

NES FRÉTTIR

AUGLÝSINGASÍMI
511 1188

JÚLÍ 2014 • 7. TBL. • 27. ÁRG.



Vesturbæjarútibú við Hagatorg

**PANTAÐU
Á NETINU**

www.dominos.is sími 58-12345



Fyrsta skóflustungan tekin að nýju hjúkrunarheimili sem rísa mun við Safnatröð á Seltjarnarnesi. Á myndinni eru frá vinstri til hægri Seltirningarnir Jón Jónsson, Magnús Erlendsson og Bára Vestmann. Þá þau Bjarni Benediktsson fjármálaráðherra, Ásgerður Halldórsdóttir bæjarstjóri Seltjarnarness og Kristján Þór Júlíusson heilbrigðisráðherra. Þá koma Seltirningarnir Sólveig Tryggvadóttir, Sigurgeir Sigurðsson, fyrrum bæjarstjóri og Ingibjörg Bergsveinsdóttir.

SELTJARNARNESBÆR

www.seltjarnarnes.is

24
Hagkaup

OPIÐ
ALLAN sólarhringinn
á Eiðistorgi

Hringbraut 119
Sími: 55 44444

Ægisíða 121
Sími 551 1717

Opið alla virka daga
frá kl. 10 - 17.30.

**Slökkvitækja-
þjónustan**

564 1433

Bakkabraut 16 • 200 Kópavogur

Fyrir heimili - húsfélög - fyrirtæki
Úrval slökkvitækja. Leitið 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 | reyap@reyap.is

Þú getur tengst Netbankanum þínum
í gegnum farsímann.



Skannaðu kóðann
til að sækja „appið“
frítt í símann.



Þú færð nánari upplýsingar á www.islandsbanki.is/farsiminn



Hafðu bankann með þér



Íslandsbanki

NES FRÉTTIR

www.borgarblod.is

ÚTGEFANDI: Borgarblöð, Eiðistorgi 13-15, 170 Seltjarnarnes, Pósthólf 172. S: 511 1188 • 552 1953 • 895 8298

RITSTJÓRI: Kristján Jóhannsson • ÁBYRGÐARMAÐUR: Kristján Jóhannsson • BLAÐAMAÐUR: 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

Mikill kostnaður - lítil ávinningur

Uppi eru hugmyndir um að byggja bílastæðishús fyrir framan Sundlaugina á Seltjarnarnesi. Ástæður þess eru að á álagstímum sem er um ein til tvær klukkustundir seinni hluta dags á virkum dögum eru bílastæðin fyrir framan sundlauginna full. Framkvæmd við byggingu bílastæðahúss myndi kosta einhver hundruð milljóna króna.

Höfum við efni á slíkri framkvæmd þegar nóg er af bílastæðum við leikskólana sem er þrjá til fimm mínútna gangur að World Class og Sundlauginni. Einnig eru oft auð bílastæði á þessum tíma við Valhúsa-skóla þaðan sem tekur eina til tvær mínútur að ganga að sundlauginni. Spurning er um af hverju fólk sem er að stunda íþróttir telur það eftir sér að ganga í þrjár mínútur til að fara í sund og í heilsuræktina. Þarf fólk helst alltaf að aka að dyrum íþróttamannvirkjana. Íþróttafólk og almenna sundlaugargesti ætti ekki að muna um að labba í þrjár mínútur til þess að komast í sund. Fólk á að nota bílastæðin við leikskólana og Valhúsa-skóla því á þeim tíma sem mest er sótt í sundlauginna og ræktina eru þau nánast auð. Nei – fjármunum Seltirninga er betur varið til annarra verkefna.

Hjúkrunarheimili á Seltjarnarnesið

Nú er bygging Hjúkrunarheimilis ákveðin sem er fagnaðarefni. Þessar hugmyndir eru búnar að vera í býgerð yfir tuttugu ár. Hjúkrunarheimilið á að rísa fyrir neðan Nestofu og við hliðina á Lækningaminjasafninu. Þetta er mjög fallegur staður og er vonandi að þeir Seltirningar sem óska þess að fá að dvelja þar þegar þar að kemur veði að ósk sinni.

Hjúkrunarheimilið mun rísa við Safnatröð



Samningur að nýju hjúkrunarheimili undirritaður og handsalaður. Frá vinstri til hægri. Bjarni Benediktsson fjármálaráðherra, Ásgerður Halldórsdóttir bæjarstjóri og Kristján Þór Júlíusson heilbrigðisráðherra.

Ákveðið hefur verið að byggja hjúkrunarheimili á Seltjarnarnesi og var fyrsta skóflustunga þess tekinn 18. júní sl. Það voru þau Bjarni Benediktsson fjármálaráðherra, Kristján Þór Júlíusson heilbrigðisráðherra og Ásgerður Halldórsdóttir bæjarstjóri sem héldu á skóflunum ásamt nokkrum íbúum Seltjarnarnesbæjar.

Bygging hjúkrunarheimilisins á sér nokkurn aðdraganda en skóflustungan nú markar tímamót í þeim undirbúningi og einnig í byggingarsögu bæjarfélagsins. Gert er ráð fyrir 40 íbúðum þar sem áhersla verður lögð á að umhverfi og allur búnaður mun líkist hefðbundnum einkaheimilum í notalegu umhverfi. Hönnun hjúkrunarheimilisins verður miðuð við að mæta þörfum fólks sem hefur skerta getu til athafna. Byggingin verður á einni hæð og lagt verður upp úr góðu aðgengi að henni. Bílastæði og öll aðstaða til útveru verður opin og aðgengileg. Hjúkrunarheimili verður í fallegu umhverfi en það mun rísa við Safnatröð á Seltjarnarnesi skammt frá Nesi sem er ein rómaðasta staðsetning sem unnt er að finna í byggðarlaginu. Stefnt er að því að heimilið verði tilbúið til notkunar um áramót-

in 2014/2015. Seltjarnarnesbær annast hönnun og byggingu heimilisins í samráði við Framkvæmdasýslu ríkisins og Velferðarráðuneytið. Björn Guðbrandsson arkitekt frá Arkís ehf. er arkitekt hússins. Ásgerður Halldórsdóttir bæjarstjóri segir að hið nýja hjúkrunarheimili muni bjóða upp á aðstæður sem stuðla að vellíðan þeirra sem þar dvelja, heimilismanna sem starfsfólks og aðstandenda.

HÁGÆÐI.IS
HÚSAVIÐGERÐIR.IS
FLÍSALAGNIR.IS



100% endurgreiddur vsk af vinnu

Sími: 565-7070

Nesbúinn



Ég nenni ekki að labba í ræktina!

Sjálfstæðisflokkur og Neslisti saman í nefndakjöri

Sjálfstæðisflokkurinn og Neslistinn stóðu saman að nefndakjöri á Seltjarnarnesi eftir nýlega afstaðnar bæjarstjórnarkosningar. Þetta vekur athygli vegna þess að Neslistinn er í minnihluta á Nesinu ásamt Samfylkingunni en Sjálfstæðisflokkurinn myndar meirihluta. Er þetta nokkuð í stíl við nefndakjör í fleiri sveitarfélögum þar sem aðilar úr meiri- og minnihluta hafa átt samtarf um nefndir og er nærtækast að minnast samtarfs meirihluta borgarstjórnar Reykjavíkur við Sjálfstæðisflokkinn við nefndakjör á dögnum.

Að sögn Árna Einarssonar oddvita Neslistans náðist ekki samkomulag á milli minnihlutaframboðanna um fjölda nefndarfulltrúa. Neslistinn hefði lagt áherslu á að eiga fulltrúa í stærstu nefndunum en á það hefði Samfylkingin ekki fallist. Því hefði orðið

niðurstaðan að eiga samstarf við Sjálfstæðisflokkinn um kjör í tiltekna nefndir, þ.e. þær nefndir sem skipaðar eru fimm fulltrúum. Árni segir samkomulag Sjálfstæðisflokks og Neslista að öðru leyti án skuldbindinga og kvaða af beggja hálfu. Í bókun sem bæjarfulltrúar Sjálfstæðisflokks lögðu fram um málið segir að meirihlutinn leggi áherslu á lýðræðisleg vinnubrögð, gagnsæi og samráð við íbúa og telji því mikilvægt að Neslistinn eigi aðalfulltrúa í skipulags- og umferðarnefnd, skólanefnd, íþrótt- og tómstundaráði, fjölskyldunefnd, umhverfisnefnd, menn-

ingarnefnd og stjórn veitustofnana. Í bókuninni segjast bæjarfulltrúarnir fagna því að Sjálfstæðisflokkurinn og Neslistinn kjósi saman í nefndir bæjarins.

Guðmundur forseti bæjarstjórnar

Guðmundur Magnússon var kjörinn forseti bæjarstjórnar á Seltjarnarnesi á fyrsta fundi nýrrar bæjarstjórnar að loknum bæjarstjórnarkosningum. Fyrsti varaforseti bæjarstjórnar var kjörinn Bjarni Torfi Álfþórsson og annar varaforseti bæjarstjórnar var kjörinn Sigrún Edda Jónsdóttir. Á fundinum var einnig kosið í nefndir bæjarins en eins og fram kemur á forsiðu varð samstaða á milli Sjálfstæðisflokks og Neslista um nefndakjör. Nesfréttir birta hér nöfn nefndarmanna í helstu nefndum bæjarfélagsins.

