



PANTAÐU Á DOMINOS.IS
DOMINO'S APP SÍMI 58 12345



SELTJARNARNESBÆR
www.seltjarnarnes.is



24 Hagkaup
OPID
ALLAN sólarhringinn á Eiðistorgi



Nína Dögg útnefnd bæjarlistamaður

Ásgerður Halldórsdóttir bæjarstjóri, Nína Dögg Filippusdóttir leikari og Sjöfn Þórðardóttir formaður menningarnefndar Seltjarnarnesbæjar.

Nína Dögg Filippusdóttir leikkona hefur verið útnefnd bæjarlistamaður Seltjarnarness 2017. Formaður menningarnefndar, Sjöfn Þórðardóttir, afhenti Nínu Dögg viðurkenninguna og verðlaunaféð við athöfn í Bókasafni Seltjarnarness síðast liðinn föstudag.

„Nína Dögg hefur allt það til að bera sem prýtt getur bæjarlistamann, hún hefur ótvíræða hæfileika, listrænan metnað og sannfæringarkraft. Brennandi ástríða og einstök vandvirkni einkenna sérhvert verk sem hún tekur sér fyrir hendur. Hún er framúrskarandi

listamaður sem fer alla leið,“ sagði Sjöfn m.a. í ræðu sinni við þetta tilefni. Í tilkynningu frá Seltjarnarnesbæ kemur fram að Nína Dögg hafi tilkynnt að hún vildi ánafna verðlaunafénu, einni milljón króna, til eflingar skapandi starfs ungmenna á Seltjarnarnesi með áherslu á sviðslistir. Þá kemur einnig fram að fyrirhugað er að bjóða eldri grunnskólanemum í bæjarfélaginu að vinna með fagfólki næsta haust en afrakstur starfseminnar verður fluttur á Menningarhátíð Seltjarnarness í október næstkomandi. Að auki ætlar Nína að leggja bæjarfélaginu lið í fjölbreyttu menningar- og listalífi þess á árinu.



Í gamla Héðinshúsinu, Seljavegi 2

Góð þjónusta – Hagstætt verð

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

Reykjavíkur  Apótek

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

ÓKEYPIS
GREIÐSLUMAT
Á NETINU

 HÚSNÆÐISÞJÓNUSTA
ÍSLANDBANKA

Netgreiðslumat Íslandsbanka er endurgjaldslaust til ársloka

 Íslandsbanki

NES FRÉTTIR

www.borgarblod.is

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

Bygggarðasvæðið er næst

Fjöldi athugasemda hefur borist vegna hugmynda verðlaunaðrar deiliskipulagstillögu fyrir Eiðistorg og nágrenni. Mörgum þykir vera of mikið byggingamagn sem tillagan gerir ráð fyrir. Einkum er fólk áhyggjufullt vegna bygginga sem henni samkvæmt myndu rísa við Suðurströndina þar sem leikskólar bæjarins eru nú.

Eflaust má finna leikskólunum á Seltjarnarnesi annan stað. En eldri leikskólinn er orðin nokkuð lúinn. Áhyggjur íbúa á Seltjarnarnesi snúast þó ekki um það heldur vilja þeir ekki að háar byggingar rísi á Seltjarnarnesi. Þegar hefur fimm hæða stigahús risið á Melnum og að margra dómi er ekki heppilegt að þar verði í bætt. Einnig hefur fólk athugasemdir við hugmyndir um byggingar við Norðurströndina þar sem skipulagstillagan gerir ráð fyrir niðurrifi athafnhúsa.

Íviðtali við Ásgerði Halldórsdóttir bæjarstjóra hér í blaðinu kemur ífram að bæjaryfirvöld muni taka athugasemdir bæjarbúa um þetta mál til greina og að ekki verði ráðist í framkvæmdir sem íbúar séu andsnúnir. Af því má ráða að ekki verði ráðist í þær umfangsmiklu framkvæmdir sem verðlaunatillagan gerir ráð fyrir og er vonandi að staðið verði við það.

Fyrir liggur að byggja skal á Bygggarðsvæðinu í framtíðinni, en þar á að byggja tveggja og þriggja hæða byggingar. Beðið er eftir að bærinn láti færa allar lagnir svo hægt verði að hefja framkvæmdir. Því er ljóst að ný íbúðabyggð muni rísa á þessu svæði þegar þetta svæði er tilbúið, en það hefur dregist árum saman.

Komið til móts við óskir bæjarbúa í aðalskipulagi

- segir Ásgerður Halldórsdóttir bæjarstjóri



Ásgerður Halldórsdóttir, bæjarstjóri.

Hátt í 200 athugasemdir bárust við drögum að aðalskipulagi Seltjarnarnes 2015 til 2033, en frestur til að skila þeim inn rann út 31. desember síðastliðin. Þetta upplýsir Ásgerður Halldórsdóttir, bæjarstjóri í samtali við Nesfréttir.

„Bæjarstjórn hefur lagt áherslu á að hafa allt ferlið við gerð og kynningu á aðalskipulaginu gagnsætt og vel kynnt“, bætir hún við. „Aðalskipulag er skipulagsáætlun sem nær til alls lands sveitarfélagsins og í því er sett fram stefna og ákvarðanir sveitarstjórna um framtíðarnotkun lands og fyrirkomulag byggðar. Eðli málsins samkvæmt er mikilvægt að slíkt ferli sé unnið í góðu samstarfi við bæjarbúa og að tekið sé tillit til athugasemda þeirra með heildarhagsmunum bæjarfélagsins að leiðarljósi“, segir hún.

„Um þessar mundir er unnið að því að taka athugasemdirnar saman en skipulagsnefnd bæjarins kom saman til fundar 9. janúar til að fjalla um hvernig bregðast skuli við tillögnum. Í okkar huga er afar mikilvægt að fara vel yfir allar athugasemdirnar og með því

hugarfari að koma til móts við óskir bæjarbúa og gæta heildarhagsmuna bæjarfélagsins í hvívetna, segir Ásgerður.

Flestar athugasemdir vegna leikskólareitsins

Aðspurð um viðbrögð sem vænta megi segir hún að flestar athugasemdana hafi verið vegna reits M-3 þar sem leikskólinn er, en þar hafði verið opnað á möguleika um byggingu fjölbýlis. Athugasemdir beindust einnig að reit M-2 á lóð Skeljungs við Austurströndina og sneru að byggingu háhýsa á því svæði. „Ég sé fyrir mér að við breytum reit M-3 yfir í þjónustusvæði og að ekki verði gert ráð fyrir fjölbýli á þeim reit. Einnig er æskilegt að lækka nýtingarhlutfall á Skeljungslóðinni“, sagði Ásgerður að lokum.



ALHLIÐA MÚR- OG STEYPUVIÐGERÐIR

Hafðu samband
Við skoðum og gerum tilboð!

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



Finndu okkur á
Facebook

NES FRÉTTIR

www.borgarblod.is

DAGSKRÁ JANÚAR OG FEBRÚAR 2017

9. janúar kl. 17.30

Eldhúsdagar – Súrkál og annað mjólkursýrt grænmeti

Fyrirlestraröð um hagnýt og heilsusamleg ráð.

Mjólkursýrt grænmeti, hvað er það?
Súrkálsmeistarinn **Dagný Hermannsdóttir** leiðir gesti í allan sannleika um hollustu og vinsældir mjólkursýrs grænmetis.

Allir velkomnir.



3. febrúar kl. 18.00 - 23.00

SAFNANÓTT

Vetrarhátíð verður haldin hátíðleg helgina 2. – 4. febrúar.

Á **Safnanótt**, 3. febrúar verður boðið upp á dagskrá helgaða draugum og dulúð í Bókasafni Seltjarnarness. Tónlistarkvartettinn **Kurr**, með **Völu Guðna** söngkonu kemur fram, boðið verður upp á leiðsögn í Gallerí Gróttu og börnin geta farið í **Gróttuvítasmiðju**.

Á **Sundlauganótt**, laugardaginn 4. febrúar verður fjölbreytt dagskrá í Sundlaug Seltjarnarness.



10. janúar kl. 19.30

BÓKMENNTAKVÖLD

Nóttin sem öllu breytti eftir Sóleyju Eiríksdóttur og Helgu Guðrúnu Johnson.

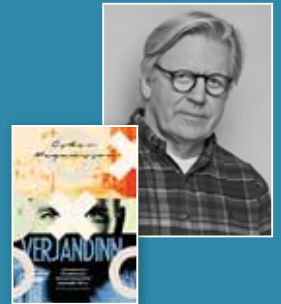
Sóley Eiríksdóttir kemur í heimsókn og fjallar um bók sína við lesendur.



7. febrúar kl. 19.30

BÓKMENNTAKVÖLD

Rithöfundurinn **Óskar Magnússon** fjallar um og les upp úr bók sinni *Verjandinn*.



11. janúar kl. 17.30

Sögustund fyrir yngstu börnin

Lesin verður sagan *Bókin hans Breka*.
Höfundur: **Hrefna Bragadóttir**.



8. febrúar kl. 17.30

Sögustund fyrir yngstu börnin

Lesin verður sagan *Stór skrímsli gráta ekki*.
Höfundur: **Áslaug Jónsdóttir**.



