



**PANTAÐU Á  
DOMINOS.IS**

DOMINO'S APP SÍMI 58 12345

## Nýtt timburhús rís við Miðbrautina



Svona mun nýja húsið við Miðbrautina líta út þegar það verður risið af grunni.

Timburhús mun rísa innan tíðar á Seltjarnarnesi. Það er Arwen Holdings sem er að hefja byggingu 500 fermetra húss við Miðbraut 28. Húsið er smíðað í Lettlandi úr timbureiningum.

Um er að ræða samskonar byggingar- aðferð og notuð er við húsið sem nú er risið við Mýrargötu og Seljaveg í Vesturbæ Reykjavíkur. Í húsinu við Miðbrautina verða fjórar 120 fermetra íbúðir tvær á hvorri hæð. Steyptur kjallari verður undir húsinu fyrir sameign og geymslur. Gert er ráð fyrir að íbúðirnar verði tilbúnar til afhendingar á komandi hausti. Þess má geta að áhugasamir kaupendur geta haft samband við Fasteignamarkaðinn Óðinsgötu.



SELTJARNARNESBÆR

www.seltjarnarnes.is

**24**  
Hagkaup

**OPIÐ**  
ALLAN sólarhringinn  
á Eiðistorgi

Nýr miði

**HAPPA  
PRENTAN**  
Skemmtilegt að skafal!

**Slökkvitækja-  
þjónustan**

564 1433

Bakkabraut 16 • 200 Kópavogur

Fyrir heimili - húsfélög - fyrirtæki  
Úrval slökkvitækja. Leitið tilboða!

- Viðtal við  
**Halldór Björn Runólfsson**  
safnstjóra  
Listasafns Íslands  
- bls. 6-7



## Góð þjónusta – Hagstætt verð

Afgreiðslutími:  
Virka daga: kl. 9-18:30  
Laugardaga: kl. 10-16

Reykjavík  Apótek

Seljavegur 2 | Sími: 511-3340 | Fax: 511-3341 | www.reyap.is | reyap@reyap.is

Í gamla Héðinshúsinu, Seljavegi 2

ÓKEYPIS  
GREIÐSLUMAT  
Á NETINU



HÚSNÆÐISÞJÓNUSTA  
ÍSLANDBANKA

Netgreiðslumat Íslandsbanka  
er endurgjaldslaust til ársloka



# NES FRÉTTIR

www.borgarblod.is

ÚTGEFANDI: Borgarblöð ehf, Eiðistorgi 13-15, 172 Seltjarnarnes, Pósthólf 171. S: 511 1188 • 552 1953 • 895 8298  
 RITSTJÓRI: Kristján Jóhannsson • ÁBYRGÐARMAÐUR: Kristján Jóhannsson • BLAÐAMAÐUR: Þóroddur Ingimarsson  
 UMBROT: Valur Kristjánsson • NETFANG: borgarblod@simnet.is • HEIMASÍÐA: borgarblod.is  
 Nesfréttir koma út mánaðarlega og er dreift frítt í hvert hús á Seltjarnarnesi

Leiðari

## Tvenn gleðitíðindi af Nesinu

Samningur Listasafns Íslands við Seltjarnarnesbæ, Læknafélag Íslands og Læknafélag Reykjavíkur um framtíð lækninga-minjasafnhússins á Seltjarnarnesi er gleðilegur. Eftir að ljóst varð að lækninga-minjasafn yrði ekki sett á fót í húsinu skapaðist mikil óvissa um framtíð þess. Húsið var ekki fullklárað og ljóst að það myndin fljótlega liggja undir skemmdum yrði ekkert að gert.

Húsið er einnig á mjög viðkvæmum stað á Seltjarnarnesi og hentar ekki fyrir hvaða starfsemi sem er. Húsið er byggt sem safnhús og með aðkomu Listasafns Íslands er framtíð þess tryggð sem slík.

Ýmsar hugmyndir eru þegar komnar til umræðu um nýtingu þess í þágu listar og menningar eins og kemur fram í spjallið við Halldór Björn Runólfsson safnstjóra Listasafns Íslands hér í blaðinu. Hugmyndir eru um að húsið nýtist auk sýningarstarfsemi og veitingareksturs til funda- og ráðstefnuhalda og læknafélögin munu hafa afnot af húsinu að því leyti. Þannig heldur það áfram að tengjast upphaflegu hlutverki sínu auk þess að hafa fengið ný og verðug verkefni.

Önnur gleðileg tíðindi berast Seltirningum nú á nýlega byrjuðu ári. Árangur nemenda á Seltjarnarnesi í svonefndur PISA könnunum er framúrskarandi og var honum fagnað sérstaklega af stjórnendum og starfsfólki grunnskólans enda ástæða til að taka þeim sem góðum vitnisburði fyrir skólastarfið.

„Við skólann starfa öflugir og reynslumiklir kennarar. Á því tímabili sem PISA-rannsóknin hefur verið lögð fyrir hefur einnig farið fram mikil vinna við skólanámskrá og gerð kennsluáætlaða í öllum árgöngum skólans. Seltjarnarnesbær styður auk þess vel við skólastarf og öll stoðþjónusta skólans er góð. Þar hefur ekkert verið dregið úr þrátt fyrir hagræðingu í öðrum rekstri í skólastarfinu. Ekki má gleyma þætti nemenda, en þeir voru hvattir sérstaklega til að gera sitt besta og þeir voru viljugir í að leggja sig fram,“ segir Baldur Pálsson sviðsstjóri fræðslusviðs Seltjarnarnesbæjar í grein hér í blaðinu.

## Nýr styrktarsamningur við Gróttu

„Sé fyrir mér aukið samfélagslegt hlutverk Íþróttafélagsins Gróttu,“ segir Ásgerður Halldórsdóttir bæjarstjóri



Myndin var tekin við undirritunina en þar eru Kári Einarsson, Elin Smáradóttir, Ásgerður Halldórsdóttir, Magnús Örn Guðmundsson og Haukur Geirmundsson.

Á dögnum skrifaði Seltjarnarnesbær undir nýjan styrktarsamning við Íþróttafélagið Gróttu. Í samningnum segir m.a. að meginmarkmið samningsaðila sé að tryggja öflugt og fjölbreytt íþróttastarf á Seltjarnarnesi. Gróttu skal hafa það að markmiði að bjóða börnum og unglingum skipulagt íþróttastarf undir leiðsögn menntaðra og hæfra leiðbeinanda þar sem forvarnargildi íþróttar er haft að leiðarljósi og Seltjarnarnesbær mun hafa það að markmiði að efla aðstöðu og treysta rekstrar- og starfsgrundvöll félagsins með beinum fjárframlögum og samningi um rekstur íþróttamannvirkja.

Saga Gróttu er samofin sögu Seltjarnarness frá árinu 1967 þegar félagið var stofnað. Félagið hefur undanfarin ár verið í senn hjartað og sálin í mannlífi bæjarins, veitt ungu fólki þjálfun í deildum félagsins og skapað fyrirmyndir um heilbriggt líf, samstarf og vináttu ungs fólks fram á fullorðins ár. Gróttan hefur ekki aðeins alið upp vaskar sveitir í keppni og leik, heldur hefur Gróttu einnig verið vettvangur fyrir sjálfbóðastarf hundruða bæjarbúa í gegnum árin.

Á þessu ári fagnar Gróttu fimmtíu ára afmæli, en á þeim áratugum sem liðin eru frá stofnun félagsins, hefur bærin byggt upp myndarlega aðstöðu fyrir félagið ásamt því að styðja við fjárhagslegan rekstur þess. Á næstu mánuðum verður farið í stækkun á fimleikahúsi og íþróttamiðstöð bæjarins við Suðurströnd.

### Metnaður Gróttu að bæta innri og ytri umgjörð

Það hefur verið metnaður Gróttu að bæta alla innri og ytri umgjörð starfseminnar samhliða því að mæta auknum kröfum samfélagsins, iðkenda og síðast en ekki síst foreldra. Hefur það án efa aukið vægi íþróttastarfsins innan Gróttu og fest hana í sessi sem einn af hornsteinum bæjarfélagsins.

Það er von okkar í bæjarstjórn Seltjarnarness að með þessum samningi muni félagið vaxa og dafna sem aldrei fyrir. Íþróttir hafa löngum verið í hávegum hafðar í rekstri og starfsemi bæjarins og þar hefur Gróttu verið bæjarfélaginu afar mikilvægur hlekkur og hefur félagið borið hróður bæjarfélagsins víða.

 HÚSAVIÐGERDIR.IS

ALHLIÐA MÚR- OG STEYPUVIÐGERDIR

Hafðu samband  
Við skoðum og gerum tilboð!

[www.husavidgerdir.is/hafa-samband](http://www.husavidgerdir.is/hafa-samband)  
[info@husavidgerdir.is](mailto:info@husavidgerdir.is) - Sími 565-7070



 Finndu okkur á Facebook



## Greiðslumat á 3 mínútum fyrir viðskiptavini allra banka

Nú geta allir gert fullgilt greiðslumat á arionbanki.is og fengið nákvæma mynd af greiðslugetu sinni með nokkrum smellum.

Kynntu þér þessa spennandi nýjung



**Arion banki**  
- fyrir framtíðina



Eins og sjá má á myndinni stoppa stóra rútur oft við Bygggarða þegar ferðamenn eru að fara til þess að skoða Gróttu og næsta nágrenni.

