

GARÐAPÓSTURINN

Bæjarblað Garðbæinga frá 1989

28. tölublað 35. árgangur. Fimmtudagur 29. ágúst 2024. Dreift frítt inn á heimili í Garðabæ
Frétta- og auglýsingasími 697-4020 - valdimar@gp.is - Vefsíða Garðapóstsins KGP.IS

Heilsu- & lífsstílsdagar nettó

29. ágúst–8. september



Allt að 25% afsláttur af 3.000 heilsu- og lífsstílsvörum og vegleg apptilboð á hverjum degi.

nettó

Heilsu- & lífsstílsdagar

29. ágúst–8. september

Allt að 25% afsláttur af 3.000 heilsu- og lífsstíls-
vörum og vegleg apptilboð á hverjum degi.



Skannið kóðann til að lesa greinarnar í blaðinu, skoða tilboð og uppskriftir.

nettó



KOMINN TÍMI Á MALBIKSVIÐGERÐIR OG MÁLUN BÍLASTÆÐA?

WWW.VERKTAK.IS | 5514000 | 6908000



GARÐAPÓSTURINN

Bæjarblað Garðbæinga frá 1989

Apótek
Garðabæjar

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

Sími 577 5010

Litlatúni 3 · 210 Gbæ



Arion banki

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

28. tölublað 35. árgangur. Fimmtudagur 29. ágúst 2024



Laxaolía

Styður við heilbrigða
húð og feld

FASTEIGNASALAN
TORG

KRAFTUR
TRAUST
ÁRANGUR



Darri Örn
löggiltur fasteignasali
Sími 767-0000



FLATEY

PIZZA NAPOLETANA
Garðatorgi 6. S.568 2666

Lyfjaval
HEILSA & HÁRNINGJA

24/7
OPIÐ

Bílaapótek Lyfjavals
Hæðasmára

Innritun í leikskóla Garðabæjar hefur gengið vel



297 börn voru innrituð í leikskóla Garðabæjar í apríl og hófu þau aðlögun í síðustu viku

Innritun í leikskóla Garðabæjar fyrir haustið 2024 hefur gengið vel og nú eru allir foreldrar barna sem þegið/fengið hafa leikskólalátt komnir með dagsetningu á upphafi aðlögunar. Vel hefur gengið að ráða starfsfólk í leikskólana þetta haustið, enn eru nokkrar lausar stöður.

Úthlutun fyrir haustið fór fram í apríl þar sem alls voru innrituð 297 börn með nýjar umsóknir.

Einnig voru afgreiddar 240 beiðnir foreldra um flutning á börnum á milli leikskóla í sveitarfélaginu. Aðlögun nýrra barna hófst í síðustu viku. (Sjá framhald. á blaðsíðu 4).

KOMINN TÍMI Á SKOÐUN?

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



HAFÍÐ
FISKVEIÐI
Grillvörur Hafsins eru komnar í verslanir okkar

YUZU HEFUR OPNAÐ Í
LITLATÚNI, GARÐABÆ
"SUMIR SEGJA BESTI HAMBORGARI Í HEIMI"

LEMON
MEIRA NZES - MEIRA GOTT

30% AFSLÁTTUR MEÐ VILDARKORTI LINDAR



hjá eftirfarandi fyrirtækjum:



LIND

FASTEIGNASALA

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

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

**KRAFTUR
TRAUST
ÁRANGUR**

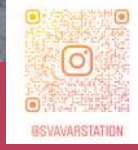
Er með kaupendur að:

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

FRÍTT VERÐMAT.

SVAVAR FRÍÐRIKSSON
LÖGGILTUR FASTEIGNASALI
SVAVAR@FSTORG.IS

HRINGDU NÚNA 623-1717



Unnið að inntöku 35 barna á biðlista

Öllum börnum á biðlista sem fædd eru í ágúst 2023 og eldri var boðin leikskólavist í vor.

- Úthlutun fyrir haustið fór fram í apríl þar sem alls voru innrituð 297 börn með nýjar umsóknir.
- Einnig voru afgreiddar 240 beiðnir foreldra um flutning á börnum á milli leikskóla í sveitarfélaginu.
- Í síðari úthlutun sem fór fram í maí var börnum fæddum í ágúst 2023 boðin leikskólapláss.

Aðlögun nýrra barna í leikskóla hófst í síðustu viku.

35 börn á biðlista en sótt var um vistun fyrir þau eftir vorúthlutun fór fram

Staða biðlista er þannig að alls biða 35 börn fædd í ágúst 2023 og eldri eftir leikskólaplássi en sótt var um vistun fyrir þau börn eftir að vorúthlutun fór fram. Nú er unnið að inntöku þessara barna.

Við innritun í leikskóla er tekið mið af kennitölu barna, þau elstu fá úthlutað fyrst. Í Garðabæ er fer fram innritun í laus leikskólapláss allt árið. Þegar pláss losnar er það boðið til barns á biðlista í samræmi við innritunarreglur.

Í gögnum úr Völu innritunarkerfi frá 11. ágúst eru alls 87 börn sem verða árgömul síðar á þessu ári. Foreldrar þeirra barna verða upplýstir nánar um gang mála á næstu vikum.



Mönnun gengið vel en nokkrar stöður enn lausar

Garðabær vill laða til sín hæft og faglegt starfsfólk. Leikskólakennarar sem hafa áhuga á að kynna sér leikskólastarfið í Garðabæ er bent á síðuna www.starfa-baer.is, en fjölmörg fríðindi eru í boði auk þess sem stytting vinnuvikunnar er að fullu komin til framkvæmda.

Í leikskólum Garðabæjar starfar samhentur hópur ólíkra einstaklinga með fjölbreyttan bakgrunn. Starfið fer allt fram í öflugri og líflegri teymisvinnu. Við kappkostum að skapa vinnustað þar sem allar hugmyndir fá að njóta sín og starfsfólk getur haft raunveruleg áhrif. Þannig gefum við fólkinu okkar tækifæri til að nýta krafta sína til að vaxa í starfi, hvar sem styrkleikarnir liggja.

Nokkrar praktískar upplýsingar fyrir fjölskyldur:

- Upplýsingar um innritun eru veittar í gegnum netfangið: innritun@gardabaer.is

Innritun hefur gengið vel í leikskóla Garðabæjar

- Vala leikskólakerfi heldur utan um flest sem viðkemur umsókn og leikskóladvöl barnsins.
- Foreldrum er sent bréf þegar barn fær leikskóladvöl. Foreldrar hafa 5 virka daga í umhugsunarfrest, eftir það er barnið tekið af biðlista.
- Skilyrði fyrir leikskóladvöl er að barn eigi lögheimili í Garðabæ og sé búsett í bænum.
- Biðlistagreiðslur: Ef barn sem er orðið 12 mánaða og eldri er ekki byrjað í leikskóla en búið að fá úthlutað pláss er hægt að sækja um greiðslur þar til barnið byrjar í aðlögun á leikskólanum.
- Úthlutun fyrir haustið fór fram í apríl þar sem alls voru innrituð 297 börn með nýjar umsóknir. Einnig voru afgreiddar 240 beiðnir foreldra um flutning á börnum á milli leikskóla í sveitarfélaginu. Aðlögun nýrra barna hófst í síðustu viku.

Auglýsing um afreksstyrki ÍTG



Íþrótta- og tómsundaráð Garðabæjar auglýsir eftir umsóknum frá íþróttafélögum um afreksstyrki fyrir einstaklinga og hópa, skv. afreksstefnu ÍTG grein 3.3, á vef bæjarins.

Úthlutunarreglur afreksstyrkja

Þeir aðilar, einstaklingar eða lið, sem til greina koma vegna afreksstyrkveitinga skv. gr. 3.3. eru:

- a. Þeir sem stunda einstaklingsíþróttir með íþróttafélagi í Garðabæ.
- b. Þeir sem eiga lögheimili í Garðabæ og stunda íþróttir með íþróttafélagi utan Garðabæjar, enda er viðkomandi íþróttagrein ekki stunduð í Garðabæ.

ÍTG getur einnig að eigin frumkvæði komið með tillögum til bæjarstjórnar um styrkveitingar, telji ráðið það eiga við.

Veittir styrkir eru hvatning til frekari framfara og til að mæta útlögðum kostnaði vegna þjálfunar og keppni.

Allir íþróttamenn sem þiggja styrk skulu hlíta þeim reglum sem Íþrótta- og Ólympíusamband Íslands setur um lyfjanotkun og lyfjæfirlit svo og þeim almennu siða- og agareglum sem gilda um framkomu íþróttamanna innan vallar sem utan. Viðkomandi íþróttamenn skulu jafnframt koma fram í skólum og hjá félögum í bænum sé þess óskað af hálfu ÍTG.

Umsóknir um afreksstyrki skulu berast til íþrótta- og tómsundaráðs Garðabæjar fyrir 10. september á þar til gerðum eyðublöðum á þjónustugáttGarðabæjar.

Með öllum umsóknum skal leggja fram afreksstefnu viðkomandi félags.

Upplýsingar veitir íþróttafulltrúi Garðabæjar s. 525 8548 eða karijo@gardabaer.is



GARÐABÆR

GARÐATORGI 7 • SÍMI 525 8500 • GARDABAER.IS

Undirbúa sölu á byggingarréttum óseldra lóða í Garðabæ

Bæjarráð hefur samþykkt að fela sviðsstjóra fjármála- og stjórnsýslusviðs að leita til tveggja fasteignasala um sölumeðferð byggingarréttta óseldra lóða í Garðabæ.

Við ákvörðun lágmarksverðs skuli haft að leiðarljósi að söluverð nemi að lágmarki sömu lágmarksfjárhæð og í söluskilmálum og skulu lágmarksfjárhæðir framreiknaðar m.t.t. hækkunar á vísitölu. Þá skal við það miðað að slíkar lágmarksfjárhæðir skili sér nettó til sveitarfélagsins, a.t.t. til sölupóknunar fasteignasala. Gera skal bæjarráði reglulega grein fyrir framvindu málsins.



Framkvæmdir eru þegar hafnar í norður Hnoðraholti, en þar eru nokkrar óseldar lóðir sem verða auglýstar á næstu dögum

Fyrsta Tónlistarnæring haustsins

Miðvikudaginn 4. september hefur aftur göngu sína tónleikaröðin Tónlistarnæring sem fram fer fyrsta miðvikudag í mánuði klukkan 12:15 í sal Tónlistarskóla Garðabæjar.

Það eru þau Bjarni Thor Kristinsson bassasöngvari og Ástríður Alda Sigurðardóttir píanóleikari sem ríða á vaðið. Þau blása áhorfendum kjark í brjóst í upphafi hausts með með kraftmiklum sönglögum og hressandi aríum.

Bjarni Thor starfar sem óperusöngvari og leikstjóri og hefur sungið við óperuhús út um allan heim undanfarna áratugi. Ástríður Alda er ein af fremstu píanóleikurum landsins. Hún hefur komið víða fram á tónleikum, ýmist sem einleikari eða með öðrum tónlistarmönnum.

Aðgangur er að venju ókeypis.



Miðvikudaginn 4. september hefur aftur göngu sína tónleikaröðin Tónlistarnæring og það eru þau Bjarni Thor Kristinsson bassasöngvari og Ástríður Alda Sigurðardóttir píanóleikari sem ríða á vaðið

MENNING Í GARÐABÆ

DAGSKRÁ

SEPTEMBER

BÓKASAFN GARÐABÆJAR

Viðburðir

Alla fimmtudaga
kl.10–12

FORELDRAMORGNAR

Skynjunarsmiðjur, fagleg fræðsla
fyrir nýbakaða foreldra og margt fleira.

Fimmtudagur 5. september
kl.17–19

KATRÍN JAKOBSDÓTTIR LEIÐIR

ÆSISPENNANDI GLÆPAKVISS

í tilefni 25 ára afmælis
Hins íslenska glæpafélags.

Laugardagur 7. september
kl.11.15

SÖGUR OG SÖNGUR

með Þórunnu Gunný.

Laugardagur 14. september
kl.11.30–12.30

LESIÐ FYRIR HUND

Skráning nauðsynleg.

Þriðjudagurinn 17. september
kl.18.00–18.45

HUGGULEG NÁTTFATA- SÖGUSTUND

Laugardagur 21. september
kl.11.30–14.30

MINECRAFT

Hönnun og landafræði. Skráning nauðsynleg.

Þriðjudagur 24. september
kl.17.30

RABBAÐ

um erfðamál með Elísabetu Pétursdóttur
héraðsdómslögmanni.

Tónleikar

TÓNLISTAR- NÆRING

Miðvikudagur 4. september
kl.12.15 Tónlistarskóli Garðabæjar

BJARNI THOR KRISTINSSON bassi &

ÁSTRÍÐUR ALDA

SIGURÐAR- DÓTTIR píanó

Ókeypis tónleikar á vegum menningar- og
safnanefndar Garðabæjar í samstarfi við
Tónlistarskóla Garðabæjar.

HÖNNUNARSAFN ÍSLANDS

Sýningar

Fastasýning

HÖNNUNARSAFNIÐ SEM HEIMILI

Sýning á gripum úr safneign safnsins sem sett
er upp sem grunnmynd af heimili og rétt eins
og á heimilum fólks eru hlutir fengnir héðan og
þaðan.

