



Náttúruleaug og 200 manna glerskáli bætast við eitt flottasta hótél í heimi

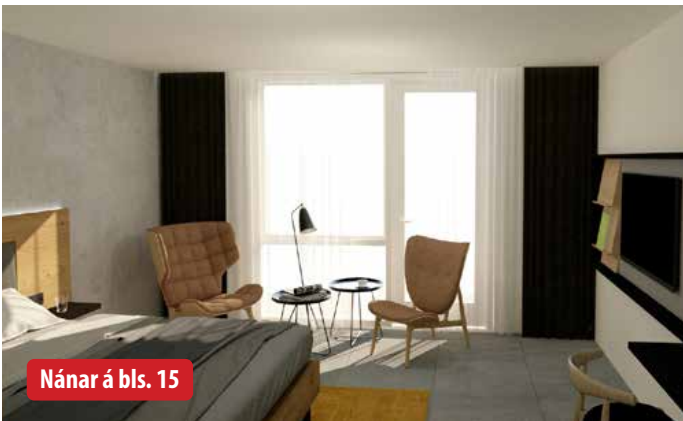
Fyrr á árinu birti hönnunartímaritið Elle Decoration lista yfir 10 flottustu hönnunarhótél sem byggð hafa verið á síðustu tveimur áratugum. Á listanum er eitt íslenskt hótél, ION Adventure Hótél, sem staðsett er á Nesjavöllum. Í greininni kemur fram að öll hótélín sem eigi sæti á listanum séu hönnuð

með næmri tilfinningu fyrir stað og ásýnd sem aðgreini þau frá fjöldanum, og á það sannarlega við um þetta einstaka hótél.

ION Adventure Hótél, á sínum hnarreistu steypusúlum stangast skemmtilega á við aldagamalt hraunið sem hótélið stendur á og birtist gestum eins og Bond fylgsni á hjara veraldar.

Ferðalagið að hótelinu um gróf-gert, mosavaxið umhverfi Þingvallavatns er engu lagi líkt og fegurðin stórbrotin. Hótelið stendur spölkorn frá Nesjavallavirkjun sem gefur því óvenjulegt yfirbragð, en gufu strókarnir frá virkjuninni teygja sig til himins og sýna mátt jarðhitans sem kraumar undir yfirborðinu.

„Til stendur að bæta við nýjum væng inn í hlíðina til norðurs, og fjölga herbergjum um 23. Þar af verða þrjár svítur með einka saunu og tvö fjölskylduherbergi, en í dag eru 43 herbergi á hótelinu svo þetta er töluverð stækkun. Síðan verður stór glerskáli byggður við veitingastaðinn sem kemur til með að taka 200 manns í sæti og þegar hann er tilbúinn förum við í stækkun á spa-inu og bætum við náttúruleaug og stærra gufubaði,“ segir Andrea Skúladóttir, framkvæmdastjóri ION Adventure.



Nánar á bls. 15

Lóan er komin!

Fyrstu heiðlóurnar sáu stúdentar hér á landi á laugardaginn síðasta, en þessi ljúfi vorboði er mörgum kærkominn eftir snjóþungan vetur.

„Heiðlóan kom á laugardaginn til okkar á Suðurlandi, í Eyrarbakkaþjóru voru 8 lóur en bara ein í Stokkseyrarþjóru. Svo var tilkynnt um eina heiðlóu í Sandgerði. Á sunnudaginn sá ég svo 6 stykki í Stokkseyrarþjóru við Skipa,

svo fara þær að koma til okkar í hópum meira í apríl,“ segir Jason Orri Jakobsson, íbúi á Stokkseyri, sem fangaði þessa fallegu mynd sem fylgir fréttinni.

Við hjá Dagskránni/DFS.is tókum komu hennar fagnandi sem endranær og bjóðum hana hjartanlega velkomna til landsins. Megi hún stoppa sem lengst.



Ljósmynd: Jason Orri Jakobsson

Næsta útgáfa Dagskrárinnar

Í næstu viku færast útgáfudagur Dagskrárinnar fram um einn dag og kemur því blaðið út miðvikudaginn 5. apríl. Skil á efni og auglýsingum eru fyrir hádegi, mánudaginn 3. apríl. Við minnum fólk á að bóka auglýsingar tímanlega í kringum páskana.



Fáðu fagmann í verkið



PIPULAGNIR
SUÐURLANDS

Háheiði 10, Selfossi
S. 699 1985 / 823 6656



Kakóbolli í kuldunum!

Bókakaffið AUSTURVEGI 22, SELFOSSI

»DFS.IS
FRÉTTAVEFUR SUÐURLANDS

Nýjar fréttir á hverjum degi!



EFLA

Grasslattu í Árborg

Sveitarfélagið Árborg óskar eftir tilboðum.

Verkið felur í sér slátt á tilgreindum verkstöðum á Stokkseyri og Eyrarbakka sem og í þéttbýli á Selfossi, sé óskað eftir því að hálfu verkkaupa. Markmiðið er að grassvæði séu ávallt vel hirt og snyrtileg.

Verktímabil er frá 20. maí–20. september ár hvert sem verksamningurinn nær yfir. Verkið er boðið út til tveggja ára.

Umhirðustig eru eftirfarandi:

1. stig - svæði slegin á 7-10 daga fresti.
2. stig - svæði slegin á 11-18 daga fresti.
3. stig - svæði slegin á 30-45 daga fresti.

Útboðsgögn verða afhent á rafrænu formi á Ajour frá og með **31. mars 2023**. Útboðsgögn verða afhent á útboðsvef:

<https://arborg.ajoursystem.net/>

Til að sækja gögnin þarf að skrá sig inn, velja AjourTender og velja útboðið þar undir.

Tilboðum skal skila rafrænt í útboðskerfinu Ajour. Tilboð skulu sett fram með þeim hætti sem sett er fram í útboðskerfinu og í samræmi við skilmála útboðs og hlaða upp þeim skráum sem gerð er krafa um. Þjóðandi fær staðfestingarpóst þegar hann hefur skilað tilboði. Ef enginn póstur berst, hefur afhending ekki tekist. Þjóðendur skulu í þeim tilfellum leita til Ajour þjónustuaðila án tafar. Þjóðandi ber ábyrgð á að tilboð berist á réttum tíma og eru hvattir til að hefja tímanlega vinnu við að skila þeim inn.

Skilafrestur tilboðs er til kl. 11:00, 21. apríl 2023.

Heimsókn frá LeiðtogaAuði



Við hjá Dagskránni/Prentmet Odda á Selfossi fengum góða heimsókn frá LeiðtogaAuði í síðustu viku. LeiðtogaAuður er deild innan FKA fyrir konur sem hafa yfirgripsmikla stjórnunarreynslu úr atvinnulífnum, bæði einkageira og hinum opinbera. Félagskonur eru hluti af forystusveit íslensks viðskiptalífs sem gegna eða hafa gegnt ábyrgðarstöðu í atvinnulífnum, konur sem vilja taka þátt í eflingu íslensks atvinnulífs og vera þeim konum sem á eftir koma hvatning, fyrirmynd og stuðningur.

Heimsóknin var hluti af ferð LeiðtogaAuðar um Suðurland þar sem þær komu við á hinum ýmsu stöðum og kynntu sér starfsemi fyrirtækja. „Við hófum daginn í Hellisheiðarvirkjun þar sem við fengum kynningu á starfsemi Hellisheiðarvirkjunar, förum á jarðhitasýninguna, fengum kynningu á Climeworks og sáum loftfangarana, ásamt kynningu á byggingaverkefnum sem Ístak er að vinna fyrir Climeworks sem á að tífalda afkastagetu, ótrúlega stórt og flott verkefni. Við fengum líka kynningu á Carbfix sem er leiðandi lausn í að sporna við loftslagsbreytingum með því að breyta koltvíoxíði í stein, en Climeworks og Carbfix eru samofin verkefni. Síðan komum við hingað í Prentmet Odda og fengum góðar móttökur, þar sem Ingibjörg Steinunn Inggjaldsdóttir, eigandi, stjórnarformaður og framkvæmdastjóri mannaúds- og markaðsmála Prentmets Odda, kynnti fyrir okkur útibúið á Selfossi, starfsemi Dagskrárinnar og Prentmets Odda, hér á Selfossi, sem og í Reykjavík og á Akureyri. Hún sagði okkur frá hringrásarferlinu í kringum pappirsframleiðslu, auk þess að kynna okkur fyrir nytjaskógum og því mikilvæga starfi sem á sér stað í þessu flotta, Svansvottáða fyrirtæki,“ segir Hildur Árnadóttir, formaður LeiðtogaAuðar.

Ásamt því að heimsækja okkur og Hellisheiðarvirkjun sóttu þær Bankann vinnustofu heim og fengu okkar eigin Valdimar

Bragason, fyrir hönd Sigtúns Þróunarfélags, til að kynna fyrir þeim nýja, glæsilega miðbæinn sem blasir við gestum við komuna á Selfoss. „Við munum svo enda daginn í Motivo og gera okkar besta til að efla kaupmátt svæðisins,“ segir Hildur og hlær. „Við gistum svo á Hótel Selfossi og borðum kvöldverð þar. Í fyrramálið fáum við svo Auði Danielsdóttur, forstjóra Orkunna til að spjalla við okkur um orkuskiptin yfir morgunverðinum, svo ferðin er sannarlega vel nýtt,“ segir Hildur að lokum.

Tilgangur LeiðtogaAuðar er að efla tengslanet kvenna í stjórnunar- og áhrifastöðum í atvinnulífnum og að auka þátttöku og áhrif kvenna í atvinnulífnum. Markmið félagsins er að konur í forystusveit íslensks viðskipta-

lífs kynnist hver annarri og geti nýtt sér tengsl, stuðning, aðstoð og önnur tækifæri sem félagskapurinn býður upp á.

LeiðtogaAuður varð til í tengslum við verkefnið „AÚÐUR í krafti kvenna“ sem stóð yfir á árunum 2000-2003. Félagskonur eru nú um 100, langflestar eru þær í stjórnenda- og framkvæmdastjórn, hjá stórum og meðalstórum fyrirtækjum í íslensku atvinnulífi. LeiðtogaAuður einbeitt sér að málefnum viðskiptalífsins og því umhverfi sem það starfar í á hverjum tíma.

Við þökkum LeiðtogaAuði kærlega fyrir komuna og bjóðum þær hjartanlega velkomnar aftur í heimsókn til okkar.

HGL



Velkomin í hópinn

Við leitum að kraftmiklum liðsfélögum til starfa á Ísey Skeyr Bar og Djúsi í Hveragerði. Um er að ræða fullt starf eða hlutastarf. Viðkomandi þarf að geta hafið störf sem fyrst.



Helstu verkefni:

- Almenn afgreiðsla og þjónusta við viðskiptavini
- Önnur tilfallandi verkefni

Hæfniskröfur:

- Rík þjónustulund
- Jákvæðni og góð samskiptafærni
- Reynsla af sambærilegu starfi er kostur

Fríðindi í starfi:

- Aðgangur að Velferðarþjónustu N1
- Afsláttarkjör hjá N1, Krónunni og ELKO

Umsóknir óskast fylltar út á [N1.is](https://n1.is) undir Laus störf. Nánari upplýsingar veitir Björn Þórarinn Birgisson, stöðvarstjóri, bjornb@n1.is.



Ísey SKYR BAR

djúsi

440 1000 n1.is



Drengurinn, fjöllin & Húsið

Þér og þínum er boðið að vera við opnun sýningarinnar *Drengurinn, fjöllin og Húsið* laugardaginn 1. apríl kl. 15.00 í borðstofu Hússins á Eyrarbakka.

Á sýningunni er fjallað um mótunarár Ásgríms Jónssonar listmálara (1876-1958) frá Suðurlandi í Rútsstaðahverfi í Flóa. Um fermingu steig hann sín fyrstu spor fjarri foreldrahúsum og varð vikapiltur í Húsinu á Eyrarbakka frá 1890 í um tvö og hálf ár. Þaðan fór hann fullviss um að hann ætlaði að verða málari.

Páskaopnun 1.-10. apríl kl. 13.00-17.00
og allar aðrar helgar í apríl.
sími 483 1504 • info@byggdasafn.is
www byggdasafn.is



BYGGÐASAFN
ARNESINGA

Hamarshöllin – áfram gakk!

Sandra
Sigurðardóttir

Formaður bæjar-
ráðs og oddviti
Okkar Hveragerðis



Uppbygging Hamarshallarinnar
Síðustu mánuði hefur farið gríðarlega mikill tími í undirbúningsvinnu fyrir uppbyggingu Hamarshallarinnar. Ófáir fundir, símtöl, grúsk í gögnum, rökkræða, útreikningar, samtöl við marga sérfræðinga og svona gæti ég áfram talið fram á morgun. Allt þetta var til þess eins að finna bestu lausnina á varanlegu íþróttamannvirki fyrir íbúa Hveragerðisbæjar sem stenst kröfur nútímans á sem hagstæðastan og skynsamlegastan máta til lengri tíma lítið. Niðurstaðan var óneitanlega gleðileg þegar hægt var að setja í loftið útboðsgögn, niðurstaðan var alútboð Hamarshallarinnar. Frá því að útboðið fór í loftið hefur verið fiðrildi í maga og beðið í von og óvon hvort einhverjir aðilar myndu sýna þessu verki áhuga, en síðast en ekki síst, skila inn hagstæðu tilboði til Hveragerðisbæjar. Í árferði sem þessu þar sem verðbólgan hefur ekki mælst hærri síðan 2009, fasteignamarkaðurinn hefur kólnað

hressilega og verðlagshækkanir í samfélaginu þá er þetta óneitanlega slæmur tími til þess að þurfa að fara í fjárfestingar af þessari stærðargráðu.

