

# Nesfréttir

MAÍ 2020 • 5. TBL. • 33. ÁRG. • [www.borgarblod.is](http://www.borgarblod.is)

Erum einnig á [visir.is](http://visir.is)



Vesturbæjarútibú við Hagatorg

**TRÍÓ**  
1.790 KR.



DOMINOS.IS | DOMINO'S APP

**Opið**  
**8-24**  
alla daga  
Á EIDISTORGI  
**HAGKAUP**

SELTJARNARNESBÆR



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



Íbúar og starfsfólk á Seltjörn hlíða á blásarana.

## Spiluðu við Seltjörn

Blásarahópur Sinfóníuhljómsveitar Íslands mætti við hjúkrunarheimilið Seltjörn 12. maí sl. og flutti nokkur vel valin lög fyrir heimilisfólkið og dagdeildina Sæból.

Heimsóknin var öllum til mikillar gleði og ánægju. Kærkomið og mikið þakklæti í hjörtum viðstaddra. Verkefni Blásarahópsins nefnist "Spilað á torgum" sem fleiri heimili fengu að njóta.



### Erum á Óðinsgötu 1

Sjá nánar á [facebook.com/Systrasamlagid](https://facebook.com/Systrasamlagid)  
Netverslun: [systrasamlagid.is](http://systrasamlagid.is)

**Haga** —  
**vagninn**

- Hofsvallagata 52 -

Hægt er að lesa  
Nesfréttir inn á  
[visir.is](http://visir.is)



**KOMDU MEÐ BÍLINN  
Í TJÓNASKOÐUN**

### Vottað réttinga- og málningarverkstæði

GB Tjónaviðgerðir er réttinga- og málningarverkstæði 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 bilinn og undirbúum tjónamatíð sem sent er til tryggingafélaga.



#### Rétting og málning

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



#### Framrúðskipti

Skiptum um framrúður og önnurnum annars konar rúðskipti. Sjáum um öll rúðutjón jafnt límdar rúður sem og aðrar, ásamt glerhreinun á bil.



#### Smáviðgerðir

Samhlíða viðgerðum getum við skoðað ástand helstu slitflata og öryggisþátta, s.s. bremsur.



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

# Nesfréttir

www.borgarblod.is

ÚTGEFANDI: Borgarblöð ehf, Eiðistorgi 13-15, 172 Seltjarnarnes, Pósthólf 171. S: 511 1188 • 552 1953 • 895 8298

RITSTJÓRI: Kristján Jóhannsson • ÁBYRGÐARMADUR: Kristján Jóhannsson

BLAÐAMADUR: Þórður 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

## Öflugt ungmennastarf

Fyrir um aldarfjórðungi var vandi í málefnum ungmenna á Seltjarnarnesi. Ungmennadrykkja var viðloðandi og krakkar höfðu að litlu að hverfa öðru en slæpingi og óheilbrigðu lífni.

Þá ákváðu bæjaryfirvöld að við svo búið mætti ekki standa. Félagsmiðstöð var komið á fót. Foreldrarölt var hafið og reynt var að efla ungmennastarf eins og kostur var.

Gjörbreyting varð á lífi ungmenna á nokkrum árum. Ungmennadrykkja nánast heyrði fortíðinni til og margvísleg verkefni voru sköpuð. Seltjarnarnesbær stóð allt í einu framarlega ef ekki fremst í flokki bæjarfélaga að þessu leyti.

Nú virðast bæjaryfirvöld ætla að draga úr þessari mikilvægu starfsemi. Eflaust eiga erfiðleikar í rekstri bæjarfélagsins einhvern þátt í því. En þá vakna spurningar um hvort ekki sé verið að ráðast á þann þátt í starfsemi bæjarfélagsins sem er hvað mikilvægastur. Framtíð unga fólksins.

Fullyrða má að engan langar til þess að hverfa aftur til liðinnar aldar í málefnum ungmenna á Seltjarnarnesi. Því verða bæjaryfirvöld að finna leiðir til þess að öflugt ungmennastarf sem verið hefur í meira en tvo áratugi haldi áfram.

## Listafólk sest að á Seltjarnarnesi



Athygli hefur vakið að margt listafólk hefur sest að á Seltjarnarnesi. Löngum hefur listafólk sóst eftir að búa á Nesinu en á undanföllum árum hefur ásóknin orðið meiri.

Á meðal listamanna sem flutt hafa á Nesið má nefna Víking Heiðar Ólafsson píanóleikara og Daníel Bjarnason hljómsveitarstjóra. Af öðrum tónlistarmönnum má nefna Friðrik Karlsson gítarleikara og Jón Jónsson söngvara með meiru. Þá hefur tónlistarmaðurinn Jóhann Helgason lengi búið á Seltjarnarnesi og Freyja Gunnlaugsdóttir klarínettuleikari hefur flust á sitt gamla heimili á Sæbóli á Seltjarnarnesi. Gísli Örn Garðarsson og Nína Dögg Filippusdóttir leikstjórar og leikarar hafa búið á Nesinu um tíma og einnig Elma Lís Gunnarsdóttir og Reynir Lyngdal. Hin danskættaða Tina Dickow hefur flust á Nesið ásamt eiginmanni Helga Hrafni Jónssyni tónlistarmanni. Ari Eldjárn höfundur og uppstandari býr á Seltjarnarnesi og einnig Kristinn Hrafnsson myndhöggvari. Þá búa hönnuðirnir Elsa Nilsen og Sigga Heimis á Seltjarnarnesi og Kristín Gunnlaugsdóttir myndlistamaður, Jóhann Jóhannsson leikari og Árni Heimir Ingólfsson bæjarlistarmaður Seltjarnarness 2020 ásamt rithöfundunum Arnaldri Indriðasyni, Irsu Sigurðardóttur og Sólveigu Pálsdóttur.

## FERSKUR FISKUR DAGLEGA

MIKIÐ ÚRVAL SPENNANDI FISKRÉTTA  
VERIÐ VELKOMIN



Nesvegur 100  
Símar 562-1070, 896-4243  
Opíð virka daga kl. 10 - 18:30







# STAFRÆN HÖNNUN

Tveggja ára diplómanám með mikla starfsmöguleika!  
Nánar á [tskoli.is](http://tskoli.is)

- TÖLVULEIKJAGERÐ
- TÆKNIBRELLUR
- 3D-VINNSLA
- TEIKNIMYNDAGERÐ



## Kostnaður hækkar um 117 milljónir

Bæjarstjórn Seltjarnarnesbæjar hefur samþykkt kostnað að upphæð 117 milljónir króna vegna leiðréttingar á fjárhagsaðstoð, barnavernd, málefnum fatlaðs fólks, heimgreiðslur til foreldra ungra barna, einkarekinna leikskóla og launabreytinga skv. nýjum kjarasamningum og langtímaveikinda starfsmanna.

Tekjur bæjarfélagsins munu aukast um tæplega 45 milljónir króna vegna aukinna útsvarstekna í kjölfar kjarasamninga. Mismunur skal greiddur af Bæjarsjóði Seltjarnarness og kostnaðarauka skal mæta með lækkun á handbæru fé um sömu fjárhæð.

## Rekstrinum ekki bjargað með niðurskurði Selsins

Rekstri Seltjarnarnesbæjar verður ekki bjargað með niðurskurði á fagstarfi Selsins en sú aðgerð mun hafa þung áhrif á félagsmiðstöð bæjarins og þá faglegu starfsemi sem ungmennum á Seltjarnarnesi hefur verið boðið upp á. Þetta segir m.a. í bókun Samfylkingarinnar á síðasta bæjarstjórnarfundum.