Bæjarráð og helstu nefndir

Í bæjarráði eiga sæti sem aðalmenn Guðmundur Magnússon (D) formaður, Bjarni Torfi Álfþórsson (D) og Margrét Lind Ólafsdóttir (S). Varamenn eru Sigrún Edda Jónsdóttir (D) og Guðmundur Ari Sigurjónsson (S). Áheyrnarfulltrúi er Árni Einarsson (N). Í skipulags- og umferðarnefnd eiga sæti Bjarni Torfi Álfþórsson, (S) sem er formaður. Anna Margrét Hauksdóttir (D), Ásgeir Guðmundur Bjarnason (D), Ragnhildur Ingólfssdóttir (N) og Stefán Bergmann (S). Í skólanefnd eru



Nýkjörin bæjarstjórn Seltjarnarness ásamt Bjarna Benediktssyni fjármálaráðherra og Kristjáni Þór Júlíussyni heilbrigðisráðherra.

Sigrún Edda Jónsdóttir (D), sem er formaður, Magnús Örn Guðmundsson (D), Karl Pétur Jónsson (D), Hildigunnur Gunnarsdóttir (N) og Guðmundur Ari Sigurjónsson (S). Í menningarnefnd eiga sæti Katrín Páldóttir (D), sem er formaður, Sjöfn Þórðardóttir (D), Ásta Sigvaldadóttir (D), Ingunn Hafdis Þorlákssdóttir (N) og Sigurþóra Bergsdóttir (S). Í fjölskyldunefnd sitja Guðrún Brynja Vilhjálmssdóttir (D) sem er formaður, formaður, María Fjöla Pétursdóttir (D), Magnús Margeirsson

(D), Halldóra Jóhannesdóttir (N) og Laufey Elísabet Gissurardóttir (S). Í jafnréttisnefnd eru Guðrún Brynja Vilhjálmssdóttir (D), sem er formaður. Karl Pétur Jónsson (D) og Eva Margrét Kristinsdóttir (S). Fulltrúar Seltjarnarnesbæjar á Landsþing Sambands íslenskra sveitarfélaga eru Ásgerður Halldórsdóttir (D), Guðmundur Magnússon (D) og Margrét Lind Ólafsdóttir (S). Í fulltrúaráði Samtaka sveitarfélaga á höfuðborgarsvæðinu eiga sæti Bjarni Torfi Álfþórsson og Margrét Lind Ólafsdóttir.

Stígvél á alla fjölskylduna fyrir útileguna í sumar



STÍGVÉLABÚÐIN

NOKIAN
FOOTWEAR

Álfabakka 14a í Mjódd • 109 Reykjavík • Sími: 527 1519

Vellíðan á Snyrtistofunni
Eiðistorgi



er ómissandi í lífinu

551 23 23

Umferðaröryggis- áætlun fyrir Seltjarnarnes

Vinnu við umferðaröryggisáætlun Seltjarnarnesbæjar er lokið. Upphaf hennar má rekja til þess að bæjarstjórn Seltjarnarnesbæjar samþykkti á sínum tíma að fela bæjarverkfræðingi að gera umferðaröryggisáætlun sem óskaði eftir aðstoð VSÓ Ráðgjafar við verkið. Vinna við öryggisáætlunina fór fram á tímabilinu september 2013 til apríl 2014. Undanfarin ár hefur Samgöngustofa hvatt sveitarfélög til að gera áætlunir um umferðaröryggi og var Seltjarnarnes eitt af þeim sveitarfélögum sem gerði samning við Samgöngustofu um að skuldbinda sig til að gera umferðaröryggisáætlun.

Í september 2013 var myndaður samráðshópur með helstu hagsmunaaðilum. Í hópnum voru bæjarverkfræðingur, fræðslustjóri og íþrótt- og tómstundafulltrúi, deildarstjóri grunnskóla, fulltrúi f.h. foreldraráðs leikskóla Seltjarnarnesbæjar og einnig voru fulltrúar frá Vegagerðinni, Samgöngustofu, Lögreglu, Strætó Bs. og VSÓ Ráðgjöf sem starfaði með hópnum.

Umferðaröryggisáætlun er ætlað að miða að aukinni vitund um umferðaröryggismál, bæði meðal forráðamanna sveitarfélaga og almennings. Í áætluninni er núverandi staða greind, helstu markmið og áherslur settar fram og sett fram framkvæmdaáætlun með forgangsröðun verkefna. Helsta markmið umferðaröryggisáætlunar er að fækka slysum og óhöppum, að unnið verði markvisst að bættu umferðaröryggi og tryggja að brýn verkefni fái forgang.

Ábendingar frá íbúum

Í byrjun vinnu við gerð umferðaröryggisáætlunarinnar voru ábendingar frá íbúum og öðrum sem



borist höfðu bæjarskrifstofu undanfarin ár safnað saman og þær notaðar í vinnunni, einnig komu ábendingar frá samráðshóp sem voru notaðar. Í Nesfréttum í nóvember 2013 var einnig óskað eftir ábendingum er varða umferðaröryggi frá íbúum.

Fjárhagsáætlun taki mið af umferðaröryggi

Áætlað er að við gerð árlegrar fjárhagsáætlunar verði tekið tillit til umferðaröryggisáætlunar og að hún verði endurnýjuð á fjögurra ára fresti. Fram að þeim tíma verði ábendingum sem berast sveitarfélaginu varðandi umferðaröryggi safnað saman og þær skoðaðar. Jafnframt verði unnið að þeim úrbótum sem lagðar eru fram í þessari umferðaröryggisáætlun. Gert er ráð fyrir því að haldinn verði fundur með samráðshópi tveimur árum eftir útgáfu umferðaröryggisáætlunar þar sem farið verður yfir verkefnastöðu og nýjar ábendingar.

Umferðaröryggisáætlun í fyrsta skipti

Þetta er í fyrsta skipti sem heildstæð umferðaröryggisáætlun er gerð fyrir sveitarfélagið. Undanfarin ár hefur þó verið unnið markvisst að því í sveitarfélaginu að auka umferðaröryggi á Seltjarnarnesi t.d. með því að bæta öryggi á gönguleiðum skólalabarna og hraðatakmarkandi aðgerðum.



Fáninn er veittur sem viðurkenningu fyrir áralangt starf með börnum í SMT skólafærni.

Leikskólinn á Seltjarnarnesi hlýtur SMT fánann

Leikskóli Seltjarnarness fékk afhentan SMT (School Management Training) fánann á dögnum. Fáninn er veittur sem viðurkenningu fyrir áralangt starf með börnum í SMT skólafærni. Með viðurkenningunni verður leikskólinn sjálfstæður SMT skóli sem einungis skólum, sem uppfylla ákveðin skilyrði, hlotnast. SMT byggir á hugmyndafræði PMT foreldrafærni (Parent Management Training), en er aðlagð að skólaumhverfinu.

Með SMT skólafærni er lögð áhersla á að koma í veg fyrir og draga úr óæskilegri hegðun með

því að kenna og þjálfa félagsfærni og gefa jákvæðri hegðun barnanna gaum með markvissum hætti. Á sama tíma er unnið að því að samræma viðbrögð starfsfólks gagnvart nemendum sem sýna óæskilega hegðun. Við afhendinguna í Leikskóla Seltjarnarness var haldin athöfnin í sal Mánabrekku með þátttöku allra í skólanum. Sungin voru nokkur lög og síðan afhenti Anna María Frímansdóttir sálfræðingur frá miðstöð PMTO foreldrafærni skólanum fánann. Að því loknu var boðið upp á súkkulaðiköku í tilefni dagsins.

Íbúðir þar sem Nesval var

Húsnæðinu við Melabraut 19 þar sem Nesval var í eina tíð verður að öllum líkindum breytt í íbúðahúsnæði innan tíðar. Skipulags- og umferðanefnd Seltjarnarnesbæjar ætlar ekki að standa í vegi fyrir þessum breytingum þótt nefndarmönnum þykið miður að verslunarstarfsemi leggist af.

Það er fyrirtækið Langhólmi ehf sem óskað hefur eftir leyfi til breytinga á húsnæðinu og koma þar fyrir fjórum íbúðum. Til þess þarf fyrirtækið að fá samþykka

byggingarleyfisumsókn um að breyta húsnæðinu úr verslunarhúsnæði í íbúðahúsnæði. Skipulags- og umferðanefnd bæjarins hefur ákveðið að setja þessar hugmyndir í grenndarkynningu. Nesval var á sínum tíma þekkt verslun langt út fyrir bæjarmörk Seltjarnarnes vegna þess að á meðan Reykjavíkurborg lagði miklar hömlur á opnunartíma verslana voru mun rýmri reglur við líði á Nesinu og fóru margir Reykvíkingar því þangað til að versla – einkum um helgar.

ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS
Suðurhlíð 35, Rvík • Símar 581 3300 & 896 8242 • www.utfarin.is

Sverrir Einarsson Kristín Ingólfssdóttir Hinrik Valsson

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

Ráðgjafa- og hönnunarsamningurinn vegna hjúkrunarheimilisins undirritaður

Ráðgjafa- og hönnunarsamningur fyrir 40 rýma hjúkrunarheimili sem rísa á Seltjarnarnesi á næstu misserum var undirritaður 1. júlí sl. Það voru þau Ásgerður Halldórsdóttir, bæjarstjóri Seltjarnarness og Þorvarður L. Björgvinsson, framkvæmdastjóri Arkís arkitekta sem undirrituðu samninginn.

Bygging hjúkrunarheimilis á Seltjarnarnesi markar tímamót í byggingarsögu bæjarfélagsins, en það verður staðsett á einum rómaðasta útsýnisstað bæjarins við Safnatröð. Á heimilinu verður lögð áhersla á að umhverfi og aðbúnaður líkist sem mest hefðbundnum einkaheimilum þar sem ólíkum þörfum heimilisfólks er mætt. Byggingin er á einni hæð, án stiga og gott aðgengi er að henni. Bílastæði og aðstaða til útiveru eru einnig opin og afar aðgengileg. Hið nýja hjúkrunarheimili býður upp á aðstæður



Á myndinni í fremri röð eru Þorvarður L. Björgvinsson framkvæmdastjóri Arkís og Ásgerður Halldórsdóttir bæjarstjóri Seltjarnarness sem undirrituðu samninginn. Fyrir aftan standa Gísli Hermannsson sviðsstjóri umhverfissviðs Seltjarnarness, Björn Guðbrandsson arkitekt hjá Arkís, Gunnar Lúdvíksson fjármálastjóri Seltjarnarness og Þórður Ólafur Búason skipulags- og byggingarfulltrúi Seltjarnarness.

sem stuðla að vellíðan þeirra sem þar dvelja, jafnt heimilismanna sem starfsfólks og aðstandenda. Forsendur byggingarinnar grundvallast á stefnu og viðmiðum velferðar- ráðuneytisins í öldrunarmálum.



opinn - trúnaður - ókeypis + Rauði kross Íslands



Sköpum nýtt rými!



VIRDIAN BÆTIEFNI ÁN "NASTÍS"
Framúrskarandi hrein og ómenguð vítamín- og bætiefni Systrasamlagsins.



FLOHETTAN SLÆR Í GEGN! Frábær viðbót við baðmenningu Íslendinga sem heimurinn er að uppgötva.
ATH: Næsta Samflot í Neslauginni 20. júlí kl. 9 f.h. Allir velkomnir!



DR. BRONNER - STÓRKOSTLEGU SÁPURNAR! Handa þér og þínum, þvottavélinni og heimilinu. Þú mátt borða þær (ekki gera það samt).



DÁSAMLEGA LÍFRÆNI OG SANNGIRNISVOTTAÐI JÓGAFATNAÐUR SYSTRA Á 25% AFSLÆTTI TIL 26. JÚLÍ.

Haustrína Prancing Leopard væntanleg í ágúst!

SUÐURSTRÖND 10, SELTJARNARNESI
Fyrir neðan sundlaugina og World Class.
www.facebook.com/Systrasamlagid
Sími: 5116367

AFGREIÐSLUTÍMI:
Virkir dagar
Laugardagar

9 - 18
10 - 16

Merkileg sýning í Nesstofu

Merkilega sýning stendur nú yfir í Nesstofu er ber heitið Nesstofa hús og saga. Það er Þjóðminjasafnið sem stendur að baki þessari sýningu þar sem eins og nafnið bendir til lögð áhersla á húsið sjálft annars vegar og hins vegar á sögu þess og þeirrar merku starfsemi sem þar var um árabíl. Nesstofa er byggð á árunum 1760 til 1763 og þar var aðsetur Bjarna Pálssonar landlæknis en hann var fyrstur Íslendinga til að ljúka læknisprófi. Bjarni var jafnframt fyrsti lyfsali landsins en lyfsalan var skilin frá landlæknisembættinu 1777 er Björn Jónsson tók við embætti lyfsala.

Árið 1760 hófust dönsk stjórnvöld handa við að reisa Nesstofu sem opinberan embættisbústað landlæknis. Landlæknir valdi sjálfur staðinn en hafði úr nokkrum stöðum að velja. Ástæður þess að Nes var valið til lækningaseturs mun einkum hafa verið gott aðgengi af sjó en einnig sú byggð sem þá var á Seltjarnarnesi en Reykjavík var þá lítt farin að byggjast. Byggð á Nesinu má rekja langt aftur í tímann. Talið er að búseta hafi hafist í Nesi fljótlega eftir landnám en skriflegar heimildir eru þó takmarkaðar. Vitað er að kirkja var risin í Nesi árið 1200 og að jörðin hafi þá verið í tölu stórbýla. Með sýningunni vill Þjóðminjasafn minna á og kynna þá merku sögu sem varð til með lækna- og lyfjasetri í Nesi en þar voru flest lyf framleidd úr jurtum sem voru ræktaðar á staðnum.

Lyfsalan skilin frá

Trausti Atlason og Kristín Einarsdóttir fræddu tíðindamann Nesfrétta nokkuð um sýninguna og einkum um urtagarðinn og lyfjagerðina. Þegar lyfsalan var skilin frá landlæknisembættinu 1777 og Björn Jónsson tók við embætti lyfsala var húsinu og jörðinni skipt á milli fjölskyldna læknisins og lyfsalans og hélst sú skipting á meðan embættin störfuðu á Seltjarnarnesi. Það kann að hafa haft einhver



Trausti Atlason staddur í Urtagarðinum við Nesstofu.

áhrif á samvinnu og samskipti landlæknisins og lyfsalans þótt um það séu ekki miklar heimildir að finna. Embættin voru flutt úr Nesi til Reykjavíkur árið 1834. Eftir það komst Nesstofa í einkaeigu þar til hún komst í umsjá Þjóðminjasafnsins árið 1977. Þess má geta að húsið var í húsinu fram til 1997. Nesstofan stendur á hæð með góðu útsýni einkum til suðurs og vesturs. Þaðan er gott að horfa yfir vestursvæðin á Seltjarnarnesi, út í Suðurnes í suðri og Gróttu í norðvestri. Mikill gróður umvefur Nesstofu á hlýju og rökum sumardögum og segja þau Trausti og Kristín þörf að bæjarfélagið sjái betur um slátt og hirðingu nánasta umhverfis.

Apótek í 239 ár

Apótekarar í Nesi ráku lyfjabúð og kenndu jafnframt lyfjafræðinemum, sem tóku lokapróf sitt í Kaupmannahöfn. Nesapótek eða landlæknisapótekið varð síðan að Reykjavíkurapóteki sem var stofn-

að árið 1834 og starfaði í Miðborg Reykjavíkur allt til ársins 1999 að það var lagt niður. Þetta elsta apótek á Íslandi hafði því aðeins verið á tveimur stöðum í öll þau 239 ár sem það starfaði. Ræktun urtagarðsins í Nesi var hluti af starfsemi lyfsöluunnar. Jurtir sem notaðar voru til lyfjaframleiðslu voru ræktaðar í urtagarðinum en garðurinn er sunnan við húsið. Efnin voru ýmist möluð, steytt, marin söxuð eða rifin. Samkvæmt konungsboði var skylt að veita fátæklingum ókeypis lyf.

Saga urtagarðsins er athyglisverð

Eitt af því sem unnið er að í Nesi er Urtagarðurinn en hann var stofnaður til að minnst þess að árið 2010 voru 250 ár frá skipun Bjarna Pálssonar í nýstofnað embætti landlæknis og að 125 ár voru liðin frá stofnun Garðyrkjufélags Íslands sem stofnað var að tilhlutan Hans Jacob Georg Schierbecks þáverandi landlæknis til minningar

um fyrsta íslenska lyfsalann, Björn Jónsson sem upphaflega stofnaði garðinn til þess að rækta jurtir sem notaðar voru í læknisfræðilegum tilgangi. Í garðinum er að finna safn jurta sem hafa gengt hlutverki í lækningum og lyfjagerð og sem nytjajurtir til matar og heilsuþóta að fornu og nýju. Urtagarðurinn er rekinn sem hluti af starfsemi Lækningaminjasafns Íslands og Lyfjafræðisafnsins í Nesi. Urtagarðurinn var endurgerður austan við húsið árið 2008. Á sýningunni eru tekin fram mjög athyglisverð mál er snerta heilbrigðissögu Íslands. Það er sagt frá byggingarsögu hússins, stofnun landlæknisembættis og embættis lyfsala. Auk þess er sagt frá 18. öldinni, sem var öld upplýsingarinnar þegar fólk fór að átta sig á því að hreinlæti, hollusta og umhverfi skiptu máli fyrir líðan fólks. Sýning Þjóðminjasafnsins í Nesstofu er opin alla daga kl. 13 til 17 til mánaðamóta ágúst og september.

16 ára reynsla og
þekking í sölu fasteigna

www.frittsoluverdmat.is

ANDRI SIGURÐSSON
Löggiltur fasteignasali

s. 690 3111



RE/MAX
LIND

Illgresið upprætt á Seltjarnarnesi



Starfsmenn Seltjarnarnesbæjar hafa í sumar unnið að því að eyða og hafa hemil á óæskilegum gróðri á borð við kerfil, bjarnakló og lúpínu.

