



# 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 & HAMINGJA

24/7  
OPIÐ

Bílaapótek Lyfjavals  
Hæðasmára

## Arndís fagnar 100 ára afmæli í Sjálandi í dag



Afmilisbarnið, Arndís fyrir miðju ásamt systur sínum, en alls átti hún tíu systkini

Garðbæingurinn Arndís Sigurðardóttir Genuardo fagnar 100 ára afmæli í dag, en hún fæddist 21. nóvember 1924.

Arndís fluttist til Bandaríkjanna árið 1961, en flutti heim árið 2003 og hefur verið búsett í sinni eigin íbúð í Sjálandi í Garðabæ síðan 2004. Fimm barna hennar og 5 barnabörn, sem búsett eru í USA, verða viðstödd afmæli

móður sinnar og ömmu í Sjálandi í dag ásamt Láru dóttur hennar sem býr einnig í Sjálandi, í íbúð við hliðina á móður sinni. Barnabörn Arndísar eru 15 og langömmubörn 14. Helsta áhugamál Arndísar er lestur bóka á Kindle og þá helst spennusögur með rómantísku ívafi.

Við óskum Arndísi hjartanlega til hamingju með þennan stóra áfanga. (Sjá frh. á bls. 10).

## KOMINNTÍMÁ SKOÐUN?



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



- Gæðin skipta máli -

Hlíðasmára 8, 201 Kópavogi



YUZU HEFUR OPNAÐ Í LITLATÚNI, GARÐABÆ

"SUMIR SEGJA BESTI HAMBORGARI Í HEIMI"



**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 útsölu.

Bæjarlind 4 / Sími: 510 7900 / [www.fastlind.is](http://www.fastlind.is)

# Byggingarmagn minnkar og kennileitis bygging lækkar

## Ný tillaga að skipulagi Arnarlands auglýst eftir samráð

Á fundi skipulagsnefndar Garðabæjar þann 14. nóvember síðastliðinn var samþykkt að vísa nýrri tillögu að breytingu á aðal- og deiliskipulagi Arnarlands til auglýsingar. Nýja tillagan byggir á grunni þeirrar tillögu sem auglýst var í vor en þar sem gerðar hafa verið veigamiklar breytingar á henni taldi nefndin rétt að auglýsa hana að nýju.

Í þeim skipulagsáformum er varða uppbyggingu í Arnarlandi er áhersla lögð á öflugt og líflegt borgarumhverfi sem styrkir nærumhverfið og bætir lífsgæði þeirra sem búa og starfa á svæðinu sem og í nálægð við það. Þar er gert ráð fyrir blöndu af íbúðum, ýmissi nærþjónustu og heilsuklasa þar sem áhersla er á aðsetur fyrir fjölbreytt fyrirteki tengd heilsu og hátækni.

### Breytingar gerðar til að koma til móts við áhyggjur íbúa

Garðapósturinn spurði Björgu Fenger, formann skipulagsnefndar Garðabæjar, hvaða viðamiklu breytingar þetta væru og hvort það sé verið að koma vel til móts við íbúa bæði í Garðabæ og Kópavogi? „Þegar við fórum yfir þær athugasemdir og umsagnir sem við fengum við auglýsta tillögu í sumar var ljóst að margar þeirra vörðuðu byggingarmagnið og hæð bygginga á svæðinu. Í kjölfarið var ákveðið að yfirfara tillöguna og gera breytingar til að koma til móts við þessar áhyggjur íbúa,“ segir Björg og segir að þetta feli meðal í sér minna byggingarmagn, færri hæðir í byggingum og að við bætist rými fyrir leikskóla.

### Heildarfjöldi íbúða nú 451 í stað 529 í áður auglýstri tillögu

„Breytingarnar sem nú fara í auglýsingu fela það í sér að bæði byggingarmagn atvinnu- og íbúðarbyggðar minnkar töluvert eða um 15% í íbúðabyggingu og um 14% í atvinnubýggingu. Heildarfjöldi íbúða er nú 451 í stað 529 í áður auglýstri tillögu. Hámarkshæð kennileitisbyggingar lækkar jafnframt úr 8 hæðum í 7 auk þess að flestir aðrir hlutar bygginganna við Hafnarfjarðarveginn eru lækkaðir um 1-2 hæðir. Hæðarfjöldi lækkar einnig á mörgum byggingareitum íbúðarbyggðar, m.a. næst Fifuhvamsvegi,“ segir Björg.

### Bætt við heimild fyrir leikskóla á miðsvæðinu

„Einnig er gaman að segja frá því að í nýju tillögunni er bætt við heimild fyrir leikskóla á miðsvæðinu, það er á opnu svæði sem



Í þeim skipulagsáformum er varða uppbyggingu í Arnarlandi er áhersla lögð á öflugt og líflegt borgarumhverfi sem styrkir nærumhverfið og bætir lífsgæði þeirra sem búa og starfa á svæðinu sem og í nálægð við það

myndast í miðju hverfinu þegar dregið hefur verið úr byggingarmagni. Með því er verið að opna fyrir þann möguleika að á svæðinu verði rekinn sjálfstætt starfandi leikskóli sem þjónar þá þeirri atvinnuuppbyggingu sem er á svæðinu ásamt íbúum,“ segir hún.

### Gert ráð fyrir að áætluð umferðarsköpun af byggð af Arnarlandi minnki um allt að 14%

Hver er staðan á umferðarmálum í og við Arnarland? „Það að draga úr byggingarmagni á svæðinu hefur áhrif á umferð á og í kringum Arnarland þar sem bein tengsl eru á milli fjölda íbúða og atvinnuferðara annars vegar og magn bílaumferðara hins vegar. Í nýju tillögunni er gert ráð fyrir að áætluð umferðarsköpun af byggð af Arnarlandi minnki um allt að 14% samhliða minnkun á byggingarmagni,“ segir Björg og bætir við: „Þess má einnig geta hér að vinna stendur nú yfir við að gera breytingar á aðkomu frá bæði Akra- og Bæjarbrautinni að hringtorginu á Arnarnesveginum. Á báðum þessum stöðum er verið að vinna að því að fjölga akreinum í tvær og þannig bæta flæði og umferðaröryggi við hringtorgið.“

### Tenging Akra- og Bæjarbrauta að undirgöngum undir Arnarnesveg yfir í Arnarland færast austur

Þessi útfærsla kallar einnig á breytingu á deiliskipulagi Akrahverfis, hvaða breytingar eru það? „Tillagan að breytingu á deiliskipulagi Akrahverfis felst í því að tenging Akra- og Bæjarbrauta að undirgöngum undir Arnarnesveg yfir í Arnarland færast austur og þar með nær megináðkomu inn í Akrahverfið. Með þessu teljum við að það verði minni líkur á gegnumumferð í Akrahverfið til að komast inn í Arnarlandið,“ segir Björg. „Með því að auglýsa tillöguna



Björg segir Arnarland vera ótrúlega spennandi svæði enda vel staðsett með tilliti til samgangna og þjónustu og nokkuð miðsvæðis á höfuðborgarsvæðinu



Yfirlitsmynd yfir Arnarland frá Hafnarfjarðarvegi (Arnarnesvegur efst uppi)

á nýju verður hægt að koma athugasemdum á framfæri, Við teljum að þessi útfærsla muni skapa meiri sátt íbúa,“ segir Björg.

### Opinn íbúafundur 4. desember þar sem tillagan verður kynnt íbúum

Hver eru næstu skref og er í raun komið eitthvað tímabil er kemur að framkvæmdum - hvenær ættu framkvæmdir að geta hafist? „Eins og tímaplanið lítur út núna þá er gert ráð fyrir að nýja tillagan fari í auglýsingu í framhaldi af afgreiðslu bæjarstjórnar á tillögunni á fundi þann 21. nóvember nk. Í kjölfarið er svo stefnt að opnum íbúafundi þann 4. desember þar

sem tillagan verður kynnt og íbúum og hagsmunaaðilum gefst kostur á að fá svör við spurningum. Athugasemdafrestur við tillöguna verður svo fram í byrjun janúar en í framhaldinu tekur skipulagsnefndin málið aftur fyrir og fer yfir og svarar ef einhverjar athugasemdir berast. Ef allt gengur að óskum ætti skipulagið svo að vera samþykkt um mánaðarmótin febrúar-mars og uppbygging ætti að geta hafist fljótlega í kjölfarið.“

### Arnarlandið ótrúlega spennandi svæði

Hvernig list svo Björgu sjálfri á þessa fyrirhuguðu uppbyggingu í Arnarlandi,

### Helstu breytingar

Hér má sjá helstu breytingar sem gerðar eru á tillögunni frá því hún var auglýst nú í sumar.

- Undirgöngur undir Arnarnesveg færð austur og nær megináðkomu inn í Akrahverfi.
- Byggingarmagn ofanjarðar minnkar, um það bil 15% færri íbúðir og um það bil 14% minna atvinnuhúsnæði.
- Áætluð umferðarsköpun af byggð af Arnarlandi minnkar um allt að 14%.
- Endurskoðun byggingarmagns tekur fyrst og fremst mið af ásýnd og afstöðu bygginga og dvalarsvæða gagnvart sólu.
- Hámarkshæð kennileitisbyggingar verður 7 hæðir í stað 8 hæða. Aðrar hæðir 1-6 hæðir.
- 4 hæða bygging á lóð F fellur út og aukið rými skapast fyrir tröppustíg og dvalarsvæði í almenningsrými.
- Bætt verður við rými fyrir leikskóla, ásamt leikskólalóð sem snýr vel við sólu og í góðu skjóli miðsvæðis á lóð F.
- Inndregin efsta hæð á fjölbýli á móti heilsuklasa.

spennandi viðbót við Garðabæ? „Ég tel Arnarlandið vera ótrúlega spennandi svæði enda vel staðsett með tilliti til samgangna og þjónustu enda er það nokkuð miðsvæðis á höfuðborgarsvæðinu,“ segir Björg.

### Hluti íbúðanna verði útbúnar með velferðartækni

„Skipulagið sem verið er að vinna að leggur áherslu blöndu af íbúðum þar sem meðal annars er gert ráð fyrir að hluti íbúðanna verði útbúnar með velferðartækni. Jafnframt er þar að finna metnaðarfulla uppbyggingu á atvinnustarfssemi en saman býður þetta upp á möguleika fyrir einstaklinga að búa og vinna á sama svæði sem er eitthvað sem við sjáum að verið er að leita að í enn ríkara mæli en áður. Einnig er þar að finna mikla áherslu á gott aðgengi að fjölbreyttum útivistar- og grænum svæðum bæði innan hverfisins og í nærsamfélaginu. En ég tel að það séu gæði sem einstaklingar og atvinnurekendur munu í auknum mæli leitast eftir að hafa í sínu nærumhverfi og við í Garðabæ höfum verið svo gæfusöm að geta boðið upp á,“ segir Björg að lokum.

**FRÍMANN & HÁLFDÁN**  
ÚTFARARÞJÓNUSTA

|                         |                         |                      |                     |
|-------------------------|-------------------------|----------------------|---------------------|
| <br>Frímann<br>897 2468 | <br>Hálfmán<br>898 5765 | <br>Ólöf<br>898 3075 | <br>Jón<br>793 4455 |
|-------------------------|-------------------------|----------------------|---------------------|

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

**STOFN**  
FASTEIGNASALA  
SETUR ÞIG Í FYRSTA SÆTID

|   |   |                                       |                                      |  |
|---|---|---------------------------------------|--------------------------------------|--|
| <br>Benedikt Ólafsson<br>Sími: 661-7788 | <br>Hallveig Jónsdóttir<br>Sími: 699-0496 | <br>Eggert Mariuson<br>Sími: 690-1472 | <br>Tinna Bergmann<br>Sími: 869-3675 | <br>Sveinbjörn Guðlaugsson<br>Sími: 848-0783 |
|---|---|---------------------------------------|--------------------------------------|--|

STOFNFASTEIGNASALA.IS - LYGÁS 11, 210 GARÐABÆR - SÍMI: 511-0900

30.11.2024

GARÐATORG

# Aðventuhátíð Garðabæjar

SAMVERA

SKÖPUN

TÓNLIST

Njótum viðburða í Hönnunarsafni Íslands, Bókasafni Garðabæjar og á yfirbyggðum torgum.