Alútboðsgögn bærust frá fjórum aðilum

Tilboðsfresturinn rann út þann 9. mars sl. og fjórum tilboðum var skilað inn. Matshópur var skipaður af fimm sérfræðingum sem tóku til starfa og hafði hópurinn tvær vikur til að fara yfir gögnin. Áður en matshópurinn hóf störf voru viðmið og reglur settar fram hvernig skyldi meta tilboðin, til að tryggja lögmæti og að jafnræði væri gætt milli allra tilboðsgjafa. Tilboðunum voru gefnar einkunnir og giltu þær 20% hvað hönnun og útfærslu varðar og 80% útfrá tilboðsverðinu.

Eitt tilboð var metið svo að ekki lægu fyrir fullnægjandi gögn og voru því einungis þrjú tilboð sem komu til greina. Umslöginn með verðinu voru svo opnuð þann 23. mars og þá voru vonbrigðin mikil.

Vonbrigði gærdagsins

Eins og þeir sem hafa gluggað í fjárhagsáætlun Hveragerðisbæjar fyrir árið 2023 og áætlun næstu þriggja ára ásamt þeim sem hafa fylgst með pólitískri

umræðu þá voru áætlaðar 800 milljónir á árunum 2023 og 2024 og 200 milljónir til viðbótar árið 2025 í Hamarshöllina. Þessar fjárhæðir sem þar voru settar fram voru samkvæmt ráðleggingum sérfræðinga bæjarins, sem þeir sóttu í gagnagrunn um raunverð í byggingariðnaði á Íslandi í dag, og áttu að duga til að klára fyrstu tvo fasa í uppbyggingu Hamarshallarinnar. Þegar tilboðin voru opnuð kemur í ljós að þessi upphæð dugar alls ekki til.

Næstu skref

Næstu dagar verða nýttir vel í að fara yfir stöðuna með lögfræðingum og verkfræðingum bæjarins, meta stöðuna og sjá hvaða leiðir okkur eru færar. Við munum leita allra leiða til að reyna að tryggja að sem minnstar tafir verði á uppbyggingu Hamarshallarinnar en fyrst og fremst að tryggja það að fjárhagsáætlunin sem samþykkt var í bæjarstjórn í seinni umræðu þann 8. desember sl. gangi eftir. Það er okkur kappsmál að skuldstetta ekki bæinn okkar frekar en lagt hefur verið upp með og tryggja það, líkt og áætlunin gerir ráð fyrir, að skuldastaða á íbúa lækki aftur árið 2025 sem og að vera innan gildandi reglna og viðmiða frá eftirlitsnefnd sveitarfélaga.



Sunnlenski matgæðingurinn



Einar Örn Einarsson er sunnlenski matgæðingur vikunar

Ég er mjög þakklátur Gunna Borg fyrir að treysta mér í þetta verkefni hann veit hvað ég er mikill töframaður í eldhúsinu.

Þessi réttur er algjör snilld! Hollur og einfaldur! Hef gert hann mjög oft og alltaf hefur hann slegið í gegn hjá mér. Þarf ekkert meðlæti með réttinum en eitt glas af góðu hvítvíni toppar allt. Mæli með að prófa

Kjúklingaréttur með sætum kartöflum og allskonar

Einfaldur kjúklingaréttur sem er stútfullur af hollustu - gerist ekki betra!

Það eru án efa til margar útgáfur af þessum rétti og um að gera að prófa sig áfram með því sem er til í eldhúsinu.

3 - 4 kjúklingabringur
1 sæt kartafli
1 poki spinat
1 stk rauðlaukur
1 krukka fetaostur
1 krukka grænar ólífur
1 krukka sólþurrkaðir tómatar
1 krukka rautt pestó
Furuhnetur

Ofn hitaður 180°. Sæt kartafli skorin í sneiðar með hníf eða ostaskera. Sneiðunum raðað í eldfast mót og olía, salt og pipar sett yfir eftir smekk. Inn

Ég ætla að skora á dáðasta Landpóst Suðurlands og matgæðinginn Róbert Daða Heimisson.

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



í ofn í 15 mínútur, eða á meðan kjúklingurinn er undirbúinn.

Bringurnar skornar í bita, kryddaðar eftir smekk og steiktar stutt á pönnu og rauða pestó sett yfir kjúklinginn

Eldfasta mótið með kartöflunum er því næst tekið út úr ofninum. Spinati dreift yfir kartöflurnar og kjúklingabitarnir settir yfir spinatið. Sólþurrkaðir tómatar, rauðlaukur, ólífur og fetaostur ásamt smá af oliúnni er hellt yfir í lokinn. Eldfasta mótið er sett aftur inn í ofn í 30 mínútur. Á meðan rétturinn er í ofninum er gott að rista furuhnetur á pönnu sem er svo dreift yfir þegar rétturinn er kominn út úr ofninum.

Eitt tips sem mér finnst toppa réttinn er að stilla ofninn á grill síðustu 5 mínúturnar eða svo. Þá brúnast osturinn aðeins og verður girmilegri.

Samstarf við Musée d'Orsay í París

Síðasta haust fékk Listasafn Árnesinga gestakennarann Thomasine Giesecke frá Musée d'Orsay í heimsókn og fór hún í fjölmarga skóla í Árnessýslu með verkefninu Smiðjuþræðir. Alda Rose, verkefnastjóri fræðslu hjá Listasafni Árnesinga, fór á dögnum í heimsókn til Thomasine, í þetta glæsilega safn í París, og fékk að fylgjast með safnakennslu þar. Samstarfið mun svo halda áfram þar sem Thomasine mun snúa aftur til Hveragerðis í lok sumars og halda fleiri smiðjur hjá Listasafninu.



Alda Rosa með Thomasine og nemendum í smiðjunni.

DAGSKRÁIN

FRÉTTABLAÐ SUÐURLANDS

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

Ritstjóri: Helga Guðrún Lárusdóttir, sími 856 0673, helga@dfs.is.

Blaðamaður: Björgvín Rúnar Valentinsson, sími 482 1944, dfs@dfs.is.

Auglýsingadeild: Sími 482 1944, auglysingar@dfs.is.

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

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

ISSN 1670-407X



Gáta vikunnar

Vísnaðgátur-höf:
Páll Jónsson
Útg. Bókautgáfan HÖLAR

Stundum þessi fer í föt,
til feegurðar hann nota má.
Gróin, lítill, falleg flöt,
fallið getur nafnið á.

Svar við gátu í blaði 2693: **SPOR**

1. Skeið- eða tölt**spor** - 3. Brautas**spor**
2. 12 **spor** AA samtakanna



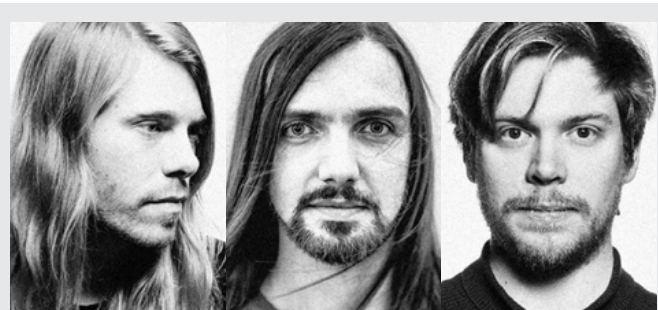
Í tilefni alþjóðlega píanódagsins

Píanótónleikar á Risinu

Sævar Helgi Jóhannsson, Eðvarð Egilsson og Miro Kepinski eru að fara af stað með litla tónleikaröð í tilefni alþjóðlega Píanódagsins sem var í gær, 29. mars, 88. dag ársins, en nótur á píanói eru ekkert 88 talsins.

Tónleikaröðin kemur við á Risinu Vínbar í miðbæ Selfoss

þar sem þeir félagar ætla að spila í kvöld, en tónleikarnir hefjast klukkan 20:00. „Við höfum samið fyrir leikrit, sjónvarp og kvikmyndir og deilum ástríðu fyrir þessu fallega hljóðfæri, auk þess sem við erum allir að vinna í að gefa út nýja tónlist,“ segir Sævar í samtali við Dagskrána. *HGL*



Eðvarð Egilsson, Miro Kepinski og Sævar Jóhannsson.



Fermingargjöfin fyrir unga hestafólkið fæst í Líflandi

Við minnum líka á gjafabréfin okkar sem slá alltaf í gegn.

LÍFLAND Selfossi Austurvegi 69 Hvalsavelli Ormsvelli 5

Drengurinn, fjöllin og Húsið

Ásgrímur Jónsson listmálari í Húsinu á Eyrarbakka

Páskasýningin Drengurinn, fjöllin og Húsið sem fjallar um æsku og unglingsár Ásgríms Jónssonar listmálara verður opnuð í borðstofu Hússins á Eyrarbakka laugardaginn 1. apríl kl. 15.00. Ásgrímur var fæddur og uppalinn í Suðurkoti í Rútsstaðahverfi í Flóa. Æskustöðvar hans höfðu djúp áhrif á hann, hinn víðfeðmi fjallahringur, ljós og skuggar árstíðanna, útilegumannasögur á vökunni og hljóðið í briminu eru aðeins örfá atriði sem fylgdu honum ævina á enda og voru brunnur endurminninga sem hann gat sífellt sótt í. Í Húsinu á Eyrarbakka var Ásgrímur vikapiltur um tíma. Heimilisfólkið sá þann efnivið sem í piltinum var og þar eignaðist hann sína fyrstu vatnsliti. Þaðan fór hann fullviss um að hann ætlaði að verða málari.

Sýningin er hluti af afmælisþrileik Byggðasafns Árnesinga og Listasafns Árnesinga sem er unnin í samstarfi við Listasafn Íslands. Þrileikurinn samanstendur af sýningunni Drengurinn, fjöllin og Húsið í Byggðasafni Árnesinga í Húsinu á Eyrarbakka, sýningunni Hornsteinn á Listasafni Árnesinga í Hveragerði og Ásgrímsleiðinni sem er rekur sig um sögslóðir Ásgríms með viðkomu á sýningum safnanna.

Byggðasafnið fagnar á árinu 70 ára afmæli og Listasafn Árnesinga fagnar 60 ára afmæli. Arfleifð Ásgríms listmálara, sveitadrengrsins úr Árnessýslu finnst í báðum söfnum. Upplýsingar um sýningarnar og Ásgrímsleiðina verður hægt að nálgast á heimasíðum safnanna og samfélagsmiðlum.

Verið velkomin á sýningaropnun í Húsinu á Eyrarbakka. Páskaoptun Byggðasafn Árnesinga verður sem hér segir: 1. apríl – 10. apríl opið alla daga kl. 13.00 – 17.00 og þess utan er opið um helgar í apríl á sama tíma kl. 13.00 – 17.00.

Byggðasafn Árnesinga

Bláskógabyggð



Staða skólastjóra við Bláskógaskóla Laugarvatni

Bláskógaskóli Laugarvatni er samþættur leik- og grunnskóli ásamt frístundastarfi. Nemendur á leikskóladeild eru um 25 og um 60 í grunnskóla. Starfsmenn eru 25 talsins.

Lögð er áhersla á fjölbreyttar kennsluáferðir. Skólinn stendur í fögru og fjölbreyttu umhverfi Laugarvatns og er útinám stór þáttur í stefnu skólans. Einkunnarorð skólans eru virðing, vináttu og gleði.

Leitað er að metnaðarfullum einstaklingi sem býr yfir leiðtogaþæfileikum og hefur víðtæka reynslu og þekkingu af skólastarfi frá upphafi leikskólagerðar til loka grunnskóla. Viðkomandi þarf að hafa brennandi áhuga á skólastarfi, skólaþróun, stjórnun og forystu og geta leitt framþróun í samræmi við stefnumótun sveitarfélagsins.

Helstu verkefni og ábyrgð:

- Veita skólanum faglega forystu og móta framtíðarstefnu hans innan ramma laga og reglugerða og í samræmi við aðalnámskrá grunn- og leikskóla.
- Virk þátttaka í þróun og skipulagi skólastarfs í sveitarfélaginu.
- Stjórnun og ábyrgð á daglegum rekstri og þjónustu skólans.
- Ábyrgð á mannauðsmálum, s.s. ráðningum, vinnutilhögun og starfsþróun.
- Bera ábyrgð á og styðja samstarf í samræmi við farsældarlög.
- Samstarf við skólanefnd, sveitarstjóra og sveitarstjórn og aðra aðila skólasamfélagsins.

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Leyfi til að nota starfsheitið kennari og kennslureynsla er skilyrði.
- Framhaldsmenntun á sviði kennslufræða, uppeldisfræða eða stjórnunar er kostur
- Færni til faglegrar forystu og til að leiða framsækna skólaþróun.
- Framúrskarandi hæfni, lipurð og virðing í samskiptum, ásamt góðu orðspori.
- Sjálfstæði í störfum, ríkt frumkvæði, jákvæðni og vilji til þátttöku í samstarfi.
- Þekking og reynsla af rekstri og stjórnun er kostur, ásamt færni í áætlanagerð og fjármálastjórnun.
- Góð íslenskukunnátta og færni til að tjá sig í ræðu og riti.
- Góð almenn tölvukunnátta.

Laun eru samkvæmt kjarasamningi Sambands Íslenskra sveitarfélaga og KÍ vegna Sí eða FSL. Starfshlutfall er 100%. Umsókn fylgi kynningarbréf, yfirlit yfir nám og fyrri störf, leyfisbréf fyrir starfsheitið kennari og framtíðarsýn umsækjanda varðandi þróun skólastarfs. Starfið hentar einstaklingum óháð kyni. Nánari upplýsingar veitir Ásta Stefánsdóttir, sveitarstjóri, í síma 480 3000.

