GARÐAPÓSTURINN

Bæjarblað Garðbæinga frá 1989

03. tölublað 35. árgangur. Fimmtudagur 25. janúar 2024. Dreift frítt inn á heimili í Garðabæ

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

Heilsu- & lífsstílsdagar nettó

Andleg heilsa

25. janúar – 4. febrúar

Allt að 25% afsláttur af 4.000 heilsu- og lífsstílsvörum og vegleg apptilboð á hverjum degi.

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

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.

Hér sést inneignin þín.

Nánari upplýsingar.

Yfirlit yfir innkaupin þín.

Hvað er á tilboði núna?

Pantaðu í netverslun.

Skannaðu þegar þú borgar til að safna inneign.

Innkaupalistinn þinn.

Ný og vegleg apptilboð á grænmeti eða ávöxtum á hverjum degi frá 25. janúar til 4. febrúar.

25. janúar fimmtudagur

Sætar kartöflur (kg)

26. janúar föstudagur

Kíví (4 í pk.)

27. janúar laugardagur

Bláber (125 g)

28. janúar sunnudagur

Sítrónur (kg)

29. janúar mánudagur

Engiferrót (150 g)

30. janúar þriðjudagur

Gul melóna (kg)

31. janúar miðvikudagur

Mangó (kg)

1. febrúar fimmtudagur

Avókadó (4 í pk.)

2. febrúar föstudagur

Smáspínat (125 g)

3. febrúar laugardagur

Vatnsmelóna (kg)

4. febrúar sunnudagur

Túrmerik (125 g)

nettó

BRA
BÍLASPRAUTUN OG RÉTTINGAR AUÐUNS
"Lentir þú í árekstri"
Láttu okkur þá laga bílinn.
Frí Tjónaskoðun.
GÆÐAVOTTUN BGS Bílgreinasambandið
SJÓVÁ Vörður TM VÍS
FIMM STJÖRNU GÆÐAVOTTAÐ 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

03. tölublað 35. árgangur. Fimmtudagur 25. janúar 2024

Oftar en ekki opið
Garðabær Opið til kl. 23:30 alla daga
Krambúðin

Hann er góður drengur sem elskar Garðabæ

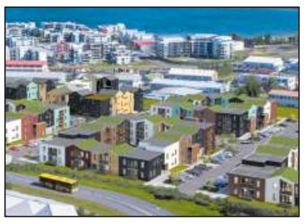
Garðbæingurinn okkar Páll Ásgrímur Jónsson eða Páló eins og hann er alltaf kallaður og Sigríður Hulda Jónsdóttir, forseti bæjarstjórnar Garðabæjar

Páll Ásgrímur Jónsson var útnefndur Garðbæingurinn okkar í Sveinatungu sl. föstudag, en þetta er í fyrsta skipti sem Garðbæingurinn okkar er útnefndur.

Garðabær óskaði eftir tilnefningum frá bæjarbúum og 154 tilnefningar voru bornar undir dómnefnd. Páll, eða Páló eins og hann er alltaf kallaður fékk fjölmargar tilnefningar frá bæjarbúum, en í rökstuðningi dómnefndar og tilnefningum frá bæjarbúum kom m.a. fram að Páll hefði einstakt lag á því að vera jákvæður og hlýlegur.

Einnig voru fimm aðrir einstaklingar heiðraðir fyrir að setja svip sinn á bæjarbraginn í Garðabæ. (Sjá framhald á blaðsíðu 4 og 8).

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 & HAMINGJA
24/7 OPIÐ
Bílaapótek Lyfjavals
Hæðasmára

KOMINN TÍMI Á SKOÐUN?