POP-UP MARKAÐUR  
Á GÖNGUGÖTUNNI  
kl. 11:00-16:00

Spennandi vörur sem gætu verið tilvaldar í jólapakkana!

LIFANDI TÓNLIST Á  
GÖNGUGÖTUNNI  
kl. 13:00-15:00

Barnakór Sjálandsskóla syngur jólalög. Jazztrío ásamt söngvurum flytja jólatónlist í notalegu umhverfi.

Ó!RÓASMIÐJA Í  
HÖNNUNARSAFNINU  
kl. 13:00-15:00

Búum til óróa með hönnunarteyminu Þykjó. Ilmandi kanilstangir og könglar mynda fallett jólaskraut.

GLEÐILEGA  
AÐVENTU!



EINSTAKT JÓLATRÉ Á  
BÓKASAFNI GARÐABÆJAR  
kl. 13:00-15:00

Linn Janssen myndhöfundur bókarinnar „Einstakt jólatré“ leiðir skemmtilega jólakortasmiðju.

JÓLABALL Á GARÐATORGI 7  
kl. 14:20-15:00

Barnakór Vídalínskirkju syngur og jólasveinar leiða söng og dans í kringum jólatréð.

LANGLEGGUR OG SKJÓÐA  
Á BÓKASAFNI GARÐABÆJAR  
kl. 15:00

Systkini jólasveinanna skemmta með jólasögu, söng og dansi.

BLÁSARASVEITIN VIÐ  
JÓLATRÉÐ  
kl. 15:30

Blásarasveit Tónlistarskóla Garðabæjar leikur jólasyrpu sem kemur öllum í jólastuð!

Allir viðburðir eru ókeypis!

FÖGNUM SAMAN

# 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 28. nóvember

Síðasti skiladagur föstudaginn 22. 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 · FLÍSAÞÖGN



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://Facebook.com/Gardaposturinn.is)

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

# Jólabókaspjall og ljúfar jólástundir á bókasafninu okkar

Nú fer í hönd dásamlegur tími fyrir alla sanna bókaunnendur þegar jólabókafloðið stendur sem hæst og yljár líkt og jólaljósín í dimmasta skammdegini. Það er mikill spenningur á Bókasafni Garðabæjar og leggur starfsfólkið sig fram við að bjóða bæjarbúum upp á gott úrval af glænýjum, heitum bókum og upplestra valinkunnra rithöfunda fyrir börn og fullorðna. Margir áhuga-verðir viðburðir eru framundan á bókasafninu.

Ljúf jólasögustund fyrir börn verður laugar- daginn 23. nóvember kl. 13. Þá munu hinir vinsælu rithöfundar Kristín Helga Gunnarsdóttir og Hjalti Halldórsson spjalla við börnin og lesa úr nýutgefnum bókum sínum. Kristín Helga les úr bókunum Fíasól í logandi vandræðum, sem segir frá því að hjálparveit Fíusólar stendur í stórræðum og Obbuló í Kósímó: vinirnir, þar sem ýms- um lífsspurningum er velt upp með hinum skemmtilega hætti íbúanna í Kósímó. Hjalti les úr bókinni Hinn eini sanni jólasveinn, sem fjallar um jolympiuleika jólasveinanna en þeir eru látnir keppa í alls konar jólaþrautum í þeirri von að þeir hætti að rífast og jólaandinn svífi aftur yfir vötnunum.

Hið árlega Jólabókaspjall bókasafnsins verður með hefðbundnu sniði fimmtudag- inn 28. nóvember kl. 20 og opnar húsið kl. 19:30. Þeir rithöfundar sem mæta til leiks eru Nanna Rögnvaldardóttir, Halldór Armand og Jóhanna Jónas, en Brynhildur Björnsdóttir stýrir spjallinu. Í boði er upp- lestur, umræður, léttar veitingar, huggu- legheit og jólaljós.

Jóhanna Jónas les úr bók sinni Frá Holly- wood til heilunar sem hún skrifaði ásamt Guðnýju Þórunni Magnúsdóttur og er áhrifa- mikil frásögn af lífshlaupi Jóhönnu, sem ung að árum þurfti að kljást við ótal erfiðar áskoranir og áföll. Nanna Rögnvaldardóttir les úr bók sinni Þegar sannleikurinn sefur sem er leyndardómsfull glæpasaga þar sem dregin er upp ljóslífandi mynd af samfélagi 18. aldar sem er markað af erfið- leikum, skelfilegu mannfalli og flækjum. Halldór Armand les úr bók sinni Mikilvægt rusl, sem er bráðfyndin og gripandi ástar- og spennusaga sem leiðir söguhejurnar inn í meiriháttar samsæri sem teygir anga sína upp í efstu lög íslensks samfélags.



Hið árlega Jólabókaspjall bókasafnsins verður með hefðbundnu sniði fimmtudaginn 28. nóvember kl. 20 en húsið opnar kl. 19:30



Kristín mun lesa úr bókunum Fíasól í logandi vandræðum og Obbuló í Kósímó: vinirnir laugardaginn 23. nóvember kl. 13



Á aðventu verða ýmsir viðburðir á dag- skrá fyrir alla fjölskylduna og má þar nefna listasmíðju og jólaeikrit á adventuhátíð Garðabæjar, Jólasögu- og söngstund með Þórunni Gunný, upplestur Birgittu Haukdal úr Lárubókum og jólaþöndur. Eins er notalegt að eiga rólega stund í amstri dagsins í jóla- og kaffihorni safnsins og glugga í blöð og bækur og fyrir börnin að

upplifa í barnadeildinni. Nýju bækurnar rjúka auðvitað út eins og heitar lummur en lánþegar geta tryggt sér eintak með því að leggja inn pöntun.

Allar upplýsingar um viðburði er að finna á samfélagsmiðlum og heimasíðu bóka- safnsins.

## JÓLASÖGUSTUND Á BÓKASAFNINU

Kristín Helga Gunnarsdóttir



Hjalti Halldórsson



Ljúf jólástund fyrir hressa lestrarhesta á  
Garðatorgi 7. Njóttum saman  
jólahátíðarinnar á bókasafninu



LAUG | 23. NÓV | 13-14



# KJÓSTU → ÖÐRUVÍSI

30.  
NÓVEMBER



# PÍRATAR



# Óperudagar í Garðabæ

Garðabæingar fengur sinn skerf af Óperudögum í haust en þrjú flott atriði rötuðu til Garðabæjar.

Nemendur í fyrsta bekk nutu tónleikhússins Dýravísa en tónlistin er eftir Jónas Ingimundarson en sviðssetningin í höndum Kammeróperunnar. Nemendur fylgdust vel með sem kom í ljós í lok sýningar þegar þau fengu tækifæri til að tjá sig um dýrin sem fram komu og svo syngja með óperusöngvurunum fjórum. Alls voru þrjár sýningar í Tónlistarskóla Garðabæjar svo allir fyrstu bekkingar nutu.

Garðabæjargala fór svo fram á Garðatorgi 7 laugardaginn 26. október. Sungnar voru ýmsar perlu óperubókmenntanna, ariur og dúettar og þrátt fyrir kulda á torginu hlýnaði gestum um hjartarætur enda söngvararnir Gissur Páll Gissurarson, Oddur Ampór Jónsson, Kristín Einarisdóttir Mäntylä og Íris Björk Gunnarsdóttir ásamt Matthildi Önnu Gísladóttur píanóleikara afbrigðis listamenn.

Það var svo atriði frá Óperudögum sem var á dagskrá Tónlistarmæringar miðvikudaginn 6. nóvember sl. Rannveig Káradóttir sópransöngkona og Hrönn Þráinsdóttir



píanóleikari fluttu dagskrá undir yfirskriftinni móður:land sem snart gesti djúpt.

Menning í Garðabæ fagnar árlegu samstarfi við Óperudaga.



# Fjölskylduvæn aðventuhátíð á Garðatorgi



**Samkvæmt árlegri hefð fagna Garðabæingar komu aðventunnar saman á Garðatorgi með sköpun, samveru og tónlist. Jólasveinar koma við á óróasmiðju í Hönnunarsafninu sem hönnunarteymið Þykjó leiðir en þau unnu Hönnunarverðlaun Íslands á dögunum.**

Smíðjan í Hönnunarsafni hefst klukkan 13 en á sama fer fram klippimyndasmiðja á Bókasafni Garðabæjar en myndhöfundurinn Linn Janssen sem er höfundur mynda í bókinni „Einstakti jólatré“ leiðir smíðjuna. Jólasveinar munu án efa einnig líta við á bókasafninu en Langleggur og Skjóða skemmta svo á safninu klukkan 15. Jólabball á Garðatorgi hefst hinsvegar klukkan 14:20 þar sem Barnakór Vídalínskirkju syngur en jólasveinar leiða jólaballið. Það er tilvalið að dansa fyrst og njóta svo

skemmtunnar á bókasafninu með Langleggur og Skjóðu.

Pop-up markaður verður á göngugötunni sem stendur frá 11 til 16 en þar verða flottir söluaðilar með gæðavörum sem eflaust ná að rata í pakkana en til að gera enn jólalegri stemningu á markaðnum leikur jazztrío ljúfa jólatónlist ásamt söngvurunum Einarí Erni Magnússyni og Önnu Bergljótu Böðvarsdóttur. Tónlistardagskráin á göngugötunni hefst klukkan 13 með Barnakór Själandsskóla sem syngur nokkur lög en jazztríóið tekur svo við.

Dagskrá Aðventuhátíðar lýkur með leik Blásarasveitar Tónlistarskóla Garðabæjar en sveitin leikur jólasyrpu við jólatréð klukkan 15:30.

Heildardagskrána má sjá á blaðsíðu 3 í Garðapóstinum.

## Harðasti jólapakkinn í ár Challenger XL Rafmagns barnabuggy

Fjór hjóladrífinn með mótör við hvert hjól  
Fjarstýrður og Handstýrður  
Öflug 24V rafhlaða

Stillanleg leðursæti með 2 öryggisbeltum  
15 tommu gúmmídekk  
Bluetooth útvarp og svo margt fl.



**Barnabilar.is**

**BARNABÍLAR**

# LÆKKUM SKATTA!

Stöðvum óráðsú í ríkisrekstri. Það á ekki að bruðla með peningana þína.



Kynntu þér málin  
nánar á [miðflokkurinn.is](http://miðflokkurinn.is)

ÁFRAM ÍSLAND  
MIÐFLOKKURINN

X M

## Varist eftirlíkingar

Eftir tæpar tvær vikur verður gengið til kosninga. Þá nýta landsmenn lýðræðislegan rétt sinn til að kjósa sér æðstu ráðamenn landsins til næstu fjögurra ára. Það er stór fjárfesting og kjósendur velja þann kost sem þeir telja að samræmist best þeirra eigin lífsgildum. Einstaklingsfrelsið er ekki bara mikilvægt fyrir einstaklinginn sjálfan heldur vegna þess að þannig farnast samfélögum best.

Við lifum á alvarlegum tímum og það skiptir máli að stjórnámálemenn hafi burði og skilning á umhverfi sínu. Við munum þurfa að sýna mikla ábyrgð á komandi miss-erum, yfirvegum og vanda okkur.

