



# RELAXATION CENTRE

## NUDD OG SNYRTING

# 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



## Laxaolía

Styður við heilbrigða  
húð og feld

**FASTEIGNASALAN**  
**TORG**

KRAFTUR  
TRAUST  
ÁRANGUR



Darri Örn  
löggitur fasteignasali  
Sími 767-0000



**FLATEY**  
PIZZA NAPOLETANA  
Garðatorgi 6. S.568 2666

**Lyfjaval**  
HEILSA & HARMINGJA

**24/7**  
OPIÐ

Bílaapótek Lyfjavals  
Hæðasmára

## Minnismerki um uppruna finnsku húsanna í Búðahverfi endurnýjað



Á þriðjudaginn nk., þann 19. nóvember, verður minnismerki um uppruna finnsku húsanna svokölluðu í Búðahverfi endurnýjað.

Upphaflega var minnismerki komið fyrir á stórum steini á milli Ásbúðar og Holtsbúðar eftir að Búðahverfið byggðist upp á áttunda áratug síðustu aldar. Minnismerkið var sett upp sem þakklætisvottur fyrir hjálp finnsku þjóðarinnst í kjölfar eldgossins í Heimaey árið 1973.

Búðarhverfið var ekki fullbyggt þegar gaus í Heimaey og var ákveðið að reisa í því 35 finnsk timburhús fyrir Vestmannaeyinga fyrir tilstilli Viðlagasjóds. Það var svo í ágúst árið 1977 sem Urho Kekkonen þáverandi Finnlandsforseti afhjúpaði minnismerkið í opinberri heimsókn sinni til Íslands. Minnismerkið prýddi steinninn í um 20 ár áður en að því var hnúplað og hefur það ekki fundist síðan þá. Nýtt minnismerki verður afhjúpað þann 19. nóvember klukkan 15:00.

**KOMINNTÍMÁ  
SKOÐUN?**



Verið velkominn með bílinn í skoðun, þið finnið næstu skoðunarstöð á [frumherji.is](http://frumherji.is)

**Frumherji**

**HAFIÐ**  
FISKVERSLUN  
- Gæðin skipta máli -

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](http://www.fastlind.is)

# Hrafnhildur Sigurðardóttir hlaut Íslensku menntaverðlaunin



Hrafnhildur ásamt Höllu Tómasdóttur forseta Íslands sem veitti henni verðlaunin

Íslensku menntaverðlaunin voru veitt við hátíðlega athöfn á Bessastöðum í síðustu viku. Verðlaunað var í fimm flokkum og er verðlaununum ætlað að vekja athygli á því góða starfi sem stundað er í skólum og á fristundasviði.

Verðlaun fyrir framúrskarandi kennslu hlaut Hrafnhildur Sigurðardóttir, kennari við Sjálandsskóla í Garðabæ, fyrir fjölbreytta og hugmyndaþrjú útikennslu, þróun fjölbreyttra valgreina og leiðsögn við kennara og kennaraefni um útivist og umhverfismennt.

## Í umsögn segir meðal annars:

„Hrafnhildur gerir hverja kennslustund að ævintýri, hvort sem um er að ræða hefðbundin verkefni eða í fjörinni, á kajak, í fjallgöngu eða í útiútdun. Ósjaldan má sjá nemendur Sjálandsskóla setja upp tjöld í nágrenninu, hjóla upp í Heiðmörk eða skoða lífríkið í flæðamálinu.

Nemendur sem af einhverjum ástæðum hafa átt erfið uppráttar í skólanum hafa notið aðstoðar Hrafnhildar. Hún hefur einstakt lag á því að nálgast nemendur, styrkja þá félagslega og bæta líðan.“

Mynd: Mummi Lú/forseti.is

# Þjónusta og lífsgæði íbúa Garðabæjar áfram í fremstu röð

## Fjárhagsáætlun Garðabæjar 2025 lögð fram

„Með þessari áætlun gerum við ráð fyrir að renna stöðum enn frekar undir traustan fjárhag Garðabæjar. Við sjáum það á útkomuspá þessa árs að hagræðingaraðgerðir hafa borið árangur. Þjónusta Garðabæjar verður áfram í hæsta gæðaflokki, uppbygging innviða heldur áfram og við ætlum okkur að halda í gæðin sem við bjóðum upp á,“ segir Almar Guðmundsson, bjarstjóri Garðabæjar en fjárhagsáætlun ársins 2025 var lögð fram til fyrri umræðu á síðasta fundi bjarstjórnar og þar má m.a. sjá að álögum á íbúa Garðabæjar verður áfram stillt í hof, grunnrekstur bæjarins mun styrkjast enn frekar og skuldir verða sem áður hóflegar fyrir árið 2025.

Mikill bati hefur orðið á grunnrekstri Garðabæjar árið 2024, eins og fjárhagsáætlun ársins gerði ráð fyrir. Veltufé frá rekstri í A sjóði styrkst verulega. Veltufé frá rekstri fyrir samstæðuna í heild er áætlað um 2.700 m.kr. Hagræðingaraðgerðir hafa skilað sér og reksturinn hefur styrkst. Rekstrarniðurstaða A sjóðs er jákvæð um 112 m.kr. og rekstrarniðurstaða A og B sjóðs er jákvæð um 469 m.kr.

## Bærinn hefur hagrætt í öllum rekstri

Þú segir að hagræðingaraðgerðir hafi borið árangur, hverjar voru þær helstar, hvar hefur bærinn verið að hagræða? „Bærinn hefur hagrætt í öllum rekstri, til dæmis með útbóði á ræstingum í stofnunum bæjarins. Þetta bar við niður hjá stofnunum bæjarins og ég er afskaplega ánægður með að stjórnendur hjá bænum voru tilbúnir í að rýna reksturinn og finna leiðir til umbóta. Það er alltaf verkefni okkar að fara vel með fjármunina sem okkur er treyst fyrir,“ segir Almar.

## Mikilvægar veituframkvæmdir á Álfanesi

Framkvæmdir eru áætlaðar fyrir tæpa fimm milljarða á árinu 2025 og þar af fer 1,7 milljarður í 3. áfanga Urriðaholtsskóla, sem verður án vafa einn glæsigastí skóli landsins, en þið ætlið líka að hefja mikilvægar veituframkvæmdir á Álfanesi. Hvað er um við að tala um þar? „Mikilvægar veituframkvæmdir eru fram undan á Álfanesi þegar við tengjum fráveituna þar við Skerjafjarðarveitur. Við undirrituðum viljayfirlýsingu fyrr á þessu ári, en fyrstu skrefin verða stigin á þessu og næsta ári,“ segir hann.

## Endunýjun á gervigrasvöllum og 2. hæð Miðgarðs innrétuð

Það á að setja 240 milljónir í endurbætur ípróttamannvirkja og 300 milljónir í Miðgarð? Hvaða ípróttamannvirki er fyrirhugað að taka í gegn og eru framkvæmdir að hefjast við efri tvær hæðirnar í viðbyggingu Miðgarðs? „Endurbætur á ípróttamannvirkjum endurspeglast í tímabærri endurnýjun á gervigrasvöllum,



1,7 milljarður króna fer í uppbyggingu 3. áfanga Urriðaholtsskóla árið 2025



Markmiðið okkar er að halda álögum lágum, fasteignaskattar verða ekki hækkaðir umfram verðlag og við höldum áfram að fara vel með skattfé hér í Garðabæ,“ segir Almar.

## Fasteignaskattar á íbúa verða ekki hækkaðir umfram verðlag

Fjárhagsáætlunin gerir ráð fyrir að álögum á íbúa verði áfram stillt í hof. Hlutfall útsvarsprósentu Garðabæjar er það lægsta meðal stærstu sveitarfélaga landsins, stendur til að hreyfa eitthvað við henni á næsta eða næstu þremur árum miðað við þriggja ára áætlun? „Útsvar í Garðabæ er það lægsta meðal stærstu sveitarfélaganna og þannig verður það áfram. Markmiðið okkar er að halda álögum lágum, fasteignaskattar verða ekki hækkaðir umfram verðlag og við höldum áfram að fara vel með skattfé hér í Garðabæ,“ segir Almar.

## Horfum til framtíðar en lítum einnig stolt til baka

Er Garðabær á góðum stað fjárhagslega og er kemur að öllum innviðum, tilefni til að horfa með björtum augum til framtíðar sveitarfélagsins? „Að sjálf-sögðu, okkar góða samfélag heldur áfram að vaxa og dafna. Þjónustan og innviðirnir verða að vera í takt við það, og við leggjum allt kapp á það. Við horfum til framtíðar en lítum einnig stolt til baka á hvornig við höfum viðhaldið góðri stöðu bæjarins í flóknu rekstrarumhverfi verðbólgunnar, hárra vaxta og óvissu kjarasamninga. Okkur hefur tekist að standa vörð um þjónustustig Garðabæjar og lífsgæði íbúa,“ segir Almar að lokum.

Íbúafjölgun heldur áfram og eru Garðabæingar nú ríflega 20 þúsund. Mikil uppbygging stendur yfir í Garðabæ eins og nefnt hefur verið, en eins og á yfirstandandi ári verður framkvæmdum forgangsraðað eftir mikilvægi.

## Lýkiltölur fjárhagsáætlunar:

- Rekstrarniðurstaða A sjóðs er jákvæð um 112 m.kr.
- Rekstrarniðurstaða A og B sjóðs er jákvæð um 469 m.kr.
- Veltufé frá rekstri nemur um 2.700 m.kr. og hefur grunnrekstur bæjarins styrkst verulega.
- Skuldaviðmið skv. reglugerð nemur um 103,7% hjá A- sjóði og 105,7% hjá A og B sjóði
- Skuldahlutfall A sjóðs lækkar í 122%.



