

NES FRÉTTIR

MARS 2015 • 3. TBL. • 28. ÁRG.

AUGLÝSINGASÍMI
511 1188



**PANTAÐU Á
DOMINOS.IS**

DOMINO'S APP SÍMI 58 12345



Lífsmmynd: Eyjólfur Garðarsson

Gróttu sigraði Val í úrslitum Coca Cola bikarkeppninnar í handknattleik kvenna í Laugardalshöll 28. feb. sl. með 15 marka mun, 29:14 eftir að hafa verið 15:7, yfir í hálfleik. Þetta er fyrsti titill meistaraflokks Gróttu í boltaþróttum frá stofnun félagsins.

SELTJARNARNESBÆR

www.seltjarnarnes.is

24
Hagkaup

OPIÐ
ALLAN sólarhringinn
á Eiðistorgi

NES FRÉTTIR

Auglýsingasími
511 1188

www.borgarblod.is

**Slökkvitækja-
þjónustan**

564 1433

Bakkabraut 16 • 200 Kópavogur

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

græn heilsa

Ægisíða 121
Sími 551 1717

Opið alla virka daga
frá kl. 10 - 17.30.



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

Bjarga verður Gróttu

Í síðasta tölublaði Nesfréttanna var fjallað nokkuð um hið mikla landbrot sem á sér stað við strendur Seltjarnarness. Á loftmynd var sýnt hversu mikið af landi hefur tapast af völdum sjógangs á liðnum árum og áratugum. Í þessu tölublaði segir Guðmundur Ásgeirsson oftast kenndur við Nesskip berum orðum að fari svo sem horfir sé mikil hætta á að hafið nái að rjúfa grjótgardinn frá fastalandinu út í Gróttu. Ef það gerist muni skapast hætta á að eyjan hverfi í hafið með tíð og tíma.

Guðmundur verður síst manna vændur um þekkingarleysi á sjólagi og sjávarföllum við Seltjarnarnes. Hann hefur fylgst með því lengi og lagt sig eftir að varðveita minjar sem tengjast sjó og sjómennsku á Nesinu. Má þar nefna leiðarmerkið á Suðurnesi og steinbryggjuna að norðanverðu.

Guðmundur bendir sjálfur á ódýra lausn. Hún er að nota grjótið sem Seltjarnarbæ áskotnaðist við uppgröft úr Lýsislóðinni út á Granda og geymt er á túninu fyrir ofan Snoppu. Grjótið er mikils virði ef það verður notað til þess að styrkja sjóvarnir á Seltjarnarnesi sem engin vanþörf er á við Gróttu sem annarsstaðar. Hann segir að nota megi þetta grjót til þess að styrkja garðinn út í Gróttu og varna haföldunum að brjóta hann niður.

Að undanförunu höfum við verið minnt hvað eftir annað á að Seltirningar allir sem einn vilji vernda Gróttu – aðalsmerki og tákn Seltjarnarness fyrir þeim eyðingaröflum sem í hafinu búa. Því er skorað á bæjaryfirvöld að taka viðvaranir Guðmundar alvarlega og bregðast við í tíma.

Íþróttir og útivist

Meistaraflokkur Gróttukvenna í handbolta urðu bikarmeistarar í handbolta á dögunum. Þetta er fyrsti bikarmeistartitill Gróttu í íþrotagrein í meistaraflokki og ber því að fagna. Kröftugt starf í handboltanum er að skila sér. En hvert sem lítið er – hvort það er til fimleika, lyftinga, handbolta eða fótbolta hafa bæði öflugar liðsheildir og öflugir einstaklingar verið að koma fram og í gólfu láta menn líka til sín taka.

Og það eru ekki eingöngu keppnisíþróttirnar sem skara fram úr. Seltirningar eru einnig duglegir við að taka þátt í almenningsíþróttum – hreyfingu og útiveru. Aðstæður til slíks eru um margt góðar þótt húsnæðisskortur sé tekin að há fimleikumunum og vallarpláss golfíþróttinni. Hvort tveggja verða Seltirningar að taka til athugunar í framtíðinni auk þess að huga að aðstöðu fyrir heldri borgara til hreyfingar og útiveru. Þeir mega ekki glutra því orðspori sem bærinn þeirra hefur þegar íþróttir, útivera og almenn hreysti er annars vegar.

Hætta á að Gróttu hverfi



Guðmundur Ásgeirsson sem gjarnan er kenndur við Nesskip segir að mikil hætta kunnist að steðja að Gróttu. Lítið megi út af bera um verðurfar til þess að eiðið eða garðurinn sem tengir Gróttu við Seltjarnarnes hverfi með öllu. Hann sé að grafast niður í sandinn og engin fyrirstaða lengur af honum nema næst meginlandinu. Haföldur eigi því greiða leið á milli lands og eyjar.

Guðmundur sem er gjörkunnugur landslagi og sjólagi á og við Seltjarnarnes kvaðst í samtali við Nesfréttir nýlega hafa farið út í Gróttu. Hann segir fjöruna í kringum eyjuna á mikilli hreyfingu. Nú sé farið að grafast undan neðstu röst stórgrytisins og hleðslunnar í kringum Albertshús og landið sé að láta undan. Nú sé svo komið að stóru haföldur sem koma úr suðvestri og einnig skörpu öldurnar að austan fari nú óhindrað í gegnum sundið á milli Gróttu og fasta landsins og hrífsi efni úr eyinni hvort sem þær komi úr austri eða vestri. Guðmundur bendir á að þessar áttir hafi verið allsráðandi hér við land að unanförnu og nánast aldrei verið kyrrt veður. Hann segir sjóinn einnig hafa verið að skeina sandinn undan steinbryggjunni einkum undan grjóthleðslunni við efra horn hennar að vestan og einnig undan grjóthleðslunni á efstu metrunum sem ekki geta verið góð tíðindi. Ekki þurfi mikið til þess að steinar falli úr hleðslunni sem erfitt geti orðið að gera við. Guðmundur segir að fljótt

verið að bregðast við ef ekki eigi illa að fara og í versta tilfalli gæti Gróttu – tákn Seltjarness horfið í sjóinn í nokkrum illum eða aftaka verðrum. Minna þurfi til að valda þeim skaða en menn geri sér grein fyrir. Hann minir á áralanga baráttu Rotarymanna um að setja grjót í garðinn á milli lands og Gróttu en ekkert hafi enn verið gert í þá veru. Hann segir að grjóti úr Lýsislóðinni sem Seltjarnarnesbær hafi fengið ókeypis hafi verið stafað í bæjarlandinu ofan við Snoppu og berndir á að nýta megi þessar grjótbryggðir til þess að styrkja garðinn og hugsanlega að bjarga Gróttu frá algerru eyðileggingu. Það verk ætti hvorki að taka langan tíma eða kosta mikla fjármuni. Aðeins þurfi að taka ákvörðun um að fara í verkið áður en það verði of seint.



rafmagn@mi.is

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

Sævar

Bíla- og bátarafmagn

Sími 561-1466 - Kirkjubraut 13, Seltjarnarnesi

Nesbíúinn



Verður þá enginn Gróttuviti á Nesinu?

Tveggja og þriggja herbergja vinsælastar

Tveggja og þriggja herbergja íbúðir hafa verið vinsælastar á Seltjarnarnesi að undanfögnu. Það má segja að markaðurinn hafi aðallega verið í þessum minni eignum og þær hafa líka hækkað mest í verði á undanfögnu árum. Þetta segir Ólafur Finnbogason sölumaður hjá fasteignasölu Mikluborg í samtali við Nesfréttir.

Ólafur segir að það virðist vera mikill straumur á Nesið í dag og því sé einnig skortur á eignum í millistærð og raðhúsum um 200 fermetra og góðum hæðum. Allar eignir sem koma í þeim flokkum séu að seljast vel. „Mikill gangur hefur verið eftir áramót á Hrólfskálamelnum og hafa fimm íbúðir selst þar á árinu. Einnig var salan á Skerjabraut 1 til 3, þar sem Þrjónastofan Iðunn stóð, mjög góð og seldist húsið nánast upp á fyrstu vikunni þannig að verktakarnir eiga



Ólafur Finnbogason sölumaður hjá fasteignasölu Mikluborg

einungis eina tveggja herbergja íbúð herbergja íbúð eftir í því húsi.“ Ólafur segir að vegna góðrar sölu þar verði spennandi að fylgjast með hvernig salan á Hrólfskálamel 1 til 5 sem fer í sölu vonandi á þessu

ári muni ganga en þar sé um að ræða fjölbreyttar íbúðir sem henta bæði fyrir yngri fólkið sem fyrsta eign sem og eign fyrir þá sem vilja minnka við sig. „Helsta aðráttarafl Seltjarnarnesins er gott skipulag á bænum. Þar er stutt á milli skóla og tómsunda og einstakt á höfuðborgarsvæðinu að ekki þurfi að skutla börnum á milli skóla og tómsundarsóknar, enda er öll aðstaða á sama reitnum. „Góð sala hefur verið á Neginu síðastliðið ár en skortur er á eignum og vonandi mun salan á Hrólfskálamel 1 til 5 koma hreyfingu á markaðinn með auknu úrvali af eignum í millistærð. Erfitt er að segja hvaða svæði séu dýrust á Seltjarnarnesi en auðvitað hafa sjávarlóðirnar og sunnanvert Nesið alltaf verið aðeins dýrara en norðanmegin“, segir Ólafur Finnbogason.

Oftast á löglegum hraða

Nesbúar aka oftast á löglegum hraða. Þetta kemur fram í hraðamælingum sem gerðar voru á tímabilinu frá kl. 14.30 til 15.30 þann 24.02.15 en þá var umferð vöktuð með hraðamyndavél gagnvart bifreiðaumferð, sem ók austur Norðurströnd á Seltjarnarnesi og var tilgangurinn að kanna ökuhraða á þessum vegarkafli og í nefnda akstursstefnu.