Sjálfstæðisflokkurinn veit fyrir hvað hann stendur, nú sem endranær. Við viljum sækja fram á grundvelli einstaklingsfrelsis og aukinnar verðmætasköpunar. Við viljum ekki ríkisrekstur nema nauðsynlegri þörf verði ómögulega mætt að öðrum kosti. Við viljum ekki að ríkið reki banka eða stundi verslunarrekstur. Við viljum að þjónusturamboð sé til staðar fyrir fólkið í landinu þótt hið opinbera greiði fyrir hana vegna þess að þekkingin og hugvitið er dreift um allt samfélagið.

Við viljum öflugt atvinnulíf sem fær að vaxa með hagkvæmri umgjörð fyrir samfélagið allt. Við viljum áframhaldandi alþjóðavíðskipti og skiljum að lífsgæði okkar eru drifin áfram af utanríkisviðskiptum okkar. Við viljum meira hugvit og nýsköpun, hina óþrjótandi auðlind og að Ísland verði besta land í heimi fyrir nýsköpunarfyrirtæki.

Við viljum meiri metnað í menntamálum - að við sýnum komandi kynslóðum þá



Þórdís Kolbrún Reykfjörð Gylfadóttir

virðingu að við tökum gæði menntunar þeirra alvarlega. Við viljum valfrelsi í heilbrigðismálum - að fjármagn fylgi sjúklingum hver svo sem veitir þjónustuna. Umfram allt viljum við meira frelsi og fleiri tækifæri svo við getum áfram byggt okkar góða samfélag. Samfélag sem er eitt það besta í heimi í öllum samanburði og við getum verið svo ótrúlega stolt af.

Framfarasaga Íslands og saga Sjálfstæðisflokksins er samofin. Það er ekki tilviljun. Munum það 30. nóvember.

Senn verður gengið til kosninga. Við viljum standa vaktina og sækja fram fyrir íslenskt samfélag, fáum við til þess umboð frá fólki. Fyrir mér er valið auðvelt og augljóst. Fyrir mér er valið meiri árangur fyrir okkur öll.

**Þórdís Kolbrún Reykfjörð Gylfadóttir**  
Höfundur er utanríkisráðherra og varaformaður Sjálfstæðisflokksins

## Stýrir algóritminn uppeldi þinna barna?

• Vel heppnaður og fróðlegur fræðslufundur

Góð mæting var á fræðslufund sem haldinn var í Sjálandsskóla með foreldrum og forráðafólki barna og unglunga í Garðabæ. „Veist þú hvað barnið þitt er með í bakpokanum?“ var yfirskrift fundarins sem haldinn var í tengslum við forvarnarviku Garðabæjar sem stóð yfir dagana 1. - 8. nóvember 2024.

Dagskrá kvöldsins samanstóð meðal annars af þremur áhugaverðum fyrirlesturum. Fulltrúar frá Samfélagslöggunni, forvarnarverkefni Lögreglunnar á höfuðborgarsvæðinu, mættu og buðu upp erindi þar sem var farið yfir fróðlega afbratatölfræði.

Sigríður Elísabet Ragnarsdóttir forstöðumaður í félagsmiðstöðinni Elítunni hélt einnig fyrirlestur og fræddi viðstadda um hlutverk félagsmiðstöðva og ávinning þess fyrir unglunga að stunda það starf sem boðið er upp á í félagsmiðstöðvum.

Að því loknu hélt fjölmiðlafræðingurinn Skúli B. Geirdal, verkefnastjóri hjá fjölmiðlanefnd, afar áhugavert erindi undir yfirskriftinni „Stýrir algóritminn uppeldi þinna barna?“. Þar fór hann yfir þær áskoranir sem blasa við þegar snjallsímar, samfélagsmiðlar, gervigreind og algóritmi er annars vegar.

Eftir það var opnað fyrir umræður, þar sem viðstöddum gafst tækifæri til að varpa fram spurningum til fyrirlesara, áður en Hrannar Bragi Eyjólfsson formaður ÍTG sagði nokkur orð og minnti meðal annars á forvarnargildið sem felst í skipulögðu íþrótt- og tómstundastarfi barna og unglunga.



Fulltrúar frá Samfélagslöggunni, forvarnarverkefni Lögreglunnar á höfuðborgarsvæðinu, mættu og buðu upp erindi

Vel heppnaður og fróðlegur fundur í alla staði.



Skúli B. Geirdal, verkefnastjóri hjá fjölmiðlanefnd, afar áhugavert erindi undir yfirskriftinni „Stýrir algóritminn uppeldi þinna barna?“. Þar fór hann yfir þær áskoranir sem blasa við þegar snjallsímar, samfélagsmiðlar, gervigreind og algóritmi er annars vegar



Hrannar Bragi Eyjólfsson formaður ÍTG lokaði fundinum.

# Jólabókaspjall

Bókasafn Garðabæjar býður til jólabókaspjalls þar sem höfundar lesa og spjalla um bækur sínar. Léttar veitingar og hugguleg stemning. Brynhildur Björnsdóttir stýrir umræðum.

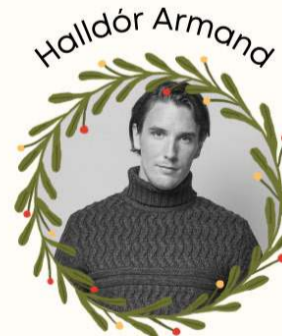


Nanna Rögnvaldardóttir



Brynhildur Björnsdóttir

Garðatorg 7  
Fimmtudagur  
28. nóvember  
Kl. 20.00  
Húsið opnar 19.30



Halldór Armand



Jóhanna Jónas







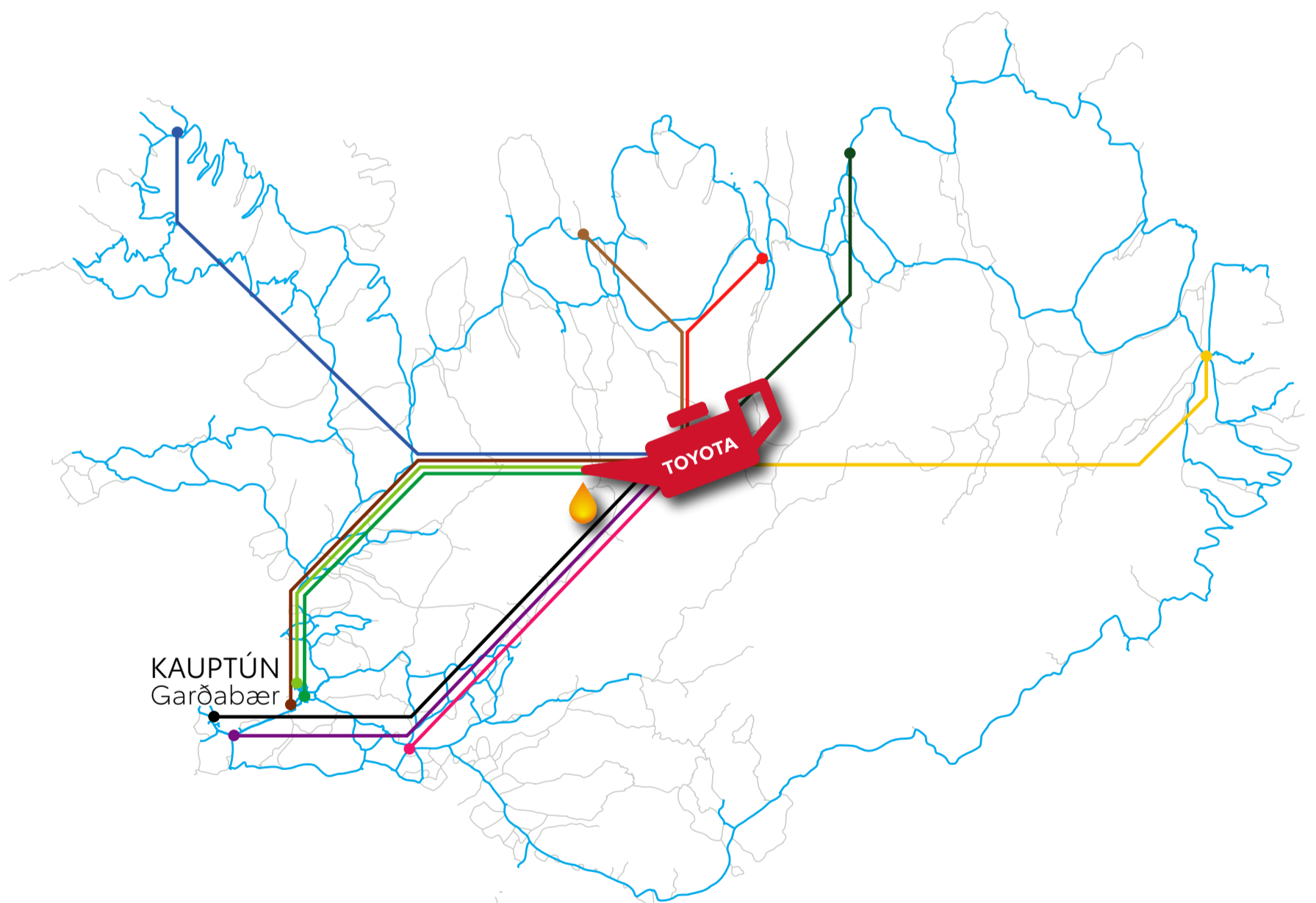
Toyota  
Kauptúni

# 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.

# Herferðin gegn framtakssemi og nýsköpun

Í aðdraganda kosninga nú hefur komið upp umræða um það að með ákvörðun einstaklinga um að stofna til atvinnurekstrar komist þeir í vænlega stöðu í skattalegu tilliti og greiði minna til samfélagsins en aðrir. Blasi því við að þarna sé fundin féþúfa skattheimtumanna.

Hér er um ræða misskilning á því hvernig skattkerfið virkar, en ekki síður er gert lítið úr mikilvægi þess framtakssama fólks sem leggur í þá vegferð að stofna til atvinnurekstrar.

Þegar fólk ákveður að stofna fyrirtæki, fylgir því oftast áhætta. Áhætta sem getur fallist í fjárfestingum, vinnuframlagi, tíma og orku, og oft eru fyrirtæki ekki arðbær fyrstu árin. Fyrirtækjarekstur krefst mikillar skuldbindingar og er áhættusamur. Ef fyrirtækið gengur vel og hagnast þá kemur til greiðslu tekjuskatts fyrirtækja sem er nú 21%. Ef hagnaður er greiddur út úr fyrirtæki sem arður til eigenda þá er greiddur fjármagnstekjuskattur sem nemur 22% í tilvik einstaklinga. Virk skattprósenta er því 38,4% (21% + 79%\*22%) og því skatt hlutfall herra en á launatekjur flestra einstaklinga. Þá er ekki tekið tillit til þess að rekstur fyrirtækja er áhættusamur og óvissa er um afkomu fyrirtækja og eigenda. Frumkvöðull sem stofnar fyrirtæki þarf jafnframt að reikna sér laun og greiða af þeim skatta og lögbundin gjöld.

Það er því enginn sérstakur skattalegur hvati til þess að ráðast í eigin atvinnurekstur fremur en að ráða sig í launað starf.

Samkvæmt skýrslu Reykjavík Economics þá eru langflestar fyrirtæki eða tæplega 98% lítil og meðalstór. Einkahlutafélög eru yfir 47.000 og hlutafélög eru innan við 500 samkvæmt tölum frá hagstofnunni. Þetta eru fyrirtæki sem hafa verið byggð upp af dugnaði og elju.

