



“Lentir þú í árekstri”

Láttu okkur þá laga bílinn.

Frí Tjónaskoðun.



SJÓVÁ

vörður

TM

VÍS



FIMM STJÖRNU GÆÐAVOTTAD VERKSTÆÐI



Auðbrekku 27. Kópavogi

554 2510

www.bilasprautun.is

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

01. tölublað 35. árgangur. Fimmtudagur 11. janúar 2024

Krambúðin Garðabæ

Opið til kl. 23:30 alla daga



Nýjar íbúðir
komnar í sölu!
Eskiás 3, Garðabæ



Bókið skoðun

898 6106

KRAFTUR – TRAUST
– ÁRANGUR



TORG
fasteignasala



FLATEY

PIZZA NAPOLETANA
Garðatorgi 6. S.568 2666

Lyfjaval

HEILSA & HAMPINGJA

24/7
OPIÐ

Bílaapótek Lyfjavals
Hæðasmára

Friðbjörn og Ísold

Íþróttafólk Garðabæjar árið 2023



Íþróttafólk Garðabæjar 2023, Friðbjörn Bragi Hlynsson og Ísold Sævarsdóttir ásamt Almari Guðmunssyni bæjarstjóra og Hrannari Braga Eyjólfssyni formanni íþrótt- og tómsundaráðs

Ísold Sævarsdóttir, kórunkattleiks- og frjálss-íþróttakona og Friðbjörn Bragi Hlynsson kraftlyftingamaður eru íþróttafólk Garðabæjar árið 2023, en tilkynnt var um val á íþróttakonu og íþróttakari Garðabæjar á íþróttahátíð Garðabæjar sem haldin var í Miðgarði sl. sunnudag. Á hátíðinni voru auk þess veittar viðurkenningar til þeirra sem kepptu með A-landsliði eða

U-landsliði í fyrsta skipti á árinu 2023. Einnig fyrir árangur á erlendum vettvangi svo sem á EM, HM eða öðrum sterkum alþjóðlegum mótum á árinu og þá var lið ársins einnig útnefnt, en það var kórunkattleikslið Álftaness. Þá voru útnefndir þjálfarar ársins og heiðursviðurkenningar fyrir störf að félagsmálum afhentar. (Sjá allt um íþróttahátíðina á bls. 12-20).

KOMINNTÍMA
SKOÐUN?



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



Hæðasmára 8, 201 Kópavogi



YUZU HEFUR OPNAÐ Í
LITLATÚNI, GARÐABÆ

“SUMIR SEGJA BESTI HAMBORGARI Í HEIMI”

SKÓLATILBOÐ
50% AFSLÁTTUR
AF CHICKENCADO, NICE
GUY OG ELVIS

Tilboðið gildir alla virka daga
frá 11:00 – 13:00 í janúar og febrúar í Lemon Garðabæ

LEMON
MEIRA NÆSB

30% AFSLÁTTUR
MEÐ VILDARKORTI
LINDAR



hjá eftirfarandi fyrirtækjum:



LIND
FASTEIGNASALA

Húsgagnahöllin: 30% afsláttur af öllum vörum. Beta bak: 30% afsláttur af öllum vörum. Dorma: 30% afsláttur af öllum vörum. Flügger: 30% afsláttur af allri innimálingu. S. Helgason: 30% afsláttur af öllum boröplötum. 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 útsöllum.

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



FRÍMANN & HÁLFDÁN
ÚTFARARÞJÓNUSTA



Frímann
897 2468



Hálfmán
898 5765



Ólöf
898 3075



Kristín
699 0512

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



Léttum lundina og njótum Menningar í Garðabæ

Út er kominn splúnkunýr dagskrár- bæklingur þar sem menningardag- skráin í Garðabæ er kynnt á aðgengi- legan hátt. Dagskráin hefur verið borin í hús en einnig má sækja eintak í Hönnunarsafn Íslands, Bókasafn Garðabæjar eða í þjónustuverið á Garðatorgi 7.

Fjölskyldudagskrá við allra hæfi

Fyrsta sunnudag í mánuði er fjölskyldum boðið að taka þátt í skapandi smíðu í Hönnunarsafni Íslands en viðfangsefnið í smíðunum eru mjög fjölbreytt en hönnu- ðir, listamenn og handverksfólk leiðbeina þátttakendum. Í febrúar er það Lilý Erla Adams sem leiðir smíðu en Lilý Erla hefur verið í vinnustofudvöl á safninu en hún vinnur jafnt með textil sem málningarpensil. Í mars verður skartgripasmíða og í apríl textílsmíða en smíðurnar tengjast sýningum á Pallinum í samstarfi við Textilfélagið. Þegar vorið ætti að vera mætt geta fjölskyldur svo gert sinn eigin flug- dreka en sú smíða fer fram 5. maí undir handleiðslu Arite Fricke textilhönnuðar sem er sérstakur flugdrekkameistari.

Bókasafn Garðabæjar á Garðatorgi býður upp á fjölskyldustundir ýmiskonar, allt frá fönðurstundum yfir í forritun og vert að skoða dagskrána vel en dagskrá tileinkuð Minecraft er þriðja laugardag janúar- mánuðar en í febrúar eru það svo sögu- persónur sem verða viðfangsefnið. Þá eru fastir liðir eins og lesið fyrir hund liður í dagskránni á vorönn.

Samstarf Urriðaholts- skóla og Bókasafns Garðabæjar

Sú breyting verður frá 15. janúar að Urriðaholtssafn verður Skólabókasafn Urriðaholtsskóla. Skólabókasafnið er aðeins fyrir nemendur skólans en þó boðið upp á fjölskylduviðburði fyrsta laugardag í mánuði frá kl. 12-14 og þriðja fimmtudag í mánuði frá kl. 16-18 í samstarfi við Bókasafn Garðabæjar. Föndur og sam- vera verða útgangspunktur viðburðanna en hægt verður að fá afhentar bækur á viðburðunum þar sem pöntunarþjónusta verður tekin upp í gegnum síðu bóka- safnsins bokasafn.gardabaer.is.



Fróðleiksfúsir njóta fyrirlestra og fræðslu

Bókasafn Garðabæjar býður upp á ýmis- konar fyrirlestra að venju og sérlega áhugavert að fá Birnu G. Ásbjörnsdóttur í lok janúar til að fjalla um þarmafólruna. Matvendi barna er svo umfjöllunarefni á foreldraspjalli 15. febrúar kl. 10:30 og hlaupaþjálfarinn Arnar Péturs mætir þann 23. apríl til að ráðleggja hlaupagikkjum Garðabæjar. Þá halda leshringir bókasafns- ins áfram og gaman að Norræna félagið í Garðabæ styrkir nú starf Norræna les- hringisins undir stjórn Jórunnar Sig- urðardóttur en þriðji fimmtudagur í mánuði klukkan 19 er frátekin fyrir það glæsilega verkefni. Þá verður þrjónað og hlustað áfram á sínum stað en þá geta gestir þrjónað og hlustað á upplestur í leiðinni sem er einstaklega notaleg tilhugsun í skammdeginu.

Á Hönnunarsafni Íslands má einnig fræð- ast og njóta í leiðsögn sem fer fram þriðja sunnudag í mánuði eða með því að hlýða á einstaka fyrirlestra svo sem sunnudag 18. febrúar þegar fjallað verður um Einar Þorstein, stærðfræðing og hönnuð, sem innblástur eða um Skarphéðinn Jóhann- son arkitekt þann 21. apríl. Allir við- burðirnir eru á sunnudögum klukkan 13.

Tónlistarnæring

Fyrsta miðvikudag í mánuði halda ókeypis hádegistónleikar áfram í sal Tónlistarskóla Garðabæjar. Flytjendur eru alltaf fyrsta flokks tónlistarfólk sem fá frjálssar hendur við val á efnisskránni. Í febrúar eru það flautuleikarinn Pamela De Sensi ásamt ítölskum hörpuleikara og dásamlegu söngkonunni Margréti Hrafnadóttur sem veita gestum tónlistarnæringu en í mars eru tveir píanistar á sviðinu og þar af leiðandi tveir flyglar í stað eins á sviðinu.

Fornleifar og saga Garðabæjar

Það eru víst ekki margir staðir á Íslandi sem geta státað af landnámsskála og margmiðlunarsýningum í tengslum við fornleifarannsókn en Garðabæingar geta alltaf labbað við og velt fyrir sér lífinu á



Ólöf Breiðfjörð

landnámsöld í Minjagarðinum á Hof- stöðum við Kirkjulund en splúnkuný marg- miðlunarsýning er aðgengileg allan sólarhringinn. Á Garðatorgi 7 er svo hægt að fræðast enn meira á sýningunni Aftur til Hofstaða en saga Garðabæjar frá land- námi til dagsins í dag er umfjöllunarefni sýningarinnar. Þá er vert að minna á vefsíðuna www.afturtilhofsstaða.is en þar er ógrynni af fróðleik komið fyrir í skemmt- ilegri hönnun en vefsíðan og margmiðlun- arsýningarnar tvær eru hannaðar af Gagarin.

Safnanótt, Barnamenning- arhátið og Jazzþorpið

Veturinn fær ekki að taka völdinn föstu- daginn 2. febrúar því þá er Safnanótt og vert að fara útúr húsi hvernig sem viðrar og heimsækja Hönnunarsafn Íslands og Bókasafn Garðabæjar. Dagskrá bókasafns- ins miðar að fjölskyldum með skemmtileg- um smíðjum og bingói auk kórsöngs og opunar á myndlistarsýningu Grósku. Hönnunarsafnið byrjar fjörið svo klukkan 20 með stuðtónlist, innflutningspartýi gullsmíðs og heimsókn Lilýjar Erlu Adams- dóttur á sýninguna Hönnunarsafnið sem heimili.

Barnamenningarhátið í Garðabæ einkenn- ist af þátttöku skólahópa og sýningum á verkefnum sem börn hafa unnið. Yfirbyggð torg á Garðatorgi sem og Bókasafn Garðabæjar og Hönnunarsafnið fyllast af börnum vikuna 22. – 26. apríl og fjölskyld- um boðið í fjör laugardaginn 27. apríl.

Jazzþorpið verður svo á sínum stað eina helgi í maí en menningarfulltrúi Garða- bæjar Ólöf Breiðfjörð og systkinin Kristín og Ómar Guðjónsbörn eru að sjóða saman hátíð sem mun þjóna tónlistargjöf- unni jafnt sem fróðleiksfúsam en einnig bjóða fólki í útlandastemningu í miðbæ Garðabæjar með hjálp húsgagna frá Góða hirðinum.

Alltaf gaman í Garðabæ

Blaðamaður þakkar menningarfulltrúa bæjarins fyrir yfirferðina en það er ljóst að Ólöfu Breiðfjörð þykir mjög gaman í Garðabæ!



