

Rennibekkur til eldri borgara

KG fiskverkun ehf í Rífi færði félagi eldri borgara í Snæfellsbæ höfðinglega gjöf í síðustu viku. Það var Daði Hjálmarsson framkvæmdastjóri KG fiskverkun ehf sem afhenti félaginu rennibekk af gerðinni Axminster Craft ásamt rennipatrónu og patrónukjöftum, einnig fylgdi gjöfinni rennijárnasett af bestu gerð með harðviðarsköftum.

Við þetta tækifæri sagði Daði að forráðamenn KG fiskverkunnar væru mjög ánægðir að geta aðstoðað félagið með þessari gjöf. Rennibekknun hefur nú þegar verið komið fyrir í aðstöðu félagsins að Kirkjutúni 2 í Ólafsvík. Er gjöf sem þessi mikill fengur fyrir félagið en talverð aukning hefur orðið á því að félagsfólk í félagi eldri borgara í Snæfellsbæ reyni sig við rennismíði og annað sem fram fer í handverksaðstöðu félagsins og margir fallgir hlutir orðið þar til.

Það eru þeir Jón Guðmundsson og Sæmundur Kristjánsson sem hafa reynt að leiða fólk fyrstu skrefin. Hvort framhald verður á fer eftir áhuga fólks og ýmsu öðru þegar losað verður um fjöldatakmörkanir og fleira tengt Covid 19 sem vonandi styttest í að verði.



Á myndinni tekur Margrét Vigfúsdóttir formaður FEB við gjöfinni úr hendi Daða Hjálmarssonar, vildi félagið fá að koma á framfæri þakklætir fyrir hlýhug og velvilja og óskar KG fiskverkun alls góðs í sínu starfi.

þa

Birta til Arizona

Markvörðurinn og Ólsarinn Birta Guðlaugsdóttir heldur til Ameríku næsta haust þar sem hún mun stunda nám við Arizona State háskólann. Birta fer í skólann á fullum skólustykk og mun leika knattspyrnu samhliða náminu.

Birta, sem er fædd árið 2001, vakti snemma athygli fyrir frammi-stöðu sína á vellinum og var orðin aðalmarkvörður Víkings Ó. árið 2016. Eftir tvö tímabil í meistara-flokki Víkings hélt hún í Garðabæinn þar sem hún spilaði næstu tvö tímabil með Stjörnunni. Þá á hún einnig 20 landsleiki að baki fyrir yngri landsliði Íslands.

Hjá Arizona State hittir Birta fyrir marga af efnilegustu leikmönnum Evrópu og Bandaríkjanna og æfir liðið á degi hverjum við frábærar aðstæður. Skólaliðið tilheyrir svokölluðum A+ flokki liða og spilar í PAC-



12 deildinni sem er ein allra sterkasta háskóladeildin í Bandaríkjunum.

Sífelld fleiri íslenskir leikmenn kjósa að fara þá leið að tengja háskólanám við knattspyrnu-iðkun í Bandaríkjunum enda erfitt að keppa við aðstæðurnar sem boðið er upp á ytra.

Við óskum Birtu góðs gengis með nýju liði í Bandaríkjunum.

phh



**Við bjóðum upp á
alhliða bílaviðgerðir,
dekkjaskipti og smurþjónustu.**

Tímarpantanir í síma 436-1111

Notum grímur - Munum tvo metrana

Pastel flytur miðsvæðis

Pastel hárstofa hefur opnað í nýju húsnæði. Við nýjar útfærslu sóttvarnareglna sem tóku gildi miðvikudaginn 18. nóvember fengu hárgreiðslustofur, snyrtistofur og aðrir einyrkjar að hefja rekstur að nýju. Þennan tíma sem starfsemi þeirra var ekki heimil notaði María, sem hefur rekið Pastel síðan 1. september 2018, í að færa starfsemi sína úr fyrra húsnæði að Norðurtanga 1 að Ólafsbraut 19. María hefur nýlega opnað netverslun og auknið vöruúrval í versluninni. Síðan í september hefur hún því þurft að hýsa hluta lagarsins heima hjá sér vegna plássleysis og gamla húsnæðið var farið að þrengja að. Hún hefur verið opin fyrir öðru húsnæði þó það hafi ekki verið á planinu að fara í að stækka við sig á tímum Covid. Þegar hún kom auga á auglýsingu um að húsnæðið væri



