnum ýmsa samfélagsmiðla og hlaðvörp þar sem einn einstaklingur er nánast með heiminn í vasanum. Hver sem er getur nánast sagt hvað sem er. Á meðan standa íslenskir fjölmiðlar illa að vígi. Burðugum fréttamiðlum með ritstýrðum fréttastofum á Íslandi hefur fækkað hratt, starfandi fjölmiðlafólk er nú helmingi færri en fyrir rúmum áratug og hefðbundin tekjumódel fjölmiðla hafa hrunið með innreið samfélagsmiðla í tilveru fólks. Þessi breyting er mælanleg. Ísland hefur hríðfallið niður lista Blaðamanna án landmæra á fjölmiðlafrelsi og situr nú í 18. sæti hans. Við höfum aldrei verið neðar. Á sama tíma sitja nágrannar okkar á hinum Norðurlöndunum í efstu sætunum ár eftir ár.

Nú fáum við nánast daglegar fréttir um aðför að réttindum minnihlutahópa frá nýkjörnum forseta Bandaríkjanna sem er búinn að fyrirskipa öllum stofnunum ríkisins að leggja niður stefnur um inngildingu, fjölbreytileika og jafnrétti og stór fyrirtæki eins og Amazon, McDonalds, Walmart og fleiri hafa fylgt í kjölfarið. Hægri hönd forsetans nýtir svo tilefnið á innsetningarathöfn hans til þess að heilsa að nasistasíð. Þetta er fólklið sem stjórnar heiminum. Sem betur fer er til fólk eins og biskupinn Mariann Budde sem var nógu hugrökk til þess að nýta prédíkun sína í þágu hópa sem nú er sótt að og hvetja forsetann til þess að sýna manngæsku og mannúð.

Það verður að draga lærdóm af sögunni og í því sambandi þá er nauðsynlegt að átta sig á því að helförin hófst ekki með innrás Þjóðverja í Pólland 1939 heldur mun fyrr. Við þurfum að vera á varðbergi fyrir áróðri sem er því miður allt í kringum okkur flesta daga. Eins og Peter Eisenman, höfundur minnisvarðans í Berlín, sagði: „Í dag getum við aðeins skilið fortíðina í gegnum birtingarmynd hennar í nútímanum“.

AÐALFUNDUR

Félags eldri borgara á Selfossi (FebSel)



Aðalfundur félagsins verður haldinn
fimmtudaginn 20. febrúar, 2025,
í Félagsmiðstöðinni Mörk, Austurvegi 51
(gengið inn í Grænumörk 5) og hefst kl. 14.00

Dagskrá fundarins:
Venjuleg aðalfundarstörf og önnur mál



Stjórn FebSel



Auglýsing um skipulagsmál í Sveitarfélaginu Árborg



Samkvæmt 41. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 eru auglýstar eftirfarandi tillögur deiliskipulags:

Eyrarbakkevegur - Farsímamastur og tækjaskýli - Deiliskipulag - 2408057

Bæjarstjórn Árborgar samþykkti þann 5. febrúar 2025 tillögu að nýju deiliskipulagi á vegslóða Háeyrarvegs (norðan við Hjalladæl) á Eyrarbakka. Um er að ræða deiliskipulag fyrir nýja lóð sem nýtt verður undir farsímasendibúnað ásamt fjarskiptabúnað. Aðkoma að lóðinni er sunnan frá Háeyrarvegi. Lóðin er á opnu svæði skv. Aðalskipulagi Árborgar 2020-2036 og er engin byggð á svæðinu. Fjarlægð masturs frá miðlínu Eyrarbakkevegar er um 50m og 160m að lóðarmörkum íbúðarhúsa við Hjalladæl.

Stjórnusteinarnir 7 og Heiðarbrún 2-8b - Deiliskipulag - 2311112

Bæjarstjórn Árborgar samþykkti þann 15. febrúar 2025 tillögu að deiliskipulagi fyrir Stjórnusteinarnir 7 og Heiðarbrún 2-8b. Deiliskipulagið tók gildi með birtingu auglýsingar í B-deild Stjórnartíðinda þann 16. maí 2024. Þann 27. mars 2024 hafði athugasemd borist í tölvupósti, sem einhverra hluta vegna rataði ekki inn í skjalavistun málsins. Þar kemur fram að íbúar við Heiðarbrún 8 á Stokkseyri mótmæla harðlega að fella niður eldra deiliskipulag og lýsa andstöðu við nýtt deiliskipulag sem tekur til fleiri lóða. Tillagan tekur til lóðanna Stjórnusteinarnir 7 og einnig til lóðanna Heiðarbrún 2-8b á Stokkseyri. Skipulagsnefnd Árborgar hefur um nokkurt skeið horft til þess að reyna að þetta byggð, þar sem þess er nokkur kostur. Hefur verið horft sérstaklega til aðra lóða sem staðið hafa þannig árum og áratugum saman í þegar byggðum hverfum. Nefndin telur að það sé ávinningur fyrir sveitarfélagið Árborg, að það séu byggð húsa á lóðunum, innan um önnur íbúðarhús, og myndist þá heildstæð götamynd á hverju stæði fyrir sig. Meginmarkmið deiliskipulagstillögunnar er að gera deiliskipulag fyrir götulínuna á fyrrgreindum lóðum. Deiliskipulagstillagan er í samræmi við Aðalskipulag Árborgar 2020-2036. Fyrir eru í gildi deiliskipulög fyrir lóðina Heiðarbrún 6 og 8, og munu þau falla úr gildi við gildistöku nýs deiliskipulags.