Auglýsing um afreksstyrki ÍTG

Íþróttta og tómsundaráð Garðabæjar auglýsir eftir umsóknnum 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:

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

ÍTG getur einnig að eigin frumkvæði komið með tillögur 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 Íþróttta- og Ólympíusamband Íslands setur um lyfjanotkun og lyfjaeftirlit svo og þeim almennu síða- 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 íþróttta- og tómsundaráðs Garðabæjar fyrir 1. febrúar á þar til gerðum eyðublöðum á „þjónustugátt Garðabæjar“.

Með öllum umsóknnum skal leggja fram afreksstefnu viðkomandi félags.

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



HARPA
ÚTFARARSTOFA

Kirkjulundur 19
Garðabær
harpa@harpautfor.is
harpautfor.is



Harpa Heimisdóttir
842 0204



Brynja Gunnarsdóttir
821 2045

Betri

GARÐABÆR

RAFRÆNAR KOSNINGAR

HUGMYNDASÖFNUN

Betri Garðabær er lýðræðisverkefni þar sem íbúar hafa áhrif og koma með hugmyndir að smærri framkvæmdum í sínu nærumhverfi í Garðabæ.

Auðvelt er að senda inn hugmyndir rafrænt og öllum er velkomið að taka þátt í hugmyndasöfnuninni.

Á hugmyndavef geta íbúar einnig sett inn röksemdir um hugmyndirnar, rætt hugmyndir annarra og líkað við.

Taktu þátt í að gera bæinn okkar betri og sendu inn hugmyndir!

SJÁ NÁNAR Á

GARÐABAER.IS



GARÐABÆR

GOTT SAMFÉLAG
GARÐABAER.IS

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 næst 18. janúar

Síðasti skiladagur föstudaginn 12. janúar
valdimar@gp.is - Sími 697 4020
Garðapósturinn með bæjarbúum í 35 ár (Frá 1989)
Vefsíða Garðapóstsins er: kgp.is
Fylgdu Garðapóstinum á: Facebook, Twitter og Instagram



Útfararstofa Íslands

www.utforin.is • Garðabæ

Sólarhringsvakt: 581 3300 & 565 5892

Komum til aðstandenda og ræðum skipulag sé þess óskað



Sverrir Einarsson
S: 896 8242



Jóhanna Eiríksdóttir



Jón G. Bjarnason
S: 793 4455



Útfararstofa Hafnarfjarðar

www.utfararstofa.is • Dofrahellu 9b, Hafnarfirði

Fjalla um stuttar bækur

Fyrsti fundur Leshrings Bókasafns Garðabæjar, hins klassíska, verður haldinn 30. janúar



Haustönn Leshrings Bókasafns Garðabæjar, hins klassíska, lauk í byrjun desember með jólafundi en þá voru lesnar jólasögur og ljóð og meðlimir buðu uppá hátíðlegar veitingar.

Fyrsti fundur á nýju ári verður haldinn 30. janúar kl.10:30, í lesstofu bókasafnsins.

Leshringurinn hittist svo annan hvern þriðjudag til 9. apríl og mun að þessu sinni fjalla um stuttar bækur, undir 200 blaðsíðum að lengd, sem kalla má nívellur, en þær hafa rutt sér nokkuð til rúms síðustu ár. Í hverjum tíma verður stutt kynning á átta skáldsögum og lesefnið rætt, en markmiðið er að eiga góða og notalega

stund saman, með léttu og skemmtilegu spjalli og fræðast um leið um fjölbreyttar bókmenntir.

Nýir meðlimir eru hjartanlega velkomnir.

Rósa Þóra Magnúsdóttir

Hækkun á framlögum vegna þjónustu við fatlað fólk

Bæjarráði Garðabæjar hefur borist tilkynning frá innviðaráðuneytinu um hækkun á framlögum vegna þjónustu við fatlað fólk árið 2024.

Í tilkynningunni kemur fram að innviðaráðherra hefur samþykkt tillögu ráðgjafanefndar jöfnunarsjóðs um að hækka áætluð framlög sjóðsins vegna málaflökks fatlaðs fólks á árinu 2024 um 5,8 milljarða króna.

Hækkun á áætluðu framlagi til Garðabæjar nemur 283.577 þkr.



Búsetukjarni í Brekkubæ

K.C. - MÁLUN

kcarter@internet.is
GSM: 691-7979

Kristmundur Carter - Málarameistari

MÁLNING · SPARTSL · VEGGFÓÐUR · FLÍSALÖGN



Útfararþjónusta í yfir 70 ár

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

Vefmiðill Garðapóstsins kgp.is

Facebook.com/Gardaposturinn.is

Instagram.com/Gardaposturinn

Ú

ÚRVAL ÚTSÝN



4. - 14. APRÍL 11 DAGAR

BLÓMAEYJAN Í ATLANTSHAFINU

MADEIRA 60+

Úrvalsferð 60+ til Madeira. Loksins er komið að því að upplifa þessa fallegu náttúruperlu og við bjóðum upp á dagskrá sem hentar öllun í 11 daga á eyjunni fögru.

VERÐ FRÁ **329.900 KR.**

*M.v. 2 fullorðna, gisting með flugi, sköttum, dagskrá og ístenskri fararstjórn.



BEINT FLUG



LÓLÓ fararstjóri



09:00
Keflavík



14:45
Madeira

17:55
Madeira



21:45
Keflavík

HEILSU DAGAR FJARÐARKAUPA

11. JANÚAR - 3. FEBRÚAR

YFIR
1.000
HOLLUSTUVÖRUR
Á TILBOÐI Á HEILSUDÖGUM
FJARÐARKAUPA



FK
FJARÐARKAUP

*einstök
verslun*

160 börn á virkum biðlista eftir leikskólapláss

Alls voru 93 leikskólapláss laus um áramótin en örðugt hefur reynst að fullmanna alla leikskóla frá hausti

Linda Udengárd sviðsstjóri fræðslu- og menningarsviðs í Garðabæ gerði grein fyrir minnisblaði um stöðu innritunar í leikskólum Garðabæjar á fundi bæjarráðs sl. þriðjudag.

Fram kom að um áramót eru á virkum biðlista 160 börn, fædd 2022 eða eldri. Þar af eru 20 með leikskólapláss í öðrum sveitarfélögum og 11 hjá dagforeldum. Stærsti aldurshópur barna á biðlista eru börn fædd á seinni hluta ársins 2022 eða 119 börn.

17 leikskólar í Garðabæ

Í minnisblaði Lindu koma m.a. fram að leikskólar í Garðabæ eru 17, 11 reknir af sveitarfélaginu og sex sjálfstætt reknir leikskólar með samninga við Garðabæ. Nýr leikskóli í Urriðaholti opnar um miðjan febrúar og það verður sjöundi sjálfstætt starfandi leikskólinn en hann verður samrekin undir hatti Urriðaból (Urriðaból I og II).

„Garðabær er eitt leikskólasvæði en við innritun er mikilvægt að skoða búsetu fjölskyldu og taka tillit til systkina. Til þess að tryggja betri nýtingu á húsnæði, koma systkinum saman og leitast við að mæta óskum foreldra um leikskólaval verða allir leikskólar í Urriðaholti aldursblandaðir líkt og meginhluti leikskóla í Garðabæ.

Börn með lögheimili í Garðabæ hafa forgang

Leikskólaplássum er úthlutað miðlægt frá fræðslu- og menningarsviði. Börn með lögheimili í Garðabæ hafa forgang í leikskólapláss í öllum leikskólum innan sveit-



Nýr leikskóli í Urriðaholti, Urriðaból 1 opnar um miðjan febrúar

arfélagsins. Foreldrar geta sent inn umsókn um leikskóladvöl fyrir eins árs aldur en barnið fer ekki á virkan biðlista fyrr en 12 mánaða.

Nýtt innritunarkerfi, Vala – leikskóli verður tekið í notkun 15. febrúar. Með því kerfi verður auðveldara fyrir notendur að hafa yfirsýn og fylgjast með stöðu mála til dæmis á biðlista,” segir í minnisblaðinu.

Leikskólapláss í Garðabæ eru 1354

Fram kemur í upptalningu Lindu að leikskólapláss í Garðabæ séu 1354 en í byrjun janúar voru börn í 1261 pláss. „Fjöldi lausra leikskólaplássu um áramót eru 93 en örðugt hefur reynst að fullmanna alla leikskóla frá hausti. Urriðaból II tekur til starfa í febrúar og þar eru 126 leikskóla-

pláss. Samtals eru því til úthlutunar rúmlega 200 leikskólapláss, þegar tekist hefur að fullmanna skólana.

Um áramót eru á virkum biðlista 160 börn, fædd 2022 eða eldri. Þar af eru 20 með leikskólapláss í öðrum sveitarfélögum og 11 hjá dagforeldum. Stærsti aldurshópur barna á biðlista eru börn fædd á seinni hluta ársins 2022 eða 119 börn.

Með ný samþykktri aðgerðaráætlun um betra starfsumhverfi í leikskólum og öflugri auglýsingherferð er takmarkið að laða að fólki til starfa.

Gert er ráð fyrir að börnum á virkum biðlista fædd 2022 og eldri verði boðin leikskólavistun á næstu mánuðum samhliða fjölgun starfsfólks og opnun á nýjum leikskóla.

Af þeim börnum sem nú þegar eru í leikskólum liggja fyrir óskir frá 143 foreldrum um flutning á milli leikskóla, flestar um pláss í leikskólum í Urriðaholti.”

252 börn útskrifast úr leikskólum í ágúst

„Í ágúst útskrifast 252 börn sem fædd eru 2018 úr leikskólum Garðabæjar og hefja grunnskólanám. Um áramótin voru að sama skapi 267 börn fædd 2023 með lögheimili í Garðabæ.

Stærstu innritunartímabilin fyrir nýtt skólaár fyrir börn fædd 2023 (janúar-ágúst) eru mars og apríl en einnig er innritun í ágúst í laus pláss. Börn í þessum innritunarhópi hefja leikskólagöngu ágúst. Vert er að taka fram að innritun af virkum biðlista á sér stað allan ársins hring ef laus eru pláss í leikskólum.

Mesta fjölgun barna í Urriðaholti og Ásahverfi

Í nokkrum hverfum í Garðabæ þar sem nýjar íbúðir eru byggingu er sýnileg fjölgun barna á leikskólaaldri. Mesta fjölgunin er í Urriðaholti (115 börn) en einnig er fjölgun í Ásahverfi (32 börn) þar sem nýjar íbúðir eru í byggingu. Auk þessa þarf að gera ráð fyrir nokkrum fjölda barna á mismunandi aldri sem eiga eftir að flytja í nýtt húsnæði sem er í byggingu á Álftanesi síðla árs 2024,” segir í minnisblaðinu en eins og fram kom að ofan opnar nýr leikskóli í Urriðaholti um miðjan febrúar. Því til viðbótar er til sérstakrar skoðunar hjá bænum að bæta við leikskólaplássum á Álftanesi og í Ásahverfi, eftir því sem þörfin kallar á.

Bæjarráð vísaði minnisblaðinu til umfjöllunar leikskólaneftdar.



Bæjarbóli! Garðabær rekur 17 leikskóla og eru leikskólapláss samtals 1354

Laugardagsfundur: Guðlaugur Þór

Guðlaugur Þór Þórðarson, umhverfis-, orku og loftslagsráðherra verður gestur okkar á fyrsta Laugardagsfundum ársins.