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

HAFIÐ FISKVERSLUN
- Gæðin skipta máli -
Hlíðasmára 8, 201 Kópavogi

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

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

30% AFSLÁTTUR MEÐ VILDARKORTI LINDAR
VILDARKORT LIND FASTEIGNASALA
hjá eftirfarandi fyrirtækjum:
S.HELGASON · HÚSGAGNA HÖLLIN · Z brautir & gluggatjöld · Betra BAK · DORMA · Flügger litir · Parki INTERIORS · VÍDD · HÚSASMIÐJAN
Húsgagnahöllin: 30% afsláttur af öllum vörum. **Betra bak:** 30% afsláttur af öllum vörum. **Dorma:** 30% afsláttur af öllum vörum. **Flügger:** 30% afsláttur af allri innimálningu. **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. **Húsasmiðjan:** 30% afsláttur af hreinlætistækjum og ljósum. **ATH!** Afslátturinn gildir ekki á útsölum.
LIND FASTEIGNASALA
Bæjarlind 4 / Sími: 510 7900 / www.fastlind.is

Þín fegurð opnar í Firðinum

Alda Karls og Lára Huld hafa opnað snyrtistofuna Þín fegurð á fallegum og notalegum stað á annarri hæð í Firðinum Hafnarfirði.

Við bjóðum viðskiptavinum okkar, gömlum sem nýjum hjartanlega velkomna til okkar.

ÞÍN FEGURÐ

Nánari upplýsingar má finna inn á thinfegurd.is eða í síma 556 6700

Aðalfundur Kvenfélags Garðabæjar

Aðalfundur Kvenfélags Garðabæjar 2024 verður haldinn þriðjudaginn 6. febrúar kl. 19 að Garðaholti.

Dagskrá fundarins er venjuleg aðalfundarstörf samkvæmt lögum félagsins.

Nánari upplýsingar um fundinn eru á heimasíðu félagsins, https://kvengb.is

Stjórn Kvenfélags Garðabæjar

KVENFÉLAG GARÐABÆJAR

FRÍMANN & HÁLFDÁN
ÚTFARARÞJÓNUSTA

Frímann
897 2468

Hálfdán
898 5765

Ólöf
898 3075

Kristín
699 0512

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

Vefmiðill Garðapóstsins kgp.is
Facebook.com/Gardaposturinn.is
Instagram.com/Gardaposturinn

Heiðruð fyrir framlag sitt til Garðabæjar

Heiðruð fyrir að setja svip sinn á bæjarbraginn í Garðabæ. F.v. Laufey Jóhannsdóttir, Marija Erdoglilja, Páll Ásgrímur Jónsson, Kamilla Inga Ellertsdóttir, Danijela Flipovic og Ingunn Aradóttir

Eins og kemur fram á forsíðunni þá var Páll Ásgrímur Jónsson, útnefndur sem Garðbæingurinn okkar sl. föstudag, en fimm aðrir einstaklingar voru einnig heiðraðir fyrir að setja svip sinn á bæjarbraginn.

Ung manneskja sem hefur margt fram að færa

Kamilla Inga Ellertsdóttir, 14 ára nemandi í 9. bekk í Garðaskóla fékk sérstaka hvatningu sem ung manneskja sem hefur margt fram að færa. Í tilnefningum sem hún fékk kom meðal annars fram: „Kamilla hefur starfað og tekið þátt í barnastarfi Vídalínskirkju í nokkur ár. Kamilla er jákvæð, dugleg og glaðvær. Hún gefur mikið af sér bæði í leik og starfi og er upprennandi leiðtogi."

Eru með hjarta úr gulli

Þær **Marija Erdoglilja** og **Danijela Flipovic** starfa hjá Aktu Taktu í gamla Bitabæ og hafa reynst bæjarbúum vel í gegnum tíðina, sýnt einstaka þjónustulund og hlýju. Í tilnefningum sem þær fengu kom meðal annars fram:„Þær eru alltaf kátar og glaðar og sýna öllum áhuga og hlýju. Þær koma brosi á öll andlit og eru einfaldlega með hjarta úr gulli."

Hefur sérstakt lag á að aðstoða börn og fjölskyldur í Garðabæ

Ingunn Aradóttir er starfsmaður Stjörnunnar í Garðabæ og hefur sérstakt lag á að aðstoða börn og fjölskyldur í Garðabæ. Í tilnefningum sem hún fékk kom meðal annars fram:
„Hún hefur reynst fólki afskaplega vel, setur sig í þeirra spor og reynir að leysa úr öllum málum. Hún er alltaf með svör á reiðum höndum og ekkert vandamál er of stórt fyrir hana Ingunni."

