

# Pési



Lesið þetta

- Sveitarstjóra spjall
- Auglýsingar
- Siðareglur UMFH
- Skógræktarfélag

Næsti Pési kemur út 14. júní 2012

Efni í Pésann

VERÐUR að

berast í

síðasta lagi

10.júní.

Efni í þessu blaði:

Förystugrein	2
Vorferð	8
Matseðill	14
UMFH	16
Kvenfélagið	22
Íbúafundur	24

**Maí 2012**

Ritstjóri og ábyrgðarmaður  
Jón G. Valgeirsson

Umsjón. Svanhildur Pétursdóttir - svanhildur@fludir.is

Hrunamannahreppur, Akurgerði 6, 845 Flúðir

22. árgangur. 260. tölublað. pesi@fludir.is. Sími. 480 6600



BÓKASAFN

## Frá Bókasafni Hrunamanna

Sumaropnunartími safnsins er:

**Mánudaga Kl. 20-21**

**Þriðjudaga Kl. 16-18**

**Miðvikudaga Kl. 16-18**



Aðgangur að tölvu fyrir almenning. Gjaldskrá ½ klst. kr. 150,-.

Alltaf eitthvað nýtt efni í hverri viku.

Vinsamlegast munið að skila bókum á réttum tíma.

Nýtið ykkur „Mínar síður“ í Gegni til að sjá skiladag, framlengja og fleira.

Verið velkomin á bókasafnið sem er fullt af efni til fróðleiks og skemmtunar.

Lestur er bestur ☺

Bókasafn Hrunamanna

Félagsheimilinu

Sími: 486 6708

Netfang: [bokasafn@fludir.is](mailto:bokasafn@fludir.is)

Heimasíða: <http://bokasafn.fludir.is/>



Frænkurnar Ragnheiður og Ingunn hjálpa til í sauðburðinum Ljósm.SigSigm



## Sveitarstjórastíll

Nú máí runninn upp og það er ómögulegt að kvarta yfir því að ekki sé fallett gluggaveður. Nú er búið að leggja ársreikning sveitarfélagsins fram fyrir árið 2011. Við erum réttu megin við núllið er það er nú ekki meira en svo. Í sjálfu sér erum við ekki mjög óánægð með það því áætlanir gerðu ráð fyrir lítisháttar halla og þá teljum við okkar hafa framkvæmt nokkuð drjúgt á síðasta ári. Hins vegar er ljóst að sveitarfélagið þarf að halda vel á spöðunum í fjármálunum til að halda sjó, geta verið í jákvæðum framkvæmdum og að halda okkur réttu megin við núllið þetta árið. Það var gaman að sjá hvað það tókst vel til með að halda sameiginlegt skólaþing með Skeið og Gnúp um daginn og vel var mætt á þingið. Vonandi fáum við góðar tillögur úr því hugarflugi sem þar fór fram og enn betri skólafestu því það verður seint ofmælt hvað góðir skólar eru mikilvægir hverju samfélagi. Ég var einnig viðstaddur útskrift þar sem afhentar voru staðfestingar á námi í íslensku fyrir útlendinga á vegum Fræðslunets Suðurlands sem haldið var á Flúðum og Anna Ásmundsdóttir styrði af miklum skörungsskap. Það verður aldrei ofmælt að til að okkar ágæta erlenda fólk aðlagist samfélaginu vel þá er íslenskukunnátta lykilaþriði. Það verður að skoða að 14% af öllum íbúum Hrunamannahrepps hefur erlent ríkisfang og það er mjög mikilvægt fyrir samfélagið allt að auka möguleika fólksins á að læra íslensku. Vonandi verður framhald á slíku námskeiðshaldi í haust og hvet ég vinnuveitendur þessa fólk að senda og styrkja það á slík námskeið. Okkur hefur verið hugleikin meðferð á plasti í sveitarfélaginu en nú er búið að búa svoleiðis um hnútana á gámasvæðinu að það er kominn sér gámur fyrir plast annað en rullplast sem ég hvet alla til að nota. Jafnframt er ítrekað að það er óheimilt að brenna plasti eða öðrum úrgangi á víðavangi og hvet ég fólk til að nota gámasvæðið og flokka sorp eftir megni. Annað sem ber á er að garðyrkjuúrgangi sé fargað á víðavangi og eru það afar slæm skilaboð að við þá framleiðslu sé ekki gætt fyllstu umhverfissjónamiða og alls ekki í anda þeirrar sjálfbærni sem framleiðendur vilja láta kenna sig við. Bendum við enn og aftur á gámasvæðið okkar og ráðfæra sig við Tómas Þóri umsjónarmann gámasvæðisins um lausnir. Jafnframt er bent á að ekki er heimilt að losa garðaúrgang á Flúðum út fyrir lóðamörk og sérsaklega slæmt að það gerist á svæðum sem vísa út að Litlu-Laxá þar sem slíkur úrgangur er mikið lýti og getur svo endað út í á. Bent er á að losa slíkan úrgang í tipp á Lambatanga eða á gámasvæðið. Annað sem hefur farið verulega í taugarnar á okkur eru skemmdarverk sem unnin hafa verið á merkingum á Flúðaskóla og leikskólanum Undralandi. Við vitum nokkurn veginn hverjir voru að verki og það voru ekki einhverjir óvitar. Við hvetjum foreldra og forráðamenn að brýna fyrir börnum og ungmennum að fara vel með eigur sveitarfélagsins því þetta eru eigur okkar allra og uppsetning á merkingunum kostaði sitt. Nú fer að líða að frekari framkvæmdum og nú liggur fyrir að það á að leggja bundið slitlag á Smiðjustíginn í sumar. Fundað verður fljótlega með fasteignareigendum við götuna vegna framkvæmdanna. Önnur framkvæmd sem ekki hefur farið mikið fyrir er listaverk sem hann Halldór á Seli gerði fyrir okkur úr öspum sem varð að fella í móti Hellisholti þar sem þær voru að vaxa upp í rafmagnslínuna. Kann ég honum mínar bestu þakkir fyrir verkið og vonandi setur það skemmtilegan brag á innkomuna á Flúði. Annað nýmæli er að við ætlum að reyna að hafa opið í tækjasal í Íþróttahúsi, tvo daga í viku milli 5 og 7 í sumar nema í fjórar vikur eins og auglýst verður nánar. Vonandi verður þessi þjónusta vel nýtt en það hefur verið kallað nokkuð eftir þessum möguleika. Nú eru tveir starfsmenn okkar að láta af störfum í sumar en það er þau Sýsta í Heimalandi og Hjalli í Íþróttahúsinu. Vil ég þakka þeim fyrir góð störf fyrir sveitarfélagið og óska þeim alls hins besta í framtíðinni. Með von um góða tíma fyrir okkur öll.

Jón G. Valgeirsson, sveitarstjóri

**Verktaki fyrir Eimskip og Samskip**

Brottför frá Flúðum alla virka daga: 7:00-9:00

Brottför frá Reykjavík alla virka daga:

Kl 12:00 frá Landflutningum og

Kl 13:00 frá Flytjanda

Brottför frá Selfossi alla virka daga: 14:00

Vöruafgreiðsla á Flúðum opin frá kl 8:00-17:00 alla virka daga. sími: 486-1070 fax 486-6693

netfang: [fludaleid@simnet.is](mailto:fludaleid@simnet.is)

Símar hjá bílstjórum:

892-2370- Pálmar

892-2371 -Grímsnes, Laugardalur og Biskupstungur.

