

FJÖRÐUR

TAXfree*

fylgstu með okkur!



www.fjordur.is

7-9.mars

*Tax free af völdum vörum í verslunum
Tax free jafngildir 19,36% afslætti

Lifandi laugardagur 9.mars

13-15:00
Andlitsmálun fyrir börnin

14:00
Íþróttálfurinn og Solla stíróa



GARÐAPÓSTURINN

Bæjarblað Garðbæinga frá 1989

Apótek
Garðabæjar

Opið 9-18:30 virka daga
Opið 10-16 á laugardögum

Sími 577 5010

Litlatúni 3 · 210 Gbæ



Arion banki

Frétta- og auglýsingasími 697-4020 - valdimar@gp.is - Vefsíða Garðapóstsins **KGP.IS**

09. tölublað 35. árgangur. Fimmtudagur 7. mars 2024

Oftar en ekki opið

Garðabær Opið alla daga frá 8-23:30

Krambúðin

FASTEIGNASALAN
TORG

KRAFTUR
TRAUST
ÁRANGUR



Sigurður Gunnlaugsson
löggiltur fasteignasali
Sími 898 6106



FLATEY

PIZZA NAPOLETANA

Garðatorgi 6. S.568 2666



MEIRAPRÓF
ALLIR RÉTTINDAFLOKKAR
FJARKENNSLA

MEIRAPRÓF Í FJARFUNDI
HEFST 21. MARS

VERKLEG KENNSLA
SKRÁNING HAFIN OG Á GAMLA VERÐINU
Í REYKJAVÍK, AKUREYRI,
OG Á SAUÐÁRKRÓKI

AKTÚ ÖKUSKÓLI
Skráning á aktu.is

Klippt á borðann!

Mikil gleði er leikskólinn
Urriðaból var formlega opnaður



Almar Guðmundsson, bæjarstjóri og Margrét Bjarnadóttir, formaður leikskólaneftdar klipptu á borðann þegar leikskólinn Urriðaból á Holtssvegi var opnaður sl. föstudag

Það var góð stund í Urriðaholti sl. fimmtudag þegar nýr og glæsilegur leikskóli Urriðabóls var opnaður við Holtssveg.

Leikskólabörn af Urriðabóli sungu fyrir gesti, Almar Guðmundsson bæjarstjóri og Margrét Bjarnadóttir, formaður leikskólaneftdar Garða-

bæjar fluttu ávörp og klipptu á borða með góðum stuðningi leikskólabarnanna.

Leikskólinn er sex deilda og var hannaður af Huldu Jónsdóttur, arkitekt og byggður af Þarfaþingi ehf. Skólar ehf sjá um rekstur hans, en leikskólinn hefur störf með tvær deildir og með vorinu verða fleiri opnaðar (Frh. á bls. 6).



Verið velkominn með bílinn í skoðun, þið finnið næstu skoðunarstöð á frumherji.is



HAFID
FISKVERSLUN
- Gæðin skipta máli -

Hlíðasmára 8, 201 Kópavogi



YUZU HEFUR OPNAÐ Í
LITLATÚNI, GARÐABÆ

"SUMIR SEGJA BESTI HAMBORGARI Í HEIMI!"

LEMON
VEISLUBAKKAR
Í FERMINGAR-
VEISLUNA

Pantaðu á veisla@lemon.is



30%
AFSLÁTTUR
MEÐ VILDARKORTI
LINDAR

VILDARKORT
LIND
FASTEIGNASALA

hjá eftirfarandi fyrirtækjum:



LIND
FASTEIGNASALA

Húsgagnahöllin: 30% afsláttur af öllum vörum. Betra bak: 30% afsláttur af öllum vörum. Dorma: 30% afsláttur af öllum vörum. Flúgger: 30% afsláttur af allri innimálingu. S. Helgason: 30% afsláttur af öllum borðplötum. Parki: 30% afsláttur af öllum vörum nema innréttingum. Z brautir og gluggatjöld: 30% afsláttur af öllum vörum. Vídd: 30% afsláttur af öllum vörum. Húsasmíðjan: 30% afsláttur af hreinlætistækjum og ljósum. ATH! Afslátturinn gildir ekki á útsölu.

Bæjarlind 4 / Sími: 510 7900 / www.fastlind.is



FRÍMANN & HÁLFDÁN
ÚTFARARÞJÓNUSTA



Frímann
897 2468



Hálf dán
898 5765



Ólöf
898 3075



Kristín
699 0512

Stapahrauni 5, Hafnarfirði
Sími: 565 9775
www.uth.is - uth@uth.is



AUGLÝSING

Athafnasvæði í Búðum og íbúðarbyggð í Bæjargili og Hæðum. Endurskoðun deiliskipulaga, forkynning.

Bæjarstjórn Garðabæjar hefur samþykkt að vísa tillögum að endurskoðuðu deiliskipulagi þriggja svæða miðsvæðis í Garðabæ til forkynningar í samræmi við 3. mgr. 40. gr. skipulagslaga nr. 123/2010.

Svæðin eru:

Iðnbúð, Smiðsbúð og Gilsbúð, athafnasvæði (Mál nr. 223/2024 í skipulagsgátt)

Hæðir, íbúðarbyggð (Mál nr. 224/2024 í skipulagsgátt)

Bæjargil, íbúðarbyggð (Mál nr. 225/2024 í skipulagsgátt)

Markmið endurskoðunar deiliskipulagsáætlananna er að uppfæra skilmála og uppdrætti, taka tillit til þeirrar krafna sem umgjörð skipulagsmála gerir í dag og færa inn þær breytingar sem gerðar hafa verið á einstökum stöðum í tímans rás.

Ekki er um grundvallar breytingar að ræða á þeim áætlunum sem stuðst var við í uppbyggingu byggðarinnar á sínum tíma.

Í deiliskipulagi athafnasvæðis er gert ráð fyrir breytingum á fyrirkomulagi bílastæða í Gilsbúð og nýtingarhlutfall breytist til samræmis við breytingar sem hafa verið gerðar á mörgum lóðum.

Kallað er eftir hugmyndum og viðhorfum íbúa um framtíð byggðarinnar og einstaka þætti sem nýta má til að fullmóta tillögurnar.