Pallurinn
6. september–27. október

ULL

Verk eftir Judith Amalíu Jóhannsdóttur og
Maju Siska. Sýning í tilefni 50 ára afmælis
Textílfélagsins.

Safnið á röngunni
1. júlí–29. september

SKRÁNING Á VERKUM GÍSLA B. BJÖRNSSONAR

Skráning fyrir opnum tjöldum á verkum eftir
grafíska hönnuðinn Gísla B. Björnsson sem
bárust safninu að gjöf árið 2013.

Viðburðir

Sunnudagur 1. september
kl.13

KÖRFUGERÐ - FJÖLSKYLDUSMIÐJA MEÐ GUÐRÚNU PÉTURSDÓTTUR

Föstudagur 6. september
kl.17

OPNUN Á PALLINUM Á SÝNINGUNNI ULL

Sunnudagur 15. september
kl.13

VÍK PRJÓNSDÓTTIR – ÆVISAGA

Fyrirlestur Brynhildar Pálsdóttur.

Föstudagur 27. september
Opnun á fastasýningu
kl.17

ÖRVERUR Á HEIMILUM Í SAMSTARFI VIÐ ÞJÓÐFRÆÐIDEILD HÁSKÓLA ÍSLANDS

Vinnustofudvöl

UNNAR ARI BALDVINSSON, GRAFÍSKUR HÖNNUÐUR KYNNTUR TIL LEIKS

AFTUR TIL HOFSSTAÐA

Garðatorgi 7

Margmiðlunarsýning sem spannar sögu
Garðabæjar frá upphafi landnáms til okkar daga.

MINJAGARÐURINN Á HOFSSTÖÐUM

við Kirkjulund

Skyggnist inn í fortíðina og upplifið lífið í landnáms-
skálanum með aðstoð margmiðlunarsjónauka.



Upplýsingar um einstaka viðburði má finna á Facebooksíðu Garðabæjar,
Hönnunarsafns Íslands og Bókasafns Garðabæjar.

GARÐAPÓSTURINN

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

Garðapósturinn kemur næst út fimmtudaginn 5. sept.

Síðasti skiladagur föstudaginn 30. ágúst.
valdimar@gp.is - Sími 697 4020

Garðapósturinn með bæjarbúum í 35 ár - frá 1989

Vefsíða Garðapóstsins er: kgp.is

Fylgdu Garðapóstinum á: Facebook, Twitter og Instagram

ÚTFARARSTOFA
ÍSLANDS síðan 1996

ALÚÐ VIRÐING
TRAÚST REYNSLA

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

Komum til aðstandenda og ræðum skipulag sé þess óskað



Sverrir Einarsson
S: 896 8242



Andrés Andrésón
S: 662 5339



Jóhanna Eiríks



Guðmundur Örn Jóhannsson
S: 862 0537

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

ÚTFARARSTOFA
HAFNARFJARÐAR

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



Útfararþjónusta
í yfir 70 ár

Vesturhlíð 2 | Fossvogi | s. 551 1266 | utfor@utfor.is | utfor.is

VIÐ ÞJÓNUM ALLAN SÓLARHRINGINN

K.C. - MÁLUN

kcarter@internet.is
GSM: 691-7979

Kristmundur Carter - Málameistari

MÁLNING · SPARTSL · VEGGFÓÐUR · FLÍSAÞÖGN

Vefmiðill Garðapóstsins 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)

Aðsend grein

Almar Guðmundsson

Bein leið, liggur gatan greið?

Leið mín á bæjarskrifstofuna er alla jafna nokkuð greið, enda örstutt.

En þrátt fyrir það þekki ég, líkt og aðrir íbúar höfuðborgarsvæðisins, umferðatafir – eða teppu- vel. „Teppan“ fer líklegast að ná hápunkti sínum á næstu dögum nú þegar skólar eru byrjaðir og sumarfrí klárast.

Umferðin er augljóslega hluti af lífinu, en í mínum huga er það valfrelsisból – og lýðheilsuáhrif – að geta valið sér ferðamáta. Hvort sem fólk vill ferðast akandi, gangandi, hjólandi eða með almenningsgöngum eiga það að vera þeim raunhæfir valkostir.

Hér í Garðabæ höfum við verið nokkuð sjálfbær í því að útbúa greiðfæra göngu og hjólastiga, enda vitum við að gerir fólk kleift að hreyfa sig eftir eigin hentsemi. Innviðaskuldin varðandi bílaumferðina var hins vegar orðin yfirgengileg, enda ekki á okkar færi að laga hana einsömul.

Það var því jákvætt skref þegar Samgöngusáttmálinn varð að veruleika árið 2019. Því miður fór framkvæmd hans ekki nægilega vel af stað og ýmis þeirra verkefna sem um var samið voru ekki nægilega proskuð og hingað til höfum við séð of lítinn ávinning og mun meiri kostnað en lagt var upp með. Umfangsmikil uppfærsla á sáttmálanum hefur verið í gangi undanfarna mánuði, þar sem áætlanir og uppsetning sáttmálanum voru endurskoðaðar rækilega.

Það var því mikilvægur áfangi þegar uppfærður Samgöngusáttmáli var undirritaður.

Hann er sameiginleg niðurstaða höfuðborgarsvæðisins og ríkisins um framtíðarsýn, sem felur í sér fjölbreytta og raunhæfa samgönguvalkostir. Samgöngusáttmáliinn felur ekki aðeins í sér bættar almennings-göngur eða hjólastiga.

Hann er einnig sameiginlegt átak ríkis og bæja að vinna á innviðaskuldinni sem við erum svo sannarlega komin í. Það er algjörlega nauðsynlegt að tryggja uppbyggingu stofnvega á höfuðborgarsvæðinu.

Á meðal þeirra verkefna sem munu hafa mikil áhrif á umferðarflæði til og frá



Uppfærður samgöngusáttmáli höfuðborgarsvæðisins undirritaður í síðustu viku

Garðabæ er að Hafnarfjarðarvegur verður lagður í stökk í gegnum miðjan bæinn. Enn er nokkuð langt í þá framkvæmd en allt okkar skipulag miðast við hana. Breytingar á gatnamótum Reykjanesbrautar við Kaplakrika í Hafnarfirði og gerð mislægra gatnamóta í Garðabæ á mótum Reykjanesbrautar og Álfanesvegur (rétt við húsnæði Góu) munu verða að veruleika innan fárra ára. Sú framkvæmd er mjög mikilvæg fyrir Garðabæinga. Að sjálfsögðu eru önnur mál okkur líka mikilvæg, ég trúi því t.d. að það styttest í að biðinni löngu eftir mislægum gatnamótum Reykjanesbrautar og Bústaðavegar ljúki. Þó fyrir hefði verið.

Samgöngusáttmáliinn er afrakstur sameiginlegrar vinnu sveitarfélaganna á höfuðborgarsvæðinu og ríkisins. Hann horfir ekki á einn hóp heldur yfir allt sviðið og reynir að koma til móts við þarfir okkar í nútíma samfélagi. Garðabær er í vexti, þeim mesta af nágrennsveitarfélögum. Við erum að leggja drög að því að innviðirnir okkar beri þessa öru þróun. Samgöngukerfið er okkar allra, það er hagur okkar allra að samgöngur séu greiðfærar. Auðvitað væri einfalt að segja að við Garðabæingar vildum meiri umbætur hjá okkur og fyrir okkur. En sem betur fer hefur öllum sveitarfélögum og ríkisvaldinu lánast að horfa á heildarmyndina og þá forgangsröðun sem nauðsynleg er saman. Og við Garðabæingar getum mjög vel við unað.

Í mínum huga var alveg ljóst að ríkið þyrfti að koma að rekstri almenningsgangna

og að sá hluti verkefnisins þyrfti að vera innan ramma nýs samgöngusáttmála. Það er lykilmál þess að hægt sé að byggja upp almenningsgangum og tryggja að þær nái markmiðum sínum. Sáttmálinn í heild, jafnt stofnvegir, sem almennings-göngur og aðrir ferðamátar, þarf að vera byggður upp af áætlunum og raun-sæi. Það er því lykilmál að ríkið mun taka þátt í rekstrinum til framtíðar.

Nú þurfum við að halda vel á spöðunum þar sem fyrsta skrefið er umræða í bæjar-ráði og bæjarstjórn um þetta mikilvæga mál og hagsmuni okkar. Svo þurfum við að rísa undir ábyrgðinni og á það hef ég lagt þunga áherslu í sameiginlegri vinnu um málið. Það þarf að halda áætlun um kostnað og framvindu. Markmiðið er að bæta flæði samgangna um höfuðborgarsvæðið, styrkja innviðina okkar og leyfa íbúum að ákveða hvernig þeir komast á milli staða.

Ég notaði lítið breytta laglínu hans KK, úr laginu Bein leið hér í yfirskriftinni. Það er freistandi að álykta að hann hafi verið með hugann við hið mikilvæga verkefni að byggja upp samgönguinnviði á höfuðborgarsvæðinu þegar hann orti í sama lagi: „Það kostar svita og blóð - að fara þessa slóð.“

Almar Guðmundsson,
bæjarstjóri í Garðabæ

*fyrirsögnin er tilvitnun í frábært samnefnt lag KK.

Garðbæingurinn Ingeborg Eide Garðarsdóttir keppir á Paralympics í París

Paralympics hófust í París í gær og standa til 8. september nk.

Keppendur Íslands á Paralympics 2024 eru fimm talsins og þar á meðal er Garðbæingurinn, Ingeborg Eide Garðarsdóttir í kúluvarpi ásamt þjálfara sínum og landsliðsþjálfara, Kára Jónssyni íþróttafulltrúa Garðabæjar. Auk þeirra keppa á mótinu fyrir Íslands hönd þau Sonja Sigurðardóttir í 50m baksundi og 100m skriðsundi, Thelma Björg Björnsdóttir í 100m bringusundi, Röbert Ísak Jónsson í 100m flugsundi og Már Gunnarsson í 100m baksundi.

Ingeborg Eide keppir á morgun, föstudag kl. 17:15 í kúluvarpi svo það erum að gera að fylgjast með.

Ísland átt þátttakendur frá 1980

Ísland hefur sent keppendur á Paralympics síðan 1980 og verða leikarnir í París þeir tölftu sem Ísland tekur þátt í. Sam-



Ingeborg Eide keppir á Jesolo 2024 Grand Prix á Ítalíu.
@bagnis.pics – Laurent_Bagnis

tals hefur Ísland sent 40 þátttakendur og þar af hafa 13 farið á fleiri en eina leika. Ísland hefur átt keppendur í bæði sundi og frálsíþróttum á öllum leikum síðan 1980 en einnig hafa verið keppendur í kraftlyftingum, borðtennis, bogfimi og hjóleiðum á einstaka leikum.

Ísland hefur unnið til verðlauna á átta Paralympics leikum. Þau síðustu komu á Paralympics í London 2012 þegar Jón Margeir Sverrisson vann til gullverðlauna í 200m skriðsundi í flokki S14. Þess má geta að Kristín Rós Hákonardóttir vann til verðlauna á þrennum Paralympics, árin 1996, 2000 og 2004.

DÍH
Dansskóli

NÝ NÁMSKEIÐ

Kennsla hefst laugardaginn 7. september

Jazzleikskólinn
Samkvæmisdansar
Salsa
Bachata



AUÐUR



ADAM



ARON



MAX



ÁSTRÓS



NIKÍTA



HANNA



SIGGI



HELGA

Öll innritun fer fram á þessari slóð: www.sportabler.com/danshfj

 DANSSKOLI_DIH

 WWW.DIH.IS

 DANSSKÓLI DÍH

Dansípróttafélag Hafnarfjarðar
Haukahlrauni 1, 220 Hafnarfjörður
dihdans@simnet.is
(+354) 565-4027



Lífsgæði íbúanna eru í forgangi

- segir Almar Guðmundsson bæjarstjóri í Garðabæ en bærinn hefur staðið hlutfallslega fremst sveitarfélaga á höfuðborgarsvæðinu er kemur að úthlutun byggingarlóða á síðustu árum

Mikil og hávær umræða hefur átt sér stað á undanförunum mánuðum að hægt hafi á uppbyggingu íbúða þar sem sveitarfélögin á landinu, sérstaklega á höfuðborgarsvæðinu, hafi ekki verið nógu dugleg að setja inn byggingalóðir á markaðinn, sem hefur gírað upp fasteignaverð og þar með verðbólguna í landinu auk þess sem háir vextir hafi orðið letjandi áhrif á verktaka sem eru farnir að fresta fyrirhuguðum íbúðauppbyggingu þótt þeir eigi lóðir. Lóðaskortur, háir vextir og verðbólga hamla því uppbyggingu á landsvísu.

Það er þó ekki hægt að tala um lóðaskort í Garðabæ því mikil uppbygging hefur átt sér stað í Garðabæ á undanförunum árum og sjaldan, ef nokkurn tímann hefur jafn mörgum lóðum verið úthlutað í bæjarfélaginu. Víða má sjá byggingakrana í bænum, en umfangsmikil uppbygging á sér stað í Urriðaholti, á miðsvæði Álftanes, í Hnoðraholti, Vetrarmýri, í Eskíasi og á fleiri stöðum.