11. janúar kl. 14.00 - 15.15

Ókeypis örnámskeið um lestrarkennslu með **Herdísi Egilsdóttur** kennara

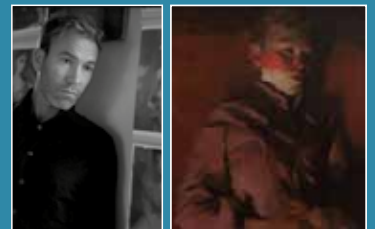
Alla miðvikudaga býður **Herdís Egilsdóttir** upp á örnámskeið öllum þeim sem hafa áhuga á læsi barna, bæði leikum sem lærðum. Skráning fer fram á www.læsi.is/skráning.



9. febrúar kl. 17.00

Gallerí Gróttu – Sýningaropnun

Stefán Boulter opnar málverkasýningu sína. Sýningu lýkur 11. mars.



12. janúar kl. 17.00

Gallerí Gróttu – Sýningaropnun

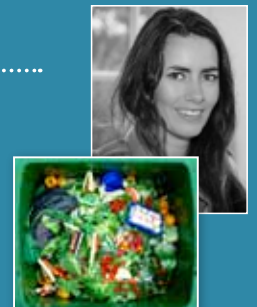
Anna Júlía Friðbjörnsdóttir opnar sýningu sína *Álengd*. Sýningu lýkur 4. febrúar.



13. febrúar kl. 17.30

Eldhússögur – Matarsóun

Hvað fara margar vinnustundir í ruslið?
Rakel Garðarsdóttir, höfundur bókarinnar *Vakandi veröld*, *ástaróður* og baráttumanneskja fyrir bættum heimi leiðir gesti í allan sannleika um matarsóun og hversu mikið af okkar dýrmæta tíma fer beint í ruslið!



Opið í bókasafninu á laugardögum frá kl. 11-14.


**Bókasafn
Seltjarnarness**

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

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



Listasafn Íslands tekur við lækningaminjahúsinu

Gengið hefur verið frá samkomulagi Seltjarnarnesbæjar, Læknafélags Íslands og Læknafélags Reykjavíkur við Listasafn Íslands um að listasafnið yfirtaki hús sem upphaflega var byggt á Seltjarnarnesi fyrir Lækningaminjasafn Íslands.

Húsið hefur staðið hálf klárað um hríð eftir að slitnaði upp úr samkomulagi bæjarins og læknafélaganna við ríkið um bygginguna og rekstur lækningaminjasafns. Munir sem tengjast sögu lækninga hér á landi eru nú í vörslu Þjóðminjasafnsins. Með samningnum við Listasafn Íslands mun húsið öðlast notagildi að nýju en það stendur á mjög viðkvæmum stað á Nesinu í nágrenni við Nesstofu. Húsinu er ætlað það hlutverk að varðveita nútímalist. Einkum er horft til



Woody og Steina Vasulka.

verka þeirra Woody og Steinu Vasulka sem hafa á undanförunum árum verið í nánun samstarfi við Listasafn Íslands en þau eru brautryðjendur á sviði alþjóðlegrar margmiðlunarlistar. Woody er af tékknesku bergi brotinn en fluttist hingað til lands og síðar til Bandaríkjanna ásamt konu sinni Steinu Briem Bjarnadóttur Vasulka þar sem þau eru búsett.

NES FRÉTTIR

www.borgarblod.is

Hátt í 200

athugasemdir bárust við miðbæjarskipulagið

Íbúar á Seltjarnarnesi eru margir hverjir uggandi yfir áformum um að auka byggingarmagn bæjarins en hugmyndir eru uppi um að færa leikskólanna við Suðurströnd og byggja blokkir í staðinn.

Fram kom að 178 athugasemdir hafi borist til bæjarins vegna nýs aðalskipulags sem hefur verið í kynningu. Ásgerður Halldórsdóttir bæjarstjóri segir að tekið verði mark á athugasemdum bæjarbúa um að ekki sé vilji fyrir mikilli þéttingu byggðar á svæðinu í grennd við Eiðistorg.



Hugmyndir að nýju miðbæjarskipulagi.

„Mér sýnist það ekki vera vilji bæjarbúa að þetta frekari byggð á Nesinu og þá mun bæjarstjórn koma til móts við bæjarbúa miðað við þær athugasemdir sem hafa fram komið,“ er haft eftir Ásgerði.

Líflegar umræður hafa verið á meðal íbúa á Facebook um málið að undanförunu og þar spratt upp vettvangurinn: Hópur gegn byggingarmassa á Seltjarnarnesi. Sara Elísa Þórðardóttir íbúi á Seltjarnarnesi er ein þeirra sem sendi inn athugasemd og hún segir engan vilja á meðal bæjarbúa til að færa leikskólanna og byggja þar 11.000 fermetra húsnæði eins og gert er ráð fyrir í verðlaunahugmyndum arkitektarstofunnar Kanon um framtíðarskipulag á svæðinu. Þar segir m.a.:

„Nýr miðbær Seltjarnarness er í lykilaðstöðu til að verða miðstöð þjónustu og mannlífs bæði fyrir Seltjarnarnes og vesturhluta Reykjavíkur. Með tillögunni er staðarandinn styrktur á grunnni núverandi byggðar. Ný byggð er þrjónuð við þá sem fyrir er og þannig er mótað nýtt umhverfi sem virkjar núverandi byggð og almenningsrými. Skaðaður verður nýr og aðlaðandi miðbær sem mun styrkja bæjarsamfélagið og draga að sér fólk og fyrirtæki.“

Samkvæmt upplýsingum frá bænum var hugmyndin jafnframt að auka framboð á húsnæði fyrir ungt fólk í bænum með því að byggja blokkir við Suðurströnd og Norðurströnd. Sara Ósk bendir þó á að þær blokkir sem hafi verið byggðar á svæðinu við Hrólfsskálamel geti varla talist til íbúða sem ungt fólk geti nýtt sér. Þar hafi verið um að ræða íbúðir í dýrari kantinum sem fæst ungt fólk hafi ráð á að kaupa og ekki sé annað að sjá á tillögunum í aðalskipulagi en að hið sama eigi við um blokkirnar sem ætti að byggja.



KOMDU MEÐ BÍLINN Í FRÍA TJÓNASKOÐUN

Vottað réttinga- og málingarverkstæði

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



Tjónaskoðun
Við skoðum bílinn og undirbúum tjónamatið sem sent er til tryggingafélaga.



Framrúðuskipti
Skiptum um framrúður og önnurnst annars konar rúðuskipti. Sjáum um öll rúðutjón jafnt limdar rúður sem og aðrar, ásamt glerhreinsun á bíl.



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



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



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



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



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



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

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





Hafnargarðurinn við smábátahöfnina við Bakkavör.

Unnið að viðgerðum á sjóvarnargörðunum

Nú standa yfir viðgerðir á sjóvarnargarðinum við Snoppu og einnig á hafnargarðinum við Smábátahöfnina á Seltjarnarnesi.

Að sögn Gísla Hermannssonar sviðsstjóra umhverfissviðs Seltjarnarnesbæjar hefur sjóvarnargarðurinn við Snoppu látið talsvert á sjá vegna vonskuveðra í vetur. Kvarnast hefur verulega upp úr honum á nokkrum stöðum og grjót hefur gengið upp á göngustíga. Þá á einnig að lagfæra skarð sem myndaðist í hafnargarðinum við smábátahöfnina í vonskuveðri fyrr í vetur. Við lagfæringarnar er notast við jarðefni sem hefur ekki verið meðhöndlað með efnum og þess er einnig gætt að það stingi ekki í stúf við það grjót sem fyrir er.

Útgjöld Seltjarnarnesbæjar hækka

Bæjarstjórn hefur samþykkt viðauka við fjárhagsáætlun bæjarfélagsins fyrir árið 2017 að fjárhæð kr. 35.600.000.- vegna launahækkana sem samið var um í kjarasamningum 2016 og vegna veikinda.

Kostnaður þessi skal greiddur af mismunandi deildum og kostnaðarauka á að mæta mæta með lækkun á handbæru fé um sömu fjárhæð. Bæjarstjórn hefur einnig

samþykkt tekjuauka að upphæð kr. 95.000.000.- á útsvarstekjum vegna kjarasamningsbreytinga.

Bæjarstjórn hefur einnig samþykkt viðauka við fjárhagsáætlun að fjárhæð kr. 15.313.340.- vegna Íþróttafélagsins Gróttu. Kostnaður þessi skal greiddur af Bæjarsjóði Seltjarnarnes og kostnaðarauka á að mæta mæta með lækkun á handbæru fé um sömu fjárhæð.

Brotist inn í bíla á Nesinu

Nokkuð er um að brotist hafi verið inn í bíla á Seltjarnarnesi að undanfögnu. Svo virðist sem innbrotspjófarnir hafi komist yfir kóða sem ná að opna tölvustýrðar hurðarlæsingar bílanna vegna þess að engin ytri ummerki er að finna – hvorki brotnar rúður eða að hurðir hafi verið spengdar upp.

Talsverðum verðmætum hefur verið stolið úr viðkomandi bílum en allt látið kyrrt liggja í öðrum. Engar upplýsingar eru um hver eða hverjir eru þarna á ferð en full ástæða er til að brýna fyrir fólki að taka öll verðmæti úr bílum þegar það yfirgefur þá – einkum þegar kvöldar og um nætur.