## FRÍMANN & HÁLFÐÁN

ÚTFARARÞJÓNUSTA

 <p>Frímann 897 2468</p>	 <p>Hálfðán 898 5765</p>	 <p>Ólöf 898 3075</p>	 <p>Jón 793 4455</p>
---	---	--	---

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



Munið að panta tímanlega fyrir jólin  
Tímabantanir í síma 565 6620



Ekki gleyma vinsælu gjafabréfunum í jólapakkann!

# Madonna

HÁRGREIÐSLUSTOFAN  
GARÐAFLÖT 16-18 S: 565 6620

Verið velkomin - opið alla virka daga frá 9-18

# Undirgöng undir Flóttamannaveg

Bæjarráð hefur samþykkt að leggja til við bjarstjórn að samþykkja tillögu skipulagsnefndar frá fundi 7. nóvember 2024 varðandi tillögu að breytingu deiliskipulags Urriðaholts austur sem gerir ráð fyrir undirgöngum undir Flóttamannaveg til móts við Kinnargötu 68. Skipulagsnefnd hefur vísað breytingartillögunni til auglýsingar samkvæmt skipulagslögum.



# KJÓSTU → ÖÐRUVÍSI

30.  
NÓVEMBER



# PÍRATAR



# GARÐAPÓSTURINN

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

Garðapósturinn kemur næst út fimmtudaginn 21. nóvember

Síðasti skiladagur föstudaginn 15. nóvember  
valdimar@gp.is - Sími 697 4020

Garðapósturinn með bæjarbúum í 35 ár - frá 1989

Vefsíða Garðapóstsins er: [www.kgp.is](http://www.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](http://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](mailto:utforin@utforin.is)

## ÚTFARARSTOFA HAFNARFJARÐAR

Fjarðargötu 13-15 | 220 Hafnarfirði | s: 565 5892 | [www.utfararstofa.is](http://www.utfararstofa.is)

# K.C. - MÁLUN

kcarter@internet.is  
GSM: 691-7979

Kristmundur Carter - Málarameistari

MÁLNING · SPARTSL · VEGGFÓÐUR · FLÍSA LÖGN



Útfararþjónusta  
í yfir 70 ár

Vesturhlíð 2 | Fossvogi | s. 551 1266 | [utfor@utfor.is](mailto:utfor@utfor.is) | [utfor.is](http://utfor.is)  
VIÐ ÞJÓNUM ALLAN SÓLARHRINGINN

Vefmiðill Garðapóstsins [kgp.is](http://kgp.is)

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

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

# Lagt til að hæðafjöldi kennisleitisbyggingar lækki úr 8 hæðum í 7

Nýjar deiliskipulagstillögur Arnarnesháls/Arnarlands taka það miklum breytingum að nauðsynlegt verður að auglýsa þær að nýju

Jóhanna Helgadóttir hjá Nordic kynnti þær aðal- og deiliskipulagstillögur sem eru í mótun og ganga til móts við þær athugasemdir sem bárust í auglýsingarferli frá íbúum í Garðabæ og Kópavogi. Tillögur taka það miklum breytingum að nauðsynlegt verður að auglýsa þær að nýju.

Tillaga að breytingu Aðalskipulags Garðabæjar 2016-2030 sem nær til Arnarlands mun þó breytast óverulega en tákni fyrir undirgöng undir Arnarnesveg færast austur og ákvæði um hæðafjölda kennisleitisbyggingar lækkar úr 8 hæðum í 7.

Jóhanna kynnti einnig þær deiliskipulagstillögur fyrir Arnarland sem eru í mótun og ganga til móts við þær athugasemdir sem bárust í auglýsingarferli. Útfærslan kallar einnig á breytingu á deiliskipulagi Akra og kynnti Jóhanna drög að tillögu þess efnis.

Gert er ráð fyrir að í Arnarlandi rísi borgarumhverfi með lifandi starfsemi og góðum íbúðum miðsvæðis á höfuðborgarsvæðinu. Byggingar verða þriggja til sex hæða, lægri byggingar nær Fífuhvamsvegi og hærri byggingar nær Hafnarfjarðarvegi, kennisleitisbygging næst Hafnarfjarðarvegi átti að vera 8 hæðir, en nýjum tillögum er lagt til að byggingin verði 7. hæða.

Á heimasíðu Arnarlands segir að íbúða- byggð í Arnarlandi muni aðlaga sig að hæð, landhalla og byggðamynstri nærliggjandi fjölbylishúsabyggðar í Garðabæ og Kópavogi. Hæðir íbúða- byggðar verða 3-5 en einstaka byggingar 6 hæðir, er það m.a. til þess að styrkja tengsl milli notkunar innan bygginga og mannlífs í göturými, torgum og inngördum. Mismunandi hæðir eru nýttar til þess að opna á sólarljós í inngördum, íbúðum og opna á sjónása milli bygginga. Uppbrot bygginga býður upp á tækifæri fyrir þakgarða og þaksvalir.

Meginaðkoma akandi í Arnarland verður um nýja gatnatengingu við Fífuhvamsveg til móts við Arnarnesmára. Gert er ráð fyrir innanbæjartengingu við Akrahverfið um ný



Íbúða- byggð í Arnarlandi muni aðlaga sig að hæð, landhalla og byggðamynstri nærliggjandi fjölbylishúsabyggðar í Garðabæ og Kópavogi.



Meginaðkoma akandi í Arnarland verður um nýja gatnatengingu við Fífuhvamsveg til móts við Arnarnesmára. Gert er ráð fyrir innanbæjartengingu við Akrahverfið um ný undirgöng undir Arnarnesveg. Myndir Arnarland.is

undirgöng undir Arnarnesveg í samræmi við gildandi aðalskipulag Garðabæjar og deiliskipulag Akra. Alla jafna er gert ráð fyrir bílastæðum í bílakjallara bæði undir íbúða- byggð og atvinnustarfsemi. Norðan

við heilsuklasa er sömuleiðis gert ráð fyrir bílastæðahúsi sem skal vera hannað þannig að unnt sé að breyta notkun þess breytist þörf fyrir fjölda bílastæða í framtíðinni. (Myndir Arnarland.is)



## KJÖRSKRÁ GARÐABÆJAR

Kjörskrá vegna kosninga til Alþingis sem fram eiga að fara laugardaginn 30. nóvember 2024 mun liggja frammi almenningi til sýnis í þjónustuveri Garðabæjar í Ráðhúsinu við Garðatorg 7, frá og með föstudeginum 8. nóvember 2024 til kjördags.

Á kjörskrá Garðabæjar eru allir íslenskir ríkisborgarar sem náð hafa 18 ára aldri þegar kosning fer fram og voru með lögheimili hér á landi 29. október 2024.

Íslenskir ríkisborgarar, sem náð hafa 18 ára aldri og hafa átt lögheimili hér á landi, eiga kosningarrétt í sextán ár í því sveitarfélagi sem þeir fluttu lögheimili frá.

Íslenskir ríkisborgarar sem náð hafa 18 ára aldri sem fluttu lögheimili sitt fyrir meira en 16 árum geta átt kosningarrétt hafi þeir sótt um það til Þjóðskrár Íslands fyrir 1. desember 2023.

Erlendir ríkisborgarar eiga ekki kosningarrétt og eru því ekki á kjörskrá.

Á vefsíðu Þjóðskrár Íslands, [skra.is](http://skra.is), er hægt að nálgast nánari upplýsingar um hvort aðilar eru á kjörskrá eða ekki. Leiðbeiningar og upplýsingar um kosningarnar er einnig að finna á vefsíðunni [kosning.is](http://kosning.is).

Athugasemdum við kjörskrá skal beint til Þjóðskrár Íslands sem tekur þær þegar til meðferðar og gerir viðeigandi leiðréttingar ef við á. Slíkar leiðréttingar má gera fram á kjördag.

Sviðsstjóri fjármála- og stjórnsýsluviðs

# SUÐVESTURKJÖRDÆMI



1. Bergþór  
Ólason



2. Nanna Margrét  
Gunnlaugsdóttir



3. Eiríkur S.  
Svavarsson



4. Anton Sveinn  
McKee



5. Lárus  
Guðmundsson



6. Lóa  
Jóhannsdóttir

ÁFRAM ÍSLAND  
MIÐFLOKKURINN



# Í góðum höndum

Nú er mánuður síðan Sjálfstæðisflokkurinn tók af skarið um að lengra yrði ekki komist í stjórnarsamstarfinu með þau mál sem skipta landsmenn mestu, og lagði framhaldið í dóm kjósenda.

Eftir þrjár vikur verður kosið um hvaða stefna tekur við næstu fjögur árin. Þegar gengið er að kjörborðinu er mikilvægt að kynna sér ekki aðeins kosningaloforð, heldur hvaða sögu flokkarnir hafa að segja í raun. Fögur fyrirheit mega sín lítils eftir reynslan sýnir annað.

Sjálfstæðisflokkurinn hefur í næstum heila öld staðið fyrir athafnafrelsi í víðum skilningi, lagt áherslu á að fólk geti byggt sér framtíð á sínum forsendum og að farið sé vel með skattfé landsmanna. Við höfum víða þurft að læra af reynslunni og jafnvel miðlað málum helst til mikils, en ég segi þó fullum fetum að þessar áherslur sjást skýrt í framkvæmd þar sem sjálfstæðismenn eru við völd. Þetta á ekki síst við hér í Kópavogi og Garðabæ, þar sem stjórnin er í góðum höndum.

