

# Eystrahorn

9. tbl. 38. árgangur

Fimmtudagurinn 5. mars 2020

www.eystrahorn.is

## “Stories with bodies”



Myndir: Tim Junge

Þann 25. febrúar síðastliðinn sýndu 6 nemendur úr FAS afrakstur tveggja mánaðar vinnustofu sem bar heitið “Stories with bodies”. Tess Rivarola var með umsjón með verkefniinu og átta nemendur að deila sambandi sínu við þjóðsögur með líkamstjáningu. Sýningin var mjög áhugaverð og gaman var að sjá hve nemendurnir voru skapandi í túlkun sinni. 28 manns mættu í Gömlu búð til að sjá afraksturinn. Sýningin samanstóð af hóp- og einstaklings gjörningum, töluðum orðum og hljóðum. Áhorfendur gátu í lok sýningar tekið þátt í gjörningnum og skrifað orð eða setningar úr þjóðsögum sem þau tengja við. Gaman var að sjá hve fólk tók sýningunni vel, og hvað

nemendurnir stóðu sig vel. Mikilvægt er að ungt fólk fái tækifæri til að sinna skapandi listgreinum og sýna verk sín.

Þau sem tóku þátt í sýningunni voru: Ástrós Aníta Óskarsdóttir, Axel Elí Friðriksson, Daniel Snær Garðarsson, Karen Ása Benediktsdóttir, Arna Ósk Arnarsdóttir og Ísak Einarsson. Skrýmir Árnason sá um tónlist og Lind Völundardóttir setti upp sviðsmyndina og Tess leikstýrði. Aðrir sem aðstoðuðu við framkvæmd sýningarinnar voru Eyjólfur Guðmundsson, Eyrún Helga Ævarsdóttir, Jóhann Morávek og Steinunn Hödd Harðardóttir. Verkefnið var styrkt af SASS og FAS.

## SUSTAIN IT: Sjálfbær vöxtur og samkeppnishæfni í ferðaþjónustu

Þann 13. febrúar síðastliðinn funduðu samstarfsaðilar í Erasmus-verkefniinu SUSTAIN IT- Sjálfbærni í ferðaþjónustu – nýsköpun í hjálfun starfsfólks í Malaga á Spáni. Samstarfsaðilarnir eru átta og koma frá sex löndum, Belgíu, Kýpur, Íslandi, Írlandi og Spáni. Nýheimar Þekkingarsetur er þátttakandi í verkefniinu og átti því einn fulltrúa á fundinum, en verkefnið er leitt af Þekkingarneti Þingeyinga og átta þau því einnig tvo fulltrúa á fundinum. Gestgjafarnir voru spænsku samstarfsaðilarnir IWS – Internet Web Solutions.

Hópurinn telur að sjálfbær ferðaþjónusta þurfi að styrkjast og auka samkeppnishæfni sína. Aukin hæfni starfsfólks er lykilinn að þeirri þróun og leið til að auka atvinnuöguleika fólks í greininni. SUSTAIN IT verkefnið felur annars vegar í sér hefðbundna kennslu og hinsvegar fræðslu sem er aðgengileg á vefsíðu verkefnisins á fimm tungumálum, þar á meðal á íslensku.

Á fundinum var farið yfir stöðu verkefnisins, áætlanir, vefsíðuna og það eini sem er þar til fræðslu og hjálfunar. Kynningarstarf og kynningarfundir eru mikilvægir fyrir sýnileika verkefnisins en áætlað er að þeir verði haldnir í haust.

Þekkingarnetið og Nýheimar á Höfn munu á næstu mánuðum prufukeyra íslenska námsefnið með það að markmiði að finnstilla það sem þarf. Næsta haust ætti einið því að vera tilbúið til almennrar



kynningar og notkunar.

Upplýsingar um SUSTAIN IT má finna á heimasíðu verkefnisins: [www.sustainit.eu](http://www.sustainit.eu)

**Hægt er að nálgast blaðið og allar greinar sem birtast í blaðinu ásamt eldri blöðum á [www.eystrahorn.is](http://www.eystrahorn.is)**



## HAFNARKIRKJA

Kyrrðarstund á föstu  
fimmtudaginn 5. mars  
kl. 18:15, Allir velkomnir.