892-2372 - Skeiða- Gnúpverja- og Hrunamannahreppur

Með kveðju

---

**Hef til sölu minningakort**

**Hrunakirkju, Krabbameinsfélags Árnassýslu**

**Proskahjálpar á Suðurlandi, Styrktarsjóðs hjartasjúklinga**

**Styrktarsjóðs hjartveikra barna**

**Marta Esther Hjaltadóttir Kópavatni S: 4866412 / 8996412.**

---

**Skrautjurtir, söngdúfur og sveitakaffi á Ártanga**

Upplitsviðburður maímánaðar verður í gróðrarstöðinni Ártanga í Grímsnesi laugardaginn

19. maí kl. 15.30. Þar taka húsráðendur, Sigurdís Edda Jóhannesdóttir og Gunnar

Porgeirsson, á móti gestum, leiða þá um gróðurhúsin og segja frá ræktuninni.

Á Ártanga eru ræktaðar skrautjurtir allan ársins hring; pottaplöntur, laukblóm og

sumarblóm. Þar er heimafólk ekki aðeins með græna fingur, heldur líka tónlist í blóðinu

– sem er heppilegt fyrir blómin, sem ku vera sérlega músíkólsk og njóta þess að láta

dekra við sig með ljúfum tónum.

Að lokinni skoðunarferð um gróðrarstöðina verður því slegið á léttu strengi – og þar

koma Söngdúfurnar sterkar inn. Söngdúfurnar eru hópur kvenna sem hittist einu sinni til

tvisvar á ári og syngur saman. Þær hefja upp raust sína um miðjan dag og síðan er sungið

sleitulítið vel fram yfir miðnættið, aldrei sama lagið tvisvar. Svo vel vill til að næsti

Söngdúfuhittingur er einmitt ráðgerður á Ártanga þennan laugardag og bjóða þær

gestum að taka þátt í upphafi dagskrár. Allir taka undir – og síðan verður kaffi og kleinur

á borð borið.

Byggingafélagið **Árborg** ehf.

Austurvegi 42-44 • Selfossi

Símar 482 1550 / 482 1275

GSM 864 1275

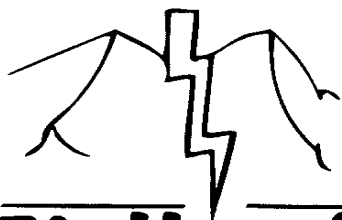


**Húsmíðar**

**Innréttingar**

**Vélaleiga**

**Gröfur o.fl.**



**Fjallaraf**

sími 662 0530

**Hjörleifur Ólafsson**

Raffræðingur Löggiltur rafverktaki

Fossi

Hrunamannahreppi

845 Flúðir

Sími 662 0530

Fax 486 6432

fossi@fossi.is

**Upplit**

Menningarklasi uppsveita Árnessýslu

Kynnið ykkur fjölbreytta viðburðadagskrá á

[www.upplit.is](http://www.upplit.is) –allir velkomnir

**Pvottarefni fyrir: Mjaltþjóna - mjaltakerfi - mjólkurtanka - bursta**



**BRITE CIP 30**  
Kerfisþvottaefni fyrir mjaltþjóna. Vinnur auðveldlega á fitu, próteinskánum og öðrum óhreinindum.

**Kr. 5.841**  
m/brúsagjaldi  
**Skilagjald brúsa**  
m/vsk. kr. 753



**T-CIP 86**  
Tvívirk þvottaefni fyrir mjaltakerfi. Mjög góð hreinsi- og sótthreinsivirki. Tær vökví með klórlykt.

**Kr. 7.453**  
m/brúsagjaldi  
**Skilagjald brúsa**  
m/vsk. kr. 753



**ZAL PERAX II**  
Óflugt sótthreinsiefni sem hentar vel sem hreinsi- og sótthreinsiefni fyrir bursta (burstasápa).

**Kr. 17.778**  
m/brúsagjaldi  
**Skilagjald brúsa**  
m/vsk. kr. 753



**DILAC SUPER**  
Súrt skánleysandi efni til notkunar í mjaltakerfi og önnur hringrásarkerfi í matvælaöðnaði.

**Kr. 8.073**  
m/brúsagjaldi  
**Skilagjald brúsa**  
m/vsk. kr. 753



**D-90**  
Tvívirk hreinsiefni fyrir mjaltakerfi. D-90 leysir upp og heldur mjólkurleifum uppleystum í kerfinu, glerkútar verða skínandi hreinir og lausir við mjólkurstainsútfellingar. Inniheldur klór sem eykur hreinsivirki og gefur sótthreinsun.

**Kr. 13.918** 20 kg  
**Kr. 8.017** 10 kg

**JÚGURHREINSIR**



**Verð**  
**kr. 2.498**

Notast til þvotta og eða spenadyfingar eftir mjaltir. Inniheldur mykingarefni sem verður jógur gegn þurrkun.

**DEOSAN JOÐDYFA**



**Verð**  
**kr. 5.691**

Sótthreinsiefni fyrir jógur og spena til notkunar eftir mjaltir. Heldur jógurbólgu í skefjum og inniheldur húðmýkjandi efni.

**Söluastaðir:**

Egilsstaðir, Sími 471 1901  
Akureyri - Ben Sími 894 6946  
Skagafjörður - Eypór Sími 862 5778



Gunnbjarnarholti  
801 Selfoss  
480 5600  
landstolpi.is

**Sundlaugin á Flúðum.**

Opnunartími

Mánudaga til föstudaga: 17:00-21:00

Laugardaga 12:00-18:00

Sunnudaga: 12:00-18:00



**Sumaropnun Sundlaugarinnar á Flúðum frá 11.júní nk:**

Mánudaga til föstudaga: 10:00-21:00

Laugardaga og sunnudaga: 10:00-18:00

# ÁSÚÐIN Á FLÚÐUM

SMIÐJUSTÍG 6A – SÍMI 486-1866

BYGGINGAVÖRUR – BÚVÖRUR  
GJAFAVÖRUR – HANNYRÐAVÖRUR  
GARÐVÖRUR – LEIKFÖNG  
OG ALLT ÞAR Á MILLI.  
ALLTAF AÐ BÆTAST VIÐ NÝJAR VÖRUR  
SJÓN ER SÖGU RÍKARI.  
OPIÐ 9-18 VIRKA DAGA  
11-16 LAUGARDAGA.

## VERIÐ VELKOMIN – VERSLUM Í HEIMABYGGÐ

### **Vinnudagur í Hrunakirkjugarði 19.maí.**

Sóknarnefndin er vön að hreinsa og lagfæra í kirkjugarðinum eftir veturinn. Við verðum með mold, þökur, ýmis tæki og tól á staðnum frá kl.13 til 18.

Við hvetjum alla sem hug hafa á að lagfæri leiði ástvina sinna að nota þetta tækifæri. Við aðstoðum eftir þörfum.

Gerum fallegan garð fallegri.



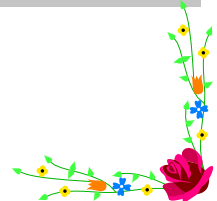
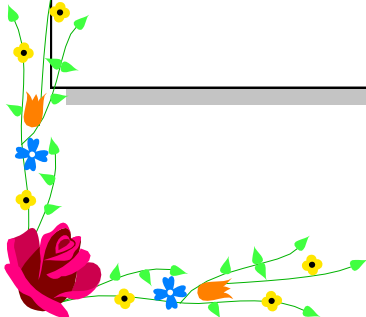
### **Hár-Hrun**

Klippi í Félagsheimili Hrunamanna

Vinsamlegast pantið tíma

í síma: 486-5535 og **899-9665**.

Inga Birna.





Kaffi-Sel, golfskálanum, er opið alla daga frá kl. 8.00 til 20.30.