LÍKLEGA BESTI HOLLI SKYNDIBITINN Á ÍSLANDI

100% NÆRING  100% HOLLUSTA



XO

FUN · FAST · FUSION



FINNIÐ OKKUR
Á FACEBOOK UNDIR
XO VEITINGASTAÐUR

JL HÚSINU - HRINGBRAUT 119 - XOFood.IS

Fanney og Nökkvi Íþróttafólk Seltjarnarness 2016

Fanney Hauksdóttir og Nökkvi Gunnarsson hafa verið útnefnd íþróttakona og íþróttamaður Seltjarnarness árið 2016.

Kjörið fór fram í 24. skipti en það er í umsjón Íþrótt- og tómstundanevndar Seltjarnarness. Í rökstuðningi fyrir valinu segir:

Fanney Hauksdóttir – Íþróttakona Seltjarnarness

Fanney er 24 ára og byrjaði að æfa kraftlyftingar fyrir 5 árum eftir að hafa stundað fimleika í áraradír. Árangur hennar á árinu 2016 var stórglæsilegur. Hún byrjaði árið á því að bæta Íslands- og Norðurlandamet í -63 kg flokki á heimsmeistaramótinu í bekkpressu með búnaði í Danmörku í apríl þar sem hún lyfti 152,5 kg. Í maí varð hún heimsmeistari í klassískri bekkpressu (án búnaðar) í -63 kg flokki í Suður-Afríku þar sem hún bætti sitt eigið Íslandsmet og lyfti 105 kg.

Fanney varð Evrópumeistari í bekkpressu með búnaði í ágúst þar sem hún setti tvö Íslandsmet og lyfti 155 kg. Í október bætti hún svo aftur Íslandsmet sitt í bekkpressu á Íslandsmeistaramótinu í klassísk-

um lyftingum á heimavelli á Nesinu þegar hún lyfti 108 kg og varð Íslandsmeistari í 63 kg flokki.

Fanney hefur skipað sér á bekk með fremstu kraftlyftingakonum heims þrátt fyrir ungan aldur. Hún er þriðja á heimslista í sínum flokki í bekkpressu og fimmta á heimslista í klassískri bekkpressu. Hún er mikil fyrirmynd ungra stúlkna hér á Seltjarnarnesi og reyndar um víða veröld. Hún æfir vel, lifir heilsusamlegu líferni og er hógværðin uppmáluð.

Nökkvi Gunnarsson – Íþróttamaður Seltjarnarness

Nökkvi Gunnarsson úr Nesklúbbum er og hefur til margra ára verið einn fremsti kylfingur landsins og keppt á sterkum golfmótum víða um heim. Bæði sem einstaklingur og einnig sem hluti af landsliði íslenskra golfkennara. Á síðasta ári varð hann í annað sinn Íslandsmeistari karla á Íslandsmóti 35 ára og eldri sem haldið var í Vestmannaeyjum.

Þá hafnaði Nökkvi í 2. sæti í Meistaramóti Nesklúbbsins og vann til



Fanney Hauksdóttir og Nökkvi Gunnarsson með verðlaun sín.



Efnilegir íþróttamenn sem fengu viðurkenningar á hátíðinni.

fjölda annarra verðlauna í íþróttinni á árinu, þar á meðal sigraði hann tvö af fjórum opnum mótum sem haldin voru á Nesvellinum. Nökkvi var einnig í liðssveit Nesklúbbsins sem hafnaði í 4. sæti á Íslandsmóti golfklúbba og haldið er á vegum Gólf sambands Íslands. Nökkvi hefur síðan 2010 starfað sem golfkennari hjá Nesklúbbum hér á Seltjarnarnesi. Hann hefur þar í starfi sínu

meðal annars haft yfirumsjón með allri þjálfun krakka og unglinga en það starf hefur tekið gríðarlegum stakkaskiptum á undanföllum árum. Hann hefur með kunnáttu sinni og áhuga á íþróttinni, elju og jákvæðni átt mikinn þátt í því undanfarin ár að breiða út jákvætt viðhorf gagnvart golfíþróttinni á Seltjarnarnesi sem og á landsvísu.

Grunnskóli Seltjarnarness

Innritun fyrir skólaárið 2017-2018

Til foreldra 6 ára barna og nemenda sem flytjast til Seltjarnarness frá öðrum sveitarfélögum



Innritun barna sem fædd eru árið 2011 og eiga að hefja skólagöngu haustið 2017 fer fram dagana 23.-27. janúar næstkomandi.

Sömu daga fer fram innritun skólaskyldra barna og unglinga sem flytjast til Seltjarnarness eða koma úr sjálfstætt starfandi skólum. Innritun í Grunnskóla Seltjarnarness fer fram í gegnum vefgátt bæjarins, *Mínar síður*, á slóðinni www.seltjarnarnes.is

Nánari upplýsingar og aðstoð veitir starfsfólk Grunnskóla Seltjarnarness í síma 5959200. Fyrirspurnir er einnig hægt að senda á netfangið grunnskoli@grunnskoli.is

Skólaskrifstofa Seltjarnarnesbæjar



ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS

Auðbrekku 1, Kópavogi

SÍÐAN 1996



ALÚÐ • VIRÐING • TRAUST • REYNSLA

Símar allan sólarhringinn:

581 3300 & 896 8242

Komum heim til aðstandenda og ræðum skipulag útfarar ef óskað er



Sverrir Einarsson

www.utforin.is



Kristín Ingólfssdóttir

ÚTFARARSTOFA HAFNARFJARÐAR

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



Systrasamlagið flytur á Óðinsgötu 1

“Já, það styttesti óðum í flutninga Systrasamlagsins. Við munum þreyja hluta Þorrans en verðum mjög líklega fluttar búferlum af Nesinu áður en Góan gengur í garð,” segir Guðrún Kristjánsdóttir önnur systuranna í Systrasamlaginu.

Eins og flestum er kunnugt um hefur Systrasamlagið, vinsæl verslun og kaffihús á Seltjarnarnesi undanfarin 3 og ½ ár, ekki fengið nema árs lóðaleigusamning frá Seltjarnarnesbæ í einu þrátt fyrir lengst af einlægan vilja um að byggja sig upp þar á bæ. Meirihluti bæjarstjórnar vill rífa húsið til að geta byggt bílastæðishús:

“Bænum varð ekki þokað. Við fengum síðast afdráttarlaust svar um það frá bæjarstjóra í ágúst sl. Þá var fátt annað í stöðunni en að hugsa sér til hreyfings og byggja Systrasamlagið upp annars staðar, “ bætir Jóhanna Kristjánsdóttir, eða hin systirin við.

Systurnar segjast hæstánægðar með nýja húsnæðið við Óðinsgötu 1, það sé bæði gullfallegt og staðsetningin góð. Um er að ræða 90 fermetra með falllegum garði sem tekinn verður í notkun með vorinu. Um þessar mundir eru systurnar að leggja lokahönd á nýja Systrasamlagið og bíða eftir tilskyldum leyfum.

“Við höfum stundum verið spurðar um hvort við séum á leið í túrismann og verðum alltaf jafn hissa. Svar okkar er nei. Við erum ekkert sérstaklega á leið í þann bransa. Við ætlum bara að njóta þess að vera áfram með sama konseptið, þ.e. lífrænt, jóga, flot, mat og gæði innan um mikið af áhugaverðu fólki. Vonandi af sem flestum þjóðernum og úr öllum bæjarfélögum. Og ef Seltirningar, sem við munum sakna mjög mikið, vilja gerast túristar í Reykjavík standa dyr Systrasamlagsins Óðinsgötu 1 alltaf opnar. Hver veit svo nema að við höldum Seltirningamót á Óðinsgötunni,” segir Guðrún.

“Við viljum nota tækifærið og þakka þeim sterka kjarna sem myndaðist í kringum Systrasamlagið á



“Ef Seltirningar, sem við munum sakna mjög mikið, vilja gerast túristar í Reykjavík standa dyr Systrasamlagsins Óðinsgötu 1 alltaf opnar.” Systurnar Guðrún og Jóhanna Kristjánsdóttir munu vart þreyja Þorrann á Nesinu.

Nesinu sérstaklega fyrir okkur. Þetta hefur verið frábær tími. Í okkar huga eru viðskipti fátt annað en góð samskipti, “segja systurnar.

Bókasafnið verður opið á laugardögum

Frá og með 7. janúar 2017 verður Bókasafn Seltjarnarness opið á laugardögum frá kl. 11-14.

Með þessu vill Seltjarnarnesbær auka afþreyingarmöguleika bæjarbúa og fjölskyldufólks um helgar og stuðla að greiðari aðgangi að þeim mikla safnkosti sem Bókasafnið býr yfir.

Undangengið ár hefur sérstök áhersla verið lögð á aukin innkaup á bókum, tímaritum og öðru efni fyrir ungmenni og einnig hafa innkaup á erlendum tímaritum og bókum verið aukin til muna.



Líður þér illa í hjartanu?

1717

opinn - trúnaður - ókeypis + Rauði kross Íslands



NES FRÉTTIR

Auglýsingasími 511 1188

borgarblod@simnet.is

FERSKUR FISKUR DAGLEGA

MIKIÐ ÚRVAL SPENNANDI FISKRÉTTA

VERIÐ VELKOMIN



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



Viðtal við Helgu Kristínu Gunnarsdóttur

Á Seltjarnarnesi er notalegt samfélag

Helga Kristín Gunnarsdóttir aðstoðarskólalastjóri í Grunnskóla Seltjarnarness - Valhúsaskóla spjallar við Nesfréttir að þessu sinni. Helga hefur búið á Seltjarnarnesi frá barnsaldri og eytt starfsævi sinni við kennslu- og uppeldisstörf á Nesinu. Hún man tímana tvenna allt frá því Seltjarnarnes var nánast sveit til dagsins í dag. Hún segir samfélagið á Nesinu mótast af því hversu fámennit það er og að mikla samkennd megi finna með íbúunum.