## HAFNARKIRKJA

Kyrrðarstund á föstu  
sunnudaginn 8. mars  
kl. 11:00. Kaffisopi í

safnaðarheimili að lokinni kyrrðarstund.  
Allir velkomnir.

Sjá nánar á [www.bjarnanesprestakall.is](http://www.bjarnanesprestakall.is)

### Aðalsafnaðarfundur Bjarnanessóknar

Aðalfundur Bjarnanessóknar verður  
haldinn í Bjarnaneskirkju fimmtudaginn  
12. mars kl. 20:00.

Venjuleg aðalfundarstörf.

*Sóknarnefndin*

## FÉLAGSSTARF FÉLAGS ELDRI HORNFIÐINGA



**SAMVERA** föstudaginn  
6. mars kl 17:00.

Við skoðum myndir úr ferðalagi  
félagsins um Suðurland og Suðurnes  
síðatliðið haust og sitthvað fleira ef  
tíminn leyfir.

Missið ekki af þessu. Allir velkomnir

### Aðalfundur Krabbameinsfélags Suðausturlands

verður haldinn þriðjudaginn **17. mars kl.20:00** í  
kjallara veitingastaðarins Ottó.

Venjuleg aðalfundarstörf.

Allir hjartanlega velkomnir.

*Stjórn Krabbameinsfélags Suðausturlands.*



**Krabbameinsfélag**  
Suðausturlands



## Spilliefni sótt í dreifbýli 9.-13.mars

Íbúum í dreifbýli sveitafélagsins stendur til  
boða að losna við spilliefni vikuna 9.-13.  
mars.

Íslenska Gámafélagið mun sinna þessari  
þjónustu og skal hafa samband við Einar,  
verkstjóra, í [ainarj@igf.is](mailto:ainarj@igf.is) sé óskað eftir  
þjónustunni.

Nýta skal klippikort endurvinnslusvæðisins  
sé spilliefnið gjaldskylt.

Rekstraraðilum býðst að kaupa þjónustuna  
af Íslenska Gámafélaginu.

Umhverfisfulltrúi

Sveitarfélagið Hornafjörður / Hafnarbraut 27 / S: 4708000 / [www.hornafjordur.is](http://www.hornafjordur.is)



Sveitarfélagið

**HORNAFJÖRÐUR**



### Félagsþjónustan auglýsir eftir liðveitanda

Félagsþjónusta Hornafjarðar auglýsir eftir traustum og  
áreiðanlegum einstakling til að gerast liðveitandi í tímavinnu.  
Um er að ræða stuðning við drengi á grunnskólaaldri að  
skóladegi loknum 16 klst. í mánuði og æskilegt að  
liðveitandinn sé karlkyns. Markmið félagslegrar liðveislu er að  
rjúfa félagslega einangrun, efla einstaklinginn til sjálfstæðis í  
félagslegum samskiptum og gera honum kleift að njóta  
menningar og félagslífs. Liðveitandi aðstoðar börn og  
ungmenni við að auka virkni með það að leiðarljósi að  
einstaklingurinn gerist virkari þátttakandi í samfélaginu á  
sínnum eigin forsendum. Liðveitandi þarf að leitast við að vera  
góð fyrirmynd fyrir þjónustuþega í orði og gjörðum. Að vera  
liðveitandi er skemmtilegt og gefandi starf sem getur t.d.  
hentað námsfólki eða fólki í hlutastarfi.

Hæfniskröfur:

- Áhugi og færni í starfi með börnum og unglingum.
- Hæfni í mannlegum samskiptum sem og jákvætt viðhorf til barna og unglunga.
- Umburðarlyndi og vilji til samstarfs við foreldra.
- Hreint sakavottorð.
- Aðeins 16 ára og eldri koma til greina.