Í bókuninni er bent á að nú í lok skólaárs hafi engin stefna eða framtíðarsýn verið lögð fram um starfsemi Selsins. Búið sé að loka félagsmiðstöðinni, nemendaráð skólans hafi haldið sinn síðasta fund og félagsmálafræðin hafi verið blásin af. Ekkert utanumhald eða stuðningur hafi verið við unglingahópinn í gegnum netið líkt og aðrar félagsmiðstöðvar stöðu fyrir í samkomubanninu. Þá hafi engin skapandi sumarstörf eða jafningjafræðsla verið ákveðin í sumar líkt og tíðkast hafi hingað til. Bæjarfulltrúar Samfylkingarinnar skora í bókuninni á að auglýsa eftir 100% fagmanneskju sem geti stýrt starfi Selsins og byggt það upp að nýju. Þá segir að félagsmiðstöðvar hafa löngu sannað gildi sitt sem veigamikill þáttur í uppeldi og menntun unglunga á Íslandi en með samstilltu átaki félagsmiðstöðva, foreldra, skóla og íþróttafélaga hefur undraverður árangur náðst í forvarnarmálum á Íslandi.

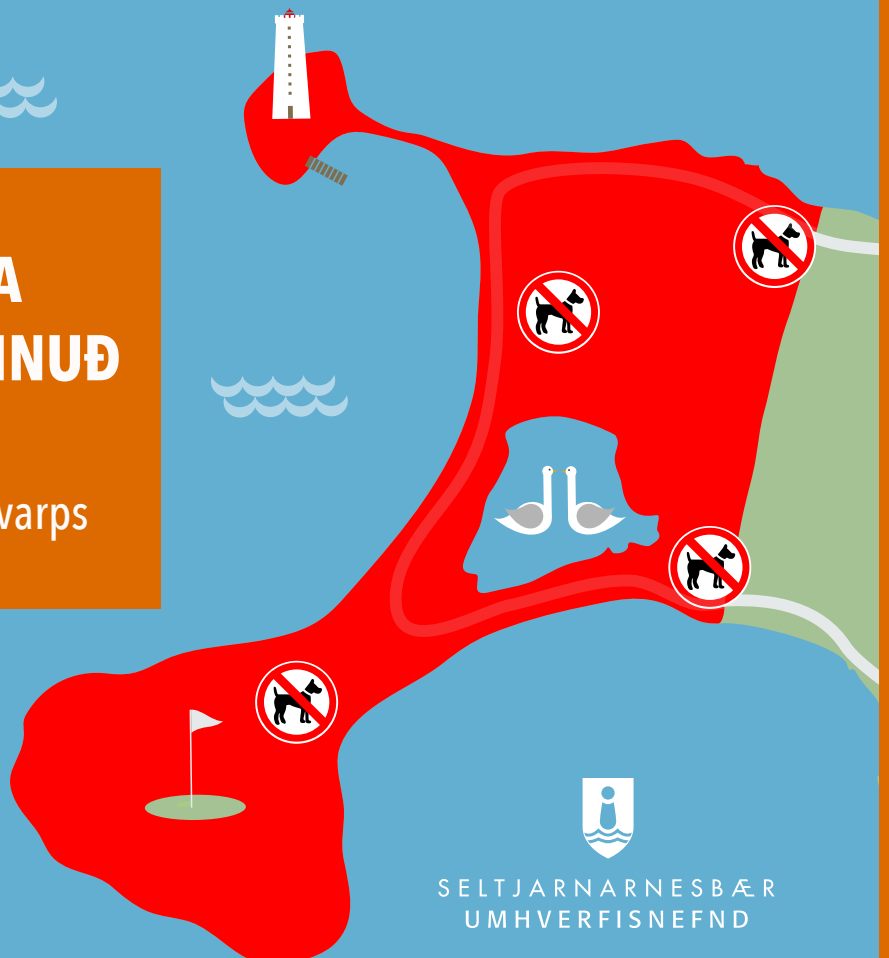


### Félags- og tómstundastarfi verið vel sinnt

Í bókun meirihluta Sjálfstæðismanna á sama fundi kemur fram að félags- og tómstundamiðstöð hafi verið sinnt með góðu starfi til margra ára á Seltjarnarnesi. Tilgangur frístundastarfs sé m.a. menntun, forvarnir og afþreying. Í bókuninni segir að öll þátttaka í skipulögðu frístundastarfi í umsjá fagfólks í öruggu umhverfi hafi mikið forvarnargildi. Því hafi það alltaf verið stefna meirihlutans að skapa vettvang fyrir börn og unglunga þar sem fram fara jákvæð samskipti og geta notið samveru við jafnaldra. Þá segir að sviðstjóri fjölskyldusviðs hafi lagt til að ráða aðila sem haldi utan um daglegan rekstur og faglegt frístundastarf hjá félagsmiðstöðinni. Ávallt hafi verið lögð áhersla á metnaðarfullt starf með áherslu á lýðræði og skipulagða dagskrá, sem innihaldi uppeldis- og menntunargildi.

## LAUSAGANGA HUNDA ER STRANGLEGA BÖNNUÐ

Öll umferð hunda bönnuð frá  
1. maí - 31. júlí vegna fuglavarps



SELTJARNARNESBÆR  
UMHVERFISNEFND





EYECARE



# Byltingarkennd nýjung í margskiptum glerjum

50–65%  
stærra  
lessvæði



Velkomin  
í nýja  
verslun  
okkar á  
Hafnartorgi



**SJÓNMAELINGAR**  
Tímapantanir: 528 8505

**Optical Studio**  
HAFNARTORGI





Litríka skeiðöndin á sundi á Bakkatjörn á dögnum.

## Skeiðönd á Bakkatjörn

Þessi skeiðönd var á sundi á Bakkatjörn fyrir skömmu. Skeiðönd er ein sjaldgæfa öndin sem verpir nú reglulega hér á landi en var áður þekkt sem sjaldgæfur flækingsfugl.

Áhugaverðar upplýsingar um Skeiðöndina er að finna á Fuglavef Menntamálastofnunar sem er alhliða fræðsluvefur um íslenska fugla, útlit þeirra, rödd, hegðun, búsvæðaval, farhætti, varphætti o.fl. Þar má jafnframt finna ýmsan fróðleik um fugla og fuglaskoðun. Áhugasamir íbúar um fuglalífnið hér á Nesinu eru hvattir til að fylgjast með hvort Skeiðöndin ætlar að halda sig hér í sumar.

### Rafskútuleigan Hopp

## Fær að starfa á Seltjarnarnesi

Skipulags- og umferðar-nefnd Seltjarnarnesbæjar hefur heimilað stöðvalausu rafskútuleigunni Hopp að veita íbúum Seltjarnarness þjónusta. Rafskútur hafa síðustu misserin verið sífellt meira áberandi í umferðinni í Reykjavík og á höfuðborgarsvæðinu. Rafskúturnar eru umhverfisvænn ferðamáti til viðbótar við að vera snjöll örflyðis-samgöngulausn.

Rafskútur Hopp falla undir það sem á ensku kallast MaaS (Mobility as a Service) eða samþættanlegar ferðalausnir. Horfið er frá þeirri hugmynd að ferðamáti þurfi að vera eign einhvers í þá átt að ferðamáti sé þjónusta við einhvern. MaaS hefur þann tilgang að tengja saman þarfir fólks sem er á ferðinni og allar þær samgöngubjónustur sem í boði eru t.d. strætó, deilíbíla, deilihjól, deilirafskútur, leigubíla, gönguleiðir og mynda eina heildstæða lausn fyrir íbúa og gesti. Markmiðið er að auðvelda fólki með ólíkar þarfir að ferðast með ýmsum og ólíkum leiðum hverju sinni með aðgengilegum og auðveldum hætti.