Ofangreindar skipulagstillögur liggja 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

Skipulagstillagan er í auglýsingu frá 13. febrúar 2025 til 27. mars 2025. Þeir aðilar sem hafa athugasemdir eða ábendingar hafa frest til og með 27. mars 2025, 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

Öskraði, hló og grenjaði í klukkutíma

Hellubúinn Helga Melsted er ein af ellefu sem nýverið fékk inngöngu á leikarabraut Listaháskóla Íslands. Gríðarlega erfitt er að komast inn þar sem aðsóknin á brautina er alltaf mjög mikil. Helga byrjar í náminu næsta haust og er tilhlökkunin mikil.

Inntökuferið lærdómsríkt og þroskandi

Helga segir væntingar sínar um að komast inn í námið ekki hafa verið mjög miklar. „Ég hafði sótt um árið áður og var með meiri væntingar þá. Ég var meira meðvituð um það núna að það er fullt af hæfileikaríku fólki að sækja um og því erfitt að komast inn. En auðvitað vonaði ég heitt að þetta myndi gerast,“ segir Helga í samtali við Dagskrána.

Hún segir inntökuferið hafa verið stressandi en á sama tíma mjög skemmtilegt. „Ferið skiptist í þrjú þrep og maður þarf að komast áfram í hverju þrepi til að komast inn. Þriðja þrepið var mest krefjandi en líka skemmtilegast. Þangað komast í kringum 20 manns sem í fimm daga taka þátt í alls konar verkefnum fyrir framan dómnefnd. Inntökuferið inn í skólann er lærdómsríkt, þroskandi og góð reynsla.“

Las svarið við umsókninni nokkrum sinnum

Helga segist hafa öskrað, hlegið og grenjað í klukkutíma þegar hún fékk fréttirnar að hafa komist inn. Hún var í göngu með hundinn sinn að ímynda sér hvernig það yrði ef hún kæmist inn. Um leið og hún kom inn heyrði hún tilkynningu í símanum sínum og vissi um leið að þetta væri tölvupóstur frá LHÍ.



„Ég las yfir svarið við umsókninni alveg þó nokkrum sinnum til að vera viss um að þetta væru hreinlega ekki einhver mistök. Svo hringdi ég í mömmu og gerði hana smá hrædda held ég með tóninum í röddinni minni. Eftir það hringdi vinkona mín Sírý og ég grenjaði enn þá meira með henni.“

Horfði stanslaust á Söngvaborg

Áhugi Helgu á leiklistinni byrjaði strax þegar hún var lítil.

„Ég var alltaf að syngja og

unum en þá fór hún að æfa fótbolta. Leiklistadraumurinn var samt alltaf til staðar.

„Ég ímyndaði mér oft að ég væri hinar ýmsu persónur í kvikmyndum og leikritum. Mig langaði líka alltaf svo mikið að æfa dans en það var ekki mikið í boði á Hellu en var svo heppin að vera keyrð á fimleika æfingar á Selfossi þar sem fimleikadansarnir voru uppáhalds tímarnir mínir. Þegar ég gat keyrt mig sjálf fór ég að æfa jazzballet í Dansakademíunni á Selfossi,“ segir Helga.

Samdi söngleik í fullri lengd

Helga fékk ekki formlega reynslu af leiklist fyrr en hún fór ú leiklistaráfanga í FSu og hefur gert margt síðan.

„Þar tók ég þátt í hinum ýmsum leikritum og svo lá leið mín í Leikfélag Hveragerðis. Þar lék ég Auði í Litlu Hryllingsbúðinni og er núna að leika Mæju jarðarber í Ávaxtakörfunni. Ég tók eina önn í leiklist í Kvikmyndaskólanum og lærdi þar helling um kvikmyndagerð og leiklist. Ég tók grunnpróf í söng og hef verið að æfa dans líka.“

Hún segir reynsluna úr áhugaleikhúsinu hafa hjálpað sér að komast inn í LHÍ.

„Þar fékk ég mikla reynslu á að vera á sviði. Áhugaleikhús eru frábær leið til að ná sér í reynslu og gera það sem manni finnst skemmtilegt með fólki sem hefur áhuga á því sama. Það að taka þátt í svona flottum uppsetningum og fá að gefa af sér fékk mig líka til að

átta mig ennþá betur á að þetta er það sem mig langar að gera. Leikfélag Hveragerðis er öflugt leikfélag með yndislegu fólki og ég hvet alla sem hafa áhuga að kynna sér starfið þar.“

Skemmtilegasta verkefni sem Helga hefur tekið þátt í er söngleikur sem hún og vinkonur hennar skrifuðu saman.

„Ég og þrjár vinkonur mínar endurvöktum Leikfélag FSu. Við skrifuðum og settum upp okkar eigin söngleik sem fékk nafnið Á bak við Tjöldin. Þetta var algjört ástríðuverkefni. Við vorum fjórar að stússast í að skrifa handrit, semja lög og dansa og leika líka. Við fengum flottan hóp af fólki með okkur í sýninguna og vorum bara nokkuð stoltar með sýninguna og viðtökurnar á henni.“

Draumar geta ræst

Helga segist vera spennit fyrir náminu en sé enn í sjokki yfir því að hafa komist inn. „Ég er kannski ekki alveg farin að gera mér grein fyrir hvað ég er að fara út í. Ég ætla að nota tímann fram að hausti til að undirbúa mig og njóta þess að vita hvað er framundan.“

Að lokum er Helga með ráð fyrir þau sem hafa áhuga á að feta sömu braut og hún.