**Upplýsingar veitir Hildur Ýr Ómarsdóttir ráðgjafar-  
proskapjálfi í síma: 470-8085 / [hilduryr@hornafjordur.is](mailto:hilduryr@hornafjordur.is)**

Sveitarfélagið Hornafjörður / Hafnarbraut 27 / S: 4708000 / [www.hornafjordur.is](http://www.hornafjordur.is)



Svalbarð 5 • Sími: 848-3933

Útgefandi: HLS ehf.

Ritstjóri og

ábyrgðarmaður: Tjörvi Óskarsson

Netfang: [tjorvi@eystrahorn.is](mailto:tjorvi@eystrahorn.is)

Prófarcalestur: Guðlaug Hestnes

Umbrot: Tjörvi Óskarsson

Prentun: Litlaprent

ISSN 1670-4126



# Dollumót körfuknattleiksdeildar Sindra



Það er komin upp hefð hjá okkur í Körfuknattleiksdeild Sindra að halda svokallað Dollumót með meistaraflokkum og yngri flokkum. Þann 22. febrúar var það meistaraflokkur karla og strákar í 6.-10. bekk sem skemmtu sér saman. Sigurvegari var Kasper, og lentu Elli og Jahem í öðru og þriðja sæti. Fyrirmyndir meistaraflokka skipta öllu máli í uppbyggingu yngri flokkanna og því skemmtilegt að gera hluti saman.



Meistaraflokkur kvenna var svo með Dollumót þann 29. febrúar með stelpunum í 4.-6. bekk og má sjá að framtíðin hjá stelpum í körfu á Höfn er björt!

**Næstu leikir meistaraflokks karla eru útileikir á Ísafirði, en hægt er að fylgjast með þeim á netinu. Næsti heimaleikur er 13. mars á móti Selfossi. Allir á völlinn.**

Rúm fyrir  
fermingabarnið!

*Húsgagna-  
val*  
Húsgögn og gjafavörur

**Memory Deluxe**

Svæðisskipt þrýstjofnunardýna  
sem veitir fullkominn stuðning.

Hágeða sjó svæðaskipt heilsudýna  
sem styður rétt við líkamann  
Cool Memory einblandan aðlagast  
líkamnum og gefur betri öndun.  
Góð þrýstjofnun og réttur stuðningur  
tryggir betra blóðflæði og þú færð dýpri  
og betri svefn. Öll verð eru með og fótum

Svefn & heilsa  
★★★★

Opið virka daga kl.13:00-18:00  
Sími 478-1892 /898-3664  
Verið velcomin

Fuglaathugunarstöð Suðausturlands

15 ára

Myndasýning

í Nýheimum  
fimmtudaginn

12. mars  
kl. 20:00

Fuglar og fleira

Aðalfundur Fuglaathugunarstöðvarinnar  
verður fimmtudaginn 12. mars kl. 17:00  
í Nýheimum, venjuleg aðalfundarstörf.

Allir velkomnir, stjórnin

**Flóamarkaður**

Markaðurinn verður haldinn  
**laugardaginn 14. mars** á Hafinu,  
Heppuvegi 5, frá kl. 12:00 – 15:00.  
Opið er í Hirðingjunum á sama tíma

**AA fundir**

Reglulegir AA fundir eru haldnir  
í Safnaðarheimili Hafnarkirkju  
miðvikudaga kl. 20:00  
laugardaga kl. 17:30



Fundir eru opnir öllum sem kynna sér reglur  
samtakanna



# ALLT TIL ALLS Í NÆSTU NETTÓ!

Lúxus grísapurusteik

**1.429** KR/KG

ÁÐUR: 2.199 KR/KG

KJÖTBORD

-35%



-40%

Lambalærissneiðar  
Kjötsel - m/ raspi

**1.799** KR/KG

ÁÐUR: 2.999 KR/KG

-35%



Kjúklingabringur  
Danpo - 900 gr

**1.169** KR/PK

ÁÐUR: 1.799 KR/PK



-30%

Laxaflök

Beinlaus með roði

**1.889** KR/KG

ÁÐUR: 2.699 KR/KG



-31%

Kalkúnasneiðar  
Ísfugl

**1.993** KR/KG

ÁÐUR: 2.889 KR/KG

Mexikódagar  
Santa María á 25% afslætti



-25%



GOTT  
VERÐ

Daloon rúllur

600 gr - 3 tegundir

**479** KR/PK



Te & Kaffi  
After Dinner -  
malað eða baunir

**899** KR/PK

ÁÐUR: 979 KR/PK



GOTT  
VERÐ



-50%

Croissant  
með skinku

**135** KR/STK

ÁÐUR: 269 KR/STK

Gul melóna

**130** KR/KG

ÁÐUR: 259 KR/KG

-50%



VERSLAÐU Á NETINU  
[www.netto.is](http://www.netto.is)