„Nei – ég get ekki talið mig innfædda. Ég er fædd á Hringbraut 24 og fluttist ekki út á Seltjarnarnes fyrr en ég var orðin átta ára. Fyrstu tvö árin mín í grunnskóla gekk ég í Melaskóla en fór svo í Mýrarhúsaskóla eða Mýró eins og hann er oftast kallaður. Þegar ég fór í gagnfræðaskóla færði ég mig yfir í Hagaskóla þó ég byggði á Nesinu. Ég gekk því aldrei í Valhúsaskóla sem síðar átti eftir að verða vinnustaður minn.“

Heilmikil umskipti

En hvernig var að koma af Hringbrautinni á Nesið. Voru þetta mikil umskipti á þeim tíma. „Já – þetta voru heilmikil umskipti. Eiginlega eins og að fara úr bæ í sveit. Við fluttum á Lindarbrautina og hinum megin götunnar voru kindur og hestar að ógleymdum hænsnunum. Maður gat hlaupið yfir götuna og keypt kíló af eggjum hjá hænsna-bændunum. Þessi sveitamennska varð líka til þess að við krakkarnir vorum mikið úti og tilvera okkar mótaðist, að ég held, mun meira af útileikjum en síðar varð.“

Kennslustarfið blundaði

í mér

Svo tók framhaldsnámið við. Varstu alltaf ákveðinn að verða kennari. „Nei – ég fór ekki beinu leiðina. Ég lauk við unglingadeildina í Hagaskóla og þaðan lá leiðin í Verslunarskólann. Ég skoðaði reyndar báða möguleikana – að fara Kennaraskólaleiðina en fannst hún nokkuð löng miðað við að fara í Versló þar sem maður gat lokið verslunarskólaprófi á



Helga Kristín Gunnarsdóttir, aðstoðarskólalastjóri í Grunnskóla Seltjarnarness.

tveimur árum. En þetta endaði þó með að ég fór í Kennaraháskólann að loknu stúdentsprófi frá Versló þannig að ef til vill hefur kennslustarfið eitthvað blundað í mér.“ Helga Kristín segir að þegar hún lauk kennaranáminu, vorði 1981, hafi ekki verið auðvelt að fá kennarastarf. „Ég hugsaði með mér að ef ég prófaði ekki að kenna strax myndi ég í lengjast í einhverju öðru. Ég fór því strax að leita fyrir mér og vildi helst starfa á Seltjarnarnesi. Ég hafði samband við Pál Guðmundsson sem um langan aldur var skólalastjóri í Mýrarhúsaskóla. Hann vantaði engan kennara þetta haust og ég fór og ræddi við Ólaf H. Óskarsson sem stýrði Valhúsaskóla. Ég hefði helst viljað fást við kennslu yngri barna á þessum tíma en Ólaf vantaði kennara til þess að starfa með unglingunum og ég tók stöðuna. Ég held að mér hafi í raun staðið hálfgerð ógn af unglingunum og taldi kennslu unglinga eiga síður við mig. Ég var ráðin til að kenna íslensku og samfélagsfræði, átti að koma að félagsstarfinu sem leiðbeinandi auk þess að aðstoða unglingana við útgáfu skólablaðsins Ásbjarnar. Ég held að aðkoma mín að félagsstarfi unglinganna hafi hjálpað mér mikið við að fóta mig sem unglingakennari.

Ólafur reyndist mér afskaplega vel bændist við þessa frumraun mína á kennarabrautinni og einnig síðar. Það gerðist reyndar haustið 1982 að Páll Guðmundsson hringdi til mín og bauð mér kennslu því þá vantaði kennara í Mýrarhúsaskóla. Þá hafði ég hins vegar áttað mig á því hvað unglingar eru frábært fólk og gat því ekki hugsað mér að færa mig um set.

Nei – ég fór hvergi

Og þú fórst hvergi. „Nei – ég fór hvergi og er búin að starfa í Valhúsaskóla samfleytt frá árinu 1981 ef frá er talið námsleyfi árið 2007 svona aðeins til þess að anda að mér öðru lofti. Mér hefur liðið vel í þessu starfi og því umhverfi sem Valhúsaskóli býr starfsfólki og nemendum. Ég tók að mér stjórnun- arstörf við skólann árið 2000 og varð síðan aðstoðarskólalastjóri árið 2009 og hætti þá að sinna kennslu. Ég get ekki neitað því að ég sakna kennslunnar aðeins en það sem ég er að gera í dag býður sem betur fer upp á heilmikil samskipti við nemendur.“

Grýlan er liðin tíð

Eitt sinn var lenska í skólalastjórinn að líta niður á krakka sem þyrftu að fara til skólalastjórans.

Það væri einhvers konar refsing fólgin í því fyrir þau. Skólalastjórinn væri sú grýla sem allir ættu að óttast. Er það liðin tíð. „Já sem betur fer er það liðin tíð alla vega hvað okkur snertir. Það kann að eima eftir af þessari gömlu hugsun í skólakerfinu að það sé til skammar að fara til skólalastjórans en ég held að hún sé alls staðar á undanhaldi. Við erum með opnar skrif- og vinnustofur og allir geta komið til okkar.“

Samskiptavandinn er aldursbundinn

Helga Kristín segir að vissulega geti erfið mál komið upp í skólalastjórinn en þá sé bara að ganga í að leysa þau með opnum huga. „Einelti og samskiptavandi er eitthvað sem við þurfum að vera vakandi fyrir alla daga.“ Helga Kristín segir samskiptavandann í raun aldursbundinn. „Í Valhúsaskóla kemur hann einkum fram í 7. og 8. bekk en virðist svo fjara út í flestum tilfellum. Þetta segir okkur að þessi mál tengjast þroskastigi krakkanna að einhverju leyti. Það virðist sem einhvers konar spenna kvikni milli krakka á miðstigi og í sumum tilfellum gera krakkarnir sér ekki nægilega grein fyrir afleiðingunum eigin orða og gerða. En þá er bara að taka

höndum saman um að leiðbeina þeim. Það gengur auðvitað misvel en sem betur fer enda flest mál farsælega.“ Þú ert að tala um hálfan fjórða áratug við kennslu og umsjón ungmenna á viðkvæmum aldurstigum. Hefurðu aldrei fundið til starfsþreytu. „Nei - ég hef ekki enn fengið nóg af unglíngum fyrst þú spyrð en ef það gerist fer ég að huga að starfslokum eða að fást við eitthvað annað. Það kemur bara af sjálfu sér.“

Mikil breyting með nýju námsmati

Kennsluhættir hafa breyst á þessum áratugum og ýmsar nýjungar komið til sögunnar. Heyra ekki skólataflan og kritin sögunni til. „Jú – kritin er ekki notuð lengur en skólatöflur eru enn til. Það hefur vissulega margt breyst bæði í kennsluháttum og tækni á þeim tíma sem ég hef fengið við skólustarf á grunnskólastigi. Við tókum nýja námsskrá í notkun fyrir fimm árum, árið 2011, og nú er verið að innleiða nýtt námsmat. Þetta nýja námsmat snýst meira um að meta hæfni nemenda á ýmsum sviðum en að gefa einkunnir fyrir einstök próf eða verkefni. Þetta er mikil breyting fyrir okkur öll; kennara, nemendur og foreldra. Það mun taka talsverðan tíma að innleiða þessa nýju hugsun. Með þessu nýja námsmati er verið að meta barnið á allt annan hátt en verið hefur. Við erum dálítið föst í tölum og prósentum þegar kemur að námsmati og þetta mun taka sinn tíma.“

Þarf að fylgja lestrarkennslunni betur eftir

Lestrarvandinn er til umræðu og sú staðreynd að ungmenni geti ekki lesið sér til gangs og skilnings við lok grunnskóla hlýtur að kalla á viðbrögð frá skólakerfinu. „Svo sannarlega. Það eru grundvallar lífsgæði að geta lesið og ég held að allir verði að taka höndum saman til þess bæta lestur unglíngs. Það er vissulega margt sem hefur breyst. Þar á meðan vaxandi notkun snjalltækja og tölva þar sem myndmálið er orðið mjög sterkt í samburði við ritað mál. Með þessu er ég ekki að gagnrýna notkun tölvubúnaðar í grunnskólum. Hann er af hinu góða en má ekki draga úr eða koma í veg fyrir læsi krakka. Það er mín skoðun að við drögum of snemma úr lestrarkennslu í skólum. Krakkar eru ekki orðnir nægilega vel læsir þegar dregið er úr lestrarkennslunni í fjórða/fimmta bekk. Það þarf að auka lestrarþjálfun upp allan grunnskólann. Krakkar

eru flestir tæknilega læsir eins og það er kallað en það vantar gjarnan upp á leshraða og lesskilning. Þetta krefst þess að skólinn sinni lestri nemenda lengur en heimilinn þurfa að koma þarna inn því skólinn getur ekki sinnt þessari þjálfun án samvinnu við heimilin.