## Munurinn blasir við

Í Kópavogi hefur tekist sérstaklega vel að hafa hemil á skuldasöfnun, sveitarfélagið er um margt til fyrirmyndar í þjónustu og ný nálgun í leikskólamállum hefur skilað árangri fyrir barnafjölskyldur. Í Garðabæ er fjárhagsstaðan sterk og ekkert sveitarfélag á höfuðborgarsvæðinu hefur gert meira í að mæta mikilli þörf fyrir húsnæðisuppbyggingu. Síðastliðin 10 ár hefur íbúðum í Garðabæ fjölgað um 54%, en

um 18% í Reykjavík - þrátt fyrir að ekkert sveitarfélag búi yfir stærra byggingarlandi en Reykjavík. Við ætlum að gera enn betur í þessum efnum, en gæðamunurinn er öllum augljós.

Í höfuðborginni hefur enda önnur stefna ráðið för. Þar hafa Viðreisn og Samfylking borið uppi vinstrimeirihluta í áráraðir. Sveitarfélagið hefur hvað eftir annað brugðist þegar kemur að áætlunum í íbúðaupbyggingu, staðreynd sem allir landsmenn súpa seyðið af með herra húsnæðisverði og verðbólgu. Síðustu tvö ár vantar 1.110 íbúðir upp á að Reykjavík uppfylli húsnæðisáætlanir sínar, margfalt á við önnur sveitarfélög á höfuðborgarsvæðinu. Í Reykjavík hefur leikskóla- og dagvistunarplássum verið fækkað, ekki fjölgað, síðustu tíu ár - og vandinn vex fyrir vikið.

Allt þer að sama brunni í fjármálum borgarinnar þar sem skuldir á mann eru þær langhæstu á höfuðborgarsvæðinu. Það þarf ekki að koma á óvart því á einhvern undraverðan hátt var kostnaður vegna skrifstofu borgarinnar 83% hærri á íbúa en gengur og gerist í annars staðar á höfuðborgarsvæðinu.

## Skýrir valkostir

Hægt er að halda lengi áfram en lærdómurinn er skýr: Þar sem sjálfstæðismenn eru í meirihluta er meira byggt, þjónusta betri, skattar og gjöld lægri. Þar sem Viðreisn, Samfylking og fylgitungl þeirra bera uppi vinstristjórnir er minna byggt, þjónustan verri og álögur hærri.



Bjarni Benediktsson

Þegar flokkar með slíka stefnuskrá segjast ætla að gera eitthvað allt annað og betra í landsmálunum, þá er ástæða til að hugsa sig tvisvar um. Rætt er um hækun ýmissa skatta og nýir boðaðir, nú er talað um „tómhússkatt“ og sérstakt markmið sagt að auka útgjöldin. Sjálfstæðisflokkurinn hefur þá stefnu að verðmætasköpun í landinu sé grunnurinn og að stilla þurfi álögum í hof. Mikilvægt sé að skapa störf, fjárfestingu og öflugt atvinnulíf. Slík stefna muni gera okkur kleift að styrkja innvið, efla þjónustu og tryggja þéttrið net velferðar. Þannig höfum við náð að skipa okkur í fremstu röð meðal þjóða á mælikvarða lífsgæðanna.

Höldum áfram á réttu braut, sækjum meiri árangur fyrir okkur öll.

Höfundur er forsætisráðherra og formaður Sjálfstæðisflokksins

# Fulltrúar helstu ungliðahreyfinga stjórnmalaflokka Íslands komu á opna málstofu í FG



Þátttakendur, frá vinstri: Gabríel Ingimarsson (Uppreisn/Viðreisn), Eyþór Máni Steinarsson (Ungir Píratar), Anton Sveinn McKee, (Freyfaxa/Miðflokk), Heiðís Geirsdóttir (Ungir framsóknarmenn), Jósúa Gabríel Davíðsson (Ung Vinstri Græn), Lilja Hrönn Önnudóttir Hrnarnsdóttir (forseti ungs jafnaðarfólks) og Viktor Pétur Finnsson (Samband ungra sjálfstæðismanna, SUS)

Fulltrúar helstu ungliðahreyfinga stjórnmalaflokka Íslands komu á opna málstofu, undir yfirskriftinni, „Ungt fólk og stjórnmál,“ sem namar í stjórnmálafræði í FG stóðu fyrir þann 1. nóvember sl.

Sem kunnugt er líður að kosningum hér heima og spennan magnast. Kynntu „ungliðarnir“ sínar hreyfingar og sögðu upp og ofan af því af hverju þau leiddust út á braut stjórnmálanna. Voru ýmsar skýringar á því, bæði „ættarsaga“ sem og hreinar tilviljanir.

En það var spjallað um margt og líflegar umræður sköpuðust um allt frá hinseginmálum og til húsnæðismála.

Svona spjall sem þetta gefur tilefni til skemmtilegra samskipta um samfélagsmál og þau mikilvægu málefni sem pólitítkin

kemur að og auðvitað snúa þau flest að ungu fólki sem er leið út í lífið.

Þess má til gamans geta að Heiðís Geirsdóttir er fyrrum nemandi og stúdent frá FG.

Von er á annarri almennri stjórnmálakynningu í FG þegar nær líður að kosningum og þá geta namar FG hitt fulltrúa flokkanna sem bjóða fram til þings.



# GEFÐU ÞÉR OG ÞEIM SEM ÞÉR ÞYKIR VÆNST UM VELLÍÐAN

RELAXATION CENTRE  
NUDD OG SNYRTING

## GJAFAKORT

Nafn korthafa: \_\_\_\_\_

þjónusta eða vara: \_\_\_\_\_

Tímalengd eða upphæð: \_\_\_\_\_ Gildir út: \_\_\_\_\_



www.relaxation.is

RELAXATION CENTRE  
NUDD OG SNYRTING

Nýbúlavegi 8 & www.relaxation.is

# FURNHOUSE DAGAR Í BÚSTOÐ DAGANA 6.-23. NÓVEMBER

Í SAMSTARFI VIÐ DANSKA MERKIÐ FURNHOUSE  
BJÓÐUM VIÐ 10-20% AFSLÁTT



SKOÐIÐ ÚRVALIÐ OG AFSLÆTTINA  
Í VERSLUNUM OKKAR EÐA Á BUSTOD.IS



Miðhraun 24 - 210 Garðabæ - ☎ 559-9002  
Tjarnargata 2 - 230 Reykjanesbæ - ☎ 421-3377 - 🌐 bustod.is

# Til móts við nýja tíma

Stjórnmal eiga að snúast um hagsmuni þjóðarinnar, einstaklinga og atvinnulífs, á grunni skýrrar hugmyndafræði. Miðflokkurinn vill breyta stöðunni í efnahagsmálum, útlendingamálum og orkumálum en einnig í húsnæðismálum þar sem ráðist verði á rót vandans. Þá viljum við rjúfa áratuga kyrrstöðu í nauðsynlegri uppbyggingu samgöngumannvirkja á höfuðborgarsvæðinu í stað þess að festa hana í sessi víthringis óraunhæfra og kostnaðarsamra hugmynda borgarlinunnar.

Við stöndum fyrir innihald umfram umbúðir. Við þurfum að standa vörð um fullveldi landsins, íslenska tungu og menningu. Við leggjum áherslu á lausn verkefnanna á grundvelli þess hvað sé skynsamlegt þar sem virðing er borin fyrir samhenginu milli velferðar og öflugs atvinnulífs.

## 1. Heildstæð nálgun á efnahagsmál og atvinnulíf

Miðflokkurinn vill draga úr óþarfa ríkisútgjöldum og stöðva viðvarandi halla á ríkissjóði undanfarin 7 ár. Ábyrg ríkisfjármál þýða lækkan verðbólgu og vaxta sem í dag er stærsta velferðarmálið. Við viljum efla nýsköpun og styrkja sjálfstæði atvinnulífsins og hlúa að öllum fjórum útlutningsstöðum landsins.

## 2. Ábyrg innflytjendastefna sem tekur mið af íslenskum veruleika

Miðflokkurinn telur að innflytjendastefna eigi ekki að vera ákvörðun sem tekin sé í flýti eða út frá pólitískum þrýstingi. Við viljum heildarendurskoðun laga um hælisleitendur svo þau taki raunverulega mið af getu samfélagsins til að taka á móti hælisleitendum í stað óstjórnar síðustu ára. Af-nema þarf sérreglur íslenska hælisleitendakerfisins með sama hætti og þær hafa verið afnumdar á hinum Norðurlöndunum. Kerfið á ekki virka eins og segull sem skapað hefur ástand sem dregur hingað til lands þúsundir hælisleitenda með



Eiríkur S. Svavarsson

gríðarlegu álagi á alla okkar grunninnviði og jafnvel misnotkun þeirra.

## 3. Orkumál og umhverfisvernd

Miðflokkurinn styður umhverfisvernd byggða á tækni, vísindum og heilbrigðri skynsemi. Við teljum mikilvægt að nýta umhverfisvæna innlenda orku til að auka lífskjör á Íslandi. Við getum aukið orkuframleiðslu, bætt flutningskerfið og nýtt virkjanir og orkukosti betur til að bæta kjör landsmanna. Til að standa undir velferð þarf vélin að virka.

Stjórnmalin eru á krossgötum og það eru viðbrögðin sem skipta öllu máli fyrir framhaldið. Þau geta ekki farið lengur fram í tómarúmi aðgerðaleysis og stjórmlausra ríkisútgjalda. Það þarf að virkja, byggja og sýna aðhald í ríkisrekstri. Ég býð mig fram fyrir Miðflokkinn vegna þess að ástandið kallar á mig með sama hætti og það gerði þegar ég barðist gegn því að skattgreiðendur greiddu ólögvarðar kröfur Icesave. Þá tókst að beygja skútuna í rétta átt. Við getum gert betur og höfum gert það áður. Það munar um Miðflokkinn.

