

# NES FRÉTTIR

AUGLÝSINGASÍMI  
**511 1188**

JÚNÍ 2017 • 6. TBL. • 30. ÁRG.



GERDU EINFALT  
**ENN**  
EINFALDARA!  
Borgaðu fyrirfram um leið og þú pantar með appi eða á netinu.

DOIWO APP WWW.DOIWO.IS

SELTJARNARNESBÆR

www.seltjarnarnes.is

24  
Hagkaup

**OPIÐ**  
ALLAN sólarhringinn  
á Eiðistorgi



Sumarsýningin í Nesstofu var opnuð nýlega. Nefnist hún List Officialis og voru verk á sýninguna valin með tilliti til sögu Nesstofu, Urtagaróðsins og lækninga og lyfja. Leitast er við að varpa ljósi á þetta hús og þá merku starfsemi sem þar var hafin og fór fram í þágu heilbrigðismála hér á landi. Myndin var tekin við opnun sýningarinnar og þar eru Sigríður Nanna Gunnarsdóttir sýningarstjóri, Eggert Pétursson listmálari og Soffía Karlsdóttir menningarfulltrúi Seltjarnarnesbæjar. Nánar er fjallað um sýninguna og rætt við sýningarstjórnann á bls. 13.

**Óðinsgötu 1** **Erum 4ra ára!**

Mán. - fös.: 9 - 18. Laugardagar: 11 - 17.  
sjá nánar á [www.facebook.com/Systrasamlagid](http://www.facebook.com/Systrasamlagid)  
[www.systrasamlagid.is](http://www.systrasamlagid.is)

**Slökkvitækjaþjónustan**  
**564 1433**  
Bakkabraut 16 • 200 Kópavogur

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



Í gamla Héðinshúsinu, Seljavegi 2

## 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](http://www.reyap.is) | [reyap@reyap.is](mailto:reyap@reyap.is)

ÓKEYPIS  
GREIÐSLUMAT  
Á NETINU

**HÚSNÆÐISÞJÓNUSTA**  
ÍSLANDBANKA

Netgreiðslumat Íslandsbanka  
er endurgjaldslaust til ársloka

  
Íslandsbanki

# 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: Þórhur 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

## Snyrtiaðstaða við Gróttu

Ferðamönnum fjölga stöðugt og sækja þeir byggðir landsins heim í meira mæli en nokkru sinni fyrr. Seltjarnarnes er engin undantekning. Einkum er sótt á svæðið umhverfis Gróttu enda þykir það augnmynd frá náttúrunnar hendi.

Margir ferðamenn koma í rútuferðum sem skipulagðar eru af þjónustuaðilum. Ferðafólk kemur einnig út á Seltjarnarnes á öðrum farartækjum – einkum bílaleigubílum og talsvert er um að húsbílum sé lagt í nágrenni Gróttu og fólk gisti þar næturlangt.

Þetta skapar þörf fyrir snyrtiaðstöðu. Hún er ekki fyrir hendi. Fólk neyðist jafnvel að gera þarfir sínar út í móm.

Nú er svo komið að nauðsynlegt er að Seltjarnarnesbær komi upp aðstöðu til þeirra hluta. Verði veitingastað komið á fót í safnahúsinu mætti byggja upp góða snyrtiaðstöðu í tengslum við hann. Það mun þó taka sinn tíma. Vandinn er bráður og bæjaryfirvöld verða að finna lausn á honum. Hugsanlega mætti koma upp bráðabirgðalausn á meðan unnið verður að nauðsynlegum framkvæmdum til frambúðar.

Fyrir fjórum áratugum var farið að taka greiðslu fyrir aðgang að snyrtingum á veitinga- og fjölförnum ferðamannastöðum í Noregi og víðar. Gjaldtaka á slíkum stöðum er ekki ný á nálinni þótt Íslendingum hafa gengið illa að læra að nýta þennan tekjustofn. Ekkert ætti að vera því til fyrirstöðu að taka aðgangseyri fyrir snyrtiaðstöðu á Seltjarnarnesi og greiða þannig kostnað af uppsetningu hennar.

## Sumarframkvæmdirnar komnar á fulla ferð



Framkvæmdirnar á Melabrautinni eru á fullu.

Nú eru sumarframkvæmdirnar á Seltjarnarnesi komnar í fullan gang. Unnið er að endurbyggingu Melabrautar. Verið er að innrétta húsnæði fyrir dægradvöl barna við Mýrarhúsaskóla og leggja gervigras á svæðið á milli Mánabrekku og Sólbrekku svo nokkuð sé nefnt.

Að undanfögnu hefur verið að unnið endurnýjun Melabrautar. Undirstaða þess er að breyta henni úr svonefndri vistgötu í íbúðagötu. Lagðar verða gangstéttir beggja vegna götunnar og stöðu ljósastaura breytt og settar sparneytnar perur í ljósastæðin. Gatan er of þröng til þess að hægt sé að nýta hana fyrir tvístefnu götu en bílastæð verða framvegis beggja vegna hennar.

Nú er verið að innrétta byggingu við Mýrarhúsaskóla og ætlunin er að taka hana í notkun fyrir dægradvöl fyrir yngri skólabörn eftir að venjulegum skólatíma lýkur. Þá dvelja börnin þar við heimanám og leiki þar til þau eru sótt sem

er um fjögur leytið á daginn. Þá er verið að vinna að hönnun viðbyggingar við Íþróttahúsið á Seltjarnarnesi. Í sundlauginni er unnið að ýmsum lagfæringum. Skipta á um inntök á lokum og einnig er ætlunin að koma nýrri rennibraut fyrir. Eins og jafnan á þessum tíma er unnið að ýmsum lagfæringum við að fegra og bæta bæjarumhverfið. Gervigras verður sett á svæðið á milli leikskólanna Mánabrekku og Sólbrekku og einnig hefur tveimur hvítmáluðum stofum verið komið á lóð þeirra til þess að bæta úr húsnæðisþörf. Ný sláttuvél hefur verið tekin í notkun – öflugri en hin eldri auk þess sem hún safnar grasinu saman. Það sparar rakstur og ekki þörf á vegna þess að mannekla er farin að gera vart við sig í sumarstörfum sem öðrum.

 HÚSAVIÐGERÐIR.IS

ALHLIÐA MÚR- OG STEYPUVIÐGERÐIR

Hafðu samband  
Við skoðum og gerum tilboð!

www.husavidgerdir.is/hafa-samband  
info@husavidgerdir.is - Sími 565-7070



Finndu okkur á  
Facebook

PC og Apple  
tölvuviðgerðir

Fullkomið tölvuverkstæði og margra  
ára reynsla og þekking fagmanna

 TÖLVULAND

Skeljagrandi 1 · 107 Reykjavík  
Sími 899 3417 · www.tolvuland.is

Nesbíúinn



Ætla ekki allir að mæta í  
Bakkagarð á 17. júní?



