

# Eystrahorn

30. tbl. 40. árgangur

Fimmtudagurinn 8. september 2022

www.eystrahorn.is

## Lokahóf Golfklúbbs Hornafjarðar

Lokamótin í mótarið Medial og Prósjöppunnar voru haldin á laugardaginn og þá var jafnframt lokahóf GHH í Skálanum. Enginn fór tómhentur heim og voru þeir sem ekki fengu verðlaun dregnir út svo allir fengu eitthvað fyrir sinn snúð.

Þá voru veittar viðurkenningar fyrir sumarið. Róbert Marvin Gunnarsson og Halldór Sævar Birgisson fóru báðir holi í höggi og fengu viðurkenningu fyrir það.

Háttvísiverðlaun GHH fékk Anna Eyrún Halldórsdóttir, en hún er óþreypandi þegar kemur að því að leiðbeina, aðstoða og hjálpa öllum þeim sem á þurfa að halda innan klúbbsins. Hún gengur vel um völinn, lagar kylfuför eftir sig og aðra, týnir rusl á vellinum og svona mætti lengi telja. Hún er vel að sér í golfreglunum og leggur sig fram um að þekkja þær, hún hefur tekið að sér liðsstjórn fyrir keppnislíð kvenna í sumar og er almennt góð fyrirmynd fyrir aðra kylfinga. Mótanefnd valdi Björtustu von GHH í kvenna- og karlaflokki. Það var mikil samstaða um það innan mótanefndar hverjir skyldu fá þessi verðlaun, enda hafa þau bæði lagt mikið á sig í sumar, spilað vel, lækkað mikið í forgjöf og eru á hraðri uppleið í golfinu.

Bjartasta von GHH í karlaflokki er Guðjón Björnsson.

Bjartasta von GHH í kvennaflokki er Bergþóra Ólafía Ágústsdóttir.

Um næstu helgi verður Sveitakeppni kvenna á Austurlandi haldin á Silfurnesvelli. Þrjú lið að austan mæta til leiks en auk þess verður GHH með tvö lið í keppninni. Í öðru liði GHH eru Jóna Benný Kristjánsdóttir, Bergþóra Ólafía Ágústsdóttir, Lilja Rós Aðalsteinsdóttir og Erla Þórhallsdóttir. Liðsstjóri er Anna Eyrún Halldórsdóttir. Í hinu liðinu eru Friðþóra Ester Þorvaldsdóttir, Sigríður Birgisdóttir, Inga Kristín Sveinbjörnsdóttir, Jóna Margrét Jóhannesdóttir, Matthildur Ásmundardóttir og Alma Þórisdóttir. Liðsstjóri er Halldóra Katrín Guðmundsdóttir. Leiknar verða 5 umferðir og situr hvert lið hjá í einni umferð. Fyrsti leikurinn hefst kl. 7:30 á laugardagsmorgni og þá etja kappi lið GHH. Hægt verður að fylgjast með skorinu í beinni útsendingu og hvetjum við Hornfirðinga til að gera sér ferð í Skálann og fylgjast með en leikið verður frá morgni til kvölds bæði á laugardag og sunnudag.



Guðjón og Bergþóra voru valin bjartasta vonin í karla- og kvennaflokki

## Heilsuþjálfun fyrir 60+

Sporthöllin og Sveitarfélagið Hornafjörður ætla að halda áfram að bjóða eldri borgurum upp á heilsuefningu í Sporthöllinni eins og var gert fyrir sumarfrí.

Tímarnir byrja 13. september og verða tvisvar sinnum í viku, á þriðjudögum og fimmtudögum frá kl.10:30-12:00.

- Vilt þú bæta heilsuna og ná betra jafnvægi?
- Vilt þú auka styrk, hreyfigetu og úthald við dagleg störf?

Ef þú ert 60 ára eða eldri, vilt gera einfaldar æfingar, fá aðhald og markvissa hreyfingu í góðum félagsskap þá eru þetta tímar fyrir þig.

