

Eystrahorn

33. tbl. 40. árgangur

Fimmtudagurinn 29. september 2022

www.eystrahorn.is

Ekki yfirtaka heldur samlífi

Rúna Thors, einn sýningarstjóra Tilraun Æðarrækt sem nú má sjá inni á Svavarssafni og víðar (bókasafni, sundlaug, Gömlubúð og Miðbæ) þekkir vel til á Höfn, en hún vann hér eitt sumar og hefur sjálf sýnt í Svavarssafni. Rúna er vöruhönnuður og lektor við Listaháskólann, en á sýningunni má sjá ýmsar tilraunir með æðadún.

Geturðu sagt okkur aðeins frá tilurð sýningarinnar?

Talsmenn Æðarræktarfélag Íslands leituðu til mín árið 2018 og óskuðu eftir einhvers konar verkefni í tilefni af afmæli félagsins. Við Hildur Steinþórsdóttir, sem áður höfum unnið saman að sýningum, völdum fjölbreyttan hóp listamanna í Danmörku, Noregi og Íslandi, þöruðum einhver þeirra saman en önnur unnu sjálfstætt.

Æðarfuglinn er einungis á landi um 25 daga á ári, á varptímanum, en býr annars á sjó. Við teygðum rannsóknarhlutann yfir þrjú ár svo þátttakendur fengu tækifæri til að heimsækja fuglinn oftar. Við heimsóttum æðarbændur um land allt og kynntum okkur ólíkar aðstæður og aðferðir þeirra. Listamennirnir unnu svo að sínum verkum og við funduðum reglulega með þeim. Sýningin var fyrst sett upp í Norræna húsinu í vor og Magnús hjá Trúss flutti hana svo til Hafnar.

Var það eitthvað sem kom þér á óvart við æðarfuglinn? Leynir hann á sér?

Heldur betur. Til dæmis að hormónabreytingar valda því að dúnninn losnar af bringu kollunnar svo líkamshitinn nái til eggjanna á meðan hún liggur á. Svo fannst mér merkilegt að um 75% æðardúns sem unninn er í heiminum kemur frá Íslandi. Síðan var það samband fuglsins og æðarbóndans. Við heilluðumst öll af þessu sjálfbæra samlífi og það varð eins konar rauður þráður í gegnum sýninguna. Fuglinn kemur ár eftir ár til sama bóndans og á milli þeirra skapast mikið traust og í raun vinátta.



Rúna og Hanna Dís hófu leiðsögn fyrir gesti í Svavarssafni

Hvernig var að aðlaga sýninguna að Höfn? Er þetta yfirtaka?

Það var virkilega skemmtilegt að setja sýninguna upp við nýjar aðstæður. Ég fékk Hönnu Dís Whitehead til liðs við mig sem er kunnug öllum staðhátum. Við sátum fljótt að verkin myndu ekki öll rúmast inni á Svavarssafni, en við vildum ekki sleppa neinum verkum. Við ákváðum því að leita út fyrir veggi safnsins og okkur var alls staðar tekið opnum örmum. Ég myndi vilja segja að þetta sé meira eins og samlífi heldur en yfirtaka. Svipað og hjá æðarfuglum og bændum. Starfsmenn Gömlubúðar, Miðbæjar, Nýheima, sundlaugarinnar og Svavarssafns vernda verkin, líkt og æðarbændur vernda fuglana.

Hvert er svo framhald sýningarinnar, stefnið þið á landvinninga?

Sýningin fer næst upp í Vega í Noregi, sem er á heimsminjaskrá, meðal annars vegna æðarræktar á svæðinu. Svo er ekki útilokað



Rúna segir frá í Gömlubúð að sýningin fari til Danmerkur, og jafnvel víðar, en það mun tíminn að leiða í ljós.

Hægt er að nálgast blaðið og eldri blöð á www.eystrahorn.is



Sveitarfélagið
HORNAFJÖRÐUR



Hornafjarðarhöfn við Ósland – Deiliskipulag

Bæjarstjórn Sveitarfélagsins Hornafjarðar samþykkti þann 14. september 2022 að auglýsa tillögu að deiliskipulagi fyrir Hornafjarðarhöfn við Ósland í samræmi við 1. mgr. 41. gr. skipulagslaga nr. 123/2010.