# BYKO

1962-2017

## 55 ára

### GLÆSILEG AFMÆLISTILBOÐ!

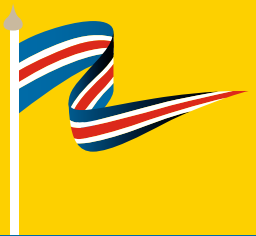
BLÓMAPOTTAR - 30% GARÐHÚSGÖGN - 20% SUMARLEIKFÖNG - 30%  
GRILLFYLGIHUTIR - 25% REIÐHJÓLAFYLGIHUTIR - 30% TJÖLD - 30%  
REIÐHJÓL - 20% FERÐATÖSKUR - 30% ÖLL VIÐARVÖRN - 25%  
ÚTIMÁLNING - 25% JÁRNHILLUR - 30% SONAX - 20% TRÖPPUR OG STIGAR - 30%  
SNICKERS VINNUFÖT - 20% PLASTBOX - 30% VINNUVETTLINGAR - 20%  
GÆLUDÝRAVÖRUR - 20% BARNABÍLSTÓLAR - 25%

14. TIL 19. JÚNÍ



## Hæ, hó og jibbíjei!

LOKAÐ 17. JÚNÍ



#### OPID

VIRKA DAGA 8-19  
LOKAÐ 17. JÚNÍ  
SUNNUDAGA 11-17  
[WWW.BYKO.IS](http://WWW.BYKO.IS)



# BYKO GRANDI

KOMDU Í HEIMSÓKN!



# Hitamynd af bænum komin á vefsjá



Hitamyndin eins og hún lítur á kortasjá sem sjá má á [www.map.is/seltjarnarnes/](http://www.map.is/seltjarnarnes/)

Nú er búið að taka hitamynd af Seltjarnarnesi og setja á kortasjá á heima síðu bæjarfélagsins. Myndatökan fór fram í liðnum mánuði og er Seltjarnarnesbær trúlega fyrsta sveitarfélagið á Íslandi sem hefur verið myndað í heilu lagi á þennan hátt. Myndatökan fór þannig fram að flogið var yfir nesið fjórum sinnum og myndað og myndirnar síðan settar saman í eina samfellda loftmynd.

Það sem greinir þessa mynd frá öðrum loftmyndum er að á henni má greina hita á yfirborði jarðar eða undir því. Ef myndin er skoðuð nákvæmlega má sjá hvíta bletti þar sem meiri hiti er en á öðrum stöðum. Myndin er greinargóð til þess að finna vatnsleka í hitalögnum bæjarins og þegar hefur

komið komið í ljós að hitaveitukerfið á Seltjarnarnesi lekur mjög lítið eða nánast ekkert. Einnig má sjá á myndinni ef bílaplönin eru heit – til dæmis ef ekki hefur verið skrúfað fyrir upphitun í þeim að sumrinu til þegar engin ástæða er til þess að dæla heitu vatni um rörakerfi í bílastæðum. Myndin er það nákvæm að greina má hverja byggingu og hvern reit og jafnvel má greina ef þök húsa eru heitari en önnur sem getur bent til gæða einangrunar. Hitamyndun veitir bæjarfélaginu margvíslegar upplýsingar – ekki síst þegar kemur að hitaveitu bæjarfélagsins en hún getur einnig notast eigendum húseigna og íbúum bæjarfélagsins. Slóðin á hitamyndina er [www.map.is/seltjarnarnes/](http://www.map.is/seltjarnarnes/)



Jóhannes Már Gunnarsson, yfirmatreiðslumeistari mótuneytis Grunnskóla Seltjarnarness.

## Góður skólamatur á Nesinu

Skólamaturinn fær góða einkunn í úttekt á mótuneytum leik- og grunnskóla á Seltjarnarnesi sem var gerð á vordögum. Niðurstöður hennar eru ánægjulegur vitnisburður fyrir tilboðið um skólamat á Seltjarnarnesi. Óháður fagaðili hefur tekið starfseminu út frá árinu 2012 og fram kemur að hráfnisval, innkaup, eldamennska og framreiðsla hafa batnað með hverju ári.

Ljóst er að það er unnið stöðugt og markvisst að því að bæta fæðuframboð í mótuneytum skólanna, bæði með tilliti til hollustu og gæða. Fram kemur að samsetning matseðla og framleiðsla er jafnan í samræmi við útgefin viðmið Embættis landlæknis, sem er til fyrirmyndar. Þess er sérstaklega getið að notkun mettaðrar fitu og sykurs er í algjöru lágmarki og kappkostað er við að velja hollar fæðutegundir í samræmi við ráðleggingar Embættis landlæknis.

Jóhannes Már Gunnarsson, yfirmatreiðslumeistari mótuneytis Grunnskóla Seltjarnarness, fær hrós fyrir að vera „mjög meðvitauður og metnaðarfullur fyrir hönd skjólstæðinga sinna“ og njóta nemendur í leik- og grunnskóla góðs af. Í mælingum Skólalæknis, sem leggur spurningakannanir fyrir grunnskólanema, kemur fram að nemendur á Seltjarnarnesi borða talsvert meira af ávöxtum og grænmeti en jafnaldrar þeirra á landsvísi. Þetta styður vel við niðurstöður úttektarinnar á skólamótuneytinu þar sem áhersla hefur verið lögð á að auka framboðið af ávöxtum og grænmeti.

Úttektarskýrsluna er að finna í heild sinni á heimasíðu Seltjarnarnesbæjar <http://www.seltjarnarnes.is/frettirotutgefidefni/skyrslur/menntamal/>



KOMDU MEÐ BÍLINN Í FRÍA TJÓNASKOÐUN

### Vottað réttinga- og málingarverkstæði

GB Tjónavíðgerðir er réttinga- og málingarverkstæði vottað af Bilgreinasambandinu. Við tryggjum hámarksgæði með því að nota fyrsta flokks 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.



**Framrúðskipti**  
Skiptum um framrúður og önnur annars konar rúðskipti. Sjáum um öll rúðutjón jafnt limdar rúður sem og aðrar, ásamt glerhreinun á bit.



**Mössun / snyrting á lakk**  
Við bjóðum upp á ráðleggingar og gerum tilboð í lakkmössun og blettanir.



**Dekkþjónusta**  
Sparaðu tíma. Við getum skipt um dekk á bílnum á meðan hann er í viðgerð.



**Rétting og máling**  
Við vinnum eftir stöðlum framleiðenda og notum aðeins viðurkennd efni og tækjabúnað sem stenst ítrustu kröfur.



**Bílaþvottur / djúphreinsun**  
Bjóðum við upp á almennan bílaþvott, djúphreinsun, bön ofl. Frir þvottur fylgir öllum viðgerðum.



**Innréttingar / áklæði**  
Tökum að okkur viðgerðir á sætum, innréttingum ofl.



**Smávíðgerðir**  
Samhliða viðgerðum getum við skoðað ástand helstu sliffata og öryggisþátta, s.s. bremsur.

Dragháls 6-8 • 110 Reykjavík sími 567 0690  
netfang [tjon@tjon.is](mailto:tjon@tjon.is) • [www.tjon.is](http://www.tjon.is)





\* Gulir blettir af völdum sólarvarna nást betur úr, í samanburði við fyrri formúlu.



Anna Birna Jóhannesdóttir ásamt Ásgerði Halldórsdóttur bæjarstjóra og Baldri Pálssyni fræðslustjóra.

## Anna Birna kvödd

### - eftir 50 ára starf hjá Seltjarnarnesbæ

Anna Birna Jóhannesdóttir lætur nú af störfum sem kennari við Grunnskóla Seltjarnarness eftir 50 ára starf hjá Seltjarnarnesbæ. Af því tilefni færði Bjarni Torfi Álfþórsson, forseti bæjarstjórnar, Önnu Birnu gjöf fyrir hönd Seltjarnarnesbæjar í kveðjuhöfi sem haldið var henni til heiðurs þann 1. júní sl. Bæjarstjórn þakkar Önnu Birnu sérstaklega fyrir vel unnin störf við Grunnskóla Seltjarnarness f.h. Seltjarnarnesbæjar.