Ef við viljum halda áfram að hvetja til nýsköpunar þá viljum við að fólk fylgi eftir hugmyndum sínum og taki þá áhættu sem



Nanna Margrét Gunnlaugsdóttir

því fylgir í þeirri von að það takist að skapa verðmæti. Það mikilvægasta við nýsköpun er að hún skapar lausnir við áskorunum og opnar nýja möguleika. Nýsköpun getur leyst vandamál, aukið efnahagsvöxt, bætt lífsgæði og þar með verið hluti af því að tryggja framtíð samfélagsins. Að sama skapi er auðvelt með flóknu og íþyngjandi regluverki að draga úr nýsköpun. Það var slæmt þegar fráfarandi ríkisstjórn hækkaði fjármagnstekjuskatt úr 20% í 22%, og latti þannig framtakssemi og nýsköpun. Hugmyndir Samfylkingarinnar um að ætla sér að hækka þennan skatt í 25%, letja enn frekar. Skattkerfið þarf að vera sanngjart og af framansögu er ljóst að þeir einstaklingar sem stofna einkahlutafélög borga fyllilega sinn skerf til samfélagsins. Miðflokkurinn vill hvetja til framtakssemi og nýsköpunar. Þannig sköpun við verðmæti fyrir samfélagið, og fyrir áhugasama um skatttekjur, þá aukast þær með aukinni verðmætasköpun jafnvel þótt skatt hlutföll séu lækkuð fremur en hækkuð.

Látum skynseminna ráða.

Stöndum með framtakssömu fólki og gerum rekstrarumhverfi fyrirtækja hvetjandi, fyrirsjáanlegt og sanngjart

**Nanna Margrét Gunnlaugsdóttir**  
Höfundur skipar 2. Sætið á lista Miðflokksins í SV kjördæmi (Kraginn)

# Les spennisögur með rómantísku ívafi

Arndís fæddist á Ísafirði 21.11.1924 og flutti árið 1930 til Reykjavíkur ásamt foreldrum sínum, Rögnu Pétursdóttur f.14.8.1904, d. 21.11.1955 húsfreyju og Sigurði Kristjánssyni alþingismanni og forstjóra f. 14.4.1885, d. 27.5.1968 og bjó fjölskyldan lengst af í Vonarstræti 2, Reykjavík. Arndís var tvígift, fyrri maður hennar var Guðmundur Kjartan Runólfsson f.20.6.1920, d.27.10.2002. Þau skildu. Börn þeirra eru Lára og Sigurður Ragnar. Seinni maður hennar var Lawrence Genualdo f. 22.7.1920, d. 3.7.2000. Þau skildu. Börn þeirra eru Ciretta, Lawrence, Anthony, Michael og Henry sem er látinn. Barnabörn eru 15 og langömmubörn 14. Arndís fluttist til Bandaríkjanna árið 1961 ásamt seinni eiginmanni og börnum og bjó þar í 42 ár en flutti alkomin til Íslands árið 2003 og hefur verið búsett í Garðabæ s.l. 20 ár í eigin íbúð. Fimm barna hennar og 5 barnabörn, sem búsett eru í USA, verða viðstödd afmæli móður sinnar og ömmu.

Helsta áhugamál Arndísar er lestur bóka á Kindle og þá helst spennisögur með rómantísku ívafi. Það kemur sér vel að geta stækkað lettrið og ljós er í tækinu



Systemar og Lára dóttir Arndísar sem býr í íbúð við hlið móður sinnar í Sjálandi



Arndís er elst af 11 systkinum, en 10 þeirra komust til fullorðinsára. Þetta er mynd af systkinunum sem voru í 95 ára afmæli Arndísar fyrir 5 árum, en síðan þá hafa tvær systur fallið frá

þar sem hún hefur minnkandi sjón vegna augnbotnahrömunar.

**Maður verður að meta það jákvæða á móti hinu neikvæða**  
Arndís sagði í viðtali við Morgunblaðið árið 2019, í tilefni að 95 ára afmæli sínu: „Maður verður að meta það jákvæða á móti hinu neikvæða og í mínu lífi er það jákvæða langt yfir hinu neikvæða. Sem sagt mitt líf kemur út með stóran plús.



Afmælisbarnið Arndís

Fyrst er það góð heilsa, svo barnalán, frá-bær æska með bestu foreldrum sem gefast. Að alast upp á menningarheimili, fullt af bókum, umræður við matarborðið um allt sem skiptir máli, heimsmál, viðburði, pólitík, vandamál útgerða, innlend sem erlend stjórnmál. Þetta hefur verið mér sem lífsfórneyti alla ævi.“

**Munið að panta tímanlega fyrir jólin**  
**Tímappantanir 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

popmask

**SPOTTADU**  
**BÓLUNA**

MEÐ POPSPOT BÓLUPLÁSTRINUM

NÝ SENDING  
KOMIN TIL  
LANDSINS

MEST SELDA  
POPSPOT  
VARAN Í  
HAGKAUP



**ÖRÞUNNIR BÓLUPLÁSTRAR ÚR VATNSKVOÐULAUSN SEM VINNA Á BÓLUM Á AÐEINS NOKKRUM KLUKKUSTUNDUM**

Innihalda salísýlsýru en hún dregur úr bólgmyndun og er einnig bakteríudrepandi. Plástrarnir innihalda einnig tea tree ollu 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



# Íþróttafólk Garðabæjar 2024

## Tilnefningar frá almenningi í Garðabæ

Íþróttá- og tómstundaráð Garðabæjar leitar til almennings til að fá sem gleggstar upplýsingar um árangur íþróttafólks í Garðabæ vegna viðurkenninga á Íþróttahátíð bæjarins.

**Viðurkenningar hljóta aðeins þeir sem keppa með félögum í Garðabæ eða stunda íþróttagreinir utan Garðabæjar sem ekki eru í boði innan bæjarfélagsins á því getustigi.**

### ÓSKAÐ ER EFTIR TILNEFNINGUM TIL:

- Íþróttafólk Garðabæjar:** Tilnefningar um einstaklinga sem skarað hafa fram úr í sinni íþrótt til að hljóta sæmdarheitið íþróttamaður ársins. Umsögn þarf að fylgja.
- Landsliðspáttaka:** Óskað er eftir upplýsingum um hverjir hafi keppt í fyrsta skipti með
  - A-landsliði eða
  - U-landsliðum
- Verðlaun á erlendum vettvangi** s.s. HM, EM, NM eða sambærilegum mótum hvort heldur er sem einstaklingar, para- eða í liðakeppni. Ábendingar þurfa að hafa borist til Kára Jónssonar íþróttá-, tómstunda- og forvarnafulltrúa Garðabæjar með tölvupósti karijo@gardabaer.is í síðasta lagi 4. desember nk.



# Útrýmum fátækt eldra fólks

Píratar ætla að tryggja að fólk geti lifað lífi sínu á efri árum með reisn og við góð lífsgæði. Píratar leggja áherslu á sjálfstæði, valdeflingu og auknið valfrelsi fólks á efri árum. Með mannréttindi, velsæld og samráð að leiðarljósi stefnum við að því að skapa samfélag þar sem allir geta lifað með reisn og notið lífsgæða, óháð aldri.

**Betri lífeyrir og meiri sveigjanleiki**  
Píratar vilja útrýma fátækt eldra fólks með því að tryggja að lífeyrir standi undir grunnframfærslu og fylgi launþróun. Það þarf að reikna út kjaragliðnun síðustu ára og bæta upp fyrir hana með reglubundnum hækkunum.

Virkt samráð er leiðarstef í allri vinnu Pírata. Við viljum tryggja að eldra fólk geti tekið þátt og haft áhrif á ákvarðanir sem varða líf þess og þjónustu. Við viljum einnig veita eldra fólk valfrelsi til að vinna lengur og fresta töku lífeyris án þess að skerða réttindi þeirra.

## Fjölbreyttari búsetuúrræði og kynslóðablöndun

Píratar vilja tryggja að eldra fólk geti valið á milli fjölbreyttra búsetuúrræða sem henta þörfum þess. Við ætlum að byggja upp lífsgæðakjarna í blandaðri byggð. Slík nálgun stuðlar að auknum samskiptum, sem geta brotið niður einangrun og dregið úr einmanaleika meðal eldra fólks.

Við viljum bæta þjónustu við eldra fólk þannig að það geti búið heima hjá sér eins lengi og unnt er. Við ætlum að ásamt því að fjölga úrræðum sem bjóða upp á milli-stig milli heimilis og hjúkrunarheimilis, svo sem þjónustuibúðir, sem auðvelda fólk að fá þann stuðning sem það þarf án þess að þurfa að flytja á hjúkrunarheimili.



Sigurbjörg Erla Egilsdóttir

Aðgerðir gegn einangrun og einmanaleika Framtíðarsýn okkar Pírata er skýr: Samfélag þar sem eldra fólk getur lifað sjálfstæðu, virku og ánægjulegu lífi með fullum stuðningi samfélagsins. Með því að leggja áherslu á auknið valfrelsi, bættar þjónustulausnir og félagslegt öryggi tryggjum við að enginn þurfi að lifa í einangrun eða fátækt á efri árum. Við ætlum að að skapa aldursvænt samfélag þar sem mannréttindi, virðing og samráð eru hornsteinar í allri stefnumótun.

Einangrun og einmanaleiki eldra fólks eru því miður vandamál í nútímasamfélagi. Píratar vilja leita fjölbreyttra leiða til að rjúfa þessa einangrun, til dæmis með því að stuðla að kynslóðablöndun og bjóða upp á þjónustu sem eflir félagsleg tengsl og samfélagslega þátttöku. En fyrst og fremst viljum við leyfa eldra fólk að ráða sér sjálft, frjálst frá boðum, bönnum og skerðingum.

Sigurbjörg Erla Egilsdóttir  
Sálfræðingur og skipar 3. sæti á lista Pírata í Suðvesturkjördæmi

## Móta tillögu að deiliskipulagi íþróttasvæðis, golfvallar og útivistarskógs í Vetrarmýri og Smalaholti



Íþróttasvæði í Vetrarmýri

Á fundi skipulagsnefndar gerði Þráinn Hauksson landslagsarkitekt grein fyrir mótnu tillögu að deiliskipulagi íþróttasvæðis, golfvallar og útivistarskógs í Vetrarmýri og Smalaholti og var tillögunni vísað til áframhaldandi mótnar hjá skipulagsráðgjafa og umhverfissviði Garða-

bæjar. Í tillögunni eru gert ráð fyrir æfingavöllum fyrir knattspyrnu, keppnisvelli og íþróttahúsi við Miðgarð í Vetrarmýri, sem hefði að hluta til áhrif á nokkrar golfbrautir GKG á Mýrinni, en að sama skapi gerir tillagan ráð fyrir nýjum golfbrautum m.a. í Smalaholti.



Smalaholt

# Fjölskyldan er hornsteinn samfélagsins

**Sjálfstæðisflokkurinn setur fjölskylduna í forgrunn, fjölskyldur eru allskonar en þær eru hornsteinn samfélagsins.**

Sjálfstæðisflokkurinn vill létta undir með fjölskyldum landsins. Við viljum minnka báknið, lækka skatta og skilja meira eftir í vösum fólks. Hjálpum fólk að hjálpa sér sjálft og styðjum þau sem þurfa á stuðningi að halda.

Jöfn tækifæri allra eru forsenda framfara og velferðar. Á Íslandi eiga öll börn að njóta sömu tækifæra og þar eru skólarnir okkar í lykil hlutverki. Þjóðir sem ná árangri í menntamálum búa við fleiri tækifæri og betri lífskjör. Þess vegna boðar Sjálfstæðisflokkurinn stórsókn og umbreytingu á menntakerfinu.

Við viljum heilbrigðisþjónustu fyrir fólkid en ekki kerfið, þar sem þjónusta er veitt tímanlega og er aðgengileg öllum óháð efnahag. Sjálfstæðisflokkurinn vill aukna nýsköpun og fjölbreyttari rekstrarform sem stuðlar að betri þjónustu.