til leigu ákvað hún að stökkva á tækifærið. Staðsetningin er kjörin fyrir hárgreiðslustofu og leggst þetta allt saman mjög vel í Maríu.

Aðspurð segir hún að nánast allir tímar hjá henni séu uppbókaðir fyrir jólin, enda eftirspurnin mikil eftir tveggja vikna lokun. Hafrún Björnsdóttir ætlar samt að taka desember slaginn með Maríu og á

hún einhverja tíma lausa. Gaman er að sjá starfsemi hefjast að nýju í húsnæði sem staðið hefur tomt og líf glæða bæinn.

sj

Getraunir á laugardegi

Þrátt fyrir dræma þátttöku á laugardaginn ætlum við bjóða bæjarbúum upp á að styrkja fótboltann og hafa opið í Kirkjutúni 2, Áttagastofunni, á laugardaginn kemur og fram að áramótum. Við ætlum að fresta fyrirhuguðum leik, þar til að breytingar verða á samkomutakmörkunum. Opið verður frá kl. 11.00 til 12.30, en ekki er hægt að hafa opið lengur þar sem að Getraunir loka fyrir þátttöku um það leyti. Víkingur fær í sölu-laun 26% af söluinni, ef tippað er í gegnum félagakerfið hjá okkur, en ekki ef tippað er á öðrum sölustöðum. Það verður

kaffi á könnunni (frítt) og fylgt er sóttvarnareglum. Þau sem komast ekki geta hringt í síma 862-5170 á ofangreindum tíma og við fyllum út seðil að beiðni viðkomandi og greiðsla fer þá fram með kreditkort og vinningur, ef heppnin er með, greiðast óskertur inn á viðkomandi kreditkort. Hver röð kostar 16 krónur og til dæmis er vinsælt að tippa 64 raðir á sjálfvali, sem kostar 1024 krónur. Leggjumst nú á árarnar og hjálpumst að, við að styrkja fjárhag Víkings og eigum í leiðinni möguleika á að fá vinning.

óhs

Dvalarheimilin fá glaðning

Nú þegar tekið hefur að birta seinna og rökkva fyrr á daginn og heimsóknatímar eru skertir á dvalarheimilum landsins er mikilvægt að brjóta upp á tilveruna og gera heimilisfólkinu glaðan dag. Félagasamtök, fyrirtæki og einstaklingar hafa verið duglegir við þetta bæði á dvalarheimilinu Jaðri í Ólafsvík og Fellaskjólí í Grundarfirði. Eins skemmtilegt og þetta getur verið fyrir heimilisfólkið færir þetta aðstandendum líka gleði og gaman fyrir alla að sjá hversu mikill náungakærleikur ríkir í samfélaginu. Núna í nóvember hefur heimilisfólki Jaðars til að mynda verið boðið í bingó af Lionsklúbbnum Þernunni á Hellis-sandi, fengið senda osta, snakk, vín og konfekt frá Soroptimistaklúbbi Snæfellsness sem þau



nutu yfir Helga Björns á laugar-dagskvöldi og nú síðast komu Ólína og Þórður í Söluskála ÓK ferandi hendi og buðu upp á ís og með því í eftirrétt í hádeginu. Heimilisfólkið á Fellaskjólí hlaut að gjöf píluspjald sem Kjartan og Dídí færðu þeim auk þessa sem þau komu ferandi hendi og gáfu þeim líkjöra. Þá færðu Klemens og Elsa Fellaskjólí gullfallegan blóm-vönd af túlipönnum og svo fékk heimilisfólkið kærkomna heimsókn á Rökkurdögum þegar börn úr Grunnskóla Grundarfjarðar mætti fyrir utan Fellaskjól og söng fyrir þau. Á meðan allir bíða eftir að ástandið skáni og hversdagslíf komist í eðlilegt horf er jákvæðni og kærleikur það sem þurfa á að halda núna.