Illgresið er oftast en ekki bundið við ákveðna staði en einnig hafa bæjarbúar verið duglegir að hring-

ja inn og látið vita af hættu sem frá þeim stafar. Eins og fram hefur komið í fréttum er mikill munur á umhirðu og slætti á opnum svæðum innan höfuðborgarsvæðisins, en glögglega má sjá við bæjarmörkin að slætti er vel sinnt á Nesinu.

NES FRÉTTIR

Auglýsingasími 511 1188

Ekki gefa öndunum brauð



Enn er vert er að vekja athygli á því að nú þegar ungar eru að komast á legg að fólk hugsi sig tvisvar um þegar það gefur öndunum við Bakkatjörn brauð.

Nú hefur verið komið upp skilti þar sem bann er lagt við að brauðfæða fiðurféð. Ástæðan er

sú að mávurinn laðast að ætinu og ræðst jafnt á brauðið sem ungana. Sýnt hefur verið fram á það að fuglinn við Bakkatjörn hefur nægilegt æti þannig að brauðgjöf er óþörf með öllu. Ekki er ástæða til ala mávinn sem étur ungana jafnt sem brauðgjafirnar.

www.borgarblod.is



Nesstofa - Hús og saga -

Ný sýning í Nesstofu sem fjallar um húsið og landlæknisembættið sem stofnað var árið 1760.

Opið daglega frá
14. júní - 31. ágúst
kl. 13-17.

Nesstofa er hluti af húsasafni
Þjóðminjasafns Íslands.

Nánari upplýsingar:
í síma 595 9100 eða 530 2200
www.thjodminjasafn.is



ÞJÓÐMINJASAFN ÍSLANDS
National Museum of Iceland

Viðtal við Ragnheiði Valgarðsdóttur

Sjósundið heillaði mig frá fyrsta degi

„Sjósundið er ólíkt sundi í venjulegri innilaug. Ef ég á að lýsa muninum kemur hlaup fyrst í hugann. Við getum líkt innisundinu við hlaup á bretti í ræktinni eða bara heima í svefnherbergi en sjósundið minnir meira á að hlaupa úti undir berum himni. Maður kemst í svo sterka snertingu við náttúruna með því að synda í sjónum. Landið er fagurt séð af yfirborði sjávar og maður rekst á allskyns lífverur í sjónum. Við höfum horft á hrefnur í um 150 metra fjarlægð frá okkur, skoðað krossfiska, synt í gegnum makríltorfur og margt annað hefur borið fyrir í sundferðum. Skemmtilegust eru maurildin „Noctiluca miliaris“ sem eru kúlulaga frumulífverur og gefa frá sér einskonar ljós. Það er alveg ótrúlegt að upplifa það á sundi,“ segir Ragnheiður Valgarðsdóttir viðskiptafræðingur og sjósundkona í spjalli við Nesfréttir.

Ragnheiður hefur stundað sjósund um nokkurra ára skeið. En hvað kom til að hún fór að leggja þessa íprótt fyrir sig. „Ég hef synt mikið allt frá því ég var krakki. Ég æfði sund með Sundfélaginu Óðni á Akureyri þar sem ég ólst upp og náði að verða Akureyrrameistari í sundi. Ég hef alltaf haldið sundinu við en synti mest í hefðbundnum sundlaugum fram til ársins 2009 að ég prufaði sjósundið fyrst. Og ég verð að segja alveg eins og er. Það heillaði mig strax frá fyrsta degi og það varð ekkert aftur snúið.“ Ragnheiður segir það hafa tekið dálítinn tíma að venjast því enda um margt ólíkt að synda í sjó og í tilbúinni upphitaðri laug þótt sundtökin séu hin sömu. „Það tekur nokkurn tíma að venja sig við hitamismuninn og að aðlagast honum. Maður verður að fara í sjóinn í nokkur skipti áður en það venst að fullu en eins og með annað þá aðlagast líkaminn þessum aðstæðum. Ég var líka fljótt vör við hvað sjósundið gerði mér gott. Það hafði verulega góð áhrif á mig bæði andlega og líkamlega.“

Notalegt að sjá Frakkland rísa úr sæ

Auk þess að stunda sjósund að



Ragnheiður til hægri ásamt sundsysturum sínum þeim Kristínu Helgadóttur og Kristbjörgu Rán Valgarðsdóttur. Þær voru í hópnum sem synti með henni yfir Ermasund. Þarna eru þær að undirbúa sig fyrir sund frá Hjassabjörgum á Kjalarnesi.

staðaldri og þá ekki síst í nálægð við heimili sitt á Seltjarnarnesi hefur Ragnheiður synt nokkrar lengri leiðir. Sumarið 2010 synti hún frá Akureyri og austur yfir Eyjafjörðinn. Árið eftir 2011 synti hún Viðeyjarsund og 2012 synti hún ásamt nokkrum öðrum boðsund frá Ánaustum upp á Skaga sem er um 19 kílómetra leið í beinni loftlínu. Á síðasta sumri var svo lagt upp í stóru ferðina. Nokkrar ungar konur á besta aldri syntu yfir Ermasund eins og Ragnheiður kemst að orði. Bein loftlína yfir Ermasundið er um 19 kílómetrar en vegna strauma getur sundið orðið allmiklu lengra. „Á þeim tíma sem okkur hafði verið úthlutað var nokkuð stórstreymt og munur á flóði og fjöru allt að sjö metrar. Af þeim sökum þurftum við að takast á við þunga strauma og rak talsvert af leið eða um 90 kílómetra eins og sést best af því hversu langa tíma sundið tók eða um 19 og hálf klukkustund. Við vorum sex sem skiptumst á að synda, ein synti en hinar voru í bátum á meðan. Sjórinn var einnig fremur kaldur. Sjávarhitinn var einungis um 11 til 13 gráður sem er lágt miðað við árstíma. En þessir erfiðleikar

gerðu sundið líka skemmtilegra,“ segir Ragnheiður. „Það er gaman að takast á við erfiðar áskoranir. Engu að síður var mjög notalegt að sjá land rísa úr sæ þegar nálgast tók Frakklandsströndina. Ég synti síðasta spölinn og get eiginlega ekki lýst því sem gerðist innra með mér þegar ég sá ljósin á ströndinni. Í fyrstu var ég ekki alveg viss en fljótlega sá ég að þetta voru ljós í mannabústöðum. Það var æðislegt að sjá ljósin þarna á ströndinni í stjörnuþjartri nóttinni. Þá vissi ég að þetta væri að hafast.“

Ætla að finna skemmtilega staði í sumar

Ragnheiður og sundfélagar hennar hyggja ekki á langferðir í sumar – alla vega ekki í líkingu við Ermasundið. „Nei – við erum ekkert að fara að synda á milli landa. Í sumar ætlum við að njóta þess að synda í sjónum hér heima. Finna okkur skemmtilega staði því nóg er af þeim í kringum landið.“ Ragnheiður kveðst sækja mikið norður. Til bernskuslóðanna þar sem hún hefur synt við Árskógssandinn og norðan við Blómsturelli sem er

þýli skammt norðan Akureyrar. „Ég hef líka synt norðan við Hofstöð en þar er að finna einn skemmtilegasta stað sem ég hef stundað sjósund. Nei – ég hef ekki synt frá Fagraskógi og austur yfir fjörðinn – ekki enn alla vega,“ segir Ragnheiður aðspurð en hún á ættir að rekja þangað. Ragnheiður amma hennar var Valgarðsdóttir Stefánssonar heildsala á Akureyri sem var bróðir Davíðs Stefánssonar skálds.“

Hugsa mikið um hafið

En hvað orsakar þennan kröftuga sundáhuga Ragnheiðar. „Ég held að megri rekja hann að einhverju leyti til þess að ég ólst upp við fjörur. Bæði fjörurnar á Akureyri þar sem við bjuggum undir syðribrekkunni og svo ferðudumst við mikið um landið og fórum á flestar fjörur sem við fundum. Foreldrar mínir þau Valgarður Stefánsson rithöfundur og myndlistarmaður á Akureyri og Guðfinna Guðvarðardóttir sem nú er látin voru mikið fjörufolk. Ég held að þessi nálægð við hafið sem fjöruferðirnar skópu hafi eflt þennan áhuga eftir að ég fór að prufa sjósundið. Ég man að í einhverri af

ferðum okkar tjölduðum við niður í fjöru. Þegar nóttin var skollin á og allt var hljótt heyrði maður í hafinu. Nið þess og hljóð og ég man að ég hugsaði um hvort hafið kæmi nokkuð undir tjaldið hjá okkur.“