# Kjöt

## kompaní

GRILLUM  
GRAND  
— Í ALLT —  
SUMAR

Hafnarfirði & Grandá

www.kjotkompani.is
☎ 578 9700
✉ kjotkompani@kjotkompani.is
📘 kjotkompani





aurum  
BY  
GUÐBJÖRG

Bankastræti 4 | sími: 551 2770

FRÍ HEIMSENDING HEIM AÐ DYRUM



# Félagsskapur er lýðheilsุมál

Manneskjan er félagsvera. Fólki sem býr við langvarandi félagslega einangrun er hættara við ýmsum líkamlegum kvillum og verri heilsu en öðrum. Félagsskapur, má því segja, er því lýðheilsumál. Félagssleg einangrun á sér gjarnan erfiðan fylgifisk: Einmanaleikann. Nú á tímum Covid-19 eru margir að upplifa einangrun í fyrsta sinn og eiga erfitt með að takast á við tilfinningarnar, streituna og þá vanlíðan sem getur fylgt því.

Sjálfsafi, kvíði og erfiðar hugsanir geta leitað á fólk. Það er eðlilegt að eiga erfitt með að takast á við aðstæðurnar, við höfum fæst þurft að gera þetta áður. Einmanaleiki er ekkert til að skammast sín fyrir, við getum öll upplifað hann. Til allrar hamingju er ástandið tímabundið fyrir flesta. Því miður er það þannig að sumir þekkja aðstæðurnar alltof vel og hafa glímt við slíkt í lengri tíma. Félagssleg einangrun og einmanaleiki eru allt of algeng og fylgir fólki á öllum aldri í öllum kimum samfélagsins.

Á meðan við sjáum fólk fjalla um áskoranir sem fylgja því að vinna heima með alla fjölskylduna og börnin í kringum sig þá eru margir sem búa einir og hafa ekki þann félagsskap í kringum sig. Að búa einn og vinna að heiman, hafa lítil sem engin tengsl við vinnufélagana eða fólkið sem maður hittir annars oft í viku í líkamsrækt eða öðrum tómstundum. Þarna skiptir miklu máli að átta sig á því að það er eðlilegt að finna fyrir erfiðum tilfinningum í einangrun og þessum óeðlilegum aðstæðum. Það skiptir öllu máli að átta sig á því að þetta ástand tekur enda og á meðan getum við öll leitað eftir aðstoð, tengt okkur við félagsskap, leitað til Hjálparsíma Rauða krossins 1717 og fengið Síma- eða Gönguvín hjá Rauða krossinum til að spjalla við.

## Við berum öll ábyrgð

Við berum öll ábyrgð á því að gera það sem við getum til að sýna náunganum kærleik og eftirtekt. Við eigum öll erindi og skiptum öll máli í samfélaginu. Fólk sem fer nú út að ganga: Takið eftir hvert öðru, horfið á fólk, heilsað, brosið til hvers annars. Allir þessir litlu hlutir sem kosta okkur ekki neitt gera samt svo ótrúlega margt til að bæta samskipti og samfélagið. Rétt eins og við erum öll almannavarnir og öll barnavernd, þá erum við öll mikilvægur hluti af samfélaginu sem við byggjum saman.

## Margir kvíðnir og hræddir

Á meðan faraldurinn er enn viðloðandi, eru margir kvíðnir, hræddir og smeykir við að fara út úr húsi. Á meðan býður Rauði krossinn fólki að fá Síma- eða Gönguvín. Síma- og Gönguvínir eru sjálfboðaliðar sem hringja daglega, eða tvisvar í viku, í fólk sem þess óskar. Á nokkrum vikum hefur fjöldi þátttakenda í síma- og gönguvínunum margfaldast, margir eru tímabundið í einangruðum aðstæðum á meðan aðrir glíma við það til lengur. Rauði krossinn kemur til móts við



þarfir hvers og eins. Fólk sem vill gjarnan fara út að ganga, en vill síður gera það eitt eða þarf smá

hvatningu til að fara, getur fengið Gönguvín. Þá miðast samveran við að farið sé í göngutúr einu sinni í viku og spjallað. Hægt er að óska eftir tímabundnum Göngu- og/eða Síma- á kopavogur@redcross.is og það má líka halda því opnu hvort maður vill e.t.v. halda áfram að hitta sjálfboðaliða þegar Covid-19 takmörkunum verður aflétt.

Silja Ingólfssdóttir.  
Deildarstjóri  
hjá Rauðakrossinum.

# Velkomin á Grandann



Komdu með bílinn á Hólmaslóð 2 úti á Granda og fáðu skoðun sem gildir í ár eða lengur

## Nú sækjum við bílinn

Núna í maí getum við sótt bílinn og skilað honum skoðuðum heim eða í vinnuna á höfuðborgarsvæðinu. 2.300 kr. bætast við skoðunargjaldið. Sendu póst á [skutl@frumherji.is](mailto:skutl@frumherji.is) með símanúmeri og sparaðu þér tíma og fyrirhöfn.



Frumherji

AFGREIÐSLUTÍMI mán.-fös. kl. 8.00-16.30

Sími 570 9090 • [www.frumherji.is](http://www.frumherji.is)



Garða- og  
tómstundakerrur  
frá:  
**155.900 kr.**

# BRENDERUP GÆÐAKERRUR Í BÍLANAUST

Brenderup kerrur leysa allar tegundir flutninga enda er úrvalið mjög fjölbreytt. Þær eru fyrir löngu búnar að sanna sig við íslenskar aðstæður sem harðgerðar, öruggar og vel smíðaðar kerrur með góða aksturseiginleika. Komdu í Bílanaust og fáðu upplýsingar um Brenderup kerrur.



Tækjakerrur  
frá:  
**1.359.900 kr.**

lönaðarkerrur  
frá:  
**319.900 kr.**



STÓRVERSLUN  
DVERGSHÖFÐA 2  
110 Reykjavík  
S. 535 9000

Vatnagörðum 12  
104 Reykjavík  
S. 535 9000

Dalshrauni 17  
220 Hafnarfirði  
S. 555 4800

Hafnargötu 52  
260 Reykjanesbæ  
S. 421 7510

Hrísmýri 7  
800 Selfossi  
S. 482 4200

Furuvöllum 15  
600 Akureyri  
S. 535 9085

Sólvangi 5  
700 Egilsstöðum  
S. 471 1244

www.bilanaust.is



## Viðtal við Sigurþóru Bergsdóttur

## Verkefnin eru næg

Sigurþóra Bergsdóttir er stofnandi Bergsins Headspace. Hún ákvað að stofna samtök um að bæta stuðningsumhverfi ungs fólks. Sigurþóra hefur reynslu af þessum málum sem aðstandandi en sonur hennar upplifði mikla vanlíðan og erfiðleika sem enduðu með því að hann tók eigið líf 19 ára gamall árið 2016. Sigurþóra er vinnusálfræðingur og hefur unnið ýmis störf í gegnum tíðina en auk þess að veita Berginu headspace forstöðu situr hún í bæjarstjórn á Seltjarnarnesi fyrir Samfylkinguna. Sigurþóra spjallar við Nesfréttir að þessu sinni.