Laugardaginn 13. janúar kl. 11 í félagsheimilinu að Garðatorgi 7.

Ilmandi veitingar – öll velkomin!





Björn Thoroddsen



Bjarni Karlsson



Gissur Páll Gissurarson

Opið hús

í safnaðarheimili Vídalínskirkju
alla þriðjudaga í vetur

Helgistund kl. 12:00 - opið hús kl. 13:00

- 9. jan. – Björn Thoroddsen með Bítlasyrpu og spjall á léttu nótunum. Súpa og brauð.
- 16. jan. – Forskot á sæluna: harmonikkuball og þorramatur. *Skráning í mat: benedikt@gardasokn.is*
- 23. jan. – Bjarni Karlsson kynnir bók sína „Bati frá tilgangslaysi“. Súpa, brauð og kleinur.
- 30. jan. – Ítalskt þema - Gissur Páll Gissurarson tenór tekur lagið og talar um Ítalska matarmenningu. Ítalskt pasta.

Verið öll velkomin.

Matarverð 500 kr. en þorramaturinn kostar 3.000 kr.

Jafnréttisping í Garðaskóla

Þann 18. desember sl. héldum við í Garðaskóla Jafnréttisping með öllum nemendum skólans. Þingið er haldið annað hvert ár og var upphaflega sett á laggirnar af hálfu nemenda og starfsfólks sem sat í jafnréttisnefnd skólans.

Á þingið fáum við gesti viðsvegar að úr samfélaginu sem öll eiga það sameiginlegt að brenna og berjast fyrir jafnrétti, hér á landi og utan. Er þannig fulltrúum félagsamtaka og einstaklingum sem hafa getið sér góðs orðspors í málaflöknum boðið að vera með málstofu á þessum degi.

Jafnréttisþingið í ár var hið glæsilegasta. Lengi vel var óvíst með framkvæmd þess vegna stöðu húsnæðismála skólans en þrátt fyrir lokanir á kennslurýmum og tafir á bráðabirgðarymum náðum við með skömmum fyrirvara að manna málstofur og blása til mikillar jafnréttisveislu!

Fyrirkomulagið er þannig að nemendur fara á 4-6 málstofur að eigin vali með ákveðnum skyldu stoppum, ólíkum eftir árgöngum.

Í ár fengum við til liðs við okkur fulltrúa frá Þroskahjálpi, Samtökunum '78, Einværfusamtökunum, ADHD samtökunum, Ofbeldisvarnarskólanum, UNwomen, Amnesty International, Stígamótum, Kvenréttindafélagi Íslands, Rauða krossinum og Jafnréttisskólanum. Kennarar skólans stóðu að auki fyrir kaffihússpjalli þar sem 8. bekkingar lögðust á eitt við að varpa ljósi á hvernig lífið í Garðaskóla er frá þeirra sjónarhorni. Spurt var um stöðu jafnréttis, nemenda, minnihlutahópa ásamt öðrum viðfangsefnum og niðurstöður sett-



ar í hendur skólastjórnenda. Samantekt þeirrar vinnu verður nýtt til að rýna inn í og bæta skólastarfið eftir aðstæðum. Ásamt þessu buðu samfélagsfræðikennarar skólans upp á málstofur þar sem nemendum bauðst aðstoð við að taka þátt í samkeppni á vegum Sameinuðu Þjóðanna í samstarfi við Ícelandair þar sem leitað er eftir hugmyndum ungs fólks um það með hvaða hætti heimsmarkmið Sameinuðu þjóðanna stuðla að mannréttindum og friði í heiminum. Skilafrestur tillagna er til og með 31. desember nk. og hvetjum við sem flest ungmenni til að skila inn sinni tillögu. Hálfnað verk þá hafið er!

10. bekkur sat fyrirlestur á vegum Þorgríms Þráinssonar en hann hittir alla 10. bekki landsins og náði erindi hans Verum ástfangin af lífinu! vel til eyrna nemendahópsins. Allir árgangar fengu svo fræðslu á vegum Þorsteins V. Einarssonar rithöfundar, kennara og kynjafræðings sem heldur úti samfélagsmiðlinum Karlmenntan og Sólborgar Guðbrandsdótt-

ur rithöfundar og baráttukonu sem hélt lengi vel út samfélagsmiðlinum Fávitur og hefur setið í stýrihópi á vegum menntamálaráðuneytisins um endurskoðun á kynfræðsluhluta aðalnámskrár grunnskóla.

Nemendur voru að sögn fyrirlesara áhugasöm og tóku virkan þátt í umræðum á þeim málstofum sem í boði voru. Fyrirlesarar voru sammála um að upp til hópa gengu erindi þeirra vel og sýndi sig að nemendur Garðaskóla eru til að mynda mjög meðvituð um hvað séu heilbrigð og óheilbrigð samskipti þegar kemur að samskiptum kynjanna. Slík ummæli og hrós gesta eru okkur í skólastarfinu mikil hvatning. Um leið er hrós til nemenda ekki síður hrós til foreldra og forráðafólks. Það er gömul saga og ný að það þarf þorp til að ala upp barn og eru dagar sem Jafnréttisping mikilvægur þáttur í okkar skólastarfi og hefur ótvírætt uppeldislegt gildi sem skilar sér vonandi í enn viðsýnni og umburðarlyndari hópi einstaklinga en ella.

Með jafnréttisveðju frá Garðaskóla!



Fyrsta tónlistarnæring ársins

Í gær kom bjartasta vonin 2023, Ragnheiður Ingunn Jóhannsdóttir sópransöngkona, fram á hádegistónleikaröðinni Tónlistarnæring sem fram fór í sal Tónlistarskóla Garðabæjar. Með Ragnheiði Ingunni lék Eva Þyri Hilmarsdóttir á píanó en þær fluttu norræn og þýsk sönglög auk hins bráðskemmtilega lagaflokks I hate music! eftir Leonard Bernstein.

Ragnheiður Ingunn vakti verðskuldaða athygli fyrir að syngja og stjórna kammersveit samtímis á Óperudögum 2022 og

stjórnaði Sinfóníuhljómsveit Íslands í má síðastliðnum en hún hefur lagt stund á nám í hljómsveitarstjórnun og er jafnframt með háskólagráðu í fjölskiptum. Ragnheiður Ingunn var valin bjartasta vonin á Íslensku tónlistarverðlauninum 2023. Eva Þyri er einn virkasti píanisti landsins í flutningi á kammer- og ljóðatónlist en hún nam píanóleik í Árósum og við Royal Academy of Music í London.

Tónlistarnæring fer venjulega fram fyrsta miðvikudag í mánuði og aðgangur á tónleikana ókeypis.

NÁMSKEIÐ

MYNDLIST OG LEIKLIST

TEIKNING: KARAKTERSKÖPUN & MYNDASÖGUGERÐ

Fyrir 13-16 ára.
Hefst 23. jan - 10 vikur

TEIKNING: TÚSS OG TÆKNI

Fyrir 12-14 ára.
Helgarnámskeið 2-3 mars

HREYFIMYNDASMIÐJA

Fyrir 9-12 ára.
Helgarnámskeið 2-3 mars

BLEKTEIKNING OG MÁLUN

Fullorðnir 16 ára og eldri.
Hefst: 30. janúar kl 18:20 - 19:50

AKRÝLMÁLUN - I

Fyrir 16 ára og eldri.
Hefst: 25. janúar kl 20:10 - 22:10

MÓDELTEIKNING

16 ára og eldri.
Hefst: 30. janúar kl 20:00 - 22:00



LEIKLISTARNÁMSKEIÐ LEYNILEIKHÚSIÐ

Fyrir 2-7. bekk 10 vikur
Hefst í lok janúar

MYNDASÖGUGERÐ & PERSÓNUSKÖPUN

Fyrir 9-12 ára.
Hefst: 31. janúar

MYNDLIST OG MÁLUN

Fyrir 6-9 ára
Hefst: 31. janúar

TEIKNING: PORTRETT OG PERSÓNUSKÖPUN

Fyrir 15-18 ára.
Helgarnámskeið 15-17 mars

AKRÝLMÁLUN - II

Fyrir lengra komna - 16 ára og eldri.
Hefst: 25. janúar kl 18:00-20:00

VATNSLITUN - I

16 ára og eldri.
Hefst: 29. janúar kl 20:10-22:10

VATNSLITUN - II

Fyrir lengra komna - 16 ára og eldri.
Hefst: 29. janúar kl 18:00-20:00

VOR 2024



KLIFID

TÓNLIST OG SÖNGUR

PIÁNÓNÁMSKEIÐ

Fyrir alla aldurshópa
Hefst frá og með 22. jan. - 10 vikur

GÍTARNÁMSKEIÐ

Fyrir alla aldurshópa
Hefst frá og með 22. jan. - 10 vikur

TROMMUNÁMSKEIÐ

Fyrir alla aldurshópa
Hefst í lok mars - 10 vikur

HREYFING

AQUA ZUMBA / TABATA / YOGALATES

Sundleikfimi fyrir fullorðna með Kristbjörgu Ágústsdóttur

SÖNGNÁMSKEIÐ - EINKATÍMAR

Fyrir 7 ára og eldri
Hefst frá og með 22. janúar - 10 vikur

SÖNGNÁMSKEIÐ - HÓPTÍMAR

Fyrir 5-7 ára
Hefst í febrúar - 6 vikur

LAGA OG TEXTASMIÐI

Fyrir 10 ára og eldri
Hefst í lok janúar - 10 vikur

BADMINTON

Klifid býður hópum að taka á leigu badmintonvöll í íþróttamiðstöð Sjálandsskóla.

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

ILVA

ÚTSALA

ALLT AÐ 70% AFSLÁTTUR
AF VÖLDUM VÖRUM!

SPARAÐU
ALLT AÐ
70%



ILVA Garðabæ - ILVA Akureyri - ILVA Selfoss

S: 522 4500. Sjá opunartíma á www.ilva.is

Verður ný endurvinnslustöð Sorpu opnuð í Garðabæ?

Leitað að stað fyrir nýja endurvinnslustöð Sorpu í stað endurvinnslustöðvar sem lokar við Dalveg í Kópavogi

Á fundi bæjarráðs sl. þriðjudag var lagt fram erindisbréf fyrir starfshóp um staðarval fyrir endurvinnslustöð í stað endurvinnslustöðvar við Dalveg í Kópavogi.

Á fundi stjórnar Sorpu bs. þann 5. desember 2023 var samþykkt að koma á fót starfshópi um staðarval fyrir endurvinnslustöð í stað endurvinnslustöðvarinnar við Dalveg, sem stendur til að loka 1. september 2024.