Kynningarfundur verður haldinn í Sveinatungu, Garðatorgi 7, þann 11. mars 2024, kl. 17:00-18:30.

Tillögurnar eru aðgengilegar á vef skipulagsgáttar Skipulagsstofnunar, www.skipulagsgatt.is og á vef Garðabæjar, www.gardabaer.is.

Þeir sem telja sig eiga hagsmuna að gæta er gefinn kostur á að senda inn rafrænar athugasemdir til og með 5. apríl 2024 í gegnum vef skipulagsgáttar www.skipulagsgatt.is eða á netfangið skipulag@gardabaer.is.



K.C.® - MÁLUN

kcarter@internet.is
GSM: 691-7979

Kristmundur Carter - Málarameistari

MÁLNING-SPARTSL-VEGGFÓÐUR-FLÍSALÖGN

FEBG færir dagdvölinni á Ísafold hægindastól að gjöf

Í tilefni af 10 ára afmæli Ísafoldar – Hrafnistu heimilisins samþykkti stjórn FEBG að færa dagdvölinni að gjöf tvo hægindastóla. Stjórn félags eldri borgara afhenti gjöfina formlega sl. fimmtudag.

Það ríkti mikil ánægja meðal dagdvalarfólksins að fá þessa góðu gjöf. Hún kemur að mjög góðum notum nú þegar Sjúkra-tryggingar Íslands hafa samþykkt að fjölga dagdvalarplássunum úr 20 í 30 á Ísafold. Þessi viðbót er mjög kærkomin enda eru langir biðlistar eftir dagdvalarrýmum. „Það er gott er til þess að vita að þeir sem þurfa á auknum stuðningi að halda geti fengið dagdvalarrými á Ísafold sem gerir þeim kleift að búa lengur í sjálfstæðri búsetu,” segir Laufey formaður Félags eldri borgara í Garðabæ, en hún, afhenti gjöfina fyrir hönd stjórnarinnar.

Svanhvít Guðmundsdóttir deildarstjóri dagdvalar á Ísafold og Oddgeir Reynisson, framkvæmdastjóri rekstrarsviðs Hrafnistu tóku á móti gjöfinni og létu þess sérstaklega getið hversu mikilvægt það væri fyrir heimilið Ísafold – Hrafnistu að eiga bak-hjarla og velgjörðafélög eins og FEBG sem láta sig varða samfélagið og eru tilbúnir að leggja heimilinu lið.

„Mjög margt heimilisfólk átti þess kost að eiga stundina með okkur. Og okkar góði Benedikt Sigurðsson mætti til samverustundarinnar og lék nokkur lög á pianólið



Frá afhendingu gjafarinnar frá FEBG. F.v. Laufey Jóhannsdóttir formaður FEBG, Svanhvít Guðmundsdóttir deildarstjóri Dagdvalarinnar á Ísafold og Oddgeir Reynisson framkvæmdastjóri rekstrarsviðs Hrafnistu

og á harmonikkuna og tóku allir undir fjöldasönginn. Og auðvitað voru svo stigin dansspor þegar tónlistin ómaði um salina á Ísafold,” segir Laufey.



Stóra innritunin er í apríl

Gert er ráð fyrir að öll börn sem orðin eru eins árs 15. ágúst, þegar nýtt skólaár hefst, eigi kost á leikskóladvöl

Margt er að gerast í leikskólaumhverfinu í Garðabæ og starfsumhverfi starfsfólks og barna að taka jákvæðum breytingum. Í síðustu viku opnaði nýtt leikskólahúsnæði, Vala var tekin í notkun í febrúar og breytingar á starfsumhverfi leikskóla í Garðabæ tóku gildi nú um mánaðarmótin. Breytingarnar fela það meðal annars í sér að opnunartíma leikskóla Garðabæjar hefur verið breytt og dvalartími barna stytur. Samhliða því hefur sveigjanleiki foreldra verið aukinn varðandi dvalartíma barna og geta foreldrar skráð mismunandi tíma hvern dag og milli vikna.

Fleiri jákvæðar breytingar tóku gildi og auglýsingaherferð var hleypt af stokkunum til að laða að starfsfólk. Með breyttu starfsumhverfi leikskóla er markmiðið að efla starfsmannahópinn og stuðla að stöðugra leikskólaumhverfi þar sem gæði starfsins eru í fyrirrúmi.

Notum Völuna

Foreldrar eru hvattir til að kynna sér Völu-leikskólakerfi. Foreldrar sem eiga börn í leikskóla í Garðabæ hafa þegar þurft að skrá sig inn og skrá dvalartíma barna. Vert er að hafa í huga að aðeins þarf að skrá dvalartíma einu sinni og þá er hann skráður til framtíðar, nema foreldrar hyggist gera breytingar á honum.

Foreldrar barna sem eru á biðlista eftir leikskólaplássi í Garðabæ þurfa að fara í Völu, skrá sig inn og kanna hvort val á leikskólum og allar upplýsingar séu réttar í umsókninni. Starfsfólk leikskólanna og/ eða þjónustuværs Garðabæjar hefur fengið þjálfun í notkun Völu og eru þau reiðubúin til að aðstoða foreldra og forráðafólk. Það



er mikilvægt að yfirfara umsóknir í Völunni þannig að unnið verði með sem réttastar upplýsingar við úthlutun leikskólaplássna.

Einnig er mikilvægt að foreldrar og forráðafólk barna sem ekki hafa lögheimili og fasta búsetu í Garðabæ afskrái umsóknina í Völu svo biðlistinn endurspeglir réttar tölur. Nánar á: www.umsokn.vala.is

Biðlisti og innritun

Gert er ráð fyrir að öll börn sem orðin eru eins árs þann 15. ágúst þegar nýtt skólaár hefst, eigi kost á leikskóladvöl. Foreldrar eiga rétt á biðlistagreiðslum frá Garðabæ ef barnið er á biðlista eftir leikskólaplássi og hefur náð 12 mánaða aldri. Nýjar innritunarreglur kveða á um að börn þurfi að hafa bæði lögheimili og fasta búsetu í Garðabæ til að vera á leikskóla í bænum.