„Ég er fædd á Blönduósi en er grjótharður Vesturbæingur. Ég er alin upp á Túnsbergi. Í gula húsinu sunnanvert við Starhaga. Foreldrar mínir keyptu þetta hús þegar þau fluttu að norðan til Reykjavíkur þegar faðir minn Bergur Felixson tók til starfa hjá Reykjavíkurborg. Húsið er enn í fjölskyldunni því Felix bróðir minn og Baldur eiginmaður hans keyptu húsið af foreldrum okkar þegar þau ákváðu að minnka við sig. Og nú er fjölskyldan enn að breiða úr sér við Starhaga því Álfrún Perla dóttir þeirra og Árni maður hennar eru að byggja hús við hliðina á Túnsbergi. Pabbi og mamma fluttu á Skúlagötuna. Urðu Miðborgarbúar og eru alsæl með þau skípti. Þau hafa gaman af að fara út og hitta fólk og það er góður göngutúr fyrir þau að labba um miðbæinn.“

## Var tvö ár á Egilsstöðum

Sigurþóra segist hafa farið þennan hefðbundna Vesturbæjarveg í gegnum skólakerfið. „Ég var í leikskóla í Vesturbænum þá Melaskóla og síðan Hagaskóla. Þaðan lá leiðin í MR og eftir stúdentsprófið fór ég í Háskóla Íslands þar sem ég lagði stund á nám í sálfræði.“ Sigurþóra hefur alið aldur sinn að mestu í Vesturbænum og síðan austast á Seltjarnarnesi. „Ég hélt þó aðeins fram hjá Vesturbænum því ég bjó austur á Egilsstöðum í tvö ár. Ég bjó þar með



Sigurþóra Bergsdóttir ásamt eiginmanni sínum Rúnari Unnpórssyni og börnunum Margréti Rán og Eyjólfur Felix Rúnarsbörnum.

drenginn minn lítinn og starfaði sem forstöðumaður fyrir sambýli fyrir fatlað fólk.“

## Aftur á skólabeck

„Nei – ég hitti framtíðar manninn minn ekki fyrir austan. Ég hitti hann þegar ég var í helgarfríi í Reykjavík og þá flutti ég aftur suður. Ég starfaði við eitt og annað eftir Egilstaðadvölinu. Ég stýrði 118 hjá Símanum í nokkur ár og setti upp þjónustuver Reykjavíkurborgar á sínum tíma. Ég hafði lokið grunnnámi í sálfræði og nú fannst mér kominn tíma til þess að ljúka því. Ég settist aftur á skólabeck í sálfræðideild Háskóla Íslands og lauk námi í vinnusálfræði.“

## Eignuðumst góða nágranna á Nesinu

Síðan fluttu þið á Seltjarnarnes.

„Já – það var þó ekkert markmið að flytja á Nesið. Ég vildi búa á Vestursvæðinu þar sem ég er uppalin og hafði búið lengst af. Við þurftum að fá okkur stærra húsnæði og fórum að leita. Tilviljun réð að Seltjarnarnes varð fyrir valinu. Við fundum húsnæði þar og sjáum ekki eftir því. Við búum við hliðina á Sæbóli við Nesveginn og þar eignuðumst við strax frábæra nágranna. Gunnlaug Ástgeirsson og Ósk Magnúsdóttir. Þau voru stundum að passa fyrir okkur og ég tók eitt sinn eftir því að dóttir okkar var orðin læs þótt hún væri ekki byrjuð í skóla. Þá hafði Gunnlaug verið að kenna henni að lesa svo lítið bar á. Og nú er Freyja dóttir þeirra flutt heim á Sæból eftir búsetu erlendis. Hún og Egill Arnarson maður hennar hafa því bæst í nágrannahópinn.“

## Gunnlaugur bauð mér á stofnfundinn

Sigurþóra situr í bæjarstjórninni á Seltjarnarnesi. Hvernig kom til að hún fór inn á þá braut. „Ég hef alltaf verið jafnaðarmaður. En það er eiginlega Gunnlaugi Ástgeirssyni að kenna að ég fór af stað. Við fluttum á Nesveginn árið 2006 og fjórum árum síðar var kosið til bæjarstjórnar á Nesinu. Þá var ákveðið að endurverkja Samfylkingarfélagið með formlegum hætti. Áður hafði Neslistinn starfað sem var sambland af fleiri aðilum og hann starfar enn í samstarfi við Viðreisn. En þarna var komið á ákveðnum kaflaskiptum og Gunnlaugur bauð mér á stofnfundinn. Hann sagði að nú væri kominn tími á mig að taka þátt í samfélaginu. Ég lét til leiðast. Þetta þróaðist á þann veg að við Margrét



# Grant Thornton

Endurskoðun • Skattur • Ráðgjöf

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

Grant Thornton endurskoðun ehf. er íslenskt aðildarfélag Grant Thornton International Ltd., sem er eitt af fremstu alþjóðlegu samtökum sjálfstæðra endurskoðunar og ráðgjafarírtækja. Grant Thornton endurskoðun ehf. sérhæfir sig í að aðstoða rekstraráðila við að nýta tækifæri til vaxtar og bætrar afkomu með skilvirkri ráðgjöf. Framsýnn hópur starfsmanna, undir stjórn eigenda, sem ávallt eru aðgengilegir viðskiptavinum, nýta þekkingu og reynslu sína til að greina flókin málefni og finna lausnir fyrir viðskiptavinum sínum, hvort sem það eru einkarekin, skráð félög eða opinberar stofnanir. Yfir 35.000 starfsmenn Grant Thornton fyrirtækja í meira en 100 þjóðlöndum, leggja metnað sinn í að vinna að hag viðskiptavina, samstarfsmanna og samfélagsins sem þeir starfa í.





Sigurþóra Bergsdóttir ásamt syni sínum Bergi Snæ.

Lind Ólafsdóttir vorum í efstu sætum nýs lista Samfylkingarinnar á Seltjarnarnesi. Við fengum einn mann í þeim kosningum og ég varð fyrsti varamaður í bæjarstjórninni. Í dag erum við tvö ég og Guðmundur Ari Sigurjónsson bæjarfulltrúar Samfylkingarinnar.“

#### Miðaldra og eldra fólk

Var þetta rétt ákvörðun hjá Samfylkingunni að bjóða sérstaklega fram. „Já ég held að hún

hafi verið rétt. Við höfum haldið fast við það síðan að koma fram undir eigin nafni. Þegar stofnað var til Neslistans var það svolítið undir áhrifum frá R-listanum í Reykjavík. Þá var önnur stemning í samfélaginu og munaði minnstu að þau næðu fjórða manni inn. Við teljum það hafa sína kosti fyrir okkur að standa keik og við höfum gott bakland í flokknum sem gefur aukinn styrk. Samfylkingin verður skýrari valkostur með

þessum hætti.“ En meirihluti Sjálfstæðisflokksins stendur enn óhaggaður. „Já þetta er nokkuð fastur kjarni sem byggist á gömlum merg. Seltjarnarnes er svolítið sérstakt að þessu leyti. Hér er mikið um eldra fólk sem hefur fylgt Sjálfstæðisflokknum. Margt frá dögum Sigurgeirs Sigurðssonar sem var bæjarstjóri um langt árabil. En þetta getur tekið breytingum. Kynslóðaskipti verða og með nýrri byggð kemur nýtt fólk á Nesið. Vandinn við stjórnunarhætti Sjálfstæðismanna er einkum sá hversu erfitt er að fá þá til þess að horfa á heildarmyndina í bæjarmálunum. Það er erfitt að fá þá til þess að horfa á stærra plan. Ef til vill er þetta vegna þess að þau hafa alltaf ráðið og hafa lítið þurft að semja við aðra um lausn mála. Eitt vandamálanna er að ekki má hnika útsvarinu upp á við þótt vandi sé í að ná endum saman í rekstri bæjarins. Viðvarandi hallarekstur kemur til af því að farið er yfir áætlanir í rekstri þar sem áætlanir eru í raun ekki nægilega vel unnar eða þeim fylgt eftir. Á eftir ár er afkoman verri en ráð var gert fyrir. Við vildum færa útsvarið til

samræmis því sem er í Kópavogi og Hafnarfirði. Með því væri auðvelt að eyða hallarekstrinum.“

#### Þarf að vinna út frá stærra plani

Sigurþóra segir að bæjaryfirvöld verði að fara að vinna út frá stærra plani í stað þess að hnippa í eitt og eitt mál í einu. Á þetta hafi þau í Samfylkingunni lagt áherslu í starfi sínu í bæjarstjórn. Hún nefndir málefni fatlaðs fólks sem dæmi. Þegar málefni komu til sveitarfélaganna var samið við Reykjavíkurborg um þjónustuna og svo þeim samningi sagt upp án varaplans. Það hefði átt að vera komin búsetukjarni fyrir fatlað fólk fyrir löngu, þjónustan fyrir flóknustu málin er að mestu aðkeypt og því dýrari en ella. Hægt væri að sinna þessu málaflokki mun betur með vandaðri grunnvinnu. Það starfsfólk sem sinnir þessum málum hjá okkur er þó framúrskarandi og gerir sitt besta en stuðninginn vantar stundum.“