Anna Birna hóf fyrst störf hjá Seltjarnarnesbæ sem aðstoðarstúlka

á leikjanámskeiðum bæjarins, en frá árinu 1971 hefur hún starfað sem grunnskólakennari í Mýrarhúsaskóla og Valhúsaskóla eða í alls 46 ár. Anna Birna er því mörgum Seltirningum að góðu kunn þar sem hún hefur í sumum tilvikum kennt tveimur ættliðum sömu fjölskyldu. Margir þekkjá Önnu Birnu einnig sem mikla áhugamanneskju um náttúru Seltjarnarness, en hún hefur í mörg ár fylgst með gróðurfari og tekið myndir af öllum villtum plöntum sem hér finnast og miðlað Seltirningum af náttúruþekkingu sinni.

Ferðalag jarðar um sólina og samtalið við jurtir

## Jónsmessuhátíðin verður 21. júní

Ferðalag jarðar um sólina og samtalið við jurtir verður meginþema á Jónsmessuhátíð Seltirninga sem haldin verður hátíðleg miðvikudaginn 21. júní. Gangan hefst við Hákarlaskúrinn við Norðurströnd kl. 19:30

Safnast verður saman við hákarlaskúrinn við Norðurströnd og gestum boðið að reka inn nefið og gæða sér á hnossgæti úr skúrnum. Að því búnu mun Sævar Helgi Bragason fræða gesti um sólina, sólstöður og ferðalag jarðar um stjörnu okkar. Að því búnu verður gengið að Urtagarðinum í Nesi. Gert er ráð fyrir að gangan verði komin þangað um áttaleytið og þar fer fram gjörningur með Steinunni Mörtu Önnudóttur sem mun bjóða gestum að taka þátt í gjörningi tengdum jurtum og lækningum í Urtagarðinum í Nesi. Að því búnu verður gengið að Nesstofu þar sem sýningin List Officinalis stendur yfir. Veitt verður leiðsögn um myndlistarsýninguna þar sem leitast er við að að varpa ljósi á sögu þessa merka húss, lækningar, lyf og Urtagarðinn á forvitnilegan hátt í gegnum verk sjö listamanna. Göngunni lýkur svo á þaki lækningaminjasafns þar sem sólina verður skoðuð í gegnum sérstaka sólarljósa og leiðsögn Sævars Helga Bragasonar ef veður leyfir. Gert er ráð fyrir að gangan verði komin á þakið um kl. korter fyrir níu en um níu leytið mun



Hákarlahjallinn við Norðurströnd.



Kammerkór Seltjarnarness.

Kammerkór Seltjarnarness halda uppi sólstöðusöng með gestum á þaki Lækningaminjasafns og Húlladúllan leikur listir sínar í eldglæringum í líkingu sólarinnar. Þar mun Hitaveita Seltjarnarness bjóða upp á þjóðlegar veitingar. Tæpast þarf að taka fram að allir bæjarbúar eru sérstaklega velkomnir.



## 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 sorp

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

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

**SORPA**

Glæsileg dagskrá á 17. júní

# Svala, Daði, Úlfur Úlfur og margt fleira

Sautjándi júní er handan við hornið. Á Seltjarnarnesi fara hátíðarhöldin að venju fram í Bakkagarði en skrudgangan leggur að þessu sinni upp frá Leikskólanum við Suðurströnd kl. 13. Bæjarbúar munu ekki fara varhluta af hátíðleikanum en bærinn verður skreyttur hátt og lágt og hátíðardagskráin sniðin að íbúum á öllum aldri.

Siglingafélagið Sigurfari og Björgunarsveitin Ársæll bjóða börnum í fylgd með fullorðnum upp á bátsferðir frá smábátahöfninni við Bakkavör frá kl. 10 til 12. Siglingar eru þó háðar veðri og vindum og börn verða að vera í fylgd með fullorðnum. Hátíðarguðsþjónusta hefst í Seltjarnarneskirkju kl. 11. Sr. Bjarni Þór Bjarnason þjónar altari, organisti er Friðrik Vignir Stefánsson og ræðumaður verður Svana Helen Björnsdóttir. Félagar úr Kammerkór Seltjarnarneskirkju leiða almennan safnasöng og boðið verður upp á þjóðhátíðarkaffi að athöfn lokinni.

## Skrudgangan kl. 13:00

Skrudgangan frá Leikskóla Seltjarnarness hefst klukkan kl. 13:00. Gengið verður eftir Suðurströndinni að Bakkagarði í fylgd Lúðrasveitar Tónlistarskóla Seltjarnarness undir stjórn Kára H. Einarssonar. Trúðar og stultufólk slást í hópinn. Fánaberar eru úr röðum ungliða úr Björgunarsveitinni Ársæli.



## Svala, Daði og Gagnamagnið og Úlfur Úlfur í Bakkagarði

Aðalhátíðarhöldin hefjast í Bakkagarði kl. 13:15 og fara fram á stærra sviði en nokkru sinni fyrr. Hinn óviðjafnanlegi Lalli töframaður er aðalkynnir hátíðarinnar og leikur listir sínar á milli atriða. Hátíðarræðu flytur formaður menningarnefndar, Sjöfn Þórðardóttir, en fjallkona Seltirninga mun einnig stíga á svið og flytja ávarp.

Rjómi skemmtikrafta á Íslandi stígar á svið í Bakkagarði. Má þar nefna ævintýrapersónurnar Dóru og Númenór úr Fjarskalandi, sem Hallgrímur Ólafsson og Snæfríður Ingvarsdóttir leika. Daði og Gagnamagnið hefur heldur betur slegið í geng eftir framgönguna í söngvakeppni sjónvarpsins en bandið hefur ekki oft sést á sviði síðan. Svala Björgvins hefur sýnt og sannað að hún er ein af okkar allra bestu söngkonum og

víst að allir taka undir þegar hún flytur sitt vinsæla lag Paper. Rapparinn ómóttæðilegi Úlfur Úlfur á sæg aðdáenda sem ættu ekki á láta sig vanta í Bakkagarð, en hann slær botninn í dagskrá hátíðardagsins.

## Mörg leiktæki í Bakkagarði

Bakkagarður hefur aldrei skartað eins mörgum leiktækjum og nú en frítt í öll tæki á svæðinu eins og endranær. Í boði eru hinir vinsælu vatnaboltar, hægt verður að veltast um í loftboltum og fara á milli þriggja glæsilegra hoppukastala. Þá verður börnum boðið í ókeypis hestateymingar og andlitsmálun allan daginn. Sölutjöld með alls kyns góðgæti verða sett upp í Bakkagarði. Auk þess verður opið í Félagsheimilinu þar sem seldar verða rjúkandi vöflur og kaffi frá kl. 15.

## Suðurströnd lokað

Á meðan á hátíðarhöldunum stendur verður hluti Suðurstrandar lokaður allri bílaumferð nema strætó og eru gestir vinsamlega beðnir um að virða lokunina. Bent er á bílastæði við Eiðistorg áður en skrudgangan hefst, en við leikskóla og ípróttamiðstöð eftir að hún er lögð af stað.