Skipulagið er heildarendurskoðun á gildandi deiliskipulagi frá 2015 sem mun falla úr gildi við gildistöku nýs skipulags.

Markmið deiliskipulagsins er að tryggja skilvirka nýtingu, snyrtilegan frágang og markvissa uppbyggingu á hafnarsvæðinu. Tillagan verður til sýnis frá og með 30. september til 11. nóvember 2022 í anddyri Ráðhúss Hafnarbraut 28, 780 Höfn og er aðgengileg á heimasíðu sveitarfélagsins www.hornafjordur.is undir: Skipulag í kynningu.

Þeim sem telja sig eiga hagsmuna að gæta eða vilja gera athugasemdir er hér með gefinn kostur á að gera athugasemdir við tillögunina á auglýsingatíma.

Eingöngu er tekið við athugasemdum á rafrænan hátt. Farið er inná auglýsingu skipulagstillögunnar á heimasíðu sveitarfélagsins, þar er tengill sem vísar á íbúagátt og þarf að skrá sig inn með íslykli.

Hægt er að óska eftir nánari leiðbeiningum gegnum netfangið skipulag@hornafjordur.is.

Brynja Dögg Ingólfssdóttir

Umhverfis- og skipulagsstjóri Sveitarfélagsins Hornafjarðar

Sveitarfélagið Hornafjörður / Hafnarbraut 27 / S: 4708000 / www.hornafjordur.is

FÉLAGSSTARF FÉLAGS ELDRI HORNFIÐINGA SAMVERUSTUND föstudaginn



7. október kl. 17:00.

Þetta er fyrsta samverustund vetrarins og það verður sko **BÍÓ**.

Mætum vel og höfum gaman saman.

Þegar haustar er kósý að kveikja á
kertum og lömpum.

Fallegir lampar, luktir, kerti með og án ilmefna,
híbýlailmur, vasar og blómapottar.

Alltaf eitthvað nýtt.

Gjafavara fyrir öll tilefni.

Verið velkomin



Húsgagnaval

Húsgögn og gjafavörur

S: 478-2535 / 898-3664
Opnið virka daga kl.13-18

Eystrahorn

Lumar þú á
á hugaverðu efni í
Eystrahorn?

Við hvetjum þig til
að senda okkur
linu á eystrahorn@eystrahorn.is



**HLAÐVARP
EYSTRAHORNS**

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

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

Ókeypis
Aldur 4-13 ára

Krakkafjör

List og Sköpun

**Laugardagur
Kl: 15-17**

1 október '22
Föndur og málning, steinar, tálgun,
gítarkennsla og fleira
skemmtilegt.

Meiri Upplýsingar:
Anna Stefanía Umsjónarmaður
Krakkafjör
777 5699

Hafnarbraut 59
Hvítasunnukirkjan Lifandi Vatn

Made with PosterMyWall.com

Á haustin smölum við öllum í fjallgöngu!

Það er hefð í Grunnskóla Hornafjarðar að fara í gönguferð að hausti með alla nemendur í 5.-10. bekk. Þá geta nemendur valið sér 2-3 mismunandi leiðir, allt frá léttri göngu til frekar krefjandi fjallgöngu, allt eftir getu og áhuga.

Í ár var stefnan tekin á Bergárdalinn og valið stóð á milli þriggja leiða á Bergárdalssvæðinu. Það vildi nú samt svo til að veðurguðirnir voru ekki alveg í liði með okkur þennan daginn. Það var búið að spá mjög góðu gönguvedri en síðan var svartá þoka um morguninn og þá voru góð ráð dýr. Það er ekki beint góður kostur að segja 120 nemendum sem koma vel nestaðir og græjaðir í fjallgöngu að nú ætlum við bara að sleppa því að fara, það sé þoka og við sjáum ekkert. Það er heldur ekki ákjósanlegt að draga allt liðið á fjöll í þoku þannig að þá var plan B virkjað. Þennan morgunn fréttum við af góðu vedri á

Mýrunum, þar var engin þoka og ákveðið var að fara í Haukafell og ganga inn að Fláajökli, meðfram Fláfjalli og skoða þær sérkennilegu bergmyndanir sem eru nýkomnar undan jöklinum.