Á lessari akstursleið er 60 km hámarkshraði og talsverð snjókoma var meðan á vöktuninni stóð. Á ofangreindu tímabili vaktaði vélin 106 ökutæki og var meðalhraði þeirra 56 km. Af vöktuðum ökutækjum voru ljósmynduð 5 brot eða tæp 5%. Meðalhraði brotlegu var 72 km og hraðast ekið á 78 km hraða. Þessar upplýsingar komu frá Lögreglustjóranum á Höfuðborgarsvæðinu.



SUMARSTÖRF HJÁ SELTJARNARNESBÆ 2015

Seltjarnarnesbær vill ráða ungt fólk til sumarstarfa 18 ára og eldri (fædd 1997 og eldri). Um er að ræða almenn garðyrkjustörf, verkamannastörf, skapandi sumarstörf og ýmis afleysingastörf. Einnig er auglýst eftir ungmennum 20 ára og eldri (1995 og eldri) í störf flokkstjóra og leiðbeinenda. Opnað verður fyrir umsóknir um störf 19. mars. Sjá nánar á heimasíðu Seltjarnarnesbæjar.

Umsóknarfrestur er til 7. apríl 2015

VINNUSKÓLI 8. – 10. BEKKUR OG 17 ÁRA F. 1998

Vinnutími Vinnuskóla verða 7 stundir á dag, 4 daga vikunnar fyrir umsækjendur sem fæddir eru 1998 og 1999.

Vinnutími verða 3,5 stundir á dag, 4 daga vikunnar fyrir umsækjendur sem fæddir eru 2000 og 2001. Ekki er unnið á föstudögum. Vinnutímabil Vinnuskólans er frá 10. júní til 23. júlí.

Umsóknarfrestur er til 18. maí 2015

Vinnuskólinn verður settur 9. júní kl. 11:00 í Valhúsaskóla

Sótt er um störf á heimasíðu Seltjarnarnesbæjar, www.seltjarnarnes.is.

Nánari upplýsingar eru veittar á heimasíðu og í þjónustuveri Seltjarnarnesbæjar í síma 5959 100.

Hönnunarmars á Nesinu sló í gegn

Mikill fjöldi fólks naut opunar Hönnunarmars á Seltjarnarnesi. Í Gallerí Gróttu var opnuð sýning á verkum systranna Höddu Fjólu Reykdal myndlistarmanns og Hlínar Reykdal skartgripahönnuðar.

Í Bókasafninu var svo sýnd í fyrsta sinn ný húsgagnasamstæða sem arkitektinn og myndlistarmaðurinn Theresa Himmer hannaði sérstaklega fyrir unglinga sem heimsækja Bókasafn Seltjarnarness. Gleðin skein úr

andlitum gestanna sem nutu einstakra listhæfileika systranna í Gallerí Gróttu og því skapandi umhverfi sem hannað hefur verið fyrir unglingana. Reykjavíkurdætur röppuðu og settu skemmtilegan svip á daginn.



**KOMDU MEÐ BÍLINN Í
FRÍA 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 bílinn 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 glerhreinun á bil.



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



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



Rétting og málning
Við vinnum eftir stöðlum framleiðanda og notum aðeins viðurkennd efni og tækjabúnað sem stenst trústu kröfur.



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



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



Smáviðgerðir
Samhliða 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



Eygló Ósk Gústafsdóttir

Íþróttakona Reykjavíkur 2014

VIRKAR fyrir mig

Afrekalisti

Íþróttakona Reykjavíkur 2014
Ólympíuleikar 2012, 20. sæti
10. sæti á HM-25 2014
7. og 8. sæti á EM-25 2013
44 Íslandsmet í einstaklingsgreinum
65 Íslandsmeistaratitlar

Fjöl margar ritrýndar lækningarannsóknir hafa birst í fagfimaritum sem sýna fram á virkni innihaldsefna. *



Lífræn fæða

Ég stefni ótrauð á Ólympíuleikana 2016. Lifestream vörurnar henta mér best vegna þess að þær eru hrein lífræn fæðunæring. Næringarríkt fæði er mikilvægt. Með Lifestream fæðunæringu hef ég betra úthald og hreysti til að takast á við erfiðar æfingar og áskoranir.



* - Astaxanthin, oxidative stress, inflammation and cardiovascular disease. Pub. Future Cardiol. 2009 Jul;5(4)
- Effect of astaxanthin supplementation on muscle damage and oxidative stress. Pub J Sports Med Phys Fitness. 2012 Aug;52

Fæst í apótekum, heilsubúðum, Krónunni, Hagkaup og Nettó.

 **lifestream**
náttúruleg uppspretta bætiefna



Um 200 eignir seldar á Seltjarnarnesi

YKKAR MENN Á NESINU

Ólafur er borinn og barnfæddur Seltirningur, æfði handbolta með Gróttu í mörg ár og þekkir á Nesinu hvern krók og kima. Páll hefur búið á Seltjarnarnesi síðan 1996 og vill hvergi annars staðar vera. Báðir elska þeir Nesið, enda alltaf logn og blíða í póstnúmeri 170.

Hvort sem þú ert að leita að eða selja fasteign á Seltjarnarnesi hafðu þá samband við þá félagasala því þeir búa yfir 30 ára sameiginlegri reynslu í sölu fasteigna á Nesinu.



Ólafur Finnbogason
Lögg. fasteingasali
822 2307



Páll Þórólfsson
Sölufulltrúi
893 9929



F A S T E I G N A S A L A N
MIKLABORG

- með þér alla leið -

Gott og heimilislegt andrúmsloft í skjólinu

„Við leggjum áherslu á að starfið sé skipulagt þar sem starfsmenn og börn leitist við að móta faglegt, gott og heimilislegt andrúmsloft í skjólinu sem einkennist af virðingu og leikgleði“, segir Rut Hellenar, forstöðukona Skólaskjól Grunnskóla Seltjarnarness – Mýrarhúsaskóla eða „Skjólins“ sem er dagvist fyrir nemendur í 1. til 4. bekk eftir að hefðbundnum skóladegi lýkur. „Markmiðið með öllu starfi í Skjólinu er að skapa þroskavænlegt umhverfi og öruggt skjól með gleði og vellíðan allra að leiðarljósi. Í Skjólinu er lögð áhersla á að gefa börnunum möguleika á að þroskast gegnum leik og starf“, segir Rut.

Starfsemi Skjólins hefur tekið nokkrum breytingum í vetur, bæði þegar kemur að skipulagi og innra starfi. Tómstundafulltrúi hefur verið ráðinn í 75% starf í Skjólið, en í nóvember sl. var Sigríður Margrét Einarsdóttir ráðin til starfans. Hlutverk tómstundafulltrúa er að taka þátt í skipulagningu og stjórnun innra starfs Skjólins. Móttaka nemenda hefur verið færð



Rut Hellenar, forstöðukona Skólaskjól Grunnskóla Seltjarnarness – Mýrarhúsaskóla eða „Skjólins“ ásamt Sigríði Margrét Einarsdóttur nýráðnum tómstundafulltrúa Skjólins.

úr aðalrými og fram í „anddyri“ Skjólins. Þar hefur verið komið upp upplýsingatöflu sem gefur gott myndrænt yfirlit af skipulagi

starfsins og hvar börnin eru hverju sinni, nokkuð sem styður eftirfylgni við hópastarf og íþróttæfingar og eykur öryggi. Þessi breyting er

einnig talin mjög til bóta þar sem hún auðveldar starfsfólki að stjórna „umferð“ barna í og úr Skjólinu og ferðum þeirra um skólann auk þess sem þetta fyrirkomulag skapar aukna ró í aðalleikrými Skjólins.

Íþróttir og tónlistarnám

Flest börnin í Skjólinu stunda íþróttir eða tónlistarnám og starfsemin hefur lagað sig að því að dvalartími þeirra sé afar mismunandi. Dagsplan Skjólins hefur verið styrkt með aukinni fjölbreytni í valtilboði nemenda og með breyttu skipulagi hefur Skjólið verið gert að meira aðlaðandi kosti fyrir börnin. Fyrir framlag frá foreldrafélagi skólans hafa leikföng og spil verið endurnýjuð. Seltjarnarnesbær hefur jafnframt aukið framlag sitt til efniskaupa og búnaðar og hafa m.a. verið keypt húsgögn til að bæta aðstöðuna. Vistunartími er sveigjanlegur allt frá 1. klst. á viku, en Skólaskjólið er opið frá kl. 13:20 til 17:15 alla virka daga.



GRÓTTA

Til hamingju með

Coca-Cola
BIKARINN



Óskum Gróttu til hamingju með bikarmeistaratitilinn 2015



Gjaldskrárbreytingar hafa leitt til lækkunar

Breyting var gerð á gjaldskrá skóladagvistunar hjá Seltjarnarnesbæ síðastliðið sumar í þá veru að gjaldflokkum var fjölgað á þann hátt að greiðsla yrði í sem mestu samræmi við kaup á þjónustu. Þetta hafði í för með sér að gjaldskrárflokkar urðu átta í stað þriggja og í fjórum tilvikum var um lækkun verðs að ræða. Gjaldskrárbreytingar leiddu því til lækkunar gjalda fyrir helming þeirra sem nota þjónustuna.

Gjaldskrárbreytingin hefur í heild sinni virkað til 1% hækkunar á dvalargjaldi og 6% hækkun þegar breytingar á fæðisgjaldi eru teknar með í reikninginn, eftir því sem kemur

fram í breytingum á tekjum bæjarins vegna þjónustunnar á milli ára. Í ljósi umfjöllunar fjölmiðla um hækkun gjalds fyrir skóladagvistun á Seltjarnarnesi vill Seltjarnarnesbær koma þessum upplýsingum á framfæri. Í umfjöllun fjölmiðla er vísað í verðkönnun ASÍ þar sem bornar eru saman gjaldskrár sveitarfélaga fyrir skóladagvistun. Þar eru eingöngu bornar saman breytingar á einu gjaldþrepi þjónustunnar en algerlega litið fram hjá því að verð hefur lækkað í mörgum tilvikum. Gjaldskrá skóladagvistunar má finna á slóðinni <http://www.seltjarnarnes.is/svid-og-deildir/fraedslusvid/gjaldskrar/nr/802>

Gömlu fiskihjallar við Gróttu hrundu í ofsaroki



Gömlu fiskihjallar út við Gróttu vestast á Seltjarnarnesi hrundu í ofsaroki og mikilli rigningu sem gekk yfir landið 14. mars.