**OPIÐ FYRIR ALLA**

MATUR OG DRYKKIR Á SANNGJÖRNU VERÐI. BRUNCH KL. 11 - 14.  
HAPPY HOUR ALLA DAGA FRÁ KL. 16 - 19 OG LAUGARDAGA TIL KL. 21.

**STÚDEN TAKJALLARINN**

STÚDENTAKJALLARINN VEITINGA- OG SKEMMTIÐAÐUR  
Háskólatorg Sæmundargötu 4 studentakjallarin.is





„Já – ég byrjaði snemma með skátunum. Ég varð ylfiingur sjö ára hjá Hrefnu Tynes. Mamma var í þessu. Hún var ráðskona á Úlfliótsvatni á sumrin og ég byrjaði snemma með Ægisbúum og var þar fram á unglingsárin. Það má segja að þetta uppeldi mitt með skátunum hafi orðið til þess að ég fór að starfa að björgunarmálum og með Landsbjörgu,“ heldur Kristinn áfram. „Ég var kominn í Albert þegar ég var 17 ára og byrjaður með Hjálparsevit skáta í Reykjavík um tvítugt. Þar var fjölbreyttara starf og mér fannst ég eiga meiri samleið með þeim. Og síðan er ég búinn að vera í þessu,“ segir Kristinn nýlega kominn ofan af Vatnajökli þar sem hann var með í björgunaræfingu á Hvannadalshnjúk. „En hvað dregur fólk að hjálparsevitunum þar sem oft er við bæði erfið og jafnvel hættulega verkefni að fást. „Ég held að það sem annars vegar ævintýraþrá en hins vegar hinn mannlegi félagsskapur. Þetta gefur oft líka góð tækifæri til þess að vera í tenglum við náttúruna þótt að staður geti verið krefjandi. Fjöldi fólks kemur að þessu og það eru ekki allir að gera það saman. Ekki allir að fara á fjöll í óveðrum eða



Hér er Kristinn einnig staddur á nokkuð kunnulegum slóðum – á æfingu með björgunarsveitunum á Vatnajökli á liðnu vori.

skrifa á þökum innan um fjúkandi þakplötur. Margt og óeigingjart fólk stendur líka að baki fjáröfluninni. En viðbragðið skiptir öllu. Við erum eins og slökkviliðið að því leyti að þegar kallið kemur er farið af stað. Hvort sem er á degi eða nóttu. Þá kemst ekkert annað að.“

### Mikil vinna að baki útköllum

Kristinn segir að baki útköllum

liggi mikill tími sem fari í fjáraflanir og æfingar og alltaf sé nóg af fólki til að fara í þetta. Að baki einnar klukkustundar í útkalli liggi oft átta stundir við æfingar og fjáraflanir. „Já, já – konurnar líka. Þeim er að fjölga í þessu eins og öðru sem einkum var borið uppi af körlum áður. Þær víla ekkert fyrir sér. Keyra trukkana eins og við strákarnir. Og þótt ég sé alinn upp í skátum og björgunarsveitum þá efldist ég enn í þessu þau fjögur



Hér er Kristinn á Úlfliótsvatni þegar þegar hann var þar 1965 og mamma hans starfaði þá við Skátaskólann þar.

ár sem ég bjó í Noregi og var þar við nám. Þá tóku gönguskíðin við og ég tók meira að segja þátt í Birkebenerannet í vetur sem er 54 kílómetra lögn skíðaganga frá Rena til Lillehammer,“ segir Kristinn Ólafsson.



# Sumar á Óðinsgötu 1



## BESTA NÆRINGIN Í SUMAR?

Súrdeigssamlukur, þeytingar, kaffi, grautar, croissant, te, kökur og margt, margt fleira úr allra besta hráefninu.



## FLOTHETTAN

– fyrir meiriháttar sumar!

Innanlands sem utan.

VERÐ:  
16.400 kr.



## MÖNTRU ARMBÖND

– á strönd og í sveiti!

Silfruð, gyllt, rósagull.

Gefandi möntrur/pulur/orð.

Verð: 6.500/7500 kr.



## SUMARILMURINN 2017

ALLÉGRESSE heldur okkur vakandi í allt sumar. Lífrænt vottað af Ecocert. 6 tegundir dr Bach ilma fást í Systrasamlaginu.



## JÓGA- & ÞÆGINDAFÖT

Lífræn, notaleg, falleg & Fair Trade.

Framtíðin er núna.

## ÓÐINGGÖTU 1, REYKJAVÍK

Ný heimasíða: [www.systrasamlagid.is](http://www.systrasamlagid.is)  
[www.facebook.com/Systrasamlagid](http://www.facebook.com/Systrasamlagid)  
Sími: 511 6367

## AFGREIÐSLUTÍMI:

Mán. - fös.: 9 - 18.  
Laugardagar: 11 - 17.



Nemendur Való með viðurkenningarnar sínar.

## Góður árangur í stærðfræðikeppni

Nemendur Valhúsaskóla náðu góðum árangri í Stærðfræðikeppni grunnskólanna skólaárið 2017 sem var haldin í Menntaskólanum í Reykjavík. Keppnin er haldin í þremur stigum, keppni fyrir 8. bekk, 9. bekk og 10. bekk og tóku 310 þátt í keppninni. Með þátttöku í stærðfræðikeppninni í ár var slegið met því aldrei áður hafa jafnmargir nemendur komið frá jafnmörgum skólum en þetta árið komu þeir frá 23 skólum.

Verðlaunaafhending fór fram á Hátiðasal Menntaskólans í Reykjavík í apríl. Hún var afar vel

sótt en um 140 gestir mættu. Kór Menntaskólans í Reykjavík sá um tónlistarflutning. Keppendur frá Valhúsaskóla voru 52 talsins. Þeir stóðu sig allir mjög vel og voru skólanum okkar til sóma. Eftirtaldir nemendur Valhúsaskóla náðu afburða góðum árangri: Ómar Ingi Halldórsson sigraði keppni 8. bekkjar. Margrét Rán Rúnarsdóttir var í fimmta sæti í keppni 8. bekkjar. Bjarki Daniel Þórarinnsson var í sjötta sæti í keppni 9. bekkjar. Kári Rögnvaldsson var í öðru sæti í keppni 10. bekkjar.

## Hjálmastilling



Í byrjun maí komu nokkrir vinir og velunnarar í Slysavarnarfélaginu Vörðunni í heimsókn í allar bekkjardeildir Grunnskóla Seltjarnarness til að stilla hjálmana fyrir sumarið. Hér eru nokkrar myndir frá heimsókninni.

## Heldri borgarar á ferð og flugi

Fjöldmennur hópur heldri bæjarbúa á Seltjarnarnesi fór í sameiginlega dagsferð á vegum Seltjarnarnesbæjar og Seltjarnarneskirkju. Fyrsti viðkomustaðurinn var Selfoskirkja.

Þar tók sr. Guðbjörg Arnardóttir á móti hópnum og sagði frá kirkju og bæjarfélagi. Boðið var upp á veitingar í safnaðarheimilinu. Hópurinn kom við í Þingborg á leiðinni í Skálholt. Sr. Kristján Valur Ingólfsson, vígslubiskup tók á móti hópnum og sagði frá þessum sögufræga stað. Var góður rómur gerður af ávarpi hans enda hló fólk mikið af skemmtilegri frásögn hans. Eftir heimsóknina í Skálholt var komið við í Tryggvaskála þar sem hópurinn fékk kaffi og með því.

