



Áveitan

4. tbl. 14. árgangur. Apríl 2020

Íþrótt- og félagsstarf Þjótanda í apríl

Eftir að samkomubann var sett á var öllu íþróttastarfi á Íslandi aflýst. Þar af leiðandi hafa allar æfingar í frjálsum og glímu hjá Þjótanda fallið niður. Banninu átti á ljúka 13. apríl en sóttvarnarlæknir hefur nú gefið út að það muni vara alla vega út apríl.

Okkur ber skylda til að hlýða þessum fyrirmælum og halda okkur sem mest heima. Það er því ljóst að ekkert páskabingó verður þetta árið, og víðavangshlaupið á sumardaginn fyrsta 23. apríl fellur líka niður að þessu sinni.

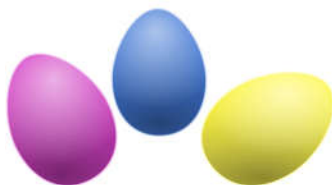
Flóahlaupinu sem vera átti 4. apríl verður haldið opnu. Mögulega verður hægt að hlaupa það síðar í vor- munum þá auglýsa það á facebook og hlaup.is ef af verður.

Á þessum tímum er samt nauðsynlegt að hreyfa sig og njóta samverunnar með fjölskyldunni. Stjórnin hefur því ákveðið að setja útivistarverkefnið okkar "Sá ég spóa" fyrr af stað en áður, eða núna í apríl. Nánar um það á baksíðu.

Einnig er í blaðinu hugmyndabanki yfir hreyfingu sem börn og fullorðnir geta gert heima við og ættu þar allir að finna eitthvað við sitt hæfi.

Bestu kveðjur,
Stjórn Umf. Þjótanda

Gleðilega páska



Áveitan í Flóahreppi

Útgefandi: Ungmennafélagið Þjótandi.

Ábyrgðarmenn:

| | | |
|-----------------------------|-------------------------|----------|
| Fanne Ólafsdóttir | fanneyo80@gmail.com | 892-4155 |
| Bryndís Eva Óskarsdóttir | bryndisdalbae@gmail.com | 846-7188 |
| Hallfríður Ósk Aðalsteinsd. | halla@floahreppur.is | 845-9719 |
| Ellen Bachman Lúðvíksd. | ellenbach@simnet.is | 616-1588 |

Frá sveitarstjóra

Kæru íbúar og aðrir lesendur

Þessi marsmánuður sem nú var að líða var sérstakur. Starfið hjá Flóahreppi hefur tekið mið af því og skrifstofan hefur verið lokað fyrir utanaðkomandi heimsóknunum. Starfsmenn skiptast á að vinna úr fjarlægð viku og viku í senn til þess að minnka líkur á að starfsemin lamist alveg ef til veikinda kemur. Sveitarstjórn hefur haldið 2 aukafundi og eru fundargerðirnar birtar jafnóðum á heimasíðu Flóahrepps. Fundirnir eru haldnir í gegnum fjarfundarkerfið „Teams“, allir sveitarstjórnarmenn við skrifborðin sín heima en sveitarstjóri einn í fundarsal við ritun fundarins en þar er fundinum varpað á skjá. Þannig eiga íbúar möguleika á að fylgjast með sveitarstjórnarfundum í rauntíma. Heimild fyrir fundarhaldi með þessum hætti nær til allra fastanefnda sveitarfélagsins og hafa verið birtar reglur varðandi skipulag fjarfunda.

Almannavarnir eru virkar á neyðarstigi og upplýsingar látnar ganga fram og til baka af aðstæðum á vettvangi og bjargir virkjaðar þar sem það á við. Daglega berast til viðbragðsteymisins í Flóahreppi upplýsingar af stöðu mála á svæðis- og landsvísu og almannavarnarteymi Árborgar og Flóahrepps kemur saman vikulega til þess að miðla upplýsingum. Viðbragðsstjórn Flóahrepps hefur fundað vikulega fram að þessu. Skólahaldið er með breyttum hætti til þess að minnka eins og mögulegt er smithættu. Breyttu fyrirkomulagi er ætlað að auðvelda smitrakningu komi upp smit.

Þessar aðstæður munu óhjákvæmilega hafa áhrif á fjárhag einstaklinga og fyrirtækja en mismikil þó. Sveitarstjórn Flóahrepps hefur gefið starfsmönnum heimild til þess að fresta fyrstu gjaldddögum fasteignagjalda fram eftir árinu fyrir þá atvinnurekendur sem þess óska og er þeim bent á að hafa samband við skrifstofu Flóahrepps varðandi mögulegar tilfærslur á gjaldddögum.