Einnig fuku þakplötur af áhaldahúsi Seltjarnarnesbæjar og rúða brotnaði í Tónlistarskóla

Seltjarnarness. Eitthvað var um minni óhöpp og skaða af völdum óveðursins. Girðingar fuku um koll og trambólín sem ekki höfðu verið tekin niður tókust á loft.

Fermingarpeningarnir á Framtíðarreikning

Ef 30.000 kr. eru lagðar inn á Framtíðarreikning bætum við 5.000 kr. við.*

Framtíðarreikningurinn ber ávallt hæstu vexti verðtryggðra spari-reikninga og er laus við 18 ára aldur.

Nánari upplýsingar á arionbanki.is/ferming

*Eitt mótfamlag fyrir hvert fermingarbarn

 Arion banki





ÓKRUMPAÐ ER MÁLIÐ!



BREYTTIR TÍMAR

Nú er fljótlegast að koma með heilar flöskur og dósir

Við opnum nýja tæknivædda móttöku fyrir skilagjaldsskyldar umbúðir á endurvinnslustöðinni Ánanaustum, Reykjavík
laugardaginn 28. mars kl. 13.00



Við bjóðum upp á **kakó og kleinur**
á stöðinni í tilefni dagsins – meðan birgðir endast.

Komdu með flott **slagorð** sem hvetur fólk til að minnka sóun eða auka endurvinnslu og þú gætir unnið **risaegg frá Nóa Síríus!**

Besta tillagan verður valin og verðlaunuð 31. mars.

Ekki þarf lengur að flokka ál, plast og gler – tækin sjá um það.
Umbúðirnar þurfa að vera ókrumpaðar og strikamerkið læsilegt.

Við tökum líka við krumpuðum umbúðum
en þær þarf að flokka og telja.

16 krónur eru greiddar fyrir hverja dós og flösku.



 **Flöskumóttaka**
Endurvinnslan

 **SORPA**
ÁRANGUR Í UMHVERFISMÁLUM

Endurvinnslustöðin
í Ánanaustum er opin:
Virka daga 12.30-19.30
Um helgar 12.00-18.30

Viðtal við Gauta Grétarsson

Mikilvægt að bæta líf heldri borgara

Gauti Grétarsson sjúkráþjálfari spjallar við Nesfréttir að þessu sinni. Hann nam sjúkráþjálfun við HÍ og útskrifaðist þaðan 1985. Hann hefur starfað að faginu síðan auk þess að leita sér áframhaldandi menntunar. Gauti hefur líka komið við sögu íþróttamála og meðal annars þjálfað yngri flokka hjá Gróttu, verið yfirþjálfari hjá Gróttu og þjálfari meistaraflokks Gróttu. Einnig aðstoðarþjálfari hjá meistaraflokki Hauka og þjálfari hjá Skogn í Noregi. Gauti hefur mikinn áhuga á hvernig bæta megi líf heldri borgara og gera þeim auðveldara á því æviskeiði sem stundum er kallað efri árin. Hann segir mikilvægt að gera fólki kleyft að halda góðri heilsu til þess að geta búið sem lengst heima og annast um sig sjálf. Þar skipti útivera og hreyfing miklu. Gauti er fæddur Vesturbæingur en ólst upp á Seltjarnarnesi og telur rætur sínar liggja þar að miklu leyti.

„Ég er fæddur í Vesturbænum í Reykjavík og átti heima á Nesveginum fyrstu þrjú árin. Svo bjuggum við í Sörlaskjólí í tæpt ár og svo fluttum við vestur á Seltjarnarnes á Melabrautina. Þetta var á þeim tíma þegar Nesið var að slíta barnsskónum. Opnir húsgrunnar voru út um allt þar sem gamalt búskaparumhverfi var óðum að breytast í þéttbýli. Þetta skapaði ungunum mönnum ótal tækifæri til leikja og aðalleiksvæði okkar voru Holtið og Kríumóinn á sumrin og síðan túnin vestan á Nesinu þar sem Hofgarðar og Bollagarðar eru nú. Við fórum líka úr í Suðurnesið þar sem Golfvöllurinn er nú. Þar voru kartöflugarðar Seltirninga og á veturnar vorum við á skautum á tjörninni sem þá var og spiludum stundum íhokki. Við strákarnir smíðuðum fleka á tjörninni og byggðum kofa bæði í Holtinu og einnig vestur frá. Það var ýmsilegt brallað og umhverfið gaf tækifæri til að finna sér nær endalausa möguleika í útiverunni.“ Gauti lætur hugann reika til áramótanna á Seltjarnarnesi og hvað krakkarnir voru þá að fást við „Við gerðum alltaf brennur á gamlárskvöld. Þá var kappkostað að vera með stærstu brennuna í bænum. Ekki aðeins á



Gauti Grétarsson sjúkráþjálfari.

Seltjarnarnesi heldur líka yfir alla Reykjavík. Allir voru að hjálpast að við að safna saman drasli til þess að hafa bálköstinn sem stærstan. Nú heyrir þetta sjálfstæði og frumkvæði sem krakkarnir höfðu í leik og sköpun við undirbúning áramótanna til liðinni tíð því nú er bæjarfélagið farið að annast þetta og bæjarstarfsmenn sjá um brennusöfnunina.“

Ólöf, Garðar, Guðmundur og Ásgeir

Gauti minnst þess að Seltirningar hafi sótt flesta þjónustu til Reykjavíkur. „Þeir fóru í sund í Vesturbæjarlaugina, þeir fóru í kirkju í Nesirkju og skátastarfið var sótt í Vesturbæinn. Oft þurftum við krakkarnir að fara langan veg í Strætó eða gangandi vegna þess að samgöngurnar voru ekki það góðar. Ég byrjaði að bera blöðin út þegar

ég var 10 ára. Bæði Morgunblaðið og Vísi sem var gefinn út á þeim tíma. Maður kynntist því mörgum einkum fólki sem bjó á Nesinu. Ég fór í gegnum barnaskólann á Seltjarnarnesi og var svo heppinn að vera í bekk hjá Ólöfu Pétursdóttur fyrstu sex árin. Ólöf var frábær kennari og lagði góðan grunn að framtíðinni. Svo var Garðar Guðmundsson, sem stundum hefur verið kallaður „pabbi Gróttu“ og er einn af stofnendum félagsins með okkur strákana öllum stundum að þjálfar okkur í fótbolta. Ég naut einnig þeirrar heppni að hafa Guðmund Harðarson sem leikfímikennara á Seltjarnarnesi og Ásgeir Eliásson síðar landsliðsþjálfara mjög áhugasama menn sem kunnu sitt fag vel. Þegar íþróttahúsið kom skapaðist tækifæri til þess að æfa handbolta sem ekki hafði verið æfður úti svo neinu næmi og þá hófst handboltatímabilið í sögu

Seltjarnarness og lagður ákveðinn grunnur að því sem síðar varð.“

Útivera og hreyfing átti alltaf vel við mig

Gauti segir að máltækið að snemma beygist krókurinn hafi átt vel við sig. „Ég var alltaf fyrir mikla útiveru. Móðir mín byrjaði snemma að fara með í göngutúra um Nesið og upplifa fjöruna, fuglalífið og útsýnið. Útivera og hreyfing átti afar vel við mig og skipti mig miklu máli. Þetta var áhugasviðið og það lagði að einhverju leyti grunninn þegar að því kom að velja námsbraut.“ Gauti segir að oft hafi skort fagmennsku í þjálfunina og menn unnið hlutina meira af fingrum fram en eftir skólabókinni. „Eftir að ég ákvað að leggja þetta fyrir mig fór ég að leita mér að upplýsingum og efni um þjálfun. Lítið var til á íslensku um þessa hluti á þeim tíma. Ég fór í Norræna húsið og fann nokkrar bækur um þjálfun á norsku og sænsku. Ég las þær spjaldanna á milli og á árunum í MR hafði ég Jóhannes heitinn Sæmundsson, faðir þeirra Patreks handboltamanns og þjálfara og Guðna Th. sagnfræðings sem íþróttakennara og fræðara að þessu leyti. Því má segja að ég hafi alltaf verið heppinn að þessu leyti og notið góðrar leiðsagnar á þeirri leið sem varð að lífsstarfi mínu.“

Þjálfað í Gróttu í meira en 20 ár

„Ég byrjaði að þjálfar handbolta þegar ég var 19 ára. Árið 1979 þjálfaði ég fyrstu flokkana hjá Gróttu. Ég var einmitt að taka það saman og ég held að það séu 22 ár sem ég hef í gegnum tíðina þjálfað hjá félaginu. Ég hef þjálfað marga árganga. Bæði stelpur og stráka. Ég þjálfaði meistaraflokkinn í þrjú ár og var yfirþjálfari í ein 10 til 12 ár þannig að þetta er orðin allöng saga. Við þjálfunina lagði ég mesta áherslu á að koma með nýjungar sem sumum fannst stundum vera dálítið groddaralegar. Menn voru ekki sammála um hvort rétt væri að vera með almenna upphitun eða teygjuæfingar hvað þá að vera með kraftþjálfun og styrktarþjálfun. Ég reyndi að fara aðeins ótroðnar



Gauti Grétarsson ásamt samstarfsfólki í Sjúkrþjálfun Reykjavíkur.

