



KOMINN TÍMI Á MALBIKSVIÐGERÐIR OG MÁLUN BÍLASTÆÐA?

WWW.VERKTAK.IS | 5514000 | 6908000



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

29. tölublað 35. árgangur. Fimmtudagur 5. september 2024



Laxaolía

Styður við heilbrigða
húð og feld

FASTEIGNASALAN
TORG

KRAFTUR
TRAUST
ÁRANGUR



Darri Örn
löggiltur fasteignasali
Sími 767-0000



FLATEY

PIZZA NAPOLETANA
Garðatorgi 6. S.568 2666

Lyfjaval

24/7
OPIÐ

Bílaapótek Lyfjavals
Hæðasmára

Grunnrekstur Garðabæjar styrkist þrátt fyrir verðbólgu



Á fundi bæjarráðs Garðabæjar sl. þriðju-
dag var sex mánaða uppgjör Garðabæjar
fyrir tímabilið janúar til júní 2024 lagt fram.

Árshlutauppgjörið sýnir sterka fjárhagsstöðu
Garðabæjar í þungu verðbólguumhverfi. Í
fjárhagsáætlun Garðabæjar árið 2024 er gert
ráð fyrir hagræðingu sem er nú að skila sér

í rekstri og efnahag bæjarins. Sú þróun mun
halda áfram á síðari hluta ársins. „Sjóðstreymi
Garðabæjar er að styrkjast og afkoma fyrir
fjármagnsliði einnig. Það þýðir að grunnrekst-
urinn sveitarfélagsins eflist eins og stefnt var
að í fjárhagsáætlun ársins,“ segir Almar Guð-
mundsson bæjarstjóri Garðabæjar.
(Sjá framhald á blaðsíðu 2).

KOMINN TÍMI Á SKOÐUN?



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



Hlíðasmára 8, 201 Kópavogi



YUZU HEFUR OPNAÐ Í
LITLATÚNI, GARÐABÆ

“SUMIR SEGJA BESTI HAMBORGARI Í HEIMI”

LEMON

MEIRA NÆS - MEIRA GOTT

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. Vidd: 30% afsláttur af öllum vörum. Húsasmíðjan: 30% afsláttur af hreinlætistækjum og ljósum. ATH! Afslátturinn gildir ekki á útsölum.

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

Fullt út úr dyrum þegar vetrarstarfið var kynnt

Hann var þétt setinn bekkurinn í Jónshúsi þegar farið var yfir dagskrá vetrarins á vegum Jónshúss og Félags eldri borgara í Garðabæ, en í félaginu eru yfir 2000 manns og hefur fjölgað verulega síðustu 3 árin, eða um 25%. Árið 2021 voru um 1600 í félaginu.

Lífsgæðin aukast með hreyfingunni

Það er eftir mörgu að slægjast hjá FEBG. Þar er boðið upp á fjölbreytt útnámsskeiða, á sviði hreyfingar. Þar er af ýmsu að taka; vatnsleikfimi, stólajóga og línudans eru meðal námskeiða, sem kosta einungis 3000 krónur á mánuði. „Við gerum okkur ljóst að lífsgæðin aukast með hreyfingunni og finnum mikinn áhuga á henni hjá fólkinu okkar. Fólk finnurað því líður betur þegar það hreyfir sig og sérfræðingar á þessu sviði segja að gott sé að styrkleikajálfun og líðleikajálfun fari saman“, segir Anna R. Möller formaður félagsins sem leggur mikið upp úr hreyfnámskeiðunum. Garðabær hefur síðan gert samning við Janus heilsuefingu, sem félagar í FEBG hafa aðgang að en þar hafa um 300 manns farið í gegn frá 2021.

Fjöldasöngurinn vinsælastur

Fyrir utan hreyfinguna eru fjölbreytt listnámskeið í boði og nú í haust bætist við námskeið í postulínsmálun sem þegar er orðið uppbókað. Einn vinsælasti viðburðurinn er samsöngur sem fyllir húsnæði Jónshúss 1.- og 3. föstudag hvers mánaðar, undir stjórn Benedikts Sigurðssonar einnig er Félagsvíst spilið alla föstudaga og þar er einnig mikil þátttaka. Annar vinsæll og fastur liður í starfinu er gönguhópurinn



Elin og Anna voru ánægðar með kynningardaginn

sem gengur alla daga vikunnar klukkan 10 frá Jónshúsi. Flestir ganga alla virka daga, en margir ganga einnig um helgar og skreppa svo í kaffi á kaffihúsi eftir göngu, lengri göngur er svo farnar tvisvar í mánuði frá vori fram á haust.

Rýmra um félagsstarfið í Jónshúsi

Aðstaðan sem Garðabær býður eldri borgurum upp á í Jónshúsi er mjög góð ekki síst eftir gagngerar endurbætur í Jónshúsi sem fóru fram fyrir um ári síðan en þá voru gerðar ýmsar breytingar á húsnæðinu, til að mynda var húsnæðið opnað meira og rúmar nú félagsstarfið enn betur en áður. Í Jónshúsi er hægt að kaupa bæði kaffiveitingar og máltíðir í hádeginu í Jónshúsi, á vægu verði. „Ég held að öllum líði vel hér og samstarfið milli bæjarins og Félags eldri borgara er bæði gott og gjöfult“, segir Elin Þ. Þorsteinsdóttir, umsjónarmaður félagsstarfs eldri borgara í Garðabæ.

Niðurstaða A og B hluta jákvæð um 93 m.kr.

Samkvæmt sex mánaða uppgjöri Garðabæjar er niðurstaða samstæðureiknings A og B hluta jákvæð um 93 m.kr. Skulda viðmið er 102,1%.

Í Garðabæ hefur íbúum fjölgað hlutfallslega mest á höfuðborgarsvæðinu. Traust fjárhagsstaða er undirstaða þess að Garðabær sé vel undir það búinn að mæta þjónustu við fjölgun nýrra íbúa samhliða uppbyggingu nýrra hverfa.

„Áhersla var lögð á hagræðingaraðgerðir og aðhald í fjárhagsáætlun Garðabæjar fyrir árið 2024. Við höfum þó haldið áfram með mikilvæga innviðaupbyggingu og fjárfestingar í grunninnviðum bæjarins. Fyrir á árinu opnaði t.a.m. nýr leikskóli í Urriðaholti og 2. áfangi Urriðaholtsskóla var tekinn í notkun. Þá eru framkvæmdir við 3. áfanga skólans hafnar og fyrirséð er innviðaupbygging í nýjum hverfum



Almar ásamt Þorgerði Önnu Arnardóttur, skólastjóra í Urriðaholtsskóla þegar 2. áfangi skólans var tekinn í notkun í maí sl., en framkvæmdir við 3. áfanga eru hafnar

Garðabæjar. Í sistækkandi sveitarfélagi ætlum við okkur, nú sem endranær, að mæta kröfum um áframhaldandi framúrskarandi þjónustu“, segir Almar.

Mikið hefur verið lagt upp úr endurnýjun skólahúsnæðis síðastliðin ár auk þess sem mikilvægar veituframkvæmdir eru í undirbúningi.

Göngum öll í skólann í september

Í gær, miðvikudaginn 4. september, hófst árlega verkefnið Göngum í skólann í átjándra sinn. Á hvert taka milljónir barna frá 40 löndum viðs vegar um heiminn þátt í Göngum í skólann með einum eða öðrum hætti. Með verkefninu eru börn hvött til að tileinka sér virkan ferðamáta í og úr skóla, til dæmis að ganga, hjóla, hlaupa eða taka strátó.

Helsta markmið verkefnisins er að auka færni barna til að ferðast á öruggan hátt í umferðinni. Auk þess er reynt að stuðla að vitundarvakningu um umhverfismál. Göngum í skólann lýkur svo formlega miðvikudaginn 2. október.

Nemendur í skólum Garðabæjar eru hvattir til þátttöku. Sömu leiðis eru foreldrar þeirra hvattir til að leggja sitt af mörkum með því að fræða börn sín um ávinning reglu-



legrar hreyfingar og því að draga úr umferðarpunga, mengun og hraðakstri nálægt skólum. Nánari upplýsingar um Göngum í skólann er að finna á vef verkefnisins: www.gongumiskolann.is.