Eiríkur S. Svavarsson, höfundur er íbúi í Garðabæ og er í 3. sæti á lista Miðflokksins í Suðvesturkjördæmi.

# Frá konu til konu

## Hátt í 100 konur mættur á fræðslu og skemmtikvöld Stjörnukvenna



Stjörnukonur voru með fræðslu og skemmtikvöld „Frá konu til konu“ þann 7. nóvember sl.

Ásta Kristjánsdóttir frá Kvan og Stjörnukona var með fróðlegt og áhugavert erindi um jákvæð samskipti og samvinnu foreldra og íþróttafélaga. Sóley Kristjánsdóttir uppi-standari vakti mikla kátínu með erindi sitt „Að finna taktinn“. Auk þess voru kynningar á vörum frá Guinot, Nepali armöndum og nýjum Stjörnubrúsa. Hátt í 100 konur mættu og var mikil gleði.

## Tilgangur Stjörnukvenna margþættur

Tilgangur Stjörnukvenna er margþættur. Meginmarkmiðið er að styrkja og efla barna- og unglingsstarf, sinna fræðslu og uppbyggingarstarfi og vera góðgerðarfélag sem styrkir góð og verðug málefni í öllum deildum félagsins.

## Allar konur velkomnar að taka þátt

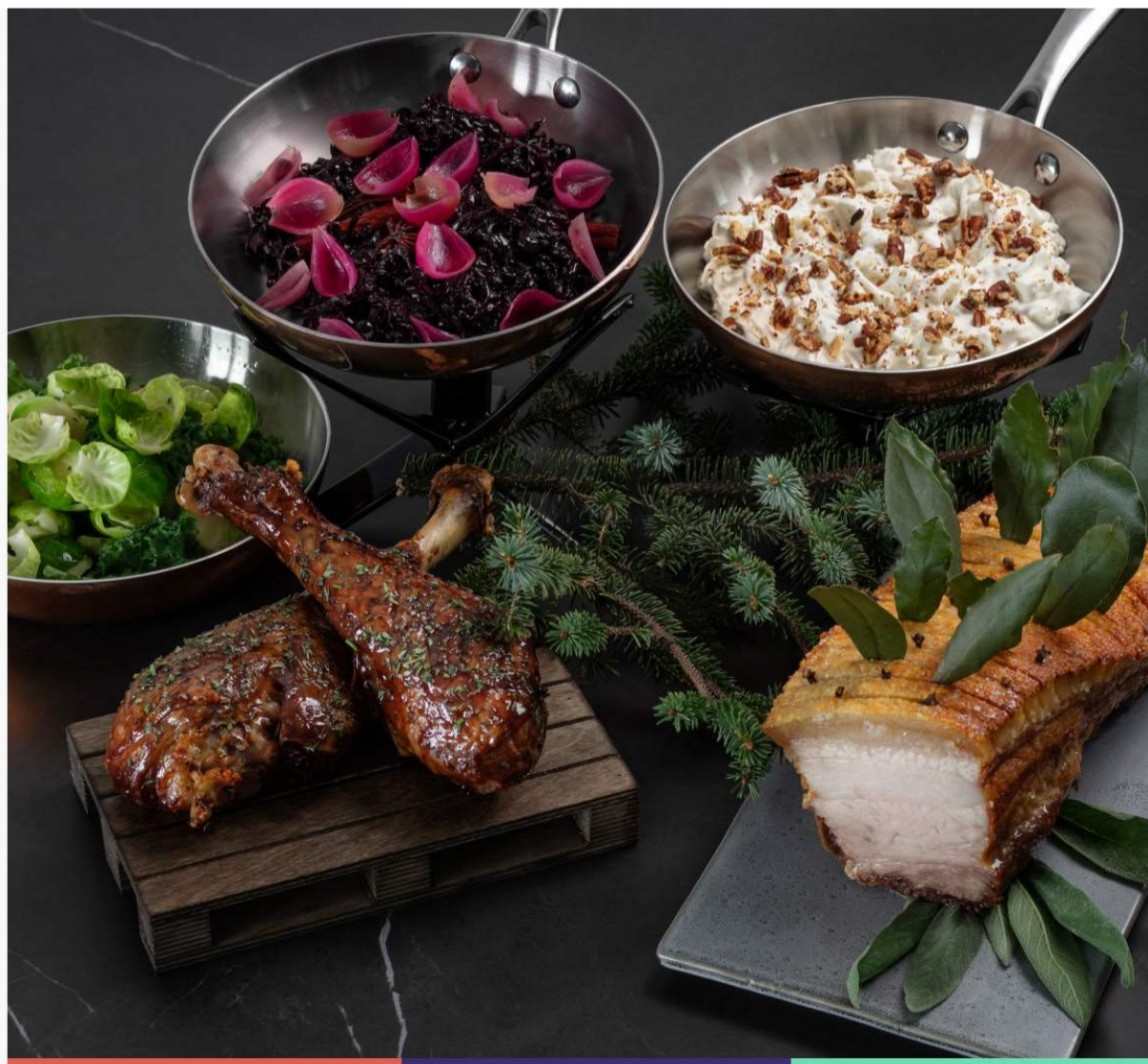
Allar konur velkomnar að taka þátt í starfinu með Stjörnukonum. Þær sem hafa áhuga á að ganga í Stjörnukonur geta sent fyrirspurn á stjornukonur@stjarnan.is, Stjörnukonur Stjarnan (facebook) eða Stjornukonur (instagram).



**NOMY**  
VEISLUBJÓNUSTA

LÁTTU VERÐLAUNAKOKKA  
NOMY SJÁ UM VEISLUNA ÞÍNA.  
BÓKAÐU JÓLAHLAÐBORD OG  
JÓLASMÁRÉTTAVEISLU  
Á NOMY.IS

HÁGÆÐA MATREIÐSLA  
FYRIR ÖLL TILEFNI





**ITHAKA**  
FASTEIGNAFÉLAG



Framúrskarandi  
fyrirtæki 2022-2024



Verslunar-, skrifstofu- og þjónusturými  
**DALVEGUR 30A**

Glæsilegt framtíðarhúsnæði tilbúið til  
afhendingar haustið 2026



ITHAKA.IS

ithaka@ithaka.is

595 7800

# Loftslagið þolir enga bið - taktu skrefið með okkur

Loftslagsbreytingar eru ekki bara tölfraði eða fréttafyrirsagnir – þær snerta líf okkar allra. Þær hafa áhrif á heimili okkar, fjölskyldur og framtíðina sem við viljum skapa fyrir börnin okkar. Biðstaða er ekki lengur í boði; við stöndum á tíma-mótum þar sem við þurfum að taka ákvarðanir sem skipta máli.



Sigurbjörg Erla Egilsdóttir

Piratar hafa lengi staðið með náttúrunni og vilja ekki aðeins vernda hana heldur tryggja að komandi kynslóðir fái tækifæri til að lifa í heilbrigðu og sjálfbæru samfélagi. Við tölum ekki bara um aðgerðir – við viljum að fólk fái raunveruleg tækifæri til að taka þátt í lausnunum. Þetta snýst um að byggja framtíð þar sem allir fá að njóta sín í sátt við náttúruna.

## Orka í þágu fólksins, ekki mengandi stóriðju

Að mörgu er að huga þegar kemur að umhverfis- og loftslagsmálum. Það er ekki nóg að draga úr losun gróðurhúsalofttegunda; við verðum einnig að efla stjórnsýslu loftslagsmála og styðja við nýsköpun sem skilar raunverulegum breytingum. Með því að vinna saman að þessum markmiðum getum við tryggt að Ísland verði í fararbroddi í loftslagsmálum og uppfylli alþjóðlegar skuldbindingar.

Íslendingar eiga að njóta auðlinda sinna. Piratar vilja að orkuvinnsla þjóni samfélaginu, ekki mengandi stóriðju og þess vegna forgangsriðum við almenningi og grænni nýsköpun. Orkuskipti verða að vera í þágu fólks og smærri fyrirtækja, þar sem allir njóta jafns aðgengis að endurnýjanlegri orku á viðráðanlegu verði – óháð búsetu.

## Ekkert til spillis í hringrásarhagkerfi

Samgöngur eru lífæð samfélagsins og þær þurfa að vera vistvænar og aðgengilegar. Við ætlum að skapa framtíð þar sem fólk velur vistvæna ferðamáta fram yfir einka-bílinn – ekki bara af því það er umhverfis-

vænt, heldur af því það er þægilegast. Á landsbyggðinni viljum við líka tryggja almenningssamgöngur sem raunverulega virka og efla hvata fyrir gangandi og hjólandi vegfarendur. Við viljum byggja upp öruggt og grænt samgöngukerfi sem þjónar öllum, hvar sem þeir búa.

Framtíðin liggur í nýsköpun. Með því að fjárfesta í grænum sprotafyrirtækjum og stuðla að þróun umhverfisvænna lausna getum við skapað sjálfbærna iðnað sem stendur undir sér til framtíðar. Fyrir í haust lagði þingflokkur Pírata til að komið yrði á fót hringrásarstyrkjum til að draga úr kostnaði einstaklinga við viðgerðir. Það á að vera auðvelt og hagkvæmt að gera við tæki og tól í stað þess að henda þeim og kaupa ný. Þetta er lyklatríði í hringrásarhagkerfi þar sem ekkert fer til spillis.

Græn umskipti eru ekki bara nauðsyn – þau eru tækifæri. Með öflugum loftslagsaðgerðum og vistvænum samgöngum ætlum við Píratar að tryggja bjarta framtíð fyrir okkur öll. Við viljum skapa samfélag þar sem bæði jörðin okkar og við sem hér búum fáum notið okkar.