## Ferðamenn skilja eftir rusl við Bygggarða

Margir ferðamenn leggja orðið leið sína út á Seltjarnarnes einkum til þess að skoða Gróttu og nærliggjandi svæði. Þetta þýðir að átroðningur hefur aukist verulega og kallar það eftir ákveðinni þjónustu af hálfu bæjarins. Öll ruslailát eru oft yfirfull og þyrfti að losa þau mun oftar en gert er að sögn nágranna.

Sami aðili varpaði fram þeirri spurning hvort ekki væri hægt að láta rútur stoppa annars staðar en við Bygggarðana og hvort ekki væru ruslafötur í rútunum. Margar

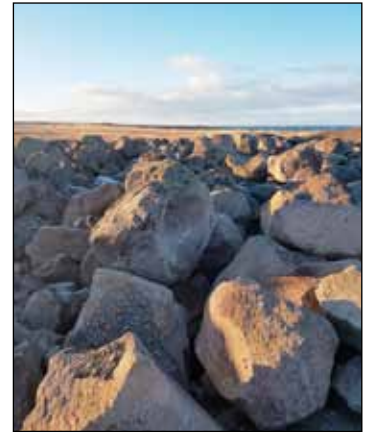
rútur koma um svipað leyti á daginn eða um kl. 14. Í Bygggarðana, stöðva þar og dvelja nokkra stund á meðan farþegar rölta um umhverfið og virða það fyrir sér. Viðkomandi aðili sagði að svo virtist sem þetta væru rútur sem færu með ferðafólk í Reykjavíkurfirðir þar sem ferð út að Gróttu væri hluti af skipulaginu. Þetta væri alveg í lagi ef betur væri hugað að því að taka til eftir ferðamennina og að fararstjórar brýndu fyrir fólk að fleygja ekki rusli á jörðina þar sem það síðan fýkur fram og til baka.

## Styrkja á sjóvarnargarðinn frá Snoppu og út í Gróttu

Nesfréttir höfðu samband við Ásgerði Halldórsdóttur, bæjarstjóri og spurði út í stórgrýtið sem verið er að vinna með við Snoppu.

Bærinn geymir í dag mikið magn stórgrýtis sem bærinn fékk án endurgjalds á svæði þar sem gömlu kartöflugarðar bæjarins voru áður fyrr. (sjá mynd). Hér eru mikil verðmæti sem nýtast til að styrkja sjóvarnargarða hringinn í kringum Nesið en nú þegar er búið að ráðstafa helmingi magnsins til að styrkja sjóvarnargarðinn frá Snoppu og út í Gróttu. Ef ekki er fylgst náið með þessu svæði er fljótt að kvarnast úr eyjunni, eins og ljósmyndir í gegnum árin sýna.

Árið 2012 óskaði ég eftir því við bæjarstjórn og Umhverfisstofnun að fá heimild til að taka á móti þessu stórgrýti. Stórgrýtið kom úr Þverholti þar sem verið var að sprengja mikið magn af efni og á þeim tíma var þetta verðmetið á um 200 m.kr. Það var mikill fengur fyrir bæinn að fá þetta stórgrýti



gefins, en miklu máli skiptir í rekstri sveitarfélaga að gæta hagræðis og útsjónarsemi.

Þessi geymsla á svæði gömlu kartöflugarðanna er tímabundinn og ekki sá geymslustaður sem best er á kosið en við höfum fundið fyrir miklum skilningi bæjarbúa þar sem um er að ræða mikil verðmæti sem nýtast við sjóvarnargarða bæjarins, sagði Ásgerður bæjarstjóri.



**LÍKAMI & LÍFSSTÍLL**  
**NÝ VERSLUN**  
**AUSTURSTRÖND 5**  
**SELTJARNARNESI**

VIRKIR DAGAR 10:00-18:00    LAUGARDAGA 11:00-14:00

**SCI-MX**  
NUTRITION  
**ZENSAH**  
COMPRESSION TECHNOLOGY



# VEISLUÞJÓNUSTA

Frábærar veitingar fyrir öll tilefni.

Nánari upplýsingar í síma **551 2344** eða á **tapas.is**



**RESTAURANT - BAR**

Vesturgötu 3B | 101 Reykjavík | tapas.is



# Verndaráætlun fugla og fuglasvæða á Seltjarnarnesi



*Umhverfisnefnd Seltjarnarness fól Jóhanni Óla Hilmarssyni að vinna skýrslu um verndaráætlun fugla og fuglasvæða á Seltjarnarnesi. Markmið áætlunarinnar er að tryggja eðlilegan viðgang fugla á Nesinu, að fæðuskilyrðum þeirra verði ekki ógnað, varplöndum verði ekki spillt og að truflun af mannavöldum verði haldið í lágmarki.*

Skýrslan, sem kom út í janúar 2017, veitir nýjustu upplýsingar um fuglalífíð, tegundir og stærð stofna en höfundur lýsir einnig búsvæðum og fjölbreytni í náttúruferum sem lífríkið byggir á. Fjörutíu og fimm fuglategundir einkenna fuglalífíð, varptegundir eru 30 talsins en alls hafa 143 tegundir verið skráðar á Seltjarnarnesi síðan frá miðri síðustu öld. Æðarfugl er á Evrópuváklistu, sem tegund í yfirvofandi hættu, en staða hans er nokkuð sterk á Íslandi og verpir stór hluti heimsstofnsins hér á landi, þ.m.t. á Seltjarnarnesi.

Kría er algengasti varpfuglinn á Seltjarnarnesi og er einkennisfugl á sumrin. Stærð kríustofnsins er þekkt allt frá árinu 1953 en frá aldamótum hefur umhverfisnefnd Seltjarnarness látið vakta kríuvarpið með talningu annað hvert ár. Í skýrslu Jóhanns Óla er Vestursvæðinu skipt upp í 8 búsvæði, þeim lýst, varpsvæði kríunnar kortlögð og borinn saman fjöldi varppara á mismunandi tímum. Varpsvæðum kríunnar hefur fækkað og þau þést sem líklegast má rekja til aukins ágangs og umferðar nærri varpsvæðunum. Eftir stórfellt hrun er stofninn í miklum uppgangi og eru Gróttta, Snoppa og Daltjörn í Suðurnesi orðin öflugustu varpsvæði hennar sem og fjölda annarra fuglategunda.



Fjörumór í Seltjörn



Rauðbrystingar á Bakkatjörn



Kríutalning í Dal

Leirur eru gríðarlega mikilvægar fyrir fuglalífíð á Seltjarnarnesi. Í leirum er gljúpt og finkornótt efni, myndað úr fingerðu seti sem á uppruna sinn í ferskvatnsmýrum á landi fyrir 9-10.000 árum. Setið er lífrænt, mestmegnis plöntu- og þörungaleifar og það fóstrar fjölda lífvera. Leirurnar eru búsvæði margvíslegra hryggleysingja, s.s. pípuorma, burstaorma, skeldýra og marflóa en um leið mjög mikilvæg fæðukista fyrir fjölda fugla og setstaður fyrir kríuna þegar ungar eru komnir á flug. Mjög mikilvægt er að vernda fjörurnar og þar með leirurnar á Vestursvæðunum og tryggja þannig áfram gjöfult og fjölbreytt fuglalíf á Seltjarnarnesi. Sýnt hefur verið fram á að fuglar sækja í mun meira mæli í óraskaðar, náttúrulegar fjörur en þær sem hefur verið raskað, t.d. með uppfyllingu. Samkvæmt lögum um náttúruvernd nr. 60/2013 njóta bæði setlög, fjörumór og leirur á Seltjarnarnesi verndar.

Fjölbreytt fuglalíf er í Gróttu yfir sumartímann og var eyjan friðlýst árið 1974 til að vernda það. Öll umferð fólks er bönnuð frá 1. maí til 15. júlí á hvert. Stöðugur straumur fólks er engu að síður í eyjuna á varptíma, þrátt fyrir bannið. Ferðamönnum hefur stórfjölgð á Snoppu og í Gróttu og hefur umhverfisnefnd Seltjarnarness kallað eftir gæslu, sérstaklega á lokunartíma. Landvörður gæti hvort tveggja sinnt gæslu og fræðslu.

Friðlýst svæði og náttúruminjar á Seltjarnarnesi eru Gróttta, Bakkatjörn og nánasta umhverfi ásamt vestasta hluta Valhúsahæðar. Fjörur frá Bakka að Bygggjörðum eru á náttúruminjaskrá en Vestursvæðin á hverfisvernd.

Höfundur skýrslunnar um verndaráætlun fugla og fuglasvæða á Seltjarnarnesi telur ýmsa möguleika vera til staðar til að verja fugla og annað lífríki, s.s. merkingar og stýringu umferðar við varpstaði og helstu dvalarstaði fugla. Þá þurfi yfirvegum við framkvæmdir og aðgerðir til að mæta fjölgun ferðamanna, ekki síst með vöktun, fræðslu og leiðbeiningum. Auka þurfi skilning á því hvernig fuglar nýta búsvæðin og eru háðir fjölbreytni þeirra og gæðum.