Göngum í skólann er verkefni á vegum Íþrótt- og Ólympíusambands Íslands, Embætti landlæknis, mennta- og menningarmálaráðuneytisins, Ríkislögreglustjóra, Samgöngustofu, Slysavarnarfélagins Landsbjargar og Heimilis og skóla.

Ný útgáfa af Þjónustugátt Garðabæjar

Ný útgáfa af Þjónustugátt Garðabæjar hefur verið tekin í notkun. Viðmótið í nýju þjónustugáttinni er notendavænna en í eldri útgáfu og styður nú betur farsíma og önnur snjalltæki og því auðveldara að nota þjónustugáttina í síma en áður.

Notendavænna viðmót

Í Þjónustugátt Garðabæjar er hægt að nálgast umsóknir Garðabæjar á rafrænu formi. Umsóknform í nýju þjónustugáttinni eru notendavænna en áður og nú er komin leit þar sem hægt er að leita að umsóknum eftir efnisorðum. Jafnframt er hægt að skoða umsóknir undir tilteknum málaflokkum. Umsóknum hefur verið þreppskipt til að gera þær aðgengilegri og leiða þannig viðskiptavininn áfram í gegnum þrepin.

Nýtt og aðgengilegra viðmót er einnig að finna í þeim hluta þjónustugáttarinnar sem fagaðilar, s.s. byggingarstjórar, hönnuðir og iðnmeistarar, nota og á að auðvelda aðgerðir og staðfestingar á verkum þeirra.

Undir „Málin mín“ geta einstaklingar séð mál sem myndast úr umsóknum viðkomandi. Hægt er að smella á einstök mál til að sjá umsóknir og fylgigögn þeirra. Þar sem mál eru enn skráð í vinnslu er með auðveldum hætti hægt að senda inn skilaboð til Garðabæjar í samskiptaglugga og einnig er hægt að senda inn viðbótarfylgiskjöl ef á þarf að halda.



Innskráning í þjónustugáttina

Nýtt innskráningarkerfi island.is er notað til að fara inn í þjónustugáttina og þar geta notendur núna valið úr þremur leiðum til að auðkenna sig með rafrænum skilríkjum:

- Með rafrænum skilríkjum í síma
- Með auðkennisappinu
- Með skilríki á korti

Jafnframt er núna hægt að skrá sig inn fyrir hönd annarra í gegnum umboðsmannakerfi island.is. Þá getur t.d. einstaklingur sem skráir sig inn á þjónustugátt Garðabæjar gefið öðrum umboð til að fara inn í þjónustugáttina fyrir sína hönd í tiltekin tíma. Tenging inn í umboðsmannakerfið er í gegnum hlekk í þjónustugátt Garðabæjar.

Athugið að núna er ekki lengur hægt að skrá sig inn með Íslykli þar sem hann hætti í notkun 1. september 2024.

Betrumbætt þjónusta með stafrænni þróun

Áfram verður unnið að því að prófa þjónustugátt Garðabæjar og gera hana enn betri til að hún nýtist íbúum og öðrum viðskiptavinum sem best. Ný og uppfærð útgáfa af þjónustugáttinni er liður í bættri þjónustu Garðabæjar með áframhaldandi stafrænni þróun.

Íbúar eða aðrir sem þurfa aðstoð með umsóknum eða annað í þjónustugáttinni geta leitað til þjónustuværs Garðabæjar á Garðatorgi 7, s. 525 8500. Þjónustugáttin er sem stendur eingöngu á íslensku en einstaka umsóknir eru til í enskri útgáfu. Flestir vafrar bjóða upp á að stilla tungumál og með því er hægt að breyta um tungumál í gáttinni.

Ábendingar um virkni þjónustugáttarinnar má senda á netfang Garðabæjar: gardabaer@gardabaer.is

FASTEIGNASALAN
TORG

KRAFTUR TRAUSTRÁRANGUR

Er með kaupendum að:

- Lóð í grennd við höfuðborgarsvæðið.
- Sumarbústað í Grímsnesinu.
- 2-3herb íbúð í Hafnarfirði.
- Hæð með bílskúr í Hafnarfirði.
- 2-4 herb íbúð í Garðabæ.
- 3-4 herb íbúð í Kópavogi.
- Einbýlishúsi á höfuðborgarsvæðinu. Þarf að vera með bílskúr. Offi off.

FRÍTT VERÐMAT.

SVAVAR FRÍÐRIKSSON
LÖGGILTUR FASTEIGNASALI
SVAVAR@FSTORG.IS

HRINGDU NÚNA 623-1717

HARPA
ÚTFARARSTOFA

Kirkjulundur 19
Garðabær
harpa@harpautfor.is
harpautfor.is

Harpa Heimisdóttir
842 0204

Brynja Gunnarsdóttir
821 2045

YFIR
1.000
HOLLUSTUVÖRUR
Á TILBOÐI Á HEILSUDÖGUM
FJARÐARKAUPA

HEILSU DAGAR

FJARÐARKAUPA

26. ÁGÚST - 14. SEPTEMBER

FK
FJARÐARKAUP

*einstök
verslun*

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 fimmtudaginn 12. sept.

Síðasti skiladagur föstudaginn 6. september
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 síðan 1996

ALÚÐ VIRÐING
TRAUST REYNSLA

Auðbrekku 1 | 200 Kópavogi | sími: 581 3300 | www.utforin.is

Komum til aðstandenda og ræðum skipulag sé þess óskað



Sverrir Einarsson
S: 896 8242

Andrés Andrésson
S: 662 5339

Jóhanna Eiríks

Guðmundur Örn
Jóhannsson
S: 862 0537

Sólarhringsþjónusta | S: 581 3300 eða utforin@utforin.is

ÚTFARARSTOFA HAFNARFJARÐAR

Fjarðargötu 13-15 | 220 Hafnarfirði | s: 565 5892 | www.utfararstofa.is

K.C. - MÁLUN

kcarter@internet.is
GSM: 691-7979

Kristmundur Carter - Málarameistari

MÁLNING · SPARTSL · VEGGFÓÐUR · FLÍSAÞÖGN



Útfararþjónusta
í yfir 70 ár

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

Stígum fast til jarðar - saman!

Foreldrabréf vegna vopnaburðar sent út

Í ljósi fréttu undanfarið um aukinn vopnaburð barna og ungmenna hér á landi sendi Garðabær út bréf sl. föstudag á forráðafólk og foreldra grunnskólabarna í bænum. Þar eru foreldrar hvattir til ræða við börnin sín og leggja sitt af mörkum til að stemma stigu við vopnaburð barna og ungmenna.

Á komandi dögum mun starfsfólk í skóla- og frístundastarfi Garðabæjar leggja mikla áherslu á fræðslu og eftirlit til að stöðva vopnaburð. Með handleiðslu og góðum samskiptum er hægt að auka vellíðan, velferð, lífsgæði og heilsu barna.

Í bréfinu eru foreldrar einnig minntir á að um mánaðarmótin breytist útvistartími barna, 12 ára börn og yngri mega lengst vera úti til 20:00 og börn á aldrinum 13-16 ára mega lengst vera úti til 22:00.

Bréfið er sett saman að frumkvæði Reykjavíkurborgar sem sendi út samskonar bréf sl. fimmtudag.

Kæru foreldrar/forsjáraðilar

Í kjölfar skelfilegs atburðar eftir að Menningarmótt lauk, þar sem hnífi var beitt með alvarlegum afleiðingum vill starfsfólk fræðslu- og menningarviðs Garðabæjar, hvetja foreldra til að ræða við börnin sín um hversu hættulegt það getur verið að ganga með hníf á sér og komi í veg fyrir vopnaburð.

Því miður hefur borið á því undanfarna mánuði að börn hafi verið með hníf á sér í skólum og í frístundastarfi. Slíkt er óásættanlegt og við verðum að stöðva þessa þróun með öllum ráðum. Vopnaburður á almannafæri er bannaður skv. 30. gr.



Foreldrar eru hvattir til ræða við börnin sín og leggja sitt af mörkum til að stemma stigu við vopnaburð barna og ungmenna.

vopnalaga. Brot geta varðað sektum eða fangelsi, allt að fjórum árum.