Umsókn með fylgigögnum skal send á netfangið asta@blaskogabyggd.is

Umsóknarfrestur er til 5. apríl 2023





Ástkær eiginmaður, faðir, sonur og bróðir

GUÐJÓN BJÖRNSSON
bóndi
Syðri-Hömrúm 3



lést af slysförum 17. mars
Útför hans fer fram frá Selfosskirkju þriðjudaginn 4. apríl klukkan 13.

Helga Björg Helgadóttir
Helgi Björn Guðjónsson
Stefán Orri Guðjónsson
Heiðís Rún Guðjónsdóttir
Björn Guðjónsson **Vigdís Þorsteinsdóttir**
Sigríður Björnsdóttir, **Puríður M. Björnsdóttir,**
Þorsteinn M. Björnsson **og fjölskyldur**



HARPA
ÚTFARARSTOFA

Kirkjulundur 19
Garðabær

harpa@harpautfor.is
harpautfor.is



Harpa Heimisdóttir
842 0204



Brynja Gunnarsdóttir
821 2045

Íþróttamiðstöðin Borg



Við leitum að þjónustulunduðu fólki í
sumarstarf frá 1. júní til 20. ágúst.
(lágmarksaldur er 18 ára.)

STARFSSVIÐ OG VERKEFNI

- Gæsla við sundlaug, baðvörslu, afgreiðslu og eftirlit með íþróttahúsi og þreksal.
- Almenn þrif.
- Umsækjandi mun sækja námskeið í skyndihjálparþarf að standast hæfnispróf sundstaða.

HÆFNISKRÖFUR

- Lágmarksaldur 18 ár.
- Hafi þjónustulund og færni í mannlegum samskiptum.
- Dugnaður, stundvísi og samviskusemi.
- Þurfa að standast námskeið í skyndihjálparþarf og sundpróf laugarvarða samkvæmt reglugerð um hollustu-hætti á sund- og baðstöðum.
- Frumkvæði og sjálfstæði í starfi.
- Hreint sakavottorð.

Umsóknnum skal skila til forstöðumanns
Íþróttamiðstöðvarinnar Borg á netfangið rut@gogg.is.
Nánari upplýsingar gefur
Rut Guðmundsdóttir í síma 899-8841.

Írskar bókmenntir toga alltaf í mig segir lestrarhesturinn Bee McEvoy

Bee McEvoy er fædd árið 1953 og ólst upp í Kilkenny á Suður - Írlandi til 25 ára aldurs en flutti svo til Íslands árið 1978 og hefur búið á Ísafirði, Akureyri og loks í Hveragerði frá árinu 1985. Hún er gift Sveini Eyjólf Magnússyni sem kenndi ensku á FSU í áratugi. Saman eiga þau tvær dætur og tvö barnabörn. Önnu sem er búsett á Lofoten í Norður - Noregi og Maríu sem býr í vesturbænum í Reykjavík með barnabörnin þeirra.

Hvaða bækur ertu að lesa núna?

Ég er alltaf með margar bækur í gangi í einu. Byrjaði á Watermelon eftir Marian Keys en ég mun ekki klára hana. Núna eru í gangi Ambassador to Humanity eftir Rob Weinberg, A World Without War eftir Hoda Mahmoudi, The Execution of Bridget Noble eftir Sean Boyde, Beneath A Scarlet Sky eftir Mark O'Sullivan, Reply to a Letter From Helga eftir Bergsvein Birgisson og er ég að lesa hana í annað sinn. Svo er ég að klára í þriðja sinn I Know Why the Caged Bird Sings eftir Maya Angelo. Nýbyrjuð á The Bend For Home eftir Dermot Healy og var að klára Goat's Song eftir Dermot líka. Ég fylgist líka með ýmsum blöðum og tímaritum eins og The Irish Litary Review og vel þar bækur sem vekja áhuga minn. Ég er alltaf með listi af bókum sem ég bæti við og tek úr.

Hvers konar bækur höfða helst til þín?

Allskonar bækur. Ég get lesið hvað sem er. Þoli samt ekki illa þýddar íslenskar bækur á ensku en ég hef lesið tölvvert af íslenskum bókum í enski þýðingu. En það eru ævisögur sem ég les mest eða bækur sem gefa mér innsæi og auka skilning minn á eðli fólks. Ég er Bahá'í og les mikið efni sem flokkast undir andleg málefni og sýn Bahá'í trúarinnar á manninn og heiminn. En í dag er ég búin að leggja

til hliðar harmsögur. Það er bara of erfitt fyrir mig að lesa mér til afþreyingar um þjáningu annarra. Ég las samt nýlega The Last Girl eftir Nadia Murad. Bókin snýst um endurminningar Nadiu þegar henni var haldið sem kynþræl af Islamic State. Og Stúlku eftir Ednu O'Brien, skáldsögu sem fjallar um skólustelpu frá Nígíeríu sem slapp frá Boko Haram árið 2014. Hef dottið ofan í verk John O'Donovan sem eru einskönur Celtic mystic en írskar bókmenntir toga alltaf í mig. Írar búa yfir sérstökum húmor sem getur verið frekar svartur. Ævintýribækur líka. Ég las Harry Potter og verk Roal Dahl. Hef líka lesið írskar bókmenntar og las í vetur The Soul of a Woman eftir Jasmin Darnik og The Woman who Read too Much eftir Bahiyyih Nakhjavani. En ég hef mest gaman af að lesa fyrir barnbörnin mín.

Ertu alin upp við bóklestur?

Ég ólst upp sem eitt af níu systkinum á Írlandi. Mamma var ein með okkar en pabbi dó þegar ég var átta ára, elsta systkinið þá var þrettán ára og yngsta sex mánaða. Já ég las og við systkinin lasum hvert fyrir annað. Það kom reglulega Mobile Library, bókaþill í sveitina okkar og við biðum spennu eftir því. Man eftir Gullivers Travels og sögum eftir Sean O'Casey, Aesops Fables, 101 Good Night Stories. En að hlusta á útvarp með Eamon Kelly, Shanakee var oft gert á kvöldin. Shanakee er írski fyrir sögumann. Þannig kynntis ég sagnalist. Það er hægt að hlusta enn á hann á Youtube. En upphaldsbókin mín sem krakki var Little Women eftir Louisa May Alcott og hef ég lesið hana mjög oft og er fyrsta bókin sem ég kláraði ein án hjálpar.

Hvað einkennir lestrarvenjur þínar?

Ég er frekar löt að lesa á íslensku en geri það stundum. Er í bóka-



klúbb í Hveragerði sem kallast Bee-flugurnar og hefur verið starfræktur í 30 ár en þar er lesið upphátt sem passar mér mjög vel því þannig kynnist ég íslenskum bókmenntum. Les mest á kvöldin en nú er ég meira að hlusta á bækur. Flestar upphaldsbækur mínar eru á Kindle og ég les þær oftast en einu sinni.

Einhver upphaldshöfundur?

John McGahern gefur mér mjög gott innsæi í írsku menningu frá uppvaxtarárum mínum. Barbra Kingsolver er í upphaldi, Colm Tobin, Ann Enrigh, Roy Jacobsen, William Trevor og smásögur hans. Bók Brendu Maddock um Noru Barnacle er líka í miklu upphaldi. Ég get haldið endalaust áfram.

Hefur bók einhvern tímann rænt þig svefni?

Já mjög oft og húsverkin líka. Bækur sem hafa haldið mér vakandi eru til dæmis eftir Johan McGahern með The Barracks, Anne Burns með Milkman. The Piosonwood Bible, Barbara Kingsolver, All the Light We cannot See eftir Anthony Doerr og Where The Crawdads Sing eftir Deila Owens.

En að lokum Bee, hvernig bækur myndir þú skrifa sem rithöfundur?

Bækur um fólk og líf þess með húmor. Írskum húmor.

Umsjón með Lestrarhesti hefur
Jón Özur Snorrason
jonozur@gmail.com

Leiðsögn um sýninguna Hornsteinn ókeypis aðgangur. Landið með fránum augum Ásgríms

Laugardaginn 1. apríl kl.14:00 mun Raket Pétursdóttir, safnafræðingur verða með leiðsögn um afmarkaðan hluta sýningarinnar Hornsteinn í Listasafni Árnesinga, Hveragerði. Fjallað verður sérstaklega um verk Ásgríms Jónssonar á sýningunni í tenglum við verkefnið Ásgrímsleiðin, þar sem boðið verður upp á skipulegar ferðir á slóðir Ásgríms í Árnessýslu. Samstarfsaðilar eru: Húsið Eyrarbakka og Listasafn Íslands/Hús Ásgríms Jónssonar. Viðkoma verður á eftirfarandi

stöðum auk Suðarkots í Rútstaðahverfi, húsatóftir æskuheimilis listamannsins.

Í dag er Raket sjálfstætt starfandi sérfræðingur en um 35 ár gegndi hún stöðu sérfræðings og deildarstjóra fræðsludeildar og síðar rannsóknar og sersafna við Listasafn Íslands. Raket mun fjalla um mótunarár og feril Ásgríms Jónssonar og áhrif verka hans í tengslum við þjóðernisvakningu og sjálfstæðisbaráttu Íslendinga á fyrri hluta tuttugustu aldar.



Fjórða sorptunnan, miðbærinn og rekstur Árborgar

Það er alltaf ánægjulegt þegar styttest í vorið og daginn tekur að lengja. Aukið líf og ákveðin hjartasýni færast yfir samfélagið. Hin daglega rútína heldur þó áfram og hjá Sveitarfélaginu Árborg er fjöldi verkfema í gangi sem vert er að segja frá.

Fjórða sorptunnan bætist við

Viðamiklar breytingar verða á sorphirðu allra sveitarfélaga á þessu ári eftir að ný lög tóku gildi um áramótin sem samræma betur flokkun og sorphirðu. Hér í Árborg hefjum við innleiðinguna þegar heimilin fá til sín fjórðu flokkunartunnuna og í grenndarstöðvum verður tekið á móti málm, gleri og textíl. Líkt og íbúar hafa ugglust tekið eftir er nú búið að dreifa nýju tunnunni og því hægt að byrja strax að flokka papp og plast í sitt hvora tunnu. Þeir sem vilja skipta út grá og brúna tunnunni fyrir eina tvískipta geta sótt um slíkt á heimasíðu sveitarfélagsins www.arborg.is undir „Mín Árborg“.

Lagabreyting þessi kemur sér vel fyrir sveitarfélögin, íbúana og fyrirtæki þar sem við fáum aukin tækifæri til að skapa verðmæti úr sorpi sem til fellur.

Í grunninn eiga sveitarfélög að reka sorphirðuna á núlli þannig að sorphirðugjöldin standi undir öllum kostnaði en nú með aukinni flokkun fær sveitarfélagið einnig greitt úr Úrvinnslusjóði. Það er raunverulegur hvati fyrir okkur öll að flokka vel, jafnt frá umhverfislegu sjónarmiði sem fjárhags-

legu og með betri flokkun höldum við sorphirðugjöldunum í lágmarki.

Samstarf við Innviðaráðuneytið

Bæjarstjórn Árborg samþykkti á fundi sínum þann 1. mars að hefja samstarf við Innviðaráðuneytið um fjárhagslegar aðgerðir og eftirlit í tengslum við endurskipulag á rekstri sveitarfélagsins. Sett verða fjárhagsleg markmið og aðgerðaáætlun í tengslum við fjárfestingar, fjármögnun og almennan rekstur sveitarfélagsins. Sú vinna er í höndum starfsmanna sveitarfélagsins og bæjarfulltrúa og gengur hún vel, margar aðgerðir eru nú þegar komnar til framkvæmda en gert er ráð fyrir að heildaráætlunin verði tilbúin í byrjun apríl og komi til framkvæmda strax í framhaldinu. Verkefnið er krefjandi og snertir okkur öll að einhverju leyti. Það er eðlilegt að ekki verði allir sáttir við einhverjar þeirra aðgerða sem grípa þarf til en um leið eru tækifæri til staðar. Þar má m.a. nefna nýtingu tæknilausna sem geta bætt þjónustu en um leið lækkað kostnað. Í samkomulaginu við ráðuneytið felst m.a. viðbótarframlag úr Jöfnunarsjóði vegna utanaðkomandi ráðgjafar við verkefnið.

Deiliskipulag miðbæjar Selfoss í auglýsingu

Nú er tillaga að breyttu deiliskipulagi fyrir miðbæ Selfoss í auglýsingu og geta áhugasamir kynnt sér efni breytinganna inn á heimasíðu sveitarfélagsins www.arborg.is. Helstu til-

Bragi Bjarnason

Formaður bæjarráðs og oddviti Sjálfstæðisflokksins í Árborg



lögur breytinganna ná til nýrrar göngugötu og byggingareita sem stækka skipulagssvæði miðbæjarinn inn í Sigtúnsgarð og að götunni Sigtúni. Er öllum heimilt að senda inn athugasemdir eða ábendingar við tillöguna og er frestur til 5. apríl 2023. Ætlun okkar bæjarfulltrúanna er svo að fá álit íbúanna á endanlegri tillögu með rafrænni íbúakönnun áður en hún fer til afgreiðslu bæjarstjórnar. Verða upplýsingar um hana kynntar betur síðar.