**Sigurbjörg Erla Egilsdóttir**  
Höfundur er bæjarfulltrúi Pírata í Kópavogi og frambjóðandi í 3. sæti í Suðvesturkjördæmi.



# Hellulögn og upphækkuð gróðurbeð

Framkvæmdum við Garðatorg 4 á að ljúka eftir tvær vikur

Framkvæmdir eru hafnar í kringum úti-svæði meðfram suðurhlíð Garðatorgs 4, sem vísar út á Vífilsstaðaveg. Göngustígur við svæðið verður lokaður á meðan á framkvæmdum stendur.

Framkvæmdir fela í sér að haldið verður áfram með hellulögn fyrir framan blómabúð og hársnyrtistofu og veggur sem er fyrir framan Mathús Garðabæjar verður hækkaður um tvær raðir þannig að hægt verður að koma fyrir gróðurbeði fyrir framan hellurnar. Upphækkuð gróðurbeð munu ná

áleiðis að inngangi að bílakjallara. Einnig verður stálkantur meðfram gróðurbeðum.

Gert er ráð fyrir að framkvæmdum ljúki eftir tvær vikur, en nákvæm dagsetning liggur ekki fyrir. Gera má ráð fyrir smávægilegu raski á svæðinu á meðan á framkvæmdum stendur og eins og fyrr segir verður göngustígur við suðurhlíð hússins lokaður á meðan á vinnunni stendur.

Framkvæmdir eru hafnar í kringum úti-svæði meðfram suðurhlíð Garðatorgs 4, sem vísar út á Vífilsstaðaveg.



# Nemar á ferð og flugi

Nemendahópar frá FG hafa verið á flakki á undanförunum vikum

Ýmsir nemendahópar frá FG hafa verið á ferð og flugi að undanförmu. Rákel Linda of Sif fóru með Erasmusþóp til borgarinnar Lugo á Spáni og þar dvöldu nemendur FG með spænskum fjölskyldum í um viku. Þar voru einnig Norðmenn með í för, sem taka þátt í verkefninu, sem er styrkt af ESB og fjallar um sögu og menningu þessara þriggja þjóða.

Hilmar Þór og Berglind fóru svo með söguafanga (Kalda stríðið) til Berlínar og þar voru meðal annars skoðaðar hinar alræmdu Sachsenhausen-þræklunar og útrýmingarbúðir nasista, rétt fyrir utan Berlín. Þar dvaldi meðal annars Íslendingurinn Leif Müller og skrifaði hann síðan fræga bók sem heitir „Byr Íslendingur hér?“. Er hún hryllileg lesning.

Þá fóru Friða og Kristín Helga með ensku- hóp til höfuðborgar Bandaríkjanna, Washington, og dvaldi hópurinn þar í nokkar daga. Þar skoðaði hópurinn meðal annars söfn, bókasafn bandaríska þingsins (e. Library of Congress, sem er eitt fallegasta hús Bandaríkjanna) og þá heimsótti hópurinn háskólann í Georgetown.



popmask

# SPOTTADU BÓLUNA

MEÐ POPSPOT BÓLUPLÁSTRINUM

NÝ SENDING KOMIN TIL LANDSINS

MEST SELDA POPMASK VARAN Í HAGKAUP



ÖRÐUNNIR BÓLUPLÁSTRAR ÚR VATNSKVOÐULAUSN SEM VINNA Á BÓLUM Á AÐEINS NOKKRUM KLUKKUSTUNDUM

Innihalda salílsýru en hún dregur úr bólgumyndun og er einnig bakteríudrepani. Plástrarnir innihalda einnig tea tree öllu sem sefar húðina og kemur í veg fyrir ertingu. Plástrarnir eru glærir og mattir svo þeir verða nánast ósýnilegir þegar þeir eru settir á húðina. Þú finnur lista yfir sölustaði POPMASK á bpro.is

WWW.BPRO.IS | /BPROICELAND | @BPROICELAND | @BPROICELAND

# Naustavör 60-66

BÚUM  
BETUR



Bryggjuhverfinu í Kópavogi

www.bygg.is



NÝTT Í SÖLU



Glæsilegar íbúðir í 3-4 hæða fjölbýlishúsi við Naustavör 60-66.

Íbúðirnar eru 80,3-199,2 fm, 2-4 herbergja.

Íbúðirnar eru með vönduðum íslenskum innréttingum frá Brúnás og vönduðum AEG eldhústækjum.

Tvennar svalir fylgja flestum íbúðum. Stæði í bílskýli fylgja öllum íbúðum. Útsýni til sjávar er úr flestum íbúðum. Gólfhiti er í öllum íbúðum.



REYNSLA  
FAGMENNSKA  
METNAÐUR



Skóðið  
teikningar  
á bygg.is

 **FASTEIGNA  
MARKAÐURINN** ehf  
Óðinsgötu 4 • S. 570 4500  
Jón Guðmundsson, lögg. fasteignasali

 **FASTEIGNASALAN  
TORG**  
KRAFTUR - TRÁUST - ÁRANGUR  
Garðatorgi 5 - 210 Garðabæ  
Sími 520 9586

 **FJARFESTING  
FASTEIGNASALA EHF**  
Sími 562 4250  
www.fjarfesting.is  
Borgartúni 31

Byggingafélag Gylfa og Gunnars byggir á 40 ára reynslu á íslenskum byggingamarkaði.

# Fyrsti morgunsöngurinn í manna minnum haldinn í Garðaskóla

Morgunsöngur í lok forvarnarviku, Jól í skókassa og söfnun fyrir Bergið



Fyrsti morgunsöngurinn í manna minnum var haldinn í Garðaskóla sl. föstudag. Tilefnið var ærið; forvarnarviku Garðabæjar lauk þá en í vikunni hafa samskipti verið í forgrunni, en sl. fimmtudag, í umsjón, horfðu nemendur einmitt á stutt myndband um hvað það er sem sameinar fólk og gerðu nokkrar lauflettar æfingar inni í hverjum bekk. Og hvað sameinar fólk betur en að syngja saman?

Nemendaráð skólans óskaði sérstaklega eftir því að fá trúbador og stjórna samsöng

og völdu þau hinn frábæra Ketil Ágústsson til verksins.

## Útbjuggu 108 gjafakassa til að gefa til barna í Úkraínu

Í leiðinni var það tilkynnt að á Gagn og gaman dögnum í síðustu viku náðu nemendur í 8. bekk að útbúa 108 gjafakassa til að gefa til barna í Úkraínu. Það verða því 108 úkraínsk börn sem munu gleðjast um jólin þökk sé nemendum Garðaskóla.

Söfnuðu kr. 211.000 með vöflusölu Einnig var tilkynnt að nemendur í 9.-10.

bekk náðu að safna kr. 211.000 með vöflusölu á Gagn og gaman dögum og basar á samráðsdaginn. Peningurinn rennur til Bergsins Headspace sem veitir ungmennum einstaklingsbundna ráðgjöf og þjónustu.

Þetta er í fyrsta skiptið sem skipulagt Gagn og gaman daga er á þennan veg, þ.e. að skólinn einblínir ekki eingöngu á að hafa gaman, heldur líka að gefa af sér. Það voru krakkarnir í nemendaráði sem komu með þessa hugmynd og þetta skipulag er komið til að vera segja skólastjórnendur.



## Vill að Garðabær sjái alfarið um sölu á lóðum í sinni eigu, en ekki fasteignasölu

Á síðasta fundi bæjarstjórnar fékk Ingvar Arnarson svar við fyrirspurn Garðabæjarlistans um sölubókun fasteignasala af seldum lóðum í eigu Garðabæjar, en í svarinu kemur fram að greiðslur til fasteignasala nemi tæplega 58 milljónum á árunum 2021 - 2024.

Stærstur hluti þessara greiðslna eru á árunum 2023 og 2024 eða 14 milljónir árið 2023 og 41 milljón árið 2024. og lagði fram eftirfarandi bókun:

Í bókun sem Ingvar lagði fram á fundinum segir að greiðslurnar séu nánast að öllu leyti fyrir sölu á lóðum í eigu Garðabæjar. „Flest sveitarfélög sjá alfarið um sölu á lóðum í sinni eigu sjálf og teljum við í Garðabæjarlistanum að Garðabær eigi að fara þá leið. Að okkar mati er Garðabær að



Ingvar Arnarson

greiða of hátt gjald fyrir þessa þjónustu og mikilvægt að leitað verði leiða til að lækka kostnað þegar að kemur að sölu lóða og þar af leiðandi fara betur með fjármuni Garðabæjar,” segir í bókun Ingvars.

## Fjölga íbúðum við Eskiás um 15



Lögð var fram tillaga að breytingu deiliskipulags Ása og Grunda sem nær til lóðanna Eskiás 7 og Eskiás 10 ásamt þeim athugasemdum sem borist hafa á fundi skipulagsnefndar í síðustu viku.

Skipulagsnefnd kemur þar til móts við innsendar athugaemdir með því að leggja

til að þær breytingar verði gerðar á tillöggunni að fjölgun íbúða við Eskiás verði 15 í stað 22 og að hámarks hæðafjöldi á lóð nr.7 verði 2 hæðir og hluti byggingar á lóð nr.10 sem eru næst Ásabraut verði einnig 2 hæðir.

Ekki er farið fyrir hámarkshæð húsa í gildandi deiliskipulagi.

## LÁTTU OKKUR SJÁ UM HEIMILISÞVOTTINN ÞINN

Hröð og vönduð þjónusta. Persónuleg þjónusta og hagstætt verð.