Lásur Enid Blyton og fleiri höfundar í bernsku

Helga Kristín rifjar eigin æsku upp í þessu sambandi. „Ég man að þegar ég var á þessum aldri var maður að fara í bókasafnið og ná sér í unglíngabækur. Ég las til dæmis bækur enska barnabók-höfundarins Enid Blyton sem voru mjög vinsælar hér á landi og margt fleira. Krakkar lásu mun meira enda allt önnur fjölmiðlun, svart hvítt sjónvarp og útsendingartími stuttur. Nú detta krakkar bara inn í tölvuna þegar þeir koma heim og það skilar sér því miður ekki í lestrarfærni. Að koma illa læs inn í framhaldsskóla er skelfilegt og hefur sín áhrif á brottfall úr framhaldsskólum. Við verðum að bregðast við þessu af þunga með samstilltu átaki grunnskóla og heimila.“

Gaman í dönskutímum

Talið berst að öðru. Þótt danska væri eitt sinn yfirstéttarmál á Íslandi þá er hún ekki eftirlætistunga krakka og ungmenna. Þótt hún sé skyld íslensku reynist mörgum erfitt að ná dönskum hljóðum – styrkja þau og bera fram auk þess sem enska er á góðri leið að verða annað tungumál Íslendinga. Helga Kristín segir að danskan valdi nemendum í Való ekki erfiðleikum. „Dönskustofan er beint undir skrifstofunni minni og ég heyri oft glaðværðina úr dönskutímum. Ég held að kennsluhættirnar skipti miklu máli þegar kemur að tungumálakennslunni sem og annarri kennslu og þá ekki síst dönsku sem ef til vill er ekki svo mikill áhugi fyrir á meðal krakka. Dönskukennslan í Valhúsaskóla er mjög lifandi og fjölbreytileg. Krakkar eru að fást við áhugaverð verkefni í dönskutímum og ég heyri oft tónlist og fjör úr dönskustofunni.“

Námstími þarf að verða sveigjanlegri

Talið berst að framhaldsskólum og Helga Kristín er innt eftir því hvort hún telji heppilegt að stytta framhaldsskólann eins og rætt hefur verið um eða taka fyrsta ár hans niður í grunnskólann. Hún segir að í Valhúsaskóla harmóneri námið við það sem taki við þegar í framhaldsskólann er komið. Stytt-

ingin hafi lengi verið í boði í áfangakerfinu. „En það er svo misjafnt hvað hentar hverjum og einum. Sumir vilja og geta tekið framhaldsskólann á stuttum tíma – jafnvel á tveimur eða þremur árum en aðrir þurfa eða vilja hafa meiri tíma. Sami hraðinn hentar ekki öllum og það þarf ekki endilega að hafa neitt með námsgetu að gera. Margir krakkar eru að gera eitt og annað með skólunum. Mér finnst líka að efla þurfi jákvæðni fyrir verknámi. Það þarf beina sjónum betur að verknáminu en gert hefur verið. Mér finnst fjölbreytnin í námsframboðinu skipta meira máli en stytting framhaldsskólans.“

Fólk er fljótt að aðlagast bæjarbragnum

Eitt hefur einkennt Seltjarnarnes um tíma en það er lítil eða nær engin vímuefnaneysla ungmenna. Helga Kristín segir að þar hafi orðið mikil breyting þar á þau þrjátíu og fimm ár sem hún hefur komið að ungmennum á Seltjarnarnesi. „Þegar ég kom til starfa í Valhúsaskóla þá var áfengisneysla unglíngs vandamál. Krakkar, 13 til 14 ára gamlir, voru að neyta áfengis en það sjáum við ekki í dag og það er mjög lítið og stundum ekkert um slíkt upp í 10. bekk. Skömmu fyrir síðustu aldamót tóku foreldrar sig saman um að koma á svokölluðu foreldraróltili með stuðningi Selsins og félagsmálayfirvalda Seltjarnarness. Síðan þá hafa foreldrar farið í gönguferðir á kvöldin um helgar og reynt að fylgjast með krökkunum og leita til lögreglu ef þess hefur reynst þörf. Um svipað leyti voru svokölluð foreldralaus party hreinlega aflögð með öllu og hvort

tveggja hafði góð áhrif. Þá hefur æskulýðsstarfið stöðugt verið að eflast. Skólinn og félagsmiðstöðin vinna vel saman. Samstarf við Möggu í Selinu og hennar flotta starfsfólk er okkar lán. Starfsfólk Selsins hefur náð vel til krakkanna og gert marga góða hluti.“

Félagsmálafræði í samvinnu við Seljó og nemendaráð

Helga Kristín bendir einnig á að Valhúsaskóli sé með valgrein sem kallast félagsmálafræði. „Þar sér starfsfólk Selsins um kennslu og nemendaráð ásamt félagsmálafræðihópnum skipuleggur félagsstarf Selsins og skólans. Ég tel þetta samstarf vera ómetanlegt og eiga sinn þátt í hversu vel hefur tekist til með félagslíf ungmenna á Nesinu. Margir krakkar eru einnig í tónlistarnámi og það eru forréttindi að fá að stunda nám í tónlistarskólunum og læra af því flotta fólki sem þar starfar. Það er eftirtektarvert hve tónlistarskólinn hefur virkjað mörg ungmenni inn á tónlistarbrautina – margir flottir tónlistarmenn hafa stigið sín fyrstu skref í tónlistinni í Tónlistarskóla Seltjarnarness. Íþróttirnar hafa líka félagslegt gildi á Seltjarnarnesi og mjög margir krakkar standa sig vel á þeim vettvangi.“

Reynsla mín, eftir að hafa búið nær allan minn aldur á Seltjarnarnesi og starfað þar lengstan hluta starfsævinnar að skóla- og uppeldismálum, er að Seltjarnarnes er lítið og notalegt samfélag. Og þótt fólk hafi fjölgað nokkuð á undanförunum árum hefur það ekki haft nein teljandi áhrif á bæjarbraginn.“

Aðalfundur framundan?

Heildarlausn í rekstri húsfélaga.



www.eignaumsjon.is

S. 585 4800, Suðurlandbraut 30.

Heimalestur er börnum og unglíngum nauðsynlegur

Lestrarkennsla barna hefst strax í leikskóla þar sem leikskólakennarar vinna faglega og markvisst að því að efla hljóðkerfisvitund barna en góð hljóðkerfisvitund er undirstaða lestrarnáms. Á þessu skeiði og upp allan grunnskólann er mjög mikilvægt að lesið sé fyrir börn og rætt um það sem lesið er. Hið eiginlega lestrarnám gengur svo út á að þjálfna börn í því að yfirfæra tákni á blaði yfir í talmál. Þetta er mikið ferli þar sem fagmennsku kennarans nýtur við og á þeim tímum eru, sem betur fer, allir sammála um nauðsyn heimalestrar. Eftir því sem líður á skólagönguna vill það svo brenna við að dragi úr heimalestri með þeim afleiðingum að nemendur, sem þó eru tæknilega læsir, ná ekki þeim lestrarhraða og lesskilningi sem þeir þurfa á að halda til áframhaldandi náms ef vel á að vera.

16. nóvember s.l. gaf Menntamálastofnun út lestrarviðmið sem gott er að styðjast við. Haustið 2015 var efnt til Þjóðaráttaks um lestur og þar er Seltjarnarnesbær þátttakandi. Þjóðaráttakið gengur út á að árið 2020 nái 90% 10. bekkinga að lesa 145 orð á mínútu eða meira, 50% nemenda nái að lesa 180 orð eða meira og 25% nemenda nái að lesa 210 orð eða meira.

Menntamálastofnun er jafnframt að staðla lestrarpróf alveg upp í 10. bekk og Grunnskóli Seltjarnarness hefur tekið þátt í því verkefni. Vegna þessa voru allir nemendur Grunnskóla Seltjarnarness lestrarprófaðir í haust og súluritið sýnir hvar Grunnskóli Seltjarnarness - Valhúsaskóli stendur í lestri.

Þessar niðurstöður sýna að samfélagið hér á Nesinu hefur verk að vinna. Það er útilokað að skólinn ráði einn við að snúa þessum niðurstöðum við – þessi vinna verður að vera samstarfsverkefni heimilis og skóla. Eins og sést á súluritinu gengur í raun verst að ná nemendum, sem eru tæknilega vel læsir, upp í leshraða og það eina sem veldur því er æfingarleysi. Því má breyta. Unglingadeild skólans hefur verið með yndislestur í skólanum fjórum sinnum í viku í nokkur ár. Í fyrra var gerð tilraun með að fá foreldra til að lesa með börnum sínum heima og í ár er hraðlestrarnámskeið sett inn í yndislestur í öllum bekkjum, nokkrar vikur í senn. Til viðbótar við þetta er lögð áhersla á aukinn lestur í íslenskutímum.

Seltirningar eru þekktir fyrir metnaðarfullt skólastarf. Hér er líka mikið lagt upp úr því að börnin séu í uppbyggilegum tómsundum og rannsóknir sýna að þar standa Seltirningar sig mjög vel. Nú er bættur lestur verkefni sem þarf að sinna og samfélagið ætti að vera vel í stakk búíð að leysa þetta verkefni farsælega eins og önnur verkefni sem lúta að uppeldi barna.