slóðir en það skilaði sér og maður sér að í dag eru að koma upp öflugar stelpur og strákar í handboltanum sem hafa farið í gegnum þjálfun hjá félaginu frá upphafi. Sem betur fer er haldið vel utan um þjálfunina núna og afkrasturinn er að koma í ljós. Vandinn er hins vegar sá að allt of margir meiðast við íþróttaiðkun. Flest þessara meiðsla verða vegna of mikil álags á líkamann. Fólk er með keppnissskap en þekkir takmörkin ekki nægilega vel. Við getum minnkað þessi meiðsli með því að auka menntun þjálfara og bæta þjálfunina.“

Besta aðstaðan á Nesinu

Gauti veltir fyrir sér aðstöðunni til uppeldis og íþróttaiðkana á Seltjarnarnesi. „Það sem Seltjarnarnes hefur fram yfir flest ef ekki öll önnur bæjarfélög er samfellan sem er á svæðinu. Leikskólinn, grunnskólinn, tónlistarskólinn, íþróttahúsið og sundlaugin eru öll á sama svæðinu. Krakkarnir geta farið beint í íþróttirnar eða annað eftir skóla án þess að þurfa að fara um lengri leið. Þetta er mikill kostur fyrir íbúana að þurfa ekki að keyra krakkana út og suður eftir skólatíma ef þau stunda íþróttir, eru í tónlistarnámi eða sinna öðru menntunar- eða félagsstarfi. Bæjaryfirvöldum á Seltjarnarnesi hefur auðnast að byggja þessa samfelldu og góðu aðstöðu upp í gegnum tíðina. Ég hef farið víða í þeim tilgangi að skoða íþróttaaðstöðu og fá samanburð og ég held að ég geti sagt með sannri ástund að hún er vandfundnari betri en hér á landi og þó víða væri skoðað erlendis. Vandinn hjá okkur er sá að við erum að leggja allt of mikla áherslu á aðstöðu og afreksíþróttir í stað þess að leggja áherslu á íþróttir fyrir alla. Það er alltof mikil áhersla lögð á afreksíþróttirnar miðað við að það fer aðeins lítið brot af krökkum í þá átt. Þess vegna verður að bjóða meiri þjálfun fyrir fjöldann. Það er verið að eyða miklum fjármunum

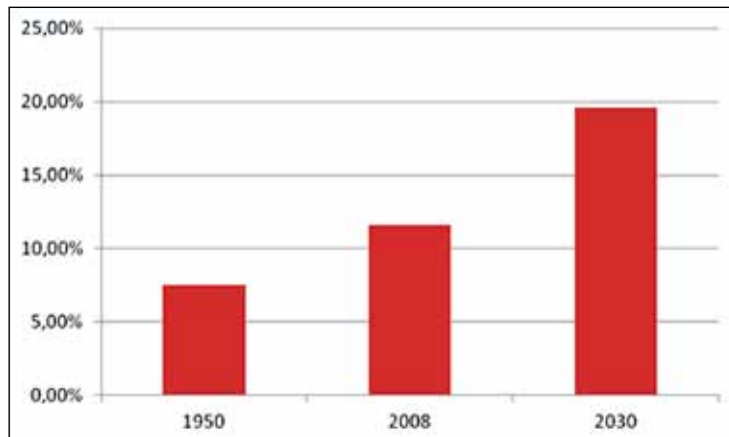
í afreksþjálfun í stað þess að bæta starfið. Stundum er búið að eyða svo miklum fjármunum í að byggja upp glæsilega íþróttaaðstöðu. Ég er ekkert að lasta það en við verðum líka að geta haldið uppi starfi í þessum mannvirkjum sem snýr að öllum – ekki bara þeim sem leitast við að verða afreksmenn í íþróttum.“

Noregur og Sjúkrþjálfun Íslands

Gauti fór til Noregs og þjálfaði norskt lið 1986 til 1988. Hann segir mjög svipað að þjálfar Norðmenn og mikill áhugi og metnaður hafi verið á meðal liðsmanna. „Eftir heimkomuna fór ég að vinna að því að koma þessari sjúkrþjálfunarsstöð Sjúkrþjálfun Reykjavíkur á fót og byggja hana upp. Hún átti 26 ára afmæli á liðnu vori. Hér fara nú í gegn um tvö þúsund manns á hverju ári og á síðasta ári fóru fram um 23 þúsund meðferðir.“ Gauti segir stöðina í miklu samstarfi við íþróttahreyfinguna og íþróttasamböndin varðandi mælingar og ráðgjöf. En það megi alltaf gera meira af slíku vegna þess að við erum búnir að festa kaup á góðum tækjum til þess að geta mælt getu. „Við höfum bæði verið með kraftmælingar og fleiri mælingar til þess að skoða íþróttafólk og almenning til þess að koma í veg fyrir kvilla. Við höfum tekið að okkur að veita ráðgjöf í fyrirtækjum. Þá tókum við fyrir hvernig fólk beitir sér í vinnunni og framkvæmum einnig heilsufarsmælingar.“

Hrönnunin hefst upp úr þrítugu

„Hrönnunin hefst upp úr þrítugu,“ segir Gauti Grétarsson sjúkrþjálfari þegar hann var yntur eftir hvernig halda beri betri heilsu og lifa betra lífi þegar æviárum fjölga. „Upp úr þrítugu fer að verða skerðing á jafnvægi og vöðvakrafti. Það gerist meðal



Hlutfall heldri borgara af íbúafjölda og spá um fjölgun til ársins 2030.

annars vegna þess að þá fer framleiðsla á vaxtarhormónum að minnka. En við getum viðhaldið framleiðslu þeirra með því að hreyfa okkur. Við getum sagt að það verði til einn skammtur af vaxtarhormónum þegar við framkvæmum hreyfingu sem síðan hefur áhrif á vöxt vöðva og eykur fitubrennslu. Þess vegna þarf að hvetja fólk til þess að hreyfa sig oftar. Það þarf ekki að hreyfa sig í langan tíma í einu heldur er betra að gera það jafnt og þétt yfir daginn – jafnvel í stuttan tíma í hvert skipti því það er vaxtarhormónin sem hafa þessi jákvæðu áhrif á alla skapaða hluti og með jákvæðri hreyfingu og æfingum aukum við vöðvakraftinn og bætum jafnvægið.“

Margir standa sig mjög vel

Gauti segir að sú líkamsrækt sem margir stunda í dag byggist á of einhæfri þjálfun og miklu álagi. „Við vitum ekki nóg um hvort slík þjálfun skilar sér til baka í bættari heilsu vegna þess að fólk þróar með sér meiri álagseinkenni. Markmiðið með hreyfingu á að vera að bæta góðum árum við lífið en ekki bara árum. Því skiptir miklu máli þegar fólk er komið yfir fimmtugt og jafnvel sextugt að passa vel upp á gæðin. Með því að bæta gæði þjálfunar þá aukast líkur á því að fólk geti lifað lengur því sem kalla má eðlilegu daglegu lífi, sinnt sjálfa sér og fjölskyldu sinni og síðast en ekki síst búið lengur heima hjá sér þegar heldri árunum fjölga í stað þess að þurfa að vera upp á aðra komin. Ég þekki fólk á öllum aldri alveg upp fyrir áttrett og jafnvel um níurætt sem stendur sig mjög vel í þeirri baráttu að standa á eigin fótum. Ég held að mikilvægt sé að leggja þunga áherslu á þessa þætti þegar kemur að málefnum eldri borgara.“

Gera eitthvað sem er gaman

Árið 2008 voru um 11%

þjóðar-innar yfir 65 ára en eftir 15 ár eða árið 2030 er gert ráð fyrir að þetta hlutfall hafi nær tvöfaldast eða um 20% þjóðarinnar hafi náð þeim aldri. Þetta þýðir að það verða um 65 til 70 þúsund einstaklingar orðnir 65 ára og eldri. Talið berst að hjúkrunarheimilum sem mikið er rætt um þessa dagana. Kostnaði við rekstur þeirra og spurninguna um hvort og hvenær fólk eigi að fara inn á slíkar stofnanir. „Þörfin til þess að bregðast við þessu og vinna að úrræðum fyrir framtíðina eru orðin brýn. Stjórnvöld og ekki síður sveitarfélög þurfa að fara að sinna þessum þætti meira í ljósi þessara mannfjöldaupplýsinga. Vissulega munum við alltaf þurfa á hjúkrunarheimilum að halda fyrir fólk sem glatar heilsu sinni með einum eða öðrum hætti en ég er þess fullviss að með markvissri þjálfun og hreyfingu getur margt fólk dregið að fara á hjúkrunarheimili og jafnvel losnað alveg við það. Þá skiptir miklu máli hvernig unnið er og að gera hlutina rétt. Í endurhæfingunni er ekki nóg að vera inni í lokaðri stöð heldur er ekki síður nauðsynlegt og jafnvel nauðsynlegra að hreyfa sig utan dyra. Hjúkrunarheimilin eru dýr í reksri. Hvert pláss kostar umtalsverða fjármuni og það er því ekki aðeins ávinningur fyrir einstaklingana heldur fyrir samfélagið sem heild að gera fólk kleyft að halda heilsu sinni eins lengi og unnt er. Þetta getur haldist í hendur. Hvatning til fólks að huga að heilsu sinni með meiri hreyfingu og hvatning til þess að geta búið lengur heima hjá sér. Heldra fólk þarf að finna sér hreyfingu sem því finnst gaman að framkvæma. Gera eitthvað sem því finnst gaman. Það er mjög gott að synda og gera æfingar í vatni með vatnið sem mótstöðu. Á Nesinu er frábær golfvöllur þar sem gott er að ganga og slá golfkúlur og svo er það bara þessi almenna útivera – að ganga og hjóla og spóka sig.“



Góður árangur í Való

Árangur nemenda í 10. bekk grunnskóla Seltjarnarness – Valhúsaskóla á samræmdum prófum sl. haust var með eindæmum góður. Samanburður við árangur nemenda annarra sveitarfélaga liggur nú fyrir og niðurstöður sýna að nemendur á Seltjarnarnesi voru með hæstu meðaleinkunn í öllum samræmdum greinum, þ.e. íslensku, stærðfræði og ensku. Í samanburðinum setja nemendur skólans Seltjarnarnesbæ í fyrsta sæti 39 sveitarfélaga með skóla fyrir aldurshópinn 1.-10. bekk og skólastærð yfir 320 nemendum.