### Af nesi á nes

Heldri borgarar á Nesinu lögðu einnig land undir fót á uppstigningardag og héldu á Álftanes. Lagt var af stað kl. 10.15 frá Seltjarnarneskirkju í rútu. Hópurinn var fjöldmennur en 54 eldri bæjarbúar fóru með. Seltirningar voru að endurgjalda heimsókn Álftnesinga frá árinu áður. Messa var í Bessastaðakirkju þar sem þeir sr. Hans Guðberg Alfreðsson og sr. Bjarni Þór Bjarnason þjónuðu. Álftnesingar buðu hópnum upp á súpu í safnaðarheimili sínu. Þar var einnig boðið upp á skemmtiatriði.

### Gæludýrablessunin – fastur liður í kirkjustarfinu

Þá má geta þess að Gæludýrablessunin í Seltjarnarneskirkju gekk mjög vel en hún fór fram 20. maí síðastliðinn. Gæludýraeigendur fjölmenntu í athöfnina og komu þeir með hunda sína og ketti, auk þess sem einn dverghamstur var með. Boðið var upp á veitingar eftir athöfnina fyrir menn og málleysingja. Var þetta í annað sinn sem boðið er upp á slíka athöfn í



Í Selfoskirkju, sr. Sr. Guðbjörg Arnardóttir segir frá.



Við Skálholtskirkju.



Við Bessastaðakirkju.



Í safnaðarheimili Álftnesinga - þröngt mega sáttrir sitja.

kirkjunni. Verður gæludýrablessun fastur liður í kirkjustarfinu í framtíðinni í maímánuði.

ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS  
Auðbrekku 1, Kópavogi

SÍÐAN 1996



ALÚÐ • VIRÐING • TRAUSTR • REYNSLA

Símar allan sólarhringinn:

581 3300 & 896 8242

Komum heim til aðstandenda og ræðum skipulag útfarar ef óskað er



Sverrir Einarsson

www.utforin.is



Kristín Ingólfssdóttir

ÚTFARARSTOFA HAFNARFJARÐAR

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



NES FRÉTTIR

Sími: 511 1188

# Jónsmessuhátíð á Seltjarnarnesi



## Miðvikudaginn 21. júní kl. 19.30

Ferðalag jarðar um sólina og samtal við jurtir verður meginþemað á Jónsmessuhátíð Seltirninga sem haldin verður hátíðleg miðvikudaginn 21. júní. Verið hjartanlega velkomin.

### Gangan hefst við Hákarlahjallinn við Norðurströnd kl. 19.30

#### 1 Kl. 19.30 Hákarlahjallinn við Norðurströnd

Safnast verður saman við Hákarlahjallinn við Norðurströnd. Gestum boðið að reka inn nefið og gæða sér á hnossgæti úr skúrnum.

#### 2 Kl. 19.45 Af hverju verða sólstöður?

Sævar Helgi Bragason fræðir gesti um sólina, sólstöður og ferðalag jarðar um stjörnuna okkar. Gengið verður frá Hákarlahjalli í vestur og að Urtagarðinum í Nesi.

#### 3 Kl. 20.00 Urtagarður

Gjörningur með Steinunni Mörtu Önnudóttur. Gestir taka þátt í gjörningi tengdum jurtum og lækningum í Urtagarðinum í Nesi.

#### 4 Kl. 20.15 Nesstofa List Officinalis

Leiðsögn um myndlistarsýninguna *List Officinalis* þar sem leitast er við að að varpa ljósi á sögu þessa merka húss, lækningar, lyf og Urtagarðinn á forvitnilegan hátt í gegnum verk sjö listamanna.

#### 5 Kl. 20.45 Lækningaminjasafn

Sólarskoðun með Sævari uppi á þaki lækningaminjasafns þar sem sólin verður skoðuð í gegnum sérstaka sólar-sjónauka ef veður leyfir.

#### 6 Kl. 21.00 Húlladúllan og Kammerkór Seltjarnarness

Kammerkór Seltjarnarness heldur uppi sólstöðusöng með gestum uppi á þaki Lækningaminjasafns og Húlladúllan leikur listir sínar í eldglæringum í líkingu sólarinnar. Hitaveita Seltjarnarness býður upp á þjóðlegar veitingar.



SELTJARNARNESBÆR

Allir bæjarbúar eru boðnir velkomnir!

## FÉLAGS- OG TÓMSTUNDASTARF ELDRI BÆJARBÚA

Nú er hefðbundinni vetrardagskrá félags- og tómstundastarfsins lokið. Síðustu daga og vikur hefur verið nóg um að vera. Sameiginleg ferð félagsstarfsins og kirkjunnar var farin þriðjudaginn 16. maí. Farið var í heimsókn í Selfoskirkju og Skálholt. Vel var tekið á móti hópnum á báðum stöðum með leiðsögn og fróðleik. Einnig heimsóttum við Þingborg í Flóa og enduðum ferðina í síðdegiskaffi í Tryggvaskála. Hin árlega handverkssýning var svo haldin dagana 25. – 28. maí sl. Á sýningunni mátti sjá afkrastur vetrarstarfsins frá námskeiðunum í leir, listasmíðju, gleri, bókbandi, timburmönnum og handavinnu. Samdóma álit þátttakenda og sýningargesta var að sýningin hafi verið mjög vel heppnuð og fallega upp sett. Í tengslum við sýninguna var boðið upp á vöfflukaffi og sýningarbása sem margir nýttu sér. Eins og venjulega dregur úr hefðbundnu félagsstarfi yfir sumartímann og við tekur dagskrá sem skipulögð er af ungmennum á vegum Ungmennaráðs og Selsins, en þau eins og undanfarin sumur munu halda úti dagskránni í júní og júlí frá mánudegi til fimmtudags. Þau er mjög áhugasöm og hafa útbúið bækling sem borin hefur verið út til allra 60 ára og eldri og hvetjum við fólk til þátttöku. Þess má geta að í september verður boðið upp á Briddsnámskeið fyrir áhugasama. Nánari upplýsingar og skráning þegar nær dregur.

### MÁNUDAGUR:

Tækninámskeið í Valhúsaskóla kl. 10:00. Kaffisþjall í króknum kl. 10:30. Botsía, mæting á Skólalabraut kl. 13:30. Vatnsleikfimi Sundlaug Seltj kl. 18:30

### ÞRIÐJUDAGUR:

Vatnsleikfimi Sundlaug kl. 07:15. Tækninámskeið í Valhúsaskóla kl. 10:00. Kaffisþjall í króknum kl. 10:30. Þútt á vellinum á Skólalabraut kl. 13:30.

### MÍÐVIKUDAGUR:

Tækninámskeið í Valhúsaskóla kl. 10:00. Kaffisþjall í króknum kl. 10:30. Ganga frá Skólalabraut kl. 13:30. Vatnsleikfimi Sundlaug Seltj. kl. 18:30.

### FIMMTUDAGUR:

Vatnsleikfimi Sundlaug Seltj. kl. 07:15. Tækninámskeið í Valhúsaskóla kl. 10:00. Kaffisþjall í króknum kl. 10:30. Samsöngur á Skólalabraut kl. 13:30 **dags. 15.06.** Bingó á Skólalabraut kl. 13:30 **dags. 8.06/6.07.** Félagsvist salnum Skólalabraut kl. 13:30 **dags. 22.06/13.07.**

### FÖSTUDAGUR:

Kaffisþjall í króknum kl. 10:30. Spilað í króknum kl. 13:30

Fleiri viðburðir auglýstir í Morgunblaðinu og á facebook síðu eldri borgarar á Seltjarnarnesi.