Biðlisti umsókna um leikskólavist er síkvikur og getur breyst dag frá degi. Börn eru tekin inn samkvæmt kennitölum en samtímis á innritun sér stað allt árið af virkum biðlista (það eru börn eins árs og eldri) í laus pláss í leikskólum. Í mars munu leikskólar bjóða börnum af virkum

biðlista í þau pláss sem standa til boða samkvæmt aldri, börnum fæddum 2022 og eldri. Fjöldinn mun ráðast af því hvernig gengur að manna leikskólana, en þar eru jákvæð teikn á lofti.

- Dagana 4.-11. apríl bjóða leikskólar áfram börnum fæddum 2022 og fyrr leikskólapláss og börnum fæddum á fyrstu mánuðum ársins 2023 frá og með næsta skólaári. Í þessari úthlutun er einnig horft til barna með beiðni um flutning milli leikskóla.

- Dagana 7.-14. maí bjóða leikskólar börnum fæddum í ágúst 2023 og fyrr leikskólapláss frá hausti.

- Í ágúst bjóða leikskólar börnum af virkum biðlista í þau pláss sem standa til boða, börnum fæddum fyrir ágúst 2023 sem hafa komið síðar inn á biðlista og börnum sem fædd eru á seinni hluta ársins 2023.

Það er von Garðabæjar að leikskólaumhverfið verði enn öflugra með breyttum áherslum í starfsumhverfi skólanna.



Segðu hó!

Finnur þú draumastarfið í leikskóla í Garðabæ?

Við leitum að fagfólki til að byggja upp næstu kynslóð. Taktu þátt í faglegu starfi og fáðu forgang við úthlutun leikskólaplássna, afslátt af leikskólagjöldum, árskort í sund og ýmis fleiri fríðindi.



GARÐAPÓSTURINN

Útgefandi: Valdimar Tryggvi Kristófersson
Sími: 697 4020 Netfang: valdimar@gp.is Vefsíða: kgp.is
Ritstjóri: Valdimar Tryggvi Kristófersson
Prentun: Landsprent ehf Dreifing: Póstdreifing

Garðapósturinn kemur næst út 14. mars

Síðasti skiladagur föstudaginn 8. mars
valdimar@gp.is - Sími 697 4020
Garðapósturinn með bæjarbúum í 35 ár (Frá 1989)
Vefsíða Garðapóstsins er: kgp.is
Fylgdu Garðapóstinum á: Facebook, Twitter og Instagram



Útfararstofa Íslands

www.utforin.is • Garðabæ

Sólarhringsvakt: 581 3300 & 565 5892
Komum til aðstandenda og ræðum skipulag sé þess óskað



Sverrir Einarsson
S: 896 8242



Jóhanna
Eiríksdóttir



Jón G. Bjarnason
S: 793 4455



Útfararstofa Hafnarfjarðar

www.utfararstofa.is • Dofrahellu 9b, Hafnarfirði



Útfararþjónusta í yfir 70 ár

Vesturhlíð 2 | Fossvogi | s. 551 1266 | utfor@utfor.is | utfor.is
VIÐ ÞJÓNUM ALLAN SÓLARHRINGINN



HARPA ÚTFARARSTOFA

Kirkjulundur 19
Garðabær

harpa@harpautfor.is
harpautfor.is



Harpa Heimisdóttir
842 0204



Brynja Gunnarsdóttir
821 2045

Aðsend grein

Vera Rut

Vilt þú hafa áhrif á skólastarf barna þinna?

Við í Grunnstöðum vinnum nú hörðum höndum að samráðsskjalum sem Grunnstöð afhendir bæjaryfirvöldum ár hvert með athugasemdum með ábendingum og úrbótum frá foreldrum hvers skóla. Grunnstöðir er samráðsvettvangur Garðabæjar og foreldrafélaga grunnskóla Garðabæjar þar sem hver skóli á tvo fulltrúa. Í Garðabæ eru tæplega 2600 nemendur í átta grunnskólum. Grunnstöðir gegna þannig veigamiklu hlutverki sem hagsmunahópur foreldra grunnskólabarna í Garðabæ og er málsvari þeirra.

Í ár útbjuggum við ópersónugreinanlega könnun sem við báðum alla skólastjóra grunnskóla í Garðabæ um að senda frá sér til allra foreldra eða forráðafólks í þeirra skóla. Könnunin gefur foreldrum/

forráðafólki grunnskólabarna í Garðabæ kost á að láta í sér heyra og koma sínum mállefnum á framfæri.

Markmið könnunarinnar er að finna þá þætti sem skara framúr í hverjum skóla og hvað má bæta. Þannig getum við notað skjalið til taka það sem er gott í einum skóla og óskað eftir því að aðrir skólar taki það jafnvel upp hjá sér eða krafist úrbóta ef vandamál eru til staðar.

Við viljum hvetja alla til þess að taka stutta stund til að svara könnuninni, þannig fáum við svör frá sem breiðustum hópi forráðafólks grunnskólabarna.

Vera Rut,
formaður Grunnstöðar



Vera Rut formaður Grunnstöðar

Jóga fyrir börn og starfsfólk

- Mikil áhersla lögð á hreyfingu í Barnaskóla Hjallastefnunnar

Í Barnaskóla Hjallastefnunnar er lögð áhersla á hreyfingu utan- og innandyra og á þessu skólaári hefur einnig verið meira um jógakennslu fyrir börn.

„Börnin á miðstigi hafa fengið jógakennslu í lotum og í lok annar verður búið að bjóða öllum börnum skólans í jógatíma ásamt kennurum. Hóparnir eru litlir og farið er í öndunaræfingar, jógastöður, jógaleiki og slökun. Hugleiðslusögur eru einnig mikið notaðar sem og samvinnuæfingar,“ segir Anna Margrét Ólafsdóttir, skólastýra á Barnaskóla Hjallastefnunnar, en starfsfólk skólans hefur einnig gefist kostur á að fara í jógatíma, kakó athöfn og Gong slökun eftir að vinnu lýkur.

„Jógaiðkun getur stuðlað að bættu jafnvægi, bættri öndun sem stuðlar að betri líðan og meiri líðleika og styrks. Jóga getur einnig haft jákvæð áhrif á meltingu, einbeitingu og samskipti.

Það er mikil og jákvæð viðbót að geta boðið börnum skólans upp á jógaiðkun með sínum kennurum,“ segir hún.