Vantar heitan pott við Gróttu

Ragnheiður og Haraldur Þór Guðmundsson eiginmaður hennar hafa búið við Bollagarða á Seltjarnarnesi í 15 ár. Hún segir sjóinn ekki hafa dregið hana á Nesið – ekki beinlínis enda ekki farið að stunda sjósundið fyrr en 10 árum síðar. Trúlega hafi þó hugsunin um sjóinn ráðið einhverju um staðarvalið. „Við vorum einfaldlega að leita að húsnaði sem hentaði okkur og fundum íbúð við Bollagarðana. Við voru ekkert sérstaklega að leita fyrir okkur á Seltjarnarnesi en sjáum alls ekki eftir því að hafa flutt þangað. Okkur líkar þrýðilega vel og vera má að nálægðin við hafið eigi sinn þátt í því hversu okkur líður vel í Bollagarðunum. Það heyrir ágætlega í hafinu heima hjá okkur. Þótt það sé heillandi að fara í sjóinn og synda þá er líka notalegt að vera nálægt honum.“ Ragnheiður segir það fara ákaflega vel saman að búa á Seltjarnarnesi og stunda sjósund. „Við höfum synt mikið við Gróttu. Við förum ekki út fyrir Gróttu sjálfa en notum Seltjörnina mikið. Hún er í raun sjór eftir að hún opnaðist í Bäsendaveðrinu 1799. Þarna höfum við kynnst náttúrunni. Við höfum synt inn í sólarlagið og selir hafa verið að elta okkur og synda með okkur. Það er líka gaman að kafa og skoða lífríkið.“ Ragnheiður segir að með með góðu móti megi kafa í um þrjár mínútur án búnaðar. „Maður nær því á andanum. Með því að draga andann djúpt og fylla lungun vel af lofti. Við höfum synt úr Bakkavörinni og út að golfvelli og



Ragnheiður á fullri ferð á skriðsundi frá Víðey í átt að Reykjavíkurhöfn.



Ragnheiður ásamt sundfélögum við Gróttu.

erum búnar að synda mikið meðfram ströndinni á Seltjarnarnesi. Draumur okkar sjósundsfólksins er að komið verði fyrir heitum potti fjörunni við Gróttu þar sem hægt væri að komast í heitt bað og slappa af. Ég held að mun fleiri en sjósundfólki myndi notfæra sér pottinn verði honum komið upp. Ekki

skortir vatnið. Hitaveitan er með uppsprettur rétt við hliðina og nú er einmitt verið að bora skammt frá þeim stað þar sem staðsetja mætti pottinn. Ég vil skora á bæjaryfirvöld að ihuga þetta mál af fullri alvöru. Ég held að engin þyrfti að sjá eftir því að leggja slíkri framkvæmd lið.

Sonur minn eltir mig á kajak

„Nei – þetta er ekki eingöngu konusport þótt konur séu duglegar við sjósundið,“ segir Ragnheiður þegar hún er innt eftir því hvort konur sæki meira í þessa íþrótt en karlar. „Ég held að þetta verði að teljast fjölskylduport þótt einstaklingar stundi það að sjálfssögðu. Fólk er bæði að fara í sjóinn til þess að synda og einnig að stunda sjóböð. Það er auðvelt að upplifa sjóinn án þess að synda langt frá landi. Fólk tengist honum með ýmsu móti. Sonur minn fékk kajak í fermingargjöf og nú er hann farinn að elta mig á kajaknum þegar ég er að synda. Hann verður trúlega skipstjórinn minn í framtíðinni.“

Gott fyrir líkama og sál

„Ég vil endilega hvetja fólk til þess að stunda sjósundið,“ heldur Ragnheiður áfram. Það er engin hætta á ferðum en fólk verður að venja sig við aðeins aðrar aðferðir. Í fyrsta lagi þarf að venjast hitastiginu eða kuldanum öllu heldur og aðlaga sig þeirri tækni sem þarf að viðhafa. Það getur tekið smá tíma en sundtökin eru alltaf þau sömu. Við syndum aðallega bringusund en einnig skriðsund. Bringusundið er að mörgu leyti skemmtilegra því þá er maður með höfuðið uppúr og getur horft í kringum sig og skynjað náttúruna betur. Ég hef orðið vör við vaxandi áhuga á sjósundi og fleiri og fleiri stunda það í dag hvort sem fólk heldur sig við strendurnar eða syndir lengra út eins og við höfum verið að gera. Sjósundið sameinar margt. Eftir mína reynslu af því tel ég það gott bæði fyrir líkama og sál og það veitir líka einstakt tækifæri til þess að njóta fjörunnar og þeirrar náttúru sem við eigum fast við bæjardyrnar.“

KOMDU MEÐ BÍLINN Í FRÍA TJÓNASKOÐUN

Vottað réttinga- og málningarverkstæði

GB Tjónaviðgerðir er réttinga- og málningarverkstæði vottað af Bílgrænasambandinu. Við tryggjum hámarksgeði 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.



Framrúðuskipti
Skiptum um framrúður og önnur annars konar rúðuskipti. Sjáum um öll rúðutjón jafnt limdar rúður sem og aðrar, ásamt glerheinsun á bil.



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 bilnum á meðan hann er í viðgerð.



Rétting og máling
Við vinnum eftir stöðlum framleiðanda og notum aðeins viðurkennð efni og tækjabúnað sem stenst ítrustu kröfur.



Bílaþvottur / djúphreinsun
Bjðum við upp á almennan bílaþvott, djúphreinsun, bón off. Frír þvottur fylgir öllum viðgerðum.



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



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

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



Gróðursetning á Bolaöldu



Nemendur huga að gróðri í Bolaöldu.

Nemendur Mýrarhúsaskóla hafa sett niður trjáplöntur og dreift lífrænum áburði á örfoka landsvæði á Bolaöldu frá árinu 2005. Þetta verkefni er unnið í samstarfi við samtökin Gróður fyrir fólk í landnámi Ingólfs eða GFF. Verkefnið kallast LAND-NÁM og er hluti af útiskóla sem samtökin starfrækja í samvinnu við grunn og framhaldsskóla. Verkefnið snýst um að endurheimta gróður á örfoka landi með skólaæskunni, með áherslu á að koma til birkiskógi að nýju.

Fyrirkomulagið er með þeim hætti að 4. bekkingar koma að vori til að setja niður plöntur eftir ákveðnu kerfi. Þeir fá fræðslu um gróðursetningu og uppgræðslu landsins. Hvert barn setur niður a.m.k. eina plöntu og mælir hæð hennar og sverleika stofns. Á haustin koma svo 9. bekkingar, mæla eldri plöntur með sama hætti og gera úttekt á árangri af plöntun fyrri ára. GFF heldur utan um öll gögn er varða gróðursetninguna og gögnin eru notuð í skólastofunni til að reikna út lifun, vöxt og kolefnisbindingu trjáplantnanna. Í gagnagrunni GFF eru nú 18 klasar sem nemendur af Seltjarnarnesi hafa plantað, eða



Á myndunum má sjá breytingar á svæðinu frá fyrstu ferð og til dagsins í dag.

upplýsingar um 450 plöntur. Heildarfjöldi gróðursettra plantna er þó töluvert hærri líklega nær 700. Lifun er misjöfn. Í klösum frá vorinu 2005 mælist hún um 75% haustið 2013. Í klösum frá vorinu 2009 mælist hún 100% haustið 2012. Ánægjulegt að sjá hvað vel hefur tekist til með uppgræðslu og plönturnar er margar hverjar orðnar nokkuð státnar, þrátt fyrir erfiðar aðstæður.

UMHVERFISHORNID

Þvergarður - Landamerkjasteinninn



Meðal elstu fornminja á Seltjarnarnesi er Þvergarður (Valhúsagarður). Þvergarður er forn landamerkjagarður sem fyrrum hefur líklega náð þvert yfir Valhúsahæð að sjávarmáli beggja vegna. Leifar af garðinum sáust á um 80 metra löngum kafla í brekkunni austan Bakkavarar árið 1980 og náði hann þar langleiðina niður að sjó. Á Valhúsahæð sést enn í garðinn á allt að 300 m löngum kafla en það sem eftir er af honum er nokkuð sokkið í jörðu. Garðurinn er mikið hruninn. Víðast er hann um 0,5 m á hæð og 1 m á breidd. Skörð eru í garðinum á nokkrum stöðum.

Gott er að átta sig á legu garðsins út frá merkjasteini, þ.e. grágrýtisbjargi sem á er klappað „landamerki“, en hann er áberandi vestast á hæðinni. Ekkert er vitað um aldur áletrunarinnar.

Þvergarður hefur frá fornri tíð markað land milli Ness og bæjanna austarlega á nesinu og því lítil ástæða til að ætla að klappað hafi verið í steininn til að marka af land milli austur- og vesturness. Líklegra má e.t.v. telja að steinninn hafi átt að marka land milli norðan- og sunnanverðs ness. Þá hugsanlega merki Bakka og Ness eða upphaf markalínu milli Mýrarhúsa/Eiðis og Hrólfskála.

Þegar grafið var fyrir húsgrunni við Valhúsabraut 18 árið 1992 var rofið skarð í þvergarðinn. Garðurinn sást þá allvel í sniði og gafst tækifæri fyrir fornleifafraeðinga til að kanna hann. Afstaða öskulaga gaf ekki ótvíræðar heimildir um aldur garðsins en jarðvegurinn varðveitir tvö áberandi öskulög. Eldra lagið, sem nefnt hefur verið miðaldarlagið, er talið hafa myndast við gos í sjó á Reykjanesi um 1226-1227. Efnasamsetning efra öskulagsins sýnir að um Kötluösku er að ræða og féll askan í eldgosi kringum árið 1485 eða 1500.