Skipting Framness í átta svæði

**Skýrslan „Verndaráætlun fugla og fuglasvæða á Seltjarnarnesi“ er öllum aðgengileg á vef Seltjarnarnesbæjar.**

Umhverfisnefnd Seltjarnarness

Listasafn Íslands tekur við lækningaminjasafnhúsinu

# Staður fyrir öfluga dagskrá allan ársins hring

- segir Halldór Björn Runólfsson safnstjóri

**E**ins og kom fram í síðasta tölublaði Nesfrétta hefur orðið samkomulag á milli Listasafns Íslands, Seltjarnarnesbæjar og læknafélaganna tveggja sem aðild áttu að byggingu húsnæðis fyrir lækningaminjasafn á Seltjarnarnesi um að Listasafn Íslands taki húsið til notkunar. Fyrsta sýningin sem sett var upp í húsinu var á verkum Steinu og Woody Vasulka en húsinu er meðal annars ætlað að hýsa raflist. Steina og Woody eru frumkvöðlar á því sviði og því tilvalið að vekja athygli á nýju hlutverki hússins með sýningu á verkum þeirra. Nesfréttir hittu Halldór Björn Runólfsson safnstjóra Listasafnsins að máli á dögnum og ræddi þessi gleðitíðindi fyrir Seltírninga við hann.

Halldór Björn segir að áhugi hafi kviknað hvort hægt væri að ná samkomulagi við þá aðila sem stóðu að lækningaminjasafnhúsinu þegar ljóst var að ekki yrði um starfsemi þess að ræða. Hann segir að Listasafn Íslands hafi lengi búið við þrengsli og húsnæði þess sé langt frá því að rúma allan þann safnkost sem það á. „Geymslur eru fullar og þótt aldrei verið hægt að hafa hann allan upp í einu þá hefur

okkur skort rými til sýninga ekkert síður en til geymslu. Sumir þættir í starfsemi starfsins hafa liðið meira fyrir þetta en aðrir,” segir Halldór Björn og bætir við að raflistin hafi einkum verið út undan vegna þessa aðstöðuleysis. Dæmi um það sé að Valkusadeildin sé í kjallara Listasafnsins þar sem mjög þröngt sé um hana.

## Vasulkahjónin brautryðjendur

Halldór Björn segir að skömmu eftir hrúnið eða árinu 2009 hafi þýskur maður Kristian Schoen komið að máli við sig og bent sér á að ekki væri hugað nægilega vel að rafrænum listaverkum, videoverkum og því um líku hjá safninu. Hann vildi meina að Listasafn Íslands ætti að vera heimkynni rafrænnar listar líkt og annarrar listar. „Þetta var alveg rétt hjá honum. Ég fór að íhuga þetta mál en lítið varð um efndir í bili vegna þess að hvarvetna var róinn lífróður í landinu á þessum tíma. Næsta skref í þessu var að ég kynntist konu að nafni Kristín Scheving en hún hafði áhuga á að gera eitthvað fyrir Vasulkahjónin. Þau eru brautryðjendur á þessu



Halldór Björn Runólfsson safnstjóri.

sviði bæði hér á landi og víðar - einnig í Bandaríkjunum þar sem þau eru búsett. Woody eins og hann kallar sig í dag er ættaður frá Tékklandi og hét upphaflega Bhuslav Vasulka. Þegar hann flutti

hingað til lands og fékk íslenskan ríkisborgararétt 1986 varð hann að taka upp íslenskt nafn samkvæmt þágildandi lögum. Þar sem Bhuslav þýðir sá sem guð hefur velþóknun á fór hann að leita fyrir sér og fann



## Það er einfalt að flokka plastumbúðir á Seltjarnarnesi

Pokar fyrir plastumbúðir fást íbúum að kostnaðarlausu í íþróttamiðstöðinni

-  **1** Skolið umbúðir svo ekki komi ólykt við geymslu
-  **2** Stafflið þeim saman svo þær taki minna pláss
-  **3** Setjið umbúðirnar í pokann og bindið fyrir þegar hann er fullur
-  **4** Setjið pokann í gráu tunnuna fyrir almennt sopp

Við flokkum pokana svo frá öðrum heimilisúrgangi í móttökustöð SORPU og komum plastinu í endurvinnslu

Nýjustu fréttir af verkefninu má finna á [facebook.com/plastsofnun](https://facebook.com/plastsofnun)

**SORPA**



nafnið Tímóteus sem er ættað úr grísku en hefur unnið sér hefð hér á landi auk þess sem hann varð Pétursson en faðir hans hét Petr Vsulka. Þetta hentaði hins vegar illa í Bandaríkjunum og hann tók því upp nafnið Woody þegar hann fluttist þangað. Steina heitir fullu nafni Steinunn Briem Bjarnadóttir en stytta það í Steina fyrir vestan."

### Samvinna við læknafélögin

Halldór Björn segist hafa orðið að finna einhverja leið í þessu máli og þegar hann hafi frétt af að ekkert yrði af stofnun Lækningaminjasafnsins og að húsið sem stendur á viðkvæmum stað á Seltjarnarnesi stæði ófullgert og ónotað setti hann sig í samband við Ásgerði Halldórsdóttur bæjarstjóra og Soffíu Karlsdóttur menningarfulltrúa bæjarins til að kanna hvort um samstarf við Listasafnið gæti orðið að ræða. „Þær tóku mér afskaplega vel og upp frá því var farið að kanna alla möguleika á því hvort mætti gera þessa hugmynd að veruleika. Þegar ljóst var að læknafélögin tvö sem áttu aðild að málinu voru meðmælt þessu var undirrituð viljayfirlýsing fyrir síðustu áramót og eftir það

varð ekki aftur snúið. Ákveðið var að læknafélögin ættu innangengt í húsið eftir að það kæmi til Listasafn Íslands og þá einkum til kennslustarfsemi, fundahalda og fyrir ráðstefnur. Þau verða því með okkur í þessu.“

### Kaffihús og ferðamenn

Halldór Björn segir að þótt starfsemi hafi byrjað með sýningu á verkum Vasulkahjónanna þá verði um marga aðra starfsemi að ræða. „Við hugsum okkur að húsið á Nesinu muni hýsa þá deild sem inniheldur rafræna list og fleira sem heyrir undir það sem kallað er nútímalist. Vasulkasafnið verður flutt þangað enda umþekkt listamenn á því svæði að ræða. En húsið býður upp á svo marga möguleika. Við stefnum að því að þarna verði kaffihús eða veitingastarfsemi vegna þess að við væntum þess að ferðamenn leggi leið sína þangað. Úr húsinu að hægt er ganga upp á þak þess og hvar er betra að skoða norðurljósin á af þaki Litafnshússins og svo er það í næsta nágrenni við stjörnuvíkinginn sem staðsettur er í Valhúsaskóla.“

### Staður fyrir öfluga dagskrá allan ársins hring

„Þetta húsnæði hefur allt til þess að bera að geta orðið lifandi menningarsetur þar sem verður um öfluga dagskrá að ræða allan ársins hring en ekki aðeins þegar um sérstakar sýningar eða önnur tilfallandi verkefni eða stórviðburði er að ræða. Það tekur einhvern tíma að byggja þetta upp en nú er húsið komið inn á fjárveitingu þannig að hægt verður að halda áfram frágangi þess. Eitt af því sem ég hef áhuga fyrir að byggja upp samstarf við aðila í ferðaþjónustu um að koma á fót reiðhjólaleigu. Þá er ég einkum að hugsa til ferðamanna þótt þjónusta myndi einnig standa heimamönnum til boða. Ég held að þessi staðsetning á Seltjarnarnesi í návígi við Gróttu og annað náttúruferar muni draga til sín gesti og gangandi. Það hefur komið til mín fólk sem hefur lýst því að óvída sé betra að höndla íslenska náttúru og menningu en við Gróttu vegna þess hversu erfitt er að finna sambærilegar aðstæður við þéttbýlissvæði. Ef okkur tekst að koma reiðhjólaleigunni á fót getur hún opnað möguleika

fyrir fólk að ferðast á reiðhjólum frá safnhúsinu á Seltjarnarnesi með fram ströndinni og alla leið inn í Laugarnes en þar er annað hluti Listasafns Íslands sem kenndur er við Sigurjón Ólafsson myndhöggvara. Svo er hægt að tengja þessar ferðir í gegnum Miðborg Reykjavíkur með því sem hún hefur upp á að bjóða þar á meðal Listasafn Íslands við Frikirkjuveginn. Við þökkjum það sjálf að þegar við ferðumst erlendis sækjum við mikið til safna af ýmiskonar stærðum og gerðum. Ferðamenn leita hins sama hér hjá okkur.“

## PC og Apple tölvuviðgerðir

Fullkomið tölvuverkstæði og margra ára reynsla og þekking fagmanna

 TÖLVULAND

Skeljagrandi 1 · 107 Reykjavík  
Sími 899 3417 · [www.tolvuland.is](http://www.tolvuland.is)

100% NÆRING  100% HOLLUSTA

# VERTU MEISTARI Í MEISTARAMÁNUÐI



FUN · FAST · FUSION

STOLTUR STUÐNINGSAÐILI  
MEISTARAMÁNAÐAR ÍSLANDBANKA

Viðtal við Jón S. Bergsson

# Íbúapróunin verður að breytast

Ég er uppallinn á Seltjarnarnesi til 24 ára aldurs og get þannig talið mig Seltirning. Síðast árið mitt á Nesinu var ég komin í sambúð með sambýliskonu minni og nýfæddu barni en fram að því var ég í foreldrahúsum. Þá fluttum við í Borgarnes. Sambýliskonan var farin að stunda nám við Landbúnaðarháskólann á Hvanneyri og nú erum við búsett í Hvanneyrarþorpinu, segir Jón S. Bergsson sem nú er að ljúka prófi í hagfræði frá Háskóla Íslands.