Sjálfstæðisflokkurinn leggur áherslu á að tryggja fjárhagslegt sjálfstæði eldri borgara

og stuðla að velliðan þeirra. Leyfum þeim að vinna sem vilja og hafa heilsu til. En tryggjum þjónustu við þá sem þurfa þjónustu, þjónustuna á að veita á forsendum einstaklingsins og á réttu þjónustustigi. Við boðum stórsókn í uppbyggingu hjúkrunarheimila með breyttu fyrirkomulagi þar sem ríkið gerir leigusamninga við sérhæfða aðila um uppbygginguna.

Það getur verið krefjandi að hefja nýtt líf og stofna fjölskyldu. Sjálfstæðisflokkurinn ætlar að létta róðurinn hjá barnafólki með stuðningi sem skiptir máli. Sjálfstæðisflokkurinn stendur vörð um séreignarstefnuna og ætlar að ryðja í burtu hindrunum sem standa í vegi fyrir því að einstaklingar geti eignast eigið húsnæði. Tryggjum að allir sem vilja geti fjárfest í eigin húsnæði. Það þarf að auka framboð, byggja hraðar, meira og hagkvæmar. Það gagnast jafnt þeim sem vilja eiga og leigja. Tryggjum að áfram verði hægt að nýta séreignasparnað sem innborgun á fasteignalán, lækkuð vexti og verðbólgu og afnemunum stimpilgjald á kaupum einstaklinga á íbúðarhúsnæði.

Fæðingartíðni hefur farið lækandi á undanföllum árum það er áhyggju efni. Við



Bryndís Haraldsdóttir

ætlum að auka fjárhagslegan stuðning við tækniþróvgangir og styðja fólk á vegferð sinni að foreldrar hlutverkinu. Við boðum 150 þúsund króna skattaafslátt með hverju barni undir þriggja ára og við viljum að öll börn fái leiksskólalátt frá 1 árs aldri.

Meiri árangur fyrir okkur öll  
Settu X við D á kjördag

Bryndís Haraldsdóttir  
Þingmaður Sjálfstæðisflokks

## Nú geturðu fengið inneign í verslun As We Grow gegn eldri flík frá fyrirtækinu

**Íslenska hönnunarmerkið As We Grow kynnti spennandi nýjung á dögnum þar sem viðskiptavinum býðst að koma með notaðar flíkur í verslunina og fá inneign í staðinn. Hugmyndin er þáttur í að sporna gegn fatasóun og bjóða öllum þeim sem eiga As We Grow flíkur möguleikann á því að gefa þeim framhaldslíf.**

AS WE GROW - Again er ný viðbót þar sem viðskiptavinum býðst að koma með gamlar flíkur í verslunina sem staðsett er í miðbæ Reykjavíkur og fá í staðinn inneign upp í nýja flík eða skipta í aðra notaða. Flíkurnar sem koma inn verða svo til sölu á sérstakri slá í versluninni og geta viðskiptavinir keypt þær flíkur á sanngjörnu verði.

### Peysan kom undan snjóskaffi

Upphafið að As We Grow varð til út frá peysu sem móðir í fjölskyldunni þrjónaði og gekk á milli barna og fjölskyldna í ára-



raðir. Peysan varð uppáhaldsflík þeirra allra. Eitt árið týndist hún en kom svo undan snjóskaffi um vorið og hélt áfram í notkun. Þessi saga heillaði stofnendur fyrirtækisins og veitti þeim innblástur til að búa til flíkur sem gætu gengið á milli manna eins lengi og þessi peysa. Flíkur As We Grow eru hannaðar með það að markmiði að þær geti enst, eru klassískar og tímaláusar og gerðar úr hágæðaeftum.

As We Grow aftur mun nýttast mörgum sem þurfa til dæmis að fá stærri stærðir af barnafötum



As We Grow hefur átt mikilli velgengni að fagna. Það hlaut Hönnunarverðlaun Íslands 2016 og hefur í þriggja hlotið hin virtu bresku Junior Design verðlaun, nú síðast sem besta umhverfisvæna merkið.

„Neytendur eru sífellt meðvitaðri um aukna sjálfbærni, nýtni, sanngirni og umhverfisvernd bæði hér á landi og erlendis. Það er markmið As We Grow er að vera í forsvari í baráttunni gegn fatasóun og lítur fyrirtækið í því tilliti meðal annars til heimsmarkmiða Sameinuðu þjóðanna um ábyrga neyslu og framleiðslu,“ segir Gréta Hlökkversdóttir einn stofnenda og framkvæmdastjóri. „Þessi markmið ríma einstaklega vel við gildi og afstöðu fyrirtækisins til að leggja sitt af mörku í þágu umhverfisins, einkum hvað varðar líftíma og endingu framleiðslunnar á tímum ofgnóttar.“



# Hagstæðasta þakkargjörðarhátíðin

Veislumáltíð á innan við 2.000 kr. á mann!

Fullelduð kalkúnabringa og meðlæti fyrir fjóra.



Gleðilega  
þakkargjörð

nettó

# Kalkúnaveisla sem getur ekki klikkað

Þakkargjörðarhátíðin hefur verið að skjóta rötum sem hefð meðal Íslendinga, þrátt fyrir að vera alamerísk hátíð. En við látum ekki gott tilefni til að koma saman og halda góða veislu fram hjá okkur fara. Þá eru matarhefðir þakkargjörðarinnar aðeins of gómsætar til að sleppa þeim.

Þakkargjörð, aðventa og kosningar tilefni til veisluhalds

Nýja veislulínan er unnin í samstarfi við Sigmar Vilhjálmsson sem er betur þekktur sem Simmi Vill, bætir Helga Dís við. Sigmar er framkvæmdastjóri Eldum Gott sem þróar fjölbreyttar matvörur, með

Það er mikil kúnt að undirbúa stóran kalkún og það eru margar leiðir til. Margir flækja því þessa eldamennsku fyrir sér og veigra sér jafnvel við henni.

## Veisluhöldin aldrei verið einfaldari

Það þarf enginn að vera smeykur við að halda veislu með nýju línunni af réttum frá Kjötborðinu sem fást nú í Nettó. „Við viljum auðvelda fólki eldamennskuna og hjálpa þeim að halda dýrindis veislu fyrir vini og fjölskyldu. Nýju vörurnar eru allt sem þarf í þakkargjörðarveisluna; kalkúnabringa, kalkúnafylling, sætkartöflumús með kanil, strengja-baunaréttur, mais brúlee og veislusósa. Við erum einstaklega ánægð með útkomuna á þessum réttum sem nýta amerísku hefðirnar og setja þær í íslenskan búning“, segir Helga Dís Jakobsdóttir, markaðs- og upplifunarstjóri Nettó.



Öll veislan kemur tilbúin og þarf ekki að hita nema í 25 mínútur í ofni á 180°C. Það er einfaldlega ekki hægt að klúðra elduninni, að sögn Helgu.

Áherslu á tilbúna rétti, ferskvöru og rétti sem er hægt að fullleða heima. Hátíðarréttirnir verða aðeins tíma-bundnið í sölu og mæta í verslanir Nettó 21. nóvember og verða í boði til 1. desember.

**JÓLA  
POP UP**

LAUGARDAGINN 30. NÓVEMBER.

FRÁ KL. 11 - 16.

GARÐATORGI 5

YFIR 40 VERSLANIR  
FJÖLBREYTT VÖRUÚRVAL  
ALLT FYRIR JÓLIN Á EINUM STAÐ

GEFÐU ÞÉR OG ÞEIM SEM ÞÉR  
ÞYKIR VÆNST UM VELLÍÐAN

## GJAFAKORT

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

Þjónusta eða vara: \_\_\_\_\_

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



[www.relaxation.is](http://www.relaxation.is)

RELAXATION CENTRE  
NUDD OG SNYRTING

Nýbúlavegi 8 & [www.relaxation.is](http://www.relaxation.is)



TE & KAFFI

# Hlýjar kveðjur

FRÁ OKKAR FJÖLSKYLDU  
TIL YKKAR



Jólacaffið okkar er komið í verslanir og í vefverslun á [teogkaffi.is](http://teogkaffi.is)  
Njótum saman um hátíðirnar!

# Stjarnan vill taka að sér rekstur Mýrinnar

Íþrótt- og tómstundaráð Garðabæjar hefur tekið jákvætt í að hefja samtal við aðalstjórn Stjórnunnar um þann möguleika að félagið taki að sér rekstur á íþróttahúsinu Mýrinni enda sé góð reynsla af slíku samstarfi félagsins og Garðabæjar með önnur íþróttamannvirki í bænum.

Ráðið telur þó mikilvægt að málið verði unnið áfram í góðri samvinnu við skóla-samfélagið sem notar mannvirkið til íþrótt- og sundkennslu.



## Sérstakt mat lagt á áhrif seinkunar á upphafi skóladags á íþrótt- og tómstundastarf í bænum

Á fundi Íþrótt- og tómstundaráðs Garðabæjar í síðustu viku var rædd tillaga Garðabæjarlistans um stofnun starfshóps vegna seinkunar á upphafi skóladags á unglingsstigi.

Ráðið fagnar umræðu um svefnvenjur ungmenna í Garðabæ, en beinir því til hlutaðeigandi aðila að við mat á kostum og göllum tillögnum og við ákvörðun hennar verði lagt sérstakt mat á áhrif hennar á íþrótt- og tómstundastarf í bænum. Við matið er nauðsynlegt að horft verði til



áhrifa þeirra breytinga sem lagðar eru til á stundatöflu og starfsemi frjálsu félagsins í bænum m.t.t. til útivistarreglna bæjarins og lýðheilsu ungmennanna.

# Te & Kaffi – þar sem bæjarbúar njóta kvöldstundarinnar

Bæjarbúar þekkja Te & Kaffi vel, fjölskyldufyrirtæki sem hefur rekið vinsælt kaffihús í bænum undanfarin ár. Með rætur í ástríðu fyrir fersku sælkerakaffi og lauftei hefur fyrirtækið byggt upp einstakt orðspor á markaði. Það hófst með litlum sælkeraverslunum, sem síðar breyttust í kaffihús, og í dag er Te & Kaffi stærsta vörumerkið á íslenska kaffimarkaðnum.

Fyrirtækið rekur einnig öflugustu kaffibrennslu landsins í Hafnarfirði, þar sem mikið magn af hágæðakaffi er framleitt á hverjum degi fyrir landsmenn. Með þessari framleiðslu tryggir Te & Kaffi að hvert einasta kaffihús þeirra geti boðið upp á einstök gæði í hverjum bolla, auk þess sem kaffibrennslan spilar lykhlutverk í að mæta aukinni eftirspurn neytenda eftir gæðaafurðum.

Á síðasta áratug hefur Te & Kaffi vaxið hratt, með átta glæsileg kaffihús þar sem áhersla er lögð á fjölbreytni, nýsköpun og að skapa einstaka upplifun fyrir gesti. En vissir þú að kaffihús Te & Kaffi í Garðabæ er einnig opið á kvöldin virka daga?



Á kvöldin býður Te & Kaffi upp á meira en bara kaffi. Í boði er fjölbreytt úrval vína, kokteila, eins og Espresso Martini, Gin & Te, og fleiri spennandi drykki. Einnig er í boði eftirréttir ein og affogato, blanda af ís og espressó og svo auðvitað öllu gómsæta sætmetinu sem er í boði á Te & Kaffi.

Svo er alltaf hægt að fara í nachos-pönnu og bjór sem nýtur mikilla vinsælda.



Hvort sem þú kemur í afslappaða kvöldstund eða ætlar að gera þér dagamun, er Te & Kaffi staðurinn þar sem þú getur notið kvöldsins í hlýlegu og þægilegu umhverfi en það er opið til kl. 23 frá mánudögum til fimmtudaga og til kl. 20 á föstudögum.

Kvöldin á Te & Kaffi bjóða upp á einstakt tækifæri til að sameina góða drykki, gæðamáltíðir og notalega stemningu.