Tilboðin gilda 5. - 8. mars

Tilboðin gilda meðan birgðir endast.  
Birt með fyrirvara um prentvillur og myndavíxl.  
Vöruúrval getur verið breytilegt milli verslana.

ÓDÝRAST Á NETINU  
Í VEFVERSLUN NETTÓ\*

\*Skv. könnun Fréttablaðsins

nettó

Lægra verð - léttari innkaup



# Afsláttur til félagsmanna

— 30% afsláttur af öllum Sistema vörum —

Afsláttur gildir frá 5. mars - 8. mars í öllum verslunum Nettó og Kjörbúðarinnar

**Sistema**  
Easy bacon  
örbylgjubakki

**1.749 kr**

Verð áður 2.499 kr



-30%

**Sistema**  
Egg poacher  
örbylgjubakki

**1.749 kr**

Verð áður 2.499 kr



-30%

**Sistema**  
Nestisbox  
ToGo - 965ml

**1.399 kr**

Verð áður 1.999 kr



-30%

**Sistema**  
Freshworks box  
1,5 L

**1.028 kr**

Verð áður 1.469 kr



-30%

**Sistema**  
Freshworks box  
2,6 L

**1.399 kr**

Verð áður 1.999 kr



-30%

**Sistema**  
Freshworks box  
1,9 L

**1.329 kr**

Verð áður 1.899 kr



-30%

**Sistema**  
Nestisbox split  
350ml

**398 kr**

Verð áður 569 kr



-30%

**Sistema**  
Medium  
Split To Go

**699 kr**

Verð áður 999 kr



-30%

**Sistema**  
Nestiskubbur  
1.4L þrískiptur

**839 kr**

Verð áður 1.199 kr



-30%

**Sistema**  
Salatbox  
1,63L/ 1.1L

**1.259/839 kr**

Verð áður 1.799/1.199 kr



-30%

**Sistema**  
Vatnsbrúsi  
330/460ml

**559/699 kr**

Verð áður 799/999 kr



-30%

**Sistema**  
Nestisbox 975ml  
& Brúsi 330ml

**1.504 kr**

Verð áður 2.149 kr



-30%

nettó

KJÖRBÚÐIN  
í næsta nágrenni



Sveitarfélagið  
**HORNAFJÖRÐUR**



## Túlkabjónusta á Höfn í Hornafirði

**Alþjóðasetur** býður upp á túlkun og þýðingar á yfir 60 tungumálum, fyrir stofnanir, fyrirtæki og einstaklinga. Hingað til hefur túlkabjónusta á Hornafirði einungis farið fram með símatúlkun. Nú kynnum við með stolti að í dag getur **Alþjóðasetur** einnig boðið staðartúlkun á eftirfarandi tungumálum í sveitarfélagi Hornafjarðar:

- Bisaya
- Bosníska
- Enska
- Króatíska
- Pólska
- Serbneska
- Tagalog
- Tyrkneska

Allir túlkar hjá **Alþjóðasetri** hafa lokið námskeiði í túlkun og eru bundnir trúnaðar- og þagnarskyldu.

Frekari upplýsingar og pantanir:

[asetur@asetur.is](mailto:asetur@asetur.is) | s: 530-9300 | [www.asetur.is](http://www.asetur.is)



Sveitarfélagið Hornafjörður / Hafnarbraut 27 / S: 4708000 / [www.hornafjordur.is](http://www.hornafjordur.is)

## Vildaráskrift Eystrahorns

*Við viljum hvetja lesendur Eystrahorns að kynna sér vildaráskriftina.*

Peir sem vilja styrkja útgáfuna geta greitt frjálst framlag, svokallaða vildaráskrift inn á reikning útgáfunnar. Hægt er að greiða áskriftina t.d. mánaðarlega, nokkra mánuði í einu eða eins og hentar hverjum og einum. Vildaráskriftin er frjálst framlag t.d. 1000 kr. á mánuði.