Hlutverk hópsins er að greina valkosti til að koma til móts við þörf íbúa á höfuðborgarsvæðinu, sérstaklega í Garðabæ og Kópavogi, fyrir aðgengi að endurvinnslustöð frá þeim tímapunkti sem endurvinnslustöðin við Dalveg lokar, í samræmi við verkefnalýsingu í hjálögðu minnisblaði, þar sem segir meðal annars:

Hlutverk starfshópsins verður að:
1. Fara yfir núverandi stöðu, draga



Sorpa við Dalveg lokar 1. sept. nk.

saman mikilvægar upplýsingar um hlutverk Dalvegs og veitta þjónustu.

2. Greina þörf fyrir stærð og hlutverk nýrrar endurvinnslustöðvar.

3. Afra upplýsinga um mögulegar staðsetningar í sveitarfélögunum tveim og útfæra tillögur þess efnis.

Starfshópin skipa:

Starfshópin skipa, Hjördís Ýr Johnsen, bæjarfulltrúi í Kópavogi, Björg Fenger,

bæjarfulltrúi í Garðabæ og Guðmundur Tryggvi Ólafsson, rekstrarstjóri endurvinnslustöðva Sorpu bs.

Hópurinn á að skila og gera grein fyrir skýrslu 7. maí 2024 á fundi stjórnar Sorpu. Hópurinn á einnig að upplýsa framkvæmdastjóra og stjórn Sorpu mánaðarlega, fyrst á fundi stjórnar í febrúar 2024, um framgang verkefnisins.

Nýr djús í boði Hildar Ómarsdóttur á Lemon



Hildur segir að djúsinn sé rosalega hollur, fullur af vítamínum og járni

Beetlejuice er djús sem verður m.a. í boði á Lemon í Hagkaup Litlatúni í janúar. Djúsinn er unninn í samvinnu við Hildi Ómarsdóttur sem heldur úti síðunni hilduromars.is

Þessi djús er ekki nýr af nálinni hjá Hildi, en hún hefur drukkið þennan djús í ansi mörg ár og hann hefur verið einn vinsælasti djúsinn á síðunni hennar hilduromars.is. „Djúsinn er rosalega hollur, fullur af vítamínum og járni. Hann hefur sérstaklega verið vinsæll hjá ófrískum konum þar sem hann er mjög járnrikur,“ segir Hildur.



Hildur var alin upp sem grænmetisæta en varð vegan á fullorðinsárum. Hún hefur mikinn áhuga á næringu og á síðunni hennar má finna margar frábærar uppskriftir. Hildur hefur drukkið safu í mörg ár, „Ég drakk til dæmis mikið af þessum safu þegar ég var ófrísk og þannig tókst mér að koma í veg fyrir járnskort“ segir Hildur.



„Mér finnst frábært að kaupa safu hjá Lemon og var það í raun upphaf samstarfs okkar, að ég var ánægður viðskiptavinur. Nýju safapakkarnir sem þau bjóða upp á, Detoxpakki Tobbu og sellerihreinsun Tobbu hafa komið sér vel þegar ég vil spara tíma og auðvelda mér lífið en djús er hluti af minni daglegu rútinu“ segir Hildur.

Járnrik orkubomba stútfull af vítamínum og hollustu

„Beetlejuice, er járnrik orkubomba stútfullur af vítamínum og hollustu, einmitt það sem kroppurinn þarfnast núna. Hann er orðinn fastur liður í morgunrútinunni hjá mér þessa dagana. Við elskum að vinna með Hildi og frábært að fá hana í hóp þeirra frábæru einstaklinga sem við höfum unnið með undanfárin ár,“ segir Unnur Guðriður Indriðadóttir markaðssjóri Lemon.

Ef þú vilt skella í þennan djús heima þá er uppskriftin þessi:

- ½ rauðrófa
- 1 dl frosin hindber
- 1 dl frosið mango
- ½ lime
- Engifer
- Klakar
- Epli.

Hindber, mango, og klakar eru sett í blandara. Rauðrófa, lime, engifer og epli er sett í safapressu og sett í blandarann og mixað saman. Úr verður fallegur og góður drykkur.

Listnámskeið í Smiðju

Vorönn 2024

Kennarar:



Ingibjörg Hjartardóttir, glerlist



Ingibjörg Á. Gunnarsdóttir, leirlist



Loftur Ó. Leifsson, málun



Sigmundur V. Kjartansson, smíði



Listnámskeið í Smiðjunni hefjast í 2. viku janúar og sem fyrr verður boðið upp á námskeið í listmálun, smíði, leirlist og glerlist.

Reyndir og góðir kennarar annast kennsluna en hvert námskeið stendur yfir í 12 vikur og kostar kr. 9.000. Önninni lýkur svo með hinni margrómuðu Vorsýningu Jónshúss dagana 4.-8. maí, þar sem afrakstur vorannar verður sýndur. Skráning fer fram í Sportabler og í Jónshúsi.



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)

Lesið fyrir hunda



Lesið fyrir hund verður á Bókasafni Garðabæjar laugardaginn 13. janúar frá kl. 11:30, en skráning er nauðsynleg fyrir þá sem ætla að mæta.

lesið fyrir sérþjálfu hunda frá Vigdís - Félagi gæludýra á Íslandi.

Nauðsynlegt er að skrá sig og bóka pláss í síma 591 4550 eða með tölvupósti bokasafn@gardabaer.is. Takmarkað pláss. Verið hjartanlega velkomin!

Börn geta tekið heimesturinn sinn eða spennandi bók sem þau eru að lesa og

Það þarf fólk
eins og *þig*
fyrir fólk
eins og *mig!*

Garðbæingurinn okkar 2023

„Garðbæingurinn okkar“ verður útnefndur í fyrsta sinn þann 12. janúar 2024, í Sveinatungu á Garðatorgi klukkan 14.

Hver hlýtur nafnbótina?

Öll getum við haft áhrif til góðs á nærumhverfi okkar. Með því að útnefna „Garðbæinginn okkar“ erum við að þakka fyrir það sem vel er gert, þakka einstaklingi fyrir sitt framlag, þeim sem eru til fyrirmyndar á einhvern hátt og minna okkur á að við getum öll haft áhrif.

Til greina koma Garðbæingar sem hér búa en einnig það fólk sem starfar eða dvelur í bænum okkar til lengri og skemmri tíma og hefur jákvæð áhrif bæjarbraginn. Gott fólk finnum við út og suður í bænum okkar, fólk í framlínunni sem hefur jákvæð áhrif á nærumhverfi sitt og gerir daginn okkar betri.

Dómnefnd velur „Garðbæinginn okkar 2023“ úr innsendum tillögum og mun viðkomandi sem hlýtur nafnbótina fá árskort í sundlaugar Garðabæjar, árskort í Hönnunarsafn Íslands og þriggja daga gjafakort í Bláfjöll.



GARÐABÆR

GOTT SAMFÉLAG
GARDABAER.IS

ÁRSKORT Í LÍKAMSRÆKT OG SUND Á TILBOÐSVERÐI AÐEINS **43.990 KR.**

(Eingreiðsla, nota þarf Garðakortið sem aðgangskort)

Árskort eldri borgara og öryrkja aðeins 29.990 kr.
Grunnskólaárskort aðeins 29.990 kr.



Korthafar geta pantað sér **ókeypis tíma** með íþróttافرæðingi sem kennir á tækin og útbýr sérsniðna æfingaáætlun.

Kortið gildir í líkamsrækt og sund í Álftaneslaug,
kortið gildir einnigí sund í Sundlaug Garðabæjar

GYM heilsa

Hægt er að fara í aðrar GYM heilsu stöðvar utan Garðabæjar gegn greiðslu aðgangseyris í sund á viðkomandi stað.

Álftaneslaug / sími 550 2350



Viðurkenning fyrir að keppa í fyrsta skipti með A-landsliði!
Sædis Rún Heiðarsdóttir, Stjarnan Knattsp mfl. kvk A landslið KSÍ,
Auður Líf Benediktsdóttir, Álftanes Blak mfl. A-landslið BLÍ,
Dýrleif Hanna Sigmundsdóttir, Álftanes Blak mfl. A-landslið BLÍ,
Anna Júlía Ólafsdóttir, GKG Golf mfl. A-landslið GSÍ og
Ísold Sævarsdóttir, Stjarnan Karfa 10. fl A-landslið KKÍ



Viðurkenning fyrir að keppa í fyrsta skipti með unglíngalandsliði!
2006 Herdís Björg Jóhannsdóttir Sprettur Hestaiþróttir U 18 U 21 LH og
2008 Þórunn Sveinsdóttir Stjarnan Áhaldafimleikar U 16 U 16 FSÍ



Viðurkenning fyrir að keppa í fyrsta skipti með unglíngalandsliði!
2009 Bryndís Rós Birgisdóttir Stjarnan Handkn. 4. fl. U 15 HSÍ
2009 Dagur Máni Siggeirsson Stjarnan Handkn. 4. fl. U 15 HSÍ
2009 Freyja Jónsdóttir Stjarnan Handkn. 4. fl. U 15 HSÍ
2009 Ríkhildur Már Jónsson Stjarnan Handkn. 4. fl. U 15 HSÍ
2009 Róbert Orri Arason Stjarnan Handkn. 4. fl. U 15 HSÍ
2009 Þórdís Gunnarsdóttir Stjarnan Handkn. 4. fl. U 15 HSÍ
2008 Viktor Bjarki Einarsson Stjarnan Handkn. 4. fl. U 16 HSÍ
2008 Viktor Breki Róbertsson Stjarnan Handkn. 4. fl. U 16 HSÍ



Viðurkenning fyrir að keppa í fyrsta skipti með unglíngalandsliði!
2007 Guðmunda Auður Guðjónsdóttir Stjarnan Handkn. 3. fl. U 18 HSÍ
2006 Haukur Guðmundsson Stjarnan Handkn. 3. fl. U 18 HSÍ
2006 Rakef Dórothea Ágústsdóttir Stjarnan Handkn. 3. fl. U 18 HSÍ
2005 Embla Steindórsdóttir Stjarnan Handkn. 3. fl. U 20 HSÍ
2005 Hanna Guðrún Hauksdóttir Stjarnan Handkn. 3. fl. U 20 HSÍ
2005 Daði Bergmann Gunnarsson Stjarnan Handkn. Mfl. U 20 HSÍ
2004 Heiðar Rytis Guðmundsson Stjarnan Handkn. Mfl. U 20 HSÍ
2004 Kristján Helgi Tómasson Stjarnan Handkn. Mfl. U 20 HSÍ



Viðurkenning fyrir að keppa í fyrsta skipti með unglíngalandsliði!
2009 Erika Ýr Björnsdóttir Álftanes/Stjarnan Knattsp 4. fl. U 15 KSÍ
2009 Fanney Lís Jóhannsdóttir Álftanes/Stjarnan Knattsp 4. fl. U 15 KSÍ
2009 Alexander Máni Guðjónsson Stjarnan Knattsp 4. fl. U 15 KSÍ
2009 Brynjólfur Magnússon Stjarnan Knattsp 4. fl. U 15 KSÍ
2009 Fanney Lís Jóhannsdóttir Stjarnan Knattsp 4. fl. U 15 KSÍ
2009 Klara Kristín Kjartansdóttir Stjarnan Knattsp 4. fl. U 15 KSÍ
2007 Eydis María Waagfjörð Álftanes/Stjarnan Knattsp 3. fl. U 16 KSÍ
2006 Bjarki Hauksson Stjarnan Knattsp 2. fl. U 17 KSÍ
2005 Helgi Fróði Ingason Stjarnan Knattsp 2. fl. U 19 KSÍ