„Vertu trú sjálfri þér, eltu drauma þína! Ekki gefast upp þótt á móti blási og leiðin virðist ekki greið í fyrstu tilraun. Draumar geta ræst, ekki gleyma því.“

EHI



Hryllingsbúðin mynd: Helga lék Auði í Litlu Hryllingsbúðinni hjá Leikfélagi Hveragerðis.



Helga í hlutverki Mæju jarðarbers í Ávaxtakörfunni.



Helgu er margt til lista lagt.

Hvernig breytumst við?

Í upphafi nýs árs förum við oft í að endurskoða líf okkar og strengjum þess oft heit að gera breytingar á lífsvenjum og bæta líf okkar. Við ætlum gjarnan að auka hreyfingu, borða minna, bæta samskipti við og verja meiri tíma með þeim sem eru okkur kærastir, læra eitthvað nýtt, ferðast meira, vinna minna eða meira svo eitthvað sé nefnt. En hvernig gerum við breytingar á lífi okkar og lífsvenjum? Hvað þarf að gerast til að við getum gert breytingar sem bæta líf okkar? Hvar byrjum við? Af hverju virðast sumir ná að breyta hegðun sinni en ekki aðrir? Við vitum jú flest að það er betra fyrir okkur að borða hollt og hreyfa okkur en að velja skyndibita og kyrrstöðu. Við vitum líka að neysla áfengis og tóbaks er okkur ekki holl. Í raun og veru vitum við óskaplega margt og erum mjög klár en veljum samt ekki alltaf það sem er best fyrir okkur. Hvernig ætli standi á því?

Þegar ég var í námi í jákvæðri sálfræði í Bucks-háskólanum í Bretlandi lærði ég um kenningar Pochaska og DiClemente (the model of change) sem segja að í raun virðist vera um svipað ferli að ræða hjá okkur flestum þegar við viljum breyta hegðunarmunstrum okkar. Þeirra svar við vangaveltum mínum hér að framan, um af hverju sumum reynist auðveldara að breyta hegðunarmunstrum sínum en öðrum, er að það liggja í að við gefum breytingarferlinu tíma og að jafnvel einfaldar breytingar krefjast íhugunar og athygli. En stundum erum við of óþolinmóð. Þau segja að það sé ávísun á misheppnaða breytingu ef við ætlum t.d. að gjörbreyta mataræðinu án undirbúnings. Þau þróðu gagnlegt mólél sem sýnir hvernig hegðunarbreyting á sér stað. Þau segja að við förum í gegnum eftirfarandi sex stig.

1) **Foríhugunarstig** þar sem einstaklingur hefur litla vitneskju um vanda sinn eða aðferðir til að takast á við hann. Jafnvel áttar einstaklingurinn sig ekki á að hann eigi við vanda að stríða og er í afneitan. Hann gæti á þessu stigi einnig verið hegðun sína en á sama tíma

verið að veða og meta kosti og galla hegðunarinnar.

2) **Ihugunarstig** þar sem einstaklingur íhugar breytingar. Stundum viðkvæmt stig þar sem við upplifum tvíþendni eða togstreitu þ.e á milli þess að breyta til og að halda í núverandi hegðunarmunstrum. Það þarf að leysa úr þessari tvíþendni til að komast á næsta stig. Margir eru mjög lengi hér og sumir komast aldrei á næsta stig.

3) **Ákvörðunar- eða undirbúningsstig** þar sem einstaklingur viðurkennir vandann og hefur tekið ákvörðun um að gera breytingar

4) **Aðgerðar- eða framkvæmdarstig** er þar sem breytingin hefst.

5) **Viðhaldsstig** þar sem breytingum er viðhaldið. Hér kemur forvinnan á stigi tvö og þrjú sér vel, því nú þurfum við að nota allt það sem við erum búin að vera að greina, skipuleggja og æfa okkur í á fyrri stigum til að hindra bakslag.

6) **Hrösun/bakslag** þar sem einstaklingur lærir að þekkja áhættuþætti bakslags eða hrösunar og takast á við þá. Bakslag getur komið hvenær sem er í ferlinu og þá förum við tíma bundið aftur niður á stig tvö en margir eru fljóttir aftur upp á stig þrjú eða fjögur. Aðrir fyllast vonleysi og gefast upp og lenda þá hugsanlega tímabundið á stigi eitt. Það er mikilvægt að líta ekki á það of neikvæðum augum heldur frekar nota bakslagið til að læra af því og nota vitneskjuna til að komast hjá frekari bakslögum seinna meir. Bakslagsvarnir snúa því ekki eingöngu að því að hindra bakslag, heldur ekki síður um að missa ekki móðinn þó að bakslag eigi sér stað.

Þau segja að við förum ekki endilega línulega í gegnum ferlið, heldur geti ferlið verið eins og spirall þar sem við förum milli þrepna. Rannsóknir sýna að þeir sem ná mestum árangri séu þeir sem falli og byrji aftur á fyrstu þrepunum og fari jafnvel tvisvar til þrisvar í gegnum fyrstu þrepin áður en þau ná að gera þær breytingar sem þau vilja ná fram.

Fagaðilum yfirsjást því



miður oft eða leggja litla áherslu á þróunarferlið sem á sér stað þegar fólk gerir breytingar í lífi sínu. Þeir byrja jafnvel oft á aðgerðarstiginu, veita meðferð og ráð sem einstaklingurinn er ekki tilbúinn að fylgja eða getur ekki fylgt eftir og mætir þá mótþróa. Stundum þarf að vinna meira í forstiginu eða íhugunarstiginu til að koma auga á vandann.

