

Eystrahorn

7. tbl. 38. árgangur

Fimmtudagurinn 20. febrúar 2020

www.eystrahorn.is

Pure Mobile vs. Dolce Vita eftir Moniku Fryová

Varið! Ekki gera þetta heima eða erlendis.

Þetta eru aðfaraorðin að nýrri bók frá myndlistarmanninum Moniku Fryová. Má kalla þau viðeigandi um ferðalag sem inniber bæði heimalandið og útlönd. Ísland er engu minna heimili listamannsins sem hefur búið hér í 14 ár en aðspurð segist hún ekkert frekar líta á sig sem íslenska, en tékkneska eða portúgalska. Bókin fjallar líka að miklu leyti um samalþjóðleg persónueinkenni, pan-húmanisma – ellegar landfræðilega staðsetningu vitundarinnar.

Í skemmtu máli snerist listaverkið um að fara á pínulitilli vespu frá Seyðisfirði til Lissabon, færa þeim íslenskan saltfisk og koma til baka með sætar kartöflur frá Al jezur og skila þeim af sér í Reykjavík.

Á sama tíma hóf Monika doktorsnám í Listaskólanum í Brno, Tékklandi með ritgerðina: Listamaðurinn sem þjóðfræðingur – andleg samsömun í

nútímalist sem almennu rými. Doktorsverkefnið og saltfiskjarflutningurinn var eitt og hið sama. Skoðað var hvernig miðjan í lífi og sköpun er mikið til mynduð og hvernig iðja mannsins, ekki síður en vitund, dreifir sér einsog kartöflur úr því einstaka yfir í hið marga og út um allt.

Segir listamaðurinn ennfremur að það sé áhugavert hvernig kortaflan rækast einsog Rízóm, en Rízómið, auk þess að vera stöngull jarðplöntu, er heimspekikening sem Frakkarnir Gilles Deleuse og Félix Guattari settu fram í bók sinni Kapítalism og geðklofi.

Monika hafði samt einn fastan kjarna, auk þess ímyndaða, sem var að koma við í Brno og hefja nám sitt formlega. Að öðru leyti var ferðin algerlega óskipulögð, hver dagur gat af sér annan, hver atburður leiddi yfir í næsta og sv. frv. Listaverkið var einsog lífið sjálft, frjálst og óþvingað. Sem dæmi um handahófskennda framvindu má nefna að listamaðurinn



Listamaðurinn sækir kartöflur til Al jezur

ætlaði sér að fara beinustu leið frá Barselónu til Lissabon en þá bárust fregnir af voðaverkum á suður Spáni og var leiðinni því breytt. Nú var tekin ferja til Tanger í Marokkó og þaðan til Portúgal.

Aðspurð hvaða kenningu eða fullyrðingu ferðin átti að sanna, segir Monika að það sé helst að allt sé mögulegt og að listamaðurinn sé vissulega líka þjóðfræðingur einsog doktorsverkefnið fjallar um. Einnig er um að ræða úttekt á nútíma gjörningalist – og því að taka listina út úr ramma sínum og stofnunum og leyfa henni að eiga sér stað í almenna rýminu meðal almennings.

Monika setti endapunkt á verkið með því að sýna saltfiskinn í Lissabon og sætu kartöflurnar í Reykjavík. Hún lagði það sama fram sem annarverkefni sitt í Listaskólanum í Brno, en einhverra hluta vegna var hann ekki tilbúinn að taka þetta rándýra lostæti gilt sem formleg skil. Ferðin var farin, sem áður segir, árið 2013 og útbúin um hana heimildamynd.



Bókin

Vídeóvélín hafði þó ekki náð að fanga allt sem listamaðurinn hafði skynjað og skilið og hún tók til við að skrifa upp það sem á vantaði. Auk fjöldamargra ljósmynda og annarra viðbóta birtist afraksturinn sem "Hin hreina hreyfing andspænis Ljúfu lífi" eða "Pure Mobile vs. Dolce Vita" Bókin er 600 blaðsíður.