Þessi skóladagur var hreint út sagt frábær, það eru fáir sem geta státað sig af eins flottri útikennslustofu og við á þessu landshorni. Grunnskólinn

leggur mikið upp úr því að fara í ferðir bæði að hausti og vori þannig að nemendur kynnist nærumhverfinu og fái tækifæri á að ganga saman í hóp og læra að umgangast náttúruna af virðingu.

Í þetta skiptið þá missti 5. bekkur af hinni árlegu gönguferð, þau voru í námsferð í Suðursveit á sama tíma. Það getur verið flókið að finna daga á haustin þar sem vel viðrar fyrir þessar ferðir.

Hópurinn hafði það aldeilis gott þennan daginn, gangan gekk vel og eftir hana voru grillaðar pylsur í Haukafelli, það var



Nestispása og frábært útsýni yfir jökulinn

svo hægt að fara í ýmsa leiki, kubb, skotbolta og þeir sem höfðu áhuga á því að hoppa í hylinn gátu aldeilis baðað sig í góða veðrinu. Eftir góðan dag

var brunað á Höfn í þokuna og kuldann, allir sátir og sælir með góðan dag á Mýrunum.

MÁLÞING HEILSUEFLING

60+

05.10.2022
Frá klukkan 13:00-16:00
í Ekru

Dagskrá

13:00-14:00 Ásgerður Guðmundsdóttir og Margrét Regína, verkefnastjórar Bjarts Lífsstíls: Fyrirlestur um heilsu og næringu 60+

14:00-14:30 Kolbrún Björnsdóttir: Hreyfing 60+

14:30-15:00 Kaffihlé

15:00-16:00 Jóhanna Íris formaður USÚ: Starfsemi USÚ, Ásgerður Gylfad. formaður Öldungaráðs: Starfsemi Öldungaráðs.

★ Félag eldri Hornfirðinga: Starfsemi félagsins

Velferðarsvið og Félag eldri Hornfirðinga



Fagfólk á grillinu

Láttu okkur sjá um múrviðgerðir eða flísalagnir, og miklu meira.

Endilega hafðu samand í síma, Patryk: 697-8430

Fleiri myndir af verkum okkar má sjá á Facebookinu okkar: Mastermur



Volaða Land vinnur til verðlauna

Kvikmyndin Volaða Land vann Zabaltegi-Tabakalera verðlaunin á alþjóðlegu kvikmyndahátíðinni í San Sebastian á Spáni. Hlynur Pálmason, leikstjóri myndarinnar, veitti verðlauninum viðtöku við hátíðlega athöfn nú um helgina.

Kvikmyndahátíðin, sem fagnar 70 ára afmæli í ár, er meðal virtustu hátíða í heimi og ein fárra svokallaðra A-hátíða. Hlynur sat í aðaldómnefnd hátíðarinnar, ásamt því að sýna tvær nýjustu myndir sínar, stuttmyndina Hreiður og Volaða Land, í opnum keppnisflokki.

Volaða Land var heimsfrumsýnd við góðar undirtektir í Un Certain Regard flokki kvikmyndahátíðarinnar í Cannes í maí. Síðan þá hefur hún verið seld til yfir 40 landa og verið valin til sýninga á fjölda mikilsvirtra kvikmyndahátíða líkt og Karlovy Vary í Tékklandi, alþjóðlegu kvikmyndahátíðina í Toronto, Telluride-hátíðina í Colorado og BFI-hátíðina í London.

Myndin hefur einnig verið tilnefnd til Kvikmyndaverðlauna Norðurlandaráðs í ár og er nú í forvali til Evrópsku kvikmyndaverðlaunanna, sem veitt verða í

Reykjavík í desember.