Samkvæmt mælaborði Mannvirkjaskrá HMS fyrir íbúðir í byggingu á landinu öllu þá kemur þar fram að í Garðabæ séu samtals 691 íbúðir í byggingu eða áætlað að framkvæmdir fari af stað á árinu, en í byrjun ágúst voru 165 íbúðanna tilbúnar. Þá hefur íbúum á höfuðborgarsvæðinu hvergi fjölgað hlutfallslega jafn mikið og í Garðabæ frá 1. desember 2023 til fyrsta ágúst 2024, en Garðabæ ber þar höfuð og herðar yfir nágrannasveitarfélögin með fjölgun upp á 3,5%, en Hafnarfjörður og Mosfellsbær fylgja þar á eftir með 2,3% fjölgun á sama tímabili.

Garðapósturinn tók Almar Guðmundsson bæjarstjóra í Garðabæ tali og forvitnaðist nánar um þessa miklu uppbyggingu í bænum, kosti og galla hennar og hvað væri framundan, en Garðabæ er mjög vel settur hvað varðar landssvæði miðsvæðis til frekari uppbyggingar á næstu árum, ólíkt í raun öllum nágrannasveitarfélögunum.

Ánægður með það fjölbreytta framboð sem við höfum upp á að bjóða

En hvernig líst Almari á þessu miklu uppbyggingu sem hefur átt sér stað í bænum á síðustu árum og þær framkvæmdir sem eru í gangi á þessari stundu? „Ég er mjög ánægður með það fjölbreytta framboð sem við höfum upp á að bjóða. Hverfin okkar, þau yngri og eldri, eru ólík, en saman myndar þetta fjölbreytta blöndu af sérþýli og nútímalegu fjölþýli í falllegu og hlýlegu umhverfi Garðabæjar,” segir hann og bætir við: „Við vitum þó líka að uppbygging er krefjandi og við setjum alltaf markið hátt varðandi þjónustu. Uppbyggingunni þurfa að fylgja sterkir innviðir og markviss uppbyggingu á þjónustu við íbúana.”

Um 800 lóðir bætist við á næstu 2-3 árum

Hvað eru þetta margar lóðir sem þið hafið úthlutað núna á síðustu 2-3 árum? „Við gerum ráð fyrir að alls verði ríflega 500 byggingarhæfar lóðir/íbúðir í Garðabæ á þessu ári, það má svo áætla að u.þ.b. 800 lóðir bætist við á næstu 2-3 árum. Það er mikilvægt að hafa í huga að framkvæmdatími á þessum lóðum mun ná yfir talsvert lengra tímabil enda byggja uppbyggingaraðilar aldrei upp sína reiti alla í einu.”



„Við gerum ráð fyrir að alls verði ríflega 500 byggingarhæfar lóðir/íbúðir í Garðabæ á þessu ári, það má svo áætla að u.þ.b. 800 lóðir bætist við á næstu 2-3 árum,” segir Almar

Gleðilegt að fá hrós íbúana í Urriðaholti varðandi aðbúnað í hverfinu

Ög ekki má gleyma Urriðaholtinu sem er komið á lokametruna hvað varðar uppbyggingu, en þar hafa verktakar og einstaklingar getað fengið lóðir nánast á færibandi síðustu kannski 10 árum? „Ég myndi nú kannski ekki segja á færibandi, saga Urriðaholtssins mótaðist framan af frekar hægri uppbyggingu en hraði hennar jókst verulega árið 2020. Mér líður mjög vel með uppbygginguna í Urriðaholti, þar hefur myndast gott samfélag og þar er mikið af ungu barnafólki að búa sér heimili. Okkur miðar mjög vel í uppbyggingu á nærþjónustu, nú erum við til dæmis ný búin að opna nýjan leikskóla og framkvæmdir við þriðja áfanga Urriðaholtsskóla eru hafnar. Við erum líka langt komin með frágang inn í hverfinu og það er gleðilegt að fá hrós íbúana varðandi aðbúnað í hverfinu.”



Höfum lagt okkar að mörkum varðandi húsnæðisframboð

Eins og fram hefur komið þá hafa verktakar, fasteignasalar og fleiri aðilar tengdir efnahagslífinu kvartað sáran yfir lóðaskorti á höfuðborgarsvæðinu, en þú getur varla tekið undir það hvað Garðabæ áhræfir – hafa þessi aðilar gleymt að taka Garðabæ út fyrir sviga þegar þeir eru að setja út á sveitarfélögin? „Það er klárt að við höfum lagt okkar að mörkum varðandi húsnæðisframboð og einnig svarað ákalli um fjölbreytt búsetuform. Við erum t.a.m. mjög ánægð þar sérþýlislóðir sem eru nú í uppbyggingu í Hnoðraholti norður,” segir hann og heldur áfram: „Við eigum töluvert mikið

af svæðum þar sem við erum að brjóta nýtt land undir byggð sem skapar okkur dýrmæta sérstöðu.”

En hvað veldur að Garðabæ hefur dælt svona út lóðum á síðustu árum 2-3 árum? „Það er nú ofmælt að við höfum dælt út lóðum,” segir hann. „En hvað varðar ný svæði þá tekur Hnoðraholt og Vetrarmýri við þegar uppbyggingu í Urriðaholti sleppir. Við erum svo að fullnusta skipulag á Álftanesi og þá spennandi mynd sem þar er að myndast. Þá eru Eskíasi og Lyngás dæmi um svæði sem eru í umbreytingarferli hjá okkur, þar sem nútímaleg íbúabyggð tekur við af atvinnusvæði sem að stórum hluta er barn síns tíma.”

Lögd áhersla á innviðauppbyggingu

En þegar svona mikið og hratt er byggt hefur þá Garðabæ undan hvað innviðina varðar eða hvernig tæklið þið það – það fylgja þessu stórar áskoranir?

Mikill kraftur er í uppbyggingu íbúðahúsnæðis á Álftanesi

„Það fylgja þessu stór verkefni en innviðauppbygging hefur verið áhersla hjá okkur þannig að þjónustustigið sé af þeim gæðum sem við krefjumst af okkur sjálfum. Til dæmis má nefna að Urriðaholtsskóli verður brátt orðinn fullbyggður. Annar áfangi var tekinn í gangið í vor.

Á síðastliðnum þremur árum höfum við svo einnig byggt þrjá nýja leikskóla (Urriðaból við Kaupþún og Holtssveg og einnig Mánahvol) ásamt því að 5 ára deild við Sjálandsskóla var sett á fót. Næstu skref eru svo frekari úrræði á Álftanesi, nýr leikskóli á Ása og Sjálandssvæði að ógleymdum nýjum leikskóla og grunnskóla í Hnoðraholti.

Þessa dagana eru við að rýna og tímasetja betur þá uppbyggingu sem fram undan er, með hliðsjón af þörf íbúasamsetningarinnar.”

Öll veitumál, heitt og kalt vatn, fráveita og rafmagn verða að fylgja með í uppbyggingunni

„En svo er það allt hitt, liður í heitavattensleysinu fyrir nokkrum vikum var til dæmis það að sjá höfuðborgarsvæðinu, sem fer allt stækkandi, fyrir heitu vatni til framtíðar. Öll veitumál, heitt og kalt vatn, fráveita og rafmagn verða að fylgja með í uppbyggingunni. Þar er oftast um að ræða verkefni sem hvert og eitt sveitarfélag vinnur ekki eitt, heldur þarf samvinnu á svæðinu.”

Fin verð enda er Garðabær vinsæl staðsetning

Hvaða þýðingu hefur það fyrir Garðabæ að geta boðið út allar þessar lóðir til hæstbjóðenda – er bærinn sáttur við það verð sem hann hefur fengið fyrir lóðirnar og um hvað upphæð erum við að tala og hvernig nýtir Garðabær tekjurnar af lóðunum? „Úthlutun og sala lóða hefur gengið vel, henni er lokið að mestu í Hnoðraholti norður og á þeim svæðum sem við höfum lagt áherslu á. Við höfum fengið fin verð, enda er Garðabær vinsæl staðsetning. Það er mikilvægt að sala á byggingarrétti skili okkur tekjum til mikilvægrar innviðauppbyggingar sem fylgja nýjum hverfum.”



Vetrarmýri! „Næst á dagskrá varðandi skipulag er áframhald í Vetrarmýri og Hnoðraholti, suðurhlíðin sem snýr að golfvöllinum. Í báðum tilvikum eru þetta staðsetningar sem við skynjum mikinn áhuga fyrir,” segir Almar

Hefur áhrif á íbúasamsetningu, tekjur og útgjöld Garðabæjar

En hvaða þýðingu hefur það fyrir bæinn þegar íbúum fjölga svona mikið, en samkvæmt nýjustu tölum frá Þjóðskrá þá hefur Garðabæingum fjölgað um 3,5% frá 1. des. til 1. ágúst, sem er hlutfallslega langmesta fjölgun íbúa ef miðað sveitarfélögin á höfuðborgarsvæðinu? „Þýðingin er kannski fyrst og fremst sú að við erum fleiri! En að öllu gríni slepptu þá hefur þetta áhrif á íbúasamsetningu og tekjur Garðabæjar, en einnig á útgjöldin sem breytast. Við þurfum að horfa til þess hvernig við verjum fjármunum og halda vel á spöðunum varðandi viðhald, skólamáli, innviði o.s.frv.. Það verður líka að horfa á tölurnar yfir lengra tímabil en átta mánuði, en rýni yfir síðustu 20 ár eða svo sýnir að Garðabæ og Mosfellsbær hafa vaxið hraðast af sveitarfélögum á höfuðborgarsvæðinu.”

Einhverjir hafa kvartað yfir þeim leiðum sem eru farnir við úthlutun lóða almennt, að þær séu boðnar hæstbjóðanda og

þetta á ekki bara við Garðabæ. En er hægt að fara einhverja aðra leiðir sem fólki þætti sanngjarnari og er hægt að tryggja t.d. uppöldum Garðabæingum lóðir í úthlutun? „Þetta er sigild umræða en það er mjög erfitt fyrir okkar að loka á að úthlutun lóða í pólitískri rómantík leiði ekki til þess að handhafi lóðar fái óeðlilegan ágóða út úr úthlutuninni. Þess vegna þurfum við að fara varlega. Ef við veitum mikla afslætti af lóðaverði verður að finna fjármagn eftir öðrum leiðum til að standa að innviðauppbyggingu, sem er óraunhæft miðað við rekstraraðstæður sveitarfélaga í dag.”

En hversu fjölmennur vill Garðabær vera og er ekki einhver ákveðin stærð talin hagkvæmari fyrir sveitarfélög og íbúa þess en önnur? „Við erum nýorðin 20 þúsund talsins og áætlanir gera ráð fyrir að íbúar verði um 25 þúsund þegar þessi hverfi eru öll fullbyggð.”

Næst á dagskrá varðandi skipulag er áframhald í Vetrarmýri og Hnoðraholti

En hvað með frekari úthlutun lóða í bænum, hvar og hvenær áætlið þið að næst verði lóðum úthlutað undir íbúðir? „Við eigum mörg spennandi tækifæri sem fara ekki skipulag og framkvæmdir á næstu misserum. En næst á dagskrá varðandi skipulag er áframhald í Vetrarmýri og Hnoðraholti, suðurhlíðin sem snýr að golfvöllinum. Í báðum tilvikum

eru þetta staðsetningar sem við skynjum mikinn áhuga fyrir.”

Við stöndum vel og stöndum okkur vel

Ög bæjarstjórinn er ánægður með stöðuna á bænum í dag og þeirri uppbyggingu sem á sér stað, bjartir tímar fram undan í Garðabæ eins og ávallt? „Það er alltaf bjart yfir Garðabæ. Við stöndum vel og stöndum okkur vel, ég hlakka til vetrarins og samtals við íbúana og skemmtilegra verkefna og áskorana,” segir Almar að lokum.