Heimildir: Guðmundur Ólafsson, Kristinn Magnússon og Jóhann Helgason. Fornleifaskráning á Seltjarnarnesi sem unnin var fyrir umhverfisnefnd. Útgefin 2006.

F.h. umhverfisnefndar,
Margrét Pálsdóttir, formaður

LEGSTEINAR
MIKIÐ ÚRVAL AF
FYLGIHLUTUM

VÖNDUÐ VINNA



Steinsmiðjan Mosaik

Stofnað 1952 Hamarshöfði 4 - sími 587-1960 - www.mosaik.is

NES FRÉTTIR

Sími: 511 1188



Bókagjöf til Malaví

Mýrarhúsaskóli hefur átt vina-skóla í Malaví í 14 ár. Við höfum sent þeim margar góðar gjafir sem hafa komið sér vel í skólastarfinu.

Síðastliðið haust kom ráðuneytissstjóri menntamála í Malaví í heim-sókn til okkar og sagði að það sem allra helst skorti í skólana í Malaví væri lesefni. Við erum svo heppin

að undafarin ár hafa DHL hraðflut-ingar sent fyrir okkur án endurgjalds kassa til Malaví. Með góðri hjálp nemenda, starfsfólks á Bóka-safni Seltjarnarness og bókasöfnum Mýró og Való tókst okkur að fylla átta stóra kassa af alls konar bókum sem voru sendir af stað nýlega.



Gerir við allar tegundir startara, alternatora, beinar innspýtingar, rafmagn í bílum og bátum.

Sævar

Bíla- og bátarafmagn

Sími 561-1466 - Kirkjubraut 13, Seltjarnarnesi

rafmagn@mi.is



Munið Minningarkort Kvenfélagsins Seljarnar
Til styrktar kirkjusjóði Seljarnarneskirkju
Þau fást á Þegarsskrifstofu Seljarnarness
Austurströnd 2 - Sími: 595 9100

HEIMSENDINGAR TILBOÐ

Stór pizza með 2 áleggstegundum,
2l. gos, stór brauðstangir
og sósa 3250 kr

Miðstærð pizzu með 2 áleggstegundum,
1l. gos, lítill brauðstangir
og sósa 2850 kr

Pantaðu stóra pizzu af matseðli
og 2l. gos, og þú færð litlan skammt
af brauðstöngum og sósu með

TVENNU TILBOÐ

Kauptu stóra pizzu og stóran skammt af
brauðstöngum og fæðu aðra pizzu sömu
stærðar að auk

30% AFSLÁTTUR AF ÖLLUM SÖTTUM PIZZUM

Gildir ekki með öðrum tilboðum, 30* partypizzum
eða heilsubökum

ÁLEGG Á PIZZUR

Lítill pizza: 190 kr
Miðstærð pizza: 290 kr
Stór pizza: 420 kr

MEÐLÆTI

Brauðstangir
Lítill skammtur: 650 kr
Stór skammtur: 750 kr
Ostabrauðstangir: 950 kr
Brauðstangasósa: 170 kr
Hvítlauksolla: 170 kr

BUFFALO KJÚKLINGAVÆNGIR

1090 kr

GOS

1/2 L. í dós: 270 kr
1/2 L. í plasti: 270 kr
1 L. í plasti: 299 kr
2 L. í plasti: 399 kr

FRANSKAR KARTÖFLUR

Lítill 450 kr
Stór 850 kr



S. 554 4444

HEILSU BÖKUR

Pizzubotnar úr heilkornahveiti

í botnunum okkar er enginn sykur. Við notum aðeins fyrsta flokks heilkorna hveiti og íslenskan ost í allar okkar bökur. Hverri heilsuböku fylgir ferskt rucola salat og jógurtsósa.

Milanóbaka: Kjúklingur, rauðlaukur og döðlur - 2490 kr

Humarbaka: Hvítlauksbakaður humar og sólblómfræ - 2590 kr

Sjávarréttabaka: Rækjur, kræklingur og hvítlaukur - 2590 kr

Parmabaka: Parmaskinka og Camembert - 2490 kr

Grænmetisbaka: Sveppir, paprika, rauðlaukur, ólífur og fetastur - 2490 kr

Hafðu það hollara og betra!



Nýtt
Hollari
heilsubökur

VANTAR ÞIG RAFVIRKJA?

ENDURNÝJUN ELDRI LAGNA // NÝLAGNIR
LJÓSLEIÐARLAGNIR // TÖFLUSKIPTI
DYRASÍMALAGNIR // SJÓNVARPSLAGNIR
INNI OG ÚTILÝSING // GARÐALÝSING
LJÓSAHÖNNUN // RÁÐGJÖF // O.FL.

FLJÓT OG GÓÐ ÞJÓNUSTA

RAFSPOR

PÁLL EINAR KRISTINSSON // LÖGGILTUR RAFVERKTAKI
894.2519 RAFSPOR@SIMNET.IS

HRÓI
PIZZA

Smiðjuvegi 2 KÖP - Hringbraut 119 REYKJAVÍK

S. 554 4444



Fréttir úr starfi Nesklúbbsins



Meistaramótið 2014 komið í gang.
Ljós. GJO/nærmynd

Fimmtugasta meistaramótið

Meistaramót Nesklúbbsins átti að hefjast s.l. laugardag, en vegna veðurs þurfti að aflýsa leik þennan fyrsta dag mótsins, sem stendur til 12. júlí. Þátttaka í meistaramótinu er að vanda afar góð en 192 voru skráðir til leiks sem lætur nærri að vera 30% félagar.

Mörgum þykir mótið vera, árlegur hápunktur golfvertíðarinnar. Þessa daga er geysimikið um að vera á vellinum og í skálanum og það er glatt á

hjala og gaman að koma í heimsókn og fylgjast með gangi mála. Skor eru færð jafnóðum inn á skrautritaða töflu sem sýnir hæðir og lægðir í golfleik hvers einasta þátttakanda.

Völlurinn er opinn fyrir almennan golfleik á kvöldin til þriðjudagskvöldsins 10. júlí en eftir það er hann lokaður þar til síðdegis laugardaginn 12. Æfingavæðið er opið öllum eins og venjulega og allir velkomnir til Krissa í kaffi, meðlæti, mat og drykk.



Kristín Jónsdóttir við vöflubakstur.
Ljós. GJO/nærmynd

Fjölsótt og velheppnuð afmælis- og heiðursmót

Fimmtudaginn 12. júní var öllum félögum boðið til afmælis- og heiðursmóts á Nesvellinum í tilefni 50 ára afmælis klúbbsins. 188 félagar tóku þátt í mótinu og sporðrenndu í leiðinni á fjórða hundrad vöflum sem afmælisnefndin bakaði með góðri aðstoð vildarvina sinna.

Þetta var afar ánægjulegur dagur og sýndi enn og aftur hinn góða félagsanda sem rýkir innan

klúbbsins.

Opna Pétursmótið, til heiðurs Péttri heitnum Björnssyni var svo haldið þann 28. júní. Fjölskylda Péturs hafði veg og vanda af mótinu og verðlaun voru sérlega vegleg. Nesklúbburinn færir bestu þakkir öllum sem að þessum tveimur mótum komu, jafnt að undirbúningi og framkvæmd sem og þátttakendum.

Planlagt til framtíðar



Framkvæmdir á fullu.
Ljós. GJO/nærmynd

Að undaförnu hefur verið mikið rask vegna framkvæmda við veg og starfsaðstöðu framan við vélageymslu klúbbsins.

Þegar klúbburinn hlaut umhverfissvottun GEO í vor varð ljóst að nauðsynlegt væri að ráðast í þessar aðgerðir vegna mengunarvarna sem uppá vantaði. Með frábæru samstarfi við bæjarfélagið sem

snýst m.a. um eins konar vinnuskipti, þar sem golfklúbburinn tekur að sér slátt og alla umhirðu á nýja grasvellinum á Valhúsahæð næstu árin, var mögulegt að hrinda þessu þarfa verki í framkvæmd.

Allir sem að stöðu eiga þakkir skyldar og hamingjuóskir með glesilegan árangur.



Veisluborð náttúrunnar.
Ljós. GJO/nærmynd

Veisluborð náttúrunnar

Þessa dagana er fuglalíf með miklum blóma í Suðurnesi. Það heppnast þó ekki allt sem skyldi eins og meðfylgjandi mynd Guðmundar Kr. Jóhannessonar sýnir.

Ólafur Björn stendur í ströngu

Ólafur Björn Loftsson, margfaldur klúbbmeistari karla í NK, vann nýlega úrtökumót fyrir Opna breska meistaramótið sem veitti honum þátttökurétt á lokaúrtökumóti þar sem keppnautar hans voru frægir kylfingar.

Ólafur Björn Loftsson endaði í 25. sæti á lokaúrtökumótinu sem fram fór á Glasgow Gailles vellinum. Ólafur lék hringina tvo á 75 (+4) og 73 (+2) en aðeins sjö kylfingar náðu að leika undir pari á þessu móti.