Haldið hefur verið utan um mætingardaga barna og ungmenna í skóla og leikskóla og við útsendingu reikninga fyrir apríl verður dregið frá reikningum

þeirra sem ekki hafa fullnýtt þjónustuna í mars. Þessar mætingaskráningar eru einnig mjög mikilvægar þegar kemur að smitrakningu.

Við þurfum öll að breyta lífsháttum okkar núna tímabundið og líklega lærum við öll marga á þessum tíma sem við getum nýtt okkur til framtíðar.

Ég vil þakka ykkur öllum fyrir að taka tilmæli almannavarna og sóttvarnarlæknis alvarlega, þannig komumst við í gengum þetta án þess að yfirkeyra heilbrigðiskerfið okkar og okkar góða starfsfólk í heilbrigðisþjónustu. Starfsmenn Flóahrepps og stofnana sveitarfélagsins takmarka alla samveru og vinna í aðskildum rýmum. Öll rými og skólábílar eru þrífir með tilliti til smitvarna. Sveitarstjórn allar nefndir og teymi almannavarna funda í fjarfundabúnaði, nemendur hitta aðeins fámenna hópa og kennarar vinna í aðskildum teymum. Leikskólinn endurskipulagði sitt umhverfi og þar eru leikföng þrífir og sóttþreinsuð daglega.

Mínar bestu þakkir fær líka viðbragðsteymið hjá Flóahreppi og allt okkar góða starfsfólki fyrir að taka þátt í endurskipulagningu á öllu starfi og fyrir að vera tilbúin til þess að leysa öll þau mál jafnóðum sem upp koma. Nemendur Flóaskóla sem fá í auknu mæli fjarkennslu þar sem þarf að treysta á samskiptaforrit og samfélagsmiðla, takk fyrir dugnaðinn ykkar og æðruleysið. Kæru foreldrar takk fyrir að hjálpa okkur öllum að leysa þetta verkefni saman.

Velferðarþjónustan fær einnig þakkir fyrir sitt góða starf en þar eru starfsmenn í sambandi við þjónustuþega varðandi allar hugsanlegar breytingar á þjónustu. Sumir hafa afþakkað þjónustu um óákveðinn tíma til þess að forðast smithættu.

Oddviti Flóahrepps hefur haft samband við alla íbúa eldri en 67 ára sem ekki eru í tengslum við velferðarþjónustuna, kannað aðstæður þeirra og bent á leiðir ef aðstoðar verður þörf.

Kennarar Flóaskóla eru í samskiptum við foreldra barna og sálfræðingar skólalþjónustu býður fram aukna aðstoð og samtöl símleiðis.

Ég minni ykkur öll á það að vera sérstaklega varkár, muna að þetta verkefni okkar allra núna er langhlaup og það reynir á okkur til lengri tíma. Fylgist vel með upplýsingamiðlun frá daglegum blaðamannafundi Víðis og teymisins hjá Almannaöörnum sem sendir eru beint út í gegnum ruv.is og þá er einnig hægt að sækja síðar ef þarf.

Í viðbragðsáætlun Flóahrepps sem deilt er á heimasíðu sveitarfélagsins er að finna helstu símanúmer viðbragðsaðila.

Að lokum. Þetta verkefni er langhlaup og þess vegna er mikilvægt að hver og einn hugi vel að eigin heilsu og úthaldi við þessar aðstæður. Mikilvægt er einnig að auka ekki álag á heilbrigðiskerfið meira en brýna nauðsyn krefur. Verum varkár og njótum nærumhverfisins í ríku mæli næstu vikurnar í stað þess að ferðast langt. Tökum t.d. eftir farfuglunum sem nú eru óðum að mæta í Flóann sinn eftir langferðir, og hverju nýju strái sem vaknar – munum að allt lífið og allar lífverur eru kraftaverk hver í sinni mynd.

Eydís Þ. Indriðadóttir, sveitarstjóri.

Frá Villingaholtskirkju

Nýr prestur í Selfossprestakalli

Gunnar Jóhannesson hefur verið ráðinn ótímabundið sem prestur í Selfossprestakalli. Kjörnefnd kaus sr. Gunnar og hefur biskup Íslands staðfest ráðningu hans. Netfang hans er: gunnar.joh@kirkjan.is og símanr. er 892 9115. Við bjóðum hann velkominn til starfa við kirkjuna okkar.