**Verið hjartanlega velkomin!**

**Við þökkum þeim fjölmörgu félögum í GF sem komu og unnu laugardaginn 5. maí við tiltekt og önnur vorverk á golfvelliðum. Frábært framtak!**

**Kaffi-Sel – Golfskálanum Efra-Seli - Sími 486-6454**

**Heimasíða: [www.kaffisel.is](http://www.kaffisel.is)**

**Facebook: Kaffi-Sel**

---

Vorferð Félags eldri Hrunamanna 2012

Að þessu sinni liggur leiðin norður í land til Dalvíkur, þar sem gist verður í tvær nætur á góðu hóteli (Fosshótel Dalvík) Leiðin liggur svo til Siglufjarðar um Héðinsfjarðargöng og Síldarminjasafnið skoðað o.fl. Sama dag skreppum við til Hríseyjar, stutt sigling og margt að sjá. Eins eru merk söfn á Dalvík og komið verður við í Ólafsfirði.

Fenginn verður staðkunnugur maður á þessum slóðum til leiðsagnar, (Sveinn Jónson frá Kálfskinni)

Á leiðinni norður ökum við væntanlega um Vatnsnesið í V-Húnavatnssýslu, en þar er ein mesta selabyggð á landinu og mikil náttúruvegurð.

Lagt verður af stað frá Flúðum þriðjud. 29. maí og komið til baka fimmtud. 31. maí. Ferðakostnaður: Gisting, morgunv. og kvöldverður á Dalvík kr. 23.800 á mann. Rútabíll (G Tyrfingsson) ca 15 þúsund á mann (Fer eftir fjölda þátttakenda.) Þegar hafa rúmlega 20 skráð sig til fararinnar.

Þeir sem ekki hafa skráð sig en hyggjast koma með í þessa áhugaverðu ferð hafi samband við Jóhannes s. 4866674 eða 8962554.





**LAGNA**  
**POSTULINN**

Viðar Magnússon Pípulagningameistari  
Kringlumýri 1 800 Selfoss  
Sími 893-0085 Netf. vidarm@simnet.is

# Grímsævintýri

Handverksfólk – framleiðendur – þjónustuaðilar

Laugardaginn 11. ágúst n.k. verður markaðsdagur  
á Borg, Grímsnesi.

Þar verður í boði aðstaða til að selja og kynna varning  
og starfsemi eins og undanfarin ár.

Dagskráin verður fjölbreytt, Möguleikhúsið, tombóla kvenfélagsins,  
töframaður  
og margt, margt fleira.

Þeir sem áhuga hafa á að taka þátt í markaðsdeginum  
og vera með sölu- eða kynningarbás er bent á að hafa samband fyrir 31.  
júlí n.k., nánari upplýsingar og skráningu annast:  
Friðsemd í síma 862-1982, netfang [fes82@live.com](mailto:fes82@live.com)

# Grænna land ehf.

Öll þjónusta fyrir garðinn á einum stað:

Áburðargjöf

Beðahreinsun

Garðsláttur

Garðauðun

Gróðursetning trjáplanta

Ráðgjöf um hönnun garða

Trjáklippingar

Trjáplöntusala

Þökulagnir



*Erla Björg Arnardóttir*

*Garðyrkjufyræðingur*

*Sími: 858-3399*

*graennaland@simnet.is*

Frá Hrossaræktarfélagi Hrunamanna

Félagið tekur við eins til 3ja vetra folum í eigu félagsmanna í

Högnastaðagirðinguna, eins og vant er. Vinsamlega pantið fyrir 20. maí hjá Sigurði Hauki í síma 894-3059 eða skollagrof@skollagrof.is

Mínum á nýja heimasíðu félagsins **hrosshrun.weebly.com** og ef fólk á efni eða myndir endilega sendið inn.

Enn er laust undir stóðhestinn Álm 2003187057 frá Skjálg á fyrra gangmáli. Álmur er með í aðaleinkunn 8,37. 8,61 fyrir hæfileika og 8,01 fyrir sköpulag. Verð á tolli er 45. þús.



Á fimmtudögum í maí verður tilboð á einum völdum aðalrétti, sem er annað hvort kjöt eða grænmetisréttur. Verð á tilboði er 1500 krónur.

Nýjung á Minilik Flúðum.—Pantið og sækið.

Fyrst um sinn verða tveir réttir í boði: 1) AKG kjúklingur.(Fæst aðeins í Minilik á Flúðum. 2) Ferskt salat.

Tilbúið ca 20-30 mín eftir pöntun. Pantanir í s: 846 9798 / 486 6660

Opnunartími:

Miðvikudaga til föstudaga. Opnið frá 18:00-21:00

Laugardaga, opnið frá 12:00-21:00

Sunnudaga, opnið frá 12:00-20:00



Upplýsingar og borðpantanir í síma 846 9798 eða 486 6660 á opnunartíma

# LAUGARVATN fontana

## UPPSPRETTA VELLÍÐUNAR

### **Þriðjudagur, 15. maí**

Hefst sumaropnun okkar, en þá opnum við kl. 11:00 og höfum opið til 22:00 alla daga vikunnar út september. Við hvetjum ykkur að fjárfesta í árskortu strax fyrir sumarið, en þá hækkar verðskráin okkar einnig lítillega.

Í kaffiteríunni okkar bjóðum við meðal annars upp á silung, reyktum í Útey sem við berum fram á okkar eigin rúgbrauði. Þetta þykir mörgum nauðsynlegur hluti af gufubaðinu.

Síminn hefur ekki breyst, 486 1400

---



### ***Getur þú hjálpað ..... þegar á reynir?***

Nú er blessað sumarið loksins komið og tilvalið að skella sér á skyndihjálparnámskeið fyrir sumarfríið.

Árnesingadeild Rauða kross Íslands heldur 5 kennslustunda skyndihjálparnámskeið í húsnæði deildarinnar að Eyravegi 23, á Selfossi 30. maí kl.18 til 22. Þátttökugjald er kr.4500.-

Rétt er að benda á að flest stéttarfélög veita styrki til að sækja námskeiðið.

Námskeiðið ókeypis fyrir sjálfbóðaliða deildarinnar og eru þeir hvattir til að mæta.

Skráning í síma 482-4445, 892-1743 og netfangið [redcrossarn@simnet.is](mailto:redcrossarn@simnet.is)

Að kunna skyndihjálp hefur bjargað mannlífum.

*Skrifstofa Hrunamannahrepps.  
opnunartími hreppsskrifstofu, sumaropnun  
Mánudaga til fimmtudaga:  
09:00-12:00 og 13:00-16:00  
Föstudaga: 09:00-12:30*

## Fréttir frá Nautgripafélaginu

Aðalfundur nautgriparéktarfélags Hrunamanna var haldinn þann 19. mars síðastliðinn. Fundurinn var vel sóttur, Guðmundur Jóhannesson ráðunautur sagði frá skýrsluhaldinu og afhenti verðlaun. Einnig hélt Ágúst Sigurðsson erindi um ræktunarárangur í nautgriparékt síðastliðin 30 ár og hver séu næstu skref. Fróðlegt erindi.

Verðlaun fengu Jón Viðar Finnsson og Arnfríður Jóhannsdóttir Dalbæ en þau voru með afurðahæsta búíð í sveitinni, framleiddu 7.101 kg eftir árskúnna, þau voru líka með ræktunarbú ársins. Ræktunar bú er það bú sem hækkar mest í verðefnum á milli ára. Huppuhornið fékk Kola frá Hrepphólum, eigendur Ólafur Stefánsson og Ásta Oddleifsdóttir, en til gamans má geta þess að Kola er undan Kol frá Sólheimum sem var besta naut 2006 árgangssins, ræktendur Esther Guðjónsdóttir og Jóhann Kormáksson Afurðahæsta kýrin var Styttu frá Kotlaugum en hún mjólkaði 10.630 kg. eigendur Sigrún Einarisdóttir og Sigurjón

Sigurðsson.