Monika Fryová mun kynna bókina í föstudagsfyrirlestri Nýheima þann 21. febrúar. Hefst hann sem ávallt klukkan 12.30 og er öllum opin.



Ferðin, vespa og riddari fá blessun staðargóðans á Egilsstöðum

Golfkennsla fyrir börn, unglunga og alla áhugasama

Um miðjan janúar kom golfkennarinn Brynjar Örn Rúnarsson og hélt skemmtilegt námskeið fyrir börn og unglunga. Kennslan var mjög vel sótt og er kærkomin viðbót við golf-tímabilið og gefur fögur fyrirheit fyrir gott golfsumar 2020. Einnig voru einkatímar í boði hjá Brynjari Erni og var vel látið að þeim tímum. Kvinnagolfið

hefur heldur betur rífið starfsemi golfklúbbsins upp á annað plan. Á hverjum sunnudagsmorgni mæta golfkonur og kallar í Báruna og æfa sveifluna og þúttin.

Laugardaginn 22. febrúar kl.15:00 kemur Brynjar Örn í annað sinn til okkar og verður með æfingar fyrir yngri hópinn og kl.16 fyrir eldri unglunga. Námskeiðið

fyrir börnin og unglunga er frítt og enn er möguleiki að bæta við þátttakendum. Þeir sem vilja skrá sig á námskeiðið gera það í gegnum netfangið saemundurh@hornafjordur.is En þeir sem vilja fá einkatíma geta skráð sig á facebook síðu golfklúbbsins eða í sama nefang.



Hægt er að nálgast blaðið og allar greinar sem birtast í blaðinu ásamt eldri blöðum á www.eystrahorn.is



HAFNARKIRKJA

Sunnudaginn 23. febrúar
Sunnudagaskóli kl. 11:00
Við munum syngja, hlusta

á sögu, lita og hafa gaman.
Djús og kex eftir stundina.

Allir velkomnir.

Aðalfundarboð

Aðalfundur Framsóknarfélags Austur-Skaftafellsýslu verður haldinn **5. mars kl. 17:00 í Papóshúsinu.**

Verið hjartanlega
velkomin!



Ólöf Kristín Ólafsdóttir augnlæknir verður með stofu á heilsugæslustöðinni dagana **2. - 5. mars næstkomandi.**

Tímapantanir í síma 470-8600 virka daga.
Tekið er við kortum.



HEILBRIGÐISSTOFNUN
SUÐURLANDS

Aðalfundur Rauðakrossdeildar Hornafjarðar verður haldinn fimmtudaginn **27. febrúar kl. 20:00** í húsi Slysavarnarfélagins

Venjuleg aðalfundarstörf. Fjóla Einarsdóttir svæðisfulltrúi Rauðakrossins á Suðurlandi verður með erindi.

Stjórn Rauðakrossdeildar
Hornafjarðar



FÉLAGSSTARF FÉLAGS ELDRI HORNFIÐINGA



GÓUGLEÐI - GLEÐIGJAFI

á KONUDAGINN sunnudaginn
23. febrúar.

Gleðin hefst kl. 15:30. Í EKRU.
SÖNGUR, GLENS OG GAMAN.
Kaffi og bakkelsi m.a. rjómaþollur!
Ball með EKRUBANDINU.

Aðeins 500 kr. inn. Ekki posi.
Allir hjartanlega velkomnir!

LOKAKVÖLDIÐ Í FÉLAGSVISTINNI er fimmtudagskvöldið 20. febrúar kl. 20:00. Spennan í hámarki! Kvöld- og heildarverðlaun.

Allir alltaf hjartanlega velkomnir!

SAMVERA föstudaginn 21. febrúar
kl. 17:00

Ævintýraferðin til Egyptalands
Frissi og Eva segja frá og sýna myndir.
Ekki missa af þessu, allir velkomnir.