Viðurkenning fyrir að keppa í fyrsta skipti með unglíngalandsliði!
2005 Signý Lára Kristindóttir Stjarnan Kraftlyftingar Sub-jr -69kg U 18 KRAFT
2002 Hinrik Veigar Hinriksson Stjarnan Kraftlyftingar Unglingafli. U-23 KRAFT
2002 Heiðmar Gauti Gunnarsson Stjarnan Kraftlyftingar Unglingafli. U-23 KRAFT
2003 Sebastiaan Dreyer Stjarnan Kraftlyftingar Unglinga fl. U-23 KRAFT

Viðurkenning fyrir að keppa í fyrsta skipti með unglíngalandsliði!
(Því miður kom enginn frá körfunni þar sem æfing var á sama tíma)
2008 Bo Guttormsdóttir-Frost Stjarnan Karfa 9. fl. U 15 KKÍ
2008 Dagur Snorri Þórsson Stjarnan Karfa 9. fl. U 15 KKÍ
2008 Jakob Kári Leifsson Stjarnan Karfa 9. fl. U 15 KKÍ
2008 Marinó Gregers Oddgeirsson Stjarnan Karfa 9. fl. U 15 KKÍ

Stjarnan Karfa 9. fl. U 15 KKÍ
2008 Ninja Kristín Logadóttir Stjarnan Karfa 9. fl. U 15 KKÍ
2008 Pétur Harðarson Stjarnan Karfa 9. fl. U 15 KKÍ
2008 Steinar Rafn Rafnarsson Stjarnan Karfa 9. fl. U 15 KKÍ
2008 Tinna Diljá Jónasdóttir Stjarnan Karfa 9. fl. U 15 KKÍ
2008 Viktor Máni Ólafsson Stjarnan Karfa 9. fl. U 15 KKÍ



Gunnhildur Yrsa og Vilhjálmur

Þjálfarar ársins

Gunnhildur Yrsa Jónsdóttir knattspyrnu- þjálfari fatlaðra í Stjörnnunni og Ösp

Gunnhildur Yrsa byrjaði að þjálfa "fótbolta fyrir alla" árið 2010 þar sem boðið var upp á æfingar fyrir börn með sérþarfir. Svo hef hún unnið einnig sjálfbodastarf fyrir Special Olympics í Flórida á meðan hún spilaði þar. Þegar Gunnhildur Yrsa flutti heim í byrjun 2023 var hún ráðin sem yfirþjálfari fótbolta hjá Öspinni og ákvað að sameina það með Stjörnnunni. Núna eru 40 iðkendur skráðir frá aldrinum 6 ár til 48 ára sem æfa tvisvar í viku hér í Garðabæ. Hópurinn er með 5 þjálfara sem eru að vinna frábært starf undir stjórn Gunnhildar Yrsu. Æfingahópurinn er að fara til Danmerkur að keppa í Special Olympics móti í maí.

Vilhjálmur Halldórsson handboltapjálfi 5. fl. karla og 4. fl. kvenna í Stjörnnunni

Vilhjálmur Halldórsson hefur starfað lengi fyrir handboltann í Stjörnnunni eða frá árinu 1999 og er ómetanlegt hvað hann hefur gefið mikið af sér til félagsins. Í dag er hann þjálfari hjá 5. flokki karla og 4. flokk kvenna þar sem fagmennska, áhugi og gæði einkenna hans vinnu fyrir handboltann. Leikmenn sem æfa hjá honum finna vel fyrir þeim brennandi áhuga sem hann hefur fyrir íþróttinni og smitast það til allra sem eru á æfingum. Áherslur hans varðandi þjálfun eru einnig réttar, hann vill að iðkendur njóti þess að spila/æfa handbolta og leggur mikið upp úr því að liðsandi sé góður og allir leikmenn óháð getu njóti sín á æfingum.

Til hamingju með frábæran árangur



KOMDU Í
KARATE
FRÍR GALLI FYRIR BYRJENDUR

KARATESKÓLI
FYRIR BÖRN
FÆDD 2019



FRÍR PRUFUTÍMI

FRÍSTUNDASTYRKIR
SVEITAFÉLAGA GANGA
UPP Í ÆFINGAGJÖLD

Byrjendanámskeið fyrir börn, unglunga og fullorðna
Byrjenda- og framhaldsnámskeið fyrir börn, unglunga og fullorðna
Frábær líkamsrækt, styrkur, agi og skemmtun!

Skráning á breidablik.is
allar upplýsingar á Facebooksíðu deildarinnar

KARATEDEILD BREIÐABLIKS

Sendið okkur póst á karate@breidablik.is til að fá frekari upplýsingar



Viðurkenning fyrir framlag til félagsmála í Garðabæ

Guðmundur Jónsson (Stjarnan handknattleikur)

Guðmundur var formaður handknattleiksdeildar Stjörnunnar frá 1979-1984 á mesta uppgangstíma félagsins. Hann hafði mikinn metnað og það markmið að bæði karla- og kvennalið félagsins kæmst í hóp þeirra bestu, einnig hófst gríðarleg uppbygging yngri flokka félagsins.

Meistaraflokkur karla komst upp úr 3. deild árið 1981 og fór svo beint upp í efstu deild árið 1982. Stjórnnumenn urðu fljótt upp úr því stafnbúar í efstu deild, urðu bikarmeistarar 1987 og 1989 og voru samfelld í efstu deild í hartnær 30 ár. Meistaraflokkur karla hefur unnið fjóra bikarmeistarátitla.

Hann var formaður þegar meistaraflokkur kvenna sendi í fyrsta sinn lið til keppni á Íslandsmóttinu 1982. Vorið 1983 eignaðist Stjarnan í fyrsta skipti Íslandsmeistara þegar bæði 5. flokki karla og 2. flokkur kvenna hömpuðu titlinum á nánast sömu mínúttunni. Félagið hafði eignast frábæra leikmenn í öllum flokkum sem síðar urðu landsliðsmenn og margfaldir meistarar. Nokkrum árum síðar hófst gulldartímbil í sögu félagsins þegar meistaraflokkur vann hvern Íslands- og bikarmeistarátitilinn á fætur öðrum. Stjórnukonur urðu fyrst bikarmeistarar 1989 og Íslandsmeistarar 1991. Meistaraflokkur kvenna hefur átta sinnum verið bikarmeistari og sjö sinnum Íslandsmeistari. Aðeins hafa Reykjavík-



Guðmundur Jónsson ásamt Hrannari Braga og Hörpu Þorsteinsdóttur, sem situr í íþrótt- og tómsundaráði Garðabæjar

félögin Valur og Fram unnið fleiri titla í kvennaflokki.

Stjarnan lyfti sér á hærri stall í formannstíð Guðmundar Jónssonar og glæstur árangur á þessum árum varð mikil hvatning fyrir félagið í heild sinni og sýndi fram á að Stjarnan gat orðið stórveldi í öllum greinum.

Margrét Tómasdóttir (Skátafélagið Vífill og Hestamannafélagið Sprettur)

Margrét Tómasdóttir gekk til liðs við skátahreyfinguna á barnsaldri, fyrst í Reykjavík

síðan í Kópavogi og Vífli. Hún gegndi öllum helstu foringjastörfum í hreyfingunni á yngri árum og að námi loknu var hún í forystu skátahreyfingarinnar m.a. formaður starfsráðs Bandalags íslenskra skáta, en ráðið fjallar um viðfangsefni skátastarfsins á hverjum tíma.

Margrét sat í stjórn Skátafélagsins Víffils í Garðabæ á árunum 1991-1996 og var Margrét einstaklega röggsum og fylgin sér og á félagið henni margt að þakka!

Árið 2004 var hún fyrst kvenna kjörin skátahöfðingi Íslands eftir að hafa gegnt



Margrét Tómasdóttir ásamt Hrannari Braga og Hörpu

embætti aðstoðarskátahöfðingja um árabíl. Margrét var skátahöfðingi alls í sex ár eða til ársins 2010.

Fyrir utan ötul sjálfboðastarf í skátahreyfingunni hefur Margrét unnið óeigingjörn störf fyrir samfélagið í Sólheimum og setið í stjórn og fulltrúaráði Sólheima.

Margrét hefur einnig verið nátengd íþróttastarfi var sjálf ung í Íslandsmeistaraliði Fram í handbolta. Hún sat um tíma í Íþrótt- og tómsundaráði Garðabæjar, hefur setið í stjórn fimleikadeildar Stjörnunnar, var í æskulýðsnefnd Andvara fyrir

sameiningu hestamannafélaganna og hefur setið í stjórn Hestamannafélagsins Sprettis um nokkurt skeið, komið að skipulagningu stórmóta, komið að fræðslu og æskulýðsstarfi félagsins, stutt við bakið á Landsmótsföllum og verið í undirbúningshópi fyrir Landsmót á félagssvæði Sprettis.

Þá hefur Margrét einnig verið í forystu fyrir fagfélag hjúkrunarfræðinga.

Í öllum störfum sínum hefur Margrét Tómasdóttir verið konum hvatning til að láta til sín taka í þjóðfélaginu.

Lið ársins

Karalið UMFÁ í körfubolta

Karalið meistaraflokks UMFÁ í körfubolta sigraði á deildarkeppni KKÍ í 1. deild og hefur haustið 2023 verið áberandi spútniklið úrvalsdeildarinnar. Liðið tapaði einungis einum leik fyrir jóla og sýndi mikla yfirburði í deildinni á móti mótherjum sínum. Við lok tímabils hafði Álfanes unnið 22 leiki og tapað 5. Liðið var sóknardjarft og keyrði hratt á mótherja sína. Kjarni þess liðs hefur svo fylgt liðinu upp í efstu deild og með öflugri viðbót leikmanna hefur liðið svo sannarlega vakið mikla og verðskuldaða athygli.

Þjálfari liðsins er Kjartan Atli Kjartansson. Leikmenn: Ásmundur Hrafn Magnússon, Pálmi Geir Jónsson, Steinar Snær Guðmundsson, Ragnar Jósef Ragnarsson, Srdan Stojanovic, Snjólfur Marel Stefáns-son, Eysteinn Bjarni Ævarsson, Dúi Þór



Kjartan Atli Kjartansson

Jónsson, Unnsteinn Rúnar Kárason, Paul Cota, Dino Stipic, Cedrick Bowen, Arnar Geir Lindal, Magnús Lúðvíksson og Sigurður Rúnar Sigurðsson



Viðurkenningar fyrir frammistöðu á erlendum vettvangi. Keppnisfólk úr Garðabæ sem hefur náð að vinna til verðlauna á EM, HM eða sterkum alþjóðamótum. Golf (1), frjálssar (1), kraftlyftingar (1), hestaiþróttir (1): Anna Júlía Ólafsdóttir GKG Golf verðlaun á EM kv.liða í golfi, Ísold Sævarsdóttir Stjarnan/FH Karfa/frjálssar Gull á NM U-18 í frjálssum, Herdís Björg Jóhannsdóttir Sprettur Hestaiþróttir Gull á HM U21, Signý Lára Kristindóttir Stjarnan Kraftlyftingar Silfur á NM U-19 í lyftingum. Aníta Ósk Hrafnisdóttir Fjörður Frjálssar fatlaðra Silfur og brons á NM og Ingeborg Eide Garðarsdóttir Ármann Frjálssar fatlaðra Gull og silfur á NM

Til hamingju með frábæran árangur

Álnabær

BYKO

Endurskoðun
& ráðgjöf ehf.