Allt messuhald um páska fellur niður vegna Covid 19

Almannavarnadeild Ríkislögreglustjóra hefur sett á samkomubann sem verður í gildi til 13. apríl. Af þeim sökum fellur allt helgihald niður til þess tíma. Sjá hér að neðan, tilkynningu sem birt er á heimasíðu Selfosskirkju.

„Starf í Selfossprestakalli á meðan samkomubann er í gildi.

Ljóst er að mikil röskun verður á helgihaldi og safnaðarstarfi í Selfossprestakalli á meðan á samkomubanni stendur. Allt helgihald í pretakallinu fellur niður fram yfir páska allar messur, bæna- og kyrrðarstundir falla niður. Allt formlegt starf fellur niður, allar kóræfingar, kirkjuskóli, sunnudagaskóli, TTT, æskulýðsfundir og foreldrasamverur. Selfosskirkja verður áfram opin á hefðbundnum skrifstofutíma. Við minnum á viðtalstíma presta frá 9-12 eða eftir samkomulagi. Hægt er að hafa samband við presta kirkjunnar í síma eða með tölvupósti.

Guðbjörg Arnardóttir, s: 865 4444, guðbjorg.arnardottir@kirkjan.is,

Gunnar Jóhannesson, s: 892 9115, gunnar.joh@kirkjan.is ,
Axel Árnason Njarðvík, s: 898 2935 axel.arnason@kirkjan.is .
Við bendum ykkur á að finna Selfoskirkju á facebook og Instagram þar sem við miðlum uppörvandi og huggunarríkum orðum, bænum og öðru helgihaldi. Á öðrum síðum eins og sunnudagaskóla Facebook síðunni verður eitthvað af efni sem hægt er að nýta sér til uppbyggingar og dægrastyttingar.“

Aðalsafnaðarfundur Villingaholtssóknar var haldinn 8. mars. Á fundinum kom fram að í sumar er áætlað að mála kirkjuna að utan og þakið. Einnig var komið í ljós að allir suðurgluggar kirkjunnar eru mjög fúnir og þarf að ráðast í að smíða nýja glugga sem allra fyrst. Athuga hvað þarf mikið að gera, hvort fúinn hefur ratað niður í veggina, svo það er heilmikið framundan. Fundurinn samþykkti að ráðast í þessar framkvæmdir og mun Albert Sigurjónsson sjá um viðgerðir og smíði glugga. Haft hefur verið samband við Minjastofnun sem mun fylgjast með verkinu og hvöttu til styrkumsóknar. Fjárhagsstaða kirkjunnar er nokkuð góð, en þessar framkvæmdir munu þó taka sinn toll. Sótt verður um styrki til Jöfnunarsjóðs sókna og Minjastofnunar vegna þessara framkvæmda.

Minum á að Villingaholtskirkja hefur gefið út minningarkort, en tekið er við frjálsum framlögum til að styrkja kirkjustarfið/viðhald kirkjunnar. Bankareikn: 0152-15-371137, kt: 700269-4189. Kortin eru hjá formanni sóknarnefndar.

Sólveig Þórðardóttir, form. sóknarnefndar s: 869 6534



Eyravegi 32 · Sími 480 1160 · Neyðarnúmer 660 1160

Hreyfum okkur heima við

í samkomubanninu

-Hugmyndabanki

1. 30 mínútna göngutúr eða létt skokk.
2. Hugleiðsla með Ingu Hrönn. Slóð á vefsíðu:
<https://www.youtube.com/watch?v=pnXrjlggkQ8>
3. Morgunleikfimin á Rás 1. Hefst kl 9:45 alla virka daga.
4. Ryksuga húsið, taka tímann.
5. Þrekæfingar í stofunni. (sjá bls 7)
6. Hjólatúr í 20 mínútur, helmingi erfiðara á malarvegi.
7. Yoga í 20 mínútur með Adriene. Slóð á vefsíðu:
https://www.youtube.com/watch?v=b1H3xO3x_Js
8. Börnin gefa foreldrunum frí og ganga frá eftir matinn.
9. Fitnessæfingar fyrir lengra komna (sjá bls 7)
10. Þrífa alla glugga heimilisins að utan.
11. Hreyfa sig í „Just dance“ (T.d. á youtube.com)
12. Sækja trampolínið inn í geymslu og koma því upp. Hoppa í 20 mínútur.
13. 20 mínútna utanvegahlaup í stígvélum. Helst í vondu veðri.
14. Útbúa boxpúða og hengja upp í skúrnum. Boxa þar til handleggirnir gefast upp.
15. Þrífa og bóna bílinn.
16. Fara í hanaslag við fjölskyldumeðlim. Fjarlægja fyrst allt sem er brothætt.