Skólastjórnendur



Í golfaðstöðunni á Eiðistorgi er að finna golfherma af fullkornustu gerð.

Glæsileg inniaðstaða til golfiðkunnar

Nesklúbburinn opnaði nýlega glæsilega inniaðstöðu á Eiðistorgi. Nánar tiltekið á 3. hæð fyrir ofan Hagkaup og Bókasafnið.

Í aðstöðunni sem opin er öllum Seltirningum og klúbbfélögum má finna 2 golfherma af fullkornustu gerð. Að auki er hægt að slá í net þar sem höggneymar gefa helstu upplýsingar um boltaflugði. Einnig er tvískipt púttflöt samtals 100 m² þar sem hægt er að æfa púttin.

Ljóst er að aðstaðan mun gjörbylta allri æfingaaðstöðu kylfinga á Nesinu til hins betra og hægt er að fullröða að aðstaðan er með því allra glæsilegasta sem gerist hér á landi.

Hægt er að nálgast allar nánari upplýsingar um aðstöðuna, opnunar tíma og útleigu á golfhermum á heimasíðu Nesklúbbsins, www.nkgolf.is



Það er einfalt að flokka plastumbúðir á Seltjarnarnesi

Pokar fyrir plastumbúðir fást íbúum að kostnaðarlausu í íþróttamiðstöðinni



1 Skolið umbúðir svo ekki komi ólykt við geymslu



2 Staflað þeim saman svo þær taki minna pláss

3 Setjið umbúðirnar í pokann og bindið fyrir þegar hann er fullur



4 Setjið pokann í gráu tunnuna fyrir almennt sorp



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

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

SORPA

Tvær konur íþróttamenn Gróttu

Kraftlyftingakonan Fanney Hauksdóttir hefur verið valin íþróttamaður Gróttu og **Anna Katrín Stefánsdóttir** útnefnd íþróttamaður æskunnar.

Fanny hefur átt stórkostlegt ár, segir í frétt frá Gróttu. Hún hóf árið á því að bæta Íslands- og Norðurlandamet í -63 kg. flokki á heimsmeistaramótinu í bekkpressu með búnaði í Danmörku í apríl þar sem hún lyfti 152,5 kg.

Í maí varð hún heimsmeistari í klassískri bekkpressu (án búnaðar) í -63 kg flokki í Suður Afríku þar sem hún bætti sitt eigið Íslandsmet og lyfti 105 kg.

Í október bætti hún svo aftur Íslandsmet sitt í bekkpressu á Íslandsmeistaramótinu í klassískum lyftingum á heimavelli á Nesinu þegar hún lyfti 108 kg. og varð Íslandsmeistari í 63 kg. flokki.

Fanney hefur skipað sér á bekk með fremstu kraftlyftingakonum heims þrátt fyrir ungan aldur. Hún er stórkostleg fyrirmynd ungra stúlkna hér á Seltjarnarnesi og reyndar um víða veröld. Hún æfir



Fanney Hauksdóttir.

vel, lifir heilsusamlegu lífni og er hógværðin uppmáluð.

Anna Katrín – stórt hlutverk í meistaraflokki

Handboltakonan Anna Katrín Stefánsdóttir var fyrir valinu



Anna Katrín Stefánsdóttir.

sem íþróttamaður æskunnar hjá Gróttu. Anna Katrín er 18 ára gömul og hefur stundað handknattleik frá unga aldri. Hún flutti á Seltjarnarnesið haustið 2012 eftir nokkurra ára dvöl í Finnlandi og síðan þá hefur hún tekið gríðarlegum framförum á

hverju ári. Anna Katrín æfir og spilar með meistaraflokki og spilar einnig stórt hlutverk með 3. flokki og hefur spilað mjög vel í vetur, bæði í vörn og sókn. Hún er frábær hornamaður sem hefur vakið verðskuldaða athygli fyrir frábæra frammistöðu með meistaraflokknum í ár. Hún er auk þess meðal annars fastamaður í 19 ára landsliðinu í ár þar sem frammistaða hennar var mjög góð, meðal annars á opna Evrópumótinu sem haldið var í Svíþjóð í júlí.

Anna Katrín var í stóru hlutverki með meistaraflokki Gróttu leiktíðina 2015 til 2016. Liðið gerði sér þá lítið fyrir og varð Íslandsmeistari annað árið í röð. Liðið varð auk þess í öðru sæti í deildar- og bikarkeppni það árið.

NES FRÉTTIR
Auglýsingasími
511 1188



Síðustu dagarnir á Nesinu. Njótum þeirra!



HUGLEIÐSLA ÁRSINS ER FLOT!

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

Í netsölu á www.systrasamlagid.is



HEILSA & HÁTÍSKA

Nailberry naglalökkin hleypa í gegn raka og súrefni. Eiturefnalaus, vegan, næra og endast.

Framúrskarandi fallegir litir.



HVER ER ÞÍN MANTRA 2017?

Trú, von og kærleikur? Allskonar falleg Möntru Armbönd.

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



20% AFSLÁTTUR FRAM AÐ FLUTNINGUM!

Hvaða VIRIDIAN vítamín, bætiefni, steinefni, olíu/r eða virku jurtir má bjóða þér á betra verði en nokkru sinni? Njótum 20% afsláttur af hinni frábæru Viridian línu Systrasamlagsins ofan á betra innkaupsverð vegna hagstæðs gengis. Byggjum okkur upp fyrir vorið og sumarið.

SUÐURSTRÖND 10, SELTJARNARNESI
Ný heimasíða: www.systrasamlagid.is
www.facebook.com/Systrasamlagid
Sími: 511 6367

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

FÉLAGS- OG TÓMSTUNDASTARF ELDRI BÆJARBÚA

Starfsfólk félags og tómstundastarfsins óskar ykkur öllum velfarnaðar á nýju ári og þakkar góðar stundir á því liðna.

Síðastliðið ár var viðburðaríkt í félagsstarfinu og margir sem tóku þátt og alltaf nýir að bætast við sem er ánægjulegt. Jólamánuðurinn var með hátíðlegum blæ og tóku allir dagskrárliðir mið af því eins og gefur að skilja. Það var m.a. farið í jólahlaðborð á Örkinni þar sem fólk naut sín í góðra vina hópi með góðum mat og skemmtilegri dvöl. Hátíðarstund var í salnum á Skólabraut um miðjan desember. Þá kom í heimsókn ungt tónlistarfólk frá Tónlistaskólanum. Söngfuglar sem er kór eldri borgara úr Reykjavík sungu og rithöfundarnir Sigmundur Ernir Rúnarsson og Davíð Logi Sigurðsson lásu upp úr bókum sínum. Einnig var góð og mikil dagskrá bæði í kirkjunni og bókasafninu.

Dagskrárblað félagsstarfsins fyrir tímabilið janúar – júní 2017 á nú að hafa borist öllum bæjarbúum 67 ára og eldri. Þar gefur að líta það helsta sem boðið er upp á í félagsstarfinu fram á sumar. Föstu liðirnir og námskeiðin eru á sínum stað. Ýmsir aðrir viðburðir verða á dagskránni nú í vetur og hvetjum við fólk til að kynna sér það sem er í boði og taka þátt eftir því sem áhugi og heilsa leyfir.

Vert er að minna á eftirfarandi dagskrárliði næstu vikunar.

Miðvikudaginn 18. janúar kl. 20.00 mun Selkórinn halda sína árlegu söngveislu fyrir eldri borgara í Félagsheimili Seltjarnarness. Söngur, samvera og veitingar.

Þriðjudaginn 31. janúar kl. 14.00 verður helgistund og þorramatur í kirkjunni. Skráning.

Fimmtudaginn 16. febrúar kl. 20.00. Gaman saman í salnum á Skólabraut. Tónlist, dans og veitingar. Skráning.

Fimmtudaginn 23. febrúar kl. 19.30 mun Varðan sem er kvennadeild Slysavarnarfélagsins bjóða eldri bæjarbúum í félagsvist og veitingar í salnum á Skólabraut. Allir velkomnir.

Dagskrá bókasafnsins:

Gallerý Gróttá. Sýning Önnu Júlíu Friðbjörnsdóttur lýkur 3. febrúar.

3. febrúar kl. 18.00-23.00. Safnanótt á vetrarhátíð.

7. febrúar kl. 19.30. Bókmenntakvöld.

9. febrúar. Gallerý Gróttá. Sýningaropnun Stefán Boulter.

Þess skal einnig getið að gott samstarf hefur verið með Nesklúbbnum og félagsstarfi eldri bæjarbúa. Framkvæmdastjóri klúbbsins hefur boðið í bíngó í golfskálanum tvisvar á vetri og nú býður klúbburinn eldri bæjarbúum að nýta sér nýju æfingaaðstöðu klúbbsins á Eiðistorgi. Til að byrja með höfum við sett upp tíma í þútti alla **þriðjudagsmorgna kl. 10.30** og hvetjum við fólk að fjölmenna og hafa gaman af.

Skráning stendur yfir á öll námskeið. Allar nánari upplýsingar um dagskrána er að fá í aðstöðu félagsstarfsins á Skólabraut og hjá forstöðumanni. Sími félags- og tómstundastarfsins er 595 9147 og 893 9800.



Munið Minningarkort Kvenfélagsins Seltjarnar
Til styrktar kirkjusjóði Seltjarnarneskirkju
Þau fást á Þeigarshöfðinu Seltjarnarness
Austurströnd 2 - Sími: 595-9100

UMHVERFISHORNID

Fugl janúarmánaðar - Dílaskarfur



Ungur dílaskarfur berst við sandkola, hann glepti hann síðan í heilu lagi!