sj



FASTEIGNASALA
SNÆFELLSNESS

Á heimasíðu
Fasteigna- og skipasölu Snæfellsness
fasteignsnae.is
er að finna upplýsingar um allar eignir á
skrá hjá Fasteigna- og skipasölu Snæfellsness.

Pétur Kristinsson hdl.
löggtur- fasteigna- og skipasali sími 438-1199



Blaðið er gefið út af Steinprent ehf. og dreift
á hvert heimili í Snæfellsbæ og Grundarfirði,

Blaðið kemur út vikulega.

Upplag: 1.100

Áb.maður: Jóhannes Ólafsson

Prentun: Steinprent ehf.
Sandholt 22a, Ólafsvík
355 Snæfellsbæ

Netfang: steinprent@simnet.is

Sími: 436 1617





- Bílaviðgerðir
- Skipaþjónusta
- Almenn suðuvinna
- Smurþjónusta
- Smábátþjónusta
- Dekkjaverkstæði

vegr@vegr.is vegr.is
S: 849-7276 Remek og 898-5463 Þórður

Jólapakkar til Úkraínu



Jól í skókassa er árlegt verkefni á vegum KFUM og KFUK á Íslandi. Félög um allt land taka þátt og í ár bárust 4382 gjafir sem sendar eru til Úkraínu á munaðarleysingjahæli og barnaspítala og munu gleðja þar lítil hjörtu sem búa við sára fátækt. Félagar KFUM og KFUK í Grundarfirði tóku virkan þátt og eru það Anna Husgaard Andreasen og Salbjörg Nóadóttir sem hafa yfirumsjón með verkefninu. Undanfarin ár hafa bekkir í grunnskólanum tekið sig saman og sett saman jólapakka en vegna ástandsins í samfélaginu var tekin ákvörðun í ár um

að óska eftir þökkum frá einstaklingum frekar en hópum líkt og áður. Börn á öllum aldri hafa komið jólakössum til Önnu og Salbjargar og söfnuðu þau saman 43 kössum sem komið var svo suður. Á meðfylgjandi mynd er Salbjörg búin að koma öllum þökkunum fyrir í bílnum á leið með þá suður til afhendingar. Öllum gjöfunum hefur nú verið komið fyrir í gám og er hann tilbúinn til brottfarar. Anna og Salbjörg senda þakkar til íbúa Grundarfjarðar fyrir frábærar viðtökur á verkefninu.

sj



Bifreiðaverkstæði Ægis.
Rífl. S-4366677

Betra fyrir bílinn

Lífsstílssjúkdómur komandi kynslóðar?