Nú er byrjun febrúar og kannski ertu að vinna í markmiðunum þínum. Kannski gengur vel en kannski er komið eitthvað bakslag. Hvar ert þú í breytingarferlinu núna? Byrjaðir þú kannski bara strax á breytingarstiginu og ert að guggna þar sem þú varst ekki alveg búinn að hugsa þetta til enda og varst ekki alveg tilbúinn? Eða ertu enn á íhugunarstiginu?

Hugsanlega gætir þú skoðað og metið á hvaða stigi þú ert og fundið innblásturinn til að halda áfram að vinna í þeim breytingum sem þú vilt ná fram hjá þér. Breytingar eru erfitt ferli en sem betur fer ekki ómögulegt. Gangi þér vel.

Alís Yngvason
Íðjubjálfi og sérfræðingur í
jákvæðri sálfræði
Meðferðaraðili hjá Sjálfsmildi
(sjalfsmildi.is)

Fjöldmenni á sýningaropnun í Listasafni Árnesinga

Fjöldmenni kom á opnun í Listasafni Árnesinga í Hveragerði á laugardaginn þar sem þrjár nýjar sýningar opnuðu. Sendiherra Indlands R. Ravindra hélt opnunarræðu ásamt safnstjóra safnsins Kristínu Scheving og sýningarstjórnarnir Pari Stave og Daría Sól Andrews héldu einnig stuttar ræður í tilefni dagsins.

Indverska sendiráðið bauð upp á veitingar sem og Matkráin sem styrkir allar sýningar safnsins með snittum.

Sýningarnar standa yfir þangað til í ágúst þannig að það verður nægur tími til að koma og njóta en best er að koma nokkrum sinnum því margt er að sjá, alls sýna 23 listamenn verk sín í safninu um þessar mundir og þar á meðal 12 indverskir listamenn.

Það er ókeypis aðgangur

í safnið og er opið alla daga nema mánudaga fram á sumar, og nú mun safnið bjóða upp á langa fimmtudaga þar sem boðið verður upp á viðburði til kl. 21:00. Við tökum vel á móti uppástungum um viðburði og hægt er að senda póst á listasafn@listasafnarnesinga.is

Nú 13. febrúar verður boðið upp á ókeypis teiknínámskeið fyrir byrjendur og er það breski teiknarinn Simon Barnes sem kennir á því námskeiði. Sjá meira á vefsíðu safnsins og á samfélagsmiðlum.

Safnið er rekið af Héraðsnefnd Árnessýslu og hlýtur einnig styrki frá Safnaráði, Uppbyggingarsjóði Suðurlands, Barnamenningarsjóði, Hveragerðisbæ og einnig hafa einkaaðilar stutt við starfið sem við þökkum innilega fyrir.



Kristín Scheving með Navneet Raman og indversku sendiherrahjónunum.



Listamenn í sal 4 með Steinunni Jónsdóttur og Daríu Sól Andrews.

AUGLÝSINGAR UM SKIPULAGSMÁL

Hrunamannahreppur

Samkvæmt 31. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 er hér auglýst tillaga eftirfarandi breytingar á aðalskipulagi Hrunamannahrepps 2016-2032:

1. Kópsvatn 2 L166793; Breytt skilgreining námu E28; Aðalskipulagsbreyting - 2408034

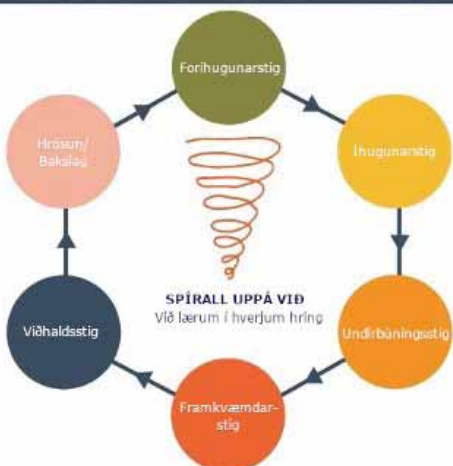
Sveitarstjórn Hrunamannahrepps samþykkti á fundi sínum þann 16. janúar 2025, aðalskipulagsbreytingu til auglýsingar sem tekur til efnistökvæðis við Kópsvatn. Með breytingunni verður efnistökvæðið E28 á Kópsvatni stækkað úr 1,5 ha í um 24 ha. Svæðið sem um ræðir er landbúnaðarland í gildandi skipulagi. Heimilt verður að vinna allt að 300.000 m³ af efni á svæðinu.

Ofangreind skipulagstillaga liggur frammi til kynningar á skrifstofu skipulagsfulltrúa, Hverabraut 6, Laugarvatni á skrifstofutíma embættisins. Að auki er hægt að nálgast tillöguna á vefsíðinni www.utu.is og á skipulagsgátt Skipulagsstofnunar skipulagsgatt.is/. Þá eru gögnin aðgengileg á heimasíðu sveitarfélagsins www.fludir.is. Mál 1 innan auglýsingar er skipulagsmál í auglýsingu frá 13. febrúar 2025 með athugasemdarfresti til og með 28. mars 2025.

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

Vigfús Þór Hróbjartsson
Skipulagsfulltrúi Umhverfis- og Tæknisviðs Uppsveita

Stigbreyting hegðunarmynsturs



ÞJÓNUSTA



Daglegar ferðir
SELFOSS - REYKJAVÍK
SUÐURLAND



KJARNABÓKHALD

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

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

Ráð í rekstri !

Hjá Maddý ehf.