Þrekæfingar

Vinna í 20 sek og hvíla í 10 sek. Hver æfing er gerð 2-5x áður en farið er í næstu.

A: Armbeygjur á hnjánum eða tánum

B: Kviður: Halda í planka

C: Háar hnélyftur á fullu!

D: Dýfur á stól

E: Framstig

F: Kviðæfing: uppsetur

G: Burbee's



Fitnessæfingar

(Þið getið googlað þær æfingar sem þið þekkið ekki)

1. Vinna í 8 mín eins marga hringi og þið getið:

8 burpee's

18 afturstig

28 sprellikarlar

2. Hvíld í 5 mín

3. Vinna í 8 mín eins marga hringi og þið getið:

8 hnébeygjuhopp

18 good mornings

28 mountain climbers



Pistillinn

Fyrsta skipti í heimssögunni eru allir íbúar þessarar jarðarkúlu að upplifa svipaða hluti á svipuðum tíma. Heimsfaraldur Corona19 veirunnar. Auðvitað kemur ástandið misjafnt við ólík lönd og ólíka hópa. Hjá sumum er atvinnumissir, öðrum alvarleg veikindi. Daglegt líf eins og við þekkjum það hefur breyst og við förnum samveru og samskiptum við margt af okkar nánasta fólki. Þetta eru undarlegir tímar, erfiðir tímar. Hvernig ætlum við að takast á við þá?

Ég á mér nokkur verkfæri sem ég hef nýtt mér til þess að fara í gegnum erfið tímabil og mig langar að deila þeim með ykkur:

„There is something about everything that you can be glad about, if you keep hunting long enough to find it.”

(Pollýanna)

Að finna sína innri Pollýönnu. Pollýanna hafði þann eiginleika að reyna alltaf að finna eitthvað jákvætt við allar aðstæður. Það var hennar val og hennar leið til þess að takast á við erfiðleika. Hún valdi sér viðhorf. Þetta viðhorft gengur ekki út á að leiða hjá sér erfiðleikana, heldur einmitt að skoða þá og skilja, og velja sér svo að sjá „glasið hálf fullt“.

„This to shall pass“

(Attar frá Nishapur)

Þetta tímabil mun klárast. Við vitum kannski ekki hvenær eða hvernig, en það mun gerast, eins og allt á endanum. Þá tekur við nýtt tímabil sem inniheldur eitthvað allt annað, eitthvað sem við vitum ekki enn hvað er. Og það má undurbúa sig fyrir það með sömu aðferð – að velja sér viðhorf.

„If you smile through your fear and sorrow

Smile and maybe tomorrow

You'll see the sun come shining through

for you“

(Turner and Parsons)

Að brosa. Líkt og með handstöður eða armbeygjur er nauðsynlegt að æfa brosvöðvana. Því oftast sem það er stundað, því auðveldar verður það. Það skilar líka svipuðum árangri, því það að brosa losar gleðihormónin endorphin, dopamin og serotonin út í blóðrásina og lækkar þannig blóðþrýsting auk þess að virka sem náttúruleg verkjalyf. Máttur brossins er því mikill.

Sól úti,

sól inni,

sól í hjarta,

sól í sinni.

Sól í sálu minni.

(höfundur óþekktur)

Að finna sólina. Flestir geta sammælst um að það er eitthvað heilandi við það að láta sólina skína á sig, þó ekki sé nema í nokkrar mínútur. Sólin er jú lífsgjafinn sjálfur. Lokaðu augunum og láttu sólina heila þig jafnvel þó þú sjáir hana ekki fyrir skýjunum, því þú veist að hún er þar engu að síður.

Ef ég reyni að beita þessari tækni á núverandi ástand er niðurstaðan þessi: Viðhorfið sem virðist duga best í þessu ástandi er samstaða og virðing fyrir náunganum, nágrannanum. Við stöndum saman um að verjast veirunni, verja okkur og verja hvert annað. Verkefnið hefur sameinað okkur mannfólkið gegn þeim skæða óvini sem veiran er. Það er lærdómurinn og þannig sigrum við!

Fyrir næsta pistil skora ég á yndislegu nágrannakonunni mína, Helgu Sigurðardóttur.