Jón segir mun hagstæðara að búa í Borgarfirðinum en á höfuðborgarsvæðinu þótt það kosti milliferðir á milli Hvanneyrar og Reykjavíkur. Hann segist gjarnan segja þannig frá að þau hafi flúið leigumarkaðinn á höfuðborgarsvæðinu því það kosti um helmingi lægri upphæð að leigja húsnæði á Hvanneyri. En hvernig líkar þeim að búa í sveitinni ef svo má segja. "Hvanneyri er skemmtilegt þorp en bæjarlífið og skólinn fylgjast eiginlega alveg að. Hér er mjög fjórlegt þann tíma sem skólinn er starfandi en það dregur verulega úr mannlífinu á sumrin þegar námsfólk og jafnvel kennarar fara á brott. Annars er það einkennandi fyrir Hvanneyri að þar er skóli á öllum skólastigum. Allt frá leikskóla upp í háskóla því bæði leik-, grunn- og framhaldsskóli eru á svæðinu auk háskólans. Ég hugsa að það sé leitun að svo fámennu samfélagi í veröldinni þar sem um jafn fjölbreytt skólalíf er að ræða. Fólk getur byrjað í leikskóla og lokið doktorsprófi frá háskólanum í einni samfeldri lotu. Hins vegar vantar nánast alla þjónustu á Hvanneyri. Hið eina matarkyns sem hægt er að fá er í mótuneyti landbúnaðarháskólans en allt annað verður að sækja í Borgarnes. Það krefst þess að vera með bíl því mjög litlar almenningssamgöngur eru á milli Hvanneyrar og Borgarnes.

## Slapp ekki við Kára

En aftur að æskustöðvunum á Seltjarnarnesi.



Jón S. Bergsson.

"Foreldrar mínir byggðu húsið sem við bjuggum í á níunda áratugnum og leiðin lá þessa hefðbundnu leið í Mýró og Való og þaðan í MR. Ég var líka í tónlistarskólanum eins og margir krakkar á Seltjarnarnesi. Maður slapp ekkert við Kára og ég var líka í lúðrasveitinni hans. Ég lærði fyrst á píanó en fór síðan yfir á kontrabassa. Að öðrum ólöstuðum þá held að Kári hafi gert meira fyrir krakka og ungmenni á Seltjarnarnesi en flestir aðrir. Hann er harðjagl. Stór og dökkhærður en hann náði og nær afskaplega vel til krakkanna og hefur lag á að vekja áhuga þeirra og byggja þau upp. Ég held að það sé ekkert undarlegt við það hversu margt ágætt tónlistarfólk hefur komið af Seltjarnarnesi. Sumir hafa farið í djassinn og svo er hluti af Amabadamahópnum alinn upp í tónlistarskólanum á Seltjarnarnesi. Kári á sinn þátt í þessu. Ég tók

líka mikinn þátt í æskulýðsstarfinu. Var mikið í Selinu. Þar held ég að unnið hafi verið mjög gott starf eins og í tónlistarskólanum. Ég held að Tónlistarskólinn, Selið og svo Grótta séu styrku stoðirnar í ungmennastarfinu – stoðirnar sem valda því að minna er um ungmennavanda á Seltjarnarnesi en víðast hvar annars staðar.

## Forvitni um hrúnið kveikti hagfræðifræðiláhugann

Svo lá leiðin í MR eins og fleiri Seltirninga en hvernig kviknaði áhuginn á hagfræðinni. Jón segir hann einkum hafa kviknað fyrir forvitnisakir. "Ég hugsa að fall bankanna hafi ýtt við mér að þessu leyti. Þá kvikaði forvitni hjá mér að vita hvað það var sem olli hrúninu. Umræðan var mjög sterk á þessum tíma og ég var að velta háskólanáminu fyrir mér. Ég ákvað að slá til og fara í hagfræðina. Kannski fengi ég einhver svör þar." Og þú hefur ekki orðið fyrir vonbrigðum. "Nei alls ekki. Ég upplifði það oft í skólastofunni að fá svör við spurningum sem höfðu vaknað innra mér. Og nú er ég á lokaspretti en er ekki farinn að taka ákvörðum um framhald." Verkefni sem Jón er að vinna að tengist íbúapróun og fasteignahagfræði. "Vel má vera að ég skoði þau mál betur. Ásgeir Jónsson er leiðbeinandi minn og hann er mikill áhugamaður um samspil íbúapróunar og fasteignamarkaðar. Undirbúningurinn að verkefni mínu felst fyrst og fremst í rannsóknarvinnu. Í stuttu máli er ég að bera saman sambandið á milli ávöxtunar og áhættu á íslenskum fasteignamarkaði.

## Börnum fækkað verulega á Nesinu

Og þá erum við aftur komin að Seltjarnarnesi. "Já - það hefur nokkra sérstöðu þegar kemur að íbúapróun sveitarfélaganna á höfuðborgarsvæðinu. Það sem ég hef meðal annars fengið út úr rannsóknum mínum er að

KOMDU MEÐ BÍLINN Í  
FRÍA TJÓNASKOÐUN

## Vottað réttinga- og málingarverkstæði

GB Tjónaviðgerðir er réttinga- og málingarverkstæði vottað af Bilgreinasambandinu. Við tryggjum hámarksgeði með því að nota fyrsta flokkis tækjabúnað og efni. Styðjumst við tækniupplýsingar framleiðanda um hvernig skuli staðið að viðgerð.



### Tjónaskoðun

Við skoðum bílinn og undirbúum tjónamatíð sem sent er til tryggingafélaga.



### Framrúðuskipti

Skiptum um framrúður og önnur annars konar rúðuskipti. Sjáum um öll rúðutjón jafnt límdar rúður sem og aðrar, ásamt glerhreinun á bíl.



### Mössun / snyrting á lakki

Við bjóðum upp á ráðleggingar og gerum tilboð í lakkmössun og blettanir.



### Dekkjáþjónusta

Sparaðu tíma. Við getum skipt um dekk á bílinn á meðan hann er í viðgerð.



### Rétting og máling

Við vinnum eftir stöðlum framleiðanda og notum aðeins virðukennd efni og tækjabúnað sem stenst trústu kröfur.



### Bílapvottur / djúphreinsun

Bjóðum við upp á almennan bílapvott, djúphreinsun, bón ofl. Frir þvottur fylgir öllum viðgerðum.



### Innréttingar / áknaði

Tökum að okkur viðgerðir á sætum, innréttingum ofl.



### Smáviðgerðir

Samhliða viðgerðum getum við skoðað ástand helstu sliflata og öryggisþátta, s.s. bremsur.

Dragháls 6-8 • 110 Reykjavík sími 567 0690  
netfang tjon@tjon.is • www.tjon.is

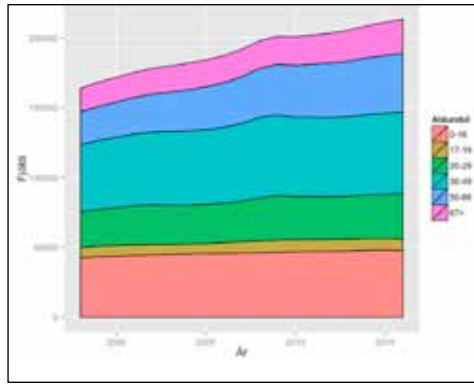




börnum á Seltjarnarnesi hefur fækkað um 27% á árunum 1998 til 2015. Á sama tíma hefur fjöldi barna staðið nokkuð í stað í Reykjavík eða fækkað um líðlega 1%. Þegar kemur að hinum sveitarfélögum er staðan allt önnur. Það sem mesta athygli vekur er að á sama tímabili fjölgaði börnum um 67% í Garðabæ, um 58% í Mosfellsbæ, um 55% í Kópavogi og um 26% í Hafnarfirði. Á þessum tíma hefur verið mikið um byggingaframkvæmdir í sveitarfélögum í kringum Reykjavík öðrum en Seltjarnarnesbæ ef frá eru dregin nokkur ár eftir hrunið 2008. Umfangsmiklar byggingaframkvæmdir í Reykjavík hófust síðar en í hinum sveitarfélögum og skýrir það að hluta litla fjölgun barna á þessu tímabili. Ein skýringin á þessu er að eftir 2008 flutti margt fólk utan af landi og úr dreifbýlinu til höfuðborgarsvæðisins en settist fremur að í nágrennasveitarfélögum en í Reykjavík. Þetta er þáttur í þeim búsetuflutningum sem hér hafa verið lengi og eru enn að eiga sér stað. Vera má og er ekki er ólíklegt að það efnahagsástand sem skapaðist eftir hrunið hafi ýtt við fólk – sérstaklega hafi það verið búíð að hugsa sér til hreyfings að nú væri kominn tími til þess flytja.“

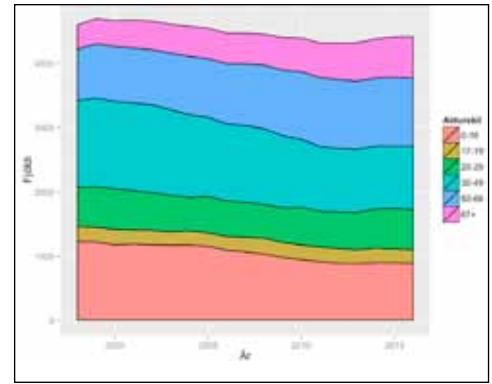
### Íbúapróunin verður að breytast

Jón dregur upp tvær myndir. Þá fyrri af íbúabreytingum á höfuðborgarsvæðinu á árunum frá 2000 til 2015. Hún sýnir fjölgun einkum á aldersbilinu frá 30 til 49 ára og einnig hjá eldra fólki einkum á aldersbilinu frá 50 til



Myndin sýnir íbúabreytingar á höfuðborgarsvæðinu á árunum frá 2000 til 2015. Hún sýnir fjölgun einkum á aldersbilinu frá 30 til 49 ára og einnig hjá eldra fólki einkum á aldersbilinu frá 50 til 66 ára.