Ekki má gleyma þeim fjölmörgu viðburðum, stórum sem smáum sem eru í gangi um þessar mundir. Fjölskyldustundin kl. 11 á laugardögum í bókasafninu á Selfossi hefur vakið athygli ásamt fjölbreyttum námskeiðum sem haldin hafa verið í Skrufunni í vetur. Nýlokið er árlegri byssusýningu í Veðisafninu á Stokkseyri þar sem margir komu og Konubókastofan á Eyrarbakka er með fyrirhugaða mjög svo áhugaverða viðburðadagskrá í apríl. Íþróttastarfið á svæðinu er í fullum gangi þar sem yngri og eldri iðkendur hafa náð góðum árangri á sínum vettvangi sem gaman er að fylgjast með. Það má því með sannri segja að Sveitarfélagið Árborg sé lifandi samfélag sem við getum verið stolt af.

Af hverju er barnið mitt kvíðið og hvað get ég gert?

Áundanförnum árum hefur kvíði barna fengið verðskuldað rými í samfélagsumræðunni. Það skal engan undra enda kvíði algengt vandamál meðal barna og ein helsta ástæða þess að foreldrar leita til sálfræðinga með börn sín. En kvíði, í sjálfu sér, er ekki vandamál heldur eðlileg og gagnleg tilfinning sem allir upplifa og hjálpar okkur að komast af. Kvíði verður að vandamáli þegar hann fer að ræsast við aðstæður þar sem ekkert er að óttast upp að því marki að hann veldur hömlun í daglegu lífi. Það er mikilvægt að foreldrar geri greinarmun á kvíða sem er eðlilegur og óeðlilegur. Barn sem finnur fyrir kvíða þrisvar sinnum á ári þegar það keppir í íþróttinni sinni, en mætir samt, er ekki með hamlandi kvíða. Slíkur kvíði þýðir bara að mótið skiptir barnið miklu máli. Dæmi um kvíða sem teldist hamlandi gæti hinsvegar verið barn sem er hætt að stunda áhugamálin sín

vegna kvíða og velur að forðast aðstæðurnar frekar en að takast á við þær. Annað dæmi væri unglingur sem misst hefur öll tengsl við vini eða getur ekki mætt í skólann vegna kvíða.

Orsakir kvíða hjá börnum eru margar en rannsóknir gefa til kynna að um 1/3 megi rekja til erfða. Það sem ef til vill er athygliverðast við þá staðreynd er að þá má ætla að 2/3 megi rekja til umhverfis. Það getur verið hjálplegt í einhverjum tilvikum að vita hvað orsakir kvíða barns en það er ekki nauðsynlegt. Það sem mestu máli skiptir er að átta sig á því hvað viðheldur kvíða barnsins í daglegu lífi. Í flestum tilvikum spilar forðun stórt hlutverk í því að viðhalda kvíðanum, þ.e. að barnið finnur leiðir til að forðast sinn kvíðavald.

Eins og við vitum orðið flest eru biðlistar hjá sálfræðingum langir á flestum stöðum í heilbrigðiskerfinu. Af þeim sökum er mikilvægt fyrir foreldra að vita að það er margt sem hægt

Hrafnhildur Lilja Harðardóttir

sálfræðingur á Heilbrigðisstofnun Suðurlands



er að byrja að gera strax á meðan beðið er eftir tíma hjá sálfræðingi.

Eftirfarandi leiðir eru góð byrjun ef áhyggjur vakna af kvíða barns:

Sjálfs hjálparefni, svo sem bókin „Hjálp fyrir kvíðin börn“, „Ráð handa kvíðnum krökkum“ og bókaflökurinn „Hvað get ég gert“.

Aðrar fagstéttir eru oft vel til þess fallnir að veita stuðning við vægum kvíðavanda í nærumhverfi barnsins, svo sem námsráðgjafar, hjúkrunarfræðingar og félagsþjónusta.

Finna má mjög gagnlega fræðslu á heimasíðum Landspítala, Heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins, á heilsuveru og Liltu kvíðameðferðarstöðinni.



31. MARS - 1. APRÍL

ECCO DAGAR Í SPORTBÆ

20% AFSLÁTTUR



ULT-TRN

14.396 kr. / 17.995 kr.



Gruuv

18.396 kr. / 22.995 kr.



ULT-TRN

23.996 kr. / 29.995 kr.



Offroad

14.396 kr. / 17.995 kr.



Gruuv

19.196 kr. / 23.995 kr.



Byway

13.596 kr. / 16.995 kr.

Sérfræðingur frá ECCO verður á staðnum á föstudegnum

Sportbær

SKÖBÚÐ SELFÖSS



Sími 482 1944
selfoss@prentmetoddi.is
prentmetoddi.is
Eyravegur 25, Selfoss

ÚTBOÐ

Rangárþing eystra óskar eftir tilboðum í:
„Gatngerð Hvolsvöllur 2023 -
Hallgerðartún áfangi 3“



Verkið felur í sér gerð á nýjum götum í Hallgerðartúni á Hvolsvelli. Verktaki skal jarðvegsskipta götustæði samkvæmt kennisniðum og leggja styrktarlag. Verktaki skal einnig leggja fráveitu, vatnsveitu, hitaveitu og ýmist leggja eða aðstoða við lagningu annara veitulagna.

Helstu magntölur eru:

Gröftur	1955 m ³
Styrktarlag og fylling í lagnaskurði.	7876 m ³
Fráveitulagnir.	958 m
Vatnsveitulagnir	416 m
Ljósastaurar.	19 stk
Hitaveitulagnir	779 m

Verkinu skal að fullu lokið 15. september 2023.

Útboðsgögn verða afhent á rafrænu formi frá og með miðvikudeginum 29. mars 2023. Þeir sem hyggjast gera tilboð í verkið skulu hafa samband við Guðmund Úlfar Gíslason, skipulags- og byggingarfulltrúa Rangárþings eystra með tölvupósti í netfangið ulfur@hvolsvollur.is, og gefa upp nafn, heimilisfang, síma og netfang og fá í kjölfarið útboðsgögnin send í tölvupósti.

Tilboðum skal skila á skrifstofu Rangárþings eystra, Austurvegi 4, 860 Hvolsvöllur fyrir **kl. 11.00 þriðjudaginn 18. apríl 2023** og verða þau opnuð þar að viðstöddum þeim bjóðendum sem þess óska.

Guðmundur Úlfar Gíslason
Skipulags- og byggingarfulltrúi
Rangárþings eystra

Gerum gott betra

Gott parasamband þýðir ekki áreynslulaust samband

Theodór Francis Birgisson er fjögurra barna faðir og sex barna afi. Theodór, eða Teddi eins og hann er gjarnan kallaður, býr á Selfossi en er borinn og barnfæddur Reykvikur sem varð ungur pabbi og byrjaði ungur að búa með konu sinni, Katrínu Katrínardóttur sem ættuð er frá Eyrarbakka. Teddi er klínískur félagsráðgjafi sem sérhæfir sig í hjóna- og sambandsráðgjöf hjá Lausninni, fjölskyldu- og áfallamiðstöð. Teddi hefur komið víða við, en hann lærði guðfræði í Kanada og var sóknarprestur hjá Hvítasunnukirkjunni og gegndi, á tíu ára tímabili, preststarfi á Ísafirði, Akureyri og í Reykjavík.

„Ég elska hana meira en heimilisfangið“

„Árið 2003 fór konan mín í félagsráðgjafanám en ég ætlaði alltaf að verða sálfræðingur þegar ég var búinn með guðfræðina og var alveg ákveðinn í að þegar ég myndi hætta að vinna sem prestur ætlaði ég að lesa sálfræði og verða sálfræðingur, en þegar ég sá kennsluefnið sem hún Kata mín var að lesa í félagsráðgjöf þá sagði ég bara „ég er félagsráðgjafi, ég á bara eftir að klára námið“ og fór þá í félagsráðgjafanám, ég byrjaði í Danmörku, það kom nú ekki endilega til af góðu, við misstum aleiguna í hruninu og það var mjög sársaukafullt en við höfum allt okkar líf verið í því að hjálpa fólki að breyta sorg í sigur svo við ákváðum að breyta okkar eigin sorg í sigur sem var miklu erfiðara en að leiðbeina öðrum. En við fórum út og ég hefði gjarnan viljað vera í þrjátíu ár í Danmörku, en mín heitelskaða vildi koma aftur heim og ég elska hana meira en heimilisfangið og við bara fluttum heim. Þá kláraði ég námið í HÍ, tók grunn í almenntri félagsráðgjöf og svo master í klínískri félagsráðgjöf og, bara eins og íslenskur almenningur gerir, vann allan tímann með,“ segir Teddi og brosir út í eitt.

Fjölbreytt lausn

Teddi kom inn í rekstur Lausnarninnar fyrir 11 árum, en fyrirtækið var til fyrir. „Það voru tveir kallar sem leigðu saman litla skrifstofu og ég kom þar inn. Síðan er allskonar búið að gerast og í dag er Lausnin nú svona tiltölulega stór þannig séð, við erum að þjónusta kannski svona 11-1200 upp í 1500 einstaklinga á mánuði og erum með höfuðstöðvar í stóru rými í Ármúlanum, fjóra starfsmenn hér á Selfossi og svo erum við með starfsstöð á Akureyri og svo er einn af okkar þerapistum sem á erlendan maka og býr úti í Bandaríkjunum og er í



Theodór Francis Birgisson. Mynd: Dagskráin/HGL

viðtölum „online“ fyrir okkur einn dag í viku. Þannig að starfsemi er orðin svolítið viðamikil og það eru 21 einstaklingur í dag sem hefur atvinnu af Lausninni, ekki allir í fullu starfi, en við erum með mjög fjölbreyttan bakgrunn. Við erum með talsvert af félagsráðgjöfum, fjölskyldufræðingum, sálfræðingum og sálmeðferðarfræðingum eða psychotherapistum sem er ekki kennt hér á Íslandi. Við þjónustum til dæmis pólska markaðinn ágætlega, erum með þrjá pólska sálfræðinga í vinnu hjá okkur. Við erum að gera allskonar, vinnum bæði fyrir einstaklinga og fyrir barnaverndir og handleiðum einstaklinga í fyrirtækjum, erum að handleiða svolítið af starfsmönnum í til dæmis félagsmálanefnd, starfsfólk sem vinnur hjá barnavernd. Við erum líka góðkunningjar lögreglunnar, við handleiðum mikið fyrir lögregluna og erum með allt frá einstaklingsviðtölum upp í stór fjölskylduviðtöl þar sem við erum að reyna að hjálpa fólki að finna ástæðuna fyrir því af hverju þau eru að rifast, það eru oft allir búnir að gleyma því fimm eða fimmtán árum seinna,“ segir Teddi og hlær.

„Við erum sammála okkur“

„Við erum bara að reyna að hjálpa fólki að átta sig á að við getum breytt ótrúlega miklu bara

með því að horfa aðeins inn á við og athuga að kannski hafi hinn aðilinn rétt fyrir sér, kannski er ég ekki sá eini sem hef rétt fyrir mér. Því maðurinn er þannig, homo sapiens, að við erum sammála okkur, vegna þess að minn sannleikur er raunveruleiki fyrir mig, en svo þarf ég að vita að hann er ekki eini sannleikurinn. Svo er kannski bara maki minn eða börnin mín líka með sannleikann og hann er ekkert minni sannleikur heldur en minn, þannig að við vinnum svolítið með það,“ segir Teddi.

Fullkomin pör eru ekki til

Teddi vinnur nánast eingöngu með pörum. „Svo er mín heitelskaða, sem vinnur líka niðri á stofu þegar hún er ekki að mála, nánast eingöngu í „trauma“ viðbrögðum. Við höfum þjálfað talsverðan hluta af okkar starfsfólki í áfallavinnu og erum þannig að vinna eftir gagnrýndum rannsóknaraðferðum sem hafa skilað gríðarlega miklum árangri. Við erum í allskonar viðtölum, en ég er sem fyrr segir, langmest í paravinnu. Ég hef haldið mikinn fjölda af paranámskeiðum sem öll eiga það sameiginlegt að vera þriggja tíma örnámskeið en núna er ég að setja af stað þetta námskeið sem ég kalla Gerum gott betra, sem er ekki ætlað fyrir par sem er í algjörum henglum að ætla að koma og redda málunum, heldur

par sem er ákveðið í að ætla að vinna í sínum málum og er með allavega þann grunn að ætla að vinna saman. Eg er heldur ekki að leita að fullkomnum pörum því þau eru ekki til, ég hef aldrei hitt svoleiðis fólk. Heldur bara pör sem vilja gera góða sambandið sitt aðeins betra.“

Leynigetur í saumablúbb

„Það hittist þannig á að þegar við búum í svona litlu samfélagi að ég fæ kannski stelpu til mín sem segir mér að þær séu fjórar vinkonur sem séu allar hjá mér og allar saman í saumablúbb þá þarf ég náttúrulega einhverntímann að mæta sem leynigetur í saumablúbbinn. Ég hugsa að ef ég yrði beðinn um það myndi ég örugglega slá til, það væri alveg nógu fyndið til þess að gera það, segir Teddi og hlær.“

Hverju getum við breytt?