Í skóla- og frístundastarfi er allur vopnaburður stranglega bannaður og ef barn verður uppvíst að því að bera vopn er það gert upptækt, haft samband við foreldra og málið tilkynnt til lögreglu og barnaverndar í öllum tilvikum.

Rannsóknir hafa sýnt fram á að ákveðnir þættir vernda börn gegn áhættu hegðun svo sem samvera foreldra og barna, að foreldrar sýni umhyggju og setji skýr mörk og að foreldrar þekki vini barna sinna og foreldra þeirra.

Foreldrar þurfa að taka skýra afstöðu gegn neyslu barna á áfengi og vímuefnum og kaupi hvorki fyrir þau áfengi né leyfi eftirlitslausu party. Nú um mánaðarmótin breytist útvistartími barna, 12 ára börn og yngri mega lengst vera úti til 20:00 og börn á aldrinum 13-16 ára mega lengst vera úti til 22:00.

Þá er mikið forvarnagildi falið í þátttöku barna í skipulögðu frístundastarfi og að lögbundinn útvistartími sé virtur. Mikilvægt er að foreldrar séu virkir þátttakendur í foreldrastarfi og taki þátt í starfi foreldrafélaga, foreldrarólti og bekkjarstarfi.

Með verndandi þætti að leiðarljósi getum við í sameiningu tekist á við stórar áskoranir með góðum árangri.

Ræðum þessi mál við börnin, vini barnanna og foreldra þeirra og leggjum okkar af mörkum til að auka farsæld barna.

Starfsfólk í skóla- og frístundastarfi mun leggja þunga áherslu á það á komandi dögum að stöðva hnifaburð barnanna okkar. Stígum fast til jarðar - saman!

Virðingarfyllt

Linda Udengard

Sviðsstjóri fræðslu- og menningarviðs
Garðabæjar



MADONNA DI CAMPIGLIO, ÍTALÍA

SKÍÐI Á ÍTALÍU

15. - 22. FEBRÚAR 2025

10.000 KR. AFSLÁTTUR
Á BÓKUN MEÐ KÓÐA: SKIDI2025

VERÐ FRÁ **185.500 KR.**

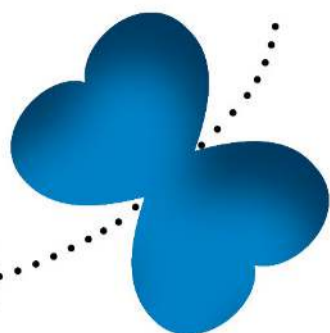
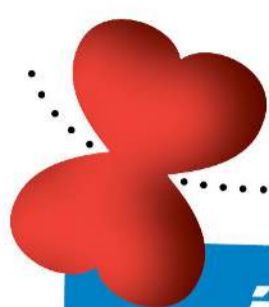
*Verð m.v. 2 fullorðna og 1 barn með inniföldu flugi, gistingu, skíðapoka, tösku, handfarangri og íslenski fararstjórn.



BÓKAÐU TÍMANLEGA - ÚRVAL ÚTSÝN BÝÐUR FJÖLBREYTTA SKÍÐAGISTINGU VIÐ ALLRA HÆFI

Vefmiðill Garðapóstsins
www.kgp.is

Facebook.com/Gardaposturinn.is
Twitter.com/Gardapostur · Instagram.com/Gardaposturinn



ÚTIVISTAR- REGLURNAR*

*Skv. 92 gr. laga nr. 80/2002

Á skólatíma 1. september til 1. maí

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

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

1. maí til 1. september

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

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



www.samanhopurinn.is

FORELDRAR VERUM SAMTAKA!

Foreldrum er heimilt að stytta þennan tíma en ekki lengja. Bregða má út af reglum þegar börn eru í fylgd með fullorðnum og börn 13-16 ára eru á heimleið frá viðurkenndri skóla,- íþróttá- eða æskulýðssamkonu. Aldur miðast við fæðingarár.

„Probi Female er það eina sem hefur virkað fyrir mig“

Hulda Stefánsdóttir hefur verið að taka inn Probi Female til lengri tíma og aldrei verið með eins góð járn gildi úr mælingum eins og nú.

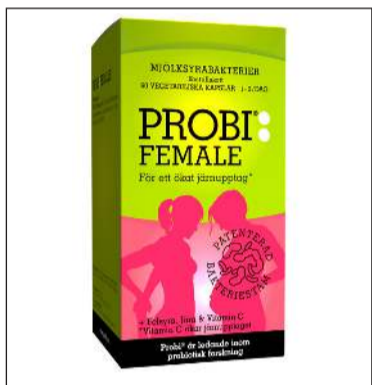
Sænska fyrirtækið Probi AB var stofnað fyrir 30 árum síðan í kringum merkilega uppgötvun á mjólkursýrugerlinum *Lactobacillus plantarum* 299v. Gerillinn sýndi sig vera sérlega harðger og hefur eiginleika til að fjölga sér í meltingarvegi og styrkja þar með varnir okkar og draga úr óþægindum tengdum maga og meltingu. Probi AB er í dag leiðandi á heimsvísu í rannsóknum á mjólkursýrugerlum og með alheims-einkaleyfi á LP299V gerlinum, ásamt því að vera þeir einu sem innihalda gerillinn í vörum sínum á Íslandi.

Járn gildin í toppstandi með Probi Female

Lág járn gildi er einn algengasti næringar-efnaskortur í heiminum í dag samkvæmt Alþjóðaheilbrigðisstofnun (WHO) og lýsir sér helst í orkuleysi og þreytu en við langvarandi skort geta komið upp ýmsir aðrir kvillar. Hulda Stefánsdóttir er gift tveggja barna móðir sem elskar að ferðast og fara í fjallgöngur ásamt því að verja tíma með fjölskyldu sinni en hún nýtur lífsins til hins ítrasta. Hulda hefur verið að notast við Probi Female með stórgóðum árangri og mælir hiklaust með fyrir allar þær konur sem upplifa skort af einhverju tagi. „Mér hefur þótt Probi Female alveg hafa bjargað mér þar sem ég er blóðgjafi og hef þurft að taka járn á forni bæti efna í dagóðan tíma. Ég hef prófað allskyns bæti efni sem innihalda járn í gegnum tíðina en Probi Female er það eina sem hefur virkað vel fyrir mig. Þegar ég hef verið að fara í mælingar þá hefur alltaf komið fram mikill munur á mínum gildum þegar ég hef verið að taka inn Probi Female. Blandan inniheldur gott magn af járn sem gerir mér kleift að taka einungis minn skammt af vörunni daglega og gildin mín segja alltaf til um að ég sé í toppstandi. Mér þykir líka



Mér hefur þótt Probi Female alveg hafa bjargað mér þar sem ég er blóðgjafi og hef þurft að taka járn á forni bæti efna í dagóðan tíma segir Hulda

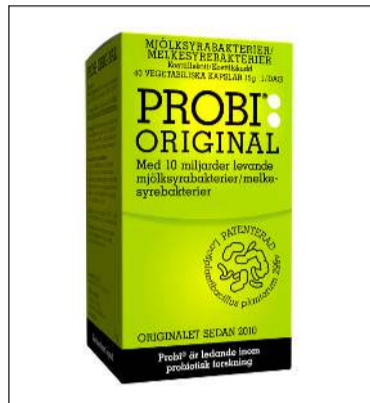


ofsalega góður kostur að blanda inniheldur einnig C vítamín en læknirinn minn sagði mér á sínum tíma að járn frásogist betur ef að C vítamín er tekið inn samhliða. Því finnst mér þessi blanda góð fyrir mig og ættu allar konur að skoða vöruna að mínu mati.“ segir Hulda sem hefur fundið mikinn mun á sér með tilkomu Probi Female í sína daglegu rútinu.

Probi Female fyrir aukna járnupptöku

Probi Female inniheldur einkaleyfisvarða mjólkursýrugerilinn *Lactobacillus plantarum*

um 299v sem viðheldur heilbrigðum meltingarvegi og hefur verið rannsakaður til fjölda ára. Auk þess inniheldur blanda 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 mildt fyrir meltingarvegi og náttúruleg leið til að viðhalda góðum járn gildum í líkamanum. Góður kostur Probi Female er að formúlan hentar einnig vel fyrir barnshafandi konur.