66 ára. Á hinna myndinni er breytingar á fjölda Seltirninga. Þar kemur fram fækkan á öllum aldersbilum einkum á fólki á aldersbilinu frá 30 til 49 ára. „Þar sem Seltjarnarnes á stóran part í hjarta mínu fór ég að velja þessu sérstaklega fyrir mér. Ég var alinn upp við að gott væri að búa á Seltjarnarnes og hef aldrei fundið fyrir öðru. Ég fór því að skoða hvaða ástæður liggja að baki. Á Nesinu hefur mest verið byggt af einbýlum og öðrum sérbýlum á borð við rað- og parhús. Húsnæði sem oft er dýrara en til dæmis barnafjölskyldur ráða við. Margt fólk á aldrinum 30 til 50 ára er líka illa brennt af hruninu. Fólk



Þessi mynd sýnir breytinga á fjölda Seltirninga. Þar kemur fram fækkan á öllum aldersbilum einkum á fólki á aldersbilinu frá 30 til 49 ára.

sem tók óhentug lán. Fólk sem komst ef til vill í gegnum skuldirnar með herkjum eða missti jafnvel eigur sínar eða er með allt of hátt skuldahlutfall á bakinu. Og ef við lítum á börnin og unga fólkið. Því hefur fækkað um nær þriðjung og hlutfall ungs fólks sem býr heima í foreldrahúsum hefur hækkað. Húsnæðismarkaðurinn er erfiður. Ungu fólkið á í erfiðleikum með að fjármagna fyrstu eign og leigumarkaðurinn er ákaflega erfiður í dag. Við þetta bætast ótrúlega há vaxtakjör og almennt vöruverð er of hátt. Ef við víkjum aðeins að eldri kynslóðinni. Þeirri sem á stórar og skuldlausar eignir og vill losna við þær.

**Framhald á bls. 10.**



Nokkrir dagar  
eftir á Nesinu.  
Njóttum þeirra!



### HUGLEIÐSLA ÁRSINS ER FLOT!

Förum dýpra inni í slökun og hugleiðslu í ár.  
Verð: 16.400 kr.

Í netsölu á  
[www.systrasamlagid.is](http://www.systrasamlagid.is)



### HVER ER ÞÍN MANTRA 2017?

Trú, von og kærleikur?  
Allskonar falleg Möntra  
Armbönd.

Í silfri, gulli og rósagulli.  
Verð: 6.500 / 7500 kr.



### 20% AFSLÁTTUR FRAM AÐ FLUTNINGUM!

Njóttum 20% afsláttur af hinni frábæru Viridian línu Systrasamlagsins ofan á betra innkaupsverð vegna hagstæðs gengis.



### MANDUKA skara fram úr! Taj Mahal jógaðýnanna.

PRO  
PROlite  
eKO

eKOlite  
eKO fisléttar  
og fylgihlutir,  
m.a. jógaþömlur, -púðar, -bönd ofl.

SUÐURSTRÖND 10, SELTJARNARNESI  
Ný heimasíða: [www.systrasamlagid.is](http://www.systrasamlagid.is)  
[www.facebook.com/Systrasamlagid](https://www.facebook.com/Systrasamlagid)  
Sími: 511 6367

AFGREIÐSLUTÍMI:  
Mjúkir mánudagar: 10 - 18.  
Þri. - fös.: 9 - 18.  
Laugardagar: 10 - 16.

## Framhald af bls. 9.

Yngra fólk ræður ekki við að kaupa þær og þetta eldra fólk sem vill minnka við sig er með nægt fé á milli handa og kaupir gjarnan meðalstórar og minni eignir á verði sem fólk sem er að leita að fyrstu

íbúð ræður ekki við. Byggingaraðilum þykir líka hagkvæmara að byggja stórar og dýrar íbúðir – jafnvel í fjölbýli eins og við sjáum á Hrólfsskálamelnum. Það er því tvennskona eftirspurn eftir minni íbúðum. Annars vegar frá fólki sem er að reyna að eignast sína fyrstu eign með ekki of mikið

fé á milli handa og fólk sem hefur selt stærri eignir og getur boðið yfirverð. Það er eldra fólk sem einkum er að setjast að í þessum meðalstóru íbúðum og það bitnar á íbúðarþróuninni. Jón segir að ef vilji sé til þess að íbúar á Seltjarnarnesi endurspegli þverskurð af þjóðfélaginu þurfi að byggja

hlutfallslega margar íbúðir sem yngra fólk ráði við að festa kaup á. Það sé ekki reyndin í dag. „Meðalaldurinn er að hækka á sama tíma koma of fá börn í skólana. Ef við eigum að varðveita öflugt skóla- og ungmenna starf til frambúðar verður þessi þróun að breytast.“

## Grunnskóli Seltjarnarness

# Bestu PISA-niðurstöður frá upphafi

## - grein eftir Baldur Pálsson sviðsstjóra fræðsluviðs Seltjarnarnesbæjar

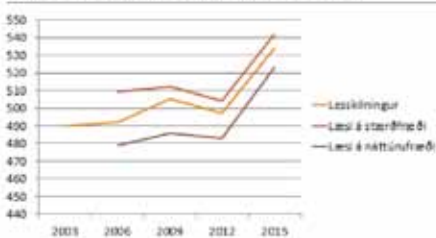
Á meðan árangur íslenskra nemenda hefur í heild legið niður á við undanfarin áratug hefur árangur nemenda við Grunnskóla Seltjarnarness verið á uppleið og aldrei mælt betri en í nýjstu könnuninni, sem lögð var fyrir vorið 2015. Seltjarnarnesbæ bærust niðurstöður fyrir Grunnskóla Seltjarnarness í janúarmánuði sl. og hafði þeirra verið beðið með nokkurri óþreyju, þar sem stærstu sveitarfélögum landsins voru kynntar niðurstöður snemma í desember. Árangur nemenda á Seltjarnarnesi er framúrskarandi og var honum fagnað sérstaklega af stjórnendum og starfsfólki skólans enda ástæða til að taka þeim sem góðum vitnisburði fyrir skólastarfið.

Í PISA-rannsókninni 2015 var prófað í lesskilningi, læsi á stærðfræði og læsi á náttúruvísindi. Breytingar á meðaltalstölum úr prófum fyrir nemendur af Seltjarnarnesi, Íslandi í heild og OECD má sjá á eftirfarandi mynd.

	Seltjarnarnes		Ísland		OECD	
	2012	2015	2012	2015	2012	2015
LES	497	534	483	482	496	493
STÆ	504	542	493	488	493	490
NAT	483	523	478	473	498	493

Framfarir nemenda á Seltjarnarnesi á milli kannana eru umtalsverðar, en þróunin í árangri þeirra frá upphafi þátttöku í rannsókninni er einnig afar jákvæð, eins og eftirfarandi mynd sýnir.

## Grunnskóli Seltjarnarness



Nemendur við Grunnskóla Seltjarnarness hafa bætt árangur sinn, frá því að vera á landsmeðaltali við fyrstu mælingar, í að mælast langt yfir landsmeðaltali í síðustu könnun.

### Ákveðnar kennsluáferðir og aukinn tími í frjálsum lestur

Því ber að halda til haga að PISA-rannsóknin er hönnuð til að skoða menntakerfi þjóða,

en ekki einstaka skóla. Engu að síður sjáum við jákvæða þróun í skólastarfi hjá okkur frá upphafi mælinga og sérstaklega frá mælingunni 2012 og henni ber að fagna. Það er engin ein skýring á þessum árangri, hér er margt sem kemur til. Skólinn þótti eiga meira inni þegar niðurstöðurnar árið 2012 lágu fyrir, bæði m.t.t. niðurstaðna úr samræmdum prófum og mælinga á skólastarfinu almennt. Lagst var yfir þær og ákveðið að taka sérstaklega á nokkrum þáttum. Áhersla á lestur á mið- og unglingsstigi var stóraukin. Ákveðnar kennsluáferðir voru nýttar auk þess sem nemendum var gefinn aukinn tími í frjálsum lestur. Í kjölfarið hafa nemendur, að mati kennara og stjórnenda, aukið orðaforða, orðskilning, lestrarhraða og lesskilning sinn eins og niðurstöður PISA-rannsóknarinnar sýna. Kennsluhættir hafa verið ígrundaðir og stöðugt er unnið markvisst með þá þætti sem þarf að bæta.