Útkoma nemenda skólans er talsvert fyrir ofan meðaltalsútkomu nemenda sveitarfélaga á Höfuðborgarsvæðinu í öllum greinum. Í 4. og 7. bekk liggja einnig fyrir niðurstöður sem ber að fagna. Fjórðubekkingar náðu besta árangri sem skólinn hefur mælt með í nokkurn tíma og nemendur í 7. bekk sýndu umtalsverðar framfarir á milli prófa. Líðan nemenda er mikilvæg forsenda þess að árangur náist í náminu. Undanfarin ár hefur Grunnskóli Seltjarnarness tekið þátt

í mælingum Skólapúlsins um líðan, virkni og skóla- og bekkjaranda. Niðurstöður á yfirstandandi skólaári eru afar jákvæðar. Meðal þess sem mælist áberandi vel er líðan nemenda og trú þeirra á eigin getu auk þess sem sú vinna sem starfsfólk skólans hefur lagt í baráttu gegn einelti hefur tvímælaust borið árangur. Ánægja nemenda af lestri hefur aukist til muna og er meðal þess sem best gerist og jákvæðni gagnvart hreyfingu hefur aukist á milli ára. Líðan nemenda og árangur í námi eru það sem starf grunnskólans snýst um og kjarni skólastefnu Seltjarnarnesbæjar miðar að því að framkalla skóla í fremstu röð. Það er rík ástæða til halda sig við staðreyndir sem liggja fyrir þegar fjallað er um skólastarf og geta þess þegar vel tekst til. Framangreindar niðurstöður eru sannanlega vitnisburður um gott skólastarf á Seltjarnarnesi. Nemendur, kennarar, stjórnendur og annað starfsfólk skólans eiga hrós skilið fyrir frammistöðuna.

Tómas Gauti á ráðstefnu með Emmu Watson

Tómas Gauti Jóhannsson sem er 22 ára gamall Seltirningur hét til London á dögunum til þess sitja ráðstefnu á vegum UM Women í höfuðstöðvum Facebook. Tómas var valinn úr hópi sex þúsund einsaklinga til þess að ræða þetta mál á ráðstefnunni.

Á meðal þátttakenda og aðalgestur ráðstefnunar var leikkonan Emma Watson sem þekktust er fyrir leik sinn í myndunum um Harry Potter og gafst þátttakendum tækifæri til að varpa spurningum til hennar þar sem hún sat fyrir svörum. Það var Emma sjálf sem hvatti fólk í myndbandi sem hún setti á Facebook síðu sína til þess að sækja um að komast á ráðstefnuna. Hverri umsókn þurfti að fylgja um 500 orða rökstuðningur þar sem hver umsækjandi þurfti að svara ýmsum spurningum um jafnrétti kynjanna. Tómas rakst á



Tómas Gauti Jóhannsson.

myndbandið fyrir tilviljun, lét slag standa og sótti um. Í raun var þetta keppni um að komast til þátttöku og hafði Tómas heppnina með sér að þessu sinni.

Geymið auglýsinguna

PARKET SÉRGREIN MÍN Í 30 ÁR
Parketlagn - parketslipun og viðgerðir

Við erum sérfræðingar á þessu sviði, hvort sem um er að ræða á einkaheimilum eða stærri einingum svo sem skólum stofnunum og eða íþróttahúsum. Parketslipun gömul gólf, sem verða sem ný eftir okkar meðhöndlun.

Okkar þjónusta, þinn ávinningur.
Förum hvert á land sem er. 3M
þegar gæðin skipta máli

Falleg gólf ehf. • Nesbala 25 • 170 Seltjarnarnes • gólfslipun@simnet.is • sími 561 4207 • GSM: 898 1107

sushi
samba

MOJITO
FIESTA
á
fimmtu
dögum

Fimmtudagar
eru Mojito-dagar

Bakki af 4 frábærum
mini Mojito á 2.990 kr.

- Hindberja- og jarðarberja Mojito
- Chili Mojito • Mango Mojito • Classic Mojito

FJÓRIR ERU FJÖR

Sushi Samba
Þingholtsstræti 5 • 101 Reykjavík
Sími 568 6600 • sushisamba.is

Heldri borgarar fá mannbrodda

Slysavarnardeildin Varðan fór í heimsókn í febrúar sl. til allra þeirra Seltirninga sem verða 70 ára á árinu og afhenti þeim mannbrodda að gjöf. Enda ekki veitt af þeim í þeirri hálfu sem hefur hrellt okkur á suðvesturhorninu í vetur. Þetta er einn liðurinn í forvörnum fyrir eldri bæjarbúa.

Slysavarnardeildin Varðan hefur einnig tekið þátt í átakinu „Glögg er gestsaugað“. Í því er þeim sem verða 76 ára á árinu boðin heimsókn þar sem farið er yfir öryggismál heimilisins og þeim afhent forvarnarbæklingur og reykskynjari þar sem þeir eru ekki til staðar en þeir eru nauðsynlegir á hverju heimili. Þá hefur deildin heimsótt eldri borgarana á Skólabrautinni einu sinni til tvisvar á vetri og spilað með þeim félagsvist. Deildin hefur séð um vinningana það kvöldið og veitingarnar. Þá hafa verið ræddar



Margrét Jónsdóttir, sem verður 70 ára í júní tekur hér við mannbroddum frá Petreu Ingibjörgu.

slysavarnir fyrir eldri borgara. Næsta spilakvöld á Skólabrautinni verður þriðjudaginn 14. apríl.



Á meðfylgjandi mynd er Þórdís Kristín Pétursdóttir, formaður Vörðunnar og Erna Magnúsdóttir frá Ljósinu.

Aðalfundur Slysavarnardeildarinnar Vörðunnar var haldinn 9. febrúar í Gaujabúð. Þórdís Pétursdóttir var endurkjörinn formaður.

Aðrar í stjórn voru kjörnar Birna Óskarsdóttir, Valgerður Edda Benediktsdóttir, Sara Finney Eggertsdóttir

og Þórhildur Halldórsdóttir. Gestur fundarins var Erna Magnúsdóttir frá Ljósinu og flutti hún mjög áhugavert erindi um starfsemina þar. Að loknu erindinu var henni afhent gjafabréf frá Slysavarnardeildinni Vörðunni að upphæð kr. 100.000,- til styrktar starfsemi Ljóssins.



Fljótum saman inn í sumarið!



ÞAÐ ALLRA NÆRINGARRÍKASTA?

Við fáum gjarnan að heyra að maturinn okkar séu sá ALLRA næringarríkasti og fögnum því.



LÍFRÆN FÖT FYRIR JÓGA og LÍFIÐ!

Ómóttstæðulegur lífræni og sanngirnisvottaður 360° fatnaður.
 Toppar
 Bolur
 Buxur
 Peysur
 Samfestingar



FLOTHETTUDAGAR Í SYSTRASAMLAGINU!

Á Ári ljóssins bjóðum við nú Flóthettu og fótaflot á 15.700 kr (áður 17.700) fram yfir páska. Frábært með í sumarþústaðinn og allar sumarferðirnar, innanlands og utan.



ILMVATN Á AÐ GEFA. EKKI TAKA!

Í fyrsta sinn á Íslandi!

Ekta lífrænt ilmvatn unnið eftir franskri ilmvatnshefð. Byggir á blómadropafraeðum hins þekktu lækis Dr. Bach sem fangar það dýpsta og fegursta úr hverri jurt.

ILMUR ER SÖGU RÍKARI.

SUÐURSTRÖND 10, SELTJARNARNESI
 Fyrir neðan sundlaugina og World Class.
www.facebook.com/Systrasamlagid
 Sími: 511 6367

AFGREIÐSLUTÍMI:

Virkir dagar 8 - 18
 Laugardagar 10 - 16

Aukaopnun um páska: Skírdagur: 11 - 16

Gerum tómstundastyrkina aðgengilegri

Seltirningar geta verið stoltir af því að tómstundastyrkur fyrir börn og unglinga er 50.000 krónur á ári sem er mun hærra en gengur og gerist í nágrennsveitarfélögunum. Það er engu að síður áhyggjuefni hversu lágt hlutfall barna og unglinga nýtir sér styrkinn, en samkvæmt tölum frá Seltjarnarnesbæ er það einungis helmingur. Það fyrirkomulag að styrkurinn er borgaður út tvisvar á ári, eftir á, og að foreldrar þurfi að skila umsóknum um styrkinn á skrifstofur bæjarins teljum við hjá Neslistanum og Samfylkingunni að kunni að skýra þetta að hluta. Við teljum fyrirkomulagið í það minnsta vera óheppilegt.

Meginmarkmið tómstundastyrkjanna er að öll börn og ungmenni á Seltjarnarnesi geti tekið þátt í uppbyggilegu frístundastarfi óháð efnahag eða félagslegum aðstæðum. Það félli klárlega betur að markmiði styrkjanna ef hægt væri að ráðstafa þeim jafnóðum, líkt og fordæmi eru fyrir, t.d. í Reykjavík. Með því móti væri unnt að koma betur til móts við þær fjölskyldur sem ekki hafa fjárhagslegt bolmagn til þess að borga gjöld vegna tómsundaiðkunar barna og unglinga á einu bretti. Einnig teljum við mikilvægt að einfalda umsóknarferlið með því að gera það rafrænt.



Rán Ólafsdóttir.



Eva Margrét Kristinsdóttir.

Rán Ólafsdóttir, fulltrúi Neslista í Íþrótt- og tómstundaráði Seltjarnarness.

Eva Margrét Kristinsdóttir, fulltrúi Samfylkingar í Íþrótt- og tómstundaráði Seltjarnarness.