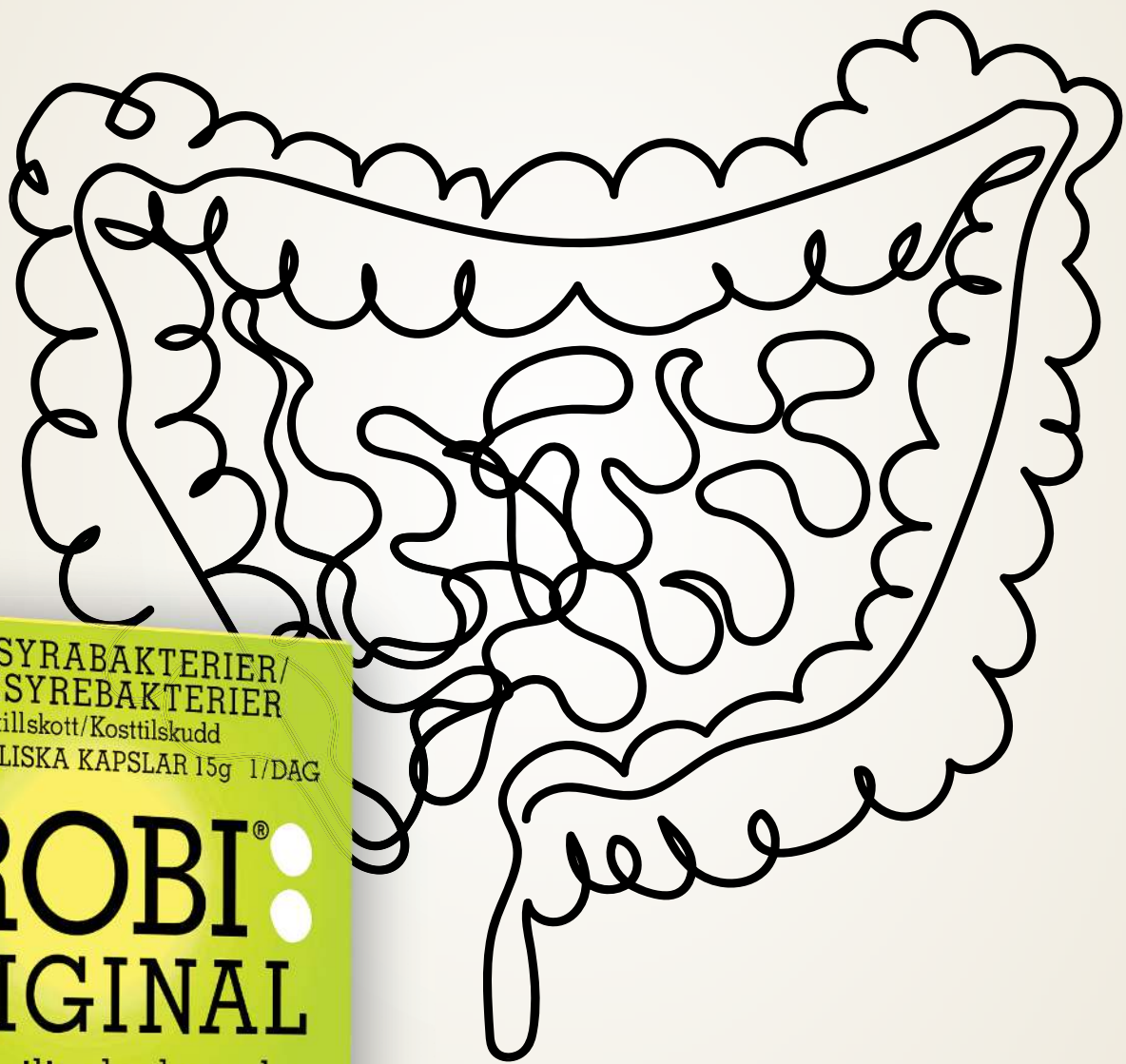


Framkvæmdir í Þorraholti eru komnar á mikið flug

ÞARMAFLÓRAN ER LYKILLINN AÐ HEILSUNNI

Það eru ekki allir mjólkursýrugerlar eins!

Til þess að viðhalda heilbrigðri flóru er mikilvægt að tileinka sér hollt og gott mataræði ásamt því að taka reglulega inn mjólkursýrugerla í formi bætiefna.



PROBI®
ORIGINAL

ÞESSI Í **GRÆNA** KASSANUM

Afsláttabombur af heilsu- og lífsstílsvörum í Nettó

Allt að 25% afsláttur af heilsuvörum á Heilsu- og lífsstílsdögum í Nettó dagana 29. ágúst til 8. september.

Árlegir Heilsu- og lífsstílsdagar í Nettó standa hefjast í dag, fimmtudaginn 29. ágúst, en á heilsudögum geta viðskiptavinir Nettó gert góð kaup á heilsu- og lífsstílsvörum, sem eru með allt að 25% afslætti auk þess sem boðið er upp á ofurtilboð á einstökum vörum á hverjum degi.

Þetta er okkar hátíð

Þetta er átjándi árið í röð sem Nettó stendur fyrir Heilsu- og lífsstílsdögum en Nettó býður upp á þessa daga tvisvar á ári, í lok janúar og ágúst. Helga Dís Jakobsdóttir er markaðs og upplifun- arstjóri Nettó. Kópavogspósturinn byrjaði á því að spyrja hvort það ríkti ekki mikil tilhlökkun meðal viðskiptavina fyrir Heilsudögum, enda hefur mikil vit- undarvakning orðið um bættu heilsu á undförunum árum? „Það hefur alltaf ríkt mikil tilhlökkun meðal viðskiptavina og starfsfólks Nettó fyrir Heilsu- og lífsstíls- dögum – þetta er okkar hátíð! Við leggj- um okkur fram um að bjóða upp á hollari valkosti í öllum deildum hjá okkur. Til dæmis bjóðum við nú upp gæludýrafóður í gæðaflokk – því við viljum einnig geta fundið hollari valkosti fyrir dýrin okkar.“

Appdagatal Heilsudaga Nettó gefur hærri afslætti

Það er ekki orðum ofauki að viðskipt- avinir geti gert sannkölluð kjarakaup á Heilsu- og lífsstílsdögum Nettó enda mikill afsláttur í boði og daglega boðið upp á afsláttarbombur (aukaflátt) af einstaka vörum? „Við bjóðum upp á allt að 25% afslátt af fjölda heilsu- og lífsstíls- vara þessa daga. Einnig erum við með appdagatal þar sem ákveðin heilsuvara,

ásamt tegund af ávexti eða grænmeti, er á ofurapptilboði hvern dag sem Heilsu- og lífsstílsdagar standa yfir. Appið virkar þannig að þú skannar kóða við kassann og færð 2% af öllum innkaupum til baka sem inneign í hvert skipti sem þú verslar. Þegar vörur eru á apptilboði safnar þú mun meiri inneign, allt að 50% fyrir ein- stakar vörur á Heilsudögum. Ég hvet les- endur til að skoða appdagatal Heilsudaga og kynna sér hvaða vörur verða á apptil- boði hvern dag fyrir sig.“

3000 þúsund vörunúmer

En hvað eru þetta margar vörur sem eru á afslætti þessa daga? „Þetta eru hátt í 3.000 vörunúmer.“

Margir nota Heilsu- og lífsstílsdaga Nettó til að birgja sig upp fyrir veturinn af hollum matvörum sem endast lengi, þurrvörum, niðursuðuvörum og frysti- vörum, auk vítamína og fæðubótarefna. Hvernig sér starfsfólk Nettó og heild- salanna til þess að hillurnarséu fullaralla Heilsudagana? „Við eigum í mjög góðu samstarfi við heildsalana. Í sameiningu höfum við undirbúið Heilsu- og lífsstílsdaga í allt sumar og erum því við öllu búin.“

Við viljum sýna stuðning

Hvers vegna eru Heilsu- og lífsstílsdagar alltaf í lok janúar og ágúst ár hvert? „Í byrjun janúar og september eru einmitt margir að koma sér aftur inn í rútínu hvers- dagsins og vilja huga betur að heilsunni. Sumir eru kannski að taka fyrstu skrefin í átt að betri lífsstíl. Við viljum sýna stuðning með því að bjóða upp á frábært úrval af hollum matvörum og heilnæmum heilsu- vörum á tilboðsverði á þessum árstímum.“



Helga Dís segir að það séu alltaf einhverjar nýjungar í boði á Heilsu- og lífsstíls- dögum Nettó. „Við erum alltaf með einhverjar nýjungar, til dæmis gæðafóður fyrir hunda og ketti og einnig bjóðum við upp á Kefir-vatn í fyrsta skipti en það er nýjung í heiminum sem er að slá í gegn.“ Hátt í 3.000 vörunúmer eru með afslætti þessa daga í verslunum Nettó svo það ætti að vera eitthvað fyrir alla.

Þetta er átjándi árið í röð sem þið standið fyrir þessum dögum. Hvaða vöruflokkar hafa verið vinsælastir í gegnum árin – hvað eru landsmenn helst að grípa og birgja sig upp af? „Ánglamark vörumerkið okkar verður stöð- ugt vinsælla en Ánglamark býður upp á gott úrval af lífrænum matvörum og Svansvottuðum barna- og hreinlætisvör- um. Einnig eru vítamín og bætiefni alltaf vinsæl.“

Kefir-vatn slær í gegn víða um heim

Eru einhverjar nýjungar í ár; áttu von á að eitthvað nýtt slái í gegn? „Við erum alltaf með einhverjar nýjungar, til dæmis gæðafóður fyrir hunda og ketti sem ég nefndi áðan. Einnig bjóðum við upp á Kefir- vatn í fyrsta skipti en það er nýjung í heiminum sem er að slá í gegn,“ segir hún úrskýrir frekar: „Kefir-vatn er gerjaður og léttkolsýrður drykkur sem inniheldur góð- gerla en engan sykurla eða óþarfa auka- efni. Ólíkt öðrum kefir-vörum er hann ekki unninn úr mjólk og hentar því þeim sem eru vegan. King of Kefir drykkirnir fást í þremur frískandi bragðtegundum úr náttúrulegum og lífrænum vottuðum hráefn- um. Þeir eru hitaeningasnaudir og fara vel í maga.“

Appdagatal Nettó gefur hærri afslætti af heilsuvörum, ásamt tegund af ávexti eða grænmeti, á hverjum degi á Heilsu- og lífsstílsdögum Nettó

Nettó með breiðasta úrvalið af heilsu- og lífsstílsvörum

Hollusta og heilbrigði eru í brennidepli hjá Íslendingum og Helga Dís segir að Nettó sé leiðandi hvað varðar úrval af heilsu- og lífsstílsvörum og það eykst bara með hverju árinu? „Við erum með breiðasta úrvalið af heilsu- og lífsstílsvörum svo við hvetjum fólk að sjálfsgöðu til þess að líta við í Nettó – og ekki gleyma appinu því þannig fáið þið besta verðið.“

90 síðan heilsu- og lífsstílsvörum í rafrænu formi

Þannig að allar Nettóverslanir verða pakkfullar af hollustuvörum á frábæru verði dagana 29. ágúst til og með 8. september? „Klárlega! Svo er um að gera að fletta okkar skemmtilega 90 blaðsíðna heilsu- og lífsstílsvörum sem kemur út raf-rænt. Þar er hægt að lesa fróðleg viðtöl, skoða gírnile- gar uppskriftir og öll tilboðin.“

Viðskiptavinir hafa tekið Heilsu- og lífsstílsdögum fagnandi

Og eins og fram hefur komið þá er þetta átjándi árið í röð sem þið standið fyrir Heilsu- og lífsstílsdögum. Það hlýtur að þýða að landsmenn hafa tekið ein- stak- lega vel í þessa daga fyrst þið eruð með þá á hverju ári, tvisvar á ári? „Já, það er óhætt að segja að viðskiptavinir hafa tekið Heilsu- og lífsstílsdögum fagn- andi og þess vegna er þetta svona mikil hátíð fyrir okkur.“

Ég hef alltaf unnið með að mæting er bæting og meðalvegurinn er bestur

En hvað með Helgu Dís sjálfa, eru ein- hverjar vörur sem hún sækist helst eftir á þessum dögum og ertu dugleg að hreyfa þig og borða hollan mat? „Ég hef alltaf unnið með að mæting er bæting og meðalvegurinn er bestur. Ég nýt þess að elda og stunda góða útiveru. Ég mæti í Nettó daglega alla Heilsudagana og nýti mér apptilboðin á hverjum degi. Einnig er ég mjög hrifin af Ánglamark og birgi mig alltaf vel upp af vörum úr því merki,“ segir Helga Dís að lokum.



FRÍSTUNDABÍLL Í GARÐABÆ

Frístundabíllinn ekur alla virka daga á starfstíma grunnskóla og frístundaheimila frá 26. ágúst 2024 til 7. júní 2025.

Frístundabíllinn hefur það hlutverk að keyra börn frá frístundaheimilinum grunnskóla í íþrótt- og tómsundastarf.

Upplýsingar um leiðarkerfi, tímatöflu og kaup á ferðum í bíllinn má finna á vef Gardabæjar, gardabaer.is

Sjá nánar á www.gardabaer.is



NÁMSKEIÐ

Hraustir Karlar

Hefst 2. sept - 2. okt (5 vikur)

Stirðir Karlar

Hefst 3. sept - 3. okt (5 vikur)

Stelpur 12 - 15 ára

Hefst 9. sept - 16. des (14 vikur)

Strákar 12 - 15 ára

Hefst 10. sept - 17. des (14 vikur)

Sterkar 40+

Hefst 17. sept - 17. okt (5 vikur)



VETRARSTARF STJÖRNUNNAR

2024-25

FJÖLMENNASTA FÉLAG LANDSINS

Nú er vetrarstarf Stjörnunnar hafið af krafti en innan félagsins starfa sjö deildir:

Almennings-, fimleika-, handknattleiks-, knattspyrnu-, körfuknattleiks-, lyftinga- og sunddeild.

Iðkendum fjölgar frá ári til árs samhliða vaxandi bæjarfélagi. Stjarnan er í dag eitt af fjölmennustu íþróttafélagum landsins samkvæmt skráningu ÍSÍ. Það má því með með sanni segja að starf félagsins eflist á hverju ári í takt við vaxandi íbúafjölda í bænum.

BARNA- OG UNGLINGASTARF

Stjarnan heldur úti æfingum fyrir börn og unglinga í 6 deildum; fimleikum, handbolta, knattspyrnu, körfubolta, sundi og fyrir eldri iðkendur í lyftingadeild félagsins. Stundatöflur deilda fyrir ve-turinn er að finna á heimasíðu Stjörnunnar en einnig er hægt að senda fyrirspurn á skrifstofu Stjörnunnar á stjarnan@stjarnan.is.