### Mikil vinna við skólanámskrá og skólaáætlanir

Fleiri atriði má nefna sem framkalla þennan góða árangur. Við skólann starfa öflugir og reynslumiklir kennarar. Á því tímabili sem PISA-rannsóknin hefur verið lögð fyrir hefur einnig farið fram mikil vinna við skólanámskrá og gerð kennsluáætlana í öllum árgöngum skólans. Seltjarnarnesbær styður auk þess vel við skólastarf og öll stöðþjónusta skólans er góð. Þar hefur ekkert verið dregið úr þrátt fyrir hagræðingu í öðrum rekstri í skólastarfinu. Ekki má gleyma þætti nemenda, en þeir voru hvattir sérstaklega til að gera sitt besta og þeir voru viljugir í að leggja sig fram.

### Hátt menntunarstig í sveitarfélaginu

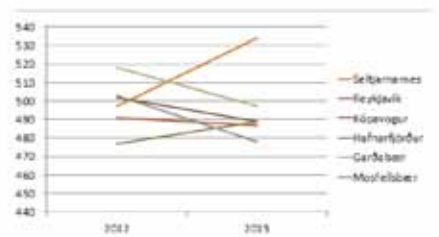
Niðurstöðurnar úr PISA-2015 kallast vel á við niðurstöður annarra mælinga á skólastarfi, s.s. niðurstöður úr samræmdum prófum og mælingar Skólapúlsins á líðan nemenda og námsáhuga þeirra, þar sem jákvætt viðhorf til náms og trú á eigin getu eru staðfest. Vitað er að menntunarstig í sveitarfélaginu er hátt, en það hefur svo sem einnig verið við fyrri mælingar, þannig að framfarir frá síðustu mælingu má rekja til þess sem unnið hefur verið með innan skólans.

### Nemendur standa frammar

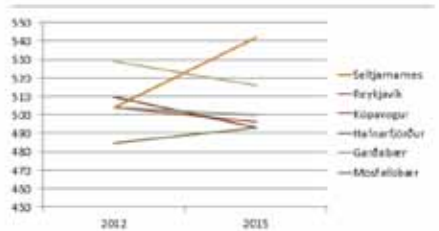
Uppörvandi niðurstöður geta reynst

jákvæðar í skólaumræðunni og virkað sem góð hvatning fyrir skólasamfélagið og sveitarfélagið í heild. Nemendur skólans standa nú að meðaltali nokkuð framar jafnöldrum sínum á höfuðborgarsvæðinu þegar kemur að meðaltalstölum sveitarfélaganna. Það er breyting frá niðurstöðum PISA-rannsóknarinnar 2012, eins og eftirfarandi myndir sýna.

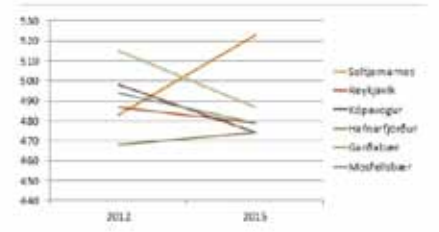
#### Lesskilningur -höfuðborgarsvæðið



#### Læsi á stærðfræði -höfuðb.svæðið



#### Læsi á náttúruvísindi -höfuðb.svæðið



Full ástæða er til þess að óska nemendum og öllu starfsfólki skólans til hamingju með þennan árangur. Það er stór áskorun til skólasamfélagsins að halda stöðu sinni þar sem vel gengur og bæta enn frekar það sem betur má fara.



## MenningarMars

# Margt að gerast í Bókasafninu

Nú hefur Bókasafn Seltjarnarness verið opið á laugardögum frá kl. 11-14 frá áramótum. Þessari kærkomnu viðbót við opunar tímanna hefur verið tekið fagnandi af gestum safnsins sem sýnir og sannar að sannarlega var þörf á þessari breytingu, enda Bókasafnið helsta miðstöð bæjarbúa alla daga vikunnar. Margbreytilegir menningarviðburðir eru í boði og verður svo einnig í mars þar sem hápunkturinn verður með opnun sýningu á Hönnunarmars í Gallerí Gróttu fimmtudaginn 16. mars.

Þriðjudaginn 7. mars kl. 19:30 verða gestir Bókasafnsins tvær þjóðþekktar persónur sem leiddu saman hesta sína í bók sem fjallar um ævi annarrar þeirra. Þetta eru þær Vigdís Grímsdóttir og Sigríður Halldórsdóttir, en bók þeirra Elsku Drauma mín, hefur hlotið fádæma góðar viðtökur og verður viðfangsefni kvöldsins.

## Sögustund með Sirrý

Miðvikudaginn 8. mars býður Sirrý í barnadeild safnsins yngstu gestunum upp á sögustund sem hefst kl. 17:30 og les söguna Búðarferðin eftir þær Bergrúna Írisi Sævarsdóttur og Ósk Ólafsdóttur.

Þann sama dag er haldið upp á alþjóðlegan dag kvenna en af því tilefni mun Bókasafnið í samstarfi við Árnastofnun bjóða upp á upplestrarkvöld þar sem nokkrir höfundar bókarinnar Konan kemur við sögu munu lesa upp úr bókinni. Viðburðurinn er öllum opin og hefst kl. 20:00.

## Jóhann Helga í Tónstofunni

Einn kunnasti tónlistarmaður sem Seltirningar eiga er án efa Jóhann Helgason fyrrum bæjarlistamaður. Fimmtudaginn 9. mars kl. 17:30 verður hann gestur Tónstafa, samstarfsverkefnis Bókasafnsins og Tónlistarskólans, og flytur nokkur af lögum sínum og fer yfir ferilinn. Aðgangur er ókeypis og allir eru velkomnir.

## Eldhúsdagar slá í gegn

Hin nýja dagskrárred Bókasafnsins, Eldhúsdagar, hefur heldur betur slegið í gegn en hvert sæti var þéttskipað þegar Dagný Hermannsdóttir og Raket Garðarsdóttir fluttu þar fyrirlestra um hagnýt ráð fyrir heimilið. Næst er röðin komin að Rannveigu Guðleifsdóttur frá vottunarstofunni Túni sem mun kynna hugmyndafræðina á bak við lífræna

framleiðslu og helstu þætti sem einkenna framleiðsluferlið undir yfirskriftinni Er þetta lífrænt? mánudaginn 13. mars kl. 17:30.

## Hönnunarmars og Gallerí Gróttu

Seltjarnarnesbær tekur þátt í Hönnunarmars en þann 16. mars kl. 17 verður opnuð sýning í Gallerí Gróttu tileinkuð hátíðinni. Stefán Boulter opnaði málverkasýningu sína Stjörnuhlópar í Gallerí Gróttu fimmtudaginn 9. febrúar. Sýningin stendur til 11. mars.



**NÝTT**

**Eucerin®**

**ELASTICITY+FILLER**

BÆTIR  
**TEYGJANLEIKA +**  
 FYLLIR UPP Í DJÚPAR HRUKKUR

Styrkir húðina innan frá með því að auka teygjanleika og fylla upp í hrukkur. Stinnir húðina, gefur henni ferskleika og eykur útgeislun.

## FÉLAGS- OG TÓMSTUNDASTARF ELDRI BÆJARBÚA

### PÚTT, TJÚTT OG ÚT Í ÓVISSUNA

Síðustu vikur og þær næstu hafa verið og verða viðburðaríkar í félagsstarfi eldri bæjarbúa. Í byrjun janúar var tekin í notkun ný púttastaða á vegum Nesklúbbsins á 3. hæðinni á Eiðistorgi sem fengið hefur nafnið Risið. Eldri bæjarbúum stendur aðstaðan til boða og hefur verið skipulagður tími þar á þriðjudögum kl. 10.30. Það eru bæði konur og karlar, vanir golfarar og einnig þeir sem aldrei hafa spilað golf sem hafa mætt á þriðjudögunum og haft virkilega gaman af og fer hópurinn stækkandi enda aðstaðan frábær og móttökurnar góðar.

Í janúar var gerð tilraun til að bjóða upp á félagsvist tvisvar í mánuðinum og mæltist það það vel fyrir að nú er það til athugunar að bæta við degi og reyna að spila tvisvar í mánuði og auglýsum við það þá sérstaklega.

Árlegir tónleikar Selkórsins þar sem kórinn býður eldri borgurum sérstaklega voru haldnir í Félagsheimili Seltjarnarnes miðvikudaginn 18. janúar sl. Tónleikarnir voru ágætlega sóttir og sendum við kórfélögum og þeim sem að tónleikunum stóðu okkar bestu þakkir fyrir skemmtilegt kvöld með söng, sögum, hljóðfæraleik, frábærum veitingum.

Mánudaginn 30. janúar kom til okkar farar- og skemmtanastjórinn Jenný Ólafsdóttir frá Sumarferðum og kynnti fyrirhugaða ferð sem til stendur að fara til Benedorm í maí. Áhugasamir geta nálgast upplýsingar annað hvort beint í gengum Sumarferðir eða hjá forstöðumanni félagsstarfsins. Bæklingar varðandi Spánarferðina og bæklingar vegna Sparidaga á Örk liggja frammi á Skólabraut. Þriðjudaginn 31. janúar var svo þorragleði kirkjunni. Stundin hófst á erindi sr. Hjartar Pálssonar. Eftir það var þorramaturinn borinn á borð í safnaðarheimilinu þar sem vel var tekið á bæði í mat, söng og skemmtilegri samveru.