Jógadrengrir og -stúlkur á Barnaskóla Hjallastefnunnar á Víflisstöðum



Anna Margrét skólastýra



Gjaldskrá akstursþjónustu fyrir sérhæfða dagdvöl aldraðra lækkar

Á fundi bæjarráðs í síðustu viku var samþykkt tillaga að breytingu á gjaldskrá fyrir akstursþjónustu eldri borgara sem gerir ráð fyrir að gjald fyrir akstur í sérhæfða dagdvöl aldraðar verði sem nemur einu fargjaldi með almenningsvögnum en ekki eitt og hálf fargjald eins og almennt er gert ráð fyrir.

Gjaldið lækkar því úr 945 kr. í 630 kr.



Framkvæmdir við 3. áfanga Urriðaskóla hefjast í maí

Sviðsstjóri umhverfissviðs Garðabæjar kynnti stöðu á hönnun þriðja áfanga Urriðaskóla og undirbúning framkvæmda á fundi bæjarráðs í síðustu viku, en stefnt er að því að útbót vegna framkvæmda verði auglýst í byrjun mars og að framkvæmdir geti hafist í maí 2024. Verklök eru áætluð vorið 2026. Jafnframt var gerð grein fyrir stöðu framkvæmda við 2. áfanga en gert er ráð fyrir að áfanginn verði tilbúinn fyrir páska 2024.

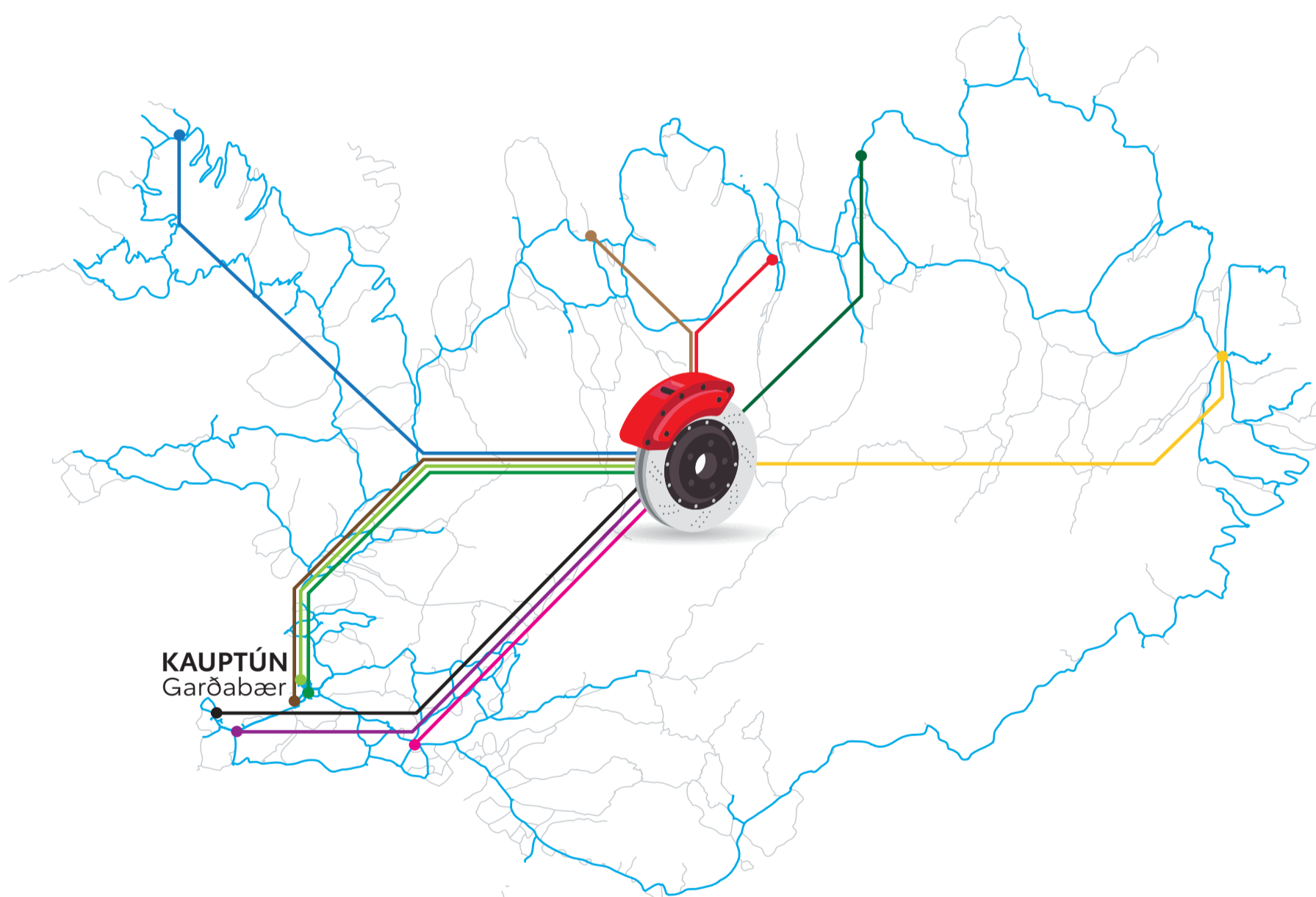




Toyota
Kauptúni

BETRI HEMLINGURINN

ÓKEYPIS ÁSTANDSSKOÐUN Á BREMSUBÚNAÐI
TIL 15. MARS HJÁ TOYOTA KAUPTÚNI



Toyota-eigendur fá ástandsskoðun á bremsubúnaði án endurgjalds til 15. mars og afslátt af vinnu, bremsuklossum, bremsuborðum og bremsudiskum til ísetningar á staðnum.

20% afsláttur af bremsuklossum, bremsuborðum og bremsudiskum.

10% afsláttur af vinnu.

Toyota Kauptúni
Kauptúni 6
Garðabæ
570 5070

Engin vandamál – bara lausnir

Gleðidagar í Urriðabóli

„Það var ofsalega gaman hversu margir gáfu sér tíma til að koma og skoða leikskólann, börnin voru fljót að finna sér stað í húsinu og á leikvellingum,“ segir Almar Guðmundsson bæjarstjóri. Á opið hús í Urriðabóli sl. laugardag komu fjölmargir og nutu þess í sól og blíðu að skoða nýjasta leikskóla Garðabæjar. Hulda Jónsdóttir, arkitekt hússins var á svæðinu ásamt bæjarstarfsmönnum, bæjarstjóra, Ragnheiði Gunnarsdóttur leikskólaláttara og Guðmundi Péturssyni, stjórnarformanni Skóla sem rekur Urriðaból.