### Hvað gerist þegar við eldumst?

Með hækkandi aldri dregur úr vöðvamassa, styrk og þoli. Rýrnun á vöðvamassa og minnkandi styrkur hefur gífurleg áhrif á

daglegt líf.

Styrkur í neðri hluta líkamans er meðal annars nauðsynlegur til daglegra athafna eins og að fara í göngu, ganga upp og niður stiga, stíga upp úr stól eða setjast á salerni og standa upp aftur.

Styrkur í efri hluta líkamans er ekki síður mikilvægur, því hann nýtist við heimilisverk, garðvinnu og svo margt fleira.

Rannsóknir hafa sýnt að það er aldrei of seint að byrja að hreyfa sig. Jafnvel þegar komið er á efri ár hefur regluleg hreyfing jákvæð áhrif eins og sýndi sig hjá hópnum sem var með okkur á síðasta misseri. Allir sem nýttu sér heilsuræktina bættu :

Vöðvastyrk, liðleika og þar með hreyfingu. Bættu öll þolið, jafnvægi og samhæfingu. Ávinningurinn er svo mikill að stunda styrktarþjálfun með almennri hreyfingu, efnaskiptin batna, beinin styrkjast, hraði eykst sem og öryggi og léttir lundina sem vinnur gegn streitu og þunglyndi. Í upphafi



verður boðið upp á mælingar tengdar liðleika, hreyfifærni, þolgetu, vöðvastyrk og heilsu. Tímarnir voru frábærir og félagsskapurinn ekki af verri endanum, þakklæti og gleði var það sem einkenndi alla sem mættu til Kollu í þjálfun.

Við hvetjum alla sem vilja koma og prófa að mæta á þriðjudaginn eða senda á kolla@sporthollin.is og skrá sig.

Hlakka til að taka á móti ykkur.

Kolla Bjöss IAK einkaþjálfari og Yoga alliance kennari.



## HAFNARKIRKJA

Sunnudaginn 11. september  
Guðsþjónusta kl. 11:00.

Eftir messuna verður  
kynningarfundur vegna  
fermingarfræðslu vetrarins fyrir  
væntanleg fermingarbörn og  
foreldra þeirra.

Allir velkomnir og eru væntanleg  
fermingarbörn sérstaklega hvött  
til að koma.

## HAFNARKIRKJA

Sunnudaginn 11. september  
Fyrsti Sunnudagaskóli vetrarins  
kl. 14:00

Við munum syngja, hlusta á sögu,  
lita og hafa gaman  
Djús og kex eftir stundina.  
Allir velkomnir.



# Frumherji

**Bifreiðaskoðun á Höfn**  
**19., 20. og 21. september.**

Tímapantanir í síma 570-9090  
fyrir kl. 16:00 föstudaginn 16. september.  
Næsta skoðun 17., 18. og 19. október.

## Frumherji

*Þegar vel er skoðað*

**Lumar þú á áhugaverðu efni í Eystrahorn?**

*Við hvetjum þig til að senda okkur línu á  
[eystrahorn@eystrahorn.is](mailto:eystrahorn@eystrahorn.is)*



Svalbarð 5 • Sími: 848-3933  
Útgefandi: .....HLS ehf.  
Ritstjóri og  
ábyrgðarmaður: ....Tjörvi Óskarsson  
Netfang: .....tjorvi@eystrahorn.is  
Prófarkalestur.....Guðlaug Hestnes  
Úmbrot: .....Tjörvi Óskarsson  
Prentun: .....Litlarent  
ISSN 1670-4126



**HLAÐVARP**  
**EYSTRAHORNS**

Hlustaðu á þættina á  
[www.eystrahorn.is/  
hladvarp](http://www.eystrahorn.is/hladvarp)

## FÉLAGSSTARF FÉLAGS ELDRI HORNFIÐINGA



Vetrarstarf Félags eldri

Hornfirðinga er hafið. Dagskráin er  
birt á fésbókarsíðu félagsins og í Ekru.  
Nýtið ykkur fésbókarsíðuna með því að  
sækja um aðild að henni. Nýir félagar  
velkomnir.