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

Valhúsaskóli í úrslit Skólahreysti



Það var líf og fjör í íþróttahúsinu í Mýrinni Garðabæ þegar Skólahreysti hóf göngu sína í ár. Ellefu skólar úr vesturluta Reykjavíkur og af Seltjarnarnesi kepptu í fjórða undanriðli keppinnar. Íþróttahúsið var fullt af litríkum stuðningsmönnum sem létu ekki sitt eftir liggja og studdu skóla sína af lífi og sál.

Skólahreysti er nú haldin í ellefta sinn í ár með þátttöku yfir 100 grunnskóla af öllu landinu. Landsbankinn er sem fyrr aðal- bakhjarl Skólahreysti og mun fylgja keppninni um allt land.

Skólarnir ellefu sem mættust í keppninni í gær voru Austurbæjarskóli, Hagaskóli, Háaleitis- skóli, Háteigsskóli, Hlíðaskóli, Landakotsskóli, Langholtsskóli, Laugalækjarskóli, Réttarholtsskóli, Valhúsaskóli og Vogaskóli. Eftir gríðarmikla baráttu var það lið

Valhúsaskóla sem vann riðilinn með 56 stigum og komst í úrslit Skólahreysti annað árið í röð. Í öðru sæti varð Réttarholtsskóli með 52 stig og í þriðja sæti varð Hagaskóli með 47,5 stig. Réttarholtsskóli á enn möguleika að komast í úrslit sem eitt af tveimur stigahæstu liðum sem ekki komast sjálfkrafa áfram sem sigurvegarar.

Keppendur í liði Valhúsaskóla hafa unnið sér inn þátttökurétt í úrslitakeppni Skólahreysti 2015 sem verður 22. apríl og sýnd í beinni útsendingu á RÚV úr Laugar- dalshöll. Landsbankinn veitti liðum í þremur efstu sætum undanriðla vegleg verðlaun. Þá stóð bankinn einnig fyrir Instagram-myndakeppni á hverjum viðburði en áhorfendur geta sent inn myndir merktar skólahreysti og bestu myndirnar eru verðlaunaðar á hverjum stað.

NES FRÉTTIR

www.borgarblod.is

FERSKUR FISKUR DAGLEGA

MIKIÐ ÚRVAL SPENNANDI FISKRÉTTA

VERIÐ VELKOMIN



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



Nemendur í Való fá kynningu á Fjármálaviti

„Við höfum fundið fyrir mikilli eftirspurn eftir kennslu efni um fjármál, bæði frá kennurum, foreldrum og nemendum sjálfum. Fjármálavit er liður í að mæta þessari eftirspurn.“ segir Kristín Lúðvíksdóttir Seltirningur og verkefnisstjóri Fjármálavits en verkefnið er á vegum Samtaka fjármálafyrirtækja og er liður í að fá unglinga til að byrja fyrir að hugsa skynsamlega um fjármál. Nemendur í 10. bekk í Valhúsaskóla voru heimsóttir í vikunni.

„Við höfum þróað efnið í allan vetur en kennslustundin samanstendur af myndböndum um fjármál og verkefnum sem nemendur leysa í kjölfarið.“ segir Kristín. Páll Óskar Hjálmtýsson er verndari verkefnisins en hann varð nærri gjaldþrota um þrítugt og þekkir því mikilvægi þess vera skynsamur í fjármálum. Í myndböndunum leikur Seltirningurinn Andrea Marín, sem lék Viggu í Fólkinu í blokkinni auk Arnórs Björnssonar og Óla Gunnars Gunnarssonar, úr leikritinu Unglingurinn, sem sló í gegn í Gaflaraleikhúsinu í Hafnarfirði í fyrra.

Fjármálavit helst í hendur við Evrópsku peningavikuna sem stendur frá 9. til 15. mars en um 20 lönd taka þátt í vikunni auk Íslands. „Það var ótrúlega gaman að fylgjast með krökkunum í Valhúsaskóla. Fréttastofa RÚV kom í heimsókn og þau voru ófeimin við að spjalla og



Kristín Lúðvíksdóttir Seltirningur og verkefnisstjóri Fjármálavits.

spyrja. Þetta verða fjármálasnillingar framtíðarinnar - ég er ekki í nokkrum vafa um það.“ sagði Kristín að lokum.



Varðan gefur ungbarnagjafir

Slysvarnardeildin Varðan hefur undanfarið þrjú ár gefið ungbarnagjafir til nýbakaðra foreldra á Nesinu og Vesturbæ Reykjavíkur í gegnum Heilsugæslustöð Seltjarnarness. Deildin hefur mikið látið að sér kveða í forvörnum barna og látið gott af sér leiða.

Í þessum ungbarnapökkum eru forvarnarbæklingur, öryggisvara, endurskinsmerki, 112 segull og bréf frá Vörðunni með ýmsum upplýsingum og fróðleik til hinna nýbokuðu foreldra. Í ár var ákveðið að bæta við í pakkann fallegum handgerðum snudduböndum sem konur í deildinni hafa búið til. Við vonumst til að bæði ungbarnið og foreldrarir njóti vel um leið og við óskum foreldrunum til hamingju með nýja fjölskyldumeðliminn.



Gróður á Seltjarnarnesi

Lóðareigendur á Seltjarnarnesi sem eiga gróður að gangstéttum og göngustígum, vinsamlega klippið eða sjáið til þess að klipptur verði gróður við lóðarmörk, svo bæjarbúar geti gengið hjá án hindrunar og hættu.



Með vinsemi
Jón Ingvar Jónasson, bæjarverkstjóri



AFMÆLISKÖKUR
ÞARF AÐ PANTA MED
DAGS FYRIRVARA

... Á AFMÆLI Í DAG!

APOTEK ER MEÐ AFMÆLISKÖKUNA

Hjá okkur færðu þessa frábæru afmælisköku. Hún er tilvalinn eftirréttur fyrir fjölskyldur og vinahópa sem hafa gaman saman á Apotekinu.

Gómsæt súkkulaðikaka með súkkulaðimús og hindberjum, hjúpuð súkkulaðiganache að hætti Axels P., Pastry Chef. Kakan er hæfileg fyrir 6–10 manns og kostar 3.990 kr.

APOTEK
KITCHEN - BAR

Austurstræti 16 // Sími 551 0011 // apotek.is

Kynbundinn launamunur er óásættanlegur

-í tilefni aldarafmælis kosningaréttar kvenna á Íslandi

Í ár er því fagnað að öld er liðin frá því að konur á Íslandi fengu kosningarétt og kjörgengi til Alþingis. Konur höfðu reyndar fengið kosningarétt til sveitarstjórna í þéttbýli áður, eða árið 1908, og frá árinu 1882 höfðu ekkjur og ógiftar konur, sem stóðu fyrir búi og höfðu náð 25 ára aldri, kosningarétt í sýslunefndir, hreppsnefndir, bæjarstjórnir og á safnaðarfundum. Sama ár og konur fengu kosningarétt til sveitarstjórna í þéttbýli, 1908, buðu konur fram lista til bæjarstjórnar Reykjavíkur með góðum árangri. Í fyrstu var kosningarréttur kvenna til Alþingis bundinn við 40 ára aldur og skyldi svo lækka um eitt ár á hverju ári þar til kosningaréttur kynjanna yrði loks jafn árið 1931. Árið 1920 var stjórnarskránni hins vegar breytt að nýju og kosningarréttur kvenna færður til jafns við rétt karla.

Þá er vert að halda til haga og

minnast að við staðfestingu stjórnarskrárbreytingarinnar 19. júní 1915 var ekki aðeins lögfestur kosningaréttur kvenna, heldur einnig hjúa, svo og „kaupstaðaborgara, þurrabúðarmanna og lausamanna“ sem greiddu a.m.k. fjórar krónur í „aukaútsvar“. Fátækt fólk og öðrum háð fékk þar með líka þau mannréttindi sem í kosningaréttinum felast. Þessara merku tímamóta í sögu landsins verður minnst á árinu með ýmsum menningar-, lista- og fræðaviðburðum um allt land, m.a. á Seltjarnarnesi.

Margt hefur áunnist

Mörgum hindrunum í jafnrétti kvenna, og þar með sjálfsögðum mannréttindum, hefur verið rutt úr vegi á þessum hundrað árum. Lög tryggja almennt jafnan rétt kynjanna, náms- og starfsval er ekki kynskipt í sama mæli og áður

og konum í æðstu embættum og áhrifastöðum í samfélaginu fjölgar jafnt og þétt, svo dæmi séu tekin. Þrátt fyrir þessa ánægjulegu þróun og markvisst starf á sviði jafnréttismála síðastliðna áratugi hefur samt ekki tekist að koma á fullum launajöfnuði karla og kvenna og uppræta óásættanlegan kynbundinn launamun þótt mikilvæg skref hafi verið stigin í þeim efnum á undanförmum misserum.

Enginn óútskýrður launamunur sé á Seltjarnarnesi

Á fundi bæjarstjórnar 15. desember síðastliðinn var samhljóða samþykkt tillaga mín um að fela jafnréttisnefnd að standa fyrir faglegri úttekt á því hvort óútskýrður launamunur sé til staðar hjá Seltjarnarnesbæ, hvort heldur bæjarskrifstofu eða undirstofnunum. Komi slíkur munur í ljós verði gripið til viðeigandi ráðstafana til þess að uppræta hann svo að í lok árs liggi fyrir með skýrum hætti að körlum og konum í störfum hjá Seltjarnarnesbæ séu greidd jöfn laun fyrir jafnverðmæt störf. Jafnréttisnefnd samþykkti á fundi sínum þann 29. janúar síðastliðinn að fela félagsmálastjóra, starfsmannastjóra og mannauðsstjóra bæjarins að hefja undirbúning slíkrar úttektar.