## Það kom sér vel fyrir Erlu að eiga til pakka af Active Liver!

Erla Ósk hafði verið að finna fyrir einkennum sem oft stafa af skertri lifrastarfsemi en fann hratt mun á sér þegar hún byrjaði að taka Active Liver frá New Nordic.

Lifrin sinnir yfir 100 mismunandi störfum í líkamanum og tengist hún beint eða óbeint allri líkamsstarfsemi. Lifrin sem er stærsti kirtill líkamans gegnir fjölmörgum hlutverkum og er jafnframt aðal efnaskiptalífæri líkamans. Í raun er lifrin efnaverksmiðja sem starfar allan sólahringinn því án hennar ætti engin brennsla sér stað í líkamanum. Að auki væri blóðrásin ekki eðlileg, hormónabúskapurinn færi úr jafnvægi, óhreinindi myndu safnast í blóði og ótal margt fleira færi úr skorðum ef að lifrin starfaði ekki sem skyldi.

### Munurinn gleðilegur eftir fyrsta skammtinn

„Ég hef verið að taka inn lyf að staðaldrí sem geta mögulega haft áhrif á lifrastarfsemi og undanfarið var mig farið að gruna að það væri að hafa einhver áhrif á lifrina mína. Ég mundi þá eftir að okkur hjónunum hafði áskotnast pakki af Active Liver sem við settum bara niður í skúffu, ég hugsaði að það myndi varla skaða að prófa að taka einn skammt af þessum töflum til að sjá hvort ég myndi finna mun á þeim einkennum sem ég taldi vera vegna byrjunar á skertri starfsemi í lifrinni. Það voru ekki líðnir nema 4-6 dagar frá því ég byrjaði að taka töflurnar þar til ég fann mun og þá helst var það tilfinning sem ég fékk eins og að uppþemba eða innri fita hefði minnkað og að efri maginn sem hafði verið að plaga mig mikið undanfarið snarminnkaði. Ég ákvað því að halda áfram að taka töflurnar og fann ég meiri og meiri mun á líðaninni inn í líkamanum, veit ekki hvernig er best að lýsa þessu, svona eins og ég væri búin að léttast eða missa fitu að innan. Síðan þegar leið að lokum fyrsta skammts-

ins þá fór ég að finna að efnaskiptin jukust töluvert og ég fór að missa kíló á vigtinni sem var afar gleðilegt þar sem efnaskiptin hafa verið afar léleg í einhvernum tíma. Ég get því mælt með að prófa þessar töflur ef að fólk telur að lifrastarfssemi sé eitthvað skert.“

### Áhrifin komu ekki á óvart miðað við innihaldsefni

Active Liver hefur skilað Erlu mjög jákvæðum árangri og það kemur henni ekki á óvart miðað við innihaldsefni töflunnar. „Ég var kannski aðeins kærulaus þegar ég byrjaði að taka töflurnar þar sem ég gleymdi alveg að lesa hvert innihaldið væri. Þegar ég var komin á pakka 3 þá ákvað ég að lesa mér til um innihaldið og þá kom mér ekki á óvart að ég hafi fundið þennan mun á mér þar sem töflurnar innihalda jurtir og efni sem stuðla að eðlilegum fituefnaskiptum og eru með fleiri heilsuefandi eiginleika og fann ég vel fyrir öllum þessum atriðum.“

### Léttu lifrinni lífið

Active Liver frá New Nordic er vönduð jurtablanda sem hefur það sérstaklega að markmiði að viðhalda eðlilegri starfsemi



„Það voru ekki líðnir nema 4-6 dagar frá því ég byrjaði að taka töflurnar þar til ég fann mun,“ segir Erla

lifrar. Active Liver inniheldur mjólkurpistil og ætíðipistil sem lengi hefur verið þekkt fyrir heilsuefandi eiginleika en það gegnir fjölda jákvæðra hlutverka í líkamanum. Active Liver inniheldur einnig kólin sem stuðlar að eðlilegum fituefnaskiptum, eðlilegri lifrastarfsemi og eðlilegum efnaskiptum er varða aminósýruna hómósysteín. Þar að auki inniheldur blandan túrmerik og svartan pipar sem vinna einstaklega vel saman.



Active Liver inniheldur mjólkurpistil og ætíðipistil sem lengi hefur verið þekkt fyrir heilsuefandi eiginleika sína

# AS WE GROW

UMHVERFISVÆN ÍSLENSK HÖNNUN

KLAPPARSTÍG 29 | ASWEGROW.IS

## 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)



JÓLA- OG STYRKTARTÓNLEIKAR  
GOSPELKÓRS JÓNS VÍDALÍNS  
OG VÍDALÍNSKIRKJU

1. DESEMBER KL. 20:00  
MIÐASALA Á GARDASOKN.IS  
**MIÐAVERÐ 4.000 KR.**

GARÐASÓKN



ALLUR ÁGÓÐI RENNUR TIL LJÓSSINS, ENDURHÆFINGAR- OG  
STUÐNINGSMIÐSTÖÐVAR FYRIR KRABBAMEINSGREINDA

# Útikennsla við Vífilstaðavatn í 25 ár

Umhverfisnefnd Garðabæjar hefur síðan árið 1999

boðið grunnskólum bæjarins upp á útikennslu um lífríki Vífilstaðavatns

Umhverfisnefnd Garðabæjar hefur síðan árið 1999 eða í 25 ár boðið grunnskólum bæjarins upp á útikennslu um lífríki Vífilstaðavatns. Kennslan við vatnið er liður í náttúrufræðikennslu skólanna. Allt frá byrjun hefur Bjarni Jónsson þróunarvístfræðingur og fiskifræðingur séð um útikennsluna og starfsfólk garðyrkudeildar verið honum til aðstoðar við vatnið.

Á hverju hausti fer 7. bekkur frá Flataskóla, Hofstaðaskóla og Sjúlandsskóla í vettvangsferð að Vífilstaðvatni og Vífilstaðalæk þar sem útikennslan fer fram. Kennslan við vatnið er liður í náttúrufræðikennslu skólanna og þessa vinsælu fræðslu hefur umhverfisnefnd Garðabæjar boðið upp á síðan 1999 eins og áður segir. Grunnur útikennslunnar er kennslubókin Vífilstaðavatn - Gersemi Garðabæjar, sem umhverfisnefnd gaf út árið 2001.

## Smárdýralífið í Vífilstaðavatni og Vífilstaðalæk rannsakað

Í ár komu kennarar og nemendur hjólandi í útikennsluna sem fór fram í mildu haustveðri í október. Bjarni tók á móti nemendum og fræddi þá um lífríki Vífilstaðavatns sem er eitt lífríkasta vatn landsins miðað við fjölda dýra á fermetra. Í vatninu lifa smádýr eins og rykmýslirfur, vorflugulirfur, vatnabobbar, efjuflær og blóðsugur. Í Vífilstaðalæknum finnast svipuð dýr nema þar sjást bitmýslirfur í stað rykmýslirfa. Allir nemendahópar söfnuðu smádyrasýnum af steinum úr Vífilstaðavatni og sumir hópar söfnuðu líka smádyrum af steinum úr læknum til samanburðar.

## Sérstök hornsíli í Vífilstaðavatni

Nemendur lærðu um sértæða fiskistofna urriða, bleikju, áls og hornsílis í Vífilstaðavatni, en hornsílin í vatninu eru merkileg að því leyti að hluti þeirra er kviðgaddalaus. Vífilstaðavatn ásamt Silungatjörn í landi Miðdals eru meðal fárra vatna í heiminum og þau einu hér á landi svo vitað sé með slík síli. Þessi eiginleiki sílanna í Vífilstaðavatni er að hængarnir eru í felulit-



## Flundra í árósi Hraunholtslækjar við Sjúlandsskóla

Nemendur fræddust líka um flundra sem er flatfiskur af kolaætt og tiltölulega nýr landnemi á Íslandi, en hennar varð fyrst vart í Ölfusárósi 1999. Í dag finnst flundra í sjó og árósum frá sunnanverðum Austfjörðum suður um í Skagafjörð og hefur m.a. veiðst í áróski Hraunholtslækjar við Sjúlandsskóla. Flundra hrygnir í sjó en notar árósa, ár og læki sem uppeldissvæði og er þannig í samkeppni við silunga og aðrar fisktegundir um pláss og fæðu. Hérlandi haafa rannsóknir sýnt að flundra étur seiði urriða, bleikju, hornsílis og lax þannig að vistsamfélag í áróskum og straumvötnum geta breyst verulega ef fjöldi flundra vex.

árið um kring og taka ekki á sig rauðan skrautlegan riðabúning á hrygningartíma eins og oftast. Hugmyndir eru um að þessar útlitsbreytingar hafa orðið til vegna þess að hornsílinn í vatninu eru undir mikilli afránspressu frá bæði fiskum og fuglum. Við það að missa kviðgaddana og beinagrindina sem styður þá öðlast hornsílin meiri liðleika sem mögulega léttir þeim hreyfingu í grunnu og gróðursæla vatninu. Breytingarnar gefa líka möguleika á auknum hrognafjölda í hverri hrygnu sem gæti vegið á móti því hve sílinn eru smá og æviferill þeirra stuttur í Vífilstaðavatni.

## 99% allra ála í Vífilstaðavatni væru kvenkyns

Bjarni sagði frá lífsferli ála og að 99% allra ála í Vífilstaðavatni væru kvenkyns, en kyn ála ræðst meðal annars af seltustigi, fæðuframboði og þéttleika þar sem þeir lifa. Glerálar sem ganga upp Vífilstaðalæk í Vífilstaðavatn er sérstök blanda af bæði evrópskum ál og kynblendingum af evrópskum og amerískum ál. Þetta er óvenjulegt og eftir því sem best er vitað er Ísland eina landið þar sem kynblendingar þessara tveggja tegunda finnast.

## Nemendur lærðu um byggingu fiska

Í lok útikennslunnar fengu nemendur sýnikennslu í að kryfja fisk og lærðu um aldurs- og kyngreiningu, líffræði og lífeðlisfræði fiska. Allir bekkirnir fengu smádyrasýni út vatningu og silung með sér í skólann til nánari rannsóknar undir handleiðslu kennara.



Bjarni Jónsson þróunarvístfræðingur og fiskifræðingur hefur séð um útikennsluna í 25 ár og starfsfólk garðyrkudeildar verið honum til aðstoðar við vatnið

# LÁTTU OKKUR SJÁ UM HEIMILISÞVOTTINN ÞINN

## Lýðræðisviku í FG lýkur með skuggakosningu



Ungir kjósendur að kjósa í Bandaríkjunum, en í janúar tekur sigurvegari þeirra, Donald Trump, við völdum og verður forseti fram til kosninganna í nóvember árið 2028 (mynd:Shutterstock). Nýtt Alþingi verður kosið á Íslandi 30.nóvember.

Alþingiskosningar verða haldnar á Íslandi laugardaginn 30. nóvember, en í dag lauk lýðræðisviku í FG með skuggakosningum, en vikan hófst sl. mánudag. Í lýðræðisvikunni hafa nemendur velt fyrir sér mikilvægi þess að kjósa og hversu mikilvægt það er að taka þátt í lýðræðisferlinu.

## Skyndistefnumót við flokkana

Í gær 20. nóvember heimsóttu fulltrúar stjórnmálaflokkanna skólann. Boðið var upp á svokallað „skyndistefnumót“ við flokkana í Urðarbrunni. Skyndistefnumótið fór þannig fram að fulltrúar flokkanna sátu við borð

sem dreifðist um salinn. Nemendur gátu sest hjá þeim sem þeir vildu, spjalla og spurt þá um það sem flokkarnir hafa fram að færa, sem og annað.