### Fimmtudaginn 29. júní kl. 9:30

#### Árleg sumarferð félagsstarfsins.

Ljósafossvirkjun, Sólheimar og fleiri staðir. Skráningarblöð liggja frammi á Skólalabraut. Nánari upplýsingar hjá Kristínu Hannesdóttur í síma 8939800.

Í tengslum við sumarstarfið verður boðið upp á TÆKNINÁMSKEIÐ þar sem boðið verður upp á leiðbeiningar um hvernig nota má tölvur, snjallsíma og spjaldtölvur. Skráning á bæjarskrifstofu Seltjarnarness í síma: 5959100

### TÆKNINÁMSKEIÐ Í VALHÚSASKÓLA

#### Spjaldtölvunámskeið: 12.06-15.06

Þátttakendum verður kennt á spjaldtölvur. Til dæmis hvernig á ná í öpp, hvernig facebook virkar og hvernig er hægt að nota tækið.

#### Snjallsímanámskeið: 19.06-22.06

Þátttakendum verður kennt á snjallsíma.

Til dæmis hvernig á ná í öpp, hvernig facebook virkar og hvernig er hægt að nota tækið.

#### Tölvunámskeið: 26.06-29.06

Þátttakendum verður kennt á Tölvur.

Til dæmis hvernig kemst maður á netið, hvernig á að nota Já.is og fleiri síður.

#### Framhaldsnámskeið: 3.07-6.07

Nánari upplýsingar þegar nær dregur.

Öll námskeiðin eru kennd í tölvustofu Valhúsaskóla frá 10:00-12:00 frá mánudegi til fimmtudags.

Skráning á námskeiðin er á bæjarskrifstofunni í síma: 5959100.

Vinsamlegast komið með eigin tæki á Snjallsíma og Spjaldtölvu námskeiðin.

## UMHVERFISHORNID

### Fugl mánaðarins - Álft



Svandís með maka og fjóra unga á Bakkatjörn 29. maí 2011.

Nú er Svandís nýkomin með unga á Bakkatjörn. Það nafn festist fljótt við álftardömun, þó að hún væri ekki endilega alltaf sú sama; stundum er Sigurgeirsdóttir bætt aftan við. - Álftir hafa orpið í hólmanum í Bakkatjörn síðan hann var byggður 1992. Þær halda til árið um kring á tjörninni, síst þegar hún er lögð, en koma þó oft í brauð þá. Á veturna geta þær skipt fáeinum tugum, allt að 40 fuglar hafa sést þá. Álftir sjást einnig reglulega á Seltjörn og þör stöku sinnum í Dal í Suðurnesi og víðar.

Texti og mynd: Jóhann Óli Hilmarsson, johannoli.com

## Gróttuvitar

Þegar byggður var viti í Gróttu 1897, eftir teikningu frá dönsku vitamálastofnuninni var varða sem þar hafði verið hlaðin árið 1865 til leiðbeiningar sjófarendum notuð að hluta til við byggingu hans. Gamli vitinn í Gróttu var ferstrendur tvískiptur turn, 8 m hár, auk 4 m ljóshúss. Því miður var hann brotinn niður eftir að nýr viti hafði verið byggður í Gróttu.

Árið 1947 var reistur steinsteyptur viti í Gróttu og í ljóshús hans var sett katadióprísk 500 mm linsa, sú hin sama og hafði verið í gamla Gróttuvitanum allt frá árinu 1897, og gasljóstæki. Rafmagn var leitt í vitann árið 1956 og gas haft til vara til ársins 1993 en þá voru gasljóstækin tekin úr vitanum og rafgeymar settir til vara. Gróttuviti er 19,2 m hár sívalur kónískur turn sem stendur á 0,8 m háum sökkli. Hann er útbúinn með 4 m háu ensku ljóshúsi. Fjögur steinsteypt gólf eru í vitanum og tréstigir milli hæða.

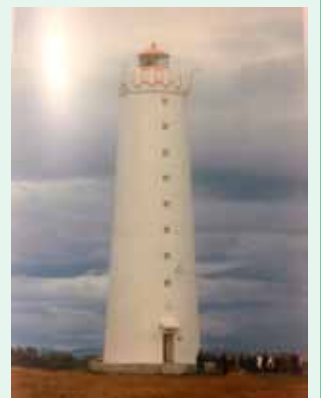
Vitavörður Gróttuvita bjó í eigin húsi og stundaði landbúnað auk vitavörslu.

Til að tryggja áframhaldandi búsetu í Gróttu lét Vitastofnun byggja þar fjós og hlöðu árið 1927. Þorvarður Einarsson og kona hans Guðrún Jónsdóttir hófu búskap í Gróttu árið 1895. Eftir að gamli vitinn reis tók Þorvarður við vitavörslu til ársins 1931 en þá tók sonur hans Jón Albert við vitavörslu og gegndi því starfi til dauðadags. Jón Albert druknaði í róðri 12. júní 1970.

Gróttuviti er án efa eitt vinsælasta myndefni ljósmyndara í dag.

Heimildir: Vitar á Íslandi.

F.h. umhverfisnefndar, Margrét Pálsdóttir, formaður.



## Sumarsýning í Nesi

**Saga húss, lækninga og lyfja í myndlist**

List Officinalis er yfirskrift sumarsýningar Nesstofu að þessu sinni og er henni lýst sem samtali myndlistar við Urtagarðinn í Nesi. Eins og heitið bendir til er með sýningunni leitast við að varpa ljósi á sögu þessa merka húss, lækningar og lyfja á þeim tíma þegar lækni- og lyfjafræði voru nánast óþekktar hér á landi. Á sýningunni eru verk eftir myndlistarmennina; Alex Fretin, Birgi Andrésón, Clöru Bro Uerkvitz, Eggert Pétursson, Ingibjörgu Blrgisdóttur, Rósu Sigrúnu Jónsdóttur Söru Riel og Steinunni Önnudóttur. Sýningarstjóri er Sigríður Nanna Gunnarsdóttir og litu Nesfréttir við hjá henni í Nesstofu á dögnum.

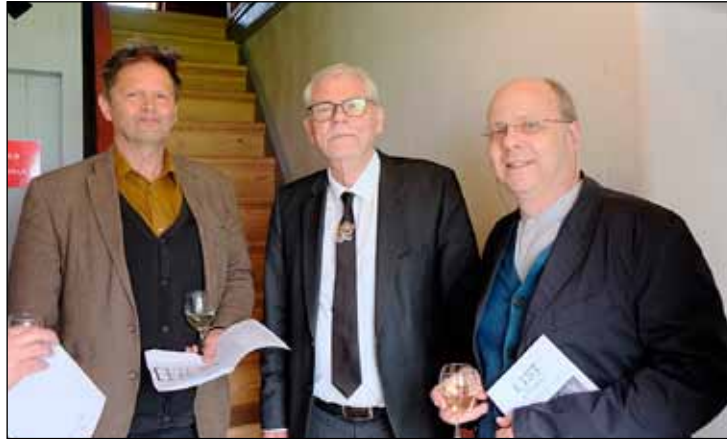
*Hver er hugmyndin og aðdragandinn að sýningunni?*