Hafið samband við Guðbjörgu s: 692  
2936 og Lúcíu s: 866 8030.

Tökum þátt og eflum félagsstarfið.

**Uppbyggingarsjóður Suðurlands**  
**auglýsir eftir umsóknum í sjóðinn**



Ertu með frábæra  
**HUGMYND?**

...að nýju viðskiptatækifæri eða  
áhugaverðu menningarverkefni?

Kynnið ykkur sjóðinn á [www.sass.is/uppbyggingarsjodur](http://www.sass.is/uppbyggingarsjodur)

**UMSÓKNARFRESTUR RENNUR ÚT**  
**ÞRIÐJUDAGINN 4. OKTÓBER, KL. 16:00**

[WWW.SASS.IS](http://WWW.SASS.IS)  
[STYRKIR@SASS.IS](mailto:STYRKIR@SASS.IS)

Uppbyggingarsjóður er hluti af



**SASS**  
SAMTÖK  
SUNNLENSKRA  
SVEITARFÉLAGA

## MEIRAPRÓF



Námskeið verður haldið á Höfn í haust ef  
næg þátttaka fæst. Kennt verður í fjarnámi  
eða staðnámi.

Verklegir tímar verða teknir á Hornafirði.

**Upplýsingar og skráning fyrir 20. sept.**  
**í 893-3652 eða [palloa@simnet.is](mailto:palloa@simnet.is)**

**Ökuskóli Austurlands**

## Klósettið er EKKI ruslafata!

Í fráveitukerfi Hornfirðinga hefur borið á rusli sem á alls ekki heima í klósettinu og veldur tjóni.

Í fráveitukerfinu eru dælur sem sjá til þess að fráveituvatn berist í hreinsistöðina í Óslandi en þaðan er því veitt út í ós. Aðskotahlutir í fráveitukerfinu, eins og blautþurrkur og annað rusl, geta skemmt þennan dælubúnað eða stíflað lagnir. Með þessu verður fráveitukerfið dýrara í rekstri fyrir sveitarfélagið og þar með íbúa sveitarfélagsins.

Þetta er sárafjálft því það er aðeins þrennt sem á að fara í klósettið: piss, kúkur og klósettpappír. Allur annar úrgangur á sér annan farveg t.d. í ruslatunnunni.

Það skiptir miklu máli að þeir fjölmörgu gestir sem heimsækja sveitarfélagið á ári hverju séu upplýstir um þetta. Rekstrar- aðilar sem bjóða upp á salernisaðstöðu þjóna mikilvægu hlutverki við að koma þessum upplýsingum á framfæri t.d. með því að hengja þær upp inni á salernum. Prentvæna útgáfu af "Klósettið er EKKI ruslafata!" má nálgast á heimasíðu sveitarfélagsins, hornafjordur.is

Leggjum okkar af mörkum og notum klósettið rétt. Fræðum fólkið í kringum okkur og drögum úr óþarfa kostnaði.

*Verkefnastjóri umhverfismála*



## VINNUVÉLANÁMSKEIÐ

Stóra vinnuvélanámskeiðið sem veitir rétt til próftöku á allar vinnuvélar og krana verður haldið á Höfn ef næg þátttaka fæst..

Upplýsingar og skráning fyrir 20. sept.  
í 893-3652 eða [palloa@simnet.is](mailto:palloa@simnet.is)

*Ökuskóli Austurlands*

## Vinir í bata

12 spora starf "Vinir í bata" hefst í Hafnarkirkju miðvikudaginn 14. september kl. 17:00-19:00.

Um er að ræða sporastarf fyrir alla þá sem vilja skilgreina líf sitt með það að markmiði að bæta lífsgæði.