*Framhald á bls. 12*



## Gerðu eitthvað skemmtilegt í sumar með Aukakrónum



Skór í fjallgönguna



Snarl í ferðalagið



Föt fyrir sumarið



Grill í garðinn



Ferðalög um landið

Kynntu þér Aukakrónur á [landsbankinn.is/aukakronur](http://landsbankinn.is/aukakronur)



## Framhald af bls. 10-11

## Ráðagerði keypt án stefnu

Sigurþóra segir að ferðamála-stefna Seltjarnarness hafi verið í vinnslu árum saman en ekki tekist að klára þrátt fyrir gríðarlegan fjölda ferðamanna á nesinu síðustu ár. "Fyrir síðustu kosningar var rokið til þess að kaupa Ráðagerði án þess að ákveðið plan væri fyrir hendi um hvernig mætti nota það og hefur þetta fallega hús staðið autt síðan. „Ég tel að setja hefði mátt Ráðagerði strax í leigu með hliðsjón af nýtingu fyrir ferðapjónustu, en þar sem stefnuna vantaði þá var ekkert gert. Annað sem má nefna er Miðbæjarskipulagið og framtíð Eiðistorgs sem aldrei virðist hægt að ljúka við. Að auki eru hugmyndir

um byggingu leikskóla svo stórar að þær virtast óviðráðanlegar. Við vildum fara hægar í endurnýjun leikskólans. Byggja hann upp í áföngum á núverandi leikskólasvæði. Verðlaunatillagan sem kom úr samkeppninni er mjög metnaðarfull en verður erfitt að framkvæma miðað við stöðu fjármála bæjarins. Seltjarnarnes er fremur lokað samfélag og til að fá aðgang að því verður að fara í gegnum Gróttu. Það er í raun kjarninn í samfélaginu okkar. Þó má ekki gleyma því að mjög margt er vel gert hér á Nesinu og gott að búa með börnum enda skólinn og þjónustan þar sérstaklega góð."


## Verkefni eru næg

Sigurþóra vísar til megin verkefni sínu þessa dagana.


Það er Bergið headspace.


"Dag nokkurn fékk ég þá flugu í höfuðið að búa til betra aðgengi ungs fólks að geðheilbrigðisþjónustu. Þegar sonur minn féll frá fann ég mikinn vilja fólks í kringum mig til að gera eitthvað. Því stofnuðum við minningarsjóð um hann sem er grunnurinn að Berginu headspace. Haustið 2018 stofnuðum við svo samtök sem fengu mikla athygli og góðar undirtektir og margir voru tilbúnir að leggja lið. Min fyrirmynd að þessari stofnun voru Samtök um kvænnaathvarf, þar sem konur komu saman og framkvæmdu á stuttum tíma. Bergið hóf starfsemi sína síðasta haust og er í stöðugri þróun. Vel á annað hundrað ungmenna hafa komið og fengið stuðning og aðstoð

í Berginu og sýna tölur okkar að þau eru ánægð með þjónustuna og upplifa betri líðan og virkni sem er markmiðið. Sigurþóra segir að Bergið Headspace sé byggt á ástralskri fyrirmynd. "Bergið byggir á Headspace-hugmyndafræðinni og er svokölluð lágþröskuldapjónusta. Hugmyndafræðin byggist á því að ungt fólk á aldrinum 12 til 25 ára geti gengið að því sem vísu að eiga kost á því að leita til einhvers. Það eru engin takmörk á því að leita til Bergsins headspace, aðeins aldur. Við segjum alltaf að það sé ekkert vandamál of lítið eða of stórt, allir geta komið. Það er búinn að vera mikill kraftur í þessu og ég vona að við munum njóta velvildar til þess að halda starfinu áfram. Verkefni eru næg."



**UMHVERFISVÆNAR VÖRUR  
FYRIR ÚTIVISTINA  
FÁST Í VONARSTRÆTI**





**VONARSTRÆTI**

Mínum á vefverslun okkar [vonarstraeti.is](http://vonarstraeti.is) + heimkeyrslu í Reykjavík  
 VONARSTRÆTI - Laugavegi 27 - S.775 8808 - Facebook: @vonarstraeti.verslun - Instagram: @vonarstraeti



# SPÁNN ER HANDAN VIÐ HORNID

TAPASBARINN - HINN EINI SANNI Í 20 ÁR



Vesturgata 3B | Sími 551 2344 | [tapas.is](http://tapas.is)





# Nesdekk - í næsta nágrenni!

Réttu dekkinn draga fram bestu  
eiginleika bílsins og veita  
hámarks öryggi.

Fáðu ráðleggingar fagmanna  
við val á réttum dekkjum.



**ATH.** Við bendum vinsamlega á að lögreglan er byrjuð  
að sekta fyrir akstur á negldum dekkjum -  
20.000 kr. hvert neglt dekk.





# Íþróttarárið 2020 – U-beygja í boði COVID-19

**S**taðan þegar þetta er ritað þann 5. maí 2020 í íþróttalífi okkar Seltirninga er sennilega ekki eins og flestir höfðu hugsað sér í byrjun árs. Sem leikmaður, þjálfari og stjórnarmaður hjá Gróttu sá ég fyrir mér að þessi tími sem við lifum núna yrði einn sá hjartasti í sögu félagsins og meðbyrinn mikill.

Ef allt væri eðlilegt hefðu handboltaliðin okkar verið nýbúin með úrslitakeppni um sæti í efstu deild, karla-liðið í knattspyrnu búið að spila sína fyrstu leiki í Pepsi Max – deildinni, kvennalið félagsins sem var endurreist fyrir ekki svo mörgum árum að spila sína fyrstu leiki í næst efstu deild og fimleikadeildin okkar að blómstra í nýju glæsilegu fimleikahúsi.

Magnaður árangur fyrir þetta „litla“ félag af Seltjarnarnesi.

Staðan er hinsvegar allt önnur. Handbolta tímabilinu var aflýst

langt á undan áætlun, bæði karla og kvenna-liðið misstu af sínum úrslitakeppnum en karla liðið fékk að lokum sæti í efstu deild sem byggir á góðum árangri vetrarins. Fótbolta liðin okkar bæði eru nýbyrjuð að fá að æfa og eru enn um 6 vikur í að við sjáum strákana og stelpurnar okkar á stærstu sviðum knattspyrnunnar sem Gróttu hefur komist á.

Ég held að flestir séu sammála um það að Íþróttafélagið Gróttu kemst nálægt því að vera hjarta bæjarins. Íþróttafélagið kemur í stórum mæli að uppeldi barna og unglinga á Seltjarnarnesi og mótar þau sem einstaklinga til framtíðar. Hugsíð um allt það sem ég nefni hér að ofan sem við stuðningsmenn höfum farið mis af síðustu vikur og mánuði, æfingarnar og félagsskapurinn sem börnin okkar og unglingar hafa misst af vegna ástandsins. Íþróttafélagið okkar skipar gríðarlega stóran þátt í lífi okkar flestra hér á Nesinu.

Ljóst er að umhverfi íþróttaliða er breytt til framtíðar. Í ljósi efnahagsástandsins verður öflun styrktaraðila sem deildirnar okkar eru keyrðar áfram á mun erfiðari næstu vikur og mánuði. Einnig er óvíst hversu margir áhorfendur mega mæta og horfa á knattspyrnuliðin okkar spila í sumar eða handboltaliðin í vetur. Að reka deild innan íþróttafélags er ávallt krefjandi en ástandið mun gera þeim sjálfbóðaliðum sem í því standa að stýra þessum deildum enn erfiðara fyrir. Munum að á bakvið öll þau meistaraflokkslið eða yngri flokka, hvort sem er í fótbolta, handbolta eða fimleikum, sem hafa fært bæjarbúum mikla gleði og minningar í gegnum tíðina standa óeigingjarnir sjálfbóðaliðar sem eyða ómældum tíma sínum í að safna fjár og reka deildirnar sem færa okkur allan þennan árangur og minningar.