KOMDU & PRÓFAÐU NÝJA ÍPRÓTT

Líkt og undanfarin ár var unnið að því að samþætta stundatöflur milli deilda til að reyna að komast hjá árekstrum milli æfingatíma yngstu iðkenda. Ljóst er að það verkefni verður ávallt erfiðara vegna fjölda iðkenda og skorts á auknum æfingatímum. Við hvetjum iðkendur eindregið til að prófa þær íþróttir sem í boði eru en öllum börnum er velkommið að prófa æfingar í tvær vikur áður en ganga þarf frá endanlegri skráningu og greiðslum. Eina sem þarf að gera er að senda póst á stjarnan@stjarnan.is og láta vita að viðkomandi iðkandi hafi áhuga á að prófa eftirfarandi íþrótt.

Félagið býður upp á þjónustu fyrir börn allt niður í 3. ára aldur. Körfuknattleiksdeildin býður upp á leikskólahóp, boltaskóli handknattleiksdeildar verður á sínum stað, fimleikadeildin heldur úti krílafimleikum og sunddeildin býður upp á barnahópa bæði í Mýrinni og í Álftaneslaug.

FRÍSTUNDAÞÍLLINN

Garðabær veitir bæjarbúum mikilvæga þjónustu með frístundabílnum. Leiðarkerfi bílsins hefur stækkað undanfarin ár í takt við stækkun bæjarfélagsins. Stjarnan hvetur forráðamenn iðkenda til að kynna sér áætlun og fyrirkomulag frístundabílsins vel á heimasíðu Garðabæjar.

HVATAPENINGAR

Garðabær veitir öllum börnum styrk til íþrótt- og tómstunda og hvetjum við forráðamenn til að nýta styrkinn við greiðslu æfingagjalda. Ef forráðamenn eru í vandræðum með að nýta hvatapeninga við greiðslu æfingagjalda þá er hægt að hafa samband við skrifstofu Stjörnunnar á stjarnan@stjarnan.is. Nánari upplýsingar um hvatapening er að finna á heimasíðu Garðabæjar.

VILT ÞÚ TAKA ÞÁTT Í STARFI STJÖRNUNNAR?

Í fjölmennu félagi eins og Stjörnuni er að mörgu að hyggja til að unnt sé að tryggja að allir iðkendur finni sér vettvang við hæfi. Sjálfbodaliðar og starfsmenn félagsins kappkosta að koma til móts við óskir iðkenda og foreldra þeirra um starfið sem fram fer í félaginu. Það er gefandi og skemmtilegt að vinna að uppbyggingu íþrótt- og æskulýðsstarfs. Stjarnan hvetur foreldra til þátttöku í starfi félagsins. Það er alltaf þörf á fleiri sjálfbodaliðum á vettvangi félagsins, hvort sem um er að ræða setu í stjórnnum eða ráðum félagsins. Frekari upplýsingar um starfsemi deildanna og hlutverk innan félagsins er að finna á heimasíðu félagsins www.stjarnan.is.

SKRIFSTOFA STJÖRNUNNAR

Skrifstofa félagsins er í Stjörnuheimilinu við knattspyrnusvæði félagsins. Starfa starfsmenn skrifstofu á hefðbundnum skrifstofutíma en opið er fyrir heimsóknir eða fyrirspurnir í síma 565- 1940 milli kl. 13-16 alla virka daga. Hægt er að senda fyrirspurnir á stjarnan@stjarnan.is og svörum við þeim fyrirspurnum eins fljótt og auðið er

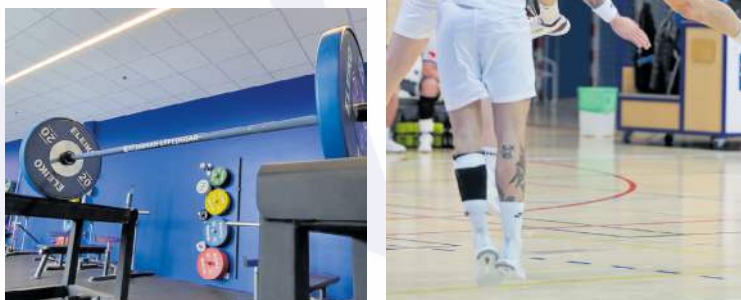
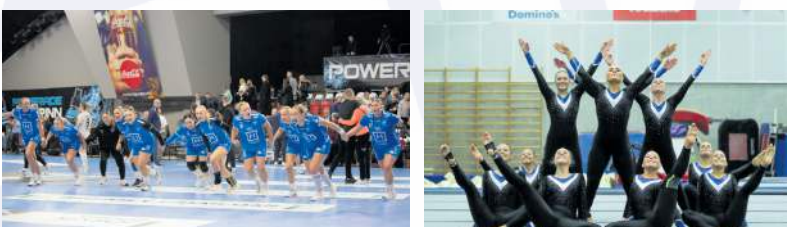


VETRARSTARF STJÖRNUNNAR

2024-25

KEPPNISTÍMABIL MEISTARAFLOKKA

Að lokum viljum við minna á keppnistímabil meistaraflokka félagsins. Meistaraflokkar knattspyrnudeildar eru á lokaspretti sumartímabilsins og þurfa á öllum okkar stuðningi í loka leiki tímabilsins. Fyrstu leikir í handboltanum eru í byrjun september og körfuboltinn fer í gang í byrjun október. Gott er að fylgjast með auglýsingum á sam-félagsmiðlum deildanna til að fá upplýsingar um keppnisleiki meistaraflokkanna!



Dagskrá Menningar í Garðabæ haustið 2024

Í dag, fimmtudaginn 29. ágúst ættu margir Garðabæingar að fá dagskrár-bæklinginn um lúguna en hann kemur ferskur úr prentsmiðjunni og boðar alla menningardagskrá haustsins.

Þeir sem ekki fá bæklinginn heim geta sótt sér eintak á Bókasafni Garðabæjar, Hönnunarsafninu eða í þjónustuverið á Garðatorgi 7.

Að venju er boðið upp á fjölskyldustundir á Bókasafni Garðabæjar sem og í Hönnunarsafni Íslands, tónleikaröðin Tónlistarnæring fer fram í sal Tónlistarskólans fyrsta miðvikudag í mánuði, fyrirlestrar og erindi fara fram í Hönnunarsafni og á Bókasafni og foreldramorgnarná á hverjum fimmtudegi á bókasafninu.

Þá eru reglulega opnaðar sýningar á Hönnunarsafninu og viðburðir í tengslum við sýningarnar sem er vert að skoða.

Þann 12. október fer Rökkvan fram á göngugötunni Garðatorgi, listahátíð þar sem ungt fólk er í forgrunni. Óperugala á

MENNING Í GARÐABÆ	
DAGSKRÁ	SEPTEMBER
BÓKASAFN GARÐABÆJAR	
<p>29. ágúst</p> <p>10.00 Foreldramorgnarná</p> <p>11.00 Hönnunarsafnið SEMI HEIMILI</p> <p>12.00 Tónlistarnæring</p> <p>13.00 Hönnunarsafnið ULL</p> <p>14.00 Hönnunarsafnið SKRÁNING Á VERKUM GESA R. BÖRNSSONAR</p>	<p>10.00 Foreldramorgnarná</p> <p>11.00 Hönnunarsafnið LESIÐ FYRIR HUND</p> <p>12.00 Tónlistarnæring</p> <p>13.00 Hönnunarsafnið HUGGLEGG NÁTTAFÁ-SÓGSTUND</p> <p>14.00 Hönnunarsafnið MINECRAFT</p> <p>15.00 Hönnunarsafnið RABBAÐ</p>
HÖNNUNARSAFN ÍSLANDS	
<p>29. ágúst</p> <p>10.00 Foreldramorgnarná</p> <p>11.00 Hönnunarsafnið KÖRUGERÐ - FJÓLSKYLD SAMÍÐA MEÐ GLEÐIRNUNU PÉTURS DÓTTUR</p> <p>12.00 Tónlistarnæring</p> <p>13.00 Hönnunarsafnið ÖPNUN Á PALLINUM Á SÝNINGUNNI ULL</p> <p>14.00 Hönnunarsafnið SKRÁNING Á VERKUM GESA R. BÖRNSSONAR</p>	<p>10.00 Foreldramorgnarná</p> <p>11.00 Hönnunarsafnið ÖRVERUR Á HEIMILI Í SAMSTARFVIRDI HÁSKÓLA ÍSLANDS</p> <p>12.00 Tónlistarnæring</p> <p>13.00 Hönnunarsafnið UNNARARI BALDVINSSON, GRÆFSUR, HÖNNUNUR, KYNNTUR TIL LEIERS</p>

vegum Óperudaga fer svo fram í lok október á Garðatorgi 7 og árlegir aðventutónleikar í samstarfi við Þýska sendiráðið í desember.

Aðventunni verður svo að sjálfsögðu fagnað með jólaballi, föndri og húllumhæi á Garðatorgi.

Eykur vellíðan, velferð, lífsgæði og heilsu barna

• Nýr samskiptasáttmáli Garðabæjar hefur nú tekið gildi

Nýr samskiptasáttmáli Garðabæjar hefur nú tekið gildi. Hann er unninn með það að leiðarljósi að auka vellíðan, velferð, lífsgæði og heilsu barna.

Samskiptasáttmála Garðabæjar er ætlað að stuðla að jákvæðum samskiptum og auka þekkingu barna, forráðafólks og starfsfólks á einkennum samskiptavanda og eineltis. Góð samskipti eru lykill að jákvæðum tengslum sem gefa lífinu gleði og innihald. Þjálfun barna í samskiptafærni er því afar mikilvæg.

Alls staðar þar sem fólk kemur saman geta komið upp samskiptamál. Ef gripið er fljótt inn í og með samstilltu átaki heimilis, skóla og annarra ábyrgðaraðila er hægt að minnka líkur á alvarlegum afleiðingum. Með aukinni þekkingu og markvissri þjálfun barna eiga hlutaðeigandi aðilar að geta brugðist við, víta hvert skal leita og hvernig er unnið úr málum.

Í Samskiptamála Garðabæjar má finna upplýsingar um hvernig samskiptamál eru skoðuð og flokkuð, hvernig unnið skal úr



samskiptamálum og skilgreiningar á helstu hugtökum sem sáttmálin byggir á svo nokkur dæmi séu tekin.

Samskiptasáttmáli Garðabæjar er unninn af stýrihópi sem skipaður er fulltrúum Álfitanesskóla, Flataskóla, Garðaskóla, Hofsstaðaskóla, Sjúklandsskóla og Urriðaholtsskóla. Hópurinn starfaði undir hand-

leiðslu Vöndu Sigurgeirsdóttur, lektors í tómstunda- og félagsmálafræði. Grunn- og tónlistarskólafulltrúi Garðabæjar rit- og verkefnastýri sáttmálanum.

Samskiptaáætlunin skal kynnt á hverju ári í öllum grunnskólum, frístundaheimilum og í félagsmiðstöðvum bæjarins. Endurskoða skal áætlunina á minnst tveggja ára fresti.

Fundur bæjarstjórnar á haustönn 2024



Fundur bæjarstjórnar Garðabæjar eru fyrsta og þriðja fimmtudag hvers mánaðar og hefjast kl. 17.

Fundur bæjarstjórnar eru haldnir í Sveinatungu, fundarsal bæjarstjórnar á Garðatorgi 7, og eru öllum opnir.

Fundur bæjarstjórnar eru í beinu streymi á vef Garðabæjar, gardabaer.is

Fundur bæjarstjórnar 2024

- 5. og 19. september
- 3. og 17. október
- 7. og 21. nóvember
- 5. og 19. desember

Fundagerðir bæjarstjórnar og myndatökur af fundunum eru birtar á vef Garðabæjar, gardabaer.is, daginn eftir fund.

Hægt er að gerast áskrifandi að fréttum frá bænum með því að skrá sig á póstlista á vefnum.

Bæjarstjóri



GARÐABÆR

GARÐATORGI 7 • SÍMI 525 8500 • GARDABAER.IS

Metnaðarfull vetrardagskrá DÍH

Kennsluönnin í DÍH (Dansíþróttafélagi Hafnarfjarðar) hefst laugard. 7. september. Kenndir eru samkvæmisdansar, barnadansar og sérnámskeið í Salsa og Batchata fyrir byrjendur og lengra komna.

Garðabæingurinn, Auður Haraldsdóttir, framkvæmdastjóri dansskólans segir almennt sé mikill dansáhugi hjá Garðabæingum að æfa dans og hafa þeir þá komið til okkar að Haukakrauni 1 í Hafnarfirði, en aðal kennslustaður DÍH er í Bjarkarhúsinu við Haukakraun og í Kaplakrika.

Frítt í dans fram að jólum
Yngsti hópurinn er fyrir 3 og 4 ára og æfir sá hópur á laugardögum kl. 10.30, sá hópur heitir Jazzleikskólinn. „Þessi hópur fær frítt í dans fram að jólum og enda námskeiðin á jólaballi. Þetta eru mjög þroskandi og gefandi tímar þar sem er dansað, leikið og sungið. Foreldrar geta tekið átt í tímanum með börnunum eða horft á tímann. Límmiðar gefnir í lok tímans fyrir góðan árangur,” segir Auður.

Hópur 5-7 ára æfir 2x í viku og er verið að kenna börnum samkvæmisdans og léttu barnadans. Æfingar eru á fimmtudögum kl. 16.30 í Kaplakrika og á laugardögum í Bjarkarhúsinu kl. 11.15.