Teddi hefur gert samkomulag við vini sína í Tryggvaskála um námskeiðið Gerum gott betra, sem haldið verður þar þann 1. apríl. „Á námskeiðinu, sem er blanda af beinni fræðslu og verkefnum þar sem fólk er beðið um að svara spurningum, býð ég fólki að koma og eyða með mér 6 klst. Við skiptum upp í hópa og ræðum málin þannig að þetta er alveg „intense“. Við höfum verið með samskonar námskeið í Reykjavík, á öðru formi, fyrir annan markhóp, þar sem nám-

skeiðin eru heilan laugardag en svo er þetta vel þekkt erlendis frá að halda þessi „intense“ námskeið þar sem við erum virkilega að fara ofaní dýptina og athuga hverju við getum breytt.“

„Það er ótrúleg gjöf að sofna glaður og vakna glaður“

Innifalið í námskeiðinu eru öll námskeiðsgögn og léttar veitingar í hádeginu. „Ég takmarka fjöldann á námskeiðinu, ég vil ekki fá fleiri en 10 pör. Ef við værum bara að hugsa um að búa til peninga í starfsemi Lausnarninnar þá hugsa ég að við værum bara með einhverja heildverslun, við erum að hugsa um að bæta lífsgæði fólks. Það er ótrúleg gjöf að sofna glaður og vakna glaður. Fyrir einstakling eins og mig sem fæ að lifa í þannig umhverfi dagsdaglega, þá á ég ekki sterkari löngun fyrir neinn af mínum samferðamönnum en að fá að upplifa það sama. Og ef ég veit leiðina þangað, þá er ákveðin ábyrgð fölginn í því að segja ekki frá, þess vegna vil ég setja upp svona námskeið. Auðvitað kostar allt svona umstang og ég væri hræsnari ef ég segði að ég vildi ekki hafa laun, en vegna þess að við erum að hugsa um að fara á dýptina vil ég ekki fá fleiri pör á námskeiðið. Ég vil að þessi pör nái að bæta sambandið sitt og þó að ég viti að í litlu bæjarfélagi eins og okkar gætu vinir hist á þessu námskeiði þá

á það ekki að verða neitt vand-ræðalegt. Mig langar að láta á þetta reyna þar sem ég vil að Árborgarsvæðið fái sem bestu þjónustu frá mínu fyrirtæki þó að við séum með höfuðstöðvar í Reykjavík. Meðeigendur mínir á stofunni hafa verið með par-námskeið í Reykjavík, sem er að mörgu leyti sams konar, að-eins önnur nálgun og annað kennsluefni og það hefur reynst mjög vel, og ég hef hvatt þau til að koma með þetta hingað á Selfoss, en það er víst þannig að Selfoss er miklu lengra frá Reykjavík en Reykjavík er frá Selfossi“ segir Teddi og glottir.

Selfyssingur í hjartanu

„Þó að ég sé Reykvíkingur þá erum við búin að búa hérna í fjöldamörg ár. Það hefur verið gert grín að því í mínum vinnu-hópi, að ég sé eins og Geir Jón Þórisson vinur minn, fyrrverandi yfirlögsluþjónn í Vestmanna-eyjum, sem er náttúrulega ekkert frá Vestmannaeyjum, hann fæddist í 101 Reykjavík og ólst upp í Reykjavík, giftist síðan dásamlegri konu sem á ættir að rekja til Vestmannaeyja og talar alltaf eins og hann sé Vestmannaeyingur og í hjarta hans er hann Vestmannaeyingur. Með sama hætti er ég Selfyssingur þó að ég sé alinn upp í Reykjavík og vinir mínir gera grín að því að ég sé að verða eins og Geir Jón, en hér bý ég, ég elska að búa hér, ég ætla að deyja í þessu bæjar-félagi og ég vil gjarnan að mitt fyrirtæki stuðli að því að hérna sé góð þjónusta og þess vegna erum við til dæmis með starfs-stöð hér. Það er búið að biðja okkur um að koma út um allt en við höfum ekki viljað það því við viljum ekki vera einhvers staðar þar sem við getum ekki sinnt því vel. Hér á Selfossi erum við með fína starfsemi og sex af 21 starfs-manni Lausnarinnar búa á Sel-



Hjónin á ferðalagiz. Mynd: Úr einkasafni.

fossi. Selfoss er því stór hluti af Lausninni og á meðan ég á minn hlut í henni mun Selfoss alltaf skipta máli. Þess vegna langar mig að hafa þetta nýja námskeið fyrst hér á Selfossi og síðan athuga ég hvað ég geri varðandi Reykjavík. Það er búið að biðja mig um að gera þetta í þar, ég hef fengið talsverð viðbrögð eftir að við kynntum þetta námskeið á Selfossi, fólk er að spyrja hvort þetta verði ekki í Reykjavík. Svarið er nei, ekki strax. Við viljum byrja á að bjóða Selfyssingum að koma, þetta er dálítið „Selfysssh“, ég veit,“segir Teddi og hlær að orðagríninu.

Teddi vill versla og bjóða upp á þjónustu í heimabyggð. „Þetta er viðleitni mín til að sinna þjónustu hér, ég vil að fólk finni þjónustu hér, ég til dæmis kappkosta við að kaupa gjafavöru hér á Selfossi vegna þess að ég vil að viðskiptin séu hér, og ef ég þarf að setja bíl á verkstæði þá er það hér, ef ég þarf að fá iðnaðarmann þá er hann héðan, ég versla í heimabyggð. Þetta er svoltið sú pæling, ég vil bjóða Selfyssingum og nærsveitungum upp á þjónustu hér.“

Staðfastur, ekki þrjóskur

„Við Kata höfum unnið í miklu fleiri ár saman en í sitthvoru lagi, það er mjög einföld verkskipting. Hún ræður hér heima og í vinnunni,“ segir Teddi og skellir uppúr. „Ég þykist ráða í vinnunni en við höfum náð að eiga mjög gott samstarf og náð að virkja styrkleika hvors annars og það er í grunninn það sem ég vil fá að kenna öðrum. Þegar fólk spyr okkur til dæmis hvernig okkur hafi tekist að búa til svona gott samband, svona mörgum árum seinna, þá er svarið svo rosalega einfalt, við erum ekki búin að því, við erum enn að. Við veljum hvert annað og veljum að standa með hvoru öðru, trúum á hvort annað og fyrirgefum hvoru öðru, því auðvitað gerum við allskonar vitleysu og allskonar mistök og svo er allskonar álag á okkur líka og á okkar heimili sem er bara fallett. Þegar ég tala um gott parasamband þá er ég ekki að tala um áreynslulaust samband, Kata er til dæmis gríðarlega þrjósk og ég er mjög staðfastur, ekki þrjóskur, staðfastur,“ segir Teddi hlæjandi að lokum.

Skráning á Gerum gott betra fer fram á lausnin.is HGL



Teddi og Kata sem ræður heima... og í vinnunni. Mynd: Úr einkasafni.



Sveitarfélagið
ÁRBORG

Auglýsing um skipulagsmál í Sveitarfélaginu Árborg

Samkvæmt 1. mgr. 41. gr. og 43. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 eru auglýstar eftirfarandi deiliskipulagstillögur:

- Bæjarstjórn Árborgar samþykkti á fundi sínum 22. mars 2023, tillögu að deiliskipulagsbreytingu að Fargurgerði – Grænuvellir. Tillagan afmarkast af götum Fagurgerði, Árvegi, Hörðuvöllum og Grænuvöllum, auk syðsta hluta afmörkunar deiliskipulags sem nær einnig til miðsvæðis Austurvegar. Breytingin felur í sér að lóðinni Fagurgerði 5, er skipt upp í tvær lóðir. Byggingarheimildir á deiliskipulagssvæðinu eru yfirfarnar og breytt að hluta til. Gerð er breyting á greinargerð og uppdrætti. Gildandi deiliskipulag fyrir Grænuvelli og nágrenni var staðfest með auglýsingu í B-deild Stjórnartíðinda í apríl 2020. Breytt deiliskipulag er í samræmi við Aðalskipulag Árborgar 2020-2036, en þar er svæðið skilgreint sem íbúðarbyggð ÍB18 og miðsvæði M4. Skipulagssvæðið er um 3,2 ha að stærð. Byggt hefur verið á flestum lóðum á því svæði sem deiliskipulag Grænuvalla nær yfir. Íbúðir eru á 1 eða 2 hæðum og hús á miðsvæði á 1-3 hæðum. Íbúðir eru að hluta til á efri hæðum bygginga á miðsvæði.
- Bæjarstjórn Árborgar samþykkti á fundi sínum 22. mars 2023, tillögu að deiliskipulagi fyrir landspilduna Lækjargarður L166200, sem er tæpir 4 ha að stærð. Tillagan gerir ráð fyrir að heimilt verði að byggja á spildunni íbúðarhús allt að 350 m² að stærð og getur verið 1-2 hæðir, tvö gesthús allt að 80 m² að stærð, hvort, auk skemmu allt að 400 m² að stærð. Landspildan er í gildandi aðalskipulagi Árborgar 2020-2036 skilgreint sem landbúnaðarland, í flokki L2. Aðkoma er af Votmúlavegi og aðkomuvegi að Lækjargarði.

Ofangreindar skipulagstillögur liggja frammi til kynningar á skrifstofu skipulagsfulltrúa að Austurvegi 67, Selfossi. Að auki er hægt að nálgast tillögurnar á heimasíðu Sveitarfélagsins Árborgar á vefslóðinni www.arborg.is

Tillögurnar eru auglýstar með athugasemdafresti frá 29. mars til og með 10. maí 2023.

Hverjum þeim sem telur sig eiga hagsmuna að gæta er gefinn kostur á að gera athugasemdir við tillögurnar, og er frestur til að skila inn athugasemdum til og með 10. maí 2023.

Athugasemdum og ábendingum skal skila skriflega á skrifstofu skipulagsfulltrúa að Austurvegi 67, 800 Selfossi, eða netfangið 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.

Virðingarfyllst,
Rúnar Guðmundsson
skipulagsfulltrúi

Íþróttir



Íþróttakona og íþróttakarl HSK 2022. Mynd: HSK.

Héraðsþing HSK á Hellu tókst vel

Um 110 manns mættu á héraðsþing HSK sem haldið var á Hellu fimmtudaginn 23. mars sl. Líkt og undanfarin var þingið haldið seinnipart dags í miðri viku og hefur það gefist vel.

Stjórn HSK lagði fram 12 tillögur og voru þær allar samþykktar. Þinggerð er væntanleg frá riturum og verður hún birt á vef HSK á næstu dögum.

Engar breytingar urðu á stjórn sambandsins, en allir stjórnar- og varastjórnarmenn gáfu kost á sér áfram.

Val á íþróttamanni og íþróttakonu HSK var kunnjörnt á þinginu. Kyllingurinn Heiðrún Anna Hlynisdóttir úr Golfklúbbi Selfoss og júdómaðurinn Egill Blöndal úr Umf. Selfoss voru útnefnd íþróttafolk ársins 2022 hjá HSK.

Fimm einstaklingar aðildarfélag HSK voru heiðraðir á þinginu. Þróstur Guðnason, formaður Umf. Ingólfs í Holtum, var sæmdur gullmerki og hann hlaut einnig starfsmarki UMFÍ. ÍSÍ sæmdi hjónin Katrínú Aðalbjörnsdóttur og Óskar Pálsson úr Golfklúbbum Hellu gullmerki ÍSÍ og Gestur Einarsson, sem á sæti í varastjórn HSK var sæmdur silfurmerki ÍSÍ. Þá var Bjarni Jóhannsson úr Golfklúbbum Hellu sæmdur starfsmarki UMFÍ.

HSK veitti nokkur sérverðlaun á þinginu, líkt og undanfarin ár. Körfuknattleiksfélag Selfoss hlaut unglingabikar HSK,

Hestamannafélagið Geysir fékk foreldrarstarfsbikarinn og þá var Garðar Garðarsson valinn öðlingur ársins.

Löng hefð er fyrir því að útnefnda matmann þingsins og halda sleifarkeppni sem nokkrir þingfulltrúar taka þátt í. Guð-

mundur Karl Sigurdórsson vann sleifarkeppnina og Jóhanna Briet Helgadóttir var valin matmaður þingsins.

Myndskreytt ársskýrsla kom út á þinginu og má sjá vefútgáfu skýrslunnar á www.hsk.is. HSK



Guðrúnur formaður HSK veitti Þresti Guðnasyri gullmerki HSK. Mynd: HSK.



Gunnar Bragason (f.míðju) afhenti hjónunum Katrínú og Óskari gullmerki ÍSÍ. Mynd: HSK.



Mynd: Aðsend.

Því þyngra - því skemmtilegra

KRAFTLYFTINGAR Ellen Helga Sigurðardóttir, 23 ára Hvergerðingur, gerði sér lítið fyrir og setti tvö Íslandsmet og sigraði sinn flokk í fyrsta Magnús classic Íslandsmóti RAW í kraftlyftingum sl. sunnudag. Ellen lyfti 140 kg í bæði hnébeygju og deadlift, en fyrir var metið í hennar flokki 100 kg í hnébeygju og 120 kg í deadlift svo bættingin er mikil. Það merkilegasta við þessi met er eflaust sú staðreynd að Ellen byrjaði að æfa kraftlyftingar fyrir þremur mánuðum síðan, en hún hefur lítið sem ekkert verið íþróttum síðustu ár.

Ellen, sem vinnur hjá Ás Styrktarfélagi, er lærður naglafræðingur og IACP hundapjálfi, ásamt því að vera að læra hundasnyrtinn, æfir í Thor's Power Gym, en hún er búsett í Grafarvogi. „Ég byrjaði að æfa kraftlyftingar í byrjun janúar, ég var eiginlega plötuð í það af Önnu vinkonu minni. Ég var mikið í hestum þegar ég var yngri en hef annars bara svona hoppað í ræktina inn á milli án þess að vera að gera eitthvað af viti. Ég held að þessi árangur sé Tómasi, hjálfaðanum mínum að þakka, fyrir að yta á mig og fara vel yfir allar æfingar og tæknina. Svo hef ég alltaf verið hraust og þegar ég prófaði kraftlyftingar fann ég að þetta var eitthvað sem ég hef áhuga á, ég elska að mæta á æfingar og það skilar árangri. Ég lít mikið upp til Lystus Ebosele og finnst hún sjúklega svöll! Anna Kristín æfingafélagi minn er mikil fyrirmynd hjá mér og stór ástæða fyrir því afhverju ég er í þessu sporti,“ segir Ellen í samtali við Dagskrána.