-sykursýki típa 2-

Sykursýki er eitt af fimm meginmálaflokkum sem Alþjóða Lionshreyfingin leggur mikinn metnað í og áherslu á. Lionsklúbbarnir á Íslandi hafa til margra ára staðið fyrir blóðsykursmælingum og fræðslu um allt land. En á síðustu árum hafa verið breytingar í þróun á sykursýki típu 2. Erlendar rannsóknir hafa sýnt fram á það að börn og unglíngar eru að greinast með hana, sjúkdóm fullorðinna, og hæsta tíðnin er hjá vestrænum þjóðum. Fyrir um 30 árum síðan þekktist þessi ólæknandi sjúkdómur ekki í yngra fólki. Um miðjan tíunda áratuginn fóru vísindamenn að taka eftir vaxandi tíðni sykursýki típu 2, á meðal barna og unglíngar og þá sérstaklega í Bandaríkjunum. Rannsóknir sýna fram á aukna tíðni sjúkdómsins í fleiri löndum, og talið er að sú þróun sé vegna breyttra lífshátta og samhlíða því hefur aukist offta og hreyfingarleysi hjá mun yngra fólki. Orsakir sykursýki típu 2 eru taldar vera af margvíslegum toga og samanstandi af samblöndun á erfaraðilegum þáttum, þjóðerni, núverandi lífsstíl, matarvenjum, og líkamlegu aðgerðarleysi. Nýlegar rannsóknir sýna fram á að barn sem þróar með sér sykursýki típu 2 eigi að minnsta kosti eitt foreldri með sykursýki eða sterk fjölskyldusaga um sjúkdóminn er í ættinni. Fram hefur komið að börn og unglíngar með sykursýki típu 2 eru oft einkennalaus eða mild einkenni eru fyrir hendi. Blóðsykurshækkun greinist oft fyrir tilviljun, þá við endurkomu til læknis eða bráðamóttöku vegna annarra sjúkdómseinkenna. Lang flestir sem greinast með sykursýki típu 2 eru krakkar í miðjum kynþroska, eru of þungir með of

háan BMI líkamsstuðul, þar sem of mikil umframfita er til staðar og það getur valdið því að frumur eiga erfiðara með að bregðast við insúlíni eða taka við insúlíni. Einkenni barna og unglíngar eru svipuð og hjá fullorðnum, en þau eru meðal annars tíð þvaglát, þorsti, þreyta og slappleiki, hækkaður blóðþrýstingur eða óeðlilega hátt magn fitu í blóði. Langvarandi fylgikvillar hjá krökkum eða unglíngum sem hafa ómeðhöndlaða sykursýki típu 2 geta valdið mun alvarlegri fylgikvillum sem koma fram seinna á lífsleiðinni. Til dæmis hjarta- og æðasjúkdómum, heilablóðfalli, augnvandamálum, nýrnasjúkdómum og taugaskemmdum.

Nóvember er alþjóðlegur mánuður sykursýkinnar og þá taka allir Lionsklúbbar á landinu þátt í sykursýkisverkefninu við að efla vitundarvakningu og forvarnir gegn þessum sjúkdómi. Nú leggur Lions áherslu á mikilvægi heilbrigðs lífsstíls fyrir komandi kynslóð til að koma í veg fyrir þróun á hækandi tíðni sykursýki típu 2 á meðal yngra fólks. Rannsóknir sýna að besta forvörn og meðferð við sykursýki típu 2 er heilsusamlegt mataræði og regluleg hreyfing og þar kemur sterkt inn verkefnið „Örkum til vitundavakningar um sykursýki“ sem Lionsklúbbar bjóða samfélaginu að taka þátt í og þar geta bæði ungir sem aldnir tekið fullan þátt.

Júliá Brynjólfsdóttir
hjúkrunarfræðingur
Lionsklúbburinn Rán
Lionsklúbburinn Þernan
Lionsklúbbur Ólafsvíkur
Lionsklúbbur Nesþinga



FISKMARKAÐUR
ÍSLANDS

Sími: 430 3700
www.fmis.is





XTM
PERFORMANCE

30%
AFSLÁTTUR

50%
AFSLÁTTUR AF
XTM BARNAVÖRUM

100%
MERINÓULL

XTM ull heldur hita en ekki svita!

XTM 100% merinó ullarnærfötin halda hita en ekki svita. Undurmjúk og hlý ullarnærföt. Eftirlætisflíkur útivistarfólks. Buxur, bolir og sokkar. Dömu-, herra- og barnastærðir.

OPIÐ ALLA VIRKA DAGA KL. 8-18 OG LAUGARDAGA KL. 10 - 14

Ólafsbraut 55 | Ólafsvík | 436 1212 | www.rekstrarland.is



Landsbyggðirnar kalla

Landshlutasamtök sjö landsvæða á Íslandi hafa tekið sig saman um að bjóða stjórnendum í ferðaþjónustu og tengdum greinum þátttöku í nýrri útgáfu af Ratsjání, samtengdu verkefni sem hefst í upphafi árs 2021.