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

Bókhald - ráðgjöf
skattskil

Þjónusta við
einstaklinga og
fyrirtæki

Persónuleg þjónusta

HEILSA

Energy Touch
- Nudd
- Heildræn
meðhöndlun



Jákvæðar
hugsanir
breyta deginum



Ragnhildur
Sigurðardóttir
Sími 693 2197
ragnhildurgagga.is

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

FÉLAGSSTÖRF



SKRIFSTOFA FEBSEL

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

OPIÐ HÚS

Fim. 13. febrúar kl. 14:45

ÞÁ BREYTTIST ALLT
Margrét Blöndal segir frá bók sinni

Kaffi 200 kr.
Kaffi og kökur 1500 kr.

FUNDIR



Krabbameinsfélagið

OPNUNARTÍMAR

Mán. kl. 11-14
Opíð hús

Þriðjud. kl. 14-16
Unga fólkíð 18 til 45 ára

Miðvikudaga kl. 11-14
Opíð hús

Fimmtudaga kl. 11-14
Upprekjur

Föstudaga kl. 11-14
Opíð hús

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

Allir viðburðir auglýstir á
Facebook-síðu Brosins.

Sími 482 1022 / 788 0300

Al-Anon Selfossi

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

AA

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

Polskie mitingi

Polskie mitingi aa grupa krokus.
Poniedzialek i czwartek i sobota
godzina 19:00. Hrishiolt 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 Hrishiolti 8.

CoDA

Bataleið frá meðvirkni
Fundir alla laugardaga kl. 10:30.
Hrishiolti 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, neðri
hæð, miðvikudaga kl. 19:30.

Lionsklúbbar í Árnassýslu fjalla um virkjanamál

Í Árnassýslu eru átta lionsklúbbar starfandi með vel á þriðja hundrað félag. Klúbbararnir standa fyrir öflugum starfi sem miðar að því að styðja við góð málefni innan nærumhverfis og á lands- og alþjóðavísu. Í starfi klubbanna er lagt mikið upp úr því að meðlimum klubbanna líði vel á samverustundum og að góðar minningar verði til.

Þann 16. janúar síðastliðinn hafði Lionsklúbbur Hveragerðis frumkvæði að fundi á Hótel Örk um virkjanamál og starfsemi Landsvirkjunar. Klúbburinn bauð öðrum lionsklúbbum í Árnassýslu að taka þátt í fundinum. Mæltist þetta framtak mjög vel fyrir. Það mættu um 100 manns úr lionsklúbbum víðs vegar úr héraðinu.

Fundarstjóri var Lionsmaðurinn Valdimar Hafsteinsson, forstjóri Kjöriss.

Sérstakur gestur og fyrirlesari á fundinum var Ásbjörg Kristinsdóttir, framkvæmdastjóri á framkvæmdasviði Landsvirkjunar. Ásbjörg fór yfir það helsta sem er á döfinni í virkjanafram-

kvæmdum hjá Landsvirkjun. En virkjanir í Þjórsá framleiða mjög stóran hluta af rafmagni því sem notað er á Íslandi. Má þar nefna virkjanir við Búrfell, Hrauneyjafoss, Sigöldu, Sultartanga, Vatnsfell og Búðarháls. Landsvirkjun er því nokkuð stór vinnuveitandi á Suðurlandi. Hvammsvirkjun í Þjórsá ber einna hæst í þeim áformum sem eru um fyrirhugaða virkjanauppbyggingu. En sú virkjun hefur verið í undirbúningi með hléum í fast að tveimur áratugum. Margar hindranir hafa tafið að bygging þeirrar virkjunar geti hafist og hittist þannig á að daginn fyrir umræddan fund var framkvæmdaleyfi felld úr gildi. Virkjunin verður um 95 megawött að stærð. Einnig gat Ásbjörg þess að fyrirhuguð væri vindafsvirkjun í Búrfells-

lundu við Vaðöldu á Þjórsársvæði skammt innan við Búrfell. Þetta verður fyrsta vindorkuver landsins. Um er að ræða 28 vindmyllur á 17 ferkílómetra svæði. Það mun skila 120 megawöttum. Vonir standa til þess að spaðar vindmyllanna verði farnir að snúast í lok árs 2026. Auk þess var fjallað um ýmis önnur verkefni sem eru á borði Landsvirkjunar.

Ásbjörg gat þess að samstarf við þau sveitarfélög sem liggja að Þjórsá hafi verið með miklum ágætum. Góð stemning skapaðist á fundinum og lögðu fundarmenn fram margar málefnalegar spurningar sem Ásbjörg svaraði með mjög greinargóðum hætti.

Fyrir hönd Lionsklubbanna í Árnassýslu,
Kristófer Tómasson.



KIRKJA

Skálholtsdómkirkja

Messa kl. 11 sunnudaginn 16. febrúar. Sr. Solveig Lára Guðmundsdóttir fv. vígslubiskup þjónar og prédikar. Jón Bjarnason dómorganisti leikur á orgel og leiðir safnaðarsöng. Kaffisopi eftir stundina. Innilega velkomin!

Selfosskirkja

Messað verður í Selfosskirkju kl. 11. Sr. Gunnar Jóhannesson þjónar fyrir altari. Barnakór Selfosskirkju syngur í upphafi messunnar. Edit Molnár leikur á orgelið og kór kirkjunnar leiðir safnaðarsönginn.

Sunnudagaskólinn hefst kl. 11 í safnaðarheimilinu.

Þriðjudagssamvera verður í Selfosskirkju 18. febrúar nk. kl. 14. Gestur samverunnar að þessu sinni verður Solveig Lára Guðmundsdóttir fv. vígslubiskup. Verið hjartanlega velkomin til góðra og gefandi kirkjustunda.