Gangi okkur öllum vel.
Ingunn á Hallanda

Frá Búnaðarfélagi Villingaholtshrepps

Vegna samkomubanns urðum við að fresta aðalfundi okkar um óákveðinn tíma. Starf búnaðarfélagsins verður vonandi að öðru leiti með hefðbundnum hætti á þessu ári. Stjórnin ákvað að bæta við nýrri haugsugu sem von er á nú í apríl. Einnig ákváðum við að endurnýja sáðvélinu. Sú gamla var orðin ansi slitin og þótti stjórninni ekki hægt að gera hana út eitt sumarið enn. Við verðum því að bíða að sinni með að kaupa diskaherfi eins og rætt var um á síðasta aðalfundi. Verð og staðsetning á tækjunum hefur ekki verið ákveðin þar sem stjórnin hefur ekki fundað nýlega, það verður auglýst í næstu Áveitu og á facebooksíðu félagsins.

Ágætu félagar, nú reynir á okkur að halda okkar striki í ræktuninni og taka þátt í að tryggja matvælaöryggi á Íslandi. Aðrir sem lesa þennan pistil eru hvattir til að velja íslenska framleiðslu fram yfir erlenda þegar keyptar eru vörur og þjónusta, og stuðla þannig að atvinnuöryggi fyrir þjóðina á þessum óvissutímum.

Með ræktunarkveðju,
stjórn Búnaðarfélags Villingaholtshrepps.

Fréttir af skólastarfi



Þessi síðasti mánuður hefur verið sérstakur í lífi okkar allra og það á líka við um skólastarfið hjá okkur í Flóaskóla. Í kjölfar þess að samkomubann var sett á í landinu fór starfsfólk skólans í að aðlaga skólastarfið að breyttum aðstæðum. Það var í mörg horn að líta og þurfti að velta við mörgum steinum í leit að lausnum. Úr varð að nemendum var skipt upp í tvo hópa sem skiptast á að koma í skólann og að vera heima í heimakennslu. Samfélagið okkar hér í Flóahreppi hefur lagst á eitt við að aðlaga sig að þeim aðstæðum sem við stöndum frammi fyrir og eiga allir þakkir skildar fyrir það.

Í lok febrúar var öskudagurinn haldin hátíðlegur. Í byrjun dags fengu nemendur í 1.- 6. bekk heimsókn frá List fyrir alla. Þar flutti Dúóið Stemma hljóðsöguna „Heyrðu Villuhrafninn mig“ en hún fjallar um sögupersónuna Fíu frænku sem er á ferðalagi um Ísland og þau ævintýri sem hún lendir í með Dúdda, besta vini sínum og fleiri sögupersónum. Þetta var sannkallað tónleikhús með fullt af áhugaverðum og skemmtilegum hljóðum, íslenskum þulum og lögum. Dúóið Stemmu skipa þau Herdís Anna Jónsdóttir víóluleikari og Steef van Oosterhout slagverksleikari en þau eru hljóðfæraleikarar úr Sinfóníuhljómsveit Íslands. Þau höfðu orð á því hversu gaman var að sjá allar þær kynjaverur sem krakkarnir voru, enda allir búnir að leggja mikið á sig við að búninga í tilefni dagsins. Eftir sönginn var svo kötturinn sleginn úr tunnunni inni í Þjórsárveri en þar var nægt rými til þess að sýna almennilegar sveiflur. Að því loknu var haldið „diskó“ og allir skemmtu sér vel í Ásadansi og fleiri dönsum sem Örvur stjórnaði af festu. Við erum einstaklega stolt af nemendum okkar bæði innan veggja skólans sem og utan hans. Í byrjun mars skunduðu þrír nemendur úr 7. bekk Flóaskóla í Þjórsárskóla og tóku þátt í Stóru Upplestrarkeppninni fyrir okkar hönd en sú keppni er haldin árlega fyrir nemendur 7. bekk. Áður hafði farið fram forkeppni innan skólans þar sem fulltrúar okkar voru valdir en það voru þau Júlía Kolka Martinsdóttir, Óskar Freyr Sigurðsson og var Arnór Leví Sigmarsson valinn sem varamaður. Þau stóðu sig með mikilli þrýði og er gaman að segja frá því að Júlía Kolka hreppti 3. sætið. Við óskum þeim öllum innilega til hamingju með frábæran árangur.

Nemendur hafa tekist á við fjölbreytt og skemmtileg verkefni í kennslunni síðustu daga við ansi skrítnar aðstæður. Þó sum staðar séu fáir nemendur í

kennslustofunum þá hafa nemendur sést „mæta“ í tíma í gegnum snjalltæki og óhætt er að segja að tæknin hafi verið nýtt til hins ýtrasta og ýmsar áskoranir verið yfirstignar í þeim efnum. Framundan er svo páskafrí sem eflaust verður nýtt til skemmtilegra hluta þó svo að við búum við ákveðnar takmarkanir. Þá er um að gera að skoða sig um í nágrenninu og hlúa að okkur og þeim sem í kringum okkur eru.