Leiðbeinandi í vetur er  
*Sveinbjörg Jónsdóttir*  
*djáknakandiðat*



## Klósettið er EKKI ruslafata The Toilet is NOT a Trash Can



## SIGURHÆÐIR koma til Hafnar

Elísabet Lorange meðferðarstýra **SIGURHÆÐA - Þjónustu við þolendur kynbundins ofbeldis** á Suðurlandi verður stödd á Höfn í Hornafirði **fimmtudaginn 29. og föstudaginn 30. september** næstkomandi.

Tilgangur heimsóknar hennar er að bjóða þolendum kynbundins ofbeldis á Höfn og nágrenni upp á stuðningsviðtöl. Kynbundið ofbeldi getur falið í sér allar tegundir ofbeldis, innan sem utan náinna sambanda, sem konur eru beittar í þeim tilgangi að stjórna, meiða eða lítillækka, svo aðeins fáar birtingarmyndir kynbundins ofbeldis séu nefndar. Ofbeldið getur verið nýlegt eða eldra. Í viðtölum í SIGURHÆÐUM er sjónum beint að afleiðingum ofbeldisins.

Viðtalstíma er hægt að panta með tölvupósti á netfangið [sigurhaedir.is](mailto:sigurhaedir.is) og fara þau fram í Þjónustumiðstöðinni Miðgarði, Víkurbraut 24.



# NÁMSKEIÐ VÖRUHÚS / FAB LAB

Vöruhúsið og Fab Lab smiðja Hornafjarðar bjóða upp á ýmis námskeið fyrir alla sem vilja auka þekkingu sína í skapandi greinum. Boðið er upp á sex þriggja tíma örnámskeið og tvö tíu tíma námskeið. Á þessum námskeiðum er leitast við að auka færni í tölvustuddri hönnun og búa til skemmtileg verkefni í Fab Lab smiðjunni. **VERIÐ VELKOMIN!**

## Örnámskeið (3 tímar)

Stutt námskeið fyrir alla sem vilja læra ákveðna færni og kynnast því sem Vöruhúsið og Fab Lab smiðjan hefur upp á að bjóða.

### Merkingar

Lærðu að hanna flottar merkingar á boli.



### Endurskin

Lærðu að hanna þín eigin endurskinsmerki í vínyskera.



### Förðun

Lærðu að hanna skipulagsbox fyrir þínar snyrtivörur.



### Gluggafilmur

Lærðu að hanna gluggafilmur í Inkscape.



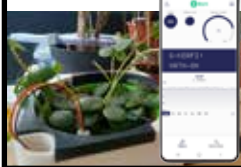
### Þrívídd

Lærðu að prenta út skjöl í þrívíddarprentara.



### Ræktunarkerfi

Lærðu að stýra sjálfvirkum ræktunarkerfum.



## Fab Lab námskeið (10 tímar)

Námskeið fyrir alla sem vilja læra að hanna og búa til sín eigin verkefni með stafrænum tækjum.

### Fab Lab byrjenda námskeið

Kennt verður á vínyskera, laserskera og viðarfræsara með því að nota teikniforritið Inkscape. Þátttakendur hanna sín eigin verkefni.



### Námskeið í að búa til form

Lærðu að hanna þrívíð form sem t.d. er hægt að nota til að búa til konfekt eða afsteypur af hlutum.



**Athugið ekki er búið að tímasetja þessi námskeið en það verður gert þegar næg skráning er komin. Námskeiðin fara fram á tímabilinu 12. sept. til 6 des.**

Gjald fyrir örnámskeið: **5000 kr** (fyrir utan efniskostnað).

Gjald fyrir byrjenda námskeið: **15.000 kr** (fyrir utan efniskostnað).

Gjald fyrir námskeið í að búa til form: **15.000 kr** (fyrir utan efniskostnað).

**Skráning: vilhjalmurm@hornafjordur.is**  
**eða í síma: 862-0648.**

 Vöruhúsið / Fab Lab

 fablab\_hofn



**VÖRUHÚSIÐ**  
MIÐJA SKAPANDI GREINA Á HORNAFIRÐI