Stjórn félagsins skipa

Gunnlaugur Magnússon Miðfelli

formaður

Páll Jóhannsson Núpstúni

gjaldkeri

Sigríður Jónsdóttir Fossi ritari



### ***Til sölu!***

*2ja ára 24", 21 gíra Trek strákaffallahjól, blátt og svart til sölu,  
einnig 2ja—3ja ára, 3ja gíra Windsor Bronco kvenhjól!*

*Upplýsingar í síma 848 -1474.*

### VIOLA snyrtistofa Högnastíg 1 Flúðum.



GUINOT húðvörur fyrir dömur og herra

ALESSANDRO naglalökk og gloss

Meðferðir: Andlitsbað – Húðhreinsun – Fótsnyrting –

Handsnyrting – Vaxmeðferðir – Litun og plokkun.

Tímapantanir í Síma 856-1599

Vöruflutningar  
Reykjavík—Árnessýsla

Vörumóttaka Héðingsgata  
1-3



**VÖNDULL ehf**  
**FLUTNINGAÞJÓNUSTA Í**  
**ÁRNESSÝSLU.**

Brottför frá Reykjavík, Héðingsgötu 1-3 sími: 533  
2211. **Mánudaga til föstudaga kl. 12:00, Á**  
Selfossi hjá Húsasmíðjunni og Byko kl.  
14:00 .Einnig hjá öðrum fyrirtækjum eftir  
þörfum.

Upplýsingar í síma: 856 1580 Unnar



**Samkaup** **strax**

**Opnunartími Versl. Strax.**

Mánudaga til föstudaga	10:00-18:00
<b>Laugardaga</b>	10:00-18:00
<b>Sunnudaga</b>	11:00-17:00

Verið velkomin.  
Starfsfólk Versl.Samkaup strax  
á Flúðum.

**Fótaaðgerð.**

Verð í Heimalandi föstudaginn 18. maí 2012

Tímamantanir í síma: 863 0433

Sólveig Jóhannsdóttir

Löggiltur fótaaðgerðarfræðingur



## MATSEÐILL



### Forréttir , Appetizers

1. **Ayib Begomen**-- sveitaostur blandaður grænkáli, kryddsmjóri og örliðu mit-mita (rauður pipar).Borið fram með Injera. **Farmer's cheese mixed with collard greens,spiced butter, and a touch of mit-mita (chili powder). Served with Injera.....Kr 700**
2. **Yesga Sambusa** -- Hveitideigsbaka, sem er fyllt með nautahakki, lauk, jalapeno pipar, kryddjurtum og kryddi, og síðan steikt á pönnu og borin fram heit. **Pastry shell filled with ground beef, onion, jalapeno, herbs, and spices, then pan fried and served hot.....Kr 700**
3. **Yemiser Sambussa** -- Hveitideigsbaka, sem er fyllt með linsubaunum, lauk, jalapeno pipar, kryddjurtum og kryddi, og síðan steikt á pönnu og borin fram heit. **Pastry shell filled with lentils, onion, jalape+no, herbs, and spices, then pan fried and served hot.....Kr 700**
4. **Dabo bawaze** -- Þykk brauð frá Eþíópíu, borið fram með krydduðu smjóri og rauðum pipar. **Thick Ethiopian bread served with spiced red paper sauce and season butter.....Kr 499**

### Salöt , Salads

5. **Minilik Salad** -- Ferskt kínakál, tómatar, laukur og jalapeno pipar, blandað saman við salatsósu hússin. **Fresh cut romaine hearts, tomato, onion, and jalapeno tossed with house dressing.....Kr 990**
6. **Teemateem Salad** -- Ferskir, smátt skornir tómatar, laukur og jalapeno pipar, blandað saman við ferskan sítrónusafa og ólívuolíu. **Fresh, diced tomato, onion, and jalapeno tossed with fresh lemon juice and olive oil.....Kr 500**

### Aðalréttir Main, dishes

- Með öllum réttum er borið fram Enjera (flatt, þunnt súrdeigsbrauð) og grænmeti. All Entrees are served with Enjera (flat, pancake-like, sourdough bread) and vegetables.
7. **Kitfo** -- Nautahakk blandað með smjóri og mita-mita (rauður pipar). Borið fram lítið steikt eða vel steikt. **Ground prime beef mixed with butter, mitamita chili powder Served rare or well done.....Kr 3000 Bætið við Ayib. Ayib farmer's cheese and cabbage.....Kr 500**
  8. **Doro kitfo** -- Hakkaðar kjúklingabringur með krydduðu smjóri, mitmita. Borið fram vel steikt. **ground prime chicken chest mixed with seasoned butter ,mitmita bird eye chili paper served rare or well done.....Kr 2500 Bætið við Ayib. +Ayib farmer's cheese and cabbage.....Kr 500**
  9. **Awaze Tibs** -- steikt lambakjöt með enjera, brúnað í Awaze. **fried lamb with enjera sauteed in Awaze.....Kr 2500**
  10. **Yebeg Tibs** -- Lambakjöt, marinerað í rósmarín, og síðan brúnað í lauk og jalapeno pipar. **lamb , marinated with rosemary then sauteed with onion finished with jalapeno.....Kr 2000**

11. **Qey W'et** -- Mjúkir bitar af nýju nautakjöti með lauk, hvítlauk, fersku engifer, sterkum pipar og krydduðu smjöri. **Fresh, tender beef stew with onion, garlic, fresh ginger, berbere, hot pepper and spiced butter.....Kr 1990**

12. **Yebeg Alich**-- mjúkir lambakjötsbitar kraumandi í mildri sósu og kryddað með fersku engifer, hvítlauk og turmerik. **Tender pieces of lamb simmered in mild sauce and seasoned with fresh ginger, garlic and tumeric.....Kr 1990**

13. **Doro W'et** -- kjúklingaleggir marineraðir í sítrónusafa, látnir krauma í krydduðu smjöri og kryddaðir í hvítlaukspipar, lauk, fersku engifer og kryddi. Borið fram með harðsoðnu eggi. **A chicken legs marinated in lemon juice, then sauteed in spiced butter and seasoned with pepper garlic, onions, fresh ginger and spices. Served with a hard-boiled egg.....Kr 1990**

14. **Minchet Abish** -- Fyrsta flokks nautakjöt, fínskorið, brúnað í smjöri og að látið krauma í sterkri sósu með kryddi og ferskum kryddjurtum. **Finely chopped prime beef, sauteed in butter and simmered in hot sauce seasoned with spices and fresh herbs.....Kr 1990**

15. **Minilik special** -- Sérstök blanda af Minilik réttum. **Combination of main meals.....kr 3000**  
**Grænmetisréttir; fösturéttir**  
**Vegetarian Dishes OR Fasting time food**

16 **Miser W'et** -- Klofnar linsubaunir eldaðar með lauk, sérstakri hvítlauks- og engifersósu hússins og sterkum pipar. **Split lentils cooked with onion, garlic and ginger in house special sauces and hot pepper.....Kr 1850**

17. **Kik Aletcha** -- Gular hálfbaunir eldaðar með fersku engifer, hvítlauk og lauk. Borið fram með turmerik sósu. **Yellow split peas cooked with fresh ginger, garlic, and onion and finished with turmeric sauce.....Kr 1850**

18. **Shiro W'et** -- Be qaria Sinig Malaðar og kryddaðar chickpea baunir eldaðar með lauk og hvítlauk. **Ground and highly seasoned chickpeas cooked with onion and garlic.....Kr 1950**