Hópur 8-12 ára æfir svo 3x í viku. Þau æfa samkvæmisdans og eru byrjuð að æfa fyrir danskeppni og setja upp danssýningar. Æfingar eru á miðvikudaga kl. 16.30, fimmtudaga kl. 17.30 í Kaplakrika og á laugardaga kl. 12.00 í Bjarkarhúsinu.

Keppnishópur framhald í samkvæmisdönsum æfir 4x í viku tvær klukkurstundir í senn. Æfingar fara fram í Kaplakrika á mánud, miðvikud. og fimmtud. kl. 17.30 og á laugard. kl. 13.00 í Bjarkarhúsinu.

Salsa og Batchata er á mánudögum með Lilju og Mike, byrjendur og framhald, 8 tíma námskeið.

Sértímar eru með Hönnu Rún dansara eru á miðvikudögum kl. 18.30 en þá er tími fyrir dömur í Salsa og Latin dönsum



Auður framkvæmdastjóri DÍH ásamt Adam Reeve, kennari hjá DÍH og Garðabæingur, og er fyrrverandi heimsmeistari í 10 dönsum.

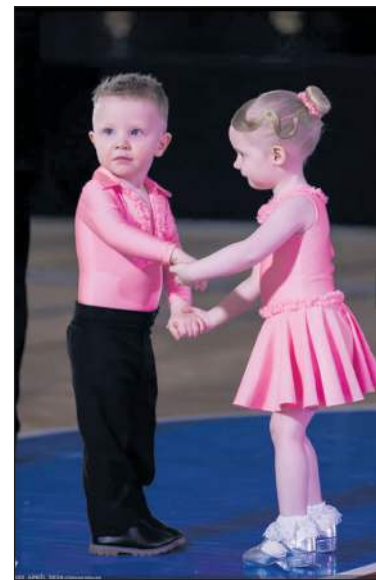


Hanna Rún kennir í Dance Camp 25. ágúst

og kl. 19.30 eru hjón og pör í Salsa og Latin dönsum. „Hanna Rún hefur kennt dans hjá DÍH í mörg ár og er margfaldur Íslandsmeistari í samkvæmisdönsum,” segir Auður en þetta eru 5 vikna námskeið og eru tímarnir í Bjarkarhúsinu.

Aðalkennarar dansskólans eru þau Auður Haraldsdóttir, Maxim Petrov, Adam Reeve, Nikita og Hanna Bazev, Aron Logi Hrannarsson og Helga Dögg Helgadóttir. Það er gaman að geta þess að Auður, Alex, Nikita og Hanna Rún eru öll Garðabæingar.

Innrutin er á heimasíðu skólans www.dih.is



RELAXATION CENTRE

NUDD OG SNYRTING

fullkomin
slökun og dekur

Nýbýlavegur 8
Sími: 534 8100
www.relaxation.is



eignaumsjon.is



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



Körfugerð fyrir alla fjölskylduna

Sunnudaginn 1. september klukkan 13 hefst haustdagskrá fyrir fjölskyldur í Hönnunarsafninu.

Það er Guðrún Pétursdóttir körfugerðarkona sem kennir þátttakendum að vefa litla kórfa sem er tilvalin fyrir hvers konar góðgæti og gersemar.

Guðrún hefur verið í vinnustofudvöl í Hönnunarsafninu í sumar og einstakt tækifæri fyrir fjölskyldur að skapa saman úr efnivið úr íslenskrri náttúru á fyrstu fjölskyldusmiðju haustsins. Þátttaka er ókeypis og öll velkomin meðan húsrúm leyfir.



Guðmundur ráðinn íþróttastjóri GKG

Guðmundur Daniélfsson hefur verið ráðinn íþróttastjóri GKG. Guðmundur er með BS gráðu í tölvunarfræði frá CBS skólanum í Kaupmannahöfnog lærði til meistaraþráðu í Business Administration og Business Computing viðsama skóla.

Guðmundur hlaut héraðsdómararéttindi frá Gólfbandi Íslands 2017og lauk Gólfkennaranámi PGA á Íslandi árið 2021. Guðmundur starfaði sem tölvunarfræðingur frá 2009 fram til ársins 2021. Árið 2020 tók Guðmundur viðstarfi gólfkennara og íþróttastjóra hjá Golfklúbbi Borgarness þar sem hann sinnti þjálfun og kennslu auk þess sem hann hafði umsjón með mótahaldi, rekstri klúbbsins og fleiri verkefnum.

Guðmundur hefur frá árinu 2023 starfað hjá Golfklúbbi Kópavogs og Garðabæjar sem gólfkennari, barna- og unglingsþjálfari.

Haukur Már ráðinn fagstjóri íþróttasviðs hjá GKG

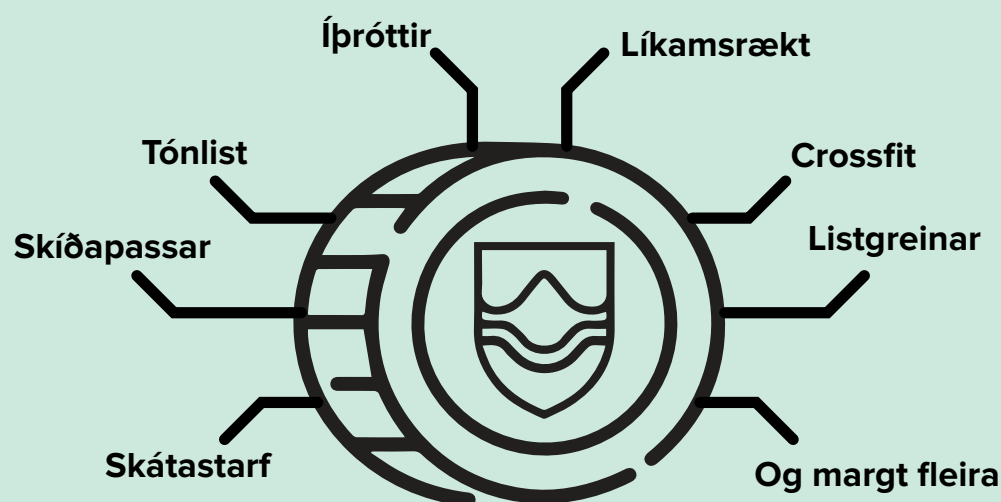
Haukur Már Ólafsson hefur verið ráðinn fagstjóri íþróttasviðs GKG. Um er aðræða nýja stöðu innan íþróttasviðs. Haukur er GKG-ingum vel kunnur. Hann



Guðmundur (t.v.) og Haukur Már eru mættir í framflínuna hjá GKG, en Guðmundur tekur við sem íþróttastjóri félagsins og Haukur Már sem fagstjóri íþróttasviðs GKG sem er ný staða

var á árum áður afrekskyllingur hjá GKG og þjálfari á árunum 2013 til 2019.

Haukur er með BSc gráðu í Íþróttfræðum frá Háskóla Íslands o lauk nám í Gólfkennaranámi PGA árið 2015. Á árunum 2021 til 2022 var Haukur suttaspilspjálari hjá GR. Undanfarin fjögur ár hefur Haukur unnið sem íþróttakennari í Lindaskóla.



Hvatapeningar fyrir 5-18 ára

55.000

á barn

Nánari upplýsingar á gardabaer.is



**HAFID**
FISKVERSLUN
- Gæðin skipta máli -

**Það er enn tími til að grilla
Skoðið úrvalið hjá okkur**

Við ætlum að bjóða upp á upplifun sem þú finnur hvergi annars staðar

- segir Claudia Cecilia Calle Ortiz sem hefur opnað nudd- og snyrtistofuna Relaxation Center í „Portinu“ að Nýbýlavegi 8 ásamt Bjarna Hilmar Jónssyni

Nudd- og snyrtistofan Relaxation Center opnaði á dögunum í „Portinu“ á Nýbýlavegi 8 í Kópavogi, en stofunni er boðið upp faglega og góða þjónustu í glæsilegu, afslöppuðu og rólegu umhverfi.

Á stofunni er m.a. boðið upp fjölbreytt úrval af ýmsum nuddmeðferðum og hand- og fótasnyrtingu, rekstraraðilar eru þau Claudia Cecilia Calle Ortiz og Bjarni Hilmar Jónsson og bjóða þau Garðbæinga sérstaklega velkomna enda stutt að fara.

Þú færð allt á Nýbýlaveginum

Garðapósturinn spurði Claudiu hvernig það hafði komið til að þau hafi ákveðið að opna nudd- og snyrtistofu í Kópavogi? „Ég hef rekið nudd- og snyrtistofur á Íslandi í yfir 12 ár og þekki því vel til. Ég rek nú þegar tvær nuddstofur og snyrtistofur í Reykjavík og rek spa fyrir nýtt og glæsilegt hótél í hjarta borgarinnar. Þegar Bjarni benti á þetta tækifæri og staðsetninguna sá ég strax fyrir mér möguleikana. Þú færð í raun allt á Nýbýlaveginum og það er eitt af því sem gerir hverfi eins og Lund og Naustavör svona eftirsóknarvert, nema það vantar lúxus nudd- og snyrtistofu á því „kaliberi“ sem við ætlum að bjóða þar sem þú færð dekur lúxus nudd og heilsuþætandi DDS nuddmeðferðir, sem ekki hefur þekkt áður á Íslandi“ segir hún.

Of Nýbýlavegurinn í Kópavogi varð því fyrir valinu, nánar tiltekið „Portið“. Er samt ekki nokkuð vandfundið að finna stofuna þótt hún sé á Nýbýlavegi? „Við áttuðum okkur strax á því að staðsetningin væri frábær, en um leið erfið fyrir hefðbundinn rekstur og þar sem húsnæðið er svoltið falið. Við hræðumst það hins vegar ekki, en það sem við ætlum að gera er allt annað og meira en hefur verið í boði á þessum markaði. Við ætlum að bjóða upp á upplifun sem þú finnur hvergi annarsstaðar og því viltu koma aftur og segja öðrum frá þinni upplifun. Við ætlum sem sagt að taka þetta alla leið, sem skilar sér í jákvæðu umtali og umsögnun sem er jú besta markaðssetningin og stefnan að okkar mati,“ segir Claudia brosandí.

Viðskiptavinum verður komið á óvart

Þið hafið lagt töluvert í hönnun stofunnar og sérstaklega er mikið lagt uppúr því að gera hana hlýlega til að stuðla að slökun og vellíðan viðskiptavina? „Stofan er lítil og það er hluti af „conceptinu“. Eins og ég nefndi þá ætlum við að bjóða eitthvað sem ekki er í boði annarsstaðar, það er allt uppá 10+. Við erum með gott og faglegt starfsfólk, betri

hljóðvist en gerist og gengur, viðskiptavinum verður komið á óvart með kaupum og gæðum þjónustustunnar í heild sinni. Það var engu til sparað við opnun stofunnar og engar tilviljanir réðu litavali, hljómkerti, efnisvali eða nokkru öðru. Nudd á Relaxation Centre er framkvæmt að ósk og beiðni gesta okkar, það er því mikilvægt að viðskiptavinurinn upplýsi

segir hún og heldur áfram: „Færri vita að það að fara reglulega til vel þjálfaðs nuddara hefur góð áhrif á hjartað og kemur í veg fyrir ótímabæra öldrun. Nudd er ákveðin sérþekking og þess vegna leggjum við mikla áherslu á sérþjálfaða nuddara fyrir margskonar nudd. Við bjóðum upp á ýmsar sérhæfðar nuddmeðferðir svo sem nudd fyrir barnshafandi konur, nudd



nuddarann um óskir sínar sem geta verið mjög mismunandi, þættir eins og nudolian sjálf, lýsing, tónlist tónlistin og flest allt annað er „customized“ og því eftir óskum hvers og eins. Þetta er eitthvað sem viðskiptavinir þurfa að upplifa sjálfir því það er ekki hægt að lýsa þessu með orðum,“ segir Bjarni.

Nudd er gott fyrir alla

En að stofunni sjálfri, þið bjóðið bæði upp á fjölbreytt úrval af nuddmeðferðum og hand- og fótasnyrtingu. Er misjafnt hvað hver og einn þarf er kemur að nuddi? „Já, nuddið gerir svo sannarlega öllum gott. Það er vísindalega sannað að nudd dregur ótvírætt úr streitu, eykur slökun, dregur úr verkjum og vöðvaeymslum, bætur blóðrás og orku, lækkar blóðþrýsting og hjartslátt og styður við ónæmiskerfið. Nudd er því ekki bara nudd,“

fyrir þör, en við erum með sérstakt herbergi fyrir tvö nuddbekki. Við erum einnig eina stofan á landinu sem býður svokallað DDS nudd sem byggir á aldagömlum austurlenskum lækningahefðum og nútíma vísindum,“ segir Claudia sem hvetur alla sem eiga við langvarandi verki og eða veikindi að kynna sér málið á heimasíðunni: <https://www.relaxation.is/> en hún segir að nudd sé stórmerkileg fræði sem hafa skilað ótrúlegum árangri í bataferli margra.