Múrfeðgar

Getum bætt við okkur verkefnum.

*Ingvar S: 863-7745,
Snæbjörn S: 867-2882*

PÓKER

Pókermót 21. febrúar á Hafinu.

Spilað verður 2K rebuy, á sex
manna borðum.



Svalbarð 5 • Sími: 848-3933

Útgefandi:..... HLS ehf.

Ritstjóri og
ábyrgðarmaður: Tjörvi Óskarsson
Netfang: tjorvi@eystrahorn.is
Prófarkalestur.... Guðlaug Hestnes
Umbrot: Tjörvi Óskarsson
Prentun: Litlarent

ISSN 1670-4126



Sími: 588-4477 • www.valholl.is
Hömafjörður - Reykjavík - Snæfellsnes
Snorri Snorrason löggiltur fasteignasali
Sími: 478-2000 / 895-2115 • snorri@valholl.is

Snorri Snorrason
lögg. fasteignasali
Sími: 478-2000
GSM: 895-2115
snorri@valholl.is



HLÍDARTÚN 18, HÖFN
Steypt 172,1 m² einbýlishús
ásamt 76,5 m² bílskúr
5 svefnherbergi, stofa og
borðstofa, endurnýjað þak.

Opið hús laugardaginn
22. febrúar kl. 11:30 til
12:30



SAUDANES HORNFIÐI
Vel staðsett 35 ha ferða-
þjónustujörð ásamt 20%
hlutdeild í fjallandi.
Íbúðarhúsið er nú með 7
tveggjamanna herbergjum
en leyfi er fyrir 30 manns.

Opið hús laugardaginn
22. febrúar kl. 13:00 til
14:00



NÝBÆR GUESTHOUSE
Fallegt fullbúið gistiheimili,
8 herbergi öll með baði.
Mikið endurnýjað og
möguleikar á stækkun.

Opið hús laugardaginn
22. febrúar kl. 15:00 til
16:00

Ný markmið og áherslur Uppbyggingarsjóðs Suðurlands

Uppbyggingarsjóður Suðurlands er hluti af Sóknaráætlun Suðurlands. Með samþykkt nýrrar Sóknaráætlunar Suðurlands 2020-2024 hafa verið samþykkt ný markmið og áherslur sjóðsins fyrir sama tímabil. Ný markmið og áherslur opna tækifæri fyrir ný og fjölbreyttari verkefni. Uppbyggingarsjóður Suðurlands er samkeppnissjóður sem þýðir að vel mótuð verkefni, skýrar og góðar umsóknir, eru líklegri til að hljóta styrki. Búið er að opna fyrir umsóknir fyrir fyrri úthlutun úr sjóðnum á þessu ári og verður opið fyrir umsóknir til og með 3. mars, kl. 16.00. Uppbyggingarsjóður Suðurlands úthlutar styrkjum tvisvar á ári og er seinni úthlutun að hausti. Á síðasta ári var úthlutað samtals 52 styrkjum til atvinnu- og nýsköpunarverkefna og 101 styrkjum til

menningarverkefna. Hæsti styrkur á síðasta ári var 2,5 mkr.

Umsóknir fyrir verkefni í sjóðinn geta uppfyllt eina eða fleiri áherslur sjóðsins en skilyrði er að öll verkefni uppfylli að lágmarki markmið sjóðsins í þeim flokki sem það tilheyrir, menningu eða atvinnu- og nýsköpun. Ráðgjafar á vegum Samtaka sunnlenskra sveitarfélaga (SASS) eru staðsettir á sex stöðum á Suðurlandi og eru tilbúnir til að aðstoða við mótun verkefna og veita ráðgjöf við gerð umsókna. Ítarlegri upplýsingar um sjóðinn, ráðgjafa sjóðsins og fyrri úthlutanir eru að finna á heimasíðu samtakanna www.sass.is