**ÖPNUNARTÍMI EFNALAUGAR GARÐABÆJAR**  
MÁN - FÖS: 8-18 • LAU: lokað



EFNALAUG GARÐABÆJAR | GARÐATORGI 3 | GARÐABÆ | SÍMI 565 6680



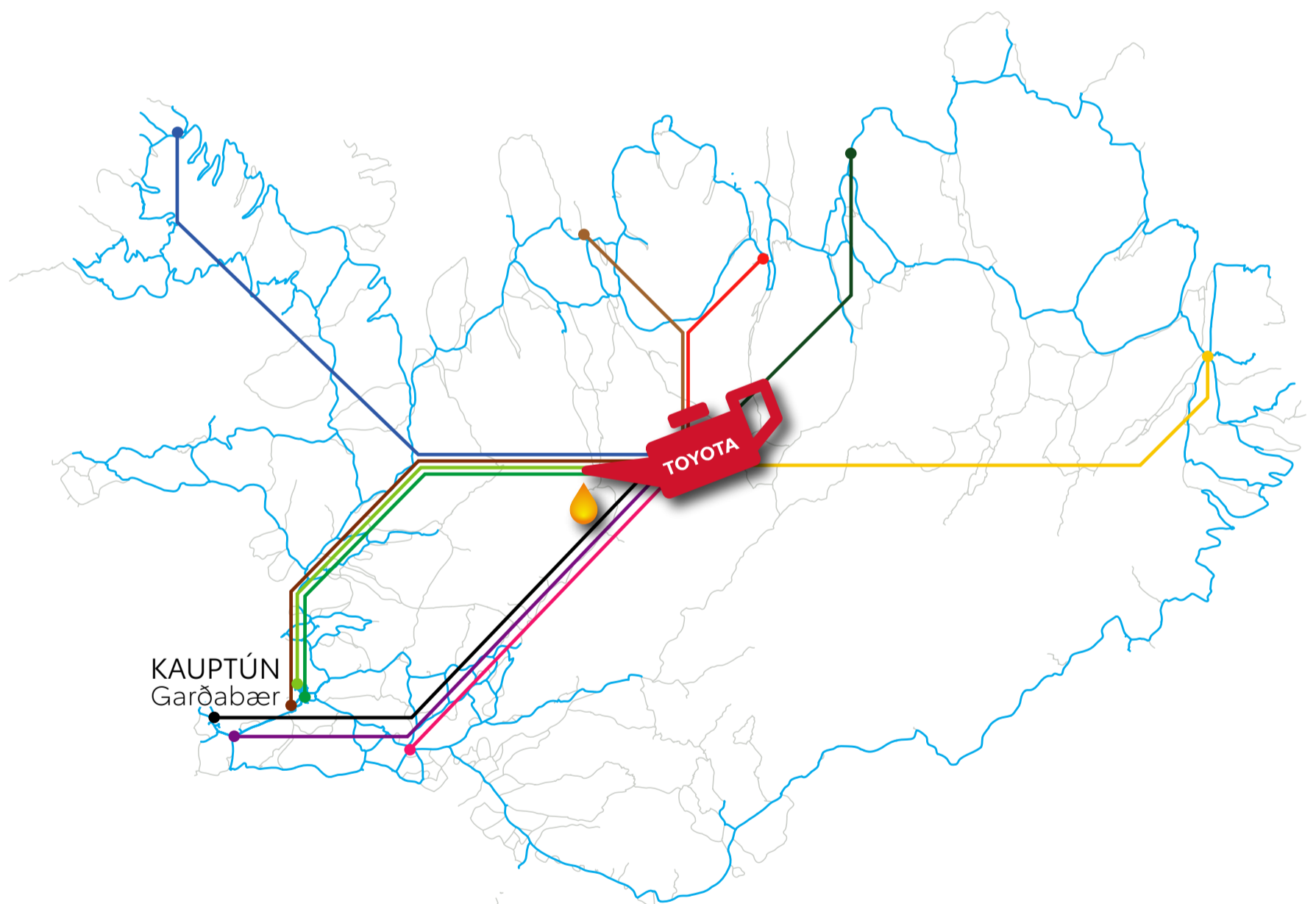
Toyota  
Kauptúni

# ALGJÖR GRUNDEVALLAR- SMURNING

Nýttu þér sértíloð á smurþjónustu hjá  
Toyota Kauptúni til 30. nóvember.

20% afsláttur af olíu, síum, rúðupurrkum, perum og fleiru.\*

15% afsláttur af vinnu við smurningu.



Engin vandamál – bara lausnir

Toyota Kauptúni Kauptúni 6 Garðabæ 570 5070

\*Sértíloð á olíum, olíusíum, loftsíum, frjókornasíum, bensín- og hráolíusíum, þurrkublöðum, þurrkugúmmí, perum, rúðuvökva, frostlegi, Adblue og þjónustu. Afsláttur af vörum gildir eingöngu með þjónustu á staðnum.

# Magnesium kemur í mörgum mismunandi formum

Magic Magnesium línan frá New Nordic býður upp á þrjár mismunandi tegundir af magnesium þar sem hver tegund hefur sína sérstöku virkni á líkamann.



Í umræðunni um heilsu og næringu er mikilvægt að muna eftir magnesium. Magnesium er fjórða algengasta efnið í líkamnum og spilar mikilvægt hlutverk í að viðhalda almennu heilbrigði og efla okkur andlega sem og líkamlega. Þetta steinefni tekur þátt í yfir 300 lífefna- og lífeðlisfræðilegum ferlum í líkama okkar og stuðlar meðal annars að eðlilegri starfsemi taugakerfisins, vöðvastarfsemi og próteinmyndun, auk viðhaldi beina og tanna. Magnesium er jafnframt nauðsynlegt steinefni fyrir hjarta- og æðakerfi, alla orkuvinnslu í líkamnum og blóðsykursjafnvægi.

## Magnesium getur haft mikil áhrif á almenna heilsu og vellíðan

Margir hverjir hafa aukna þörf á magnesium nú til dags og er það að hluta til vegna nútíma mataræðis. Vaxandi neysla á unnum matvælum, sem eru oft næringarsnauð, gerir það að verkum að fólk fær ekki nægilegt magn af magnesium úr fæðunni. Jafnframt hefur jarðvegseyðing leitt til þess að

minna magnesium er að finna í ávöxtum og grænmeti en áður. Þegar að við fáum ekki nóg magnesium getur vöndunin sýnt sig í ýmsum kvillum svo sem óeðlileg-

um hjartslætti, skjálfta og krampa. Önnur merki geta einnig komið fram í gegnum miðtaugakerfið, þar sem það tengist meðal annars svefnleysi eða eirðarleysi. Magnesium tekur þátt í mörgum mikilvægum ferlum líkamstarfseminnar og því getur langvarandi vöndun haft viðtæk áhrif á almenna heilsu og vellíðan.

## Magnesium stuðlar m.a. að andlegri og líkamlegri slökun

Þegar magnesium er í hæfilegu magni í líkamnum getur það meðal annars hjálpað til við að létta á spennu, bæta svefn og stuðlað að betri andlegri vellíðan. Magnesium hefur róandi áhrif á taugakerfið, sem getur dregið úr streitu og stuðlað að slökun. Þetta er sérstaklega mikilvægt fyrir svefninn en með því að hjálpa líkamnum með slökun getur magnesium bætt gæði svefns og dregið úr svefntruflunum. Magnesium hefur einnig mikilvæg áhrif á vöðvaslökun, sem getur minnkað líkur á vöðvakrömpum og fótapirring.

## Magnesium er ekki bara magnesium

Magnesium hefur fjölbætt áhrif á líkamstarfsemina en magnesium er ekki bara magnesium heldur er það til í ýmsum formum, sem hvert og eitt hefur sína eiginleika og virkni. Magic Magnesium línan frá New Nordic inniheldur þrjár mismunandi tegundir af magnesium. Hver tegund hefur sína sérstöku virkni, sem tryggir að allir geti fundið það form af magnesium sem hentar þeirra þörfum best.

## Magnesium Citrate fyrir meltingu

Magnesium Citrate hentar sérlega vel fyrir þau sem fá sinadrætti og fótapirring vegna róandi og slakandi áhrifa. Það styður einnig við heilbrigða meltingu með því að hafa losandi áhrif á ristilinn og getur því reynst þeim vel sem þurfa að koma á hreyfingu í þamana.

## Magnesium Glycinate fyrir slökun

Magnesium Glycinate er sérlega gagnlegt til að styðja við heilbriggt svefnmynstur og stuðla að betri svefni vegna aminosýrunnar glýsín sem er þekkt fyrir róandi áhrif. Glycinate hefur einnig slakandi áhrif á taugakerfið og getur stuðlað að léttu skapi og betri andlegri heilsu. Þessi tegund af magnesium hentar öllum sem eiga erfitt með að ná slökun eða eru að undir miklu álagi og streitu. Glycinate nýtist mjög vel í líkamnum og er milt fyrir magann.

## Magnesium Malate fyrir orku

Magnesium Malate hentar öllum sem finna fyrir mikilli þreytu og orkuleysi en það spilar mikilvægt hlutverk í orkuvinnslu líkamans. Malate er einnig þekkt fyrir að hafa jákvæð áhrif á vöðvapreytu og að styðja við heilbrigði beina. Magnesium Malate stuðlar sérstaklega að því að draga úr þreytu og lúu og bæta almennt orkuna.