19. **Minilik Vegetarian Combination** -- klofnar linsubaunir, gular hálfbaunir, ferskur grænn pipar fylltur með krydduðum lauk.Chickpea baunir eldaðar sér með lauk, hvítlauk og engifer í sérstökum sósum hússins og sterkum pipar. **Split lentils, Yellow split peas, splited fresh green paper filled with spiced onion, chickpeas cooked separately with onion, garlic and ginger in house special sauces and hot pepper.....Kr 2200**

#### **Eftirréttir Desserts**

20. **Súkkulaðikaka** , chocolate cake .....kr 650

21. **Banana split** , classic banana split með vanilluís og súkkulaðisósu.....kr 800

22. **I s** , Rjómaískúllur Þrjár ískúllur vanillu súkklaði og jarðaberjaís með þeyttum rjóma. Ice cream .....kr 500

23. **Minilik dessert**.....kr 850

## UMFH fréttir

Aðalfundur UMFH var haldin í lok mars, nýja stjórn UMFH skipa, formaður Kristján Geir Guðmundsson, gjaldkeri Árni Þór Hilmarsson og ritari Halldóra Hjörleifsdóttir. Meðstjórnendur eru Samúel U Eyjólfsson, Jón Viðar Finnsson og Óskar Emilsson.

Á fundinum var farið yfir starf félagsins á árinu 2011 sem að mestu leyti fer nú fram í deildum þess, á fundinum var meðal annars samþykkt að setja félaginu siðareglur og fylgja þær hér með:

### **Siðareglur UMFH, samþykktar á aðalfundi félagsins vorið 2012:**

Hvað eru siðareglur?

Hlutverk siðareglna (code of ethics) er að veita þeim sem koma að íþróttum almennar leiðbeiningar og vera þeim hvatning. Þær eru hluti af þeim anda sem á að vera ríkjandi í félaginu og þurfa að njóta almenns stuðnings meðal félagsmanna. Þær eru ekki tæmandi, heldur leiðbeinandi og hvetjandi. Aðhaldið felst í almennu viðhorfi til boðskapar regnanna. Þær þarf að kynna öllum hlutaðeigandi.

Staða siðareglna er mismunandi, allt frá því að vera leiðbeinandi yfir í það að hafa refsíákvæði af ýmsum gerðum. Í tilfelli íþróttafélags er ekki þörf á að hafa refsíákvæði þar sem þau er að finna í keppnisreglum einstakra íþróttageina.

### **Foreldri/forráðamaður, hafðu ávallt hugfast að:**

1. Barnið þitt er í íþróttum vegna eigin ánægju en ekki til að gleðja þig
2. Hvetja barnið þitt til þátttöku í íþróttum, ekki þvinga það
3. Hvetja barnið þitt til að fara eftir og virða reglur íþróttanna og að leysa deilur án fjandskapar eða ofbeldis
4. Styðja og hvetja öll börn og ungmenni – ekki bara þín eigin
5. Vera jákvæður, bæði þegar vel gengur og þegar illa gengur
6. Gera aldrei grín að barni eða hrópa að því ef það gerir mistök
7. Börn læra mest af því að framkvæma. Lærðu að meta góða frammistöðu allra barna í hópnum
8. Læra að meta þátttöku sjálfbóðaliða hjá félaginu því án þeirra hefði barn þitt ekki möguleika á að stunda æfingar og keppni með félaginu
9. Virða rétt hvers barns, óháð kyni, kynstofni eða trúarbrögðum



## **Iðkandi (yngri) - Þú ættir að:**

1. Gera alltaf þitt besta
2. Virða alltaf reglur og venjur varðandi heiðarleika (Fair Play) í íþróttum
3. Taka þátt í íþróttum á eigin forsendum en ekki vegna þess að foreldrar þínir eða þjálfari vilja það
4. Sýna öllum iðkendum virðingu, jafnt samherjum sem mótherjum
5. Þræta ekki eða deila við dómara
6. Sýna öðrum virðingu og vera heiðarlegur og opinn gagnvart þjálfara og forystufólki félagsins sem ber ábyrgð á þér við æfingar og keppni
7. Forðast neikvætt tal eða niðurlægjandi köll um samherja, mótherja, dómara, þjálfara eða starfsmenn félagsins
8. Koma fram við aðra eins og þú vilt að aðrir komi fram við þig

## **Iðkandi (eldri) - Þú ættir að:**

1. Gera alltaf þitt besta
2. Sýna ávallt öðrum virðingu, jafnt í meðbyr sem mótbyr
3. Virða alltaf reglur og venjur varðandi heiðarleika (Fair play) í íþróttum
4. Hafa heilbrigði alltaf að leiðarljósi og forðast að taka áhættu varðandi heilsu þína
5. Virða alltaf ákvarðanir dómara og annarra starfsmanna leiksins
6. Bera virðingu fyrir hæfileikum og getu annarra óháð kyni, kynþætti, stjórnmalaskoðunum, trúarbrögðum og kynhneigð
7. Forðast neikvæð ummæli eða skammir
8. Vera heiðarlegur og opinn í samvinnu við þjálfara og aðra sem styðja þig
9. Taka sjálfur höfuðábyrgð á framförum þínum og þroska
10. Vera ávallt til fyrirmyndar varðandi framkomu, jafnt utan vallar sem innan, og hafa hugfast að þú ert fyrirmynd yngri iðkenda
11. Samþykkja aldrei eða sýna ógnandi eða ofbeldisfulla tilburði
12. Neyta aldrei ólöglegra lyfja til að bæta árangur þinn

## **Þjálfari:**

1. Meðhöndlaðu alla iðkendu á einstaklingsgrunni og á þeirra eigin forsendum
2. Styrktu jákvæða hegðun og framkomu
3. Sjáðu til þess að þjálfun og keppni sé við hæfi iðkenda með tilliti til aldurs, reynslu og hæfileika
4. Haltu á lofti heiðarleika (Fair Play) innan íþróttarinnar
5. Viðurkenndu og sýndu virðingu þeim ákvörðunum sem dómara taka
6. Fáðu iðkendu til að vera með í ákvörðunum sem tengjast þeim og kenndu þeim að bera ábyrgð á eigin hegðun og framförum í íþróttinni
7. Vertu réttlátur, umhyggjusamur og heiðarlegur gagnvart iðkendum þínum

8. Viðhafðu jákvæða gagnrýni og forðastu neikvæða gagnrýni.
9. Settu ávallt á oddinn heilsu og heilbrigði iðkenda þinna og varastu að setja þá í aðstöðu sem ógnað gæti heilbrigði þeirra
10. Sýndu athygli og umhyggju þeim iðkendum sem orðið hafa fyrir meiðslum
11. Leitaðu samstarfs við aðra þjálfara og sérfræðinga þegar þess þarf
12. Viðurkenndu rétt iðkandans til þess að leita ráða frá öðrum þjálfurum
13. Samþykktu aldrei ógnandi eða ofbeldisfulla tilburði
14. Vertu meðvitaður um hlutverk þitt sem fyrirmynd, bæði utan vallar og innan
15. Talaðu alltaf gegn notkun ólöglegra lyfja.
16. Talaðu ávallt gegn neyslu á tóbaki
17. Komdu eins fram við alla iðkendur, óháð kyni, kynþætti, stjórnálaskoðunum, trúarbrögðum og kynhneigð
18. Notfærðu þér aldrei aðstöðu þína sem þjálfari til að uppfylla eigin áhuga á kostnað iðkandans
19. Hafðu ávallt í huga að þú ert að byggja upp fólk, bæði líkamlega og andlega

### **Stjórnarmaður/starfsmaður:**

1. Stattu vörð um anda og gildi félagsins og sjáðu um að hvorttveggja lífi áfram meðal félagsmanna
2. Komdu fram við alla félagsmenn sem jafningja, óháð kyni, trúarbrögðum, stjórnálaskoðunum, litarhætti og kynhneigð
3. Hafðu lýðræðisleg vinnubrögð í heiðri
4. Haltu félagsmönnum vel upplýstum og gerðu félagsmenn að þátttakendum í ákvarðanatöku eins og hægt er
5. Vertu ávallt til fyrirmyndar varðandi hegðun og framkomu, bæði innan félags og utan
6. Taktu alvarlega þá ábyrgð sem þú hefur gagnvart félaginu og iðkendum
7. Hafðu ávallt í huga að í félaginu er verið að byggja upp fólk
8. Rektu félagið ávallt eftir löglegum og ábatasömum reikningsaðferðum
9. Notfærðu aldrei stöðu þína hjá félaginu til eigin framdráttar á kostnað félagsins.