Hraungerðiskirkja

Messa í Hraungerðiskirkju kl. 14. Sr. Gunnar Jóhannesson þjónar fyrir altari. Kirkjukór Hraungerðis og Villingaholtssökna leiðir safnaðarsönginn undir stjórn Guðmundar Eiríkssonar organista.

Ásólfsskálakirkja

Sunnudag 16. febrúar er fjölskyldugönguþjónusta kl. 16:00. Sr. Jóhanna Magnúsdóttir þjónar. Organisti er Guðjón Halldór Óskarsson. Verið hjartanlega velkomin!

Vikurkirkja

Fimmtudagskvöld 13. febrúar kl. 20:00 er kvöldmessa með kærleikspema. Sr. Jóhanna Magnúsdóttir þjónar. Organisti er Brian R. Haroldsson.

Sunnudag 16. febrúar er kirkjuskóli kl. 11:00. Sr. Jóhanna Magnúsdóttir leiðir stundina. Anna Björnsdóttir spilar á gítar og leiðir söng.

Skora á heilbrigðisráðherra og forstjóra HSU

Samband sunnlenskra kvenna Skora á heilbrigðisráðherra Ölmú D. Möller og forstjóra Heilbrigðisstofnunar Suðurlands, Díönu Óskarsdóttur.

Samband sunnlenskra kvenna eru regnhlífarsamtök yfir öll kvenfélög í Árnassýslu og Rangárvallasýslu og í sameiningu hafa þau alla tíð stutt dyggilega við heilbrigðisstofnanir á sínu svæði með rausnarlegum gjöfum.

Stjórn Sambands sunnlenskra kvenna sendir frá sér svohljóðandi ályktun sem samþykkt var á stjórnarfundum í Selinu á Selfossi, þriðjudaginn 4. febrúar 2025:

„Stjórn Sambands sunnlenskra kvenna lýsir yfir miklum áhyggjum af ótryggu aðgengi að lækniþjónustu í Rangárvallasýslu. Í sýslunni búa um 4.200 manns, þar eru að auki mörg sumarhús sem gjarnan er dvalið

í meira og minna og um svæðið fer mikill fjöldi ferðamanna allt árið um kring. Það veldur óryggi að ekki sé tryggt að ætíð sé læknir til staðar í svo fjölmennu héraði og er í raun óboðlegt. Sú staða sem upp kom til dæmis um jólahátíðina að enginn læknir var á vakt er algjörlega óásættanleg. Svona óryggi

skapar einnig auknið álag fyrir aðra heilbrigðisstarfsmenn sem starfa á heilsgæslunni og ekki hægt að bjóða þeim upp á það til lengri tíma. Því er þrýtt að brugðist verði við sem allra fyrst og ráðnir inn læknar til að sinna þjónustunni.

Stjórn Sambands sunnlenskra kvenna skorar hér með á stjórnvöld og yfirmenn heilbrigðisþjónustu í héraðinu að tryggja nú þegar fyrirsjáanleika og örugga lækniþjónustu til framtíðar.“





Fleiri en sextíu innsendingar í tónlistarkeppnina „Flygill“

Þann 7. febrúar héldu allir tónlistarskólar landsins upp á Dag tónlistarskólanna. Í tónlistarskóla Mýrdalshrepps var Dagur tónlistarskólanna haldinn í annað sinn með hátíðardagskrá og tónlistarkeppninni „Flygill“. Í fyrsta skipti, að frumkvæði Alexöndru Chernyshovu tónskólustjóra, var haldin tónlistarkeppni fyrir nemendur tónskólans á síðasta ári. Tónlistarnemendur sem tóku þátt í keppninni „Flygill“ á þessu ári voru á aldrinum 3 ára til 91 árs. Keppnin var í þremur flokkum: Besta teiknimynd, Besta ævintýrasaga/ljóð og besta

frumsamda lagið, í þremur aldursflokkum.

Á þessu ári voru sextíu innsendingar í tónlistarkeppnina, og heiðursdómari var Anna Björnsdóttir tónlistarkona. „Það er gaman að segja frá því að haustið 2023, að frumkvæði Önnu, fékk Tónskóli í Vík að eiga Flygill – Yamaha, sem stendur í sal tónskólans og er mikið elskaður og mikið nýttur í starfi skólans,“ segir Alexandra.

Fyrir bestu teiknimynd í yngsta flokki fengu tvíbura-systurnar Birgitta Ósk og Andrea Ósk Gunnarsdætur verðlaun.

Í flokki unglunga fékk Angelina Rutkowska verðlaun fyrir bestu teiknimyndina.

Fyrir besta frumsamda lagið í barnaflokki fengu verðlaun Kjartan Týr Moreno Þorgerðarson fyrir lagið Laufblöðin fljúga upp í himininn og Hilmir Blær Jónsson fyrir lagið Himinninn í glimmerinu eða Glóandi stjarna himinsins. Í unglingaflokki fengu Freyja Dögg Atladóttir Waagfjörð verðlaun fyrir lagið Spuni og Harpa Sólilja Ólafsdóttir fyrir lagið Rósagarðurinn.

Í ævintýratónlistarsögu-keppni barna vann León Ingi

Cárcamo Hörpuson með söguna Fimm vinir í Tónlistarlandi, og í flokki fullorðinna vann Reynir Ragnarsson með tónlistarljóðið Minning.