Ratsjain er ákveðið verkfæri ætlað stjórnendum í ferðaþjónustu og tengdum greinum sem vilja auka nýsköpunarhæfni sína, hraða mikilvægum breytingaferlum og öðlast aukna yfirsýn og getu til að þróa vörur og þjónustu. Íslenski ferðaklasinn leiðir verkefnið í samstarfi við RATA og tengiliði frá landshlutasamtökum sveitarfélaga á Austurlandi, Norðurlandi eystra, Norðurlandi vestra, Vestfirjörðum, Vesturlandi, Reykjanesi og Suðurlandi.

Ljóst er að fyrirtæki í virðisbættu ferðaþjónustunnar eru í miklum ólgusjó sem ekki sér fyrir endann á. Á næstu mánuðum er lykिलatriði að halda fast um taumana, nýta sér þau úrræði sem í boði eru af hendi stjórnvalda ásamt því að nýta tímann til að efla nýsköpun, vörubrúun og stafræna ferla fyrirtækisins.

Ratsjain mun snerta á helstu áskorunum sem fyrirtækjaeigendur standa frammi fyrir í dag en endanleg

dagskrá mun vera unnin í samstarfi við þátttakendur sem geta með kosningu haft áhrif á þá efnisþætti sem teknir verða fyrir. Meðal efnisþátta sem verða í boði eru: nýsköpun og vörubrúun, markaðsmál og markhópar, sjálfbærni og ábyrg ferðaþjónusta, stafræn þróun og tæknibylting fyrirtækja, breyttir tímar og tækifærin - kaup-ákvörðunarhringurinn, draumur stofnenda - tilgangur og markmiðasetning, heimasíðu- hvernig skarar síðan mín fram úr?, jákvæð sálfræði, breytingastjórnun, endurhugsaðu viðskiptamódelið, skapandi hugsun sem verkfæri til framfara, samkeppnishæfni og sérstöðugreining, svo dæmi séu tekin.

Ratsjain mun hefjast með formlegum hætti í janúar 2021 og standayfir í 16 vikur eða til 16. apríl. Umsóknarfrestur er til 1. desember 2020 og er umsóknareyðublað aðgengilegt á heimasíðu Íslenska ferðaklasans. Þátttakendur frá öllum landshlutum munu hittast á tveggja vikna fresti á sameiginlegum vinnustofum á netinu þar sem kafað verður í kjarna þeirra verkfæra sem fyrir valinu verða. Á milli sameiginlegu vinnustofanna er haldinn svæðis-



bundinn heimafundur sem er í umsjón landshlutanna sjálfra. Þar verður farið nánar yfir efnistöð frá sameiginlegum fundi og unnið með sérstöðu hvers svæðis fyrir sig á þeirra forsendum.

Ratsjain var fyrst keyrð í samstarfi Ferðaklasans og Nýsköpunarmiðstöðvar árið 2016 en með stuðningi frá Byggðaaætlun frá 2019. Í ljósi breyttra tíma mun Ratsjain 2021 miða að því að vera svæðisbundin en samtengd í senn og er því töluvert frábrugðin hefðbundna verkefni.

Það sem þó tengir þau saman fyrir utan nafnið sjálf er hugmyndafræðin að baki en það allra mikilvægasta er að þátttakendur kynnist hver öðrum, geti miðlað þekkingu og reynslu sín á milli og myndi með sér samstarf og tengslanet sem þau búa að löngu eftir að verkefninu líkur. Nánari upplýsingar veita: Ásta Kristín Sigurjónsdóttir, framkvæmdarstjóri Íslenska ferðaklasans, asta.kristin@icelandtourism.is Svava Björk Ólafsdóttir, stofnandi RATA, svava@rata.is