SÓKNARÁÆTLUN
SUÐURLANDS

Guðlaug Ósk Svansdóttir
ráðgjafi SASS

ATVINNUPRÓUN OG NÝSKÖPUN

Markmið:

- Að styðja atvinnuskapandi og/eða framleiðniaukandi verkefni
- Að styðja nýsköpun og verkefni sem efla fjölbreytileika atvinnulífs

Áherslur:

- Nýsköpun meðal starfandi fyrirtækja og markaðssókn fyrir vörur og þjónustu inn á nýja markaði
- Nýsköpun í orkunýtingu og matvælaframleiðslu og þróunarverkefni á sviði skapandi greina og hátækni
- Verkefni sem fela í sér eða styðja við nýsköpunarstarf ungs fólks
- Verkefni sem stuðla að sjálfbærni og jákvæðum umhverfisáhrifum
- Verkefni er lúta að sókn í alljóðlega samkeppnissjóði
- Rannsóknir og samstarfsverkefni sem tengjast markmiðum sjóðsins

MENNING

Markmið:

- Að efla menningarstarfsemi og listsköpun á Suðurlandi

Áherslur:

- Viðburðir og samstarfsverkefni á sviði fjölmenningar
- Verkefni sem styðja við rými til listsköpunar íbúa og þróunarverkefni meðal safna, setra og sýninga
- Verkefni sem hvetja til samstarf á milli tveggja eða fleiri aðila, byggðarlaga, listgreina og uppsetningar viðburða á fleiri en einum stað
- Verkefni sem fela í sér eða styðja við listsköpun og menningarstarf ungs fólks
- Listasmiðjur og listkennsla fyrir börn og ungmenni
- Menningarverkefni sem styðja við aukna umhverfisvitund, sjálfbærni og/eða byggja á menningararfi Suðurlands

Opnað hefur verið fyrir umsóknir í Uppbyggingarsjóð Suðurlands

Menningarverkefni

Bætt **menning**, **velferð** og **samstarf** svo lífsgæði eflist og mannlíf á Suðurlandi blómstri

Atvinnuþróunar- og nýsköpunarverkefni

Öflugt atvinnulíf á Suðurlandi með aukinni **nýsköpun**, bættri **framleiðni** og fleiri fyrirtækjum

Kynnið ykkur nýjar **áherslur** og **úthlutunarreglur** sjóðsins á www.sass.is

UMSÓKNARFRESTUR RENNUR ÚT
ÞRIÐJUDAGINN 3. MARS, KL. 16:00



RÁDGJÖF UM ALLT SUÐURLAND

Ráðgjafar eru á starfsstöðvum um allt Suðurland. Umsækjendur eru hvattir til hafa samband við ráðgjafa á vegum SASS og fá aðstoð við gerð umsókna.



STYRKIR@SASS.IS



S. 480-8200



WWW.SASS.IS

Uppbyggingarsjóður er hluti af



SÓKNARÁÆTLUN
SUÐURLANDS



SASS
SAMTÖK
SUNNLENSKRA
SVEITARFÉLAGA



HEILSUHORN HSU

Grindarbotn

Allt að 40% kvenna upplifa einhver vandamál með grindarbotnsvöðvana af einhverjum toga á lífsleiðinni. Þau vandamál geta verið ýmisleg en það er oft þannig í daglegu lífi að viðkomandi verður ekki var við veikleika, en við aukið álag birtist veikleikinn. Áreynsluþvagleki er einna algengasti kvilli kvenna og kemur við álag, eins og hopp, skokk, hósta, að hlæja, íþróttir ofl.

Barneignir eru dæmi um það sem dregið getur úr styrk grindarbotnsvöðvanna þar sem aukinn þungi liggur á honum. Ýmislegt fleira getur einnig komið til eins og t.d. vegna tíðarhvarfa, skaða á mjaðmagrind, skurðaðgerðir og meðfæddir gallar.