En hvað getum við íbúar og stuðningsmenn gert til að hjálpa til? Svárið er einfalt, ef þú hefur tók



Lárus Gunnarsson.

á keyptu árskort hjá liðunum, þótt þú ætlir ekki á alla leiki. Ef þú ætlar á völinn og valið stendur á milli þess að kaupa þér hamborgara á vellinum eða elda sjálfur áður en þú mætir, veldu hamborgarann. Keyptu frekar hressingu í sjoppunni á vellinum þó svo hún sé nokkrum hundraðköllum dýrari en út í Hagkaup. Kauptu trefil af knattspyrnudeildinni, miða í bingó af handboltadeildinni eða bakkelsi og túlípana af fimleikadeildinni á laugardögum. Allt þetta, ef þú hefur tók á, færir deildunum dýrmætar tekjur sem styðja við þeirra starf sem færir okkur íbúum svo frábærar minningar og árangur.

Taktu þátt, veljum íþróttaliðin okkar og hjálpumst að við að skapa enn fleiri minningar og enn betri árangur til framtíðar.

*Gleðilegt sumar, og áfram Gróttu!*

Lárus Gunnarsson

*Höfundur er stuðningsmaður, þjálfari og stjórnarmaður og fyrrum leikmaður hjá Gróttu.*

## AÐALFUNDIR



### Aðalfundir stjórna og ráða Íþróttafélagsins Gróttu fara fram fimmtudaginn 4. júní 2020

Aðalfundirnir hefjast kl. 17.00 í hátíðarsal Gróttu og er gert ráð fyrir að þeim sé lokið kl. 18.00. Eftir að aðalfundum lýkur verður öllum fundargestum boðið upp á léttar veitingar.

Tillögur að breytingum á lögum félagsins liggja frammi á skrifstofu félagsins frá 25. maí.





# Sjóíþróttir óheimilar á Seltjörn

Bæjarstjórn Seltjarnarness samþykkti á fundi sínum þann 29. apríl sl. tillögu umhverfisnefndar þess efnis að óheimilt verði að stunda sjóíþróttir á Seltjörn við Gróttu frá 1. maí - 1. ágúst ár hvert.

Þetta er gert til að skapa nauðsynlegt næði á varp- og uppeldistíma fugla. Svæðið nær frá Ljóskastarahúsi í Suðurnesi að Gróttu. Fjaran við Seltjörn eða Kotagrandi er opin almenningi til útivistar eins og ávallt.



**ALHLIÐA MÚR- OG STEYPUVIÐGERÐIR**

**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

## Húsfélagabjónusta Eignaumsjón leiðandi í 17 ár

- ✓ Bókhalð og fjármál
- ✓ Húsfélagafundur
- ✓ Mínar síður
- ✓ Húsbók þjónustusaga húss
- ✓ Auk annarrar þjónustu



• EIGNAUMSJÓN [www.eignaumsjon.is](http://www.eignaumsjon.is)

## ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS

Auðbrekku 1, Kópavogi

SÍÐAN 1996



ALÚÐ • VIRÐING • TRAUST • REYNSLA



Sverrir Einarsson



Margrét Á. Guðjónsd.



Kristín Ingólfsdóttir



Hannes Ó. Sampsted

Símar allan sólarhringinn: 581 3300 & 896 8242 • [www.utforin.is](http://www.utforin.is)  
Komum heim til aðstandenda og ræðum skipulag útfarar ef óskað er.

## ÚTFARARSTOFA HAFNARFJARÐAR

Flatahraun 5a • [www.utfararstofa.is](http://www.utfararstofa.is) • Símar: 565 5892 & 896 8242



APOTEK  
KITCHEN+BAR

## NÝR MATSEÐILL - nýir spennandi réttir



[@apotekkitchenbar](https://www.facebook.com/apotekkitchenbar)

APOTEK Kitchen+Bar  
Austurstræti 16  
apotek.is



# Íslandsbanki lokar á Granda



Ákveðið hefur verið að loka útibúi Íslandsbanka á Granda. Útibúinu við Höfðabakka verður einnig lokað. Þessi útibú voru ekki opnuð aftur þann 11. maí þegar losað var um samkomutakmarkanir vegna covid-19. Nú eru aðeins þrjú útibú eftir á höfuðborgarsvæðinu. Í Norðurturni við Smáralind, í Laugardal og í Hafnarfirði.

Í tilkynningu frá Íslandsbanka segir að viðskiptavinir hafa í auknum mæli nýtt sér stafræna þjónustu að undanförunu og á sama tíma hafi útibúaheimsóknunum fækkað. Faraldurinn hafi flýtt þeirri þróun en frá áramótum hefur notkun á bankaþjónustu í appi aukist um 400%. Þá hafi heimsóknunum í útibú fækkað um allt að 70%. Efla á einstaklingsþjónustu í útibú bankans í Laugardal en auk almennrar bankaþjónustu verður húsnæðislánþjónusta bankans þar til húsa. Þá verður þjónusta við lítil- og meðalstór fyrirtæki á höfuðborgarsvæðinu sameinuð þann 8. júní í eina Fyrirtækjamiðstöð í Norðurturni, höfuðstöðvum Íslandsbanka. Fyrirtæki geta þó leitað í öll útibú fyrir einfalda bankaþjónustu.

## BÍLAVIÐGERÐIR GRANDA

S: 562 5999



S: 669 5999

FISKISLÓÐ 83 - 101 REYKJAVÍK

Nesfréttir Sími: 511 1188

## FÉLAGS- OG TÓMSTUNDASTARF ELDRI BÆJARBÚA

### Bjartari tímar

Á þessum skráningu og fordæmalausu tímum sem við höfum upplifað þennan veturinn hafa eldri borgarar hér sýnt ótrúlega ábyrgð og skynsemi. Fólk hefur almennt farið mjög varlega og farið að reglum og virt boð og bönn og það er kannski þess vegna sem við getum þakkað það að enginn af okkar þátttakendum hefur fengið veiruna skæðu. En nú er komið að afléttingum í skrefum og við getum horft fram á bjartari tíma og lífið fer vonandi að taka á sig eðlilegri mynd. Ein af dægrastyttingum undanfarnar vikur hefur verið sjónvarpsútsending þrjúkrisins þar sem þeir hafa upplýst þjóðina um stöðu mála og stappað í fólk stálinu. Það má með sannri segja að þið eldri borgarar hér á Nesinu hafið tekið öllum ráðleggingum og ábendingum, hlýtt Viði, þvegið og sprittað ásamt því að vera óendanlega jákvæð og bjartsýn.