### Framundan fjölbreytt dagskrá.

Gaman saman í salnum fimmtudaginn 16. febrúar þar sem við vorum með veitingar og fengum til okkar bæði söngvara og harmonikuleikara. Þessi kvöld eru yfirleitt vel sótt og skemmtileg.

Félagsvist er tvisvar í febrúarmánuði þ.e. 9. febrúar og svo 23. febrúar, en þá býður Varðan sem er kvennadeild Slysavarnardeildarinnar upp á sitt árlega spilakvöld í salnum á Skólabraut kl. 19.30. Miðvikudaginn 8. mars verður svo farið í „óvissuferð“ sem við köllum Harpa og Ský. Þá förum við í Hörpuna og fáum leiðsögn um það stórkostlega hús. Eftir skoðunarferðina verður farið í kaffi á Ský veitingahús sem er veitingastaður á 8. hæð í Ingólfsstræti 1 með stórkostlegu útsýni yfir flóann, Esjuna og miðbæ Reykjavíkur. Skráning nauðsynleg.

Fimmtudaginn 9. mars verður svo bingóíð í Golfskálanum kl. 13.30 og þriðjudaginn 14. mars verður Lions með félagsvist í salnum á Skólabraut kl. 19.30.

Af þessu má sjá að eldri bæjarbúar á Nesinu geta haft nóg fyrir stafni. Allar nánari upplýsingar um starfið og skráning er hjá Kristínu í síma 8939800. Einnig liggja skráningarblöð og ýmsir bæklingar frammi á Skólabraut og er fólk hvatt að kíkja þar í kaffisopa t.d. á morgnana kl. 10.30. Allir ávallt velkomnir.

## Aðalfundur Félags eldri borgara

Aðalfundur Félags eldri borgara á Seltjarnarnesi verður haldinn laugardaginn 25. febrúar nk. í Seltjarnarneskirkju kl. 11:00-12:00.

Dagskrá fundarins er samkvæmt lögum félagsins.

Fundurinn er opinn öllum félagsmönnum í Feb Sel. Þeir sem vilja gerast félagar geta haft samband á netfangið feb@simnet.is

## UMHVERFISHORNID

### Fugl mánaðarins - Bjartmáfur



Bjartmáfur er vetrargestur frá norðlægum slóðum, varpstöðvar hans eru á Grænlandi, Baffineyju og víðar á Íshafseyjum Kanada. Á ensku heitir hann Iceland Gull, þó hann verpi ekki hér á landi. Hann er nettur og fínlegur og þykir „krúttlegastur“ stóru máfanna. Fæðan er aðallega fiskur, fiskúrgangur og smádyr. Á Seltjarnarnesi sést bjartmáfur bæði í fjörum og á tjörnum. Hann er algengastur á haustin, frá miðjum september fram til miðs nóvember, en sjaldgæfastur frá miðjum maí og fram í miðjan september. Stærsti hópurinn á Bakktjörn sást 27. janúar 2017, næstum 300 fuglar.

Jóhann Óli Hilmarsson, johannoli.com

## Vegvísar



Nýlega var lokið uppsetningu nýrra vegvísa á Seltjarnarnesi sem munu vísa veginn að hinum ýmsu stofnunum og kennileitum. Skýrsla vegna vegvísa var nýlega uppfærð með tilliti til breyttra aðstæðna og nýrra gatna. Betri merkingar skila sér meðal annars í minni akstri innan bæjarmarka, auknu öryggi meðal allra vegfarenda, bættu þjónustustigi, betri mynd bæjarins og betri upplifun gesta sem heimsækja Seltjarnarnesbæ. Skiltin voru hönnuð af Herði Bjarnasyni byggingarverkfræðingi hjá verkfræðistofunni Mannvit. Þau eru í þremur stærðum úr áli, en framleidd hjá Merkingu ehf. Glæsilegt framtak í að merkja bæinn okkar betur.

Margrét Pálsdóttir, formaður umhverfisnefndar.



## Líkami og lífsstíll

Opnar nýja verslun  
á Seltjarnarnesi

Líkami og lífsstíll hefur opnað verslun við Austurströnd 5 á Seltjarnarnesi - húsinu þar sem landlækniseimbættið var um tíma. Það eru hjónin Ásta Margrét Birgisdóttir og Örn Viðar Skúlason sem standa að baki þessarar glæsilegu verslunar og á sama stað reka þau heildverslunina Proact sem annast sölu á ýmsum vörum til há- og snyrtistofa. Ásta er alin upp á Seltjarnarnesi frá níu ára aldri en þar að auki hafa þau hjónin búið um tvo áratugi á Nesinu. Þau ráku fyrirtæki sín í Garðabænum um árabíl en hafa nú flutt þau nær heimili sínu á Seltjarnarnesi. Nesfréttir litu við hjá þeim á dögunum og heimilishundurinn hafði komið í heimsókn til þeirra og tók komumanni fagnandi.

En með hvað eru þau að versla. Líkami og lífsstíll er umboðsaðili fyrir SCI-MX hágæða fæðubótavörur og Zensah Compression sokka og hlífar auk þess að bjóða ýmsar aðrar vörur sem tengjast líkamanum og ræktun hans. Þá rekur fyrirtækið öfluga vefverslun með sama nafni. Örn segir að SCI-MX sé mjög framarlega í framleiðslu sinni og nýti sér ávallt nýjustu vísindarannsóknir til þess að þróa vörur sínar og tryggja að gæði þeirra séu í samræmi við þekkingu og kröfur á hverjum tíma. „Þetta er gert til að auðvelda því fólki sem kys að nota vörurnar að ná markmiðum sínum hvort sem það er uppbygging vöðva,

vaxtarrækt eða að ná betri tókum á þyngt sinni. Rík áhersla er lögð á hreinleika þeirra hráefna sem notuð eru til framleiðslu auk þess sem ströngu gæðaeftirliti er framfylgt.“

## Hressa upp á skyrið og hafragrautinn

Ein vinsælasta varan okkar er Prewrite sem heitir X-Plode segir Örn. Þetta er frábært vara sem inniheldur aminósýrur, náttúruleg efni sem geta aukið einbeitingu, áræðni og viðvarandi orku á æfingum. Þá erum við með nokkrar gerðir af próteinum, bæði hefðbundið mysuprótein, prótein með langtímavirkni, vegan prótein úr hrísgrjóna, soja og hnetu próteinum. Það er náttúrulega frábært að nýta próteinin í boost á morgnanna. Þú setu bara kalt vatn, prótein og kannski líku af frosnum berjum og þú ert kominn með kjarngóðan morgunmat. Svo má líka hafa próteinið með sér í hristibrúsa og bæta bara köldu vatni út í og þú ert kominn með gott millimál eða léttu hádegishressingu. Svo er fólk að setja þetta út á hafragraut eða skyr til að hressa aðeins upp á.

## Mikilvægt að mataræðið sé í lagi

Fæðubótarefni eiga ekki að koma í staðin fyrir máltíð, mikilvægast er að mataræðið sé í lagi, en fæðubótarefni geta hjálpa til að við ná



Ásta Margrét Birgisdóttir og Örn Viðar Skúlason.

ákveðnum markmiðum. Sum fæðubótarefni flýta til dæmis fyrir fyrir bata eftir mikil átök, önnur gefa orku fyrir æfingu, sum fylla á orkubirgðirnar eftir æfingar.

En ef við víkjum að Proact. "Já - þar erum við að selja hágæða há- og snyrtivörur og ég get nefnt vörumerki eins og Kérastase, Matrix og Joico en einnig snyrtivörur frá ComfortZone og fleirum," segir Ásta. Hún segir að aðeins sé um heildverslun og að vörur Proact séu eingöngu seldar til há- og snyrtistofa.

En lifa þau hjón í samræmi við áherslur verslunarinnar? Þau taka spurningunni vel og setjast bæði hlaupa og stunda aðra líkamsrækt. Aðstaðan hér á Seltjarnarnesi er líka mjög góð. Hér er flest við hendina. Góð aðstaða til hreyfingar og ekki síður mikil nálægð við náttúruna. „Við myndum segja að vörur okkar falli vel að þeirri ímynd sem Nesið skapar," segja þau að lokum.

Verslun Líkama og lífsstíls er opin frá kl. 10 til 18 á virkum dögum og frá kl. 11 til 14 á laugardögum.

DAGSKRÁ  
MARS 2017

7. mars kl. 19.30

## BÓKMENNTAKVÖLD

Vigdís Grímsdóttir og Sigríður Halldórsdóttir fjalla um og lesa upp úr bókinni *Elsku Drauma mín*. Allir velkomnir.



8. mars kl. 17.30

## Sögustund fyrir yngstu börnin

Lesin verður sagan *Búðarferðin*. Höfundar: Bergrún Íris Sævarsdóttir og Ósk Ólafsdóttir.