Ég hringdi nú bara í hana Soffiu Karlsdóttur, menningarfulltrúa Seltjarnarnesbæjar og spurði um vinnu í sumar og þegar ég sagðist vera að klára meistaranám í listfræði var hún mjög spennt og sagðist vera með hugmynd sem hún hafði fengið í gegnum samtal við Rósu listakonu sem er einmitt með verk í sýningunni. Soffía gaf mér eitt lykilorð eða þema sem ég fékk frjáltsar hendur með; Urtagarðurinn. Ég hefði í raun getað getað unnið allt aðra sýningu inn í húsið, t.d með öðrum fornum listarinnar en fljótlega fannst mér best og skýrast að leyfa aðeins myndlistinni að tala sínu breiða máli í gegnum ólíka miðla eins og olíu á striga, handavinnu, leir og myndbandsverk. Ég ímyndaði mér að húsið, Urtagarðurinn og jafnvel gamli garðurinn hans Björns lyfsala í Nesi, væru að tala saman og að listaverkin væru þýðendur. Í mínum huga voru húsið, garðurinn og listin því orðin að nokkurs konar heilandi þrenningu um græðslu lands og líkama og ég trúí því að listin lækni sjúka að einhverju leyti.”

**Valdi verk – ekki listamenn**

*Hvað réði vali listamanna?*

“Ég valdi nú enga listamenn, bara verkin þeirra, segir Sigríður hlæjandi. Þau eiga það öll sameiginlegt að tengjast jurtum á einhvern hátt. Það sést kannski dálítið með verkunum, að ég valdi mjög meðvitað verk eftir lítið þekktu og mjög vel þekktu listamenn



Helgi Þorgils Friðjónsson myndlistarmaður, Sverrir Kristinsson fasteignasali og listunandi og Eggert Pétursson listmálari við opnun sýningarinnar.



Sigríður Nanna Gunnarsdóttir sýningarstjóri.



Fjölmenni var við opnun sýningarinnar.

og fannst gott að geta farið út úr flokkunarkerfi vinsælda og stillt þeim upp í húsinu eins og mér þótti fallegast. Á þeim mánuði sem ég hafði til að setja sýninguna saman sá ég alltaf fyrir mér að hafa hana lágstemmda og fallega og láta húsið og verkin vera heild. Því varð ég að sleppa og hreinlega hafna sumum verkum sem ég fékk að skoða, en ég ígrundaði öll verkin vandlega áður en ég bað um að fá þau á sýninguna. Hefði heildin glatast þá hefði ég verið með tvær sýningar, húsið annars vegar og verkin hins vegar. Það hefði verið súrt og þá hefði ég örugglega ekki gert þetta aftur, segir Sigríður og grettir sig.”

**Íllgresi og blóm**

*Nú eru myndverkin úr ýmsum áttum – koma úr mismunandi hugarheimum og unnin með ýmiskonar tækni. Eiga þau sér einhverja sameiginlega skýrskotun?*

“Já - þau vísa öll í jurtir en eru úr ólíkum áttum. Á sýningunni er t.d

par eftir Birgi Andrésón og Eggert Pétursson. Sagan segir að þegar þeir hafi velt fyrir sér samstarfi hafi Birgir ekki viljað vinna með blóm

heldur illgresi. Úr varð séria af pörum þar sem Birgir lýsir ýmsum jurtum í textaverki og Eggert málaði eftir lýsingunum. Ég var svo lánsöm að fá að láni parið þeirra um haugarfann enda er hann þekkt lækningajurt.”

**Að verða fyrir áhrifum sögunnar**

*Er eitthvað sérstakt sem lesa má út úr sýningunni?*

“Ef ég hefði viljað fræða fólk um línulega sögu hússins hefði ég gert það, en þá hefði það orðið menningarsöguleg sýning. Gestir eiga alls ekki að lesa eitthvað eitt ákveðið út úr sýningunni heldur verð ég glöð ef þeir leyfa sér að skynja og verða fyrir áhrifum sögunnar eða eigin tilfinninga.”

**SELTIRNINGAR**

- við leitum eftir álitni þínu

Umhverfisnefnd hefur í fjölda ára veitt viðurkenningar fyrir fagra garða, snyrtilegan frágang lóða, eldri uppgerð húss, götur og opin svæði. Einnig hafa verið veittar viðurkenningar fyrir fögur tré. Allar ábendingar eru vel þegnar. Bæjarbúar sem vilja koma ábendingum á framfæri er bent á að senda póst á netfangið [postur@seltjarnarnes.is](mailto:postur@seltjarnarnes.is) eða hafa samband við þjónustuver bæjarins í síma 595 9100 sem fyrst.

Með kveðju og þökk,  
umhverfisnefnd Seltjarnarness



Fanne Hauksdóttir ásamt Ingimundi þjálfara sínum og föður sínum Hauki Geirmundssyni.

## Fanne fékk silfur á HM og setti bæði Íslands- og Norðurlandamet

Gróttukonan Fanne Hauksdóttir náði frábærum árangri á Heimsmeistaramótinu í bekkpressu sem fór fram á dögum í Kaunas í Lítháen.

Fanne setti nýtt Íslands- og Norðurlandamet í 63 kílóa flokki og vann silfurverðlaun. Hún lét ekki mótlæti í byrjun keppinnar stoppa sig. Fanne byrjaði á því að lyfta 152,5 kílóum en lyftan hennar var dæmd ógild vegna tæknimistaka, hún endurtók þá lyftu nokkuð örugglega í annarri tilraun en þá átti hún bara eina lyftu eftir.

Fanne lét því allt vaða í sinni þriðju lyftu og reyndi þá við bætingu á sínu eigin Íslands- og Norðurlandameti og Fanne fór upp með 157,5 kíló og kláraði þá lyftu án nokkurra vandamála og tryggði sér silfrið. Hún átti ekki mikla möguleika í heimsmeistarann að þessu sinni.

Fanne hafnaði í öðru sæti á eftir ríkjandi heimsmeistarann og heimsmethafanum Gundulu von Bachhaus, sem lyfti 167,5 kílóum.



GETRAUNANÚMER  
GRÓTTU ER  
170

Fríkt.  
11-16

**Hódegistilboð**

LÍTIL PIZZA  
af matsæli og 0,33 cl gos 1.000 KR.

MIDSTÆRÐ  
af matsæli og 0,33 cl gos 1.500 KR.

DOMINO'S APP WWW.DOMINOS.IS

Líður þér illa í hjartanu?  
1717

opinn - trúnaður - ókeypis + Rauði kross Íslands

## Kári færir sig yfir og Alfreð tekur við kvennaliðinu



Kári Garðarsson ásamt Kristrínu Þórðardóttur formanni handknattleiksdeildar Gróttu.

Gróttu er búið að ganga frá ráðningu þjálfara fyrir meistara-flokksliðin sín á næstu leiktíð en bæði liðin spila í Olís-deildinni.

Kári Garðarsson hefur verið ráðinn þjálfari meistaraflokks karla hjá Gróttu og færir sig því frá kvennaliðinu yfir á karlaliðið.

Kári hefur átt mjög flott fjögur ár með meistaraflokk kvenna hjá félaginu. Kári sem stýrði Gróttu-liðinu til tveggja Íslandsmeistaratitla, deildarmeistaratitils og bikarmeistaratitils á þeim tíma.