Dílaskarfur er stór og dökkur sjófugl, varpstöðvar hans eru við Breiðafjörð, á Mýrum og í Hnappadal. Hann er aðallega vetrargestur á Seltjarnarnesi, sést frá því í ágúst fram í apríl, en eitthvað þess utan. Skarfarnir sjást oftast sitja á klöppum og tögum í Gróttu og Suðurnesi, en einnig á skerjum eins og Selskeri, Kerlingarskeri og Lönguskerjum. Þeir sitja þá oft með útbreidda vængi og er það kallað „að messa“. Kvöld og morgna fljúga hópar af skörfum yfir Nesið, þeir eru á leið til og frá náttstað í Akurey og fæðusvæða í Skerjafirði, Hafnarfirði og víðar. Þetta eru mörg hundruð eða jafnvel yfir þúsund fuglar. Lifir á fiski eins og marhnúti, kola og ufsa.

Texti og mynd: Jóhann Óli Hilmarsson

Umhverfismál

Nýr stjórnarsáttmáli Sjálfstæðisflokks, Viðreisnar og Bjartrar framtíðar var kynntur 10. janúar 2017. Í honum kemur fram að gerð verði aðgerðaáætlun í loftslagsmálum í samræmi við Parísarsamkomulagið. Dregið verður úr losun gróðurhúsalofttegunda með minni bruna og kolefnisbindingu með eflingu gróðurlenda. Aðgerðaráætlunin feli meðal annars í sér græna hvata, skógrækt, landgræðslu og orkuskipti í samgöngum.

Komið verði á samræmdu kerfi grænna skatta sem feli í sér eðlilegar álögur á mengandi starfsemi, þ.e. að sá sem mengar borgi. Ekki verði efnt til nýrra ívilnandi fjárfestingasamninga vegna uppbyggingar mengandi stóriðju.

Nýting auðlinda til lands og sjávar verði ætíð í jafnvægi þannig að komandi kynslóðir megi njóta sömu gæða og þær sem nú byggja landið. Ríkisstjórnin leggur áherslu á að fyrirtæki á Íslandi búi við aðstæður sem gefi þeim færi á að stunda fjölbreyttan atvinnurekstur í sátt við umhverfið.

Ekki skal gengið á eignar- og nýtingarrétt einstaklinga nema brýnir almannahagsmunir krefjist þess. Rammaáætlun um vernd og nýtingu náttúrusvæða verður lögð fyrir Alþingi til samþykktar sem framsýn og fagleg sáttargjörð milli ólíkra sjónarmiða um virkjun og vernd.

Eigendastefna verður gerð fyrir Landsvirkjun þar sem meðal annars verði markmið að hámarka virði orkunnar og að fyrirtækið starfi í góðri sátt við íslenska náttúru og landsmenn.

Unnin verður sérstök áætlun um vernd miðhálandisins.

Hér að framan hefur verið getið nokkurra atriða stjórnarsáttmálans er tengjast umhverfismálum. Vonandi eigum við eftir að sjá sem flest verða að veruleika.

Margrét Pálsdóttir, formaður umhverfisnefndar

Grandi 101

- Ný æfingastöð

Ný æfingastöð - Grandi101 mun opna í febrúar næstkomandi en stöðin er staðsett á Fiskislóð 49-51 í 101 Reykjavík. Stöðin í heild sinni er rúmir 1000m² og er húsnæðið, aðstaðan og æfingarbúnaðurinn eins og best verður á kosið. Þá er einstaklega gott aðgengi að stöðinni, flott útisvæði og nóg af bílastæðum.

Á Grandi101 verður boðið upp á tvenns konar þjálfunarmöguleika, CrossFit og GrandiFit.



Eflaust hafa flestir heyrt um CrossFit en í CrossFit er áhersla lögð á lyftingar, bæði ólympískar- og kraftlyftingar, fimleikaæfingar og úthaldsæfingar. Í GrandiFit verður áhersla lögð á einfaldari styrktaræfingar (engar ólympískar lyftingar) og lengri úthaldsæfingar. Meðlimir munu hafa aðgang að báðum tímum sem og tæknitímum. Þá verður einnig boðið uppá sérstaka tíma eins og mömmu-tíma, krakkatíma o.fl.

Æfingastöðin er stofnuð sem fjölskyldufyrirtæki en aðstandendur stöðvarinnar eru systurnar Jakobína og Elín Jónsdætur og eiginmenn þeirra, Grétar Ali Khan og Númi Snær Katrínarson. Jakobína og Númi verða aðalþjálfarar en þau eru bæði reynslumiklir þjálfarar og CrossFit keppendur. Jakobína hefur undanfarin ár starfað sem þjálfari í CrossFit Reykjavík og Númi hefur starfað sem þjálfari í CrossFit Nordic í Stokkhólmi en hann er enn fremur einn af eigendum þeirrar stöðvar.

Markmiðið með Grandi101 er að aðstoða fólk, hvort sem það hefur verið að æfa áður eða ekki, við að verða besta útgáfan af sjálfu sér með aukinni hreyfingu, bættu mataræði og skemmtilegu og nánu samfélagi. "Við vonumst til að geta myndað náið samfélag sem hvetur meðlimi okkar til mæta í tíma og huga að heilsunni. Fólki á að finnast það velkomið og líða vel að koma til okkar. Við teljum okkur hafa góða hugmynd um hvernig stöðin verður sem best en hún verður auðvitað aðlöguð eftir meðlimum okkar.

Nánari upplýsingar um stöðina er hægt að finna á heimasíðu, facebook-síðu og instagram-síðu Grandi101.

Seltjarnarnesbær semur við VIRK

Seltjarnarnesbær hefur gert samstarfssamning við VIRK um þátttöku í þróunarverkefninu Aukin atvinnutenging í starfsendurhæfingu. Um er að ræða þróunarverkefni til tveggja ára.

Verkefnið felur í sér að þegar sérfræðingur hjá VIRK hefur samband við Seltjarnarnesbæ um hugsanlegt starf fyrir hæfan einstakling, sem er í starfsendurhæfingu hjá VIRK, þá leggur bæjarfélagið sig fram við að reyna markvisst að finna vinnu við hæfi fyrir viðkomandi einstakling. Rannsóknir hafa sýnt að því fyrr sem einstaklingar reyna endurkomu til vinnu eftir veikindi eða slys því líklegra er að þeir komist aftur til baka í vinnu. Það er því ávinningur einstaklingsins, vinnuveitenda og þjóðfélagsins í heild



að einstaklingum, sem eru með vinnugetu sé gefið tækifæri til að komast í vinnu, sem er við hæfi, snemma í starfsendurhæfingarferlinu.

COMPACT
miðstöðvarofnar

RADSON
áreiðanlegur hitagjafi



Mest seldu ofnar
á Norðurlöndum



10 ára ábyrgð

ÍSLEIFUR
JÓNSSON

Með allt á hreinu í 95 ár

Draghálsi 14 - 16 · Sími 4 12 12 00 · www.isleifur.is



Eldra liðið vann alla sína leiki



5. flokkur karla eldri í Gróttu á Cup Kópavogur.

Cup Kópavogur fór fram dagana 27. til 30. desember. Um er ræða æfingamót og tóku fjögur lið í 4. og 5. flokkur karla hjá Gróttu í handbolta tók þátt í mótinu.

5. flokkur karla tefldi fram tveimur liðum, einu á eldra ári og einu á yngra ári. Eldra árið gerði sér lítið fyrir og vann alla sína leiki og stóð uppi sem sigurvegari á mótinu. Yngra árið lék í efsta styrkleikaflokki og vann einn leik en tapaði tveimur. Flottir taktar

sáust á mótinu sem allir höfðu gagn og gaman af á milli stórveislum um hátíðirnar.

4. flokkur karla tefldi einnig fram tveimur liðum, einu á eldra ári og einu á yngra ári. Eldra árið endaði í 3. sæti eftir einn sigur og tvo tapleiki. Yngra árið stóð uppi sem sigurvegari eftir tvo sigurleiki og einn tapleik. Bæði liðin léku gegn erlendu liði, Alberta frá Kanada sem tók einnig þátt í mótinu.



4. flokkur karla yngri í Gróttu á Cup Kópavogur.

Margt Gróttufólk á landsliðsæfingum HSÍ

Margir leikmenn frá Gróttu voru valdir á landsliðsæfingar HSÍ æfingar og leiki og má sjá lista yfir þá leikmenn hér að neðan.

Í U15 ára landsliði karla voru Ari Pétur Eiríksson og Gunnar Hrafn Pálsson valdir. Þeir æfðu milli jóla og nýárs og æfðu síðan aftur helgina 6. - 8. janúar.

Í U19 ára landsliði karla fóru Hannes Grimm og Pétur Árni Hauksson til Þýskalands og léku á sterku æfingamóti. Íslenska liðið endaði í 7. sæti á mótinu. Jóhann Kaldal Jóhannsson æfði með liðinu í aðdraganda mótsins en meiddist stuttu fyrir brottför.