Sungu fyrir gesti

Urriðaból við Holtsgveg var formlega opnað 29. febrúar sl. Þá klipptu þau Almar og Margrét Bjarnadóttir, formaður leikskólafundar á borða og vígðu skólann. Leikskólabörn á Urriðabóli við Kaupþún komu á opnunina og sungu fallega fyrir gestina og aðstoðuðu við borðaklippingu. Ákvörðun var þó tekin um að afmæli starfssjóðvarinnar yrði 1. mars og því hægt að fagna því árlaga.

Um Urriðaból

Vegferð Urriðabóls við Holtsgveg var sú að árið 2021 var haldin hönnunarsamkeppni um byggingu á nýjum leikskóla í Urriðaholti.

Skólinn er nú fullbyggður og er byggingin 1400 fm² og Svansvottuð. Hulda Jóns Arkitektúr, sastudio og exa nordic hönnuðu leikskólann út frá vinningstillögu í hönnunarsamkeppninni og Þarfapung ehf.

Til að mæta þeim mikla barnafjölda sem býr í Garðabæ og þá sérstaklega Urriðaholti var Urriðaból við Kaupþún reist og tók til starfa haustið 2022 á vegum Skóla ehf. Mánahvöll við Vífilstaði tók til starfa árið 2021 og hefur einnig gegnt lykilhutverki í að mæta barnafjölskyldum í bænum.

Garðabær og Skólar hafa nú gert með sér samning um áframhaldandi starf leik-



skólans Urriðabóls, sem nú verður rekinn sem 12 deilda leikskóli með tvær starfstöðvar fyrir börn frá 1 árs til sex ára. „Vel hefur gengið að manna Urriðaból við Holtsgveg

og eru tvær deildir full mannaðar og sú þriðja á lokametrunum. Hann verður að fullu kominn til starfa áður en við vitum af,“ segir Almar.



30. ÁGÚST - 8. SEP

SIGLING UM GRÍSKA EYJAHAFIÐ

Einstök 10 daga/9 náttu ferð, þar af 7 náttu sigling, þar sem stoppað verður á Bari, Mykonos, Santorini og Katakolon!

VERÐ FRÁ **399.900 KR.**
*M.v. gistingum í tvíþýli með flugi, siglingu og fleira.

ISLENSK
FARARSTJÖRN



Hjördís Guðný er nýr formaður Framsóknarfélags Garðabæjar

Framsóknarfélag Garðabæjar hélt aðalfund sinn þann 29. febrúar sl. í Sveinatungu. Fjölmenn var á fundinum og var kosinn nýr formaður og ný stjórn félagsins samhlíða þess sem venjulega aðalfundarstörf voru.

Formaður félagsins var kosin Hjördís Guðný Guðmundsdóttir.

Aðrir í stjórninni eru: Einar Þór Einarsson Einar Örn Ávarsson, ritari Guðmundur Halldór Björnsson Urður Björg Gísladóttir, varaformaður Raket Norðfjörð Vilhjálmadóttir Sverrir Björnsson, gjaldkeri Varastjórn skipa þau Elín Jóhannsdóttir og Úlfar Ármannsson.



Hjördís Guðný



ÞARFAPING HF.

www.tharfathing.is

**Gleðjumst með
fermingarbörnunum.
Opið alla fermingardagana**



**Verið velkomin
Tímappantanir í síma 565 6620**

Madonna

HÁRGREIÐSLUSTOFAN
GARÐAFLÖT 16-18 S: 565 6620

Opið alla virka daga frá 9-18

**Vefmiðill Garðapóstsins kgp.is
[Facebook.com/Gardaposturinn.is](https://www.facebook.com/Gardaposturinn.is)**

Þarmaflóran spilar lykilhlutverk í lífi okkar og heilsu

„Þarmaflóran spilar lykilhlutverk í lífi okkar og heilsu og hefur mikið að segja um heilsufar okkar alla ævi,” segir Þorbjörg Hafsteinsdóttir, hjúkrunarfræðingur og næringarþerapisti, en talið er að þarmaflóran gegni mun stærra hlutverki en vísindamenn hafa gert sér grein fyrir og að bæði andlega heilsan og ónæmiskerfið sé að mestu leiti að finna í þörmunum.

Góð þarmaflóra er því undirstaða heilbrigðs líkama og eru mjólkursýrugerlar hluti af örliífverum þarmanna, en þeir eru eins ólíkir og þeir eru margir og með mismunandi virkni. Mjólkursýrugerla má ýmist finna í fæðu og meltingarvegi mannsins en þeir hafa heilsueflandi áhrif á líkamann með því að efla meltingu og frásog næringarefna. Þegar velja á mjólkursýrugerla til inntöku er ekki úr vegi að skoða magn gerla sem hvert hylki inniheldur sem og virkni og eru því gerlarnir frá Probi kjörin viðbót en þeir innihalda 10 milljarða lífandi mjólkursýrugerla í hverju hylki.

Líðan allt önnur og betri með Probi Original Þorbjörg Hafsteinsdóttir næringarþerapisti notar Probi Original mjólkursýrugerla fyrir sig og sína og mælir hiklaust með. „Sjálfr hef ég ekki fundið betri vöru en Probi Original í öll þau ár sem ég hef starfað sem næringarþerapisti, hvorki hér heima né erlendis, enda þekki ég vel hversu mikilvægt er að hlúa að meltingunni og þarmaflórinni fyrir heilsuna. Ég ráðlegg jafnt karlmennum sem og konum sem vilja bæta meltinguna að kynna sér Probi Original. Ég nefni karlmenninga sérstaklega því þeir eru ófáir sem ég þekki til sem hafa notað Probi Original hylkin og hreinlega



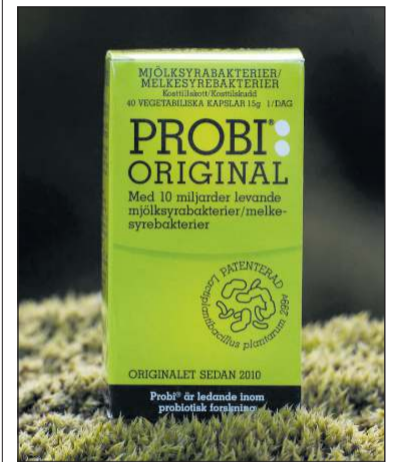
„Sjálfr hef ég ekki fundið betri vöru en Probi Original í öll þau ár sem ég hef starfað sem næringarþerapisti, hvorki hér heima né erlendis,” segir Þorbjörg

geta ekki án þeirra verið. Fjölmargar konur sem til mín leita lýsa einnig virkilega jákvæðri reynslu af notkun Probi Original og líðanin er allt önnur og betri,” segir Þorbjörg.