Um margt annað var skrafað og rætt meðal annars nánara samstarf við ungmenna - og íþróttafélög í nágrennasveitafélögum og samning milli UMFH og Hrunamannahrepps um starf félagsins.

Einnig vil ég minna á að í sumar eins og síðasta sumar er planað að hafa svokallaðan bumbubolta á íþróttavellinum fyrir vel þroskaða bolta pílta, fótbolta sem að byggir meira á leikni með tuðruna en hliðartæklingum eða öðrum líkamssnertingum. Vonumst við til að sjá sem flesta í þessum tímum.

Einnig verður fjöldi æfinga fyrir yngri boltaiðkendur og ættu því allir sem að vilja fá einhverja hreyfingu við þessa iðkun í sumar að fá sitt ☺

Kv Kristján Geir

Hinn árlegi RUSLADAGUR verður haldinn föstudaginn 1.júní nk. Nánari upplýsingar um tilhögun dagsins verða sendar út með dreifibréfi þegar nær dregur.

Umhverfisnefnd Hrunamannahrepps mælist til að fyrirtækjaeigendur og fólk á lögbýlum nýti vikuna á undan til að snyrta í kringum starfsemi sína og jarðir, einnig að landeigendur tíni rusl með vegum fyrir sínu landi þannig að við getum öll fagnað saman í hreinni sveit á Rusladaginn

Kristján G Þórðarson  
Ruslamálaráðherra

---

Ferming:

27. maí Hvítasunnudagur kl.14:00 Hrunakirkja  
Andrea Thorsteinsson Garðastíg 7 Flúðum  
Erla Ellertsdóttir Ásastíg 5 Flúðum  
Ninna Ýr Sigurðardóttir Högnastíg 3 Flúðum  
Sara Dís Sólbergdóttir Laugum

---

### Ábending frá Umhverfisnefnd

Umhverfisnefnd vill benda á að stranglega er bannað að brenna baggplast, heyrúllum eða öðru rusli heima og vill árétta að upp á ruslahaugum er gámur fyrir rúlluplast. Þessi gámur er eingöngu ætlaður fyrir rúlluplast. Einnig er náð í rúlluplast til bænda þeim að kostnaðarlausu.

Umhverfisnefndin

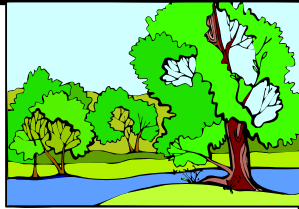
### Óbyggðakort

Á Skrifstofu Hrunamannahrepps eigum við enn til sölu (á 500 kr)., óbyggðakort af afrétti milli Þjórsár og Hvítár. Upplagt að næla sér í eintak fyrir ferðalög sumarsins :)



## Fréttir af starfi Skógræktarfélags Hrunamannahrepps árið 2011

Hefðbundin störf félagsins voru sem áður umhirða skógræktarreita félagsins, gróðursetning í Kópsvatnsás og samstarf við Flúðaskóla. Viðgerð á gamla



kofanum í girðingu félagsins í landi Kópsvatns hefur lengi verið til umræðu. Eigendur hans hafa veitt heimild til að gera honum til góða svo hann verði áfram eins konar kennileiti við veginn, og gæti hugsanlega einnig nýst að einhverju leyti sem geymsla fyrir félagið. Þetta var kannað af meiri alvöru nú en áður og gerð nokkurs konar áætlun en því miður náði það ekki lengra að sinni. Það sem hæst bar á síðasta ári var án efa framkvæmdir við gamla Ungmennafélagsgarðinn við Flúðir. Þetta hefur lengi verið í umræðu og var hluti af þeim uppdrætti sem gerður var á sínum tíma af göngustígum og gróðurreitum í kringum Hellisholtalækinn. Skógræktarfélagið lagði ríflega fjármuni af mörkum við þær framkvæmdir sem sveitarfélagið hófst handa við síðastliðið sumar og mun halda áfram við nú í sumar. Komu þar til góða þeir fjármunir sem Laufey í Ásatúni gaf félaginu á sínum tíma og ávöxtuðust vel á uppgangsárunum. Þeim hefur einvörðungu verið varið til framkvæmda við lystigarðinn í samræmi við það sem gefandinn ætlaðist til.

Skemmtileg upptákoma var í garðinum síðastliðið haust þegar hópur áhugafólks á ýmsum aldri kom saman og gróðursetti nokkur eplatré í þessum framtíðar- Edenslundi okkar Hrunamanna.

Stjórn félagsins er þannig skipuð:

Sigríður Jónsdóttir Fossi formaður, Lilja Helgadóttir gjaldkeri, Eiríkur Jóhannsson Hruna ritari. Varamenn í stjórn eru virkir í öllum störfum og fundum: Fjola Helgadóttir Skollagróf, Halldór Guðnason Efra- Seli, Arndís Eiðsdóttir Akurgerði 3 Flúðum.

**Aðalfundur félagsins verður haldinn að Efra-Seli þann 18. maí næstkomandi og hefst hann kl. 20:00**

Eftir venjuleg aðalfundarstörf verður **Björn Jónsson** með erindi.  
**Stjórnin**



Flúðum, Hrunamannahreppi,  
Sími: 480 6620, Netfang: undraland@undraland.is



## Leikskólinn Undraland 30 ára

6. apríl síðastliðin voru liðin 30 ár frá stofnun leikskólans Undralands á Flúðum. Til þess að minnast þessara merku tímamóta hefur verið ákveðið að bjóða til afmælisveislu á Varsýningunni okkar föstudaginn 18.maí n.k. kl. 14.00-16.00 í húsnæði leikskólans.

Öllum íbúum Hrunamannahrepps og öðrum velunnurum leikskólans er boðið til afmælisveislunnar. **Leikskólabörnin opna hátíðina með söng** í tilefni dagsins svo bjóðum við gestum að skoða sig um í leikskólanum og kynna sér afrakstur vetrarins í myndum og máli. Hrunamannahreppur mun svo bjóða uppá köku í tilefni dagsins.

Allar gjafir til afmælisbarnsins eru vel þegar, en um þessar mundir er verið að safna styrkjum til kaupa á útileikföngum fyrir börnin.

Áhugasamir geta haft samband í leikskólann í síma 480-6620 eða á netfangið [undraland@undraland.is](mailto:undraland@undraland.is)

Vonumst eftir að sjá ykkur sem flest.