Garðatorgi 7 • 212 Garðabær
Sími 544 8989 • cpa@cpa.is • www.cpa.is

GARÐABÆR

DRÁTTARBÍLAR
Pungaflutningar • Verktakastarfsemi • Jarðvinna • Efnissala

Göa
Stofnað 1968

HYUNDAI

SJÚKRAÞJÁLFUN
GARÐABÆJAR

FASTEIGNA
MARKAÐURINN ehf.
Óðinsgötu 4 • 101 Reykjavík • Sími 570 4500 • Fax 570 4505
www.fastmark.is • fastmark@fastmark.is
Jón Guðmundsson lögg. fasteignasali
Guðmundur Th. Jónsson lögg. fasteignasali

NÝMÓTI
BYGGINGAVERKTAKAR

SAMHENTIR
UMBÚÐALAUSNIR

GKG

HS VEITUR

Vantar þig öflugan **LIÐSTYRK?**



NUTRILENK Gelið

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

NUTRILENK Active

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



NUTRILENK Gold

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

Mest selda **LIÐBÆTIEFNI** á Íslandi

Lyftingaaðstaðan í Miðgarði er á heimsmeikvarða

- segir Friðbjörn Bragi Hlynsson kraftlyftingamaður í Stjörnunni og Íþróttakarl Garðabæjar árið 2023

Friðbjörn Bragi Hlynsson kraftlyftingamaður í Stjörnunni er Íþróttakarl Garðabæjar árið 2023.

Friðbjörn Bragi Hlynsson æfir klassískar kraftlyftingar hjá lyftingadeild Stjörnunnar. Friðbjörn keppir í -83kg flokki karla og hefur síðastliðin ár verið með stigahæstu keppendum í greininni. Friðbjörn kláraði keppnisárið 2023 með Íslandsmet í hnébeygju, réttstöðulyftu og samanlögðu og er bikarmeistari í klassískum kraftlyftingum hjá Kraftlyftingasambandi Íslands.

Friðbjörn tók þátt fyrir Íslands hönd á tveimur mótum á árinu, Vestur-Evrópumótinu og Evrópumeistaramótinu. Hann gerði gott mót á báðum stöðum, vann sinn flokk á Vestur-Evrópumótinu og tók 11. sætið í mjög sterkum flokki á Evrópumeistaramótinu.

Friðbjörn er fjölskyldumaður, menntaður íþróttfræðingur og kennir íþróttir á grunnskólastigi. Hann er kraftlyftingadeildinni og íþróttinni til mikils söma og er það samröma álit allra sem kynnast honum að þarna er drengur góður á ferð.

Gekk í Stjörnunar fyrir tveimur árum Friðbjörn er 32 ára gamall og hef stundað kraftlyftingar í um að verða 6 ár. Kærastan hans heitir Kamilla og eiga þau tvær stelpur, sem eru eins og tveggja ára. „Ég er uppalinn Norður Þingeyingur, en flutti í Hafnafjörðinn fyrir um 2 árum síðan og fyrir vikið varð ég að skipta um æfingaaðstöðu. Ég skipti þá frá kraftlyftingafélagi Mosfellsbæjar yfir í Stjörnunna,” segir Friðbjörn er Garðapósturinn heyrði í honum eftir hátíðina sl. sunnudag. Friðbjörn er íþróttakennari í



Íþróttakarl Garðabæjar 2023, Friðbjörn Bragi Hlynsson, ásamt Hrnarnari Braga og Almari Guðmundssyni bæjarstjóra í Garðabæ á íþróttahátíðinni í Miðgarði

Vesturbæjarskóla og svo þjálfar hann einnig yngri flokka hjá Ármanni í frjálsum íþróttum.

Mikill heiður og hvatning

Og Friðbjörn er væntanlega stoltur af því að vera útnefndur Íþróttakarl Garðabæjar fyrir árið 2023? „Já, ekki spurning! Mikill heiður að vera valinn eftir frábært keppnisár og mikil hvatning að halda áfram á sömu braut,” segir hann.

Var þetta þitt besta ár í kraftlyftingunum, varstu að toppa sjálfan þig og sátturn með árið og árangurinn? „Þetta var klárlega mitt besta keppnisár, náði stórum persónulegum bætingum og langbráðum markmiðum náð.”

Var búinn að horfa lengi á 700 kg þú settir meðal annars Íslandsmet í hnébeygju, réttstöðulyftu og samanlögðu, varstu búinn að stefna lengi að því að bæta þessi met, hvað lyftir þú þungu og var þetta góð bæting á Íslandsmetunum? „Ég rétt skóf af nokkrum metum en önnur voru stór stökk,” segir hann. „Ég tvíbætti Íslandsmetið í hnébeygju á árinu, 256 kg og síðar 257.5 kg á Evrópumótinu í Tartu þar sem ég sló einnig réttstöðumetið þegar ég lyfti 290 kg sem var 9 kg bæting á Íslandsmetinu. Í samanlögðum árangri var ég búinn að horfa lengi á 700 kg í samanlögðum kílóafjölda sem er töluverður þröskuldur eða í um 2 ár núna en ég lyfti 707,5 kg sem var 10.5 kg bæting á Íslandsmetinu.”

Svona fyrir þig persónulega, hvað stendur þá upp úr á árinu fyrir utan að vera útnefndur íþróttakarl Garðabæjar? „Að verða Vestur - Evrópumeistari í -83 kg flokki var stórt! Að ná að rjúfa 700 kg múrinn í samanlögðum árangri var líka mikill persónulegur sigur.”

Fann mig alltaf best í lyftingasalnum

Hvenær og hvernig kom það til að þú fórst að stunda kraftlyftingar og varstu að stunda einhverjar aðrar íþróttir áður áhuginn kveiknaði á kraftlyftingum? „Á yngri árum æfði ég fjölmargar boltagreinar og færði mig svo yfir í frjálsum íþróttir, en ég fann mig alltaf best í lyftingasalnum. Það var svo ekki fyrr en 2018 sem vinur minn sem var að keppa í kraftlyftingum kynnti mig fyrir sportinu og sagði mér að ég væri mjög samkeppnishæfur. Ég prófaði eitt mót og hef verið “háður” þessu síðan.

Það geta allir æft klassískar kraftlyftingar

En hvernig æfir kraftlyftingamaður í fremstu röð, er þetta mikil vinna og varla eingöngu nóg að grípa í lóð eða hvað? „Í grunninn geta allir æft klassískar kraftlyftingar upp að vissu marki í skúmum sínum með nokkrar lóðaplötur, stöng og rekka. Þannig æfði maður í Covid faraldrinum, en til þess að skara frammúr er nauðsynlegt að æfa sérhæft eftir keppnis-

Lyftingaaðstaðan í Miðgarði er á heimsmeikvarða

Þú æfir og keppir með Stjörnunni, hvernig er aðstaðan sem Stjarnan býður kraftlyftingafólki uppá? „Lyftingaaðstaðan í Miðgarði er á heimsmeikvarða og gefur lyftingafólki frábært tækifæri að lyfta sérhæft eftir keppnisaðstæðum sem mun sýna sig með stækkun í starfi og bættum árangri.”

Þú ert menntaður íþróttfræðingur og kennir íþróttir á grunnskólastigi, kanntu vel við það og beinir þú nemendum þínum vísitandi í kraftlyftingarnar spyr blaðamaður í léttum tóni? „Íþróttakennslan hefur átt mjög vel við mig þar sem ég hef haft mjög fjölbreyttan bakgrunn í íþróttum. Í dag kenni ég upp að 7. bekk svo áherslan er fyrst og fremst að reyna efla áhugann hjá þeim á almennri hreyfingu.”

Hvað með önnur áhugamál, hvað gerir Friðbjörn þegar hann er ekki á kraftlyftingaræfingum? „Ef ég er ekki að æfa í dag kemst lítið annað að en litlu stelpurnar mínar tvær, þær eru það mikilvægasta.”

Maður getur endalaust haldið áfram að vera hrikalegur

Þú ert ekki nema 32 ára gamall, stefnir þú á að stunda kraftlyftingar í mörg ár í viðbót? „Ég tel að ég geti haldið þessu skriði áfram í nokkur ár í viðbót á meðan



Friðbjörn með kærustunni sinni Kamillu, en saman eiga þau tvær dætur

aðstæðum. Ég æfi um 4 sinnum í viku og eru æfingarnar um 2 klukkutímar að lengd og mega stundum ekki vera styttri til að klára prógrammið.”

Borðar á við tvo þegar gæðakjöt er í boði

Hvað með mataræðið, það er náttúrulega gríðarleg orka sem fer í þetta, þarftu að passa vel upp á mataræðið og borðar þú á við tvo? „Þegar ég fæ gæðakjöt í matinn borða ég á við tvo, annars leyfi ég mér hóflega og hugsa mikið út í skiptingu orkuefna þar sem ég þarf að halda mér í léttir keppnisþyngd.”

Maður þarf aldrei að sitja á bekknum

Eru kraftlyftingar skemmtileg og gefandi íþrótt? „Fegurðin við kraftlyftingar og einstaklingsíþróttir almennt er að maður þarf aldrei að sitja á bekknum,” segir hann borsandi. „Maður tekur einfaldlega út það sem maður setur inn og frammistaðan stendur og fellur með manni sjálfum.”

áhuginn er til staðar og skrokurinn helst heill. Annars eftir 40 ára aldurinn getur maður keppt í mastersflokki, þannig ef áhuginn er til staðar getur maður endalaust haldið áfram að vera hrikalegur,” segir hann borsandi.

Stefnan að hamra á járninu á meðan það er heitt

En hvert stefnir svo íþróttakarl Garðabæjar, hvert er markmiðið fyrir næstu ár og er enn til pláss fyrir bætingar? „Ég tek bara eitt mót í einu. Næsta mót er Reykjavíkurléikarnir í lok janúar og svo er stefnan bara að hamra á járninu á meðan það er heitt og sækja fleiri bætingar.”

Stefnir á að bæta fleiri met

Hvað er svo framundan hjá þér á nýju ári? „Vonandi fer ég á EM í Króatíu í mars og svo er það bara að halda áfram á bætingarlestinni og sækja fleiri met heim,” segir Friðbjörn, íþróttakarl Garðabæjar að lokum.