Volaða land fjallar um ungan danskan prest sem ferðast til Íslands undir lok 19. aldar með það að markmiði að reisa kirkju og ljósmynda íbúa eyjunnar á för sinni. Elliott Crosset Hove fer með aðalhlutverkið og Ingvar Sigurðsson fer með hlutverk sérvíturs leiðsögumanns, sem leiðir prestinn í gegnum harðneskjulegt landið á hestbaki ásamt hópi heimanna. Með önnur helstu hlutverk fara þau Vic Carmen Sonne, Hilmar Guðjónsson, Ída Mekkín Hlynsdóttir og Jacob Hauberg Lohmann.

Stjórn kvikmyndatöku var í höndum Mariu von Hausswolff og Julius Krebs Damsbo sá um klippingu. Frosti Friðriksson var leikmyndahönnuður, Alex Zhang Hungtai samdi tónlistina, og Björn Viktorsson sá um hljóðhönnun ásamt Kristian Eidnes Andersen. Hlynur leikstýrði og skrifaði handritið að myndinni.

Volaða Land er framleidd af íslenska framleiðslufyrirtækinu Join Motion Pictures og hinu danska Snowglobe. Framleiðendur eru Anton Máni Svansson, Katrin Pors, Eva Jakobsen, og Mikkel Jersin, í samvinnu við



Hlynur á Zabaltegi-Tabakalera hátíðinni

sænska og franska meðframleiðendur. Til stendur að frumsýna myndina í kvikmyndahúsum á Íslandi 13.janúar 2023.

Auglýst er eftir umsóknum 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 **áherslur og úthlutunarreglur** sjóðsins á www.sass.is

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



RÁÐGJÖF 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

Stuttmyndin Hreiður



Góðar fréttir eru af stuttmyndinni HREIÐUR eftir Hlyn Pálmason sem tekin upp var á Hornafirði.

Hún hefur verið valin inná fjöldan allan af virtum hátíðum frá því hún var frumsýnd á Berlinale í Febrúar, t.a.m. Karlovy Vary, Curtas Vila do Conde, Odense, San Sebastian, og Nordisk Panorama. Einnig hefur hún selst til dreifingar víðsvegar um heiminn, t.d. til MUBI, WDR/Arte, og í Criterion Platform.

HREIÐRIÐ vann nýverið aðalverðlaunin á Odense kvikmyndahátíðinni í Danmörku og er þar með komin í forvalið fyrir Evrópsku kvikmyndaverðlaunin: Odense Short Film Candidate - European Film Academy.

Þetta eru þriðju verðlaunin, en áður vann hún Sprettfiskinn á Stockfish kvikmyndahátíðinni í Reykjavík, og aðalverðlaunin á Curtas Vila do Conde í Portúgal: Detail News - Awards Curtas Vila do Conde 2022.



VÍSINDAKAFFI HÖFN LAUGARDAG 1. OKTÓBER KL. 14:00-16:00

Rannsóknasetur HÍ á Hornafirði í Nýheimum, Litlubrú 2.

Fræðsludagskrá í tilefni Vísindavöku 2022

Ungt fólk og útsýnið á loftslagsbreytingar

Arndís Ósk Magnúsdóttir laganemi kynnir niðurstöður rannsóknar sem unnin var sl. sumar, með styrk frá Nýsköpunarsjóði námsmanna.

Nýjar sjónrænar rannsóknir á bráðnun jökla

Kieran Baxter, nýdoktor, kynnir notkun (skeið)myndavéla sem tæki til að vakta langtíma breytingar á hornfirskum jöklum.

Valdeflandi rannsóknir: Að færa innfæddum sýn og rödd

Alice Watterson, nýdoktor, segir frá sjónrænum rannsóknum sínum og samstarfi við samfélög frumbyggja í Alaska og Grænlandi.

Hernaðurinn gegn heiminum:

Um mikilvægi þess að glata hvorki von né skopskyni

Þorvarður Árnason, forstöðumaður, fjallar um stöðu loftslagsmálanna á líðandi stundu og í nánustu framtíð. Samantekt/Almennar umræður.



Skrifstofumaður á Höfn

Embætti sýslumanns á Suðurlandi er stjórnsýslu- og þjónustustofnun sem reist er á gömlum grunni og annast fjölbætt viðfangsefni framkvæmdarvalds ríkisins í héraði. Áherslur vinnustaðarins byggja á góðri þjónustu, skilvirku verklagi og öflugri líðsheid. Laust er til umsóknar starf skrifstofumanns á starfsstöð embættisins á Höfn í Hornafirði.