**Börn og starfsfólk leikskólans Undralands**

## Frá Kvenfélagi Hrunamannahrepps

- Aðalfundur
- Ferðalag til Glasgow – ALLAR KONUR MEÐ

### 19. júní-hlaup

Aðalfundur 2012 var haldinn 15. apríl síðastliðinn. Kosið var um gjaldkera og 3 meðstjórnendur. Arnfríður Jóhannsdóttir gaf ekki kost á sér til endurkjörs gjaldkera og var Auður Kolbeinsdóttir kosin í hennar stað. Hún biðst undan störfum í 1 ár af persónulegum ástæðum og kemur Helena Eiríksdóttir meðstjórnandi inn í hennar stað sem fyrsti varamaður í stjórn. Meðstjórnendur voru kjörnir Helena Eiríksdóttir, Ingibjörg Steindórsdóttir og Lára Hildur Þórsdóttir. Fyrsti varamaður inn sem meðstjórnandi er Hanna Lára Bjarnadóttir og kemur hún inn í stað Helenu. Stjórn kvenfélagsins 2012 er því svohljóðandi: Anna Kr. Ásmundsdóttir formaður, Helena Eiríksdóttir gjaldkeri, María Magnúsdóttir ritari og meðstjórnendur eru Ingibjörg Steindórsdóttir, Lára Hildur Þórsdóttir og Hanna Lára Bjarnadóttir. Arnfríði Jóhannsdóttur, fráfarandi gjaldkera og Sigríði Jónsdóttur, fráfarandi meðstjórnanda er þakkað kærlega fyrir þeirra óeigingjörnu störf síðastliðin ár.

Á aðalfundi voru jafnframt tilkynntar nefndir og munu nefndarkonur fá tilkynningu þar að lútandi innan tíðar. Öllum nefndum sem lokið hafa störfum er þakkað af alhug gott og óeigingjarnt starf.

Ferðanefnd sem hefur m.a. unnið að skipulagningu utanlandsferðar félagsins skilaði inn tillögum að ferðalagi og hefur nú verið ákveðið að félagið standi fyrir kvennaferð til Glasgow 22. – 25. nóvember. **ALLAR KONUR** eru velkomnar með og hvetjum við allar konur þessa samfélags til að flykkjast með. Ferðin er skipulögð af Carola og Guddý en ferðin heitir

„**Maddama kerling til Glasgow**“. Endilega skoðið nánar á netinu á vef Icelandair undir tenglinum „sérferðir“. Þessi ferð er fyrir stelpur á öllum aldri, saumaklúbba, vinnustaðahópa, mæðgur og allar sem langar í góða og skemmtilega tilbreytingu frá amstri dagsins. Takið ykkur saman, systur, frænkur, mæðgur, utansveitar sem innan og komið með í frábæra ferð. Þetta verður nánar auglýst síðar en við ítrekum að allar konur eru velkomnar með!

Eins og undanfarin ár mun Kvenfélag Hrunamannahrepps standa að Kvannahlaupi Sjóvár-ÍSÍ og verður framkvæmd öll með svipuðu sniði og fyrri ár. Hlaupið fer fram á Flúðum 16. júní. Nánar auglýst síðar.

Kíkið endilega á heimasíðuna okkar og sendið okkur ábendingar um það hvað ykkur finnst að ætti heima á síðu sem þessari. Slóðin okkar er: <http://kvenfelag.fludir.is/>.

Í lokin vill Kvenfélag Hrunamannahrepps þakka fyrir samvinnu og góða þátttöku í starfi félagsins.

Anna Ásmundsdóttir: [anna@fludaskoli.is](mailto:anna@fludaskoli.is)  
Helena Eiríksdóttir [helena@fludaskoli.is](mailto:helena@fludaskoli.is)  
María Magnúsdóttir: [mariamagg@simnet.is](mailto:mariamagg@simnet.is)



Í vetur var haldið námskeið í íslensku fyrir útlendinga á Flúðum. Kennari var Anna Ásmundsdóttir. Myndin er frá útskrift hópsins

---

### **Laus störf!**

Laust er til umsóknar starf húsvarðar í Íþróttahúsinu á Flúðum, um er að ræða 100% stöðu.

Einnig er laust til umsóknar starf umsjónarmanns í Heimalandi, 50% staða, möguleiki er að tveir einstaklingar skipti með sér starfi umsjónarmanns.

Æskilegt er að viðkomandi geti hafið störf 1. ágúst nk. Umsóknum skal skila á Skrifstofu Hrunamannahrepps eða á netfangið: [jon@fludir.is](mailto:jon@fludir.is) fyrir 25. maí nk.

Allar nánari upplýsingar hjá sveitarstjóra á skrifstofunni eða í síma: 480 6600.

---

## ÍBÚAFUNDUR!!

Íbúafundur á vegum Hrunamannahrepps verður haldinn í Félagsheimilinu á Flúðum þriðjudaginn 15. maí nk. kl. 20:00.

1. Einar Sveinbjörnsson endurskoðandi kynnir niðurstöðu ársreiknings 2011.
2. Steingerður Hreinsdóttir framkvæmdastjóri Atvinnuþróunarfélags Suðurlands kynnir starfsemi félagsins.
3. Skipulagshugmyndir á Flúðum kynntar
4. Önnur mál

Jón G.Valgeirsson sveitarstjóri

---

Kæru félagar

Helgina 8. – 10. júní verður haldið 2. Landsmót UMFÍ 50 + í Mosfellsbæ.

Við hvetjum ykkur til að taka þátt í þessu skemmtilega móti J og senda þessar upplýsingar á sem flesta. Allir geta tekið þátt í mótinu óháð félagi.

Mótið er íþrótta- og heilsuhátíð með fjölbreyttri dagskrá. Ásamt keppni í hinum ýmsu íþróttagreinum verða frítt á fyrirlestrar, kynningar á íþróttagreinum, hóptímar í m.a. sundleikfimi, Zumba og línudansi. Einnig verður boðið upp á heilsufarsmælingar og fræðslu um hollustu og heilbrigðan lífsstíl ásamt fjöldi annarra viðburða.

Framkvæmd mótsins verður í höndum Ungmennasambands Kjalarnesþings og Ungmennafélags Íslands í samstarfi við Mosfellsbæ og Heilsuvin.

Keppnisgreinar á mótinu eru: *Almenningshlaup, badminton, blak, boccia, bridds, frjálsar hestaiþróttir, hringdansar, knattspyrna, kraftlyftingar, línudans, þútt, ringó, skák, starfsíþróttir, strandblak, sund, sýningar og þríþraut*. Allir á aldrinum 50 ára og eldri geta tekið þátt í keppnisgreinum mótsins hvort sem þeir eru í félagi eða ekki.

Þátttakendur greiða eitt mótsgjald og öðlast þar með þátttökurétt í öllum keppnisgreinum. Mótsgjald er 3500 krónur óháð greinafjölda. Frítt verður á tjaldstæði mótshelgina í Mosfellsbæfellsbæ. Skráning fer fram á heimasíðu mótsins [www.landsmotumfi50.is](http://www.landsmotumfi50.is).

---

Í sumar verður tækjasalurinn í Íþróttahúsinu opinn á mánudögum og miðvikudögum frá kl: 17:00-19:00.  
Lokað frá 9.júlí en opnað aftur þann 8.ágúst



Hjónaballsnefndin 2012 þakkar kærlega fyrir sig.  
Hér má sjá vísurnar sem fluttar voru á hjónaballinu.

### Hvar er... - Hreppskrifstofa

Hvar er kontorinn?  
Hvar er hreppstjórinn?  
Hvar er heftarinn og gatarinn  
og penninn minn?  
Hvar eru launin mín?  
Hvar er þetta og hitt?  
Hvar eru Lilja, Gunna, Svanhildur  
og oddvitinn?

Ég er viss um að þau voru hér í gær!

Sérðu Hannibal?  
Sástu Stefán þar?  
Hver á yfirumsjón allra heimsins fasteigna?  
Hvar er fjórhjólíð?  
Hvar er jeppinn minn?  
Hvar er Mummi, hvar er Jói,  
hvar er Johnsoninn?