Einkaleyfisvarðir gerlar frá Probi Sænska fyrirtækið Probi var stofnað fyrir 30 árum síðan í kringum merkilega uppgötvun á mjólkursýrugerlinum Lactobacillus plantarum 299v. Gerillinn sýndi sig vera sérlega harðger og hefur eiginleika til að fjölga sér í meltingarvegi og styrkja þar með varnir okkar og draga úr óþægindum tengdum maga og meltingu. Probi er í dag leiðandi á heimsvísu í rannsóknum á mjólkursýrugerlum og með alheimseinkaleyfi á LP299V gerlinum, ásamt því að vera þeir einu sem innihalda gerillinn í vörum sínum á Íslandi. Probi vörumar eiga það sameiginlegt að hafa jákvæð áhrif á þarmaflórana „Fjölmargar konur sem til

mín leita lýsa einnig virkilega jákvæðri reynslu af notkun Probi Original. Líðanin er allt önnur og betri og koma í veg fyrir meltingarþægindi,” segir hún.

Probi Original inniheldur gerillinn Lactobacillus plantarum 299V sem hefur eiginleika til að fjölga sér í meltingarvegi og hefur þ.a.l. það að markmiði að draga úr óþægindum tengdum maga og meltingu. Probi Original hentar börnum eldri en 6 mánaða en hægt er að opna hylkin og bæta m.a. út á grautinn eða hvað sem hentar hverju sinni.



Probi Female fyrir aukna járnupptöku

Probi Female inniheldur einnig einkaleyfisvarða mjólkursýrugerillinn Lactobacillus plantarum 299v. Auk þess inniheldur blandan járn og fólínsýru ásamt C vítamín sem stuðlar að eðlilegri starfsemi ónæmiskerfisins sem og eykur upptöku járn. Probi Female hefur það að markmiði að auka upptöku járn ásamt því að það er milt fyrir meltingarkerfið sem og náttúruleg leið til að viðhalda góðum járnigdum í líkamanum. Góður kostur Probi Female er að formúlan hentar einnig vel fyrir barnshafandi konur.

GARÐABAER.IS

Á skrifborðsflakki um Garðabæ

Hvað finnst þér um þjónustuna okkar í Garðabæ?

Almar Guðmundsson bæjarstjóri kemur sér fyrir með kaffibolla á við og dreif um Garðabæ og býður upp á opna viðtalstíma fyrir íbúa. Öll velkomin og gert er ráð fyrir að fólk geti fengið sér sæti með bæjarstjóra í stutta stund til að ræða málin.

**Þriðjudaginn 12. mars
klukkan 16:00–18:00 í Ásgarðslaug**



 **GARÐABÆR**

GOTT SAMFÉLAG

KÓPAL

UMHVERFISVÆN
INNIMÁLNING



málning

Velkomin á Änglamark-daga Nettó

Allar Änglamark-vörur með 25% appafslætti til og með 10. mars

Änglamark-dagar eru um þessar mundir í Nettó og standa yfir til 10. mars en tilgangurinn er að kynna þetta uppáhalds græna vörumerki Skandinava betur fyrir Íslendingum. Allar Änglamark-vörur eru með 25% appslætti til og með 10. mars.

„Við ákváðum að hafa Änglamark-daga í ár til að vekja athygli á þessu merki en allar vörurnar frá Änglamark eru lífrænar og umhverfisvænar,“ segir Helga Dís Jakobsdóttir, markaðs- og upplifunarstjóri Nettó. „Í Nettó fást hátt í 300 vörur frá Änglamark.“

Matvörurnar frá Änglamark eru mjög vinsælar en Kristjana Steingrimsdóttir – Jana heilsukokkur – notar þær t.d. mikið í sína rétti. Fjölskyldufólk heldur mikið upp á barnavörurnar, eins og bleyjur, blautþurrkur og kuldakrem, sem henta viðkvæmri barnahúð sérstaklega vel á þessum árstíma.

Vinsælasta græna vörumerkið

Vörurnar hafa verið vinsælar á hinum Norðurlöndunum um langt skeið en neytendur í Svíþjóð hafa t.d. útnefnt Änglamark sem grænasta vörumerkið 12 ár í röð. Norsku neytendasamtökin (Forbrukerrådet) prófar gæði og virkni sólarvarna og annarra efna reglulega og sólarvörnin frá Änglamark er meðal þeirra sem hefur komið best út í síðustu fjórum prófunum.

Húðvörurnar og hreinsivörurnar frá Änglamark virka vel og fara um leið vel með húðina og umhverfið. Þær eru án astma- og ofnæmisvaldandi efna, án allra litar- og ilmefna og efna sem raska hormónabúskapnum. Þær eru framleiddar úr fáum völdum innihaldsefnum og eru Svansvottaðar.



25% appsláttur á Änglamark-dögum

Á Änglamark-dögum, sem stand til 10. mars, verða allar Änglamark-vörur með 25% appslætti í öllum verslunum Nettó og á netto.is. Það þýðir að notendur Samkaupaappsins fá 25% vöruverðsins til baka sem inneign.

Ef þið notið appið ekki nú þegar er kjörið tækifæri að sækja það í App Store eða Google Play og taka þátt í Änglamark-dögum. Notendur safna ekki aðeins inneign með auglýstum appsláttum heldur fá þeir 2% af andvirði allra vara í hvert skipti sem þeir versla í Nettó eða öðrum verslunum Samkaupa til baka sem inneign.