Hand- og fótasnyrting er nauðsynlegt dekur

Of þú bíður líka uppá hand- og fótasnyrtingu og fleiru því tengdu – hvað erum við að tala um þar? „Já, okkur fannst þetta passa vel saman. Hand- og fótasnyrting er nauðsynlegt dekur og það á sama við þetta og nuddið, við förum alla leið og bjóðum upp á notalegt andrúmsloft,



erum með afar færa meðferðaraðila, fyrsta flokks vörur og lúxus, þægilegir leðurstólar og góða lágstemmda tónlist,“ segir hún og bætur við brosandí: „Við bjóðum upp á meira úrval af kaffi og te en bestu kaffihúsin. Við sjáum til þess að þér líði sem allra best og eins og Bjarni sagði að heimsóknin verður upplifun sem þú vilt endurtaka aftur og aftur. Við bjóðum upp á alla fjölbreytta handsnyrtingu/manicure, allt frá „express“ þjónustu fyrir þá sem eru á hraðferð og upp í spa og lúxus meðferðir þar sem þú hallar þér aftur og lætur okkur dekra við þig. Það sama gildir um fótasnyrtingu, hægt að fara í express, spa og lúxus fótasnyrtingu og þar að auki

sem veitir okkur forskot á aðra,“ segir Claudia brosandí.

Ætlum að vera best í því sem við gerum

Þið eruð samfara þessu að keyra á netverslun þar sem hægt er að kaupa ýmsar bað- og snyrtivörur og gjafakort? „Já, við erum með litla og mjög sérhæfða netverslun sem er býður upp á vörur sem tengjast þjónustunni sem við veitum. Við ætlum ekki að verða Amazon heldur best í því sem við gerum. Við verðum líka með okkar eigið vörumerki eins og ilmkerfi, gjafaöskjur og fleiri dekur



bjóðum við fótasnyrtingu sérsníðna að þörfum herra, fótanudd, vaxmeðferðir og einnig hand- og fótasnyrtingu fyrir krakka.”

Gerum miklar kröfur til okkar sjálfra

Of þið eruð að vinna með góð vörumerki í allri ykkar vinnu? „Já, þetta er í raun mjög einfalt, bara það besta og aðeins betra en það,“ segir hún og brosir. En svona án gríns þá gerum við miklar kröfur til okkar sjálfra og um leið annarra að gæði og þjónusta sé betri en sú besta sem þekkist. Við flytjum til dæmis inn og notum aðeins vottaðar 100% náttúruvænar lúxus nuddolíur, þær eru misjafnar og hafa misjafna virkni svo sem róandi áhrif, orkuaukandi, frískandi áhrif og að sjálfsögðu 100% hreina nuddolíu án allra ilm og aukafæna. Þetta eina atriði er eitt af okkar fjölmörgu viðskiptaleyndarmálum

og lúxusvörur. Við ætlum okkur síðan að vera með öll okkar gjafakort í bæði raf-rænu og á hefðbundnu formi. Öll þekkjum við einhvern sem á allt og því erfið að finna gjöf fyrir viðkomandi, en gjafakort frá Relaxation Centre leysir það vandamálið, það steinligger,“ segir Bjarni.

Þið eruð nýlega búin að opna, hvernig kunnið þið við ykkur? „Okkur líður vel í Kópavoginum. Við erum rétt nýbúin að opna og erum ennþá að mæta okkur inn í dæmið. Það er allt löngu tilbúið, en okkur langar alltaf að gera enn meira og betur. Það sem hægt er að fá í Relaxation Center er eitthvað sem bæjarbúar verða að prófa. Og þegar þú hefur komið einu sinni þá er upplifunin þannig að þig langar að koma aftur og aftur. Þannig upplifun langar okkur að skapa í Relaxation Center í „Portinu“ á Nýbýlavegi,“ segir Claudia að lokum.



“Lentir þú í árekstri”
Láttu okkur þá laga bílinn.
Frí Tjónaskoðun.



FIMM STJÖRNU GÆÐAVOTTAD VERKSTÆÐI

Auðbrekku 27. Kópavogi

554 2510

www.bilasprautun.is

Vefsíða Garðapóstsins 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)

(TÍBRÁ) 29.09.24



GARÚN, GARÚN

CAPUT
JOHN SPEIGHT HEIDRADUR

(TÍBRÁ) 27.10.24



ÞORPIÐ SEFUR

HILDIGUNNUR & GUDRÚN DALÍA
BRITTEN, JÓRUNN VÍÐAR,
RAVEL & ÞORKELL SIGURBJÖRNSSON

(TÍBRÁ) 24.11.24



ÓVÆNT SVÖRUN

CAUDA COLLECTIVE
HAFDÍS BIARNA, HAUKUR GRÖNDAL,
SAMÚEL J. & SIGRÚN JÓNSDÓTTIR

(TÍBRÁ) 26.01.25



ÉG HEYRI ÞIG HUGSA

SKÚLI SVERRISSON,
ÓLÓF ARNALDS & DAVID ÞÓR



SALURINN

(TÍBRÁ) 23.02.25



TÍMANS KVIÐA

PIÁNÓKVARTETTINN NEGLA
DVORAK, BRIDGE & HOIBY

(TÍBRÁ) 30.03.25



Í DRAUMHEIMUM

RAGNHEIDUR INGUNN & EVA ÞYRI
JÓHANN G., MARÍA HULD, SIGURÐUR SÆVARSSON O.F.L.

(TÍBRÁ) 27.04.25



MÁNASILFUR

BJÖRG BRJÁNS, HRAFNHILDUR MARTA
& RICHARD SCHWENNICKE
DEBUSSY, SCHUMANN, SKÚLI HALLDÓRS & VILLA-LOBOS

(TÍBRÁ) 18.05.25



VISTARVERUR

KIMI TRÍÓ
KOLBEINN BJARNASON & ÞURÍÐUR JÓNSDÓTTIR

Einstakur veitingastaður í fallegu umhverfi við sjávarsíðuna á Hliði á Álftanesi

Í gamla fiskimannapörpinu að Hliði á Álftanesi er að finna notalegan veitingastað í einstöku umhverfi við sjávarsíðuna þar sem útsýnir er til allra átta.

Í raun er veitingastaðurinn hluti af litlu þorpi sem hefur að geyma 25 gistiherbergi, en Hlið er í eigu fjölskyldu Garðbæingsins Jóhannesar Viðars Bjarnasonar, sem á einnig Fjörukrána í Hafnarfirði.

Veitingastaðurinn að Hliði er opinn föstudaga til sunnudaga frá kl. 16 og aðra daga er opið fyrir hópabókanir fyrir 25 gesti eða fleiri, en veitingastaðurinn getur tekið allt að 80 manns í sæti og hægt er að bóka pianótónlist eða söngvara með matnum fyrir hópa.

Garðapósturinn hleraði Birnu Rut Viðarsdóttur veitingastjóra Hliðs og Fjörukrárinna og Jóhannes Viðar til að forvitnast nánar um veitingastaðinn á Hliði sem fer einstaklega gott orð af og ekki eingöngu vegna matarins heldur einnig er umhverfið og útsýnið stórbrotið.

En hvenær og hvernig kom það til að fjölskyldan ákvað opnaði veitingastað á þessum einstaka stað að Hliði á Álfta-



nesi? „Á sínum tíma ætlaði ég að kaupa Gaflaraleikhúsið sem stóð við hliðina á Hótel Víking og planið var að stækka hótelið þar, það gekk ekki upp af því það var annar sem keypti leikhúsið. Stuttu seinna stóð mér til boða að kaupa Hlið og ákvað ég að gera það svo ég gæti farið að dúlla mér í að gera eitthvað flott þar. Stelpurnar mínar tvær eru að taka hægt og rólega yfir á Fjörukránni og Hótel Víking svo mér fannst ég þurfa að finna mér eitthvað annað líka. Í byrjun átti þetta bara að vera lítið, nokkur herbergi til útleigu og lítil veitingastaður sem tók 45 manns í sæti.

Þetta breyttist fljótt og er í dag 25 herbergi og veitingastaður sem tekur allt að 80 manns í sæti. Reyndar eru verið að stækka hótelið Víking í dag en það er annað mál,” segir Jóhannes Viðar.

Veitingastaðurinn hefur verið einstaklega vinsæll í gegnum árin fyrir hópa, en hann er einnig opinn fyrir gesti alla föstudaga til sunnudaga eftir kl. 16? „Við vildum bara byrja rólega og reka þetta samhliða Fjörukránni, við höfum tekið á móti mörgum hópum og allir mjög ánægðir. Núna langaði okkur að opna þetta

aðeins fyrir almenning og erum að prófa okkur áfram með það og er opið föstudaga, laugardaga og sunnudaga frá kl. 16. Planið er að halda því áfram og ef vel gengur þá kannski verður opnað fleiri daga. Það er lífandi pianó tónlist fyrir matargesti á kvöldin. Svo er opið fyrir hópabókanir alla daga vikunnar og er mikið af hópum og allskonar veislum eins og til dæmis fermingarveislur, afmælisveislur, brúðkaupsveislur, ráðstefnur og fleira. Um Jólín höfum við svo sett upp jólahlaðborð á Hliði,” segir Birna.



Ög bjóðið upp á frekar nett og gott en nokkuð óvenjulegt hlaðborð á góðu verði? „Planið er að hafa þetta breytilegt um helgar svo það sé ekki alltaf það sama í boði. Undanfarið höfum við verið með hlaðborð. Á hlaðborðinu hefur verið boðið uppá asískan mat, súpa og kjúklingaréttur eða svínakjötsréttur, hrísgrjón, núðlur og grænmeti, djúpsteikur kjúklingur, eldbakaðar pizzur, fiski og sjávarréttir og fleira,” segir hún en einnig er hægt að kíkja bara við í kaffi og pönnukökur eða eplaköku. „Það er mjög vinsælt að taka sunnudagsbílurinn á Hlið.”

En matseðillinn verður eitthvað fjölbreyttari og stærri þegar um hópabókanir er að ræða? „Já, við erum með sérstakan hópmatseðil fyrir hópa og þar er allskonar spennandi í boði,” segir Birna, en hægt er að skoða matseðilinn á heimasíðunni, www.hlið.is (með Ð en ekki D).

Og það hefur verið vinsælt að koma með allskyns hópa að borða, vinir, ættingjar og heilu vinnstaðirnir að mæta? „Jú, við höfum ekkert auglýst Hlið fyrr en núna af því verið um að opna um helgar. Þetta hefur auglýst sig nánast sjálfst bara með því að fólk lætur orðið ganga. Ég held ég geti sagt það að enginn hefur farið óánægður út frá Hliði. Fólk er alltaf svo ánægt með útsýnið, en það er sjávarútsýni út um alla glugga og náttúran stórkosleg allt um kring og svo matinn að sjálfsögðu. Við höfum líka lagt mikið upp úr að hafa góða og persónulega þjónustu. Vinur minn hann Ólafur Ágúst Þorgeirsson sér um að reka þetta með mér núna og hann er reynslubolti og leikur við hvern

sinn fingur. Það er enginn sem kemst með tærnar þar sem hann hefur hælana sem framreiðslumaður,” segir Jónnesa Viðar.

En það er ekki bara maturinn sem hefur heillað heldur er umhverfið að Hliði og útsýnið einstakt eins og þið hafið minnst á? „Já, þetta er eins og að vera komin upp í sveit sem er frábært af því þú ert enga stund í bæinn aftur.”

Og þú hvetur alla til að gera sér á ferð að Hliði að Álftanesi? „Já, það er þess virði að gera sér ferð á nesið okkar fagra og kíkja á Hlið. Þú beygir á fyrsta hringtorginu til vinstri, ef þú ferð til hægri ferðu á Bessastaði en til vinstri liggur leiðin út á Hlið. Þú heldur beint áfram þar þangað til þú sérð golfvöllinn en þar beygirðu aftur til vinstri og keyrir beint þangað til vegurinn er á enda og þá ertu kominn í þorpið okkar, Fiskimannapörpið eins og við köllum það,” segir Jóhannes brosandí.



Hlið á Álftanesi

Þess má geta að Hlið var friðlýst sem fólkvangur árið 2002 og árið 2022 var undirrituð auglýsing um stækkun friðlýsingar fólkvangsins Hliðs á Álftanesi og bauð Jóhannes Viðar öllum viðstöddum til pönnukökuveislu að undirritun lokinni á veitingastaðnum að Hliði.

Markmið friðlýsingarinnar er að tryggja landsvæði til útivistar og almenningsnota. Fjaran og aðliggjandi sjávarsvæði eru sérstaklega áhugaverð til náttúruskoðunar svo sem fugla- og fjöruskoðunar, en meðal tegunda sem finnast innan fólkvangsins eru margæs, æðarfugl, rauðbrystingur, sendlingur og tildra. Aðgengi að svæðinu er gott og því er það sérstaklega ákjósanlegt til útíkennslu. Með stækkuninni er landsvæði þar sem áður var gert ráð fyrir

byggingarlóðum orðið hluti fólkvangsins.

Uppbygging á Hliði

Í bæjarhúsunum á Hliði hefur verið uppbygging ferðaþjónusta frá aldamótum og þar hafa m.a. verið byggð hús í torfbæjarstíl. Húsin þar eru þó utan fólkvangs en í tengslum við uppbyggingaráform á staðnum var ráðist í fornleifarannsókn í námunda við bæjarhúsin og skv. aðalskipulagi og deiliskipulagi er gert ráð fyrir ferðaþjónustu á staðnum.