Ég er viss um að þeir voru hér í gær!

Höf.: FS/IBB



### Fussum svei – Ragnhildur frænka

Ja fussum svei, ja fussum svei,  
mig furðar þetta dót.  
Í hverjum garði kál og rófur,  
grænkál og gulrót.  
Ég gæti notað ræningja  
í þessa vinnubúð  
og ef þeir ekki hlýða mér,  
þá fá þeir ekki snúð.

Höf.: FS/RÓG

### Bið - Heilsuþorpið

Bið endalaus bið  
sem bara styttest ei neitt.  
Á hverjum degi þá stækkar mín ístra,  
á mig skvísurnar hætta að blístra.  
Langt dæmalaust langt  
er síðan sá ég minn vin.  
Mín stóra bumba er farin að síga,  
sé varla hvar ég á orðið að míga.  
Nú bráðum er mér sagt  
að heilsuþorp hér verði lagt  
og ég hoppa um af kæti  
hér gætu orðið læti.  
Í boði verður margt  
þar kínarúllur eru smart  
og hrisgrjónaréttur  
nú loksins verð ég léttur.  
Ég hlakka svo til  
ég hlakka alltaf svo til  
en það er langt ó svo langt að bíða  
veit ekki hvernig mér á að líða.

Höf.: FS

## Gamanvísur

Sjúddirarírei....

Ef þarftu nú að komast milli staða,  
í leigubílinn töskum villt þá hlaða.

En mundu 'að hringja fyrir klukkan átta,

því eftir það fer bílstjórinn að

sjúddirarírei sjúddiraríra

eftir það fer bílstjórinn í frí.

Á Minilik má svanga maga metta,

þau meira 'að segja 'upp ermar þínar bretta.

Leyniuppskrift draga undan höttum,

á Flúðum hefur fækkað villtum

sjúddirarírei sjúddiraríra

hefur fækkað villtum sveppunum.

Slökkvuliðið elda marga slekkur,

þó ekki þurfi 'að hlaupa 'upp margar brekkur.

Liðið telur marga pílta fríða,

þeir kannski þyrftu oftast heima að

sjúddirarírei sjúddiraríra

oftast þyrftu að æfa þolið sitt.

Um afréttin er ekki gott að ferðast,

þó ferðamaður myndi við það herðast.

Ekki skaltu súpa 'úr læk þér flyta,

þar gæti einhver verið búinn 'að

sjúddirarírei sjúddiraríra

gæti verið búinn að fá sér öl.

Hæ dúllía....

Í gullhreppnum skortir ei vatn eða vín,

við vel getum séð af smá vökva til þín.

Kaldasta vatnið fer nú niðrá Skeið,

í Laugarkrók drekkstu úr skurði í neyð.

Hæ, dúllía, dúllía, dúllía, dæ,

hæ, dúllía, dúllía, dúllía, dæ.

Kaldasta vatnið fer nú niðrá Skeið,

í Laugarkrók drekkstu úr skurði í neyð.

Hver einasti kroppur í leikfimi fór,

zúmba og vatnsfimi, tæki og tól.

Hoppandi 'á bolta og hlaupandi um,

allir nú hnykla á stórvöðvunum.

Hæ, dúllía, dúllía, dúllía, dæ,

hæ, dúllía, dúllía, dúllía, dæ.

Hoppandi 'á bolta og hlaupandi um,  
allir nú hnykla á stórvöðvunum.

Í hestanna ferðum hér margt getur skéð,  
einn hænsnanna bóndi sem gat ekkert séð.

Týndi hann brillum, til baka svo snýr,

fann þær þar aftur, nú sér hann sem

nýr.

Hæ, dúllía, dúllía, dúllía, dæ,

hæ, dúllía, dúllía, dúllía, dæ.

Týndi hann brillum, til baka svo snýr,

fann þær þar aftur, nú sér hann sem

nýr.

Nú fegrum við Flúðir og splæsum því í,

fallegan lystigarð, ekkert að því.

Þar má í leðju og drullu og aur,

glíma við þæju og massaðan gaur.

Hæ, dúllía, dúllía, dúllía, dæ,

hæ, dúllía, dúllía, dúllía, dæ.

Þar má í leðju og drullu og aur,

glíma við þæju og massaðan gaur.

Í gullhreppnum best er að dvelja í dag,

að vera svo frábær það er okkar fag.

Skál fyrir okkur hér gamanið er,

að syngja og dansa með gullhreppa her.

Hæ, dúllía, dúllía, dúllía, dæ,

hæ, dúllía, dúllía, dúllía, dæ.

Skál fyrir okkur hér gamanið er,

að syngja og dansa með gullhreppa her.

Höf.: FS

---

## Íbúðarhús til leigu á Flúðum,

Frá 1. júní nk., leiguverð

125 þús á mán.

Allar nánari upplýsingar í síma

898-4876, eða á netfangið

[liljah@fludir.is](mailto:liljah@fludir.is)

## Af Karlakórnum

Nú er lokið viðburðaríkjum og skemmtilegum söngvetri hjá Karlakór Hreppamanna. Varlega



Karлакór  
Hreppamanna

áætlað var sungið á 10 tónleikum í vetur fyrir utan aðrar samkomur og minni viðburði. Strax um haustið var farið af stað með tónleikaröð í tilefni af 200 ára afmæli ungverska tónskáldsins Franz Liszt. Þetta verkefni var styrkt myndarlega af Menningarráði Suðurlands og heppnaðist afar vel. Þá var kórnum boðið í febrúar að syngja með Þröstunum 100 ára í Hörpunni. Það var mikil upplifun að syngja með 300 körlum og sínfóníuhljómssveit í þessu stórkostlega húsi. Þá var farið að undirbúa tvönnu vortónleika kórsins sem voru haldnir þann 14. apríl. Þar sungu félagar úr Raddbandafélagi Reykjavíkur með kórnum. Næst á dagskrá var svo Heklumótið á Ísafirði, mót norðlenskra karlakóra, því kórnum var boðið að koma þar fram sem fulltrúi sunnlenskra karlakóra. Var flogið vestur og gist eina nótt á Suðureyri við Súgandafjörð. Var þessi ferð vel heppnuð og mun seint gleymast kórfélögum. Lokahnykkurinn voru svo tónleikar með Karlakórnum Ernir frá Ísafirði og Söngsveitinni Víkingum frá Suðurnesjum. Mikil törn en afar skemmtileg. Má merkilegt teljast hve duglegt fólk er að sækja alla þessa tónleika sérstaklega á vorin þegar allir þessir kórar koma fram með afrakstur vetrarins. Karлакór Hreppamanna vill koma á framfæri þakklæti til allra sem hafa sótt tónleikana og aðstoðað okkur á annan hátt. Sérstök þakklæti vill kórinn koma til hjónanna á Hótel Flúðum sem hafa stutt okkur dyggilega og sama má segja um eigendur gistihússins Grundar.

Kórinn hefur verið þefvís á 200 ára tónskáld því að kórinn hefur ákveðið að ráðast í það stórvirki að kynna hið mikla óperutónskáld Giuseppe Verdi sem hefði fagnað 200 ára afmæli á næsta ári hefði hann tórað. Meðal þekktra ópera má nefna „Rigoletto“, „Il Trovatore“ og „La Traviata“. Menningarráð Suðurlands hefur aftur ákveðið að styrkja þetta verkefni kórsins. Það verða því kraftmiklir hermannakórar sungnir næsta vetur á Flúðum.

ÞJ.



Loftur frá Haukholtum gefur á garðann. .Ljós:SigSigm



Þorleifur á Hverabakka vökvar selderíplönturnar sínar. .Ljós:SigSigm