# IKEA óskar eftir að fá að setja upp Led auglýsingaskilti

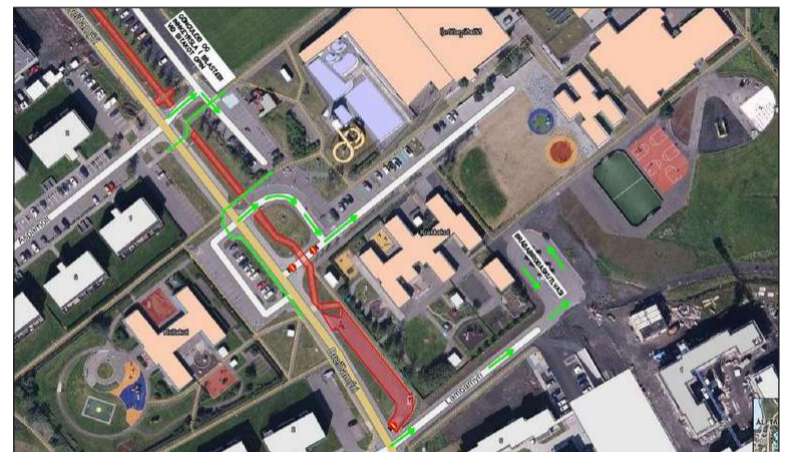


Lögð var fram umsókn frá IKEA á fundi skipulagsnefndar um byggingarleyfi fyrir nýrri útfærslu á auglýsingaskilti á norðurhlíð verslunarhúss fyrirtækisins við Kauptún 4.

Tillagan gerir ráð fyrir því að skiltið verði sjálflysandi með LED lýsingu með stillanlegu birtustigi. Stærð skiltis er í samræmi við ákvæði deiliskipulags sem segir að

flatarmál þess skuli ekki vera stærra en 10% af flatarmáli framhlíðar. Stærð þess er óbreytt frá því skilti sem er á húsinu í dag. Skipulagsnefnd gerir ekki athugasemd við að byggingarleyfi sé veitt sem er í samræmi við framlögð gögn byggingarleyfisumsóknar og að útfærsla þess sé í samræmi við lýsingu auglýsingaskiltis með stöðugri lýsingu eins og deiliskipulag heimilar.

## Lokun innkeyrslu og bílastæðis við Krakkakot



Tímabundin innkeyrsla verður við útkeyrslu skulvasa við íþróttamiðstöð. Lokað verður fyrir bílastæði við Krakkakot og bráðabirgðaskutlavi færður í botnlanga í Lambamýri. Á sama tíma lokast fyrir gönguleið yfir Breiðamýri frá Holtakoti.

Gangandi vegfarendum er bent á gangbraut norðan við Holtakot. Áætlað er að framkvæmdir standi yfir í um rúmar tvær til þrjár vikur. Opnað verður fyrir innkeyrslu og gönguleið yfir Breiðumýri að Bitakoti. Útskýringamynd af lokuninni er hér fyrir ofan.



# Jólavörur Hafsins eru komnar í verslanir okkar.

Humar, humarsúpa, síld, reyktur og grafinn lax ásamt graflax og piparrótarsósu

[hafid.is](http://hafid.is)

Fröken Reykjavík  
KITCHEN · BAR



# EINSTÖK JÓLAVEISLA

21. nóvember – 5. janúar



## 5 RÉTTA JÓLAVEISLA

Villibráðaseyði  
Vestfirsk hörpuskel  
Hreindýra tartar  
Steikt andabringa  
Mandarínur og möndlur  
**14.900 kr.**



FROKENVK.IS | @FROKEN\_REYKJAVIK  
LÆKJARGATA 12, 101 REYKJAVÍK

Fröken Reykjavík  
KITCHEN · BAR

HÓTEL  
REYKJAVÍK  
—  
SAGA



# Tónlistarskólinn fékk flotta 60 ára afmælisgjöf frá Garðabæ

Bæjarstjórn hefur samþykkt stækkun tónlistarskólans og að framkvæmdir hefjist árið 2026

Tónlistarskóli Garðabæjar hélt glæsilega tónleika á laugardaginn í tilefni af 60 ára afmæli skólans.

Ánægjulegt að stíga þessi skref

Bæjarstjóri Garðabæjar, Almar Guðmundsson, flutti ræðu og færði skólustjóra, Laufeyju Ólafsdóttur og aðstoðarskólustjóra Lindu Margréti Sigfúsdóttur, lykil af nýjum flygli sem Garðabær gefur skólanum í tilefni 60 ára afmælisins. Jafnframt tilkynnti bæjarstjóri að samþykkt hefði verið að hanna viðbyggingu við skólann á næsta ári og framkvæmdir við viðbyggingu skyldu hefjast árið 2026. „Það er ánægjulegt að stíga þessi skref með Tónlistarskóla Garðabæjar, stækkunin verður kærkomin viðbót fyrir skólann. Næstu skref eru hönnun á stærri og minni kennslustofum og á bættari aðstöðu fyrir nemendur og starfsfólk í



Almar flytur gleðitiðindin um fyrirhugaða stækkun skólans á 60 ára afmælinu sl. laugaradag. F.v. Linda Margrét, Laufey og Almar

samráði við skólann,” segir Almar Guðmundsson bæjarstjóri og það eru því enn bjartari tímar framundan hjá Tónlistarskóla Garðabæjar.

# Garðbæingar fá heimsfræga höfunda í heimsókn í Sveinatungu

Metsöluhöfundurinn Anthony Horowitz hefur m.a. skrifað um James Bond og Sherlock Holmes



Miðvikudaginn 20. nóvember býður Garðabær í samvinnu við bókmenntahátíðina Iceland Noir í áhugavert höfundaspjall á Garðatorgi.

Dagskráin hefst klukkan 19.00 þegar Almar Guðmundsson, bæjarstjóri Garðabæjar opnar samtalið. Þá tekur Eliza Reid við og ræðir við metsöluhöfundinn Anthony Horowitz. Hann hefur skrifað um meðal annars James Bond og Sherlock Holmes og er einnig maðurinn á bak við sjónvarpsþætti á borð við Midsomer Murders og Foyles War.

Því næst mun Yrsa Sigurðardóttir ræða við dönsku spennusagnadrottninguna Söru Blædel sem er þekktust fyrir bækur sína um lögreglukonuna Louise Rick. Sara er einn vinsælasti höfundur samtímans í Danmörku og hafa bækur hennar verið þýddar á yfir 30 tungumál, þar á meðal íslensku.

Guðfinnur Sigurvinsson, formaður Menningar- og safnanefndar Garðabæjar, mun stýra dagskránni.

Höfundaspjallið fer fram í salnum Sveinatungu á Garðatorgi og hefst dagskráin klukkan 19:00. Viðburður sem áhugafólk um spennu- og glæpasögur ætti alls ekki að láta fram hjá sér fara!



Eliza Reid ræðir við Anthony Horowitz



Yrsa ræðir við Söru Blædel

# Toyota óskar eftir stækkun á lóð fyrirtækisins við Kaupþún 6 um 2.580 m<sup>2</sup>



Á fundi skipulagsnefndar í síðustu viku var lögð fram tillaga að breytingu deiliskipulags Kaupþúns sem gerir ráð fyrir stækkun á lóðinni Kaupþúni 6 til suðurs og austurs sem nemur alls um 2.580 m<sup>2</sup>. Tillagan gerir ráð fyrir því að heimilt verði að gera ráð fyrir bílastæðum á þeim tveimur svæðum sem bætast við lóðina.

Lóðin yrði eftir sem áður innan landnotkunarreits 5.03 VP fyrir verslun og þjónustu í Kaupþúni í Aðalskipulagi Garðabæjar 2016-2030.

Skipulagsstjóri gerði grein fyrir þeirri mótun sem átt hefur sér stað á tillögunni og hefur skipulagsnefnd vísað tillögunni til auglýsingar.

eignaumsjon.is

VR

FYRIRMYNDAR  
FYRIRTÆKI 2023  
Eignaumsjón

2023 Fyrirmyndarfyrirtæki  
í rekstri  
Váðskiptalaðið Keldan

## 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



Vefmiðill Garðapóstsins [www.kgp.is](http://www.kgp.is)

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

[Twitter.com/Gardapostur](https://twitter.com/Gardapostur)

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





# ÖRUGG ORKA AUKIN HAGSÆLD

## FUNDUR UM ORKUMÁL

ÞRIÐJUDAGINN 19.NÓVEMBER kl. 18:00

Kosningamiðstöðinni, Silfursmára 4, Kópavogi



Tómas Már Sigurðsson  
Forstjóri HS Orku



Þórdís Kolbrún R. Gylfadóttir  
Varaformaður Sjálfstæðisflokksins

# Glæsileg 60 ára afmælishátíð Tónlistarskóla Garðabæjar

Afmælishátíð Tónlistarskóla Garðabæjar fór fram laugardaginn 9. nóvember með glæsilegri tónleikadagskrá. Nemendur skólans á ýmsum stigum komu fram á alls fernum tónleikum í sal skólans og mikill fólksfjöldi naut fjölbreyttrar tónlistar.

Nemendur á öllum stigum námsins komu fram og þannig mátti hlýða á unga suzuki-fíðlunemendur og framhaldsstígsnemendur leika á sömu tónleikum en blanda var einkar áhugaverð og eflaust mikil hvatning fyrir yngri nemendur að hlusta á þau eldri.

Blásarasveitir skólans komu einnig fram sem og strengjasveitir, nemendur í rítmísku námi og klassísku þannig að úr varð blanda af frábærri tónlist. Ljóst er að kennarar og nemendur hafa lagt sig fram við að gera afmælishátíðina sem glæsilegasta. Einnig vakti sérstaka athygli fumláusar róteringar á sviði þegar skipta þurfti út stólum og nótnastöndum eftir stærð og samsetningu hópa.