Skólastarfið hefst að loknu páskafrí þriðjudaginn 14. apríl en eins og staðan er í dag vitum við ekki með vissu hvernig því verður háttað. Því biðjum við ykkur foreldra og forráðamenn að fylgjast með upplýsingum þegar nær dregur. Gleðilega páska

Með kveðju frá starfsfólki Flóaskóla

Frá Búnaðarfélagi Gaulverja

Aðalfundi félagsins sem áætlað var að halda nú í apríl hefur verið frestað um óákveðin tíma sökum þeirra samkomutakmarkana sem nú eru í gildi. Starfsemi félagsins heldur samt sem áður áfram með líku sniði og verið hefur. Hér að neðan má sjá lista yfir þau tæki sem félagið á og eru til útleigu hjá umsjónarmönnum. Verðskrá er ekki hækkuð milli ára og standa tækin til boða jafnt þeim sem standa innan félagsins og utan. Rétt er að minna á að tækjum sé skilað sem fyrst að lokinni notkun til umsjónarmanna hreinum og smurðum. Stjórnin

| Tæki í umsjá Stefáns í Gerðum s. 867-6907 og 486-1007 | | |
|------------------------------------------------------------------|-------|----------------------------|
| Sáðvél | 7000 | kr/ha |
| Pinnatætari | 3300 | kr/klst |
| Haugsuga | 1500 | kr/klst |
| Gripakerra | 50 | kr/km + 2000 kr startgjald |
| Hagasláttuvél | 2300 | kr/klst |
| Hnífaherfi | 1800 | kr/klst |
| Diskaherfi | 3500 | kr/ha |
| Keðjudreifari 7 m ³ | 15000 | kr/dag |
| Tæki í umsjá Sturlu á Fljótshólum s. 862-0623 og 486-3434 | | |
| Hnífatætari 3m | 3300 | kr/ha |
| Vendiplógur 5 skera | 4400 | kr/ha |
| Ávinnsluherfi | 1500 | kr/ha |
| Lítill valtari | 1000 | kr/ha |
| Fjaðraherfi | 2000 | kr/klst |
| Stór valtari | 2300 | kr/ha |

Glimufréttir

Glímuæfingum var hætt frá og með 16. mars eftir samkomutakmarkanir og tilmæli um frestun íþróttastarfs tóku gildi. Útlit er fyrir ekki verði meira æft þennan veturinn en öllum mótum á vegum Glimusambandsins og HSK hefur verið frestað um óákveðin tíma. Verði einhver breyting þar á munu iðkendur fá upplýsingar þess efnis og það auglýst á síðu Þjótanda.

Æfingar hafa annars gengið vel í vetur. Æft hefur verið tveimur hópum, 1.-4. bekkur æfir á mánudagskvöldum í klukkutíma og 5.-10. bekkur á þriðjudagskvöldum í einn og hálfan tíma. Sigurður Þór Emilsson hefur verið þjálfara til halds og trausts með utanumhald æfinga en um það bil 20 börn hafa verið að mæta á æfingarnar tvær vikulega. Farnar hafa verið þrjár hópferðir á glímumót og hefur Sigurður þá ekið hópnum á skólabil á mótin.

Rétt er að hvetja iðkendur að láta ekki deigan síga þó engar séu æfingarnar, stunda hreyfingu og útivist eins og kostur er. Glíman byggir meðal annars á snerpu, úthaldi, liðleika og styrk. Þá þætti er hægt að þjálfra með hlaupum, fjölbreyttum styrktaræfingum og teygjum svo eitthvað sé nefnt. Margar sniðugar hugmyndir að æfingar má finna á netinu og bendi ég t.d. á Hreyfingó frá ÍSÍ sem hægt er að nálgast á facebooksíðu Glimufélags Þjótanda sem hefur ekki verið uppfærð allengi en stefnan er að birta þar fleiri hugmyndir að æfingum og leikjum sem hægt er að stunda meðan æfingar liggja niðri.