Aðspurð hvað sé skemmtilegast við kraftlyftingar segir Ellen: „Að sjá hvað plöturnar á stönginni eru orðnar margar, allt peppið á æfingum, árangur og bara geggjáður félagsskapur! Því þyngra - því skemmtilegra!“

En hvernig lítur dagurinn út hjá afrekskonu í kraftlyftingum? „Ég reyni að hafa eins mikla og jafna rútínu yfir daginn og ég get. Ég fer að vinna, á æfingu, út með hundinn minn og suma daga snyrti ég hunda eftir 8-4 vinnudaginn. Ég er í næringarþjálfun hjá Gunnari Stefáni (Fa Fitness) og fylgi mataræði sem er alveg stílað inn á það hvernig ég er að æfa, hvort það sé mót framundan og það er eiginlega hægt að segja að ég sé borðandi mest allan daginn,“ segir Ellen og hlær.

Næsta keppni Ellenar verður á páskamóti Thor's Power Gym þann 15. apríl nk. og verður skemmtilegt að fylgjast með þessari flottu stelpu halda áfram í að bæta sig í sportinu sem hún á greinilega vel heima í.

HGL



Mynd: Aðsend.



Myndir: Aðsendar.

Valgerður átjándi á heimslista

BOGFIMI Valgerður Einarsdóttir Hjaltested frá Hæli í Skeiða- og Gnúpverjahreppi átti frábært innandyra tímabil í vetur og endaði í 18. sæti á World Series Open innandyra heimslista alþjóða bogfimisambandsins World Archery. „Eftir að öllum mótum í mótariðinni var lokið og 635 keppendur um allan heim, sem tóku þátt í mótariðinni í sveigboga kvenna, opnum flokki, höfðu lokið keppni er býsna gott að vera í 18. sæti á tengdum heimslista. Yfir 5000 keppendur tóku þátt í mótariðinni í mismunandi keppnisgreinum,“ segir Gummi Guðjónsson, formaður Bogfimisambands Íslands í samtali við dfs.is.

World Series Open innandyra mótarið alþjóða bogfimisambandsins World Archery samanstóð af 26 mótum um allan heim í vetur, frá byrjun nóvember og til loka febrúar. Valgerður vann einnig sinn fyrsta Íslandsmeistaratitil í mars á þessu ári og hefur unnið öll mót á Íslandi í sveigboga kvenna

það sem af er árinu í fullorðins flokki. En síðasta árið sem Valgerður gat keppt í ungmenna flokkum var í fyrra, þar sem hún vann til bronsverðlauna á NM U21, var í 5. sæti á EM U21 innandyra og var í 9. sæti á EM U21 utandyra.

Þá bætir Gummi við að Valgerður sé á leið á Evrópubikarmótið í Bretlandi 1.-9. apríl. Þar sem verður einnig keppt um síðustu þátttökurétti á Evrópuleikana 2023. „Hún var ekki langt frá því að tryggja sér sæti á leikana síðasta sumar á EM utandyra. Valgerður hyggur á keppni á Veronicas Cup World Ranking Event í Slóveníu í maí, HM utandyra í Berlín í ágúst og Heimbikarmótið í París í ágúst. Hún er svo áætluð til þátttöku sem þjálfari og starfsmaður Bogfimisambands Íslands á Evrópubikarmót ungmenna í Slóveníu í maí, Evrópubikarmót ungmenna í Sviss í júní og NM ungmenna í Noregi í júlí.“

HGL

DAGSKRÁIN
FRÉTTABLAÐ SUÐURLANDS

Sími 482 1944 - auglysingar@dfs.is



Við stækkum fermingargjöfina

Fermingarbörn fá allt að **12.000 króna** mótframlag þegar þau spara fermingarpeninginn hjá okkur.

Við erum betri saman



HÚS í bæ · HÚS í borg · HÚS í sveit



Við bjóðum velkominn til starfa:
Steindór Guðmundsson,
löggiltur fasteignasali
sími: 8621996,
netfang: steindor@husfasteign.is

Austurvegur 26 · 800 Selfoss · s. 4971155
husfasteign@husfasteign.is

Auglýsing á skipulagstillögum í sveitarfélaginu Ölfusi



ÖLFUS

Skipulags- og matslýsing fyrir deiliskipulag í Meitlum á Hellisheiði - rannsóknarboranir

Bæjarstjórn Ölfuss samþykkti þann 23. febrúar 2023 skipulags- og matslýsingu fyrir deiliskipulag í Meitlum í samræmi við 40. grein skipulagslaga nr. 123/2010.

Orka Náttúrunnar fyrirhugar að deiliskipuleggja svæðið vegna tilraunaborhola. Rannsóknin er liður í að afla orku til húshitunar miðað við spár um mannfjöldapróun og viðhalda rafmagnsframleiðslu Hellisheiðarvirkjunar.

Tillagan verður til sýnis á bæjarskrifstofu Ölfuss, Hafnarbergi 1, Þorlákshöfn dagana 28. mars til 13. apríl 2023. Hægt er að senda ábendingar eða athugasemdir á netfangið skipulag@olfus.is eða með bréfpósti á skipulagsfulltrúa, Hafnarbergi 1, 815 Þorlákshöfn, fyrir lok vinnudags þann 13. apríl.

Gunnlaugur Jónasson, skipulagsfulltrúi Ölfuss

Preytt og í skýjunum eftir alla hjálpina



Fjölskyldan að Kirkjuhvoli á Eyrarbakka er komin heim aftur eftir 10 daga að heiman á meðan heimili þeirra var óíbúðarhæft eftir að hlaupahjól sprakk og varð alelda í þvottahúsi fjölskyldunnar. Vilja þau koma þökkum á framfæri fyrir alla þá hjálp sem þau hafa fengið á þessum erfiða tíma.

„Orð eru fátækleg þegar kemur að því að þakka fyrir

svona einstakan stuðning og hjálp sem við höfum fengið eftir brunann sem við lentum í 13. mars sl. Tíu dögum eftir brunann erum við fjölskyldan komin aftur heim, þökk sé fjölskyldu, vinum, og ykkur öllum. Þetta var brjálæðisleg vinna og keyrðum við nánast á tómu tanki í restina,“ segja þau Birna, Ívar og synir í samtali við dfs.is.

„Við erum þreytt og alveg í skýjunum, vinir, fjölskylda og meira að segja bláokunnugt fólk sem kom okkur til hjálpar í þessu áfalli okkar. Svona atburður kennir manni að þó að maður hafi misst hlutina sína svona þá skiptir það ekki öllu. Við erum hér, við erum heil, erum saman og á lífi. Það er ekki sjálfgefið og munaði bara ekkert miklu að það hefði ekki orðið raunin. Við viljum hvetja fólk til að athuga hvort reykskynjarar og slökkvitæki séu í lagi,“ bæta hjónin við.

Að lokum sendir fjölskyldan kærleikskveðjur og þakkar fyrir ómetanlega aðstoð undanfarna daga:

„Við getum aldrei fullþakkað ykkur enn reynum okkar besta!

*Takk fyrir hjálp við að tæma húsið
Takk fyrir hjálp við að henda ónýta dótinu okkar
Takk fyrir hjálp við að þrifa
Takk fyrir hjálp við að mála
Takk fyrir fatasendingar
Takk fyrir sængur og koddar
Takk fyrir rúmföt
Takk fyrir heimilistæki
Takk fyrir fjárhagsstuðning
Takk fyrir hlý orð
Takk fyrir knús og kossa
Takk fyrir að halda utanum okkur
Takk fyrir lánið á húsnæði allan þennan tíma*

Takk, takk, takk, takk!“

Það styttist í Styrkleikana

Styrkleikarnir voru haldnir í fyrsta sinn á Íslandi árið 2022 og var Krabbameinsfélag Árnessýslu gestgjafi leikanna sem haldnir voru á Selfossi. Styrkleikarnir eru íslenskt heiti á alþjóðlegum viðburði sem kallast Relay for life og haldinn er í 34 löndum víðsvegar um heiminn. Markmið viðburðarins er þrennskonar, að fagna lífinu, að minnast og sameinast í sorginni og að berjast saman gegn krabbameini. Þessi markmið fanga upplifun viðburðarins þar sem saman koma fjölskyldur, vinir, einstaklingar sem hafa sigrast á krabbameini, einstakl-



ingar sem eru í baráttunni við krabbamein og allir sameinast á kröftugan hátt fyrir málstaðinn.

Viðburðurinn snýr að því að lið skrá sig til leiks og í sameiningu halda liðin boðhlaupskefli á hreyfingu í sólarhring á tákn-

rænan hátt líkt og sá sem berst við krabbamein gerir það allan sólarhringinn. Boðhlaupskeflinu er haldið á hreyfingu með þeim hætti sem hentar hverjum og einum þátttakenda. Allir sameinast í kraftinum sem felst í að sýna samstöðu og vinna saman að því að sýna stuðning og baráttuvilja. Ýmis afþreying og skemmtun er í gangi yfir sólarhringinn sem ætti að höfða til allra aldurshópa. Griðarlegur fjöldi sjálfboðaliða tekur þátt í undirbúningi og framkvæmd leikanna og setja sinn einstaka svip á upplifun þátttakenda.

Styrkleikarnir verða haldnir í Lindex-höllinni á Selfossi 29.-30. apríl næstkomandi og er skráning hafin á heimasíðunni www.styrkleikarnir.is

Starfsmannahópnum, vina- hópnum eða hvers konar hópnum sem hafa áhuga á að taka þátt býðst að fá kynningu á viðburðinum og sendast beiðnir varðandi það á netfangið arnessysla@krabb.is eða í síma 892-3171. Einnig ef áhugi er fyrir hendi að starfa sem sjálfboðaliði á viðburðinum eða einhverjar spurningar vakna, þá hvetjum við ykkur til að hafa samband.

Hlökkum til að upplifa magnaðan sólarhring með ykkur!

*E.h undirbúningsnefndar styrkleikanna
Svanhildur Ólafsdóttir,
formaður
Krabbameinsfélags Árnessýslu*

MÍMIR NEMENDAFÉLAG MENNTASKÓLANS AÐ LAUGARVATNI



SÆLIR SUNNLENDINGAR!

Lof mér að segja ykkur frá Dagmunum og Dollanum. Þvílíka úrvalið af námskeiðum og viðburðum sem hægt var að taka þátt í. Meðal annars var í boði að fara í klifur, hundaklapp, blöðruggerð, kennslu hjá Gumma Emil, hrútaþukl, LARP, Zumba og Bob Ross málun. Að auki kom Sigga Kling og var með peppandi kynningu fyrir okkur. Á Dollanum voru liðin í þrautakepninni skýrð í höfuð á dýrum þetta árið og voru það býflugurnar sem höfðu sigurinn. Eftir Dollann skutust allir í sitt fínasta púss. Mikael Kaaber var veislustjórinn okkar og sló í gegn, Svenni kokkurinn okkar útbjó glæsilega og gómsæta þriggja rétta máltíð og skemmtiatriðin voru stórfengleg. Hljómsveitin Stuðlabandið spilaði fyrir okkur eftirminnanlega takta sem fengu alla til að tjúta. Meira að segja Pálmi húsbóndinn okkar og Erla húsfreyja ákváðu að sína okkur taktana sína á dansgólfinu. Vikan sem var að líða var frekar slök í samanburði við þar síðustu viku. Íþróttformennirnir okkar héldu bekkjarmót í blaki, sigurvegarar mótsins var þriðji bekkurinn. Þá er ég búinn að fylla ykkur inn á viðburðarás seinast liðnu vikur.

Þar til næst, ritnefndarformaður Mímis.

Umsjón: Katrín Ölvers & Hrafnína Jóns



Náttúruleg og 200 manna glerskáli bætast við eitt flottasta hótél í heimi

Fyrr á árinu birti hönnunartímaritið Elle Decoration lista yfir 10 flottustu hönnunaráhótél sem byggð hafa verið á síðustu tveimur áratugum. Á listanum er eitt íslenskt hótél, ION Adventure Hótél, sem staðsett er á Nesjavöllum. Í greininni kemur fram að öll hótél sem eigi sæti á listanum séu hönnuð með næmri tilfinningu fyrir stað og ásýnd sem aðgreini þau frá fjöldanum, og á það sannarlega við um þetta einstaka hótél.

ION Adventure Hótél, á sínum hnarreistu steypusúlum stangast skemmtilega á við aldagamalt hraunið sem hótélið stendur á og birtist gestum eins og Bond fylgsni á hjara veraldar.

Ferðalagið að hótelinu um grófgert, mosavaxið umhverfi Þingvallavatns er engu lagi líkt og fegurðin stórbrotin. Hótélið stendur spólkorn frá Nesjavallavirkjun sem gefur því óvenjulegt yfirbragð, en gufu strókarinn frá virkjuninni teygja sig til himins og sýna mátt jarðhitans sem kraumar undir yfirborðinu.

Hótélið, í núverandi mynd, var opnað árið 2013, en upphaflega var byggingin notuð sem starfsmannahús fyrir starfsmenn Nesjavallavirkjunar. Árið 2008 var húsinu breytt í hótél, sem starfrækt var undir nafni Hótél Hengils til ársins 2012, en þá var nýbyggingin tekin í notkun og Ion Adventure Hót-



elið leit dagsins ljós. Hótélið var stækkað og 24 herbergjum bætt við, Norðurljósabarin og spa-ið opnaði og eldri bygging var endurnýjuð, en Minarc arkitektar sáu um hönnunina.