Þurfum stöðugt að minna okkur á

Kynbundinn launamunur er margþætt vandamál sem orsakast af mörgum sam-

verkandi þáttum. Hann er, eins og önnur mannréttindi, mannanna verk en ekki náttúrulögmál, líklega öðru fremur arfleifð gamallar þjóðfélagskipunar og löngu tímabært að hann heyri sögunni til. Tregða hefðarinnar er sterkt afl sem getur tekið langan tíma að yfirvinna. Þar þurfa stjórnvöld, sveitarfélög og ríkisvaldið að ganga á undan með góðu fordæmi og halda mannréttindum stöðugt á lofti. Við þurfum m.a. efla jafnréttis- og lýðræðisvitund þjóðarinnar með því að sinna markvisst mannréttindafræðslu, þar á meðal jafnréttisfræðslu, á öllum skólastigum. Við þurfum að minna okkur á að jafn réttur og jöfn þátttaka í samfélaginu eru meðal grunnstoða þess að lýðræðislegir stjórnarhættir fái staðist og þróist á æskilegan hátt um ókomin ár.

Árni Einarsson
bæjarfulltrúi Neslista.



Árni Einarsson.

NES FRÉTTIR

Auglýsingasími 511 1188

www.borgarblod.is

RED er vinsælasta áskriftarleið okkar frá upphafi

Þúsundir viðskiptavina hafa valið einfaldleika og áhyggjuleysi með því að skipta yfir í Vodafone RED.

Á hvaða áskriftarleið ert þú?

Vodafone

Góð samskipti bæta lífið



Starfið í Seltjarnarneskirkju á næstunni

29. mars – pálmásunnudagur
Guðsþjónusta og sunnudaga-
skóli kl. 11.

30. mars
Páskaeggjábíngó í safnaðar-
heimili Seltjarnarneskirkju kl.
19.30.

31. mars
Stund með eldri bæjar-
búum kl. 11. Hrafnhildur B.
Sigurðardóttir segir frá ferð sinni
til Íran.

2. apríl – skírdagur
Guðsþjónusta á vegum Alþjóð-
legs bænadags kvenna kl. 11.
Altarisganga á skírdagskvöldi
kl. 20.

3. apríl – föstudagurinn langi
Lestur Passíusálmanna kl. 13 til
kl. 18.

5. apríl – páskadagur
Hátíðarguðsþjónusta kl. 8
árdegis. Heitt súkkulaði og
meðlæti eftir athöfn.

6. apríl – annar í páskum
Fermingarmessa kl. 11.



12. apríl
Guðsþjónusta og sunnudaga-
skóli kl. 11

Fermingarmessa kl. 13.

19. apríl
Guðsþjónusta og sunnudaga-
skóli kl. 11

Fermingarmessa kl. 13.

**23. apríl – sumardagurinn
fyrsti**
Fermingarmessa kl. 11.

26. apríl
Vorhátíð sunnudagaskólans
kl. 11

Aðalsafnaðarfundur kl. 12.30

28. apríl
Stund með eldri bæjarbúum
kl. 11. Dr. Gunnlaugur A. Jónsson
segir frá Sigvalda Kaldalóns.

Aðalfundur framundan?

Heildarlausn í rekstri húsfélaga.



www.eignaumsjon.is
S. 585 4800, Suðurlandbraut 30.

NES FRÉTTIR

Auglýsingasími 511 1188

borgarblod@simnet.is

500 MB
GAGNAMAGN



ÓTAKMÖRKUÐ
SMS OG SÍMTÖL

RED^S

5.918 kr. á mánn.

2,5 GB
GAGNAMAGN

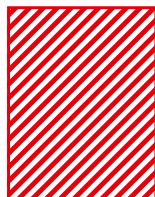


ÓTAKMÖRKUÐ
SMS OG SÍMTÖL

RED^M

8.883 kr. á mánn.

5 GB
GAGNAMAGN



ÓTAKMÖRKUÐ
SMS OG SÍMTÖL

RED^L

10.859 kr. á mánn.

Eitt gjald fyrir alla þína notkun

Í Vodafone RED notar þú símann eins mikið og þú vilt fyrir fast mánaðargjald. Þú velur áskriftarleið, RED S, RED M og RED L allt eftir því hvað þú þarft mikið gagnamagn.



Öll fjölskyldan í RED

Ef einn í fjölskyldunni er í Vodafone RED geta aðrir fullorðnir fjölskyldumeðlimir fengið RED Family á 2.954 kr. á mánuði fyrir hvert númer.

Börn og ungmenni undir 18 ára geta fengið RED Young án aukakostnaðar og geta hringt og sent SMS fyrir 0 kr. í alla farsíma og heimasíma á Íslandi. Að auki fylgir 50 MB gagnamagn sem endurnýjast mánaðarlega.



ÓTAKMARKAÐ



EINFALT



ÁHYGGJULAUST

0kr.
Vodafone
í alla

Félagsstarf eldri bæjarbúa á Seltjarnarnesi

Þó svo að veður og leiðinda umhlepplingar hafi sett mark sitt á færð og aðgengi það sem af er vetri þá hefur félagsstarfið gengið að mestu leyti eðlilega fyrir sig. Fjölmargir sóttu þorablótið í kirkjunni í lok febrúar og ágætis þátttaka hefur verið í námskeiðum, handavinnu og öðrum tómsfundum á vegum félagsstarfsins. Með hækkanði sól er fólk farið að horfa hjartari augum fram á betri tíð. Aðstaða félagsstarfs eldri bæjarbúa á Seltjarnarnesi er á Skólbraut 3-5. Þar fer fram megnið af þeirri dagskrá sem í boði er þó svo að ýmis dagskrá fari fram á vegum félagsstarfsins eða með þátttöku þess annars staðar í bænum. Dagskrá félags og tómsfundastarfsins er opin öllum eldri bæjarbúum sem allir eru hjartanlega velkomnir. Skráningar er ekki þörf nema þess sé sérstaklega getið. En það er þá aðallega þátttaka í námskeiðum, leikhús og óvissuferðum og skemmtikvöldum. Dagskrána má sjá inni á vef bæjarins seltjarnarnes.is, í Morgunblaðinu (blaðinu og á netinu) og einstaka viðburðir eru settir inn á facebookarsíðuna eldri borgarar á Seltjarnarnesi (hópur). Einnig má nálgast allar upplýsingar og koma að hugmyndum og athugasemdum til forstöðumanns félagsstarfsins í síma 893 9800 eða á netfangið kristinh@nesid.is

Dagskráin framundan í stórum dráttum.

Kaffkrókur á Skólbrautinni alla virka daga kl. 10.30.

Syngjum saman alla föstudaga í salnum Skólbraut kl. 14.30.

Handavinna alla mánudaga og miðvikudaga í salnum Skólbraut kl. 13.00.

Billjard í Selinu alla mánudaga og fimmtudaga kl. 10.00.

Karлакaffi í kirkjunni þriðjudaga og fimmtudaga kl. 14.00.

Timburmenn koma saman í Valhúsaskóla alla miðvikudaga kl. 13.00.

Lomber fyrsta þriðjudag í mánuði kl. 13.30 í króknum.

Helgistund á Skólbraut annan þriðjudag í mánuði kl. 13.30.

Vatnsleikfimi í sundlauginni: mánud. og miðvikud. kl. 18.30 og þriðjud. og fimmtud. kl. 07.15.

Námskeiðin í leir, listasmiðju, gleri, bræðslu og bókbandi eru háð skráningu. Upplýsingar og skráning hjá forstöðumanni.

Söngustund. Næstu mánudaga kl. 13.30 les Ragnheiður Margrét Guðmundsdóttir upp úr bókinni Afðalabarn eftir Guðrínu frá Lundi.

Bió fimmtudaginn 19. mars kl. 13.30 á Skólbraut.

Helgistund og hádegisverður þriðjudaginn 24. mars í kirkjunni kl. 11.00.

Selið miðvikudaginn 25. mars kl. 20.00. Sameiginleg kvöldstund í Selinu þar sem yngri og eldri koma saman.

Borgarleikhúsið fimmtudaginn 26. mars Billy Elliot. Farið frá Skólbraut kl. 18.15. Skráningu lokið.

Íbúafundur um málefni eldri borgara verður í Félagsheimili Seltjarnarness laugardaginn 28. mars kl. 11.00 – 14.00. Leitað verður eftir tillögum og hugmyndum varðandi hlutverk og þjónustu bæjarins við þennan aldurshóp. Nánar auglýst þegar nær dregur.

Páskaeggjábíngó í kirkjunni mánudaginn 30. mars kl. 19.30.

Félagsvist Vörðunnar þriðjudaginn 14. apríl kl. 19.30.

Félagsvist á vegum Vörðunnar. Kvennadeild slysavarnardeildarinnar býður eldri bæjarbúum í félagsvist og kaffisamsæti í salnum á Skólbraut.

Bíngó í golfskálanum fimmtudaginn 16. apríl kl. 14.00. Sætaferðir frá Skólbraut kl. 13.30.

Vorfagnaður/grillkvöld fimmtudaginn 30. apríl í salnum á Skólbrautinni. Nánar auglýst þegar nær dregur. Skráning.



Frá Tónlistarskóla Seltjarnarness

Opið verður fyrir innritun í
Tónlistarskóla Seltjarnarness
fyrir skólaárið 2015-2016 dagana
7. apríl til 8. maí nk. á heimasíðu
Seltjarnarnesbæjar, **Mínar síður,**
www.seltjarnarnes.is

Nánari upplýsingar á skrifstofu skólans
alla virka daga frá kl. 11:00 - 15:00

Tónlistarskóli Seltjarnarness við Skólbraut
Sími 5959-235 •
tonlistarskolinn@seltjarnarnes.is

Skólastjóri



HÚSAVIÐGERÐIR.IS

18 ára reynsla og
þekking í sölu fasteigna

www.frittsoluverdmat.is

ANDRI SIGURÐSSON
Löggiltur fasteignasali

s. 690 3111





Matthildur Óskarsdóttir, Gróttu að undirbúa lyftu.