FYRIR BÓNDANN Á BÓNDADAGINN

Þú finnur allar nánari upplýsingar um Beard Monkey og lista yfir sölustaði á bpro.is

NÁMSKEIÐ

Nánari
upplýsingar má
finna á hress.is
eða í síma
565-2212

Stelpur 12 - 15 ára

Hefst 15. jan - 3. maí (þrisvar í viku í 15 vikur)

Strákar 12 - 15 ára

Hefst 16. jan - 2. maí (þrisvar í viku í 15 vikur)

- skráning fer fram á sportabler -

HRESS

Geri ekki mikið meira en að borða, fara í skólann og á æfingar

- segir Ísold Sævarsdóttir körfuknattleiks- og frjálsíþróttakona og íþróttakona Garðabæjar árið 2023

Ísold Sævarsdóttir, körfuknattleiks- og frjálsíþróttakona er Íþróttakona Garðabæjar árið 2023.

Fjölhæf íþróttakona

Ísold Sævarsdóttir var fyrirlíði meistara-flokks kvenna hjá Stjörnunni sem vann 1. deildina í körfubolta í vor ásamt því að vinna fjölmarga titla í yngri flokkunum. Ísold var valin varnarmaður ársins í 1. deild kvenna. Einnig lék hún stórt hlutverk í góðum árangri U16 ára landsliði stúlkna sem náði besta árangri kvennaliðs í langan tíma á EM í Svartfjallalandi í sumar. Ísold hefur byrjað tímabilið frábærlega í Subway deildinni og toppaði svo árið með því að spila sína fyrstu A-landsleiki í körfubolta þar sem hún var í stóru hlutverki í leikjum á móti Tyrklandi og Rúmeníu.

Ísold er einnig mjög fjölhæf frjálsíþróttakona þar sem hún keppir með FH. Hún náði þeim frábæra árangri að vinna gull á NM U18 í sjöþraut síðastliðið sumar þó hún sé aðeins 16 ára. Ísold er meðal bestu kvenna á afrekskrá FRÍ fullorðinna í mörgum greinum. Hér er talinn upp árangur hennar í frjálsum og staða á afrekslista FRÍ 2023; 400 m (1. sæti) 56,51 sek innanhúss og 57,46 sek utanhúss, í 400 m grindahlaupi (2. sæti) á 61,07 sek, fimmt-

arþraut innanhúss (1. sæti) með 3786 stig og í sjöþraut utanhúss (1. sæti) með 5277 stig. Eins og áður segir þá er Ísold bara 16 ára og stundar nám á fyrsta ári í Verslunarskóla Íslands.

Þú ert sennilega ákaflega stolt af því að vera valin Íþróttakona Garðabæjar? „Jú ég er mjög stolt og það kom mér mikið á óvart,” segir Ísold.

Eitt það skemmtilegasta sem ég hef gert

Þetta var algjörlega magnað ár hjá þér, Stjarnan fór upp í efstu deild í körfunni með þig sem fyrirlíða og þú ert valin varnarmaður ársins í lok móts, þú spilar þinn fyrsta A-landsleik í körfunni, gerir frábæra hluti í frjálsum og vinnur m.a. gull í sjöþraut á NM U-18 ára þrátt fyrir að vera aðeins 16 ára og svo vannstu einhverja Íslandsmeistararitla með yngri flokkunum í körfunni....Þetta hlýtur að hafa verið mjög skemmtilegt og eftirminnlegt ár? „Já, þetta var það svo sannarlega. Bæði það að ég spilaði fyrstu A-landsliðs leikina mína sem er eitt það skemmtilegasta sem ég hef gert, svo vann ég fyrstu medalíum mína með körfubolta- og frjálsíþrótt landsliðinu. Svo þetta er svo sannarlega eftirminnlegt ár.”

En hvernig ferðu eiginlega að þessu, að vera á fullu með meistaraflökki í körfunni og leika eitthvað með yngri flokkunum og vera í fremstu röð í frjálsum íþróttum auk þess að vera á fyrsta ári í Verslunarskóla Íslands – hvernig er þetta hægt, ertu mjög skipulögð? „Já, ég myndi segja að ég væri nokkuð skipulögð og svo geri ég ekki mikið meira en að borða, fara í skólann og á æfingar,” segir hún og brosir.

Þarf að fórna miklu

En reynir þetta ekki stundum á og hvað æfir þú mikið á viku? „Jú, þetta er mjög erfitt og reynir á bæði líkamlega og andlega. Ég æfi eða keppi alla daga vikunnar og það þarf að fórna miklu til þess.”

Þið sigruðu 1. deildina í fyrra og fóruð upp í Subway-deildina með þig sem fyrirlíða, aðeins 16 ára gömul. Hvernig kanntu við það hlutverk og hvernig er þetta Stjörnuhlíð, sem hefur gengið vel í Subway-deildinni? „Þetta er frábær hópur af ungum og efnilegum stelpum sem ég tilheyri og ég er mjög þakklát að þjálfararnir mínir treystu mér fyrir svona krefjandi verkefni.”

Er árangur ykkur í deildinni að koma eitthvað á óvart eða hver voru markmiðin ykkar fyrir mót? „Já, þau hafa komið mér svolítið á óvart. Ég held að markmiðið hafi verið að lenda í efri hluta deildarinnar, en ég hefði aldrei giskað á það að á einhverjum tímamarki værum við í 2. sæti í deildinni.”

Þetta var ógeðslega gaman

Ög svo varstu heiðruð fyrir góðan árangur með því að vera valin í íslenska landsliðið – það hefur ekki verið leiðinlegt? „Nei svo sannarlega ekki. Ég var himinlifandi þegar ég var valin í A-landsliðið og að taka þátt í þessu verkefni var ógeðslega gaman, sérstaklega því mér treyst fyrir mjög stóru hlutverki þar.”

Og þegar þú ert ekki að æfa körfuknattleik þá ertu að stunda frjálsar íþróttir



Íþróttakona Garðabæjar 2023, Ísold Sævarsdóttir, ásamt Hrnarni Braga og Almari Guðmundssyni bærstjóra í Garðabæ á Íþróttahátíðinni í Miðgarði

með FH, hverjar eru þínar sterkustu greinar þar? „Aðal greinin mín í frjálsum er sjöþraut. Þar er ég að hlaupa, stökkva og kasta, en annars eru hlaupin og stökkin sterkustu greinarnar mínar.”

Ekki tilbúin að gera upp á milli frjálsra og körfunnar

En hvernig gengur að samþætta og æfa þessar tvær íþróttagreinar, gengur þetta upp og ertu farin að huga að því að velja aðra hvora greinina og einbeita þér af henni? „Það gengur ágætlega að púsla þessu saman, þjálfararnir mínir eru stundum í samskiptum til þess að dreifa álaginu. Og nei ég er ekki að því að velja aðra hvor íþróttina strax.”

Elskar bæði frjálsar og körfu

En verður ekki erfitt að gera upp á milli þeirra þegar að því kemur? „Það verður erfitt því ég elska báðar þessar íþróttir mjög mikið og þær færa mér mismunandi hluti.”

Stefnir á atvinnumennsku og að komast í háskóla í Bandaríkjunum

En hvert stefnir svo Ísold, hver eru markmiðin þín þegar kemur að íþróttum? „Markmiðið er að verða atvinnumaður og komast í háskóla til Bandaríkja-anna. Svo væri það bara að keppa á hæsta stigi hvort sem það er í körfubolta eða frjálsum.”

En segðu mér, hvað með önnur áhugamál? Komast þau að eða á karfan og frjálsar allan þinn huga? „Jú, ég á mér

nokkur áhugamál þótt ég hafi ekki mikinn tíma til þess að stunda þau. Mér finnst skemmtilegt að hitta vini mína og svo var ég á tímamarki að læra smá á gítar. En svo finnst mér skemmtilegast að keppa og allt sem tengist keppnum og að vinna.”

Getur mögulega séð sig á Alþingi

Svo sýnir það hversu sterk persóna þú ert og mikill leiðtogi að vera orðin fyrirlíði meistaraflökks Stjörunnar í körfuknattleik 15 ára gömul. Ég var að velja fyrir mér hvort þú stefnir nokkuð á Alþingi eins og Stjörnumaðurinn og ráðherrann Bjarni Benediktsson, en hann var gerður að fyrirlíða meistaraflökks Stjörunnar í knattspyrnu þegar hann var aðeins 16 ára? „Heyrðu það vissi ég ekki. En hver veit, ég hef ekki hugsað mikið út í það hvað ég geri eftir íþróttirnar, ég gæti mögulega séð mig á Alþingi, en það er ekkert víst,” segir hún brosandí.

Margt framundan árið 2024

Hvað er svo framundan hjá þér á þessu ári og hvaða markmið hefur þú sett þér fyrir árið 2024? „Stærstu markmiðin mín 2024 eru að komast sem lengst í úrslita-keppninni og bikarkeppninni í körfu. Svo er ég að fara á EM u18 í sumar og ætla að reyna að komast á pall þar í sjöþraut. Ég ætla einnig að tryggja mér sæti á HM u20 í Perú. Svo vona ég bara að ég verði valin aftur í A-landsliðið,” segir þessi öfluga íþróttakona okkar Garðabæinga sem á sannarlega framtíðina fyrir sér.



Ísold ásamt stoltum foreldrum, Hrönn Róbertsdóttur og Sævari Péturssyni

10 tilnefndir árið 2023

Alls voru 10 einstaklingar tilnefndir til íþróttakarls og íþróttakonu Garðabæjar fyrir árið 2023, fimm karla og fimm konur.

Karlar: Aron Snær Júlíusson GKG, Dúi Þór Jónsson UMFÁ, Eggert Aron Guðmundsson Stjörnunni, Friðbjörn Bragi Hlynsson Stjörnunni og Starri Friðriksson Stjörnunni.

Konur: Herdís Björg Jóhannsdóttir Spretti, Hulda Clara Gestsdóttir golf, Irma Gunnarsdóttir FH, Ísold Sævarsdóttir Stjörnunni og Lucie Martinsdóttir Stjörnunni.



Tilnefndir! F.v. Gísli (afi Eggerts), Friðbjörn Bragi, Dúi, Aron Snær og Starri



Tilnefndar! F.v. Herdís Björg, Lucie, Ísold og Irma. Á myndina vantar Huldu Clöru

Til hamingju með frábæran árangur



Kjötkompaní NAUTAHAKK

5 kg | 100% hreint | 500 gr pakkningar



11.490 kr kassinn

2.298 kr/kg

DALSHRAUNI 13
220 Hafnarfirði

BÍLDSHÖFDA 18
110 Reykjavík

GRANDAGARDI 29
101 Reykjavík

kjotkompani.is



578 9700



kjotkompani@kjotkompani.is



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

Gert ráð fyrir 100 milljóna króna í verkefnið Betri Garðabær

Betri Garðabær 2023-2024 er samráðsverkefni íbúa og stjórnsýslu um forgangsröðun og úthlutun fjármagns til smærri framkvæmda í nærumhverfi íbúa í Garðabæ. Verkefnið var sett fyrst á lagginn árið 2019 og er þetta í þriðja sinn sem verkefnið fer fram.