**HLS ehf.**

**Rnr. 537-26-55002**

**kt.500210-2490**



upplausn  
creative media

## SKAPANDI MARGMIÐLUNARSTOFA

Myndvinnsla, umbrot og  
auglýsingagerð.

Hafðu samband:

[tjorvi@upplausn.is](mailto:tjorvi@upplausn.is)

eða í síma 848-3933.

# Hafnarhittingur 5. mars

Í Heppuskóla og íþróttahúsinu kl 17:00-19:00

### Dagskrá:

Þrautabraut í íþróttahúsinu og frjálst milli 17:00 og 18:00. Badminton milli 18:00 og 19:00. Hitt og þetta um að vera í skólanum s.s. breakout, kynning á google classroom, andlitsmálning, fastar fléttur, barnahornið, spilahornið, bingó eða kahoot og fleira og fleira.

Dóta- og fatamarkaður. Allir hvattir til að koma með dót og föt sem þeir vilja gefa á markaðinn í skólann fyrir fimmtudag.

Ef einhver ágóði verður af Hafnarhittingi rennur hann til góðgerðarmála.

Suður amerískur matur á 500 kr frá kl. 18:00.

**Þriðji grænfaninn afhentur**

Frítt í sund eftir 18:00

**Komum og eigum notalega stund saman**

Við hlökkum til að sjá ykkur

Nemendur, starfsfólk, umhverfissamtökin og matarhópur með fjölmeningartvisti



# Gjöf til allra kvenna á Íslandi

Kvenfélagasamband Íslands var stofnað 1. febrúar 1930 og fagnar því 90 árum á þessu ári.

Í tilefni 90 ára afmælisins munu kvenfélög um land allt standa fyrir söfnun.

Kvenfélagskonur safna fyrir tækjum og hugbúnaði honum tengdum, sem kemur til með að gagnast konum um landið allt. Um er að ræða mánitora og ómtæki, nýja eða uppfærða eftir því sem við á og rafrænar tengingar á milli landsbyggðar og Kvennadeildar Landspítalans.

Pau munu nýttast öllum konum á Íslandi, hvort sem er við meðgöngu og fæðingu, eða skoðana vegna kvensjúkdóma.

Tækin sem safnað verður fyrir geta aukið öryggi í greiningum og í mörgum tilfellum komið í veg fyrir að senda þurfi konur á milli landshluta vegna ýmissa óvissuþátta. Þetta er mikilvægt mál fyrir allar konur en ekki þó sist fyrir konur á landsbyggðinni.

Kvenfélagið Vaka er aðili að Kvenfélagasambandi Íslands, og fagnar raunar einnig tímamótum á þessu ári, 75 ár eru frá stofnun þess. Starf félagsins er gott og blómlegt. Hafa félagskonur haldið uppi öflugum starfi og þannig getað styrkt bæði börn og fullorðna sem á þurfa að halda. Einnig hefur Hjúkrunarheimilið notið velvildar félagsins um áraráðir og svo mætti lengi telja.

Kvenfélagið Vaka hefur styrkt þessa tækjasöfnun myndarlega um krónur 500.000 og vonast til að einstaklingar og fyrirtæki á Hornafirði sýni þessu góða verkefni stuðning. Margt smátt gerir eitt stórt.

**Reikningur söfnunarinnar er :**  
**513-26- 200000 kt: 710169-6759**

*Með fyrirfram þakklæti  
Kvenfélagið Vaka*



HEILSUHORN HSU



## Joðskortur á meðgöngu

Í gegn um tíðina hefur mataræði Íslendinga séð til þess að joðskortur hefur varla verið til á Íslandi. En síðustu ár hefur mataræði fólks tekið miklum breytingum og í nýrri rannsókn kemur í fyrsta skipti fram joðskortur hjá fjölda fólks. Næringarfræðingar kenna um minnkandi neyslu á mjólkurvörum og fiski.