Hátíðin byrjaði 6. febrúar með bíókvöldi fyrir tónlistarnemendur, tónlistaratriði og poppi. Síðan 7. febrúar byrjaði hátíðardagskrá með masterklössum, sem voru í höndum tónlistarkennaranna Orra Guðmundssonar, Alvaro Sánchez Bernal og Katrínar Waagfjörð fyrir tónlistarnemendur. Eftir það voru tónleikar með nemendum tónskólans sem tóku stígspróf í vetur.

Allir fengu glaðning og viðurkenningarskjal fyrir þátttöku í tónlistarkeppni Flygill. Eftir tónleikana voru vöfflur og kaffi fyrir gesti í boði tónskólans. Hátíðardagskránni lauk með sam-söng Syngjum saman, þar sem skólástjórinn Alexandra Chernyshova spilaði á flygill og tónlistarkennarar tónskólans spiluðu undir. „Þetta var mjög skemmtilegur dagur og allir fóru heim með bog á vör,“ segir Alexandra að lokum.

Bætt heilbrigðisþjónusta er forgangsmál

Það er eðlileg krafa íbúa í landinu að búa við öryggi og hafa aðgengi að læknaþjónustu. Í samtali Krístrúnar Frostadóttir við landsmenn á 150 fundum víða um landið síðastliðin tvö ár var þessi krafa skýr og þess vegna var það áherslumál Samfylkingarinnar fyrir nýliðnar kosningar að bæta heilbrigðis-kerfið og tryggja fólki öruggt aðgengi að heimilislæknum.

Það þekkjá það flestir á eigin skinni hversu slæmt ástandið er og á Suðurlandi eru margar birtingamyndir þess. Þar má nefna nýleg dæmi í Rangárvallasýslu sem hafa verið í umræðunni. Á ferðalögum okkar um landshlutann í lok árs fengum við líka að kynnst vel ástandinu í Austur- og Vestur Skaftafellssýslum þar sem fáir heimilislæknar eru fyrir mjög stórt svæði sem er með mikinn þunga af ferðafólki allt árið um kring og neiðarviðbragð ábótavant. Í Vestmannaeyjum er einnig mikið álag og oft löng bið eftir sjúkraflugi. Ástandið er

óviðunandi og alveg sérstaklega í dreifðum byggðum landsins.

Ný ríkisstjórn ætlar að fjárfesta í heilbrigðis- og öldrunarþjónustu til þess að styrkja stöðir hennar um allt land og vinna að þjóðarmarkmiði um fastan heimilislækni fyrir alla landsmenn. Hún ætlar að leiða þjóðaráttak í umönnun eldra fólks, meðal annars fjölga hjúkrunar-rýmum og efla heimahjúkrun og sérstök áhersla verður lögð á að stytta biðtíma barna eftir heilbrigðisþjónustu, auka aðgengi að geðheilbrigðisþjónustu og fjármagna meðferðarúrreiði vegna fíknivanda. Draga þarf úr skriffinnsku í heilbrigðiskerfinu með hagnýtingu á tækni og nýsköpun.

Eins og gefur að skilja þá tekur sumt lengri tíma en annað, en ástandið víða er þannig að ráðast verður í aðgerðir strax. Alma Möller heilbrigðisráðherra hefur greint frá því að allt kapp sé lagt á að bæta úr stöðunni í samvinnu við HSU og sveitarfélögin. Bætt



heilbrigðisþjónusta á landsbyggðinni til framtíðar er eitt af forgangsverkefnum nýrrar ríkisstjórnar. Fjölga þarf menntuðum heimilislæknum, koma á fót sérnámi í héraðslækningum auk þess sem gera þarf vinnuá-stæður og kjör lækna á landsbyggðinni aðlaðandi fyrir ungt fólk. Læknaskortur er óásættanlegur og það er forgangsmál nýrrar ríkisstjórnar að bæta úr stöðunni, með bráða- og langtímaáðgerðum.

Víðir Reynisson,
3. þingmaður Samfylkingarinnar í Suðurlkjördæmi.

Ása Berglind Hjálmaradóttir,
9. þingmaður Samfylkingarinnar í Suðurlkjördæmi.

Kira Kira í Stokkseyrarkirkju

Fimmtu tónleikar Vetrartóna í Stokkseyrarkirkju fara fram næsta föstudagskvöld, 14. febrúar og hefjast kl. 20. Tónskáldið og kvikmynda-leikstjórinn Kira Kira (Katrín Björk Kristjánsdóttir) ásamt hljóðgervlakonunginum Hermigervli (Sveinbirni Thorarensen) og trommaranum Ívari Pétri

Kjartanssyni úr hljómsveitinni FM Belfast flytja frumsamda og hjarta-styrkjandi tónlist til-einkuð heilögum Valentínusi. Einnig verða flutt lög af nýjustu



breiðskífu Kiru er nefnist Unaðsalur.

Aðgangur er ókeypis á alla tónleika Vetrartóna en tónleikagestum stendur til boða að leggja til frjáls framlög sem renna beint til tónlistarfélögsins. Tónleikaröðin er styrkt af Tónlistarsjóði og Uppbyggingarsjóði Suðurlands. Öll hjartanlega velkomin!

Krabbameinsfélag Árnassýslu hlýtur styrk Grunnur að bata

Krabbameinsfélag Árnassýslu hefur hlotið styrk úr Velunnarásjóði Krabbameinsfélags Íslands til að efla þjónustu í heimabyggð og bjóða upp á námskeið fyrir einstaklinga sem nýlega eru greindir með krabbamein og einstaklinga sem eru í krabbameinsmeðferð.