Glimukveðjur, Stefán Geirsson

Úrslit móta

Grunnskólamót HSK 2020

Grunnskólamót HSK 2020 fór fram þriðjudaginn 11. febrúar í íþróttahúsinu Reykholti Bláskógabyggð. Góður hópur keppanda fór og tók þátt fyrir hönd Flóaskóla og Þjótanda. Í stigakeppni skólanna sigraði Flóaskóli í keppni 5.-7. bekk stelpna en hafnaði í öðru sæti öllum öðrum flokkum. Úrslit okkar fólks er hér að neðan:

| 5. bekkur stelpna | 4 keppendur | Vinningar |
|------------------------------|--------------------|------------------|
| 4. Margrét Lóa Stefánsdóttir | | 0 |
| 5. bekkur strákar | 5 keppendur | |
| 1. Sæþór Leó Helgason | | 4 |
| 5. Björgvin Guðni Sigurðsson | | 0 |
| 6. bekkur stelpna | 4 keppendur | |
| 4. Ásrún Júlía Hansdóttir | | 0,5 |

6. bekkur strákar 4 keppendur

1. David Örn Aitken Sævarsson 3

7. bekkur stelpna

1.-2. Kamilla Hafdís Ketel 3,5+0,5

1.-2. Svandís Aitken Sævarsdóttir 3,5+0,5

4.-5. Ásdís Eva Magnúsdóttir 0,5

7. bekkur stráka 7 keppendur

2. Óskar Freyr Sigurðsson 5

6.-7. Arnór Leví Sigmarsson 1

8. bekkur stelpna 3 keppendur

1. Melkorka Álfdrís Hjartardóttir 1,5+1

8. bekkur stráka 8 keppendur

1. Andreas Haraldur Ketel 2,5 (í fjögurra manna úrslitariðli)

9. bekkur stelpna

2. Erlín Katla Hansdóttir 2



Fréttir frá Krakkaborg

Nú geysar leiðinlegasta víruspest í heimi hér hjá okkur og í veröldinni allri. Nemendur og starfsfólk

Krakkaborgar gera sitt besta til að halda í gleðina og skiptast á að mæta í skólann. Skipulagt starf hefur eitthvað skolast til en frjálsi leikurinn nýtur sín aftur á móti mjög vel. Sett eru upp leikrit, mikið sungið og leikið utandyra og sköpun blómstrar í fámenninu. Fólk æfir handþvott af miklu kappi og þó svo fullorðna fólkinu þyki nóg um finnst flestum nemendum mjög gaman að þvo hendur, helst alveg upp að öxlum og ekki verra ef þvo má einhver leikföng í vaskinum í leiðinni.

Þann 11. mars kom Brúðumeistarinn Bernd Ogradnik til okkar með sýningu um hann Einar Áskel. Allir höfðu mjög gaman af sýningunni. Vorverkin bíða ekki og farið er að huga að forsáningu því auðvitað munu nemendur rækta sitt grænmeti og nú í vor ætlum við að bæta við bæði blómum og kryddjurtum. Krakkaborg stefnir að því að fá aftur afhentan Grænfána í ár svo hvergi er slakað á umhverfiskennslu og umhverfisvernd.

Við þökkum kærlega fyrir veturinn og óskum öllum bæði gleðilegra páska og gleðilegs sumars!

Nemendur og starfsfólk Krakkaborgar

Uppskriftarhornið

Takk fyrir áskorunina kæra frænka, þú hefur líklega ekki vitað að ég fer aldrei eftir uppskriftum þegar ég elda. Það er nú þannig þó uppskriftablöð og bækur fylli heilan skáp í eldhúsinu enda ég alltaf að nota það sem hendi er næst og það sem er til og malla eitthvað úr því. Nýr fiskur er alltaf í uppáhaldi hjá mér og ætla ég því að reyna að setja upp einhverskonar uppskrift af fiskirétti sem ég geri oft. Magn af hverju og einu fer bara eftir því hvað er til hverju sinni og hvað margir eru í mat.

Meðalstórt fiskflak (alveg sama hvernig fiskur, mér finnst mjög gott af vera með blálöngu eða lúðu, roð og beinlausa)

1 laukur

1 lítil sæt kartafla

1 lítil rauð rófa

3-4 gulrætur

Dass af salti, pipar og timian

Dass af olíu eða smjör

Saxið allt nema fiskinn í litla bita og brúnið létt á pönnu í smjöri eða olíu. Annað hvort lækka ég hitann og læt malla á pönnunni 15-20 mín eða set það í eldfast mót inn í ofn við 200°C í svipaðan tíma meðan ég steiki fiskinn. Ég sker fiskinn í frekar litla bita og velti honum upp úr smá hveiti kryddað með salti og pipar og steiki í smjöri eða olíu. Ég steiki fiskinn lítið á hvorri hlið og legg hann svo ofan á rôtargrænmetið og steiki áfram í mesta lagi 5-7 mín, gott er að setja eitthvað yfir fatið ef það fer inn í ofninn. Að lokum helli ég yfir herlegheitin c.a. hálfri krukku af íslenskum fetaosti í kryddolíu, slekk á ofninum og læt bíða smá tíma svo osturinn fái aðeins að hitna. Borið fram með íslensku grænmeti og soðnum kartöflum. Einnig má brytja kartöflurnar og steikja með hinum rótarávöxtunum. Það er hægt að leika sér með hlutföll í þessum rétti og minnka eða bæta við eftir hvað er til og hvað þykir gott.