Gert var ráð fyrir 100 milljónum króna til verkefnisins 2023-2024. Garðabær er allur eitt svæði í hugmyndasöfnun og kosningu. Við úrvinnslu hugmynda verður leitast við að tryggja að verkefni sem kosið verður um séu landfræðilega dreifð innan sveitarfélagsins. Áhersla er lögð á að verkefnið er þróunarverkefni sem verður þróað áfram með íbúum út frá reynslu, ábendingum og þátttöku.

Verkefnið byggir á hugmyndum um umræðulýðræði, þátttökulýðræði, þátttöku-fjárhagsáætlunargerð og að virkja almenn- ing til þátttöku í lýðræðislegri umræðu og ákvarðanatöku, umfram það sem gerist í hefðbundnu fulltrúalýðræði.

Verkátun og tímasetningar

Verkefnið í heild er í fjórum fösom. Hugmyndasöfnun; umræða um hugmyndir og úrvinnsla; kosningar og framkvæmd.

Helstu tímasetningar eru eftirfarandi:

- Hugmyndasöfnun verður frá 21. desember 2023 - 22. janúar 2024 og hægt er að kjósa um verkefni inn á heimsíðu Garðabæjar, gardabaer.is
- Hugmyndir verða metnar af matshópi verkefnisins sem leggur mat á kostnað við hönnun og framkvæmd.



Aparóla rétt við Hofstaðaskóla er ein af mörgum hugmyndum sem hafa komið fram í samráðsverkefninu Betri Garðabær

- Ákveðnum fjölda hugmynda stillt upp til kosninga.
- Rafræn kosning um verkefni til framkvæmda í maí 2024.

Framkvæmd verkefna

Verkefni verða hönnuð, boðin út og framkvæmd frá sumri 2024 og fram á árið 2025 eftir umfangi verkefna. Upplýsingar um stöðu framkvæmda verða aðgengi- legar á vef Garðabæjar og verða upp- færðar reglulega. Leitast verður við að hafa samráð við hugmyndasmiði og íbúa um útfærslu verkefna.

Þeim hugmyndum sem ekki ná kosningu verður komið í ákveðinn farveg hjá Garðabæ, t.d. sem ábendingum til fagnef- nda eða sem innleggi í skipulagsumræðu.

Aðstoð og upplýsingar

Hægt er að hafa samband við þjónustuver Garðabæjar í síma 525 8500 og óska eftir aðstoð.

Öllum stendur til boða að nota almenn- ingstölur í Bókasafni Garðabæjar, Garðatorgi og Álftanesútbúi, og þjónustu- veri bæjarskrifstofa Garðabæjar á af- greiðslutíma þessara stofnana.

Spurningar um verkefnið og framkvæmd þess má senda á gardabaer@gardabaer.is eða með pósti stíluðum á Betri Garðabær, Bæjarskrifstofum Garðabæjar, Garðatorgi 7, 210 Garðabær.

Taktu þátt í að gera bæinn okkar betri og sendu inn hugmyndir.

Það þarf fólk eins og þig fyrir fólk eins og mig

Garðbæingurinn okkar verður útnefndur í fyrsta sinn á morgun

„Garðbæingurinn okkar“ verður útnefndur í fyrsta sinn þann 12. janúar 2024, í Sveinatungu klukkan 14.

Öll getum við haft áhrif á nærumhverfi okkar

Með því að útnefna „Garðbæinginn okkar“ erum við að þakka fyrir það sem vel er gert, þakka einstaklingi fyrir sitt framlag, þeim sem eru til fyrirmyndar á einhvern hátt og minna okkur á að við getum öll haft áhrif.

Til greina koma Garðbæingar sem hér búa en einnig það fólk sem starfar eða dvelur í bænum okkar til lengri og skemmri tíma og hefur jákvæð áhrif bæjarbraginn. Gott fólk finnum við út og suður í bænum okkar, fólk í framlínunni sem hefur jákvæð áhrif á nærumhverfi sitt og gerir daginn okkar betri.

Garðbæingurinn okkar

Dómnefnd velur „Garðbæinginn okkar 2023“ úr innsendum tillögum, en hægt var að senda inn ábendingar til 5. janúar sl., og mun viðkomandi sem hlýtur nafnbótina fá árskort í sundlaugar Garðabæjar, árs-



kort í Hönnunarsafn Íslands og þriggja daga gjafakort í Bláfjöll.

Það verður spennandi að sjá á morgun hver er Garðbæingurinn okkar árið 2023

* Það þarf fólk eins og þig fyrir fólk eins og mig er texti úr samnefndu lagi eftir Rúnar Júlíusson.



Smáatriðin eftir lu Genberg

Norrænar bækur - Leshringur með Jórinni Sigurðardóttur

Bókasafn Garðabæjar stendur fyrir norrænum leshring í samstarfi við Norræna félagið í Garðabæ.

Takamarkað pláss er og því er skráning nauðsynleg. Skráning í síma 5914550.

Dagskrá:

Leshringurinn verður mánaðarlega frá janúar til maí, þriðja fimmtudag í mánuði kl. 19. Útvarpskonan Jórinn Sigurðardóttir mun leiða leshringinn og lesnar verða norrænar bókmenntir sem komið hafa út í íslenski þýðingu.

18. janúar kl. 19 - Smáatriðin eftir lu Genberg
15. febrúar kl. 19
21. mars kl. 19
18. apríl kl. 19
16. maí kl. 19

Einstaklingar með tekjur árið 2022 allt að kr. 6.680.000 greiða ekki fasteignaskatt og holræsagjald

Á fundi bæjarráðs sl. þriðjudag var lögð fram eftirfarandi tillaga um viðmiðunarfjárhæðir samkvæmt reglum um lækkun eða niðurfellingu fasteignaskatts elli- og örorkulífeyrisþega.

Hjón og samskattaðir aðilar (elli- og örorkulífeyrisþegar):

Hjón með tekjur árið 2022 allt að kr. 8.500.000 greiða ekki fasteignaskatt og holræsagjald. Afsláttur lækkar um 1% við hækkun tekna um kr. 14.000 og fellur niður ef tekjur fara yfir kr. 9.900.000. (Ath. að fjármagnstekjur falla undir tekjur).

Einstaklingar með tekjur árið 2022 allt að kr. 6.680.000 greiða ekki fasteignaskatt og holræsagjald. Afsláttur lækkar um 1% við hækkun tekna um kr. 5.800 og fellur niður ef tekjur fara yfir kr. 7.260.000. (Ath. að fjármagnstekjur falla undir tekjur).

Ekki þarf að sækja um lækkunina.

Tillagan byggir á hækkun á elli- og örorkulífeyris í janúar 2024. Bæjarráð samþykkir sam- hljóða framlagða tillögu.



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



Hlíðasmára 8, 201 Kópavogi

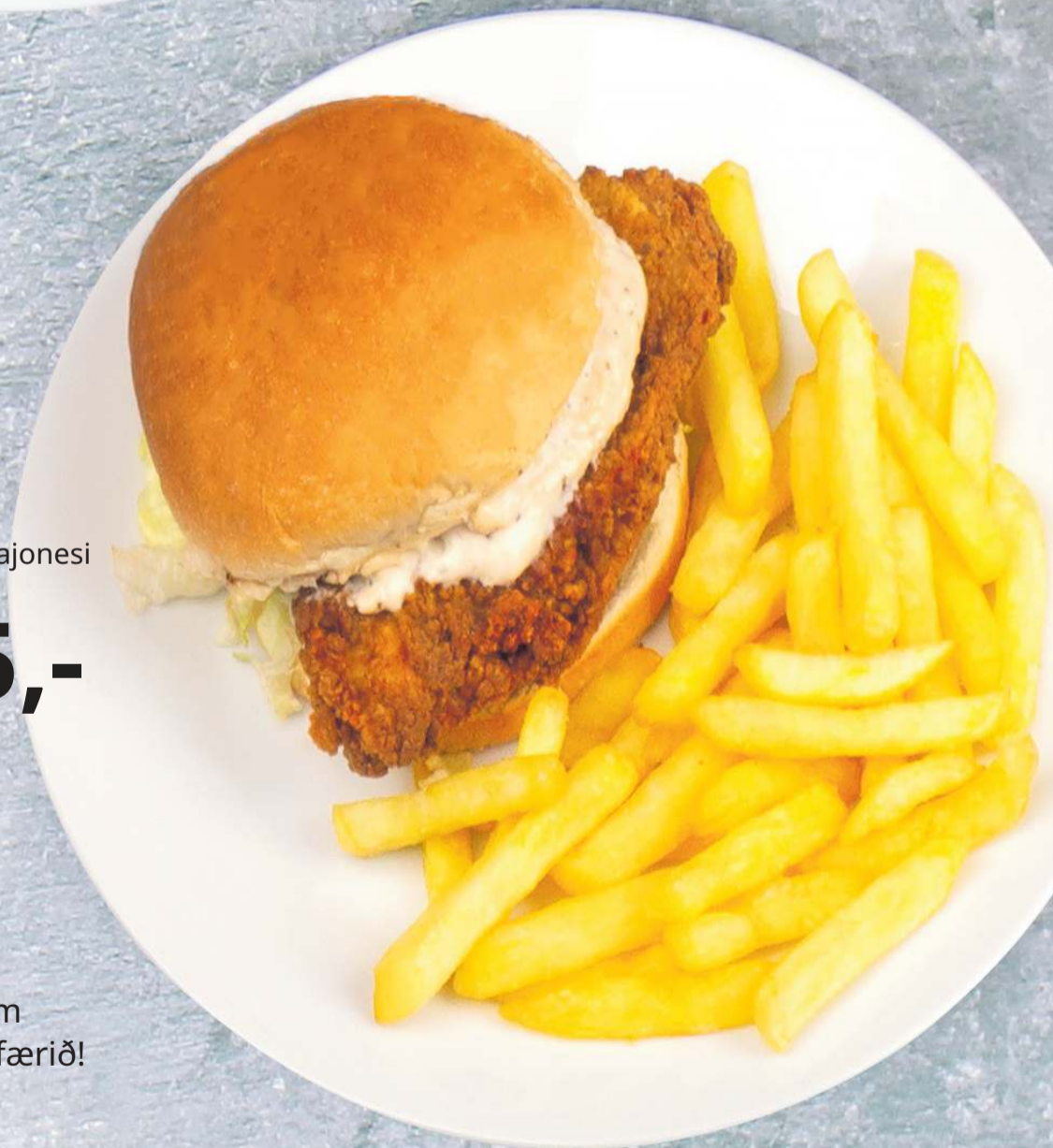


Gríptu tækifærið



Grænkeraborgari
með vegan kjúklingabuffi,
salati, piparmajonesi og frönskum

1.295,-



Kjúklingaborgari
með salati, piparmajonesi
og frönskum

1.495,-

Bragðaðu á tímabundnum réttum
á veitingastað IKEA – gríptu tækifærið!

Veitingastaðurinn er opinn **11-19:30** alla daga
Skoðaðu aðra afgreiðslutíma á IKEA.is