Probi Original fyrir öflugna meltingu

Mjólkursýrugerlar eru hluti af örflifverum 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 eða efla meltingu og frásög 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 AB kjörin viðbót en þeir innihalda 10 milljarða lifandi mjólkursýrugerla í hverju hylki. 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.

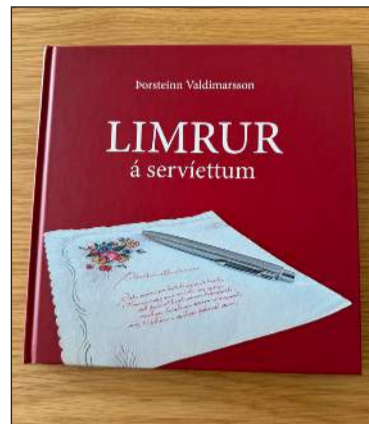
Limrur á servíettum

Nýverið kom út einstök bók hjá bókaútgáfunni Skrudda sem heitir *Limrur á servíettum* en þær eru eftir Þorsteini Valdimarsson.

Höfundurinn, Þorsteinn Valdimarsson, skáld, tónlistarmaður og kennari (1918-1977) samdi fyrstu ljóðabók sem kom út hér á landi og innihélt eingöngu ljóð sem byggðust á bragarhætti sem hann nefndi limru. Hann var þannig einn af frumkvöðlum íslenskrar limrugæðar og þeim sem gerðu bragarhátinn að lausavisnaformi við hlið tækifærisstökunnar. Kom hann mörgum á óvart með útgáfu bókar sinnar



Þorsteinn Valdimarsson, skáld, tónlistarmaður og kennari



Limrur. Kveðskapurinn var veruleg breyting frá fyrri kvæðasmíð hans, alvörunni var eilítið vikið til hliðar en gáski og glettni höfð í fyrirrúmi. Þorsteinn var fagurkeri og hafði einkar fagra rithönd og gerði hann það sér til gamans að skrifa limrur sínar



Þorsteinn Gunnarsson sá um ritstjórn og rita inngang bókarinnar ásamt Trausta Þorsteinssyni

á finlegar servíettur. Í þessari bók, *Limrur á servíettum*, eru nákvæmar eftirprentanir af árituðum servíettum sem hann skildi eftir sig. Þær eru margar til vitnis um hve gott vald skáldið hafði á móðurmálinu og rími og í þeim kennir margra grasa, allt frá dægurumræðu til stjórnmálalegra og heimspekilegra hugleiðinga. Þær eru oft fullar af gáska, spaugi og orðaleikjum fremur en alvöru, flestar hverjar hæfilega léttuglaðar eins og fyrri limrur skáldsins. Hér er um einstakt bókverk að ræða þar sem sameinast snildar kveðskapur og listræn rithönd Þorsteins.

Trausti Þorsteinsson og Garðbæingurinn Þorsteinn Gunnarsson sáu um ritstjórn og rita inngang bókarinnar en Unnar Erlings-son sá um hönnun og umbrot.

Útgáfuhófi 12. september

Í tilefni af útgáfu á *Limrum á servíettum* bjóða Erlusjóður og Bókaútgáfan Skrudda til útgáfuhófs í Pennanum Eymundsson, Austurstræti 18, Reykjavík, fimmtudaginn 12. sept. nk. kl. 17:00-19:00. Á þessum viðburði mun Þorsteinn Gunnarsson kynna bókina. Garðbæingurinn Anna Þorbjörg Ingólfssdóttir fjallar um skáldið og limrugæð, Guðný Alma Haraldsdóttir syngur kvæði eftir Þorstein og Rannveig Ágústa Guðjónsdóttir og Anna Margrét Ólafsdóttir lesa upp limrur eftir skáldið.



Skráning hafin

Ballett frá 2ja ára - Jazzballett
Ballett-fitness - Silfursvanir 65 ára+
Mat-pílates og 20-30 ára advanced
Nýtt - Sér strákatímar

BALLETTSKÓLI
EDDU SCHEVING

Skipholt • Kópavogur • Grafarvogur

Kjötkompaní

FJÖLSKYLDUFYRIRTÆKI

2009 Í 15 ÁR 2024

**FRÁBÆR
AFMÆLISTILBOÐ!**
Í VERSLUNUM OKKAR
DAGANA 5. - 7. SEPTEMBER

30% afsláttur

Nauta mínútusteik
Nautalönd Delicato
Nautalönd De Luxe

AFMÆLISBORGARI

120 gr. Smokey Brisket
borgari með brauði

490 kr. stk.



DALSHRAUNI 13
220 Hafnarfirði

BÍLDSHÖFÐA 18
110 Reykjavík

GRANDAGARÐI 29
101 Reykjavík

kjotkompani.is



578 9700



kjotkompani@kjotkompani.is



[kjotkompani](https://www.facebook.com/kjotkompani)

Stórákur valin snyrtilegasta gata Garðabæjar

Umhverfisviðurkenningar Garðabæjar fyrir árið 2024 voru veittar við hátíðlega athöfn í Sveinatungu á Garðatorgi í síðustu viku.

Umhverfisnefnd Garðabæjar afhendir árlega viðurkenningar fyrir snyrtilegar lóðir og opin svæði hjá einstaklingum og fyrirtækjum. Einnig er valin snyrtilegasta gatan í bænum og sem hefur nú fengið viðurkenningarskilti við götuna af því tilefni.

Margar ábendingar um fallega garða og svæði bárust umhverfisnefnd Garðabæjar í ár. Nefndin fór svo um bæinn og skoðaði garðana þann 17. júlí. Að þessu sinni veitti umhverfisnefnd íbúum í Árakri 28, Gerðakoti 3, Hliðsnesi 1, Keldugötu 2 og Unnargrund 11, viðurkenningar fyrir snyrtilegar lóðir við íbúðarhús. Vakin er athygli á því að fólk getur sent ábendingar um fallegt umhverfi allt árið.

Viðurkenningu fyrir snyrtilega götu fá íbúar við Stórákur og viðurkenningu fyrir snyrtilega lóð fyrirtækis fær Golfklúbburinn Oddur.

Meðfylgjandi eru myndir frá afhendingu viðurkenninganna ásamt hluta úr umsóðum og myndum af þeim lóðum sem hlutu viðurkenningu.



Viðurkenningarhafar ásamt Almari, bæjarstjóra, Stellu, formanni umhverfisnefndar, nefndarfólki í umhverfisnefnd Garðabæjar, bæjarfulltrúum og systrunum Lindu Björk, verkefnastjóra garðyrkjuedeildar Garðabæjar og Jóhönnu Kristínu garðyrkjufræðingi hjá garðyrkjuedeild Garðabæjar

Snyrtileg lóð fyrirtækis Golfklúbburinn Oddur



Golfvöllurinn í Urriðavatnsdölum er í fögru umhverfi þar sem aðstaðan og umgengni er til fyrirmyndar. Golfklúbburinn Oddur hefur unnið vel fyrir því að hjóta þessi verðlaun í ár.



Stella og Almar ásamt Berglindi Rut Hilmarsdóttur, sem situr í aðalstjórn Odds og Þorvaldi Þorsteinssyni, framkvæmastjóra Golfklúbbsins Odd

Snyrtilegasta gata Garðabæjar 2024 Stórákur



Garðarnir og götumyndin við Stórákur er sérstaklega snyrtileg og stílhrein. Íbúarnir eru auðsýnanlega samstilltir við

að halda lóðum sínum snyrtilegum og í samræmi við nærumhverfið.

Soffía Huld Friðbjarnardóttir tók við viðurkenningunni fyrir hönd íbúa við Stórákur. Með henni eru Almar Guðmundsson bæjarstjóri og Stella Stefánsdóttir formaður umhverfisnefndar



Snyrtiligar lóðir **Unnargrund 11**



Garðurinn er mjög fallegur og stílhreinn. Öll trjábeð algrelega hrein og grasflatir til fyrirmyndar. Aðkoma að húsi er blómum skreytt. Eigendur hafa augljóslega mikinn metnað fyrir því að hafa garðinn sem fallegastan.