Nú, þegar hótélið fagnar 10 ára afmæli, eru miklar breytingar framundan en stefnt er að stækkun á hótelinu. Jarðvinna er nú þegar hafin og markmiðið er að ljúka framkvæmdum sumarið 2024. Þorvarður Kristófersson er byggingarstjóri yfir verkinu og steypu einingarnar koma frá BM Vallá en þær verða reistar í maí.

„Til stendur að bæta við nýjum væng inn í hliðina til norðurs, og fjölga herbergjum um 23. Þar af verða þrjár svitur

með einka saunu og tvö fjölskylduherbergi, en í dag eru 43 herbergi á hótelinu svo þetta er töluverð stækkun. Síðan verður stór glerskáli byggður við veitingastaðinn sem kemur til með að taka 200 manns í sæti og þegar hann er tilbúinn förum við í stækkun á spa-inu og bætum við náttúruleg og stærra gufubaði,“ segir Andrea Skúladóttir, framkvæmdastjóri ION Adventure.

Andrea bætir við að í tilefni afmælisins verði frábær tilboð, tónleikar, pop-up, göngur og margt fleira á dagskrá hjá þeim. „Veitingastaðurinn Silfra er öllum opinn frá morgni til kvölds og stækkunin veldur ekki truflun á núverandi starfsemi“. Okkur þykir líka gaman að segja frá

því að Snædis, yfirkokkurinn á Silfru, veitingastað hótelsins, er að taka þátt í keppninni um kokk ársins núna um næstu helgi en 30. mars er undankeppnin og 1. apríl verða úrslitin. Við höfum tröllatru á okkar konu og erum stolt af því að vera með þennan hæfileikaríka verðlaunakokk í okkar liði“ en Snædis hefur þratt fyrir ungan aldur, verið fyrirliði kokkalandslíðsins og unnið til margra verðlauna fyrir snilli sína í eldhúsinu.

Við erum gríðarlega spennt fyrir framtíðinni og ég mæli með því að fólk geri sér ferð á Nesjavelli og smakki matinn hennar Snæðisar, því hann er dásamlegur. *HGL*



ÍSKRAFT

Ískraft á Selfossi óskar eftir að ráða söluráðgjafa rafmagnsvara

Ískraft á Selfossi óskar eftir að ráða öflugan söluráðgjafa rafmagnsvara. Um er að ræða fjölbreytt verkefni í skemmtilegu starfsumhverfi þar sem reynir á frumkvæði, sjálfstæð vinnubrögð og gott skipulag. Lögð er rík áhersla á jákvæð samskipti og samvinnu ásamt því að viðkomandi falli vel að

góðri liðsheild fyrirtækisins. Eftirsóknarvert er að fá til liðs við okkur þá sem eru tilbúnir að leggja sitt af mörkum við að veita framúrskarandi þjónustu til okkar viðskiptavina og hafa jákvætt hugarfar.

» Helstu verkefni og ábyrgð:

- Almenn sölustörf á rafmagnsvörum
- Tilboðsgerð
- Afgreiðsla og þjónusta við viðskiptavini
- Ráðgjöf til viðskiptavina

» Menntunar og hæfniskröfur:

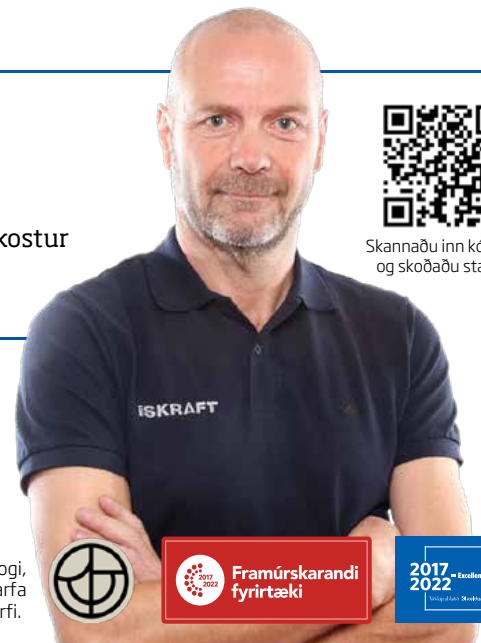
- Iðnmenntun á rafmagnssviði
- Reynsla í rafvirkjun eða úr sambærilegu starfi
- Góð færni í mannlegum samskiptum
- Mikil þjónustulund og reynsla af sölustörfum er kostur
- Góð íslensku og enskukunnátta
- Stundvísi, skipulögð og sjálfstæð vinnubrögð

Sótt er um á ráðningarvef okkar á www.iskraft.is/um-okkur/iskraft/laus-storf/ Nánari upplýsingar um starfið gefur Friðrik Jósafatsson, sölustjóri, fridrikj@iskraft.is eða Brynjar Stefánsson, framkvæmdastjóri Ískraft, brynjar@iskraft.is

Umsóknarfrestur er til og með 16. apríl 2023

Hvetjum öll áhugasöm til þess að sækja um, óháð kyni eða aldri

Ískraft er rafiðnaðarheildisala og leiðandi á því sviði á íslenskum markaði. Fyrirtækið hefur starfað síðan 1975. Ískraft rekur 4 starfsstöðvar, í Kópavogi, Akureyri, Selfossi og Reykjanesbæ. Ískraft er lífandi og skemmtilegur vinnustaður þar sem ríkir góður starfsandi og sterk liðsheild. Hjá Ískraft starfa um 40 starfsmenn með fjölbreyttan bakgrunn. Lögð er rík áhersla á símenntun og fræðslu og að starfsmenn eigi þess kost að eflast og þróast í starfi.



Skannaðu inn kóðann og skoðuðu starfið



FUNDIR

**KRABBAMEINSFÉLAG
ÁRNESSÝSLU**
Símatími alla virka daga
frá kl. 13:00 til kl. 16:00
sími 788 0300.

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

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

AA
Mán. kl. 21 - AA fundur
Þrið. kl. 19 - AA konufundur
Mið. kl. 19:30 og 21 - AA fundur
Fim. kl. 20 - AA karlafundur
Fös. kl. 20:30 - AA fundur
Lau. kl. 21 - AA 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 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, efr
hæð, fimmtudaga kl. 20:30.

FÉLAGSSTÖRF



SKRIFSTOFA FEBSEL
Skrifstofa Félags eldri-
borgara á Selfossi verður
opin fimmtudaginn
30. mars kl. 13-14:30.

OPIÐ HÚS

Fimmtudaginn 30. mars
kl. 14:45. Kaffi og meðlæti.

FORNSÖGULESTUR

fellur niður mánudagana 3. og
10. apríl. Næsti lestur verður
mánudaginn 17. apríl.

ÞJÓNUSTA

BR FLUTNINGAR
 S. 662 1122
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 Maddý ehf.

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

**Bókhald - ráðgjöf
skattskil**

**Þjónusta við
einstaklinga og
fyrirtæki**

Persónuleg þjónusta

BORGTHOR EHF

Jarðvinnuverktaki

Flúðum
Sími 899-0816

borgthorhf@gmail.com

BÍLAR



Gagnheiði 11 - 800 Selfossi
Sími 482 2200 - GSM 894 2277 - Fax 482 2777

**Yfirbyggingar - Réttingar
Bílamálun - Rúðuskipti**

KIETTUR
Bifreiðaverkstæði

Sími 482 4012, Hrísmýri 3, Selfossi

Þjónustuskóðanir Heklu-bifreiða og
almennar bílavíðgerðir.



Hjólastillingar
Dekkja- og smurþjónusta
Sími 482 4069

DAGSKRÁIN
FRÉTTABLAÐ SUÐURLANDS

DFS.IS
FRÉTTAVEFUR SUÐURLANDS

Sími 482 1944
auglysingar@dfs.is

Páskaföndurgleði á bókasafninu

Síðasta laugardagsmorgun
Svar mikið líf og fjör í bóka-
safninu á Selfossi þar sem fjöl-
skyldum var boðið að mæta og
föndra saman í tilefni páskanna.
„Það er alltaf eitthvað skemmti-
legt í gangi fyrir fjölskyldur
á laugardagsmorgnum og nú
síðast var föndrað á hverju borði
og í hverju skoti. Þessar fjöl-
skyldustundir á laugardögum
njóta vaxandi vinsælda og eru
orðnar fastur liður í menningar-
lífi Árborgar,“ segir Margrét
Blöndal, deildarstjóri menning-
ing- og upplýsingadeildar hjá
Árborg í samtali við Dagskrána.

Næsta laugardag verður
spilamorgunn í bókasafninu frá
klukkan 11:00. *HGL*



KIRKJUR

Aðventistar

Safnaðarheimili aðventista,
Eyravegi 67, Selfossi, 1. apríl.
Bíblíulexiur kl. 11 og guðsþjón-
usta kl 12. Verið velkomin.

Hveragerðiskirkja
Fermingarmessa sunnudaginn
2. apríl kl.11.

Hrepphóla kirkja
Fermingarmessa á pálmásunn-
dag 2. apríl. kl. 11. Kirkjukórinn
syngur undir stjórn Stefáns
Þorleifssonar organista. Sóknar-
prestur.

Torfastaðakirkja
1. apríl fermingarmessa kl. 14.00
í Torfastaðakirkju. Sr. Dagur
Fannar Magnússon þjónar fyrir
altari og prédikar. Jón Bjarnason
leikur undir og leiðir almennan
safnaðarsöng.

Búrfellskirkja
2. apríl pálmásunnudagur.
Messa í Búrfellskirkju í Grímsnesi
kl. 14.00. Sr. Dagur Fannar
Magnússon þjónar fyrir altari og
prédikar. Jón Bjarnason leikur
undir og leiðir almennan safna-
aðarsöng.

ÞJÓNUSTA

Smíður óskar
eftir verkefnum

Smíður getur tekið að sér viðhald
í heimahúsum og sumarhúsum á
höfuðborgarsvæðinu, Selfossi
eða Hveragerði. Dagvinna,
kvöldvinna og/eða helgarvinna.
Parket, flísar, samsetning á eld-
húsinnréttingum o.fl. Nánari
uppl. í síma 777 2265.

FUNDIR

Vöflukaffi

Vöflukaffi laugardaginn
1. apríl, milli kl. 11:00
og 12:00 á Eyravegi
15, Selfossi.
Allir velkomnir.

Mottumarsdagurinn haldinn
hátíðlegur í GK Bakarí

Á föstudaginn 31. mars halda
strákarnir í GK Bakarí
Mottumarsdaginn hátíðlegann
og steikja ástarpunga til styrktar
Krabbameinsfélags Árnassýslu.
Þetta er ekki í fyrsta sinn sem
þeir taka þátt í átakinu og stefna
ávallt á að skáka styrktarupp-
hæð síðasta árs.

„Við tökum þátt í tveimur
styrktaráttökum á ári, einu að
hausti þar sem við bökum til
styrktar Sigurhæðum og annað
að vori til en þá leggjum við
pungana á vogarskálarnar til
styrktar Krabbameinsfélaginu“
segir Kjartan. „Karlmenntu eru
margir gjarnir á að humma fram
af sér heilsuna og okkur langar
til að nota þennan vettvang til
að hvetja alla, bæði þungahafa
og þunglausu, til sjálfsskoð-
unar og leggja góðu málefni lið í
leiðinni“ segir Guðmundur, sem
skartar enn mottunni sem var
krýnd fegursta mottan í Mottu-
mars 2021. „Yfirvaraskeggið
er orðið partur af persónunni.
Það vakti mikla athygli til að
byrja með, en ég er hræddur um
að fleiri tækju eftir því núna ef



það hyrfi einn daginn en veita
veiðihárunum athygli í dag“
segir Guðmundur og hlær.

Piltarnir benda á að hægt er
að panta sex ástarpunga í poka
fyrir 1.000kr sem sjálfbóðaliðar
Krabbameinsfélagsins keyra
heim að dyrum á netfangið pont-
un2023@gmail.com og skora
á fyrirtæki að slá tvær flugur í
einu höggi, gleðja starfsfólkið
í kaffipásunni á föstudaginn og
styrkja Krabbameinsfélag Árnassýslu í leiðinni.



MENNTSKÆLINGAR VIKUNNAR

Í tilefni af 70 ára afmæli Menntaskólans að Laugarvatni, þann 12. apríl nk., ætlum við, í aðdraganda afmælisins, að birta vikuleg viðtöl við gamla nemendur Menntaskólans að Laugarvatni um þeirra upplifun af ML. Næstu viðmælendur eru tveir doktorar, þau Þórólfrur Guðnason, fyrrum sóttvarnarlæknir Íslands og Birna Arnbjörnsdóttir, doktor í málvísindum.

um nemendum en það er einnig þroskandi fyrir þá nemendur.

Birna: Þétt og samheldið samfélag sem eimir eftir af löngu eftir að námi lýkur og nær yfir alla Laugvetninga hvort sem þeir voru samtíma í ML eða ekki. „Þetta er Költ!“ Sagði einhver. Ótrúlega skemmtilegt félagslíf, tækifæri til þátttöku í fjölbreyttu félagsstarfi sem ekki gefst annars staðar og frábærir kennarar og skólameistarar (fyrirverandi og núverandi) sem hafa áhuga á menntun og velferð ungmenna.

Af hverju först þú í ML?

Þórólfrur: Ég kom frá Vestmannaeyjum og ákveðin hefði fyrir því að nemendur þaðan færu á Laugarvatn. Auk þess fóru margir samnemendur mínir frá Vestmannaeyjum í ML þannig að var sjálfgefið.

Birna: Ég vildi prófa að vera í heimavist og vinir mínir og ættingjar voru Laugvetningar.

Áttu þér uppáhalds minningu úr skólanum?