Stundum er vandamál að grindarbotninn er yfirspenntur. Það er vandmeðfarið og birtist helst í þvagleka og verkjum. Það gæti þurft mat hjá fagaðila til að meta það en þá ætti ekki að gera grindarbotnsæfingar, heldur er unnið með öndun og slökun

Hvað er grindarbotn og grindarbotnsvöðvar ?

Þessir vöðvar mynda einskonar gólf undir kviðarholslíffærin og skipta því miklu máli í sambandi við þvagleka, legsig, hægðar/loftleka og verki. Þessir vöðvar halda líffærunum á sínum stað. Svára kallinu sjálfvirkt og herpast án þess að við þurfum að plana það. Grindarbotninn er hluti af miðjunni okkar „core“

inu og virkjast mest þegar við virkjum djúplægu kviðvöðvana. Það þarf að þjálfa grindarbotninn sérstaklega ef það eru veikleikar eða sig á honum.

Hvað er þá hægt að gera við slöppum grindarbotnsvöðum?

Grindarbotnsæfingar eru áhrifarík leið til að vinna gegn þessum vandamálum með réttum æfingum og réttu æfingaálagi. Mikilvægt er að finna þá og læra að spenna rétta vöðva og slaka líka á þeim. Það hefur sýnt sig að öndun og tengslin við vöðvahópna í kviðnum og bakinu skiptir mjög miklu máli varðandi grindarbotninn. Öndun er samofin virkni í grindarbotnsvöðvunum en þegar við drögum andann inn slaknar á grindarbotninu og þegar við öndum frá okkur lyftist hann upp. Þetta er ákveðin tækni sem maður gæti þurft hjálp við að tileinka sér í æfingunum.

Aukin lífsgæði tengt þessum vandamálum eru mikilvæg og að læra að takast á við vandann. Oftast er það hægt með réttu æfingunum og rétta æfingaálaginu. Þetta er ekki eitthvað sem er í tísku, heldur verður að vera lífsstíll og dagleg rúttina hjá okkur.

Það hjálpar að ná upp grunnstyrk, sem gefur okkur þá sterkari miðju, leiðir til betri líkamsstöðu og dregur úr mjóbaksverkjum. Sterkur grindarbotn er líka mikilvægur fyrir gott kynlíf.



*Fh. Heilbrigðisstofnunar Suðurlands
Björk Steindórsdóttir
ljósmóðir Selfossi*

NORÐURLJÓSAÞLÚS

12. - 14. mars á
Pakkhúsinu og Hafinu

2020

Höfn í Hornafirði



**QUEEN TRIBUTE
MEÐ MATTA MATT**



GG BLÚS



**UNA STEF
& THE SP-74**



**UNNUR BIRNA
& BJÓSSI THOR**

**THE CUKU CONTRABAND - LÚDRASVEIT HORNAFJARÐAR
HAUKUR ÞORVALDS OG HLJÓMSVEIT MINNAST KONUNGSINS**

TAKIÐ HELGINA FRÁ!

BEARNAISE
BORGARA
MÁLTÍÐ

Bearnaise burger
meal

1.790 kr.



GRILLUÐ
KJÚKLINGA
LÆRI

Grilled chicken thighs

1.790 kr.



MÍÐVIKUDAGS
HÁDEGISTILBOÐ

BBQ
KJÚKLINGA
QUESADILLA

BBQ chicken quesadilla

1.590 kr.



*Hádegistilboð gilda frá kl. 11:00-14:00

Tilboð gilda út febrúar 2020

FIMMTUDAGS
HÁDEGISTILBOÐ

VÍNAR
SNITZEL

Breaded pork schnitzel

1.590 kr.



N1 Höfn



Hafið kynnr með stolti



Laugardaginn 22. febrúar
20 ára aldurstakmark

Húsið opnar kl 21:00
Frítt inn

Sveinbjörn

Söngvaskáld & Fjallabróðir par excellans