8. mars kl. 20.00

## Konan kemur við sögu

Upplestrar kvöld á alþjóðlegum degi kvenna í samstarfi við Árnastofnun. Pistlahöfundarnir Hallgrímur J. Ámundason, Ágústa Þorbergsdóttir, Þórunn Sigurðardóttir, Gísli Sigurðsson og Kristján Eiríksson lesa upp úr og fjalla um greinar sínar í nýju riti Árnastofnunar *Konan kemur við sögu*.



9. mars kl. 17.30

## TÓNSTAFIR

Jóhann Helgason flytur nokkur af lögum sínum og fer yfir ferilinn, en hann er löngu landskunnur sem einn fremsti lagahöfundur og flytjandi landsins. Allir velkomnir.



13. mars kl. 17.30

## ELDHÚSDAGAR - Er þetta lífrænt?

Rannveig Guðleifsdóttir frá vottunarstofunni Tún mun kynna hugmyndafræðina á bak við lífræna framleiðslu og helstu þætti sem einkenna framleiðsluferlið. Allir velkomnir.



16. mars kl. 17.00

HÖNNUNARMARS  
Á SELTJARNARNESI

GALLERÍ  
GRÖTTA



Bókasafn  
Seltjarnarness

Eiðistorgi 11,  
170 Seltjarnarnes,  
Sími: 5959-170  
bokasafn@seltjarnarnes.is

Opnunartími:  
mán. - fim. 10-19  
fös. 10-17 og lau. 11-14



## Góður árangur Gróttu stúlkna á RIG



Frá vinstri: Nanna Guðmundsdóttir, Fjóla Guðrún Viðarsdóttir, Sóley Guðmundsdóttir og Laufey Birna Jóhannsdóttir.

Fimleikakeppni WOW Reykjavík International Games fór fram í Laugardalshöll helgina 3. til 5. febrúar. Þar mátti sjá flest af besta fimleikafólki landsins ásamt fjölmörgum erlendum gestum.

Keptt var í fullorðins- og unglingaflokki og átti Gróttu 4 keppendur á mótinu. Nanna Guðmundsdóttir keppti í fullorðinsflokki og Fjóla Guðrún Viðarsdóttir, Laufey Birna Jóhannsdóttir

og Sóley Guðmundsdóttir kepptu í unglingaflokki. Laufey Birna Jóhannsdóttir hafnaði í 3. sæti á tvislá og í fjórða sæti í fjölþraut.

Mikil stemning skapaðist í kringum mótið en margir mættu í Laugardalshöllina til að fylgjast með þessu hæfileikaríka fimleikafólki. Við óskum bæði þjálfurum og iðkendum til hamingju með þennan góða árangur á þessu skemmtilega og vel heppnaða móti.

## Fatamarkaður

Meistaraflokkur kvenna í knattspyrnu í Gróttu verður með fatamarkað á Eiðistorgi þann 4. mars nk. - sem fjórðflun fyrir æfingaferð til Króatíu sem farin verður 1. - 9. apríl.



Sími: 588 9705  
www.skautaholl.is

**Opnunartímar:**  
Mánud., Þriðjud. og Miðvikud.  
13:00 til 15:00.  
Fimmtudaga  
13:00 til 15:00 og 17:00 til 19:30.  
Föstudaga  
13:00 til 19:00.  
Laugardaga og Sunnudaga  
13:00 til 18:00.  
**Skólar og sérhópar:**  
Mánudag til föstudags 10:00 til 15:00.

## Fjölliða mót í Hertzhöllinni

- sómi fyrir Gróttu að fá að sjá um svona mót



Haukar unnu 1. deildinna.

Fjölliðamót í handknattleik var haldið í Hertzhöllinni helgina 27. til 29. janúar. Um er að ræða fimmta flokk kvenna yngri ára. Alls mættu 24 lið til leiks og var leikið á laugardegi og sunnudegi.

Frábært að sjá þessar efnilegu stelpur sýna allar sýnar bestu hliðar. Gleðin var mikil, keppnisskap, tár, bros ásamt gífurlegri hamingju einkendi helgina. Við í unglingaráði þökkum fyrir að fá að taka þátt í þessari miklu gleði. Þessar stúlkur eru framtíð kvennhandboltans og

er það Gróttu mikil sómi að fá að sjá um svona mót, þau eru bæði mikilvæg fjárhagslega jafnt sem félagslega þar sem fjöldi sjálfbóðaliða ungra sem aldna kemur að móti sem þessu og er það mikið gleðiefni að sjá hversu viljugir iðkendur er að hjálpa til. hvort sem er með vinnu í sjoppunni, á ritaraborðinu eða við dómgæslu. Það má svo sannarlega segja að nóg sé að fólki með stórt Gróttu hjarta sem tilbúið er að vinna fyrir félagið.

## Nýir afmælisbúningar vígðir

Íþróttafélagið Gróttu fagnar 50 ára afmæli sínu um þessar mundir en félagið var stofnað þann 24. apríl árið 1967. Í tilefni af því munu meistaraflokkar karla og kvenna í handbolta og knattspyrnu leika í hvítum afmælisbúningum en fyrstu keppnisbúningar Gróttu voru einmitt hvítir.

Karlalið Gróttu í handbolta vígði búningana 16. febrúar sl. í góðum sigri liðsins gegn Akureyri í Ólísdeildinni.

Á meðfylgjandi mynd má sjá knattspyrnufólkið Bjargeyju Ólafsdóttur og Bessa Jóhannsson og stórskytturnar Aron Dag Pálsson og Lovísu Thompson.

Á hinni myndinni má sjá bræðurna Helga, Þráin- og Skúla Skúlasynti í upprunalegum búningum félagsins.



GETRAUNANÚMER  
GRÓTTU ER  
170



# Fimmfalt meira plast til endurvinnslu frá Seltjarnarnesi

Árið 2016 varð tæplega fimmföldun á söfnun plastumbúða frá íbúum á Seltjarnarnesi miðað við árið 2015. Íbúar nýttu bæði grenndargám á Eiðistorgi í auknum mæli og sérstaka plastpoka undir plastumbúðir, sem eru hluti af tilraunaverkefni SORPU og Seltjarnarnesbæjar. Samanlagt söfnuðust tæp 8 tonn af plasti frá íbúum eða tæp 2 kg á mann til samanburðar við 380 gr á mann árið 2015.

Þá er ótalið það plast sem skilað var á endurvinnslustöðina í Ánanaustum og íbúar á Seltjarnarnesi eiga vafalaust hluta af. Þangað skiluðu sér um 110 tonn af plasti til endurvinnslu árið 2016 sem var rúmlega 50% aukning frá fyrra ári.

Í nóvember fór fram árleg rannsókn SORPU á heimilisúrgangi, þar sem hlutfall mismunandi efna í almennum heimilisúrgangi er metið. Niðurstöður rannsóknarinnar leiddu í ljós að óflokkað plast er eftir sem áður í umtalsverðum mæli í orkutunnunni (gráu tunnunni) og því



tækifæri til að ná enn betri árangri.

Íbúar á Seltjarnarnesi geta nálgast 100% endurunna plastpoka í íþróttamiðstöðinni og eru þeir sérstaklega ætlaðir undir flokkaðar plastumbúðir. Pokana má setja með öðrum

heimilisúrgangi í orkutunnuna (gráu heimilistunnuna) og þeir eru svo flokkaðir frá öðrum úrgangi í mótökustöð SORPU. Gert er ráð fyrir að tilraunaverkefnið standi yfir fram í lok maí en í kjölfarið verður tekin ákvörðun um hvernig plastsöfnun verður háttáð í framhaldinu. Við hvetjum fleiri íbúa til að taka þátt í verkefninu og flokka plast sem til fellur til endurvinnslu. Eitt markmið í meistaramánuðinum febrúar gæti t.d. verið að verða besta útgáfan

af sjálfum sér þegar kemur að endurvinnslu. Þá er tilraunaverkefni SORPU og Seltjarnarnesbæjar um aukna plastflokun gott skref og frábært tækifæri til að setja sveitarfélagið í meistaraflokk í umhverfisvernd og betri nýtingu auðlinda.

## ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS

Auðbrekku 1, Kópavogi

SÍÐAN 1996



ALÚÐ • VIRÐING • TRAUST • REYNSLA

Símar allan sólarhringinn:

581 3300 & 896 8242

Komum heim til aðstandenda og ræðum skipulag útfarar ef óskað er



Sverrir Einarsson



Kristín Ingólfssdóttir

www.utforin.is

## ÚTFARARSTOFA HAFNARFJARÐAR

Flatahraun 5a • www.utfararstofa.is • Símar: 565 5892 & 896 8242



# Slökunarpakki

frá ICEHERBS

TILBOÐSTVENNA



Fæst í öllum helstu apótekum og heilsuvörverslunum





ALLT Í HUND OG KÖTT!  
Í BYKO GRANDA

**25% AFSLÁTTUR**  
AF ÖLLUM GÆLUDÝRAVÖRUM FRÁ 23.-27. FEBRÚAR



KYNNING Á **ROYAL CANIN** OG **Josera.**  
**LAUGARDAGINN 25.FEBRÚAR**  
FRÁ 14-18

**OPIÐ**

VIRKA DAGA 8-19  
LAUGARDAGA 10-18  
SUNNUDAGA 11-17  
[WWW.BYKO.IS](http://WWW.BYKO.IS)



**BYKO**  
**GRANDI**  
KOMDU Í HEIMSÓKN!