Tvö Íslandsmet og brons

Matthildur Óskarsdóttir, Gróttu stóð sig frábærlega á Norðurlandamóti unglunga sem fram fór í Finnlandi í febrúar sl.

Matthildur, sem er einungis 15 ára vann til bronsverðlauna í

72 kg flokki og setti jafnframt tvö Íslandsmet; í hnébeygju og samantöggðum árangri. Óhætt er að segja að árangur hennar hafi verið mjög góður en hún var að keppa á sínu fyrsta alþjóðlega móti.



Ljósmynd: Eyjólfur Garðarsson.

Gróttu bikarmeistari í fyrsta sinn

Gróttu sigraði Val í úrslitum Coca Cola bikarkeppninnar í handknattleik kvenna með 15 markum, 29:14 eftir að hafa verið 15:7, yfir í hálfleik.

Fyrri hálfleikur var einstefna af hálfu Gróttu sem tók öll völd á leikvælinum. Vörnin var frábær og stóðu leikmenn Vals ráðalasar gegn henni hvað eftir annað auk þess sem Íris Björk Símonardóttir var frábær í markinu. Hraðinn í sóknarleik Gróttu var meira en Valsvörnin réði við og vörn Seltirninga var frábær.

Í seinni hálfleik jók Gróttu muninn og um tíma var um hreina einstefnu að ræða þar sem leikurinn var enn vandræðalegr fyrir Valsliðið en í þeim fyrri. Yfirburðirnir voru algjörir og Seltirningar gátu byrjað að

fagna löngu fyrir leikslok.

Eins og fyrr segir var það frábær varnarleikur og markvarsla sem lagði grunninn að stórsigri Gróttu. Valsliðið átti sér aldrei viðreisnar von. Bikarinn fer því verðskuldað á Seltjarnarnes í fyrsta sinn.

Mörkin hjá Gróttu skoruðu:

Laufey Ásta Guðmundsdóttir 9, Lovísa Thompson 6, Anna Úrsúla Guðmundsdóttir 3, Anett Köbli 3, Sunna María Einarsdóttir 2, Þórunn Friðriksdóttir 2, Eva Björk Davíðsdóttir 1, Eva Margrét Kristinsdóttir 1, Arndís María Erlingsdóttir 1 og Karólína Bæhrenz Lárudóttir 1.

Varin skot hjá Gróttu:

Íris Björk Símonardóttir 15 og Elín Jóna Þorsteinsdóttir 6.

HEIMASÍÐA GRÓTTU
www.grottasport.is



Sími: 588 9705
www.skautaholl.is

Opunartímar:

Mánud. Þriðjud og Miðvikud.
12:00 til 15:00
Fimmtudaga
12:00 til 15:00 og 17:00 til 19:30
Föstudaga
13:00 til 19:30
Laugardaga og Sunnudaga
13:00 til 18:00

Skólar og sérhópar: Mánudag til föstudags
10:00 til 15:00



GETRAUNANÚMER
GRÓTTU ER
170

Fín byrjun

Lærisveinar Gunnars Guðmundssonar í meistaraflokki hafa byrjað Lengjubikarinn ágætlega og eru með 2 stig eftir 3 leiki. Gróttu leikur í A-deild og hefur þegar spilað við tvö lið úr Pepsi-deildinni. Í fyrstu umferð gerði Gróttu jafntefli við Selfoss og viku síðar þurftu okkar menn að játa sig sigraða, 2-4, í leik við Leikni.

Gróttuliðið lenti 2-0 undir í leiknum en tókst að jafna í byrjun seinni hálfleik áður en Breiðhylltingar sigu fram úr. Þann 7. mars var svo leikið við Víkinga sem munu einmitt spila í Evrópukeppninni í sumar.

Æsispennandi leik í Egilshöllinni lauk með 3-3 jafntefli þar sem Sigurður Steinar Jónsson jafnaði metin fyrir Gróttu í uppbótartíma. Þess má geta að hinn 18 ára gamli Agnar Guðjónsson hefur skorað í tveimur síðustu leikjum en sóknarmaðurinn efnilegi hefur þrisvar sinnum í vetur verið kallaður á æfingar hjá U-19 ára landsliði Íslands.



Agnar Guðjónsson.

Fanney Hauksdóttir og Viggó Kristjánsson íþróttafólk Seltjarnarness.



Fanney og Viggó íþróttafólk Seltjarnarness

Fanney Hauksdóttir, kraftlyftingakona úr Gróttu og Viggó Kristjánsson handbolta- og fótboltamaður einnig úr Gróttu voru kjörin íþróttafólk Seltjarnarness að þessu sinni.

Fanney sigraði á Íslandsmótinu í bekkpressu í janúar sl. (110 kg). Hún keppti fyrir hönd Íslands á heimsmeistaramóti unglinga í bekkpressu í maí sl. Þar sem hún varð heimsmeistari í bekkpressu þegar hún lyfti samtals 135 kg. Hún sigraði ekki einungis í sínum flokki (63 kg) heldur stóð hún uppi sem sigurvegari mótsins! Með þessu stórbætti hún Íslandsmetið í bekkpressu. Fanney er nú í 7. sæti á heimslista IPF í 63 kg flokki.

Viggó er 21 árs gamall og leikur stöðu hægri skyttu. Viggó hefur mikinn leiksskilning og framúrskarandi sendingar- og skottækni. Hann lék með yngri landsliðum Íslands áður en hann ákvað að snúa sér alfarið að knattspyrnu-íðkun árið 2009. Viggó hefur leikið 28 meistaraflokksleiki í handbolta með Gróttu og skorað í þeim 166 mörk. Það sem af er vetri hefur Viggó verið lykilleikmaður liðsins og langmarkahæsti leikmaður fyrstu deildarinnar. Auk þess að vera marksækinn spilar hann félaga sína oft uppi og hefur gott auga fyrir línuspili. Hann er flottur íþróttamaður og leggur sitt af mörkum fyrir félagið meðal annars við dómgæslu yngri flokka og á yngri flokka mótum.

SELTIRNINGUR MÁNAÐARINS

Seltirningur mánaðarins að þessu sinni er Lovisa Thompson, leikmaður nýkrýndra bikarmeistara Gróttu í handbolta. Lovisa hefur staðið sig frábærlega með meistaraflakki Gróttu þrátt fyrir ungan aldur.

Fullt nafn? Lovisa Thompson.

Fæðingard. og ár? 27. október 1999.

Starf? Nemi og aðstoðarþjálfari í Gróttu.

Farartæki? Hjólið góða.

Helstu kostir? Læt aðra dæma um það.

Eftirlætis matur? Mexíkósk kjúklinga-súpa og fiskibollurnar hennar ömmu.

Eftirlætis tónlist? Engin sérstök, bara allt það vinsælasta í dag.

Eftirlætis íþróttamaður? Daninn og stórskyttan, Mikkel Hansen.

Skemmtilegasta sjónvarpsefnið?

The Mindy Project og allir íþróttaviðburðir sem eru á dagskrá.

Besta bók sem þú hefur lesið?

Tár, bros og takkaskór eftir Þórgím Práinsson.

Uppáhalds leikari? Mindy Lahiri, hún er sjúklega myndin.

Besta kvikmynd sem þú hefur séð?

Ég er mikið fyrir söng- og dansmyndir svo ég segið allt frá High School Musical til Pitch Perfect.

Hvað gerir þú í fristundum þínum?

Ég reyni að læra sem mest, er upp í íþróttahúsi og fer á æfingar eða keppi. Hitti svo vini mína inn á milli ef það er ekki brjáláð að gera.

Fallegasti staður sem þú hefur komið á? Hertz höllin mín og borg ástarinnar, París.

Hvað metur þú mest í fari annarra?

Jákvæðni, gleði og bros á vör.

Hvern vildir þú helst hitta?

Handboltafólkið Mikkel Hansen og Anita Görbicz.

Uppáhalds vefsíða? hsi.is

Hvað vildir þú helst fá í afmælisgjöf?

Nýja handboltaskó og íþróttabakpoka.



Hvað myndir þú gera ef þú ynnir

5 milljónir í happdrætti? Ég myndi eyða einni milljón í útlandaferð með fjölskyldunni, gefa einhvern slatta til góðgerðamála og leggja rest inn á banka.

Hvað myndir þú gera ef þú værir bæjarstjóri í einn dag? Ég myndi setja nýtt gólf inn í litla sal íþróttahússins, beturumbæta klefa meistaraflakks kvenna og búa til mitt eigið herbergi í húsinu.

Að hverju stefnir þú í framtíðinni?

Að gerast atvinnumaður í minni íþróttagein, mennta mig sem mest og lifa hamingjusöm til æviloka.

Hvað gerðir þú í sumarfríinu?

Ég vann í unglingsvinnunni ásamt fríðu föruneyti, fór til Parísar í tvær vikur með fjölskyldunni og undirbjó mig fyrir handboltatímabilið.

NES FRÉTTIR

Auglýsingasími:

511 1188

borgarblod@simnet.is



Rauða ljónið
síðan 1989

HEITUR MATUR
Í HÁDEGINU
OG Á KVÖLDIN

TAKTU MEÐ
eda
BORÐAÐU Á STAÐNUM

Alvöru matur

Coca-Cola

ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS

Suðurlíð 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





Skapaðu þér sérstöðu í safninu

Bókasafn Seltjarnarness hefur opnað nýja deild sérstaklega ætlaða unglingum þar sem þeir geta látið sér líða vel við lestur, nám eða aðra afþreyingu.

Sofa Complex einingarnar eru hannaðar af myndlistarmanninum og arkitektinum Theresu Himmer í samvinnu við ungmenni og með þarfir þeirra og samskiptamynstur í huga.



Bókasafns Seltjarnarness
Eiðistorgi 11 (fyrir ofan Hagkaup)
Opíð má-fi 10-19 / fö 10-17
Facebook: Bokasafn.Seltjarnarness