Ég læt hér fylgja með eina kökuuppskrift sem ég nota oft þegar ég fæ óvænta heimsókn á kaffitíma og ekkert er til nema kannski ís í kistunni.

2 bollar hveiti

1 ½ bolli sykur

½ bolli kókosmjöl

2 egg

2 tsk. matarsódi

1 tsk. salt

½ dós niðursoðnir blandaðir ávextir

100 g brytjað suðusúkkulaði

Allt hrært saman með sleif og sett í eldfast mót og bakað í 45 mín við 175°C hita, eftir 30 mín má taka kökuna út og strá kókósmjöli yfir kökuna og setja hana efst í ofninn. Ég sleppi oft alveg kókósmjölinu og það virðist ekki breyta neinu, fyrir þá sem ekki vilja kókósmjöl. Borin fram heit með vanilluís.

Ég skora á Valgerði Gestsdóttur Mjósyndi að koma með næstu uppskrift.

Elín Bjarnveig Sveinsdóttir

Frá Nautgriparæktarfélagi Flóamanna

Nautgriparæktarfélag Flóamanna ætlar í ljósi ástandsins í samfélaginu að gera tilraun til að halda veffund um nautgriparækt með Guðmundi Jóhannessyni ráðunauti mánudaginn 6. apríl kl. 10:00.

Kúabændur og aðrir sem áhuga hafa geta fengið sendan hlekk í tölvupósti þar sem boðað er til fundarins inn í forriti sem nefnist Microsoft Teams. Ekki er nauðsynlegt að hafa forritið í tölvunni því það er aðgengilegt á vefnum. Guðmundur mun fara yfir niðurstöður skýrsluhaldins og hvað er á döfinni í kynbótastarfinu. Allir sem sækja fundinn geta lagt orð í belg, annað hvort í gegnum hljóðnema eða með því að rita inn spurningu. Hittumst í morgunkaffinu á mánudaginn.

Nánari upplýsingar fást hjá formanni félagsins Stefáni Geirssyni í síma 8676907 eða stegeir@hotmail.com

Stjórnin

Kæru sveitungar

Senn líður að vori og fjölskylduhátíðinni okkar Fjör í Flóa. Erfiðir óvissutímar eru framundan og ekki ljóst hvernig vorið fer af stað. Í ljósi aðstæðna í heiminum er ekki útséð hvort hægt verði að halda hátíðina á tilsettum tíma.

Menningarnefnd Flóahrepps fylgist náíð með stöðu mála og mun taka skynsamlega ákvörðun í samræmi við almannavarnir og Víði.

Við sendum frá okkur nýjar upplýsingar eftir páska varðandi hátíðahöldin.

Með von um bjartari tíma.

Menningarnefnd Flóahrepps.

Sá ég spóa 2020



Stjórn Þjótanda hefur ákveðið að hleypa hinu árlega útivistarverkefni „Sá ég spóa“ af stokkunum nú strax um páskana, og koma þannig til móts við fólk á meðan samkomubannið varir.

Eins og áður er tilgangur „Sá ég spóa“ að fá fjölskyldur og einstaklinga út í náttúruna og stunda holla hreyfingu og útivist.

Kynntir verða 6 staðir/gönguleiðir í sveitarfélaginu þar sem búið verður að koma fyrir póstkassa. Í kassanum verður gestabók þar sem allir viðstaddir skrifa nöfn sín. Í lok verkefnisins í haust verða bækurnar skoðaðar, þeir sem hafa ritað nöfn sín í 5 bækur eða fleiri lenda í potti og geta hlotið útdráttarverðlaun. Þau verða kynnt síðar.

Þessa dagana er verið að undibúa verkefnið, og verða staðirnir kynntir á facebook síðu félagsins í dymbilvikunni, og svo aftur í næstu Áveitu. Fylgist með!

Stjórnin.

Dagskrá mánaðarins

Netfundur hjá Nautgriparæktarfélagi Flóamanna 6. apríl

Fjör í Flóa

Velkomin
í Flóahrepp

22.-23. MAÍ