Á Hliði hafa verið miklar landbreytingar í gegnum tíðina af völdum sjávargangs, áður var heimikill tangi sunnan við Hlið sem sést enn móta fyrir á fjöru. Þar eru miklar minjar um sjósókn þar sem m.a. mótur fyrir vörum í fjörugjóttinu.

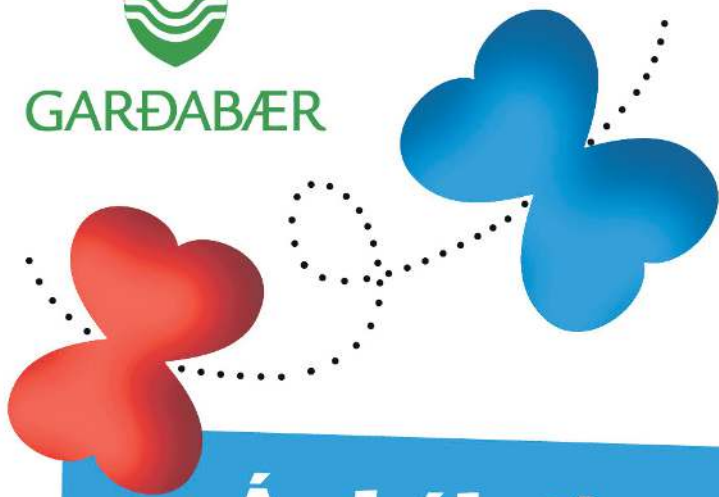
LÁTTU OKKUR SJÁ UM HEIMILISÞVOTTINN ÞINN

Hröð og vönduð þjónusta. Persónuleg þjónusta og hagstætt verð.

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



EFNALAUG GARÐABÆJAR | GARÐATORGI 3 | GARÐABÆ | SÍMI 565 6680



ÚTIVISTAR- REGLURNAR*

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

Á skólatíma 1. september til 1. maí

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

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

1. maí til 1. september

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

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



www.samanhopurinn.is

FORELDRAR VERUM SAMTAKA!

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

Sjálundsskóla breytt í leikhús í átta vikur

Leikfélagið Draumar hefur frá árinu 2009 staðið fyrir Söngleikjánaúmskeiðum í Garðabæ. Náúmskeiðin hafa síðustu ár verið afar vinsæl og alla jafna mikill hamagangur meðal foreldra í bænum að ná plássi þegar skráning hefst á vorin.

Ragnheiður Dís Gunnarsdóttir, annar stofnenda Drauma, segir að sumarið hafi verið það stærsta í sögu Drauma: „Garðabær hefur lagt áherslu á að félögin í bænum auki framboð fristundastarfs á sumrin og við tókum það að sjálfsgöðu til okkar. Á síðasta ári vorum við í fyrsta sinn í Sjálundsskóla og eðlilega mikil viðbrögð að flytja starfsemina eftir fjórtán sumur í FG. Sumarið 2023 fórum við því varlega af stað og þurftum að minnka aðeins framboðið milli ára. Reynslan af nýjum heimkynnum var virkilega góð svo að í ár gátum við keyrt sumarið af fullum krafti og tekið á móti fleiri nemendum en nokkru sinni.“

En hvers vegna að flytja? „Okkur leið alltaf mjög vel í FG, enda hefur verið byggð upp frábær aðstaða fyrir sviðslistir þar, en síðasta sumar var komið að viðhaldi innanhúss sem var það umfangsmikið að okkar starfsemi hefði ekki getað farið fram á sama tíma. Við höfum því samtalið við Garðabæ og ýmsa aðila og lendingin varð sú að við fengum inni í Sjálundsskóla. Bæði hefur skólinn stóran og rúmgóðan samkomusal en svo eru önnur svæði í húsinu, s.k. heimasvæði, sem henta afar vel fyrir fjölbreytta starfssemi. Hljóðvístin er frábær og nægt rými. Þá hefur viðmót stjórnenda og starfsfólks Sjálundsskóla verið dásamlegt og greinilegt að þau kunna vel að meta að rýmið sé nýtt allt árið í þágu barna í bænum.“

Þú nefnir Garðabæ, hefur bærinn einhverja aðkomu að starfinu? „Garðabær hefur frá upphafi stutt dyggilega við bakið á okkur með starfsfólki úr sumarstörfum bæjarins en einnig úr vinnuskólanum. Starfsfólkið úr vinnuskólanum er á grunnskólaaldri og koma bæði til að vinna og leiðbeina okkar nemendum en læra auðvitað líka heilan helling sjálf, t.d. hvernig er að vinna með börnum og í



„Við höfum náð einhvers konar hámarksstærð og viljum helst ekki vaxa mikið meira enda skipta gæðin öllu máli í svona starfi,“ segir Ragnheiður Dís Gunnarsdóttir, annar stofnenda leikfélagsins Drauma en náúmskeiðin hafa notið mikilla vinsælda



leikhúsumhverfinu. Þessi stuðningur Garðabæjar hefur gert okkur kleift að bjóða börnum í bænum upp á hágæða náúmskeið en halda kostnaði foreldra í lágmarki. Þetta sést best á því að í gegnum tíðina hafa sambærileg náúmskeið á höfuðborgarsvæðinu jafnan verið tvöfalt dýrari en okkar náúmskeið fyrir sama tímafjölda svo þessi stuðningur skilar sér beint til foreldra í bænum.“

Ög er alltaf fullt? „Já, það hefur verið þannig síðustu ár að það myndast mikill æsingur í byrjun mars þegar við opnum fyrir skráningu. Flest náúmskeið fyllast hratt, ekki síst þau sem fara fram fyrri part sumars. Við erum yfirleitt með langa biðlista og í sumar voru nánast jafn margir á biðlista og komu á náúmskeið svo eflaust

gætum við tvöfaldað framboðið án vandráða. Við höfum náð einhvers konar hámarksstærð og viljum helst ekki vaxa mikið meira enda skipta gæðin öllu máli í svona starfi. Það er okkur mikilvægt að öll börn sem koma á náúmskeið njóti sín og að gæði náúmskeiðanna sé alltaf í öndvegi.“

Eigið Fálkaorðuna skilið

Hver eru framtíðarplön Drauma? „Við erum afar spennit fyrir að byggja áfram upp starfsemina okkar í Sjálundsskóla enda erum við afskaplega ánægð þar. Það er allt-af hægt að gera stærra og meira, ný tækni, þróun í handritum, sviðsmynd, búningum og leikmunum er eitthvað sem við getum alltaf bætt í. Það er stórt verkefni að breyta grunnskóla í leikhús í átta vikur á hverju sumri en það gefur okkur líka



tækifæri til að nálgast hlutina á nýjan hátt hvert ár og skapa nýja umgjörð um sýningar hvers sumars. Þetta er auðvitað gríðarleg vinna en á sama tíma gífurlega gefandi. Þessi einlæga gleði og stolt sem fyllir salinn í hverju upplappi á lokasýningum, frá nemendum, aðstandendum og starfsfólki, er virkilega ávanabindandi. Það eru alltaf einhverjir töfrar sem eiga sér stað á hverri sýningu og persónulegir sigrar, því við leggjum mikið upp úr því að hver og einn fái að njóta sín og skína. Við stjórnendur erum afar stolt af öllu því sem á sér stað, erum virk á öllum vígstöðum allt tíma-bilið og tökum síðan við hrósum af mikilli auðmýkt. „Þið eigið skilið Fálkaorðuna fyrir þetta!“ heyrðist frá nokkrum áhorfendum í sumar, svo ætli það sé ekki bara næsta markmið.“ segir Ragnheiður og hlær.

Bæjarmolar

Stefnt á Íþróttaping í október eða nóvember

Stefnt er á að halda Íþróttaping í Garðabæ og er fyrirhuguð dagsetning í október eða nóvember 2024. Vinna með rýnihópum fer í gang á næstunni, en rætt var um mögulega dagskrá og undirbúningsvinnu með tilteknum markhópum í fundir íþrótt- og tóúmsundaráðs Garðabæjar í síðustu viku.

Þarfagreining varðandi aðstöðu fyrir félags- og tóúmsundastarf ungs fólks í Garðabæ

Á sameiginlegum fundi bæjarstjórnar Garðabæjar og ungmennaráðs 21. mars 2024 var svohljóðandi tillaga samþykkt: „Ungmennaráð og bæjarstjórn Garðabæjar eru sammála um að fara í hugmyndavinnu og þarfagreiningu varðandi aðstöðu fyrir félags- og tóúmsundastarf ungs fólks í bænum. Verði meðal annars byggt á fyrri vinnu íþrótt- og tóúmsundaráðs um sama mál. Fulltrúar úr íþrótt- og tóúmsundaráði og ungmennaráði skulu vinna að málinu í sameiningu og leggi fram áfangaskýrslu fyrir lok september 2024.“

Fram kemur á fundi íþrótt- og tóúmsundaráðs Garðabæjar í síðustu viku að vinnan haldi áfram og er komin vel á veg. Stefnt er á að áfangaskýrslan verði lögð fyrir fund ÍTG og ungmennaráðs í september og skilað til bæjarráðs.

Stjarnan og Ösp sækja um 800 þúsund króna styrk

Stjarnan og Ösp hafa sótt um 800 þúsund króna styrk fyrir veturinn 2024-2025, en 40 fatlaðir einstaklingar hafa æft 1-2 í viku með félögnum sem starfa saman. ÍTG styrkti verkefnið í fyrra og mælir með að halda því áfram 2024.

Bjarnarkló í garðinum?

Bjarnarkló er eitruð planta og stórvaxin af sveipjurtaætt, safinn í stönglinum og blöðunum virkjast í sólarljósi og getur valdið alvarlegum bruna á húð og valdið blindu ef hann berst í augu. Varast ber að rækta þessa tegund, þar sem hún þroskar auðveldlega mikið af fræjum og dreifir sér af sjálfsdáðum.

Til þess að draga úr útbreiðslu hefur garðyrkjudeild Garðabæjar unnið að því undanfarin ár, að skrasetja og fjarlægja þær plöntur sem finnast á opnum svæðum og öðrum stöðum innan sveitarfélagsins. Varðandi frekari upplýsingar um Bjarnarkló eða tilkynna um vaxtarstaði er bæjarbúum bent á að hafa samband við garðyrkjustjóra á netfangið smarig@gardabaer.is eða garðyrkjufraeðing johannajoh@gardabaer.is



Gerðu góð kaup með appinu

Tilboðin gilda 29. ágúst–1. september



Apptilboð - afsláttur í formi inneignar

KJÖTSEL

45% appsláttur



Helgarsteik í maríneringu

1.446 kr/kg

2.629 kr/kg

KJÖTSEL

35% appsláttur



Lambaframpartur í sneiðum, ca. 600 g

1.689 kr/kg

2.599 kr/kg



Hér sést inneignin þín.

Nánari upplýsingar.

Meira um appið

82.829 KR Inneign

Dínar kvittanir

Yfirlit yfir innkaupin þín.

Tilboð

Hvað er á tilboði núna?

Netverslun netto.is

Pantaðu í netverslun.

Skannaðu þegar þú borgar til að safna inneign.

Innkaupalistinn þinn.

Hvernig virkar appið?

Þú getur notað appið í öllum verslunum og á netto.is og fengið fastan 2% afslátt í formi inneignar. Sérstök apptilboð eru auglýst reglulega.

Appið gildir í yfir 60 verslunum Nettó, Iceland, Kjörbúða og Krambúða um allt land.

nettó

Heilsu- & lífsstílsdagar

Appdagatal

Glæsileg tilboð í appinu!

29. ágúst
fimmtudagur

35%
appsláttur



GoodGood

30. ágúst
föstudagur

40%
appsláttur



BodyLab

31. ágúst
laugardagur

40%
appsláttur



MUNA vítamín

1. september
sunnudagur

30%
appsláttur



Kristall

2. september
mánudagur

40%
appsláttur



Prótein-
pannukökur

3. september
þriðjudagur

40%
appsláttur



Digest

4. september
miðvikudagur

35%
appsláttur



Iceherbs

5. september
fimmtudagur

40%
appsláttur



deBron

6. september
föstudagur

35%
appsláttur



NOW D-vítamín

7. september
laugardagur

30%
appsláttur



Whole Earth

8. september
sunnudagur

35%
appsláttur



Vit-Hit

29. ágúst
fimmtudagur

50%
appsláttur



Sitronur
(kg)

30. ágúst
föstudagur

50%
appsláttur



Avokadó
(2 í pk.)

31. ágúst
laugardagur

50%
appsláttur



Smáspínat
(125 g)

1. september
sunnudagur

50%
appsláttur



Engiferrót
(150 g)

2. september
mánudagur

50%
appsláttur



Sætar kartöflur
(kg)

3. september
þriðjudagur

50%
appsláttur



Límónur
(kg)

4. september
miðvikudagur

50%
appsláttur



Smágrænkál
(125)

5. september
fimmtudagur

50%
appsláttur



Mangó
(2 í pk.)

6. september
föstudagur

50%
appsláttur



Vatnsmelóna
(kg)

7. september
laugardagur

50%
appsláttur



Bláber
(125 g)

8. september
sunnudagur

50%
appsláttur



Túrmerik
(125 g)

Ný og vegleg apptilboð á heilsuvörum á hverjum degi frá 29. ágúst til 8. september.



Afslátturinn birtist sem inneign í appinu. Sæktu appið og byrjaðu að spara!



netto