Ólafur Björn leggur sig fram við lesturinn.
Ljós. GJO/nærmynd

Í tilefni af 40 ára afmæli Seltjarnarnesbæjar:

Byggðin frá landnámsöld

Talið er að byggð á Seltjarnarnesi eigi rætur aftur á landnámsöld. Fornleifarannsóknir benda til þess að búið hafi verið með reisin í Nesi á Seltjarnarnesi á þeirri tíð. Ness er þó fyrst getið í rituðum heimildum í kirknatali Páls biskups frá því um 1200 en þar er þá risin kirkja helguð heilögum Nikulási. Fyrstu ábúendur sem vitað er um í Nesi voru Hafurbjörn Styrkársson og Guðrún Þorlákssdóttir sem talin eru hafa verið þar á 13. öld. Um siðaskipti var jörðin Nes komin í eigu Skálholtsstóls og lenti síðar undir Danakonungi. Talið er að ýmist veraldlegir valdsmenn eða prestar hafi setið í Nesi fram um 1760.

Athafna manna í Seltjarnarneshreppi hinum forna er þó fyrst getið í heimildum á árinu 1581 að hin svokallaða Seltjarnarnessamþykkt var gerð sem fjallaði um tillag húsmanna og hjáleigumanna til hreppsarfa eða það sem kallað er útsvarsgreiðslur á nútímamáli. Á fundi sem haldin var í Reykjavík sem þá var aðeins bær í Seltjarnarneshreppi kom sú skoðun fram að margir húsmenn og hjáleigumenn væru betur efnuð búnir en bændur á lögbýlum. Því bæri þeim að leggja sitt af mörku- um til hreppsmála.

Á milli Kollafjarðar og Skerjafjarðar

Seltjarnarneshreppur hinn forni náði yfir allt nesið á milli Kollafjarðar og Skerjafjarðar og allt til fjalla. Til marks um það má nefna að þingstaður Seltirninga var í Kópavogi fram eftir 18. öld. Smám saman voru ýmsar jarðir teknar undan Seltjarnarneshreppi og var hluti jarðarinnar Reykjavíkur fyrst tekin undan. Var það gert fyrir tilstuðlan Rentukammersins í Kaupmannahöfn árið 1786. Reykjavík varð þó ekki sérstakt lögsagnarumdæmi fyrr en 1803 og heyrði hún undir hreppstjóra Seltjarnarness til þess tíma. Þessi þróun hélt áfram og hafa landamörk jarða í hinu forna hreppi orðið að mörku- um sveitarfélaga þar á meðal á milli Reykjavíkurborgar og Seltjarnarneskaupstaðar. Í byrjun unnu sveitarfélögin saman að framfærslumálum en endanlegur skilnaður Reykjavíkur og Seltjarnarness fór síðan fram á árunum 1847 og 1848. Fyrstu sveitarstjórnarlög voru sett hér á landi á árinu 1872 og þremur árum síðar var fyrsta hreppsnefnd Seltjarnarneshrepps valin og kom hún saman til fundar 4. nóvember það ár.



Áttu ekki alltaf sjö daga sæla

Seltirningar áttu ekki alltaf sjö daga sæla og var hagur Nesbúa almennt slæmur fram yfir miðja 19. öld. Hann lagaðist þó nokkuð eftir 1875 að sjósókn eflist og hélst nokkuð fram yfir aldamótin þótt staða manna væri misjöfn. Á árinu 1875 var talið að einungis um 15 til 20 af um 60 búendum í hreppnum hefðu örugga framfærslu. Á þeim tíma var nokkur ásókn í að setjast að á Seltjarnarnesi sem þurrabúðarfólk enda landþrengsli farin að gera vart við í sveitum og fólk tekið í auknu mæli að leita á mölina. Hreppsnefnd Seltjarnarneshrepps var afar treg til þess að veita mönnum aðsetursleyfi trúlega af ótta við að fólk gæti ekki séð fyrir sér og sveitarfélagið myndi hafa kostnað af.

Skorið af hreppnum

Árið 1929 var samþykkt í bæjarstjórn Reykjavíkur að leggja allan Seltjarnarneshrepp undir Reykjavík. Þessi samþykkt mætti harðri andstöðu hreppsnefndar Seltjarnarneshrepps auk þess sem margir þingmenn voru á móti svo harkalegum aðgerðum. Að endingu var tillaga um þessa sameiningu eða innlimun felld á Alþingi. Smám saman voru fleiri og fleiri jarðir teknar undan Seltjarnarnesi og höfðu jarðirnar Eiði, Bústaðir og Breiðholt verið teknar undan hreppnum árið 1923 og Skildinganes og Þormódsstaðir 1932. Með því var búið að taka helsta þéttbýlissvæði Seltjarnarneshrepps undan honum og leggja undir Reykjavík. Síðar voru fleiri jarðir teknar þar á meðal Elliðavatn og Hólmur 1943. Árið 1947 kom síðan

til slita á milli Kópavogs og Seltjarnarneshrepps. Árið eftir var Seltjarnarneshreppur hinn nýi orðin til sem sjálfstætt samfélag um 500 manna á nesinu framvert við Reykjavík.

Byggðin eflist

Eftir þetta fór byggð að eflast í þessu nýja sveitarfélagi sem afmark-

aðist af nesinu einu. Hinir eldri atvinnuvegir landbúnaðar og sjósókn drögust saman en ýmis þjónusta kom í staðinn. Seltirningar sóttu einnig þjónustu til Reykjavíkur eins og þeir hafa gert síðan og samstarf þróaðist við stóra nágrannann í austri. Árið 1964 var farið að ræða um aðalskipulag fyrir Seltjarnarnes en til þess tíma hafði nánast ekkert skipulag verið í gildi á nesinu sem samanstóð að miklu leyti af bújörðum og lögbýlum. Áfram var unnið að skipulagningu og eflingu sveitarstjórnarstarfsins og var Björn Þorláksson ráðinn fyrsti sveitarstjóri á Seltjarnarnesi 1957. Jón G. Tómasson, síðar borgarritari í Reykjavík var sveitarstjóri um nokkurt skeið en lengst allra var Sigurgeir Sigurðsson sveitar- og síðar bæjarstjóri á Seltjarnarnesi eða alls í 37 ár og sat fjóra áratugi í sveitar- og síðar bæjarstjórn. Frá þeim tíma hafa tveir gegnt bæjarstjórnastarfi á Seltjarnarnesi. Jónmundur Guðmarsson frá 2002 til 2009 og Ásgerður Halldórsdóttir frá 2009.

Byggt á Seltirningabók.



Rauda Ljónið
síðan 1989

**HEITUR MATUR
Í HÁDEGINU
OG Á KVÖLDIN**

TAKTU MEÐ
eda
BORÐAÐU Á STAÐNUM

Alvöru matur





Stelpurnar í sjötta og sjöunda flokki

Stelpurnar í 6. og 7. flokki kvenna í fótboltanum tóku þátt í nokkrum mótum í vetur með flottum árangri. Síðasta ævintýri þeirra var á Vismóti Þróttar 31. maí síðastliðinn þar sem 6. flokkur kvenna tefldi fram 2 liðum. Þær stóðu sig með mikilli þrýði, börðust vel, skoruðu flott mörk og lögðu góðan grunn að sumrinu.

Stelpurnar fóru einnig á Lands-

bankamót Tindastóls helgina 27. - 29. júní. Nú eru þær að undirbrúa sig fyrir þátttöku í Símmótinu sem verður haldið í Kópavogi 17. til 20. júlí. Nú er sumarið byrjað og fótboltinn farinn á fullt og við hvetjum stelpur endilega til að mæta og prófa æfingu. Æfingar hjá 6. og 7. flokki kvenna eru á Gróttuvelli, mánudaga - fimmtudaga frá 13:00-14:00.

Berta í Knattspyrnskóla KSÍ á Laugarvatni

Berta Sóley Sigtryggisdóttir var í júní fulltrúi Gróttu í Knattspyrnskóla KSÍ á Laugarvatni. Hvert félag fær að senda eina stúlku á eldra ári í 4. flokki í skólann sem stendur yfir í 5 daga.

Alls sendu 29 félög fulltrúa í skólann að þessu sinni og æfðu stelpurnar oftast tvisvar sinnum á dag og voru það þjálfarar yngri landsliða Íslands sem stýrðu æfingunum. Berta Sóley, sem er 14 ára, er lykilmáður í 4. flokki Gróttu/KR sem hefur farið vel af stað í sumar og er með 6 stig eftir þrjá leiki.



Fimmti flokkur Faxaflóameistari



Þessir flottu strákar í 5. flokki Gróttu urðu Faxaflóameistarar A liða í maí.

Þeir spiluðu fanta vel og unnu verðskuldaðan titil. Ekki síst vegna þess hve liðsheildin er góð og boltinn gengur vel á milli manna. Það má segja að taktar sem sjást núna

á skjánum frá Brasilíu hafi sést á vellinum hjá þessum efnilegu piltum. Sendingar, skæri, skallar og markvarsla á heimsmælikvarða! Það er bjart framundan. Þjálfari er Valdimar Stefánsson og honum til aðstoðar er Arnar Axelsson.