Helstu verkefni og ábyrgð

Á Höfn er ein fjögurra starfsstöðva embættisins þar sem fram fer afgreiðsla almennra erinda auk umsjónar með málefnum dánarbúa og útgáfu ýmissa leyfa fyrir allt embættið. Helstu verkefni starfsmanns lúta að framangreindum verkefnum auk afleysinga við símsvörun á embættinu og þjónustu við viðskiptavinum sem leita á starfsstöð, þ.m.t. gjaldkerastörf.

Hæfniskröfur

- Stúdentspróf eða sambærileg menntun.
- Góð þjónustulund og færni í mannlegum samskiptum.
- Frumkvæði, nákvæmni, sjálfstæð og traust vinnubrögð.
- Góð almenn tölvukunnáttu.
- Góð almenn íslensku- og enskukunnáttu í ræðu og riti.
- Kunnáttu í öðrum tungumálum er kostur.
- Háskólamenntun sem nýtist í starfi er kostur.

Embætti sýslumanns er framsækinn vinnustaður sem skipaður er hæfu starfsfólki og veitir metnaðarfulla þjónustu. Við leitum að kraftmiklum einstaklingi sem er reiðubúinn að tileinka sér gildi og áherslur vinnustaðarins.

Frekari upplýsingar um starfið

Laun samkvæmt gildandi kjarasamningi sem fjármála- og efnahagsráðherra og Sameyki hafa gert. Vinnutími er alla virka daga frá kl. 8:00 - 15:12. Starfið heyrir undir sýslumann. Dagleg stjórn er í höndum staðgengils sýslumanns sem hefur starfsstöð á Höfn. Sótt er um starfið á Starfatorgi. Umsókn um starfið þurfa að fylgja starfsferilsskrá og kynningarbréf, þar sem gerð er grein fyrir ástæðum umsóknar og rökstuðningi fyrir hæfni viðkomandi í starfið, ásamt upplýsingum um meðmælendur,

auk annarra atriða sem máli kunna að skipta. Æskilegt er að viðkomandi hefji störf sem fyrst. Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu hefur verið tekin. Athygli er vakin á því að umsóknir munu gilda í 6 mánuði frá því að umsóknarfrestur rennur út. Við ráðningu verður tekið mið af jafnréttisáætlun embættisins. Sýslumaðurinn á Suðurlandi hefur hlotið jafnlaunavottun. Starfshlutfall er 100%

Umsóknarfrestur er til og með 10.10.2022

Nánari upplýsingar veitir

Kristín Þórðardóttir, Sýslumaður - kristin.thordardottir@sylumenn.is

Anna Lilja Ragnarsdóttir, Staðgengill sýslumanns - anna.lilja.ragnarsdottir@sylumenn.is



Alla leið á öruggari dekkjum



Henta vel
undir rafbíla



Michelin X-ICE North 4

Besta hemlun í hálku, hvort sem dekkin eru ný eða ekin 10.000 km.

Betri aksturseiginleikar í samanburði við helstu samkeppnisaðila.

Hámarksgrip með sérhönnuðu mynstri fyrir hverja stærð.

Einstök ending.

Lágmarks hljóðmengun.



Michelin X-ICE Snow

Nýjasti meðlimurinn í vetrardekkjalínu Michelin.

Aukið grip í hálku, snjó og slabbi.

Endingargott grip út líftímann.

Einstakir akstureiginleikar og þægindi við erfiðustu aðstæður.

Allir bestu eiginleikarnir

– Michelin Total Performance.



Michelin Alpin 6

Nýr mynsturskurður sem opnast eftir því sem dekkið slitnar.

Endingargott grip út líftímann.

Lagskipt gúmmiblanda sem veitir hámarksgrip.

Notaðu
N1 kortið ...

Verslun N1
Vesturbraut 1, Höfn, 478 1940

N1 ALLA LEIÐ

Afhverju öndunaræfingar?