Íbúar í Unnargrund 11, Signý Guðmundsdóttir og Jón Magnús Björgvinsson ásamt Stellu og Almarí



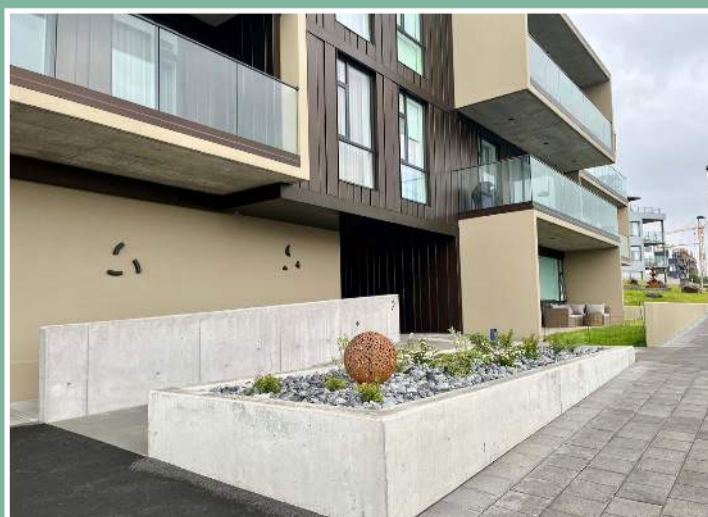
Umhverfisviðurkenningar Garðabæjar 2024 **Keldugata 2 (fjölbýli)**



Stéttir og grasflatir tóna vel við glæsilegt hús. Metnaður íbúa er augljós fyrir því að hafa lóð og umhverfi sem snyrtilegast í nýju hverfi í uppbyggingu.



Stella og Almar ásamt Baldri Björnssyni íbúa við Keldugötu 2 í Urriðaholti



Snyrtiligar lóðir **Árakur 28**

Með eindæmum snyrtiligum og blómrikum lóð og ber merki þess að vera svolítið framandi. Á pallinum við anddyri eru gróðurkassar fyrir matjurtir og pottar með lyngrósum, fjölærum plöntum og fleiru. Sannkallað augnagæði.

Kuija Choi (mynd) & Taeschol Óskar Kim fengu viðurkenningu fyrir Árakur 28



Snyrtiligar lóðir **Hlíðsnes 1**

Stór lóð sem minnir á „óðalssetur“ þar sem mikil snyrtimennska og natni er viðhöfð. Grasflatir í góðu viðhaldi, stéttir hreinar, trjábeð til fyrirmyndar með fjölærum jurtum, trjám og blómstrandi runnum.

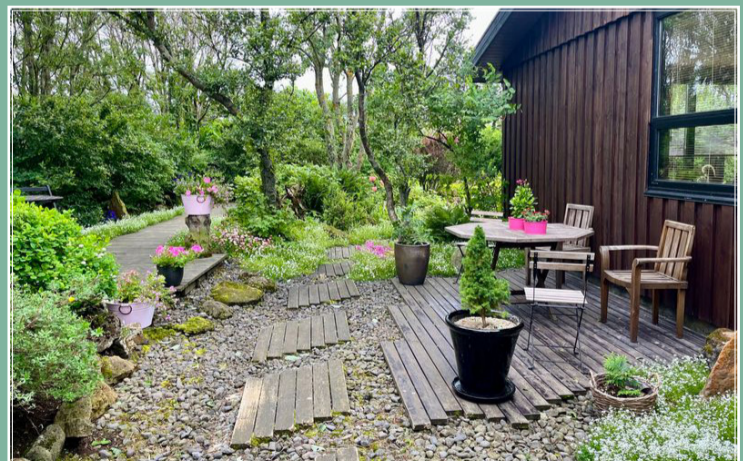
Stella og Almar ásamt eigendum Hlíðsness 1, þeim Ólafi Tryggvasyni og Höllu Stefánsdóttur



Snyrtiligar lóðir **Gerðakot 3**

Gróskumikil lóð með mikið af forvitnilegum plöntum. Tjörn er í garðinum, sumarbóm í mörgum kerjum og fjölærar plöntur sem fylgja þegar gengið er á timburpöllum inn í einstaklega blómfragan garð.

Maren Rún Gunnarsdóttir og Gunnar Þorbjarnarson ásamt dóttur sinni tóku við viðurkenningu frá Stellu og Almarí fyrir snyrtilega lóð í Gerðakoti 3



Nýjungargirnir og breyttar persónulegar aðstæður urðu til þess að Færeyingurinn Katarina hóf tannlæknastörf á Garðatorgi

Í júlí hóf Færeyingurinn Katrina Christiansen tannlæknir störf hjá Sigurgísla Ingimarssyni, tannlækni, sem hefur rekið tannlæknastofu á Garðatorgi 3 frá 1987.

Sigurgíslu hefur frá 1989 verið með aðstoðartannlækni í vinnu hjá sér á stofunni, en það hafa allt verið Íslendingar þar til nú er hin færeyska Katarina hóf störf.

Katarina nam tannlækningar í Danmörku og hefur starfað sem tannlæknir í Færeyjum frá því að hún lauk námi. Henni hefur verið vel tekið á stofunni á Garðatorgi 3 en hún sinnir öllum almennum tannlækningum fyrir börn og fulloröðna.

Ákvað að slá til og fara til Íslands

En hvernig kom það til að Katarina ákvað að koma til Íslands að sinna tannlækningum - einhver ævintýraþrá? „Það er eiginlega sambland af nýjungargirni og breyttra persónulegra aðstæðna. Þannig var að sambýlismaður minn Davíð Gunnar Leifsson, en við eigum eina dóttir saman, fékk starf á Íslandi. Ég ákvað því að slá til og athuga hvort ég gæti ekki fundið starf sem tannlæknir á Íslandi,” segir hún.

Þú komst til Íslands í ágúst sl. til að hefja störf hjá Sigurgísla á Garðatorgi, en hvernig kanntu við þig svona fyrstu vikurnar í vinnu og á Íslandi? „Ég kann mjög vel við mig. Aðstæður á tannlækna- stofunni eru fyrsta flokks og viðmót sam-



„Tungumálið er frábrugðið en líkt. Ég skil meira og minna allt sem sjúklingarnir eru að segja mér þannig að ég held færni í að tala og skilja íslensku fullkomlega mun koma nokkuð hratt,” segir Katrina

starfsmanna og sjúklinganna hefur verið frábært.”

Mun örugglega starfa hér næstu árin

Og hefur þú hugsað þér að setjast hér að á Íslandi eða stefnir þú aftur til Færeyjar? „Ég hef núna störf í nýju landi algerlega með opnum huga og ég mun

örugglega starfa hér næstu árin. Vissulega eru systir mín og foreldrar búsett í Færeyjum og mun koma til með að sakna þeirra. Það er hins vegar stutt á milli Íslands og Færeyja og mjög auðvelt að ferðast þangað með flugi.”

Veðrið hefur ekkert fengið þig til að endurhugsa þessa ákvörðun þína? „Nei, svo sannarlega ekki, því að öllu jöfnu er

veðrið mun betra á Íslandi en í Færeyjum. Mér skilst að þetta dapurlega veður sem hefur ríkt hér á höfuðborgarsvæðinu í sumar sé frekar óvenjulegt, þannig að veðrið trufar mig ekki.”

Nú hefur starfað við tannlækningar í Færeyjum undanfarin ár, er það eitthvað frábrugðið frá tannlækningum á Íslandi? „Eiginlega ekki. Námi til Tannlækninga er nánast eins uppbyggt á öllum Norðurlöndunum. Þannig finnst mér gæðakröfur á tannlæknastofunni í Garðabæ vera þær sömu og heima í Færeyjum, það er kannski aðeins meira skriffræði tengt starfinu í Færeyjum og Danmörku.”