Námskeiðið, sem unnið er í góðri samvinnu við *Leirljós Handverk* og *Yoga Sálir*, ber heitið **Grunnur að bata** og felur í sér prógram sem miðar að andlegri, líkamlegri, og félagslegri heilsu. Námskeiðið er öllum að kostnaðarlausu en mælt er til að þátttakendur séu skráðir félagsmenn í Krabbameinsfélagi Árnassýslu og greiði árgjald að upphæð 3.500 kr.

Þátttakendur mæta á **mánudögum kl. 15:00** í jóga í Yoga Sálir að Eyravegi 35 á Selfossi þar sem fram fer hugleiðsla og slökun, **á miðvikudögum kl. 10:00-12:00** í Leirljós handverk að Hrísmýri 5 á Selfossi þar sem fram fer leirhöndlun og leirmótun ásamt öðrum uppbyggilegum listformum til að vinna að listrænum og sálrænum þáttum. Sálgæsla, fræðsla og stuðningur er hluti af námskeiðinu sem og félagsleg samvera og sam-eiginleg máltíð. Þátttakendur



Krabbameinsfélag
Árnassýslu

mæta einnig einn föstudag í mánuði kl. 09:30 í félagsaðstöðuna að Eyravegi 31 á Selfossi þar sem fram fer fræðsla og almennt spjall.

Kynningarfundir varðandi námskeiðið verða haldnir **miðvikudaginn 12. febrúar kl. 16:00** og **miðvikudaginn 19. febrúar kl. 16:00** í Leirljós Handverk að Hrísmýri 5 á Selfossi. Þar gefst tækifæri á að fá frekari upplýsingar um innihald og uppsetningu námskeiðsins og skrá sig til þátttöku.

Stefnt er að því að námskeiðið hefjist miðvikudaginn 26. febrúar kl. 11:00

Frekari upplýsingar má einnig fá með því að senda okkur tölvupóst á arnessysla@krabb.is, senda okkur skilaboð í gegnum messenger eða hafa samband í síma 482 1022 á dagvinnutíma.



F.v. Þröstur Hafsteinsson, Ágúst Leósson, Halla Tómasdóttir, Hörður Kárason og Steindór Pálsson.

Tveir Selfyssingar hlutu viðurkenningu fyrir framúrskarandi árangur í iðnnámi

Nýsveinahátíð Iðnaðar-
mannafélagsins í Reykja-
vík (IMFR) fór fram á Reykja-
vík Natura Berjaya Iceland
Hotels laugardaginn 8. febrúar
sl. Halla Tómasdóttir forseti
Íslands og Ásthildur Lóa Þórs-
dóttir mennta- og barnamála-
ráðherra voru viðstaddir ásamt
28 nýsveinum, meistrum

þeirra, heiðursiðnaðarmönnum
og öðrum gestum.

Veittar voru viðurkenningar
fyrir framúrskarandi árangur í
námi og áttu Selfyssingar þar
tvo viðurkenningarhafa. Ágúst
Leósson fékk viðurkenningu
fyrir blikksmiði og Hörður Örn
Kárason fékk silfurverðlaunin
fyrir málaraiðn. Meistarinn

hans Ágúst er Þröstur Haf-
steinsson hjá ÞH blikk á Sel-
fossi og er Ágúst þriðji nemi
hans sem hlýtur þessa viður-
kenningu.

Ágúst segir að Þröstur sé
kröfuharður á góðan hátt og
þekki blikkvinnuna út og inn.
Hann passar að namar hafi
náð góðum tókum á hand-
bragðinu sem þarf að tileinka
sér til að skila sveinsprófi á
góðan hátt. „En helst er það að
hann er góður kennari og gefur
mönnum tíma og leiðsögn til
að tileinka sér góð vinnubrögð
í blikksmiðinni,“ segir Ágúst í
samtali við Dagskrána.



Stíflupjónusta
Sævars Selfossi
Sími: 861 1919
stifla.selfoss@gmail.com

Stíflulosun úr lögnum
Myndun lagna
Rótarskurður o.fl.

Nýlagnir - Endurlagnir - Viðgerðir



Lagnir og Lausnir ehf
Ykkar óskir, okkar lausnir

Kristinn 660 1580 Einar 660 1581 lagniroglausnir.is

LÖGGILTUR
HÚSASMÍÐAMEISTARI
NÝSMÍÐI
VIÐHALD
BREYTINGAR



S: 692-2575
800SMIDI@GMAIL.COM



ALHLIÐA PÍPULAGNINGA
VERKTAKAR

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

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

PÚLSINN
Raf & kæliþjónusta
Kæli & Frystikerfi
Viðgerðir · Þjónusta
Nýsmíði · Rafmagn
Sími: 760-5670 · pulsinn@pulsinn.com

ALHLIÐA
BYGGINGA-
VERKTAKAR
848 0964 899 0979
GÍSLI ÖRN
GBHUSEHF@GMAIL.COM
GB HÚS
SÍMI: 848-0964

STÍFLULOSUN
SUBURLANDS
Lagnamyndun
Rótarhreinsun
Stíflulosun
Lagnafóðrun
Sími 510 1180
Hellismýri 14 - 800 Selfossi

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

Lagnþjónustan ehf
Pípulagnir - Efnissala
482 2311 696 2311
Skrifstofa Þjónustusími

NÝTT
Vinnuvélanámskeið
á netinu!
www.vinnuvelaskolinn.is

BRACAF
VINÁTTU!
Fæst hjá
BYKO Selfossi

ÖKULAND
Endurmenntun
atvinnubílstjóra
Akstursþjálfun
Meirapróf
okuland.is

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

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