Flest okkar erum að anda of grunt og of hratt, af því leiðir að við fáum ekki nóg súrefni og losum ekki nógan koltvísýring út úr líkamanum. Hver einasta fruma líkamans þarf súrefni til að geta starfað eðlilega. Grunn öndun þjálfar lungun ekki eins vel og djúp öndun.

Hugur og öndun eru mjög tengd og því stjórnast öndunin oftast en ekki á því hvernig hugarástandi við erum í.

Pranayama þíðir að hafa meiri stjórn á önduninni, öndun verður dýpri og hægari. Með því er hægt að lækka blóðþrýstinginn, slaka á spennu í líkamanum, bæta heilsu hjartans og svo hefur aukið blóðflæði líka góð áhrif á meltingu og á ónæmiskerfið.

Með því að ástunda pranayama öndun sem er stór hluti af ástundun í yoga erum við að bæta lífsgæðin og líðanina mjög mikið. Ávinningurinn er m.a.:

- Meiri slökun, kyrrð og friður sem endurnærir líkamann.

- Hugurinn róast.
- Meira súrefni berst til allra vefja líkamans og á sama tíma losum við meiri eiturefni út úr líkamanum.
- Lungun auka getu sína.
- Minni kvíði, streita og aukin ró í taugakerfinu
- Bæta svefn og svefngæði.
- Betri einbeiting og minni.
- Betri melting og ótal margt fleira.

Öndunaræfingar hafa líka góð áhrif á þá sem eru með öndunarfærasjúkdóma og þá sem smitast af kvefpestum eða Covid. En með því að ástunda góða öndun við þær aðstæður er verið að losa slím með markvissum hætti svo hægt sé að hósta því upp og ná stjórn á öndun vegna mæði. Talið er að öndunaræfingar flýti fyrir bata.

Margar frábærar öndunaræfingar eru til en ef ykkur langar að prufa eina þægilega þá er einfaldlega að sitja með hrygginn beinan og anda inn um nef og



telja í hugarum upp að fjórum og fylla lungun, anda svo frá um nef og telja upp að átta, tæma lungun alveg.

Bestu kveðjur

*Ragnheiður, hjúkrunarfræðingur
Yoga Alliance kennari, HafYoga kennari,
með diplómu í bandvefslosun.,*

HAUSTKVÖLD **13.-16. OKTÓBER**
á HÉRAÐI

FRÁBÆR TILBOÐ á hótélum, í verslunum, veitingastöðum og á margskonar afþreyingu.

Opið fram eftir kvöldi í verslunum fimmtudaginn 13. október

Tilboð og góð stemning í bænum

Afsláttarkóði fyrir hótél er: **HAUST**

KONUKVÖLD á Berjaya Hótel Héraði laugardaginn 15. okt

Vök Baths býður upp á 20% afslátt með afsláttarkóðanum HAUST og tilboð á drykkjum.

Fylgist með öllum tilboðum og viðburðum þessa daga á www.visitegilsstadir.is

VISIT EGILSSTAÐIR
Þjónustusamtélagið á Héraði

Sigraðu innkaupin!

Tilboð gilda 29. september–2. október

Lamba-hryggur í hvítlauks- og piparkryddlegi

2.659 kr/kg

3.799 kr/kg



KJÖTSEL

40%

Folaldasteik í svartri hvítlauks-maríneringu

2.099 kr/kg

3.499 kr/kg



Holta

31%



Kjúklingaleggir Mexikó

1.069 kr/kg

1.549 kr/kg



Klementínur

449 kr/kg

641 kr/kg

KJARNAFÉÐI

20%



Saltkjöt, blandað

1.279 kr/kg

1.599 kr/kg

KJÖTSEL

40%

Grísakinnar, maríneraðar

959 kr/kg

1.599 kr/kg



50%



Croissant með súkkulaði

149 kr/stk

299 kr/stk



Súrdeigsbrauð 608 g

285 kr/stk

569 kr/stk

Heilsuvara vikunnar

50%



Magnesium VitaYummy, 60 stk.

1.499 kr/pk

2.999 kr/pk



Sigraðu innkaupin og fáðu betra verð á matvöru með Samkaupa appinu



nettó

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