### Samvera í sumar, hreyfing og útvera

Staðan núna í félagsstarfinu er þannig að nokkrir af föstu liðunum okkar eru komnir á dagskrá aftur en okkur er uppálagt að skipta liði þannig að sem minnst blöndun sé á milli þeirra sem búa í húsinu á Skólalbraut og þeirra sem sækja félagsstarfið utan úr bæ. Þetta hefur gengið ágætlega og vonandi getum við opnað á sumarstarfið fljótlega í júní með þá stærri hópum, en fram að þessu hefur hámarkið verið 20 manns og aðskildir sóttvarnarhópar, en þegar þessar línur eru skrifaðar þá litur út fyrir að þann 25. maí verði þessar takmarkanir felldar niður ef ekkert óvænt kemur upp á. Það sem helst hefur verið opið hjá okkur er kaffirókurinn alla daga eingöngu fyrir íbúa Skólalbrautar. Námskeiðin í leir og gleri eru farin af stað í samráði við leiðbeinendur sem skipta hópunum. Jógatímarnir á mánudögum hafa verið fyrir íbúa á Skólalbraut og á fimmtudögum fyrir aðra íbúa bæjarfélagsins og síðan hefur verið boðið upp á leikfimi með Evu á föstudögum kl. 11.00 fyrir íbúa hússins og kl. 13.00 fyrir aðra. Enn sem komið er hefur handavinnan á mánudögum og miðvikudögum eingöngu verið fyrir íbúa á Skólalbraut. Þess má geta að þegar opnað var fyrir þessa dagskrá þá kom það nokkuð á óvart hversu tímarnir eru vel sóttir sem sýnir okkur það að þörfin fyrir samveruna og hreyfinguna og bara að fá að hittast er orðin mikil. Gönguferðirnar okkar 2-3svar í vikur eru opnar öllum. Þegar þessar línur eru skrifaðar þá voru sundstaðirnir að opna eftir langa bið. Starfið í sumar verður vonandi með svipuðu sniði og undanfarnar sumur, þó með þeim takmörkunum sem okkur verða settar. Við komum til með að fá til liðs við okkur ungmenni sem starfa hjá bænum og munum

við í sameiningu skipuleggja sumarstarfið með þeim. Kennsla og leiðsögn verður í spjaldtölvu- og snjallsímanotkun. Boðið verður upp á ýmskonar samverustundir, spil, göngur og aðrar uppákomur. Hvetjum fólk til að afla sér upplýsinga og taka þátt. Stór hluti af heilsueflingu eldra fólks er að eiga samskipti og vera saman. Allar nánari upplýsingar liggja frammi í aðstöðu félagsstarfsins á Skólalbraut, einnig munum við upplýsa fólk í gegnum fb síðuna og einnig má hafa samband á netfangið kristin.hannesdottir@seltjarnarnes.is og eða hringja í síma 893 9800.

Horfum vongóð fram á bjarta daga og skemmtilegar samverustundir.

### Við eigum fullt inni í haust

Þegar haustar tókum við aftur upp þráðinn þar sem frá var horfið fyrir í vetur varðandi skemmtikvöld, ferðalög, leikhús og spilastundir, hreyfingu ýmskonar og aðra dagskrárliði. Það er margt sem þarf að vinna upp. Leggjumst öll á eitt til að gera starfið áhugavert og skemmtilegt. Við hefjum vetrarstarfið í ágústlok með opnun handverkssýningarinnar sem frestað var nú í maí.

Læt hér fylgja upplýsingarnar sem bárust frá almannavörnum 12. maí þar sem fólk er hvatt áfram og að taka höndum saman til að tryggja áframhaldandi góðan árangur gegn Covid-19.

### Samfélagsáttmáli í okkar höndum

Tryggjum góðan árangur áfram og gerum samfélagsáttmála. Áttmála sem gildir í vor og sumar og við munum öll virða.

- Þvoum okkur um hendur
- Sprittum hendur
- Munum 2 metra fjarlægð
- Sótthreinsum sameiginlega snertifleti
- Verndum viðkvæma hópa
- Hringjum í heilsugæsluna ef við fáum einkenni
- Tökum áfram sýni
- Virðum sóttkví
- Virðum einangrun
- Veitum áfram góða þjónustu
- Miðlum traustum upplýsingum
- Verum skilningsrík, tillitssöm, kurteis og styðjum hvert annað

Við erum öll almannavarnir –  
og verðum það áfram

# RECARO

Barnabílstólar í úrvali



BÍLASMÍÐURINN HF

Bildshöfða 16, 110 Reykjavík - Sími: 567 2330 - www.bilasmidurinn.is



**Foreldrar  
verum samtaka**



# Útivistarreglurnar

**1. maí til 1. september**

---

**12 ára börn og yngri mega vera úti - til kl. 22**

**13 - 16 ára börn mega vera úti - til kl. 24**

**1. september til 1. maí**

---

**12 ára börn og yngri mega vera úti - til kl. 20**

**13 - 16 ára börn mega vera úti - til kl. 22**

Útivistarreglurnar eru samkvæmt barnaverndarlögum. Börn mega ekki vera á almannafæri utan ofangreinds tíma nema í fylgd með fullorðnum. Bregða má út af reglunum þegar börn 13-16 ára eru á heimleið frá viðurkenndri skóla-, íþróttá- eða æskulýðssamkomu. Aldur miðast við fæðingarár.



**SAMAN**



Ríkislögreglustjórnin



## Chris Brazell framlengir samning sinn við knattspyrnudeildina

Knattspyrnudeild Gróttu hefur framlengt samning við Chris Brazell sem yfirþjálfari yngri flokka hjá deildinni til haustsins 2022.

Chris, sem er 27 ára gamall, er með UEFA-A þjálfaragráðu og BA gráðu í alþjóðasamskiptum frá University of Lincoln. Chris starfaði í fjögur ár í akademíu enska stórliðsins Norwich þar sem hann var m.a. aðalþjálfari U14 ára liðs félagsins og vann með leikmönnum sem voru að stíga sín fyrstu skref í aðalliðinu.

Chris hóf störf hjá knattspyrnudeildinni í nóvember á síðasta ári og hefur strax sett mark sitt á starf deildarinnar. Deildin fagnar því að hafa nú ráðið yfirþjálfara til næstu tveggja ára sem mun halda áfram að stuðla að þeirri uppbyggingu sem deildin hefur staðið fyrir undanfarin ár.

Um framlenginguna hafði Chris þetta að segja: „Það er mér mikill heiður að framlengja samning minn við Gróttu í tvö ár til viðbótar. Á þeim tíma munum við halda áfram með þá uppbyggingu sem hefur verið í gangi og halda áfram að veita samfélaginu á Seltjarnarnesi framúrskarandi þjónustu. Klúbburinn er afar heppinn að búa yfir frábærum hópi þjálfara og starfsfólks bæði á vellinum og á bakvið tjöldin, og það er ekki síst vegna þessa fólks sem að mér fannst ég strax eins heima hjá mér og viss strax að ég vildi vera áfram. Þjálfararnir okkar, leikmenn og samfélagið gera deildina að því sem hún er og ég mun halda áfram að leggja mitt af mörkum til uppbyggingarinnar og njóta margra spennandi stunda með ykkur á næstu árum.“



Chris Brazell.

## Pétur Már íþróttasálfræðiráðgjafi knattspyrnudeildar

Það er okkur mikil ánægja að tilkynna um nýtt og umfangsmeira hlutverk Péturs Más Harðarsonar hjá knattspyrnudeild Gróttu.

Pétur kemur inn sem þjálfari 5. flokks karla til viðbótar við verkefni hans í 3. og 4. flokki karla. Auk þess mun Pétur gegna nýju hlutverki íþróttasálfræðiráðgjafa hjá félaginu. Í starfi sínu sem íþróttasálfræðiráðgjafi mun Pétur vinna náð bæði með leikmönnum og þjálfurum knattspyrnudeildar. Um er að ræða nýtt hlutverk og verkefni innan félagsins þar sem lögð verður áhersla á að vinna með andlega þátt knattspyrnuíðkunar, til viðbótar við líkamlega þjálfun iðkenda.

Verkefnið er afar spennandi og metnaðarfullt af hálfu knattspyrnudeildar Gróttu og Péturs sem áhugavert verður að fylgjast með og sjá árangurinn af.

Pétur mun nýta næstu mánuði til að undirbúa og skipuleggja starf íþróttasálfræðiráðgjafa, ásamt því að hefja vinnu með þjálfurum og iðkendum knattspyrnudeildar. Áætlanir gera ráð fyrir að frá og með upphafi árs 2021 verði hlutverk íþróttasálfræðiráðgjafa skipulagt og orðið sambætt í starfsemi yngri flokka félagsins.