Þér hefur verið vel tekið á tannlækna- stofunni á Garðatorgi, en hvernig er með tungumálið, er íslenskan auðskil- in fyrir Færeyinginn og öfugt? „Tungu- málið er frábrugðið en líkt. Ég skil meira og minna allt sem sjúklingarnir eru að segja mér þannig að ég held færni í að tala og skilja íslensku fullkomlega mun koma nokkuð hratt. Til að byrja með tala ég við sjúklingana á íslensku og ensku í bland.”

Vill tala við sjúklingana

En þú ert kannski ekkert mikið að spjalla við viðskiptavinum þegar þeir setjast í stólinn hjá þér og öfugt - þú þarft bara að skoða tennur viðkomandi og engin tungumál til trafala þar? „Nei, ég vil gjarnan tala við sjúklingana og hvet þá til að tala við mig á íslensku því þannig mun ég læra að tala og skilja íslensku tiltölulega fljótt.”

Opna munninn eitt sindur meira

Hvernig segir þú samt á færeysku: „Opnaðu munninn aðeins betur”? Opna munninn eitt sindur meira, eiginlega bara eins og á íslensku,” segir hún brosandi.

Tennurnar eru okkar mikilvægar og það þarf því að hugsa vel um þær? „Það gerir þú með því að bursta tennur- nar vandlega kvölds og morgna með flúor tannkremi. Nauðsynlegt er að nota tann- þráð á hverju kvöldi, lágmarka neyslu á sykurriki fæðu, neyslu gosdrykkja og nota orkudrykki í hófi. Gæta þess einnig að fara reglubundið til tannlæknis til eftirlits og skoðunar tannanna.”

Og þú ert bara spennt að taka á móti og sinna viðskiptavinum á Garðatorgi? „Já, það er ég að sjálfsgöðu og mun gera mitt besta til að þjóna þeim vel, jafnt ung- um sem öldnum,” segir hún að lokum.

Færeyingar nánast eins og okkar bræður og systur

„Það er sérstakt ánægju efni að ráða fær- eyskan tannlækni til starfa og skjólstæð- ingar stofunnar hafa tekið henni afar vel, enda Færeyingar nánast eins og okkar bræður og systur,” segir Sigurgíslu Ingimarsson, tannlæknir og eigandi stofunnar brosandi að lokum.

Tímabókunum hjá Katrina Christiansen er veitt móttaka í sínum 5655588 og 5656588.

Unglingakór Vidalínskirkju

fyrir söngelska unglunga 13-16 ára

Æfingar alla þriðjudaga í Vidalínskirkju kl. 17:00-18:00

Kórstjórar: Jóhanna Guðrún og Ingvar Alfreðsson

Skráning á: skraning@gardasokn.is

Ókeypis þátttaka – verið öll hjartanlega velkomin!

GARMIN®



GARMIN ELD SLÓÐIN
VÍFILSSTAÐIR - HEIÐMORK - HELGAFELL
29K OG 10K - LAUGARDAGINN 14. SEPTEMBER
MATARVAGNAR - DOCTOR VICTOR - BRAUTARVINNINGAR

POWERADE

PLAY



Útilíf

samskip

BYLGJAN
989



Skráðu þig fyrir miðnætti
12. september og þú gætir unnið
GARMIN FENIX 8
Dregið út hjá Ívari Guðmundsyni
á Bylgjunni 13. september



Skannaðu
QR kóðann,
skoðaðu, skráðu
þig og skokkaðu
með okkur

Kjöt er ekki bara kjöt

- segir Jón Örn Stefánsson eigandi Kjötkompaní, en verslunin fagnar 15 ára afmæli um helgina með veglegum afmælisafsláttum

Það er spennandi dagar framundan fyrir viðskiptavinum Kjötkompaní því í dag hefst sannkölluð afmælisveisla í verslunum Kjötkompaní að Grandagarði, á Bildshöfða og í Dalshrauni í Hafnarfirði, en fyrirtækið fagnar um þessar mundir 15 ára afmæli. Það verður því boðið upp á ýmislegt góðgæti í verslunum að ögleymdum veglegum afmælisafsláttum af ýmsum vörum.

Af þessu tilefni var slegið á þráðinn til Jóns Arnar Stefánssonar eiganda Kjötkompaní, en fyrirtækið var stofnað í september 2009 við Dalshraun 13 í Hafnarfirði.

Þú mannst sjálfsagt vel eftir þeim degi? „Já, opnunardagurinn er heldur betur í góðu minni, þetta concept var búið að vera lengi í kollinum á mér svo loks þegar

réttu húsnæðið bauðst þá vorum við ekki lengi að slá til. Stemningin var mjög góð á opnunardaginn og við fundum það strax að verslunin var að fá góðan hljómgrunn,” segir Jón Örn.

Og á hvað lögðu þið áherslu á strax í upphafi - hvernig ætluðu þið að skera ykkur úr hópnum? „Frá fyrsta degi var lagt upp með það að bjóða upp á vel valið full meirnað gæðakjöt sem þýðir t.d. að það nautakjöt sem við erum að kaupa inn í dag seljum við ekki frá okkur fyrr en í fyrsta lagi eftir 25 daga. Svo var lögð áhersla á að vera með góða forrétti, meðlæti og deserta, þannig að viðskiptavinir okkar gætu komið til okkar og fengið allt sem þarf til að gera góða veislu með litlum fyrirvara. Við höfum passað uppá gæðin í öllu því sem við seljum frá fyrsta degi.”

En hvað segir Jón svo um afmælisbarnið, það hefur sjálfsagt þroskast töluvert frá því að dyrnar voru opnaðar að fyrir 15 árum síðan? „Jú, verslunin hefur þróast mjög skemmtilega. Kjötborðið í Hafnarfirði er helmingi stærra í dag en fyrir 15 árum og vöruvalið hefur aukist til muna. Við erum með mjög gott úrval af ítölskum vörum sem við tökum beint frá frábærum framleiðendum í Toscana. Veislupjónustan okkar hefur einnig þróast mikið og orðið fjölbreyttari en hún var í byrjun. Búðunum hefur einnig fjölgað en í dag eru þær orðnar þrjár talsins.”

Og má í raun segja að þrátt fyrir árin 15 þá séuð þið enn stöðugt á tánum, alltaf með hugann við að gera betur og vöruþróun sífellt í gangi? „Já, við erum alltaf á tánum og erum alla daga að reyna að gera betur en í gær. Við erum með frábærann hóp starfsmanna og hópurnir er sífellt með hugann við að viðhalda gæðum og koma með eitthvað nýtt og skemmtilegt í vöruvalið okkar.”



Jón Örn segir að frá fyrsta degi hafi verið lagt upp með það að bjóða upp á vel valið full meirnað gæðakjöt sem þýðir t.d. að það nautakjöt sem keypt er inn í dag er ekki selt úr versluninni fyrr en í fyrsta lagi eftir 25 daga

koman hlýtur að verða mjög góð,” segir Jón Örn brosandi.

Seljum Wellington steik í nokkrum tonnum fyrir jólin

Og þá hafið þið bætt við ýmsum möguleikum í gegnum árin t.d. tilbúna rétti, tilboðskassa og grillpakka fyrir partyið, samsetta pakka fyrir ýmsar veislur og þið hafið einnig auðveldað fólki elda-

eftirspurn eftir þessari frábæru steik yfir hátíðirnar. Við seldum að mig minnr um 15 steikur fyrstu jólin og ég man að ég hugsaði með mér að þetta gæti orðið eitthvað, sem hefur heldur betur orðið því við seljum þessa steik í nokkrum tonnum um hver jól.”

Og svo er 15 ára afmælisveisla frá fimmtudegi til laugardags og þið ætlið að bjóða upp á smakk og veglegan afmælisafslátt af ýmsum vörum í verslunum ykkar? „Já, það verður afmælisveisla í verslunum okkar og flott afmælistilboð í gangi hjá okkur. Smakkborðið verður stúfult alla helgina.”

Uppáhalds steik Jóns er nauta ribeye cap

Þetta er sjálfsagt erfið spurning, en hver hefur svo verið uppáhalds steikin hjá Jóni í gegnum árin er einhver steik sem viðskiptavinir verða að prófa? „Mín uppáhalds steik í dag er nauta ribeye cap. Þessi steik er partur af ribeye vöðvanum og er algjörlega frábær og mjög auðveld í eldun. Grillið er stillt á max hita og steikin grilluð í 3 mínútur á hvorri hlið og látnu hvíla í ca. 5 mínútur, svo er það auðvitað með þessa steik eins og allar aðrar að þær eru ekki síðri ef þeim er lokað á pönnu í mínútu á hvorri hlið og inn í ofn á 180°C í 6-8 mín.”