Þarna bauðst því nemendum frábært tækifæri til að tala beint við stjórnmálamennina sem sumir munu stjórna landinu, kynna sér áherslur þeirra og koma athugasemdum sínum á framfæri. Á fimm mínútna fresti var flautað í flautu og þá völdu nemendurnir annan flokk til að spjalla við.

Í dag, fimmtudaginn 21. nóvember fara síðan fram skuggakosningar í skólannum, en nánar verður sagt frá þeim síðar.

Hröð og vonduð þjónusta.  
Persónuleg þjónusta og hagstætt verð.

**OPNUNARTÍMI EFNALAUG GARÐABÆJAR**  
MÁN - FÖS: 8-18 • LAU: lokað



**EFNALAUG GARÐABÆJAR**

EFNALAUG GARÐABÆJAR | GARÐATORGI 3 | GARÐABÆ | SÍMI 565 6680

Kjötkompaní

# NAUTALUND WELLINGTON

*Munið að þanta tímanlega*



DALSHRAUNI 13  
220 Hafnarfirði

BÍLDSHÖFÐA 18  
110 Reykjavík

GRANDAGARÐI 29  
101 Reykjavík

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



578 9700



[kjotkompani@kjotkompani.is](mailto:kjotkompani@kjotkompani.is)



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

# Fullkominn hátíðarmatur í Hafinu

## Mikið úrval af jólavörum í Hafinu Hlíðasmára

Hafið fiskverslun hefur lengi verið í fremstu röð þegar kemur að fiskmeti og sjávarfangi, en nú undirbýr verslunin sig fyrir jólatímamann með glæsilegu úrvali af jólavörum. Þar má meðal annars finna grafinn og reyktan lax, humar, jólasíld Hafsins fjölbreyttar sósur, humarsúpu og úrval af meðlæti sem passar fullkomlega við hátíðarmatinn.

Garðapósturinn ræddi við Bjarka Gunnarsson, verslunarstjóra í Hafinu og spurði hann nánar um jólavörurnar í Hafinu.

### Jólasíld Hafsins vinsæl

Hvað getur sagt um jólavörur Hafsins, hvað er í boði í tilefni jólahátíðarinnar? „Við erum með Jólasíldina okkar sem hefur verið mjög vinsæl síðustu jól, reyktan og grafinn lax ásamt sósam, humarinn er



Jólasíld Hafsins er hefur verið vinsæl

mættur og í næstu viku koma tveir hátíðarréttir í borðið,” segir Bjarki.

### Tvist með piparkökum

Eru einhverjar nýjungar í jólaúrvalinu hjá ykkur í ár? „Já, það er alltaf eitthvað nýtt. Við komum alltaf með einn til tvo hátíðarrétti eins og síðustu ár. Núna verður tvist með piparkökum og svo ein ný steik með nýrri gerð af smjöri ofan á.”

### Lúxusréttirnir vinælastir yfir jól og áramót

Hver hefur svo verið vinsælasti rétturinn ykkar yfir hátíðarnar? „Vinsælustu réttirnir fyrir jól og áramót hafa verið þessir lúxusréttir s.s. laxarúllan, fyltur lax, bleikjan með sítrónu og hvítlaukssmjöri, lúða í truflumarineringu svo eitthvað sé nefnt.”

### Jólavörur Hafsins fastur liður

Ög og viðbrögð viðskiptavina ykkur við jólaúrvalinu hlýtur að vera góð þar sem þið eruð ekki að bjóða upp á jólavörur í fyrsta skipti í verslunum ykkar? „Já, salan á jólasíldinni og grafnu laxinum fer mjög vel af stað, bæði erum við aðeins fyrir á ferðinni með þessa vöru og eins er þetta orðinn fastur liður hjá fólki að fá jólavörurnar hjá okkur. Fólk kemur sumt hvert langt að eingöngu til að nálgast jólavörurnar, sem okkur þykir gaman að heyra af.”

### Jólasíldin og stór humar seljast oft upp um miðjan desember

Eru einhverjar jólavörur eða vörur í takmörkuðu upplagi hjá ykkur fyrir jólin? „Já, það eru tvær vörur sem við erum með í takmörkuðu magni það er jólasíldin okkar, en hún hefur alltaf selst upp í kringum miðjan desember, og svo erum við með takmarkað magn af stærsta humarinn okkar, sem hefur einning selst upp síðustu tvö ár.”

Verðið þið með einhverjar kynningar eða tilboð í boði fyrir hátíðarnar? „Við höfum síðustu ár verið með smakk af ákveðnum vörum fyrir jólin og byrjum jafnan í byrjun desember með það. Þá detta tilboð og gjafaleikir alltaf inn hjá okkur reglulega á þessum tíma.”

### Lúða, bleikja og þorskur alltaf að verða vinsælli um hátíðarnar

Fiskur er stöðugt að vinna á yfir jólahátíðina, hvaða fisk myndir þú mæla með öðrum en humar, sem er klassik, sem hátíðarmat úr fiskborðinu hjá ykkur? „Lúða, bleikja og þorskur er alltaf að verða vinsælli um hátíðarnar. Þá er fólk að reyna að passa sig á öllu þessu salta kjöti sem við neytum oft í miklu magni á þessum tíma. Rækjur og argentískar rækjur eru líka að koma sterkar inn bæði sem forréttur og eins sem aðalréttur í



Hressir! Bjarki og Tommi með stóran humar, sem er í takmörkuðu magni og þá er skatan komin í verslunina

ýmsum útfærslum. Humarsúpan er samt kannski vinsælasta varan á þessum tíma og við seljum mörg hundruð lítra af henni um jól og áramót.”

En hvernig er annars með fiskborðið ykkar þegar nálgast hátíðarnar, er því kúplað út eða er alltaf fjölbreytt úrval af fiski og fiskréttum í boði allan ársins hring? „Úrvalið er aðeins breytilegt á þessum tíma og er það af mörgum ástæðum, skatan kemur inn, svo er salan öðruvísi á milli hátíða því þá vill fólk steiktan fisk og soðning. Annars reynum við alltaf að hafa úrvalið eins fjölbreytt og við getum.”

Hvað segir svo verslunarsjórinn að lokum, hvað gerir Hafið fiskverslun að þeirri einstöku verslun sem hún er? „Þegar stórt er spurt þá er betra að vanda svarið, en fyrst og fremst er það starfsfólkið okkar og viðskiptavinirnir sem skipta mestu máli því án þessara tveggja hlekkja væri keðjan rofin. Svo erum við að kappkosta við að vera með ferskasta hráefnið hverju sinni og vöndum okkur í gerð þeirra rétta sem við erum að framleiða. Núna flytjum við sjálfir inn það hráefni sem við erum ekki að fá ferskt úr sjónum, þannig sköpum við okkur líka meiri sérstöðu í bragði og úrvali á réttum,” segir Bjarki hress að lokum.



Í Hafinu er hægt að reyktan og grafinn lax ásamt sósam

## Múlabalasláttur 5. bekinga



Nemendur í 5. bekk í öllum grunnskólum Garðabæjar bauðst frábær smíðja á vegum Listar fyrir alla í samstarfi við Menningu í Garðabæ á dögnum. Trommuleikararnir Siggí og Keli fóru á milli skóla og nemendur fengu múrþala og trommukjuða og tóku

þátt í stórskemmtilegri smíðju þar sem hrynjandi var æfður og saman spiluðu nemendur eins og einn maður að lokinni 40 mínútna æfingu. Óhætt er að segja að gleðin hafi verið mikil.



eignaumsjon.is

VR

FYRIRMYNDAR  
FYRIRTÆKI 2023  
Eignaumsjón

2023 Fyrirmyndaryrirtæki  
í rekstri  
Viðskiptalátið Ketlon

## 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



**GRAND  
BRASSERIE**

# Þriggja rétta jólasæðill

Á GRAND BRASSERIE 13.11 – 23.12



HVANNAR- OG ANÍSGRAFÍN BLEIKJA  
heimabakað rúgbrauð, sinnepssósa, bleikjuhrogn



EINIBERJAMARÍNERAÐ DÁDÝR  
Waldorfsalat, kartöflubátar, lerkisveppasósa



HRAUNKAKA  
vanilluís, jarðaber

**11.900 KR.**  
Á MANN

**18.900 KR.**  
MEÐ VÍNPÖRUN

**HÓTEL REYKJAVÍK GRAND**

Bókaðu borð: [dineout.is/grandbrasserie](https://dineout.is/grandbrasserie) | Fyrir hópa: [veitingar.grand@hotelreykjavik.is](mailto:veitingar.grand@hotelreykjavik.is)

Grand Brasserie | Sigtúni 38 | 105 Reykjavík

# Vífilsstaðahlíð, Vífilsstaðasel og Hjallamisgengi talin hááhættusvæði fyrir gróðurelda

## Greining á hááhættu- og hættusvæðum vegna gróðurelda í upplandi Garðabæjar

Greining á hááhættu- og hættusvæðum vegna gróðurelda í upplandi Garðabæjar var rædd á fundi umhverfisnefndar í síðustu viku, en nefndin leggur áherslu á mikilvægi þess að hagaðilar vinni saman við að meta áhættu á gróðureldum og setja fram aðgerðaráætlun um forvarnir og viðbragð.

Garðabær fékk Ásdís Björk Friðgeirsdóttur hjá Búnaðarháskóla Íslands vinna skýrslu og greiningu á hááhættusvæðum og hættusvæðum í gróðureldum í upplandi Garðabæjar. Verkefnið var unnið í samstarfi við sveitarfélagið Garðabæ þar sem Hrönn Hafliðadóttir, verkefnastjóri skipulagsmála hjá Garðabæ, var tengiliður við Landbúnaðarháskóla Íslands, en hún kynnti verkefnið og kom að upplýsingaöflun. Verkefnið snýr að því að nota landslagsgreiningu til að skilgreina hættumat vegna gróðurelda á grónu landi í upplandi Garðabæjar. Hluti af því svæði tilheyrir Heiðmörk en einnig er Sandahlíð hluti af svæðinu.

### Gott skipulag dregur úr og kemur jafnvel í veg fyrir náttúruhamfarir vegna náttúruvárs

Gróðureldar flokkast sem náttúruvá en ljóst er að ein mikilvægasta forvörn til að draga úr og jafnvel fyrirbyggja náttúruhamfarir vegna náttúruvárs er gott skipulag. Það byggir m.a. á hættu- og áhættumati. Með slíku verklagi má draga verulega úr tjónnæmi samfélagsins og auka seiglu þess. Hættu- og áhættumat stuðlar einnig að bættu eftirliti vegna náttúruvárs.

Verkefnið felst í að leggja mat á útivistarsvæði í upplandi Garðabæjar þar sem ákveðin þemu eru skoðuð út frá hættu vegna bruna á skógar- og gróðurlendi. Nýlegt deiliskipulag liggur fyrir á svæðinu og svæðið, sem fellur innan lands Garðabæjar, afmarkar það svæði verkefnisins sem unnið er með. Flóttaleiðir eru skoðaðar, aðgengi að vatni og aðgengi fyrir viðbragðsaðila m.t.t. ástands og burðarþols vega, þéttleika gróðurs og vatnsvermdar, svo eitthvað sé nefnt, með það að markmiði að undirbúa upplýsingar fyrir viðbragðsáætlunir á svæðinu.



Vífilsstaðahlíðin þarfnast stöðugar vöktunar og grisjunar segir í skýrslu Ásdísar Björk

### Þéttur gróður, ekkert aðgengi að vatni, fjölsótt svæði og aðgengi slökkviliðs slæmt

Í niðurstöðu skýrslunnar segir m.a. að þegar eingöngu er stuðst við þætti úr skilgreiningum Almannafræðinganna höfuðborgarsvæðisins þá flokkast Vífilsstaðahlíð, Vífilsstaðasel og Hjallamisgengi sem hááhættusvæði. „Helstu þættir sem leiða til þessarar niðurstöðu eru að á þessum svæðum er mjög þéttur gróður, aðgengi að vatni á svæðum er ekkert og svæðin eru fjölsótt af almenningi. Ennfremur er aðgengi slökkviliðs slæmt í Vífilsstaðahlíð og að Vífilsstaðasel.