Möndlumjólkin í uppáhaldi og svo miklu fleira

Hverjar ætli uppáhalds vörur Helgu Disar séu? „Möndlumjólkin – mér finnst þetta besta möndlumjólkin – og svo elska ég sápurnar, sturtusápunna til dæmis, af því að ég er svona exempési. Ég hef líka notað kuldakremið síðustu daga af því að ég er með exemhúð. Ég hef sett það á mig áður en ég fer í sund og út að labba með hund-



Helga Dís Jakobsdóttir markaðs- og upplifunarstjóri Nettó segir vörurnar frá Änglamark lífrænar og umhverfisvænar

inn og guð minn góður! Ég finn svo mikinn mun! Svo elska ég perurnar. Änglamark lífrænu perurnar. Og granólað, líka,“ segir hún og gæti greinilega haldið lengi áfram.

Helga Dís hvetur lesendur til að koma í Nettó, kynna sér úrvalið af Änglamark-vörum, uppgötva sínar uppáhalds

Matvörurnar frá Änglamark eru mjög vinsælar og m.a. hefur Jana heilsukokkur notað þær til dæmis mikið í sína rétti. Á síðunni má finna uppskrift frá Jönu þar sem hún notar hráefni frá Änglamark

vörur og segja frá þeim. „Verið velkomin á Änglamark-daga!“

Zatar-grillað grasker með jógúrt-sósu og grilluðum kasjúhnetum

Uppskrift frá Jönu heilsukokki. Í uppskriftina notar hún hráefni frá Änglamark.

- 1 grasker (butternut squash)
- 3 msk. ólífuolía
- 1 msk. zatar (kryddblanda)
- Salt, pipar og chili flögur
- 1/3 bolli granateplafrae
- 1/3 bolli döðlur, skornar í litla bita
- 10 g fersk steinselja, söxuð
- 10 g ferskt kóríander, saxað

Skerið graskerið í teninga (ég hef hýðið á en þvæ það vel og fræhreinsa). Penslið með olíu, kryddið og grillið í 200°C heitum ofni í u.þ.b. 20–25 mín.

Grillaðar kasjúhnetur með nigella-fræjum og karri

- ½ bolli kasjúhnetur
- ½ msk. ólífuolía
- 1 tsk. karri
- 1 tsk. nigella-fræ

Setjið allt í skál og hrærið. Setjið síðan í 180°C heitan ofn í u.þ.b. 5 mín. (passið að hneturnar brenni ekki). Það er frábært að gera stærri skammt og eiga út á salöt.

Jógúrtsósa

- ½ bolli grísk jógúrt
- 1 lítið hvítlauskrið
- 2 tsk. zatar-kryddblanda
- 1 tsk. hlynsiróp
- Safi úr ½ sitrónu
- Salt og pipar

Allt sett í skál og hrært saman.

Setjið graskerið í fallega skál, hellið svolitilli jógúrtsósu yfir og stráði síðan kasjúhnetunum, granateplafraejunum, döðlum og kryddurtunum yfir. Frábært eitt og sér eða sem meðlæti með flestum mat.

Laugardagsfundur Diljá Mist Einarsdóttir

Dilja Mist Einarsdóttir, þingmaður Reykjavíkur og formaður utanríkismálanefndar Alþingis kemur til okkar Laugardaginn 9.mars n.k. kl. 11:00.

Diljá er nýkomin heim frá Úkraínu þar sem hún tók þátt í athöfn í tilefni þess að tvö ár eru liðin frá innrás Rússlands í landið. Diljá segir okkur frá stöðu mála, ræðir utanríkismálin og margt fleira.

Ilmandi bakkelsi og heitt á könnunni.

Verið velkomin,
Sjálfstæðisfélag Garðabæjar



Nú er skattframtalið þitt opið á *skattur.is*

14
MARS

Skilafrestur

Almennur skilafrestur fyrir launamenn og einstaklinga með eigin atvinnurekstur er til 14. mars.

Framtal barns skal fylgja framtali framfæranda.

Auðkenning

Unnt er að auðkenna sig með tvenns konar hætti, þ.e. með rafrænum skilríkjum og með veflykli RSK.

Ríkisskattstjóri mælir með að rafræn skilríki séu notuð við auðkenningu.

Upplýsingar á framtali

Áríðandi er að framteljandi athugi hvort áritaðar fjárhæðir og aðrar upplýsingar séu í samræmi við gögn og upplýsingar sem hann hefur sjálfur undir höndum. Athuga skal sérstaklega hvort einhverjar upplýsingar vanti inn á framtal, s.s. verktakatekjur.

Aðgengilegar leiðbeiningar

Leiðbeiningar er að finna á *skatturinn.is*. Einnig er auðvelt að kalla fram skýringar við einstaka kafla eða reiti í vefframtalinu sjálfu.

Framtalsaðstoð

Aðstoð er veitt í síma 442-1414 mánudaga til fimmtudaga frá kl. 9:00 til 15:30 og á föstudögum frá kl. 9:00 til 14:00.

Ekki er unnt að veita framtalsaðstoð á starfsstöðvum Skattsins.



Símaþjónusta í 442-1414

Mán.-fim. 9:00-15:30

Fös. 9:00-14:00



Sendu okkur tölvupóst

Þú getur líka sent okkur tölvupóst á póstfangið framtal@skatturinn.is



Spurðu Ask

Hann getur líka leiðbeint þér með skattframtalið



Stjarnan bikarmeistari í hópfimleikum

Bikarmót í hópfimleikum fór fram í Fjölni, Egilshöll í lok febrúar en þar stóð Stjarnan uppi sem sigurvegari í kvennaflokki og endurheimti bikarinn.

Gerpla átti titil að verja en liðið stöðvaði sjö ára sigurgöngu Stjörnunnar á mótinu í fyrra en nú er bikarinn kominn heim í Garðabæ að nýju.

Í ár kom lið Stjörnunnar inn af miklum krafti og sjálfstrausti og vann mótíð af öryggi, endaði með 50.725 stig, en Gerpla lenti í öðru sæti með 48.200 stig og ÍA í þriðja sæti með 42.250 stig.