Þórólfrur: Enga uppáhaldsminningu en margar góðar og enga slæma. Margar minningar af kennurum og ekki hvað síst húsverðinum góða Benjamín Halldórssyni sem hefur verið óþrjótandi uppspretta minninga og spuna ýmskonar. Svo eru margar góðar minningar frá félagslífinu og þátttöku í ýmsum uppákomum. Sterkustu minn-

ingarnar eru hins vegar af mörgum samnemendum.

Birna: Fámennið og nábylið gerði það að verkum að það var margt brallað. Ég var virk í félagslífinu og lærði mikið af því bæði í með- og mótvindi. Söngsalur var hressandi og mikið tónlistarlíf, skemmtilegar vísindaferðir sem voru tilefni til ýmissa strákpara, náði sambyli við náttúruna m.a. ganga á Skjaldbreið í glampandi sól og meðfylgjandi episkum sólbruna, gönguferð á eldspúandi Heklu, og kennslustundir hjá frábærum ungum kennurum sem voru flestir nýkomnir úr námi erlendis með nýstárlegar hugmyndir um kennslu og menntun almennt.

Hvernig upplifun var að fara að heiman og flytja inn á heimavist?

Þórólfrur: Það var ansi erfitt sérstaklega fyrstu mánuðina. Ég jafnaði mig hins vegar fljótt og eftir það var þetta tóm sæla.

Birna: Mér fannst mjög spennandi að fara í heimavistarskóla. Fyrsta árið var ég í herbergi með góðri vinkonu minni allt frá því á leikskóla og ég kynntist líka strax skemmtilegu fólki.

Ertu ennþá í sambandi við skólafélagana?

Þórólfrur: Já miklu sambandi. Við strákarnir (lesist “sdrágnir”) hittumst reglulega, rifjum upp gamla tíma, spilum músík og þrösom hæfilega. Dreypum einnig dátt á drykkjum. Ógleymanlegar stundir.

Birna: Heldur betur! Þarna eignaðist ég vini fyrir lífstíð. Vinirnir frá Laugarvatni eru enn uppistaðan í menningar- og líkamsræktarlífi mínu enn í dag. Stúdentar frá ML 1972 gerðu garðinn frægan í Georgíu á s.l. ári. Þar glumdi „Sá sem gekk í ML“ djúpt í Kákasusfjöllunum. Síðast í gær vorum við mörg úr ML saman í óperunni!

Hvernig telur þú að menntaskólagangan hafi mótað þig sem einstakling?

Þórólfrur: Erfitt að segja en ég tel að árin í ML hafi eftt mína félagsfærni og samskiptahæfni. Ég lærði betur að taka tillit til annarra og meta mannlegan fjölbreytilega. Ég komst líka að því hverjir væru mínir styrkleikar og veikleikar. Svo má ekki gleyma því að þar hitti ég fyrir mína núverandi eiginkonu.

Birna: Ekki spurning að samnemendur og kennarar beindu mér á þá braut sem líf mitt tók. Þarna kynntist maður alls konar fólki sem víkkaði sjónvildarhringinn. Þarna voru líka frábærir skólameistarar, Kristinn Kristmundsson og Jóhann S. Hannesson, kennarar eins og Þórir Ólafsson, Þór Vigfússon, Björn Ingi Finnsen, Kristján



Árshátíð ML veturinn 1969-1970. Hér er verið að frumflytja hið þekktu „Ástarljóð“ eða öðru nafni „Pípan“ eftir þá Hafstein Guðfinnsson og Ragnar Inga Aðalsteinsson. Í kvartettinum voru frá vinstri: Viðar Jónsson, Þórólfrur Guðnason, Unnur Bragadóttir og Hafsteinn Guðfinnsson.



Birna Arnbjörnsdóttir (fyrir miðju) í náttfatapartyi.

Árnason og Ólafur Briem sem kveiktu áhuga minn á tungumálum almennt og íslenskum málvísindum sérstaklega

Hvað tók við eftir ML?

Þórólfrur: Eftir ML hóf ég nám í læknisfræði við HÍ. Ég flutti mig eftir nokkra mánuði í Háskólann í Árósum í Danmörku þar sem ég hélt áfram í læknáminu. Ég lauk hins vegar námi í læknisfræði við HÍ 1981. Sérfræðinámi í barnalækningum og smitsjúkdómum lauk ég í Bandaríkjunum 1990 og flutti þá til Íslands. Ég starfaði sem barnalæknir á Barnspítala Hringins til ársins 2015 er ég tók við starfi sóttvarnalæknis á embætti landlæknis. Því starfi lauk í lok árs 2022. Nú er ég hins vegar kominn á eftirlaun en starfa í hlutastarfi í heilbrigðisráðuneytinu.

Birna: Fyrst í HÍ í ensku og frönsku, svo menntaskólakennsla, þá í MA nám í Bretlandi og svo í doktorsnám í málvísindum í Bandaríkjunum. Síðan starfaði ég í 18 ár í háskólum í Bandaríkjunum en kom heim fjórum börnum síðar árið 2000 og hélt áfram fræðastörfum og kennslu við HÍ. Þar stýrði ég m.a. þróun vefstengds námskeiðs í íslensku sem öðru máli www.icelandiconline.com

sem er margverðlaunað og yfir 100.000 manns hafa sótt. Ég er nú sest í helgan stein, eða þannig. Var reyndar að koma frá Grænlandi þar sem ég er hluti af alþjóðlegu teymi sem rannsakar nábyli dönsku og ensku og grænlandsku í samburði við stöðu dönsku og ensku í Færeyjum og á Íslandi. Og í næsta mánuði kemur út bók sem ég ritstýri ásamt öðrum um vesturislensku í Kanada. Ég hef unnið með mörgum erlendum og innlendum fræðimönnum á starfsferlinum og var svo heppin að fá að vinna með núverandi skólameistara ML í MA verkefni og veit því hvað skólinn er í góðum höndum.

Myndir þú mæla með því við sunnlensk ungmenni að fara í ML?

Þórólfrur: Ég mæli hiklaust með því, ekki bara fyrir sunnlensk ungmenni heldur fyrir öll ungmenni. ML er einstakur skóli og býður upp á svo mikið meira en formlegt skólanám. Skólinn er þroskandi og þar eignast nemendur vini og félagi fyrir lífstíð. Það er ekki síður mikilvægt en það góða nám sem boðið er uppá.

Birna: Hiklaust!

Hvaða ár varst þú í ML?

Þórólfrur: 1969-1973

Birna: 1968-1972 (ár mikilla straumhvarfa í stúdentapólitík). Ein besta ákvörðun lífs míns var að hætta á síðustu stundu við að fara í MR og fara í ML í staðinn.

Hvaða sérstöðu telur þú að ML hafi samanborið við aðra menntaskóla á Íslandi?

Þórólfrur: Sérstáða ML að mínu mati felst einkum í sterku félagslífi og mikilli nánd nemenda sína á milli og nánd við kennara. Þar læra nemendur að standa á eigin fótum og taka tillit til annarra. Á mínum árum í skólanum voru líka mjög góðir og eftirminnilegir kennarar og býst ég við að svo sé enn í dag. Í svona umhverfi þroskast nemendur mjög hratt og öðlast færni og reynslu sem þeir búa að alla tíð. ML hentar hins vegar ekki öll-



Birna ásamt útskriftarhópnum sínum.



Útskriftarhópur Þórólfs er samheldinn þrátt fyrir að um 50 ár séu frá útskrift úr ML. Myndin er tekin úr ferð sem hópurinn fór til Georgíu sl. haust.

Groovís - byltingarkennd ísbúð

Groovís er ný ísbúð sem verðandi hjónin, Árni Bergþór Hafdal Bjarnason og Guðný Sif Jóhannsdóttir stefna á að opna fyrir páska í miðbæ Selfoss. Groovís er staðsett í húsinu Ingólfi, sem hýsti áður Bæjarís. Blaðamaður Dagskrárinna leit við í vikunni þar sem Guðný var á þönum við að mála og undirbúa þessa skemmtilegu ísbúð sem kemur eflaust til með að færa bæjarbúum og gestkomandi ánægjulega tilbreytingu frá hinni hefðbundnu íslensku ísbúð.



Guðný Sif Jóhannsdóttir myndskreytir veggina á Groovís. Mynd: DFS.is/HGL

Candyfloss og kleinhringir

„Þetta verður „groovy“ ís, við erum búin að taka Bæjarís og gera hann skemmtilegri. Við munum framleiða litla kleinhringi hérna í þar til gerðri vél, þar sem við samnýtum „toppings“ borðið fyrir ísinn og kleinhringina þannig að maður getur annað hvort búið sér til sinn eigin rétt eða keypt tilbúinn af matseðli. Við verðum líka með candyfloss vél og ætlum með henni að tryggja viðvarandi hátíðarstemningu í miðbæ Selfoss héðan í frá,“ segir Árni kátur í bragði í samtali við Dagskrána.

Falleg kramarhús

„Við ætlum að bjóða upp á allskonar sambland af þessu þrennu: Ís, kleinhringjum og candyfloss, sem verður sérstáðan okkar, þar má til dæmis nefna shake og donut, þá ertu með shake glas og setur kleinhringi

yfir rörið. Staðlaða kramarhúsið okkar verður ekki venjulegt kramarhús heldur með „cotton candy tutu“ eða candyfloss pílsu, sem er mjög fallegt,“ bætir Árni við.

Einfalt og fljótlegt

Hjá Groovís verður engin eiginleg afgreiðsla. „Það verða tvær tölvur hérna sem vísa inn í salinn, í þeim getur fólk valið hvað það vill, pöntunin kemur svo inn í eldhús til okkar. Í salnum verður skjár þar sem má sjá í hvaða pöntunum er verið að vinna og hverjar eru tilbúnar,“ segir Árni.

Engin röð á Groovís

„Með þessu viljum við reyna að sporna við þessum röðum sem vilja alltaf myndast í ísbúðum. Ef það kemur röð þá er hægt að skanna QR-kóða og klára þetta í gegnum símann og svo er hægt

að fá sér sæti úti í sólinni ef svo ber við og fylgjast með í símanum þegar pöntunin er klár. Að auki geta þau sem eru að vinna þá betur einbeitt sér að því að afgreiða ís. Ég held að þetta gæti verið byltingarkennt, þetta er annaðhvort mjög sniðugt eða mjög heimskulegt, það kemur í ljós,“ segir Árni og hlær. HGL

HREINGERINGA-þjónusta Suðurlands ehf.
Allar ræstingar
 Steintappahreinsun, teppahreinsun, bón, gluggahreinsun o.fl.
 Sími 897 8444
 Freint um allt Suðurland

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

VÉLSMIÐJA SUÐURLANDS ehf
 Selfossi Gagnheiði 5 Sími: 482 1980

Efnissala Rennismiði Innréttingar Járnsmiði

Gagnheiði 5, Selfossi
 Sími 482 1980

BRANN AF VINATTU!
 Fosera
 Fæst hjá **BYKO** Selfossi

expert kæling
 Sími 660 2970
 Uppsetn. og viðhald á kæli- og frystikerfum
 Ísskápa viðgerðir - Almennar raflagnir

Rétting og málung

Vottað rétttingaverkstæði Cabas tjonaskoðun

Breiðumýri 1, Selfossi
 Sími 480 8020

VÉLALEIGA SUÐURLANDS
 699-5403
 velaleigasud@gmail.com

Við leigjum út vélar ásamt því tókum við að okkur alla jarðvinnu.

Við erum á Facebook: Vélaleiga Suðurlands

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

HREINSITÆKNI

Stíflulosun
 Rotþróahreinsun
 Vélsöpun
 Lagnafóðrun

Hellismýri 9, 800 Selfoss
 selfoss@hrt.is - Sími 892 2136
 www.hrt.is

Tækniþjónusta Suðurlands ehf. Selfossi

Sjónvarpskerfi fyrir hótél og gistihús
 Öryggiskerfi
 Eftirlitsmyndavélakerfi
 Hljóðkerfi
 Símkarfi o.fl.

Sérhæfing - Þekking - Reynsla

Gunnar Guðmundsson Sími 694 4922
 Vilmundur Sigurðsson Sími 779 6777

Sprettur ÁBURÐUR

Skeljungur
 Lúvík Bergmann, Vískaþjóstjóri
 GSM: 840 3009

Styrktartónleikar fyrir fjölskyldu Guðjóns Björnssonar

Vörðukórinn, sem skipaður er fólki úr Árnes- og Ránaárvallasýslum mun halda sína árlegu vortónleika í Selfosskirkju miðvikudaginn 5. apríl klukkan 20:00. Flutt verða lög úr ýmsum áttum, allt frá íslenskum og erlendum dægurlögum yfir í blús. Einnig verður frumflutningur á nýju lagi eftir Guðmund Óla Sigurgeirsson við texta eftir Jóa í Stapa. Með kórnum leika þau Arnhildur Valgarðsdóttir á píanó og Jón Rafnsson á kontrabassa. Stjórnandi kórsins er Ey-rún Jónasdóttir.



skyldu Guðjóns Björnssonar á Syðri- Hömrum í Ásahreppi. Miðaverð er 3.500 krónur.

Allur ágóði af þessum tónleikum rennur til styrktar fjöl-

Vonumst til að sjá sem allra flesta. Vörðukórinn

HEYRN HEYRNARÞJÓNUSTA
 534 9600
 www.heyrn.is

Lagnþjónustan ehf

Þípulagnir - Efnissala
 482 2311 696 2311
 Skrifstofa Þjónustusími

Þípulagnir Júlla
 Persónuleg þjónusta
 Nýlagnir - Endurlagnir - Viðgerðir
 Sími 772 1456 - ornja@bt.net.is - www.pípulagnirjulla.is

NÝTT
 Vinnuvélanámskeið á netinu!
 www.vinnuvelaskolin.is