Anna Úrsúla komin aftur á Nesið

Anna Úrsúla Guðmundsdóttir hefur skrifað undir tveggja ára samning við Handknattleiksdeild Gróttu. Þau eru fá orð sem lýsa þeim hvalreka fyrir Gróttuliðið en Anna Úrsúla hefur verið einn besti leikmaður úrvalsdeildarinnar undanfarið áratug. Anna Úrsúla snýr nú til baka á Nesið eftir að hafa leikið með Val undanfarið fimm árin.

Önnu þarf vart að kynna fyrir handknattleiksfélagi og hvað þá í Gróttu en hún hefur tvívegis verið valin Íþróttamaður Gróttu þar sem hún lék með yngri flokkum félagsins og meistaraflokki. Anna Úrsúla varð Íslandsmeistari með Val í fyrra og var valin besti varnarmaður deildarinnar. Hún kom sterk til baka til Valsliðsins eftir barnsburð og átti



Anna Úrsúla Guðmundsdóttir ásamt Arnari Þorkelssyni formanni Handknattleiksdeildar Gróttu.

frábæra úrslitakeppni.

Anna mun fylla það skarð sem Lene Burmo skildi eftir sig en Lene snéri aftur til Noregs og mun leika þar með úrvalsdeildarliðinu Skrim á næstu leiktíð.



GETRAUNANÚMÉR

GRÓTTU ER

170



Ný stjórn kraftlyftingafélagsins Gróttu: Aron Du Lee Teitsson, Agnes Kristjónsdóttir, Sólveig H. Sigurðardóttir, Ingimundur Björgvinsson, Hulda Pjetursdóttir gjaldkeri, Erla Kristín Árnadóttir formaður félagsins, Brynhildur L. Björnsdóttir ritari og Borghildur Erlingsdóttir varaformaður. Á myndina vantar Ragnheiði K. Sigurðardóttur.

Komin var tími til að stofna félag

Kraftlyftingafélag Gróttu var formlega stofnað mánudaginn 28 nóvember árið 2011. Forsagan er sú að Seltirningarnir Borghildur Erlingsdóttir, Hildur Sesselja Aðalsteinsdóttir og Erla Kristín Árnadóttir sendu aðalstjórn Gróttu formlegt erindi þar sem þær lögðu til að Kraftlyftingafélag yrði stofnað undir Gróttu. Þær stóllur höfðu þá verið að keppa undir merkjum Kraftlyftingadeildar Ármanns og fannst tími til komin að á Seltjarnarnesi væri til deild.

Ingimundur Björgvinsson kraftlyftingamaður og styrktarþjálfari hjá World Class var og er þjálfari þeirra og hvatti hann þær eindregið til að koma þessu á koppinn. Hefur Ingimundur allar götur síðan verið einn helsti þjálfari liðsins og komið fjölmörgum iðkendum af stað í þessa frábæru íþrótt. Frábær árangur hefur náðst hjá félaginu frá upphafi; en keppendur Gróttu hafa sankað að sér verðlaunum á flestum mótum allar götur síðan 2011 og er ekkert lát þar á nema síður sé. Formaður félagsins er Erla Kristín Árnadóttir lögræðingur hjá Fangelismálastofnun. Meðal afreka félagsins eru eftirfarandi titlar:

- 1. Sæti - Íslandsmeistaramót í bekkpressu 28.01.2012
- 1. Sæti - Íslandsmeistaramót í kraftlyftingum 24.03.2012
- 1. Sæti - Íslandsmeistaramót í réttstöðulyftu 15.09.2012
- 2. Sæti - Bikarmeistramót í kraftlyftingum 24.11.2012
->Íslandsmeistarar í kraftlyftingum árið 2012<-
- 1. Sæti - Íslandsmeistaramót í bekkpressu 19.01.2013
- 1. Sæti - Íslandsmeistaramót í kraftlyftingum 23.03.2013
- 1. Sæti - Íslandsmeistaramót í klassískum Kraftlyftingum 11.05.2013
- 1. Sæti - Íslandsmeistaramót í réttstöðu 14.09.2013
- 1. Sæti - Bikarmót í kraftlyftingum 23.11.2013
->Íslandsmeistarar í kraftlyftingum árið 2013<-
- 1. Sæti - Íslandsmeistaramót í bekkpressu 18.01.2014
- 1. Sæti - Íslandsmeistaramót í klassískum kraftlyftingum 08.02.2014
- 1. Sæti - Íslandsmeistaramót í kraftlyftingum 08.03.2014

Félagið er á INSTAGRAM grottakraft og á Facebook Kraftlyftingafélagið Gróttu.

Áhugasamir um að ganga í félagið, styrkja það eða fá upplýsingar geta sent inn póst á grottakraft@gmail.com

SELTIRNINGUR MÁNAÐARINS

Seltirningur mánaðarins að þessu sinni er Lárus Gunnarsson. Hann er uppallinn Seltirningur og hef búið hér alla sína ævi. Hann hefur æft handbolta frá 5 ára aldri með Gróttu og var hluti af sterkum 94 árgangi sem urðu 4 sinnum Íslandsmeistarar og er í dag markmaður í bæði meistara-flokki og 2. flokki. Á keppnistímabilinu sem lauk var Lárus valinn besti leikmaður 2. flokks karla auk þess sem hann var valinn í U20 ára landslið Íslands. Hann hefur þjálfað handbolta hjá Gróttu undanfarin 7 ár og nú í ár var hann þjálfari 4. flokks karla sem urðu Íslandsmeistarar í lok tímabilsins.

Fullt nafn? Lárus Gunnarsson.

Fæðingard. og ár? 19. desember 1994.

Starf? Í sumar er ég bæjarfógeti í litlu bæjarfélagi fyrir utan Valhúsaskóla.

Farartæki? Blár VW Polo. Gengur stundum undir nafninu "Læðan".

Helstu kostir? Ætli ég láti ekki aðra dæma um það.

Eftirlætis matur? Maturinn hjá mömmu og Maríu frænku á hátíðisdögum klikkar seint. Þegar systurnar taka sig til í eldhúsinu er fátt sem getur klikkað. Svo kann Pabbi líka að búa til "spare-ribs" og eru þau svosem ágæt líka.

Eftirlætis tónlist? Það kemst enginn nálægt því að vera með tæmar þar sem Beyoncé hefur hælana.

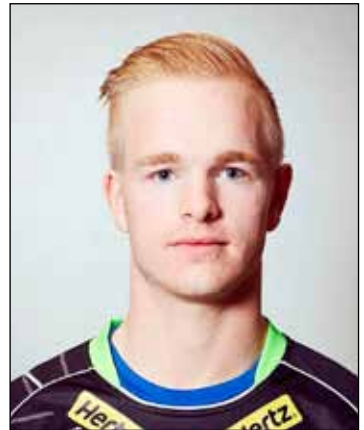
Eftirlætis íþróttamaður? Niklas Landin. Svo er Bóbo orðinn ansi fær á sínu sviði.

Skemmtilegasta sjónvarpsefnið? Í augnablikinu verð ég að segja The O.C og 24.

Besta bók sem þú hefur lesið? Grafarþögn eftir Arnald Indriðason. Svo gaf pabbi mér bókina "The big book of breast" í jólagjöf og glugga ég stundum í hana.

Uppáhalds leikari? Sylvester Stallone. Svo lék Beyoncé einu sinni í bíómynd og því verð ég að nefna hana.

Besta kvikmynd sem þú hefur séð? Rocky, Rambo og Fast and the furious. Get ekki gert upp á milli þeirra.



Hvað gerir þú í fristundum þínum?

Þær eru nú ekkert alltof margar, nota þær oftast bara að slaka á.

Fallegasti staður sem þú hefur komið á? Jafnast fátt á við spegilslétt Þingvallavatn á sólríkum degi.

Hvað metur þú mest í fari annarra? Heiðarleika.

Hvern vildir þú helst hitta?

Hef heyrt að afi minn hafi verið merkismaður og væri gaman að fá kvöldstund með honum.

Uppáhalds vefsíða? Ætli ég fari ekki oftast inn á íþróttasíður landsins.

Hvað vildir þú helst fá í afmælisgjöf? Sem bláfátækur námsmaður er alltaf gaman að fá smá pening í vasann. Annars hefði ég ekkert á móti því að fá t.d. Aston Martin frá pabba.

Hvað myndir þú gera ef þú ynnir 5 milljónir í happdrætti? Myndi bjóða drengjunum í Séntilmannaklúbbnum Frey í menningarferð til Ibiza eða eitthvað álíka. Restin færi svo í hana Sóru mína.

Hvað myndir þú gera ef þú værir bæjarstjóri í einn dag? Stækka golfvöllinn, laga bílastæðamálin hjá íþróttahúsinu og byggja loksins almennilegt fimleikahús í bænum fyrir prinsessurnar þar.

Að hverju stefnir þú í framtíðinni? Eiga farsælt og hamingjusamt líf.

Hvað gerðir þú í sumarfríinu? Fyrst og fremst æfa fyrir komandi keppnistímabil. Ætla kíkja til Akureyrar og keyra líklegast hringinn í kjölfarið. Loka svo sumrinu í helgarferð í Köben í byrjun ágúst.



UPPLIFÐU ÁSTRÍÐU Á HVERJUM DEGI



PENNE & BASILICO
SAMAN
Fullkomin máltið