Fullt af myndböndum á heimasíðunni

En þegar kemur að þessum stóru og veglegu steikum þá skiptir eldunin öllu máli – auðvelt að klúðra flottri steik? „Við leggjum mikið upp úr því að koma öllum eldunarleiðbeiningum vel til skila, bæði erum við með fullt af myndböndum á heimasíðunni okkar og svo erum við einnig með þrjár matreiðslubækur á heimasíðunni okkar sem viðskiptavinir okkar geta flett í.”

Forréttindi að fá að vinna við áhugamálið

Og þegar Jón horfir til baka - er þetta búinn að vera góður tími? „Þetta eru búin að vera mjög skemmtileg ár og það er alltaf gaman að mæta í vinnuna daglega og hitta okkar skemmtilega samstarfsfólk og viðskiptavinum. Það eru í raun algjör forréttindi að fá að vinna við áhugamálið.”

Og þú hvetur bæjarbúa að koma við í verslunum Kjötkompaní um helgina og fagna með ykkur? „Já, heldur betur, það verður stuð hjá okkur frá fimmtudegi og fram á laugardag. Okkur þætti vænt um að sjá ykkur fagna með okkur og tökum við vel á móti ykkur,” segir Jón Örn að lokum.



Jón Örn opnaði Kjötkompaní fyrir 15 árum að Dalshrauni í Hafnarfirði



Jón Örn og Kristján Hallur (Halli) í versluninni árið 2011

En hvað er það sem skilur ykkur t.d. frá kjötvörum og steikum sem fást í matvöruverslunum landsins? „Kjöt er ekki bara kjöt, þetta snýst um það að kaupa inn réttu gæðin daglega og passa að allt sem við seljum frá okkur sé verkað á réttann hátt og sé búið að fá að hanga inni á kæli hjá okkur í þann tíma sem þarf.”

Í samstarfi með ítölsku trufflu fjölskyldunni frá San Miniato í Toscana

Má svo ekki segja að það hafi orðið töluvert breyting hjá ykkur þegar þið fóruð í samstarf við ítalska vini ykkar í Toscana og byrjuðu að selja pasta og annað góðgæti frá Ítalíu? „Jú, samstarfið okkar við ítölsku trufflu fjölskylduna frá San Miniato í Toscana er búið að vera mjög skemmtilegt. Í dag eru þetta ekki bara viðskipti heldur líka mjög góður vinskapur. Þeir leiða okkur áfram í okkar leit af gæðavörum frá Ítalíu. Við förum reglulega til þeirra og hittum þá framleiðendur og skoðum hugsanlega eitthvað nýtt. Við erum á leiðinni til þeirra á næstu mánuðum, þar sem við komum til með að setja upp ítalskan/íslenskan matseðil á veitingastað sem þeir eiga. Það verður gaman að blanda saman okkar frábæra hráefni við þeirra hágæða hráefni, út-

mennskuna um jólahátíðina o.s.frv.? „Já, grillpakkarnir okkar eru mjög vinsælir á sumrin og svo eru tilbúna veislurnar okkar einnig mjög vinsælir þar sem allt er klárt til að bera fram fyrir gestina,” segir hann og heldur áfram: „Wellington steikin okkar er svo mjög vinsæl í desember en við erum búin að ganga í gegnum skemmtilegt Wellington ævintýri því fyrir 15 árum síðan þá var engin verslun að selja nautalund Wellington. Við ákváðum þá að það væri skemmtilegt að athuga hvort það væri ekki



Steikurnar í kjötborðinu

2024 HAUSTNÁMSKEIÐ

MYNDLIST

TEIKNING
Fyrir fullorðna.

MÓDELTEIKNING
Fyrir fullorðna

VATNSLITUN BYRJENDUR & FRAMHALD
Fyrir fullorðna

AKRÝLMÁLUN BYRJENDUR & FRAMHALD
Fyrir fullorðna

TÓNLIST

SÖNGNÁMSKEIÐ
Fyrir 5 - 7 ára

SÖNGNÁMSKEIÐ - EINKATÍMAR
Fyrir alla aldurshópa

TROMMUNÁMSKEIÐ
Fyrir alla aldurshópa

PIANÓNÁMSKEIÐ
Fyrir alla aldurshópa

GÍTARNÁMSKEIÐ
Fyrir alla aldurshópa

KLIFID.IS
KLIFID@KLIFID.IS
S. 565 0600

Vefmiðill Garðapóstisins www.kgp.is

Facebook.com/Gardaposturinn.is · Twitter.com/Gardapostur
Instagram.com/Gardaposturinn



SKÁTAR Í VÍFLI

ÆVINTÝRI Í ALLAN VETUR



Vertu með!

- Ævintýrlegar útilegur
- Skemmtileg dagskrá
- Krefjandi verkefni
- Aðgengilegt starf



vifill.is



Bæjarbraut 7, Garðabær

Garðakirkja og kirkjulausi kaupstaðurinn

Hugleiðing flutt í sumarmessu Garðakirkju

Í tengslum við Sumarmessur í Garðakirkju í sumar var meðal annars boðið uppá sögulegan fróðleik tvívegis í sumar. Þann 28. júlí s.l. flutti Björn Pétursson bæjarinnjavörður Hafnarfjarðar erindið „Garðakirkja og kirkjulausi kaupstaðurinn“ (Hafnarfjörður áður), sem var áhugavert og fróðlegt og Garðapósturinn fékk leyfi frá Birni til að birta erindi hans í blaðinu.

Garðakirkja og kirkjulausi kaupstaðurinn

Garðakirkja á stóran sess í sögu Hafnarfjarðar enda var hún sóknarkirkja þorpsins um langt skeið auk þess sem Garðakirkja var einn stærsti jarðaeigandi í Hafnarfirði fram yfir þarsíðustu aldamót. Upphaflega ætlaði ég að rekja söguna á bak við það þegar kirkjan var flutt héðan inn til Hafnarfjarðar uppúr aldamótunum 1900 en ákvað á miðri leið að breyta þessu erindi á þann hátt að rekja hér nokkur dæmi um það hvernig kirkjan að Görðum og kirkjunnar menn hér mörkuðu djúp spor í menningu Hafnarfirðinga og settu svip sinn á samfélag manna þar.

Í gegnum aldirnar hafa þó verið aðrar kirkjur í og við Hafnarfjörð sem rétt er að minnst stuttlega á. Til eru heimildir um kirkju á Hvaleyrri strax uppúr 1440 auk munnmæla um kirkjur eða bænahús bæði á Öttarstöðum og við Setberg. Í mínum huga er þó merki- legust þessara fornu kirkna, kirkja þýsku hansakaupmannanna sem stóð á Háagranda við Hafnarfjörð, mikil timburkirkja með koparklæddu þaki sem reist var uppúr 1530. Þessi kirkja var fyrsta kaþólska kirkjan á Íslandi.

Snúum okkur þá aftur að Garðakirkju og Hafnarfirði. Margvísleg áhrif hefur kirkjan og kirkjunnar menn haft á lífið í bænum. Eitt af því sem hér hefur verið gert og hefur haft hvað mest áhrif á Hafnarfjörð var þegar prófasthjólin á Görðum séra Þórarinn Böðvarsson og Þórunn Jónsdóttir gáfu heimajörðina á Hvaleyrri

og fasteignina Flensborg við fjarðarbotninn og stofnuðu þar alþýðuskóla í minningu sonar þeirra árið 1877. Skóli þessi var stofnaður fyrst og fremst sem barnaskóli fyrir Garðaprestakall „þar sem kostur væri á að afla sér þeirrar þekkingar, sem telja mætti nauðsynlega hverjum alþýðumanni, sem ætti að geta kallast vel að sér.“ eins og sagði í gjafabréfinu. Nokkrum árum síðar var gjafabréfinu breytt og ekki var þá lengur um barnaskóla að ræða heldur alþýðu- og gagnfræðaskóla. Hefur Flensborgarskólinn starfað æ síðan og haft mikil áhrif á mennta- og menningarlíf í bænum.