Í stað Kára hefur handknattleiksstjórn Gróttu ráðið Alfreð Finnsson sem þjálfara meistaraflokks kvenna hjá Gróttu.

Alfreð hefur áður þjálfað hjá Gróttu og hjá fleiri liðum á Íslandi og í Noregi en hann var rekinn sem þjálfari kvennaliðs Vals á þessu tímabili.

Til aðstoðar Alfreð verður ein fremsta handknattleikskona landsins Anna Úrsúla Guðmundsdóttir sem hefur verið bakbein og hryggjarsúla liðsins.



Alfreð Finnsson ásamt Kristrínu Þórðardóttur formanni handknattleiksdeildar Gróttu.

[www.grottasport.is](http://www.grottasport.is)

## Góð þátttaka í „Bókaverðlaun barnanna”



Ragnhildur Emilía, Gísli Már, Árelía Dröfn og Jenný með bókaverðlaunin.

Mjög góð þátttaka var í verkefninu Bókaverðlaun barnanna 2017 og þrjú heppnir þátttakendur voru dregnir út og fengu bækur að gjöf.

Þetta voru þau: Árelía Dröfn Daðadóttir 8 ára í Mýró., Gísli Már

Atlason 9 ára í Mýró og Jenný Guðmundsdóttir 14 ára í Való. Einnig fékk Ragnhildur Emilía Gottskálksdóttir 9 ára í Mýró verðlaun fyrir verkefni í sýningunni „Þetta vilja börnin sjá” í Gallerí Gróttu.

## 1. bekkur í sveitaferð



Fyrsti bekkur Grunnskóla Seltjarnarness fór í vel heppnaða sveitaferð að Miðdal í Kjós á dögnum. Krakkarnir sáu margt og meðal annars dýrin á bænum.

## BÍLAVIÐGERÐIR GRANDA

S: 562 5999



S: 669 5999

FISKISLÓÐ 83 - 101 REYKJAVÍK

## SELTIRNINGUR MÁNAÐARINS

Seltirningur mánaðarins að þessu sinn er Elisabet Charlotta Ásgeirsdóttir, alltaf kölluð Charlotta. Hún útskrifaðist með BS í sálfræði í febrúar og hefur verið að vinna í Selinu síðastliðið ár en eftir útskrift hefur hún einnig verið að vinna í frístund Mýrarhúsaskóla. Hún er einn af stofnendum Ungmennaráðs Seltjarnarness. Charlotta hefur verið að vinna síðustu þrjú sumur á leikjanámskeiði og þar á undan með eldri borgurum á Nesinu. Hún er í sumar yfirmaður leikjanámskeiðanna á Seltjarnarnesi.



**Fullt nafn?** Elisabet Charlotta Ásgeirsdóttir, alltaf kölluð Charlotta.  
**Fæðingard. og ár?** 5. desember 1993.  
**Starf?** Verð yfirmaður leikjanámskeiðanna í sumar og stefni á mastersnám í foreldrafræðslu og uppeldisráðgjöf eftir sumarið.  
**Farartæki?** Golfinn hans pabba og svo kemur hjólið sterkt inn með hækandi sól.

**Helstu kostir?** Bónógð, metnaðarfull og traust að mati móður minnar sem er að sjálfsgöðu hlutlaust mat.

**Eftirlætis matur?** Humar tempura.

**Eftirlætis tónlist?** Ég er með frekar fjölbreyttan tónlistarsmekk en Tom Odell er minn maður.

**Eftirlætis íþróttamaður?**

Jakob Martin í FH.

**Skemmtilegasta sjónvarpsefnið?**

Ég horfi frekar lítið á sjónvarpið en horfði nýlega á This is us þáttaröðina og fannst hún góð.

**Besta bók sem þú hefur lesið?** Ég hef aðallega lesið námsbækur undanfarin ár svo ég get ekki sagt að einhver ein standi uppúr.

**Uppáhalds leikari?** Kristbjörg Kjeld.

**Besta kvikmynd sem þú hefur séð?**

La vita è bella var eftirminnileg.

**Hvað gerir þú í frístundum þínum?**

Nýt þess að vera með vinum og fjölskyldu. Ég fer mikið upp í bústað en svo finnst mér gaman að prófa nýja hluti, er t.d nýbyrjuð á tennis námskeiði og ætla einnig að prófa golf í sumar.

**Fallegasti staður sem þú hefur komið á?** Amazon skógurinn í Suður Ameríku.

**Hvað metur þú mest í fari annarra?**

Jákvæðni, traust og almenna lífsgleði.

**Hvern vildir þú helst hitta?**

Langömmu mína og nöfnu, hef heyrt margar skemmtilegar sögur af henni.

**Uppáhalds vefsíða?** Ég vafra lítið á netinu en kiki þá helst á Facebook.

**Hvað vildir þú helst fá í afmælisgjöf?**

Persónulegar gjafir eru alltaf skemmtilegastar.

**Hvað myndir þú gera ef þú ynnir**

**10 milljónir í happdrætti?** Plana skemmtilega ferð til útlanda en svo myndi ég sennilega vera skynsöm og leggja meirihlutann inn á íbúðarreikning.

**Hvað myndir þú gera ef þú værir bæjarstjóri í einn dag?** Ég myndi hiklaust setja upp stórt og gott hundagerði hér á Seltjarnarnesi.

**Að hverju stefnir þú í framtíðinni?**

Að vera hamingjusöm í lífi og starfi.

**Hvað gerðir þú í sumarfríinu?**

Njóta þess að vinna á leikjanámskeiðinu, spila tennis í góðra vina hópi og vera dugleg að ferðast innanlands sem utan, m.a til Ungverjalands.



Rauda Ljónið  
síðan 1989

HEITUR MATUR  
Í HÁDEGINU  
OG Á KVÖLDIN

TAKTU MED

eda

BORÐAÐU Á STAÐNUM

Alvöru matur



NES FRÉTTIR

www.borgarblod.is



*Fyrir þig, hjartað mitt*



# Hjartamagnýl®

– Dýrmæt forvörn

75 mg sýrupolnar töflur

Hjartamagnýl sýrupolnar töflur innihalda 75 mg af asetýlsalicýlsýru. Hjartamagnýl er ætlað sem annars stigs forvörn gegn hjartadrepri, til að fyrirbyggja hjarta- og æðasjúkdóma hjá sjúklingum með hjartaöng í jafnvægi, þegar saga er um hvikula hjartaöng, nema meðan á bráðafasanum stendur, til að fyrirbyggja stíflu eftir hjáveituaðgerð (CABG), við kransæðapræðingu (coronary angioplasty), nema meðan á bráðafasanum stendur, sem annars stigs forvörn gegn skammvinnnum blóðþurrðarköstum (TIA) og blóðþurrðarköstum í heila (CVA), að því tilskildu að blæðingar innan heila hafi verið útilokaðar. Notkun Hjartamagnýl er ekki ráðlögð við bráðaaðstæður. Notkun þess er takmörkuð við annars stigs forvarnir með langvinnri meðferð. Fylgið ávallt leiðbeiningum læknis um skammta og lyfjagjafir. Töflunum skal kyngja heilum með 1/2 glasi af vatni. Vegna sýrupolnu húðarinnar skal ekki mylja, brjóta eða tryggja töflurnar, húðin kemur í veg fyrir ertandi áhrif í meltingarvegi. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á [www.serlyfjaskra.is](http://www.serlyfjaskra.is)

  
**Actavis**