Chris Brazell, yfirþjálfari um starf íþróttasálfræðiráðgjafa: „Ég er gríðarlega ánægður með innkomu Péturs Más í hlutverk íþróttasálfræðiráðgjafa, nokkuð sem við höfum unnið við að koma á fót undanfarna mánuði. Sífelld meiri áhersla er lögð á andlega þáttinn í knattspyrnuþjálfun, bæði í barna- og unglingastarfi og afreksþjálfun. Ráðning Péturs er brautryðjendastarf af hálfu Gróttu og sýnir metnað félagsins í verki.“



Pétur Már Harðarson.

## SUMARNÁMSKEIÐ SELTJARNARNESBÆJAR OG GRÓTTU



Sumarstarfið verður með hefðbundnu sniði og verður gott framboð af spennandi afþreyingu fyrir börn og ungmenni á aldrinum 6-18 ára á Seltjarnarnesi, líkt og undanfarin ár.

Innritun á eftirfarandi námskeið fer fram í gegnum rafrænt skráningakerfi Gróttu, Nóra [grotta.felog.is](http://grotta.felog.is)

Upplýsingar fást einnig á skrifstofu Gróttu í síma **561-1133** á milli kl 13:00 og 16:00 eða með því að senda tölvupóst á netfangið [gullijons@grotta.is](mailto:gullijons@grotta.is)

Opnað var fyrir skráningu 6. maí.

Upplýsingar um námskeiðin má finna á [grotta.is/sumar-2020/](http://grotta.is/sumar-2020/)

## SUMARNÁMSKEIÐ FIMLEIKADEILDAR

Fimleikadeildin verður með fimleika- og leikjaskóla fyrir 6-9 ára krakka (f.2011-2014) í sumar.

Námskeiðin verða frá kl. 9:00 – 16:00 alla virka daga og standa yfir í viku í senn. Fyrir hádegi verður farið í fimleika frá kl. 09:00 – 12:00 með smá nestispáslu kl. 10:30 og eftir hádegi verður farið í ýmsa leiki bæði úti og inni. Boðið verður upp á gæslu frá kl. 08:30 – 09:00.

Í fimleikunum verða börnunum skipt í hópa eftir aldri og færni í fimleikaæfingum. Börnin eiga að mæta á námskeiðið með fimleikafatnað með sér og klædd eftir veðri. Þau þurfa að hafa með sér kjarngott nesti yfir daginn.

Umsjón með námskeiðunum hefur Vala Thoroddsen framkvæmdastjóri og þjálfari fimleikadeildarinnar.

Námskeiðin eru sem hér segir:

9.–12. júní, 15.–19. júní, 22.–26. júní, 29. júní–3. júlí, 6.–10. júlí, 13.–17. júlí, 4.–7. ágúst og 10. – 14. ágúst.

Námskeiðsgjald fyrir hverja viku (5 daga) er 17.000 kr. Skráning hefst mánudaginn 4. maí og fer fram í gegnum rafrænt skráningakerfi Gróttu, Nóra [grotta.felog.is](http://grotta.felog.is)

Vinsamlega athugið að takmarkað pláss er á námskeiðunum. Jafnframt áskilur fimleikadeildin sér rétt til að fella niður námskeiðið náist ekki næg þátttaka.

**GETRAUNANÚMER GRÓTTU**

# 170

**1X2**  
GETRAUNIR.IS



# SELTIRNINGUR MÁNAÐARINS

Seltirningur mánaðarins að þessu sinni er Guðfinna Kristín Björnsdóttir leikmaður meistaraflokks kvenna hjá Gróttu í fótbolta. Hún hefur leikið með KR og Prótti síðustu ár en sneri aftur í Gróttu í haust og verður lykilleikmaður í liðinu sem spilar í 1. deild í sumar.



## Fullt nafn?

Guðfinna Kristín Björnsdóttir.

## Fæðingard. og ár?

12. desember 1998.

## Starf?

Vinn í sérþæku starfi í félagsmiðstöð og svo með tvo stráka í liðveislu.

## Farartæki?

Opel Zafira Artic Edition.

## Helstu kostir?

Jákvæð og skemmtileg.

## Eftirlætis matur?

Innbökuð hnetusteik og tartalettur með reyktu oumphí, kartöflum og uppstúf á jólnum.

## Eftirlætis tónlist?

Allt með Drake og JJ. Jhené Aiko er líka nýtt uppáhald.

## Eftirlætis íþróttamaður?

Eliud Kipchoge.

## Skemmtilegasta sjónvarpsefnið?

Er að horfa núna á bandaríska Office og After Life á Netflix, báðir geggjaðir.

## Besta bók sem þú hefur lesið?

Máttur Viljans eftir

Guðna Gunnarsson.

## Uppáhalds leikari?

Jennifer Aniston.

## Besta kvikmynd sem þú hefur séð?

Jango og Forrest Gump.

## Hvað gerir þú í fristundum þínum?

Spila fótbolta og hitti vini og fjölskyldu.

## Fallegasti staður sem þú hefur komið á?

Vestfirðir.

## Hvað metur þú mest í fari annarra?

Heiðarleika, hómor og fas.

**Hvern vildir þú helst hitta?** Held að Ghandi og Drake sitji jafnir á toppnum. Gætum kannski gert okkur glaðan dag öll þrjú saman.

**Uppáhalds vefsíða?** Visir.is og fotbolti.net

## Hvað vildir þú helst fá í afmælisgjöf?

Það eru flestir fátækir þegar ég á afmæli svo það er frípassi á að gefa mér gjöf en væri til í afmælisgjöf (nema ef mamma og pabbi eru að lesa þetta þá langar mig í pening).

## Hvað myndir þú gera ef þú ynnir 10 milljónir í happdrætti?

Ætli ég myndi ekki fara í eina góða heimsreiðu og leggja svo rest inn á lán. Mógulega uppfæra eitthvað bílkostinn.

## Hvað myndir þú gera ef þú værir bæjarstjóri í einn dag?

Lækka launin mín og ráða aftur í Selið fyrir peninginn.

## Að hverju stefnir þú í framtíðinni?

Núna stefni ég á læknisfræði, annars bara að njóta lífsins með þeim sem standa mér næst.

## Hvað stefnir þú að gera í sumarfríinu?

Spila fótbolta og fara í sund eins oft og ég get.

# GLEÐILEGT SUMAR!



Útskriftargjafir. Segðu það með möntru/fallegum orðum. Armbönd og hálsmen. Þau fegurstu og hin einu sönnu.



Íslenskur aðalbláberjalatte fyrir ónæmiskerfið og hjartað.



Blanda af því besta er uppáhald okkar allra. Prófaðu.



Tryggðu grunninn með Virdian vítamínum og bætiefnum.



Wild Grace olíur, serum og ilmir fyrir vata, píttu og kafa. Einstök gæði.



Nailberry sem næra og anda eins og voríð. Án 12 skaðlegustu efnanna og vegan.

## FALLEGIR LEGSTEINAR



Opið: 11-16  
alla virka daga

*Verið velkomin*

**Bergsteinar**  
legsteinagerð

Auðbrekku 4, 200 Kópavogi, sími: 537-1029, www.bergsteinar.is



Afgreiðslutími:  
Mán: 11-16  
Þri-fös: 11-18  
Lau: 11-16

ÓÐINGSGÖTU 1, REYKJAVÍK  
systrasamlagid.is  
@systrasamlagid  
Sími: 511 6367

Nesfréttir [www.borgarblod.is](http://www.borgarblod.is)



# Aukin þjónusta við eldri borgara



Við bjóðum eldri borgurum, sem ekki hafa tök á að nýta sér Íslandsbankaappið eða netbanka, að hringja í okkur í **sérstakt símanúmer 440-3737** fyrir alla helstu bankaþjónustu.

**Góð þjónusta breytir öllu**