Garðakirkja á stóran sess í sögu Hafnarfjarðar enda var hún sóknarkirkja þorpsins um langt skeið auk þess sem Garðakirkja var einn stærsti jarðaeigandi í Hafnarfirði fram yfir þarsíðustu aldamót.

Annað dæmi má taka þegar hópur fólks úr hinni nýstofnuðu Góðtemplarastúku Morgunstjörnunni í Hafnarfirði leitaði til Jens Pálssonar prófests árið 1886 með það fyrir augum að fá lóð undir samkomuhús. Varð Jens við þessari beiðni, leigði þeim lóð í brekkunni sunnan Hafnarfjarðarlækjar í Garðakirkjulandi fyrir 12 krónur á ári. Þessi upphæð segir í sjálfu sér ekki mikið en til viðmiðunar má benda á að einn

ódyrasti regnstakkurinn sem auglýstur var þetta ár kostaði einmitt líka 12 krónur og þá var hægt að fá sex stálskóflur á þessu verði í verslun í Hafnarfirði. Niðurstaðan varð sumsé sú að templararnir byggðu Góðtemplarahúsið í Hafnarfirði þetta ár m.a. með velvilja Garðakirkju. Húsið var vígt 17. desember 1886 og er merkilegt fyrir margra hluta sakir. Þetta var fyrsta Góðtemplarahúsið sem byggt var hér á landi, þetta er elsta samkomuhús sem varðveist hefur á landinu og sem dæmi um stórhuginn í verkinu þá gat það rúmað 300 manns en á þessu ári bjuggu einungis 420 manns í bænum. Góðtemplarahúsið í Hafnarfirði hefur í gegn-



Björn Pétursson

kvöld. Líóst var að hafa þurfti hraðar hendur til að bjarga saltinu og þar sem megnið af bæjarbúum voru saman komnir í kirkjunni var blásið til fundar strax eftir messu. Hinir kirkjuræknu Hafnarfirðingar kláruðu sumsé sína jólamessu, funduðu um málið og ákváðu að þrátt fyrir helgi daganna væri ekki annað að gera í stöðunni en að hefja löndun á saltinu strax morguninn eftir og hófst sú vinna kl. 6 að morgni jóladags. Í réttarbókinni vegna þessa máls kemur fram að rúmlega 50 manns hafi mætt til vinnu á jóladagsmorgun og var unnið láttlaust báða jóladagana við að reyna að bjarga eins miklu af salti úr skipinu og hægt var. Í samtímaheimild segir að „Í stað þess að taka fram jólakæði manna sinna og sona urðu nú húsfreyjur að taka til vinnu- og vosklæði, sem í flestum tilfellum höfðu ekki lengi verið notuð. Auk þess þurfti nú að finna til færslu ílát undir mat og kaffi, því að öllum varð að færa þetta á vinnustað allan daginn langt fram á kvöld. Allt þetta setti hversdagssvip á heimilinn en sá helgiblaer sem er nokkuð sérstæður á þessari háttíð varð víða að þoka af heimilunum og mátti segja að flestir Hafnarfirðingar töpuðu helgiblaer þessara jóla.“ Þessi vinna skilaði því að á tveimur dögum tókst að bjarga rúmlega 5.000 tunnum salts úr skipinu og þótti það mikið afrek. Eins og áður segir var þessi ákvörðun tekin hér í kirkjunni, með samþykki kirkjunnar manna og þessara jóla hefur verið minnst æ síðan sem „jólaanna sem hurfu Hafnarfirðingum“.

Kirkjustaðurinn hér að Görðum var yst á sóknarenda og nokkuð frá Hafnarfirði en þegar byggð fór að þéttast þar, komu upp hugmyndir um að réttast væri að flytja kirkjuna inn í þorpið. Leiðin hingað var stundum erfið og illfær. Þetta varð meðal annars til þess að þegar tímabært var orðið að endurnýja kirkjuna hér uppúr 1870 bauð Þórarinn Böðvarsson prófastur Hafnarfirðingum að ný kirkja yrði byggð í þorpinu gegn því að Hafnarfirðingar sjálfir byggðu hana og ráku. Hafnarfirðingar treystu sér ekki til þess. Bauðst þá Þórarinn til að byggja kirkjuna á sinn kostnað en að Hafnarfirðingar tækju síðan að sér að eiga hana og reka en bæjarbúar treystu sér ekki heldur í það. Varð það til þess að árið 1879 lét Þórarinn byggja nýja kirkju að Görðum úr hlöðnum steini og á þá að hafa sagt „ég skal byggja hana svo, að þeir hlaupi ekki í burt með hana.“ Áfram var þó umræðan um óheppilega staðsetningu kirkjunnar út frá sókninni og þegar Hafnarfjörður fékk kaupstaðarréttindi árið 1908 voru landamerkin þannig að Garðar voru utan Hafnarfjarðar og bærin því kirkjulaus kaupstaður. Það segir sig sjálf að það gekk ekki og því var nefnd sett á fót til að bjarga málinu. Strax árið eftir samþykkti safnaðarfundur að reisa kirkju í Hafnarfirði eftir teikningum Rögvaldar Ólafssonar. Skyldi hún vera steinsteypt og taka 500 manns í sæti. Ýmsar ástæður urðu fyrir því að ekkert gerðist næstu ár og verkefnið dróst úr hófi. Bæði vegna þessa dráttar og í kjölfar prestkosninga árið 1913, klofnaði söfnuðurinn, var Frikirkjusöfnuðurinn í Hafnarfirði þá stofnaður og í framhaldi af því Frikirkjan byggð og vígð í desember sama ár. Þetta ýtti nokkuð við þjóðkirkjunnar-mönnum og ári síðar, í desember 1914 var Hafnarfjarðarkirkja vígð. Staðan breyttist því á rúmu ári frá því að engin kirkja var í bænum í að þar voru tvær veglegar kirkjur. Síðasta guðþjónustan í gömlu Garðakirkju var haldin hinn 15. nóvember 1914 og var Hafnarfjarðarkirkja vígð 20. desember sama ár.

Björn Pétursson

eignaumsjon.is

VR

FYRIRMYNDAR FYRIRTÆKI 2023 Eignaumsjón

2023 Fyrirmyndarfyrirtæki í rekstri

Láttu okkur sjá um húsfélagið!

Við erum með yfir 20 ára þekkingu og reynslu í rekstri fjöleignarhúsa.

Þjónustuverið okkar svarar fyrirspurnum hratt og örugglega í síma 585 4800 og á netspjallinu, eða sendið okkur tölvupóst á thjonusta@eignaumsjon.is.

Heyrðu í okkur og við gerum þér tilboð!

EIGNAumsjón
lykill að öruggum rekstri fasteigna

Suðurlandsbraut 30
Reykjavík | Sími 585 4800



AUKIN & ORKA MÝKRI LIÐIR



Hvert Beetroot hylki jafngildir 4.620 mg af RAUÐRÓFU

Beetroot frá Natures Aid er lífræn þurrkuð rauðrófa í hylkjum. Rauðrófan telst til ofurfæðis en hún er einstaklega rík af andoxunarefnum sem styðja við heilsuna og talin 100% náttúrulegt bætiefni. Hún er talin auka blóðflæðið og getur þannig stuðlað að betri líðan og betri heilsu.



Glucosamine & Chondroitin í þínu liði fyrir þína liðheilsu

Styrktu liðina með Glucosamine & Chondroitin. Þessi öflugla blanda inniheldur glúkósamín og kondrótín súlfat sem er byggingarefni brjósks. Þar að auki inniheldur blandan rósaber, engifer og túrmerik og er einnig rík af C- vítamín sem styður við eðlilega myndun kollagens fyrir heilbriggt brjós.

Gríptu tækifærið



Bjúga
með uppstúf, kartöflum
og grænum baunum

995,-

Ýsa í orlú
með frönskum,
hrásalati og remúlaði

1.495,-



Bragðaðu á tímabundnum réttum
á veitingastað IKEA – gríptu tækifærið!

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