Þegar allir þættirnir eru teknir með þá flokkast sömu svæði áfram sem hááhættusvæði ásamt friðlandi í kringum Vífilsstaðavatn, skógargarðinum í Sandahlíð og svæðinu í kringum útílfsmiðstöðina og Grunnvatn nyrðra. Helstu þættir sem leiða til þessarar niðurstöðu eru að á þessum svæðum er mjög þéttur gróður og almenningur notar þessi svæði mikið til útivistar. Á þessum þremur svæðum, sem bættust við þegar allir þættirnir eru notaðir til greiningar, þá er aðgengi slökkviliðs metið sem slæmt. Í þessari greinargerð var sérstaklega horft til svæðisins í kringum útílfsmiðstöðina og Grunnvatn nyrðra, í ljósi þess að þetta svæði verður mikið notað fyrir börn og ungmenni á komandi

árum í tengslum við útílfsmiðstöðina Vífilsbúð. Með tilkomu og nýtingu á borholu við Vífilsbúð er tryggt aðgengi að vatni en til þess að slökkviliðið geti nýtt það vatn þá þarf það að komast að Vífilsbúð.

Önnur svæði flokkast sem hættusvæði. Þegar horft er á niðurstöður úr greiningunni þá er um að ræða svæðin fyrir sunnan útílfsmiðstöðina að Hjallamisgengi og fyrir sunnan Sandahlíð, austan við Grunnvatn nyrðra og norðan við vatnsverndarsvæðið. Á þessum svæðum 24 skapast ekki hááhætta í gróðureldum en að sjálfsögðu eru þessi svæði nálægt skilgreindum hááhættusvæðum og því þarf jafnframt að gæta vel að forvörnum, viðhaldi gróðurs/vega og skipulagi á hættusvæðum.”

### Ásókn almennings til að koma á svæðið til útivistar mun aukast á næstu árum og áratugum og því mun hááhætta og hættu aukast

Ásdís segir að ef horft er á greininguna þannig að reynt er að komast að því á hvaða þætti er hægt að hafa áhrif þá er ljóst að ásókn almennings til að koma á svæðið til útivistar mun aukast á næstu árum og áratugum og því mun hááhætta og hættu aukast með auknum fjölda fólks á svæðinu. Bæði vegna fólksins og einnig fyrir fólklið.

### Vífilsstaðahlíðin þarfnast stöðugar vöktunar og grisjunar

„Almenningur vill hafa gróður og sums staðar þéttan gróður í upplandi Garðabæjar. Eitt af því sem gerir upplandið að því sem það er í dag sem útivistarsvæði er gróðurinn og þéttur gróður á vissum svæðum. Gæta þarf vel að forvörnum með grisjun og einnig hvernig gróðursett er í ný svæði. Vakin er sérstök athygli á svæðinu í kring-



Í greinargerðinni var sérstaklega horft til svæðisins í kringum útílfsmiðstöðina og Grunnvatn nyrðra, í ljósi þess að þetta svæði verður mikið notað fyrir börn og ungmenni á komandi árum í tengslum við útílfsmiðstöðina Vífilsbúð. Með tilkomu og nýtingu á borholu við Vífilsbúð er tryggt aðgengi að vatni en til þess að slökkviliðið geti nýtt það vatn þá þarf það að komast að Vífilsbúð

um Vífilsbúð þar sem búið er að gróðursetja furum ansi þétt. Ekki er talið ráðlagt að gróður þéttist um of á þessu svæði. Vífilsstaðahlíðin þarfnast jafnframt stöðugar vöktunar og grisjunar,” segir í skýrslunni.

### Grillaðstaða og útielund skólábarna við Vífilsbúð varhugaverð

Þá segir Ásdís að grillaðstaða og fyrirættuð útielund skólábarna við Vífilsbúð sé varhugaverð og því þurfi að gæta vel að brunavörnum í því tilliti. „Með tilkomu og nýtingu á borholu við Vífilsbúð er tryggt aðgengi að vatni á því svæði en til þess að slökkviliðið geti nýtt það vatn þá þarf það að komast að Vífilsbúð. Gert er ráð fyrir að slökkviliðið geti notað línuvegin sem liggur upp í gegnum Vífilsstaðahlíð en sá vegur er grófur og torfær á köflum þannig að það er spurning hvort hægt sé að segja að vegurinn sé greiðfær slökkviliðsbílum. Sinna þarf betur línuveginum með reglulegu viðhaldi og tryggja þarf aðgengi slökkviliðs yfir í land Kópavogs, en núverandi reiðleið frá Vífilsbúð og yfir í Kópavog er mjög ákjósanleg til að skilgreina sem flóttaleið, sérstaklega í ljósi þess að línuvegurinn í gegnum Vífilsstaðahlíð er ekki greiðfær og getur lokast vegna gróðurelda í Vífilsstaðahlíð. Æskilegast væri að gera þessa tæplega 2 km reiðleið frá Vífilsbúð

og yfir í Kópavog að vegi því Kópavogs megin tekur svo við línuvegur í beinu framhaldi. Það þarf að huga að auknu aðgengi slökkviliðs og tryggja viðhald og burðarþol vega og stíga í öllu upplandi Garðabæjar. Ljóst þykir að það er erfiðara að hafa áhrif á aðgengi að vatni sem er mjög takmarkað á flestum svæðum upplandsins nema með því að bora eftir vatni eða tryggja aðgengi slökkviliðs og þar með fæst aðgengi að vatni.

Á svæðinu fyrir sunnan útílfsmiðstöðina er vatnsverndarsvæði og þar ber að fara að öllu með gát.”

### Það svæði sem má helst brenna í upplandi Garðabæjar er svæðið sunnan Sandahlíðar, austan við Grunnvatn nyrðra og norðan við vatnsverndarsvæðið

Þegar horft er á tengingu þátta við þemu verkefnisins þá sést að flestir þættir tengjast þema sem snýr að landnotkun, innviðum og mannvirkjum, en á það þema er einmitt hægt að hafa hvað mest áhrif. „Í gróðureldum ber að vernda gróður, verndarsvæði, menningarmínjar og mannvirki. Það svæði sem má helst brenna í upplandi Garðabæjar er svæðið sunnan Sandahlíðar, austan við Grunnvatn nyrðra og norðan við vatnsverndarsvæðið. Þar er í raun engin hááhætta til staðar nema gagnvart aðgengi slökkviliðs og aðgengi að vatni. Svæðið fyrir sunnan Vífilsbúð og að Hjallamisgengi er á vatnsverndarsvæði sem að auki skapar hááhættu í gróðureldum en það svæði flokkast samt eingöngu sem hættusvæði,” segir í skýrslunni.

### Helstu atriði sem þarf að huga að út frá niðurstöðum þessa verkefnis eru:

- Tryggja og auka aðgengi slökkviliðs og einnig burðarþol og viðhald á vegum og stígum í upplandi Garðabæjar.
- Hugsa vel að brunavörnum í umhverfi útílfsmiðstöðvarinnar Vífilsbúðar og að gróður verði ekki of þéttur þar í kring.
- Í gróðureldum ber að vernda mannvirki, gróður, menningarmínjar og verndarsvæði.
- Við frekari framkvæmdir á svæðinu þarf að huga að því að þær hafi ekki neikvæð áhrif á upplifun þeirra sem sækja svæðið og að þær falli vel að umhverfinu.

### Hægt að hafa mikil áhrif á aðgengi slökkviliðs og þéttleika gróðurs

„Eftir að hafa farið í gegnum þessa greiningu þá liggur það í augum uppi að hægt er að hafa mikil áhrif á aðgengi slökkviliðs og þéttleika gróðurs. Með auknu og bættu aðgengi slökkviliðs ásamt náinni vöktun á vexti gróðurs með viðeigandi viðbrögðum er verið að stuðla að öryggi fólks, menningarmínja og gróðurs, og draga þannig úr hááhættu og hættu í gróðureldum í upplandi Garðabæjar,” segir Ásdís í lok skýrslunnar.

## Styrkir til eflingar á menningarlífi

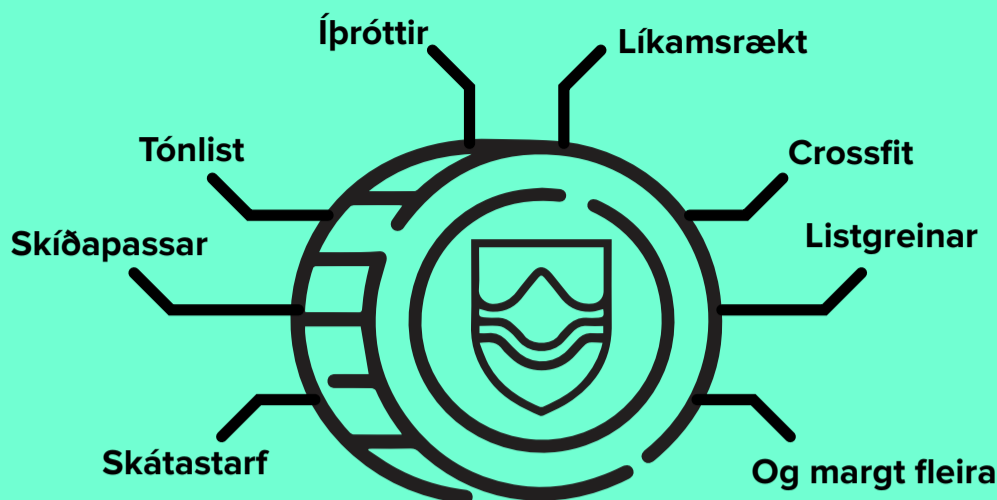
Menningar- og safnanefnd Garðabæjar auglýsir eftir umsóknum frá einstaklingum og félagasamtökum um styrk til eflingar á menningarlífi í Garðabæ.

Umsóknarfrestur er til **15. janúar 2025.**

Umsóknum skal skilað með rafrænum hætti í gegnum þjónustugátt Garðabæjar.

Nánari upplýsingar má sjá á: [www.gardabaer.is](http://www.gardabaer.is)





# Hvatapeningar fyrir 5-18 ára

55.000

á barn

Nánari upplýsingar  
á [gardabaer.is](http://gardabaer.is)



Jólavörur Hafsins eru  
komnar í verslanir okkar.

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

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

# MEIRI ÁRANGUR FYRIR OKKUR ÖLL



1. Bjarni  
Benediktsson



2. Þórdís Kolbrún  
Reykfjörð



3. Bryndís  
Haraldsdóttir



4. Rósa  
Guðjónsdóttir



5. Jón  
Gunnarsson



6. Árni  
Helgason



7. Ragnhildur  
Jónsdóttir



8. Viktor Pétur  
Finnsson



9. Sunna  
Sigurðardóttir



10. Jana Katrín  
Knútsdóttir



11. Ragnhildur  
Sophusdóttir



12. Halla Sigrún  
Mathiesen



13. Birkir  
Guðlaugsson



14. Eva Björk  
Harðardóttir



15. Birgir Leifur  
Hafþórsson



16. Sigríður Marta  
Harðardóttir



17. Óskar Örn  
Ágústsson



18. Þorvarður  
Hrafn Ásgeirsson



19. Díana Björk  
Olsen



20. Vigdís  
Gunnarsdóttir



21. Bjarni Th  
Bjarnason



22. Kristján  
Jónas Svavarsson



23. Birta Guðrún  
Helgadóttir



24. Bogi  
Jónsson



25. Hólmar Már  
Gunnlaugsson



26. Ingimar  
Sigurðsson



27. Elísabet S.  
Ólafsdóttir



28. Óli Björn  
Kárason