**Fengu lykil af nýjum flygli**  
Bæjarstjóri Garðabæjar, Almar Guðmundsson, flutti ræðu og færði skólalastjóra, Lauf-

eyju Ólafsdóttur og aðstoðarskólalastjóra Lindu Margréti Sigfúsdóttur, lykil af nýjum flygli sem Garðabær gefur skólanum í afmælisgjöf.

## Stækkun tónlistarskólans hefst árið 2026

Jafnframt tilkynnti bæjarstjóri að samþykkt hefði verið að hanna viðbyggingu við skólann á næsta ári og framkvæmdir við viðbyggingu skyldu hefjast árið 2026. Það eru því enn bjartari tímar framundan hjá Tónlistarskóla Garðabæjar!

*Sjá fleiri myndir á næstu blaðsíðu*





*Jólahlaðborð Fjörúkrárinna  
hefst 15 nóvember*

*Bókanir og fyrirspurnir: [birna@fjorukrain.is](mailto:birna@fjorukrain.is)*



*Víkingasveitin okkar spilar  
fyrir matargesti*



*Einar Ágúst tekur við  
eftir borðhald*

# 60 ára afmælisveisla Tónlistarskóla Garðabæjar



# KJÖRFUNDUR

Kjörfundur vegna kosninga til Alþingis sem fram eiga að fara  
laugardaginn 30. nóvember 2024, verður í  
íþróttamiðstöðinni Mýrinni (við Hofstaðskóla) og í Álftanesskóla.

Í íþróttamiðstöðinni Mýrinni verður kosið í eftirfarandi kjördeildum.

I.	Kjördeild	Aftanhæð – Birkiás Íslendingar búsettir erlendis
II.	Kjördeild	Birkihæð - Dyngjugata
III.	Kjördeild	Dýjagata - Gullakur
IV.	Kjördeild	Hagaflöt - Holtsvegur 2-35
V.	Kjördeild	Holtsvegur 37-57 - Jökulhæð
VI.	Kjördeild	Kaldakur - Langalína
VII.	Kjördeild	Langamýri - Marargrund
VIII.	Kjördeild	Mariugata - Rúgakur
IX.	Kjördeild	17. Júnítorg - Strikið
X.	Kjördeild	Sunnakur - Ögurás

Í Álftanesskóla verður kosið í eftirfarandi kjördeildum.

I.	Kjördeild	Asparholt – Litlabæjarvör
II.	Kjördeild	Lyngholt – Þóroddarkot (Húsanöfn og bæir)

Sjá nánari upplýsingar um einstaka götur á vef Garðabæjar, [www.gardabaer.is](#).

Íslenskir ríkisborgarar sem búsettir eru erlendis og áttu síðast lögheimili hér á landi í Sveitarfélaginu Álftanesi eða Garðabæ eiga kosningarrétt í sextán ár frá brottflutningi. Þeir eru allir á kjörskrá í I. kjördeild í íþróttamiðstöðinni Mýrinni.

Kjörfundur mun hefjast kl. 09:00 og standa til kl. 22:00.

Yfirkjörstjórn hefur aðsetur í íþróttamiðstöðinni Mýrinni á meðan á kjörfundi stendur og hverfiskjörstjórn Álftaness verður með aðsetur í húsnæði Álftanesskóla.

Talning atkvæða fer fram hjá yfirkjörstjórn Suðvesturkjördæmis sem er með aðsetur í Kaplakrika.

## Yfirkjörstjórn Garðabæjar

Soffía Eydís Björgvinsdóttir  
Jóhann Steinar Ingimundarson  
Gunnar Hólmsteinn Ársælsson



# Um 260 manns svitnuðu til góðs á Hressleikunum

Hinir árlegu góðgerðarleikar líkamsræktarstöðvarinnar Hress voru haldnir fyrstu helgina í nóvember, en alls tóku um 260 manns þátt í leikunum og gáfu starfsmenn Hress vinnuframlag sitt.

## Búið að safna 4,2 milljónum

Góðgerðarleikarnir eru tveggja tíma æfingapartí þar sem sjö lið í 30 manna hópum æfir í sjö fjölbreyttum lotum, hver hópur er

með sitt litabema og er öllum velkomið að taka þátt. „Við styrkjum ávallt gott málefni og ágóðinn rennur til einstaklings/fjölskyldu sem við veljum til að styrkja,” segir Linda Hilmarsdóttir eigandi Hress og bætir við:

„Leikarnir tókust með eindæmum vel og við höfum fundið fyrir kærleika úr mörgum áttum. Við áttum hjartnæma stund í lok leikanna með Maroni Degi, Guðnýju og Ívari þar sem þau fundu fyrir einlægum

stuðningi frá fólkinu í salnum. Við höfum safnað 4.2 milljónum fyrir fjölskylduna eins og staðan er í dag,” segir hún, en styrktarleidir leikanna eru enn opnir.

Í ár var ákveðið að styðja við unga fjölskyldu frá Ísafirði, en sonur þeirra Guðnýjar Ásu Bjarnadóttur og Ívars Breka Helgasonar, Maron Dagur, sem er 10 mánaða, fæddist með vöðva- og taugaryrnunarsjúkdóminn

SMA, týpu 1. Það er alvarlegur sjúkdómur sem veldur því að einstaklingur missir hreyfigetu og kraft ef sjúkdómurinn er ekki meðhöndlaður.

Maron er sá eini með þessa greiningu á Íslandi í dag. Hann er líka fyrsta barnið á Íslandi sem fæðist með SMA -1 sem hefur góða von til að lifa sjúkdóminn af því nú eru til lyf við honum sem áður voru ekki.

að hann losni þar með við daglega lyfjagjöf. Þetta gæti því verið lífstíðar meðferð ef allt gengur upp. Erfitt er að segja um árangurinn því það er lítil reynsla komin á þetta til langtíma þar sem þessi meðferð var fyrst notuð 2019. Þetta er semsagt hálfgerð tilraun sem lofar mjög góðu! Við trúum því innilega að allt fari vel og meðferðin virki á hann,” segir Guðný og bætir við: „Allur stuðningur sem við fáum er því ómetanlegur. Við erum virkilega þakklát fyrir að fá að þiggja stuðning í söfnun Hressleikanna. Framtíðin er auðvitað óráðin og óljós en við tökum bara einn dag í einu og förum á þeim hraða sem Maron

Guðný Ása er 20 ára og Ívar Breki er 22 ára búa á Ísafirði, en þurfa að flytja suður til að vera nær teyminu sem meðhöndlar Maron Dag.



Nánasta fjölskylda Maron Dags ásamt Lindu og Nonna eigendum



Guðný Ása, Maron Dagur og Ívar Breki

Guðný segir það hafa verið mikið áfall að googla sjúkdóminn og sjá að líftími þeirra sem greinast séu aðeins tvö ár. Maron fær núna kæliylf sem krefjast mikils skipulags og reglulegra ferða til lækna og sjúkrapjálfa. Þessu fylgir mikill kostnaður og vinnutap sem er stór biti fyrir unga foreldra.

Dagur treystir sér til og aðstæður leyfa. Við erum uppfull af von og trú.”

„Styrktarleidir leikanna eru enn opnir og við einstaklega þakklát öllum sem hafa lagt fjölskyldunni lið,” segir Linda.

## Maron á leið til Stokkhólms í genameðferð

Eins og staðan er í dag er útlit fyrir að Maron eigi von um betra og lengra líf en áður var hægt að vona. Nú er fjölskyldan á leið til Stokkhólms í genameðferð 25. nóvember. Þar fær hann SMA 1 genið sem honum vantar. „Það er draumurinn

Söfnunarreikningur Hressleikanna er 135-05-71304. kt. 540497-2149

Happdrættismiðar Hressleikanna fást í netverslun Hress: [https://www.hress.is/product/happdraetti\\_hress/](https://www.hress.is/product/happdraetti_hress/)

Eigendur Hress eru Garðbæingarnir fyrrverandi, Linda og Jón Þórðarson.



Starfsmenn Hress gefa sitt vinnuframlag á Hressleikunum





# ICELAND NOIR

## Miðvikudagur 20. nóvember 2024

Garðabær býður íbúum á höfundaspjall í samvinnu við bókmenntahátíðina **Iceland Noir**. Viðburðurinn fer fram í salnum Sveinatungu á Garðatorgi.

Dagskrá er eftirfarandi:

**19:00 til 20:00**

**Spjall um glæpasögur á prenti og skjánum.**

Eliza Reid ræðir við metsöluhöfundinn Anthony Horowitz, sem skrifað hefur glæpasögur fyrir fullorðna og unglinga, meðal annars um James Bond og Sherlock Holmes.

Horowitz er einnig maðurinn á bak við vinsæla sjónvarpsþætti á borð við Midsummur Murders og Foyles War.

Hann vinnur nú að nýrri sjónvarpsþætti, *Nine bodies in a Mexican Morgue*, sem skartar meðal annars okkar ástkæra leikara Ólafi Darra.

**20:15 til 21:15**

**Að skapa og skrifa**

Yrsa Sigurðardóttir ræðir við margverðlaunuðu dönsku spennusagna drottninguna Söru Blædel, sem er einn vinsælasti höfundur samtímans í Danmörku.

Sara er þekktust fyrir bækur sínar um lögreglukonuna Louise Rick en þær fjalla um flókin morðmál sem tengjast oft félagslegu óréttlæti.

Bækur Söru hafa verið þýdd á yfir 30 tungumál og er íslenska eitt þeirra.

Auk þess að vera frábær höfundur er Sara með skemmtilegri konum svo engum ætti að leiðast.

**Vonumst til að sjá ykkur sem flest !**



ANTHONY HOROWITZ



ELIZA REID



SARA BLÆDEL



YRSA SIGURÐARÐÓTTIR

# MEIRI ÁRANGUR FYRIR OKKUR ÖLL