Joð er fólki mjög mikilvægt þar sem það gegnir veigamiklu hlutverki í starfsemi skjaldkirtilsins. Skjaldkirtillinn framleiðir hormón sem hafa áhrif á mörg líffæri líkamans, til að mynda hjarta, lifur, nýru og heila. Joðskortur er því sérstaklega hættulegur á meðgöngu þar sem hann hefur neikvæð áhrif á þroska barnsins.

Ráðlagður dagskammtur af joði er 150 míkrógrömm fyrir fullorðna en 175 míkrógrömm fyrir barnshafandi konur og 200 míkrógrömm fyrir konur með barn á brjósti. Mest er af joði í mörgum fiski, eins og ýsu og í mjólk og mjólkurvörum. Því er mælt með að barnshafandi konur neyti a.m.k. tveggja skammta af mjólk eða mjólkurvörum dag hvern og borði fisk 2 – 3 sinnum í viku. Þannig ætti að nást í nægilegt joð til að uppfylla ráðlagðan dagskammt. Þær konur sem ekki neyta mjólkurvara eða fisks þurfa daglega að taka fæðubótarefni sem inniheldur 150 míkrógrömm af joði. Best er að byrja töku á fæðubótarefnum með joði áður en konan verður þunguð en annars eins fljótt og auðið er. Aldrei ætti þó að taka meira en 600 míkrógrömm á dag og ekki nota þara eða þaratöflur þar sem þau geta innihaldið stærri joðskammta en æskilegir eru og einnig mögulega önnur efni sem geta valdið fósturskaða.

*Dagný Zoega  
Ljós móðir HSU*

## Föstudagshádegi í Nýheimum í mars.

**06. mars - Þorvarður Árnason**

*Náttúruvernd – Aflvaki eða dragbitur byggðapróunar?*

**13. mars - Hera Sigurðardóttir**

*Amnesty International - Mannréttindi eru allra.*

**20. mars - Sveinur Ísheim Tummasson**

*Litla himnaríki - um Dáva í Tjöruvík og Íslandsferðina 1926.*

**27. mars - Breiðdalsbiti**

*Vörukynning.*

Súpa, nýbakaðbrauð og pesto 1000.kr  
Salatbar 1000kr. í boði frá 12:00  
(ath ekki er tekið við kortum)  
Skráning í mat óskast á [motuneyti@fas.is](mailto:motuneyti@fas.is)



# NORÐURLJÓSA BLÚS

12. - 14. mars á  
Pakkhúsinu og Hafinu

# 2020

Höfn í Hornafirði



QUEEN TRIBUTE MEÐ  
MATTI MATT OG  
HLJÓMSVEIT



UNNUR BIRNA &  
BJÖSSI THOR



SÍMON VESTARR



UNA STEF & THE SP-74



GG BLÚS

## 12. MARS

FIMMTUDAGUR

- Pubquiz á Hafinu

Hefst kl. 21:00

Allir velkomnir

## 13. MARS

FÖSTUDAGUR

Pakkhúsið Tónleikar

- Lúðrasveit Hornafjarðar
- Unnur Birna & Bjössi Thor
- Una Stef & The SP74

Húsið opnað kl. 20:30

Dagskrá hefst kl. 21:00

STAKT KVÖLD 4000 KR.

HELGARPASSI 6500 KR.

MIÐASALA VIÐ INNGANGINN.

## 14. MARS

LAUGARDAGUR

- Blúsdjamm og opin æfing hjá Spaghettibandinu í Pakkhúsinu, frá kl.12:00 til 15:00

Allir velkomnir

## 14. MARS

LAUGARDAGUR

Hafið Tónleikar

- Símon Vestarr
- GG-Blús
- Matti Matt og hljómsveit - Queen tribute

Húsið opnað kl. 20:30

Dagskrá hefst kl. 21:00

Styrktaraðilar



SASS  
SAMTÖK  
SUNNLENSKRA  
SVEITARFÉLAGA