Stjarnan vann dýnuna af öryggi með 16.550 stig en þar fékk Gerpla 14.850. Stjarnan var einnig stigahæst á trampólíni með 15.225 stig og Gerpla var þar með 14.300 stig. Gerpla vann gólfæfingarnar með 19.050 stig en þar fékk Stjarnan 18.950.



1. flokkur mix varð bikarmeistari og vann sér inn þátttökurétt á Junior NM

Í frjálsum flokki var Stjarnan í 2. sæti sem er besti árangur félagsins og þá vann 1. flokkur mix sér inn þátttökurétt á Junior NM með sigri sínum, vel gert það.

Alls sendi Stjarnan 10 lið á Bikarmót um helgina og urðu fjögur lið bikarmeistarar, en öll 10 liðin voru í topp þremur sætunum.



Stjarnan var að vinna sinn áttunda bikarmeistaratitil á síðustu níu árum

Í hópfimleikum vann sem sagt meistaraflokkur kvenna og 1. flokkur MIX. Í áhaldafimleikum varð Stjarnan bikarmeistari í 2. og 3. þrepi. Fjögur lið urðu í 2. sæti, tvö

lið á áhaldafimleikum, frjálsar og 1. þrep og 2. flokkur og KK eldri í hópfimleikum. 1. flokkur kvenna og 3. flokkur í hópfimleikum enduðu í 3. sæti.



Stjarnan varð bikarmeistari í 2. og 3. þrepi í áhaldafimleikum



Í frjálsum flokki lenti Stjarnan í öðru sæti í hópfimleikum

Vefmiðill Garðapóstsins kgp.is

[Facebook.com/Gardaposturinn.is](https://www.facebook.com/Gardaposturinn.is)
[Instagram.com/Gardaposturinn](https://www.instagram.com/Gardaposturinn)

Forkynning endurskoðun deiliskipulags Búða, Bæjargils og Hæða.

Kynningarfundur verður haldinn í Sveinatungu, Garðatorgi 7, þann 11. mars 2024, kl. 17:00-18:30.

Kallað er eftir hugmyndum og viðhorfum íbúa um framtíð byggðarinnar og einstaka þætti sem nýta má til að fullmóta tillöguna.



GOTT SAMFÉLAG
GARDABAER.IS

Vantar þig öflugan **LIÐSTYRK?**



NUTRILENK Gelið

Frábær viðbót við NutriLenk Gold. Gelið má nota bæði á vöðva og á liði. Gott bæði fyrir og eftir hreyfingu.

NUTRILENK Active

Bætiefni sem fyrst og fremst er ætlað þeim sem þjást af minnkuðum liðvökva. Virkar vel með NutriLenk Gold.



NUTRILENK Gold

Mest selda liðbætiefni á Íslandi. Virkar sem byggingarefni fyrir brjósk sem byrjað er að eyðast.

Mest selda **LIÐBÆTIEFNI** á Íslandi

Vinsælt Skart í Hönnunarsafninu

Föstudaginn 1. mars var opnuð ný sýning á Pallinum í Hönnunarsafni Íslands og að því tilefni var margt um manninn í safninu.

Sýningin ber nafnið Skart og er upphafið af afmælishátíðarhöldum Textílfélags Íslands sem fagnar nú 50 ára afmæli. Á sýningunni má sjá skartgripa eftir Helgu Mogensen úr endurunnum landakortum, Jónu Sigríði Jónsdóttur úr endurunnu plastneti en lætur gesti hugsa til skartgripa ættbálka á framandi slóðum og skartgripir Ingiríðar Óðinsdóttur hafa tengingu við gönguferðir um íslenska náttúru með óvæntum snúningi. Gestir glóddust yfir fallegri sýningu þar sem ólíkir skartgripir mætast en sýningin stendur til 5. maí.

Myndir Ámi Guðmundsson og Ólöf Breiðfjörð



Bæjarráð skorar á heilbrigðisráðherra á heilbrigðisráðherra

Vilja að leitað verði að nýju húsnæði fyrir Heilsugæsluna í Garðabæ

Málafni heilsugæslunnar í Garðabæ voru rædd á fundi bæjarráðs Garðabæjar sl. þriðjudag þar sem Almar Guðmundsson, bæjarstjóri, skýrði frá fundum og samtölum við ráðherra, ráðuneyti og forsvarsaðila Heilsugæslunnar á höfuðborgarsvæðinu varðandi starfsemi heilsugæslustöðvarinnar á Garðatorgi.



Bæjarráð skorar á heilbrigðisráðherra að hefjast þegar handa við að leita tilboða í hentugt húsnæði fyrir heilsugæsluna í

Garðabæ þannig að mæta megi uppsafnaðri þörf fyrir þjónustu hratt og örugglega.



NÁGRANNAVARSLA Í GARÐABÆ



Samvinna íbúa um nágrannavörslu í Garðabæ er mikilvæg.

Gott er að rifja upp helstu atriði nágrannavörslu:

- Láttu nágranna vita af ferðalögum þínum
- Mundu að læsa öllum hurðum og nota krækjur
- Fylgstu með umferð og umgangi um götuna þína
- Láttu vita í síma 112 ef þú tekur eftir grunsamlegum mannaferðum við hús



Hjálpumst að við að gera bæinn okkar að öruggum stað til að búa á.

Upplýsingar um nágrannavörslu eru á gardabaer.is



VIÐ ERUM STOLTUR STYRKTARAÐILI MOTTUMARS



Allur ágóði af sölunni á Mottuvaxinu frá Beard Monkey
rennur óskiptur til Krabbameinsfélagsins. Þú finnur
lista yfir sölustaði um land allt á bpro.is

Kíktu á mottumars.is

bpro



Krabbameinsfélagið

Gríptu tækifærið

Bragðaðu á glænýjum tímabundnum
réttum á veitingastað IKEA



Lambaskanki
með kartöflumús, rauðkáli,
grænum baunum og sósu

1.695,-



Súrsætt svínakjöt
með hrísgrjónum
og rifnum gulrótum

995,-



Stökkar grænkerabollur
með súrsætri sósu, hrísgrjónum
og rifnum gulrótum

895,-

Veitingastaðurinn er opinn
11-19:30 alla daga
Skoðaðu aðra afgreiðslutíma á [IKEA.is](https://www.ikea.is)