Í U21 árs landsliði karla voru Aron Dagur Pálsson, Leonharð Þorgeir Harðarson og Nökkvi Dan Elliðason valdir til æfinga. Nökkvi þurfti að draga sig út úr hópnum vegna meiðsla en Aron Dagur og Leonharð leika núna um helgina í undankeppni HM sem fram fer í Serbíu.

Í U15 ára landsliði kvenna voru María Lovísa Jónasdóttir og Patricia Dúa Thompson valdar til æfinga helgina 6. - 8. janúar.

Í U17 ára landsliði kvenna var

Tinna Valgerður Gísladóttir valin til æfinga helgina 6. - 8. janúar

Í U19 ára landsliði kvenna voru þrjú Gróttustúlkur valdar til æfinga dagana 4. - 8. janúar. Það voru þær Anna Katrín Stefánsdóttir, Lovísa Thompson og Selma Þóra Jóhannsdóttir. Liðið undirbýr sig af kappi fyrir undankeppni EM sem fer fram á Spáni í mars.

Í A-landsliði kvenna léku Lovísa Thompson og Þórey Anna Ásgeirsdóttir með liðinu í undankeppni HM í byrjun desember. Auk þeirra lék Eva Björk Davíðsdóttir með liðinu en hún fór í atvinnumenskuna í Noregi fyrir þetta tímabil. Unnur Ómarsdóttir er búin að ná sér eftir meiðsli og bættist við þennan hóp sem æfði aftur helgina 6. - 8. janúar.

B-landslið karla æfði dagana 9. - 14. janúar og var Þráinn Orri Jónsson valinn í þann hóp. Hann þurfti því miður að draga sig úr hópnum vegna meiðsla. Fyrirliði A-landsliðs karla er síðan auðvitað Gróttumaðurinn Guðjón Valur Sigurðsson sem stendur í ströngu á HM í Frakklandi um þessar mundir.

Bæði Gróttuliðin áfram í bikarnum

Bæði Gróttuliðin voru í pottinum þegar dregið var í 8-liða úrslit Coca Cola-bikarsins á dögunum.

Kvennaliðið fékk Selfoss á heimavelli og karlaliðið fékk Aftureldingu, einnig á heimavelli. Leiktímarnir eru eftirfarandi:

Coca Cola-bikar kvenna

Þriðjudaginn 7. febrúar / kl. 19:30 / Gróttu - Selfoss

Coca Cola-bikar karla

Laugardaginn 11. febrúar / kl. 16:00 / Gróttu - Afturelding

Með sigri komast Gróttuliðin í Final 4 - úrslitahelgina sem haldin er helgina 23. - 26. febrúar.



GETRAUNANÚMÉR

GRÓTTU ER

170



Sími: 588 9705

www.skautaholl.is

Opnunartímar:

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 19:00.

Laugardaga og Sunnudaga

13:00 til 18:00.

Skólar og sérhópar: Mánudag til föstudags

10:00 til 15:00.



Rauða Ljónið með veitingasöluna á golfvöllinum í sumar

Kristinn Ólafsson, formaður Nesklúbbsins og Hafsteinn Egilsson einn af eigendum Rauða Ljónsins skrifuðu á dögunum undir samning um rekstur veitingasölu golfskálans í sumar.

Rauða Ljónið þekkið allir Seltirningar og þó víðar væri leitað enda staðurinn til fjölda ára búinn að vera eini veitingastaður bæjarbúa.

Forsvarsmenn Rauða Ljónsins líta björtum augum til sumarsins og eru stórhuga fyrir að gera golfskálann að vinsælu kaffihúsi og veitingastað jafnt fyrir kylfinga, bæjarbúa og aðra gesti.

Stuðningsfulltrúi

Óskum eftir stuðningsfulltrúa til starfa á heimili fyrir fatlað fólk á Sæbraut. Um vaktavinnu er að ræða og starfshlutfall er 100% eða eftir samkomulagi. Viðkomandi þarf að geta hafið störf sem fyrst. Sæbraut er íbúðakjarni fyrir fatlað fólk. Þjónustan miðar að því að efla færni, sjálfstæði og auka lífsgæði íbúa. Öll skipulagning á starfsemi heimilisins er í breytingaferli. Mikið kapp er lagt á að auka gæði þjónustu og öryggis.

Verkefni og ábyrgð

Hvetur og styður þjónustunotendur til sjálfshjálpar og félagslegrar virkni.

Leiðbeinir þjónustunotendum og aðstoðar þá við athafnir daglegs lífs.

Sinnir umönnun og er vakandi yfir andlegri og líkamlegri líðan þjónustunotenda.

Hæfniskröfur

Góð almenn menntun.

Reynsla af starfi með fítludum æskileg.

Hæfni í mannlegum samskiptum, frumkvæði og sjálfstæði í vinnubrögðum.

Umsækjendur þurfa að hafa náð 20 ára aldri og hafa hreint sakavottorð.

Nánari upplýsingar veita Ásrún Jónsdóttir forstöðumaður (asrun.jonsdottir@seltjarnarnes.is) sími 8690775 og Snorri Aðalsteinsson félagsmálastjóri (snorri@seltjarnarnes.is) Sótt er um störfín á vef Seltjarnarnesbæjar, www.seltjarnarnes.is – Störf í boði.

Í samræmi við jafnréttisáætlun Seltjarnarnesbæjar eru karlar jafnt sem konur hvött til að sækja um störf. Launakjör eru samkvæmt kjarasamningi Sambands íslenskra sveitarfélaga og hlutaðeigandi stéttarfélaga.



SELTIRNINGUR MÁNAÐARINS

Seltirningur mánaðarins að þessu sinn er Anna Katrín Stefánsdóttir, hún er 18 ára gömul, uppalin á Nesinu og nemi í Versló. Hún hefur spilað handbolta frá 8 ára aldri og varð strax hrifin af íþróttinni. Auk skólans og handboltans hefur hún lært á þverflautu í 6 ár en hætti fyrir stuttu síðan. Þegar hún var 10 ára flutti hún til Finnlands í 4 ár og varð þar Finnlandsmeistari með sínu liði. Síðan Anna Katrín flutti heim hefur hún orðið tvöfaldur Íslandsmeistari, bikar- og deildarmeistari með meistaraflokki Gróttu í handbolta ásamt því að spila með yngri landsliðum. Nýlega var hún valin íþróttamaður áskunnar 2016 auk þess að hafa hlotið ýmsar viðurkenningar í gegnum árin.

Fullt nafn? Anna Katrín Stefánsdóttir.

Fæðingard. og ár? 22. janúar 1998.

Starf? Nemi við Verzlunarskóla Íslands og æfi handbolta með Gróttu.

Farartæki? Grár Toyota Rav og gamla góða hjólið.

Helstu kostir? Ávallt glöð og velti mér ekki upp úr smámunum.

Eftirlætis matur? Lasagna.

Eftirlætis tónlist? Fiðluspilið hennar mömmu.

Eftirlætis íþróttamaður? Það hlýtur að vera Guðjón Valur og spretthlauparinn Allyson Felix.

Skemmtilegasta sjónvarpsefnið? Þessa dagana er það Modern Family og Greys Anatomy.

Besta bók sem þú hefur lesið?

Hungurleikarnir eftir Suzanne Collins.

Uppáhalds leikari? Myndir með Will Ferrel eru alltaf myndnar.

Besta kvikmynd sem þú hefur séð?

Fór nýlega á Rogue One, hún var mjög góð.



Hvað gerir þú í frístundum þinur?

Umgengst fjölskyldu, vini og knúsa hundinn minn.

Fallegasti staður sem þú hefur komið á? Róm og Þórsörk.

Hvað metur þú mest í fari annarra? Heiðarleika og dugnað.

Hvern vildir þú helst hitta?

Beyonce og Barack Obama.

Uppáhalds vefsíða? Engin sérstök en t.d. Youtube er alltaf góð.

Hvað vildir þú helst fá í afmælisgjöf? Ábyggilega nýja handboltaskó.

Hvað myndir þú gera ef þú ynnir 5 milljónir í happdrætti? Þjóa mínun nánustu út í góða ferð.

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

Hafa sundlaugina opna lengur á kvöldin og bæta lyftingaraðstöðu í Gróttu.

Að hverju stefnir þú í framtíðinni? Mennta mig vel og komast langt í handboltanum.

Hvað gerðir þú í sumarfríinu?

Ég fór til Svíþjóðar á Opna Evrópska mótið í handbolta með U-19 ára landsliðinu. Einnig vann ég hjá Jóa Fel, fór til Finnlands að heimsækja gamla vini og skellti mér á þjóðhátíð í Eyjum með góðum vinum.

Gerðu góðverk í dag

907 2002

Hjálparstarf kirkjunnar
www.help.is

Rauða Ljónið síðan 1989

HEITUR MATUR Í HÁDEGINU OG Á KVÖLDIN

TAKTU MEÐ
ETA
BORÐAÐU Á STAÐNUM

Þú ert matur

Coca-Cola



TOSCANA
súrdeigsbrauð með heilkorni



HOLTABRAUÐ
gróft fimm korna brauð
með súrdeigi



SVEITABRAUÐ
dökkt súrdeigsbrauð
með heilkorni og rúgi



Brakandi góð og vel bökuð súrdeigsbrauð að hætti Jóa Fel

*Steinbökuð brauð með heilkorni.
Enginn viðbættur sykur!*

Bakaríið við Hringbraut er opið alla virka daga frá kl. 7 - 18
og frá kl. 8 - 17 um helgar.



BAKARÍ