Er óþreytandi í því verkefni að gera tilveruna betri fyrir eldri íbúa Garðabæja

Laufey Jóhannsdóttir er formaður Félags eldri borgara í Garðabæ, fyrrverandi bæjarfulltrúi og forseti bæjarstjórnar Garðabæjar. Laufey hefur staðið ötullega að því að byggja upp starf félags eldri borgara í bænum en einnig stutt vel við bakið á úkraínskum flóttamönnum sem sest hafa að í bænum.

Í tilnefningum og rökstuðningi dómnefndar kom meðal annars fram: „Laufey er heiðruð fyrir framlag sitt til málefna eldri borgara í Garðabæ en starfsemi félags eldri borgara í Garðabæ er öflug og heldur vel utan um hópinn. Hún er óþreytandi í því verkefni að gera tilveruna betri fyrir eldri íbúa Garðabæjar. Laufey hefur að auki tekið þátt í að aðstoða Úkraínska flóttamenn sem hér eiga nú heimili og stutt vel við bakið á þeim í gegnum Lions og reynst þeim vel."

Garðbæingurinn okkar

Garðbæingurinn okkar var valinn í fyrsta skiptið föstudaginn 19. janúar. Hugmyndina að því að velja hann átti Andrea Róbertsdóttir, íbúi í Garðabæ. 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 komu Garðbæingar en einnig fólk sem starfar eða dvelur í bænum til lengri eða skemmri tíma og hefur jákvæð áhrif á nærumhverfi sitt.

154 tilnefningar

Garðabær óskaði eftir tilnefningum frá bæjarbúum og 154 tilnefningar voru bornar undir dómnefnd. Dómnefndina skipuðu þau Birna Guðmundsdóttir, íþróttafræðingur, Pétur Jóhann Sigfússon, skemmtikraftur og leikari og Valgerður Eyja Eyþórsdóttir, formaður Ungmennaráðs Garðabæjar.

Almar Guðmundsson, bæjarstjóri og Sigríður Hulda Jónsdóttir, forseti bæjarstjórnar voru dómnefnd til halds og traust við athöfnina á föstudag auk þess sem Ásgeir Ásgeirsson gítarleikari og Kjalar Martinsson, söngvari fluttu nokkur lög.

Garðbæingurinn okkar ásamt foreldrum sínum, Sigþóru Guðrúnu Oddsdóttur og Jóni Gunnari Pálssyni

Kamilla fékk sérstaka hvatningu sem ung manneskja en hún hefur starfað og tekið þátt í barnastarfi Vídalínskirkju í nokkur ár. F.v. Jóna Hrönn, Matthildur, Kamilla Inga, Guðlaug Ingibjörg, Ásdís Erica, Yrsa Maren og Jóna Þórdís

SAFNA NÓTT

2. febrúar
2024

Bókasafn Garðabæjar
kl. 17 – 20

Notaleg fjölskyldustemning!

Barnakór Sjálandsskóla og Bingó.

Skapandi smiðja með grafíska hönnuðinum Unu Maríu og sýningaropnun Grósku.

Hönnunarsafn Íslands
kl. 20 – 22

Tónlist og tjútt um allt safn!

Opnun á sýningunni Veggplöntur eftir Lilý Erlu Adamsdóttur á Hönnunarsafnið sem heimili.

Marta Staworowska gullsmiður flytur inn í vinnustofuna.

vetrarhatid.is
#vetrarhatid

VETRARHÁTÍÐ

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 1. febrúar
Síðasti skiladagur föstudaginn 26. 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

K.C.®-MÁLUN
kcarter@internet.is
GSM: 691-7979
Kristmundur Carter - Málarameistari
MÁLNING·SPARTSL·VEGGFÓÐUR·FLÍSALÖGN

ÚTFARARSTOFA KIRKJUGARÐANNA
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

Stefnt að samræmingu og auknu gegnsæi varðandi gjaldtöku

Innviðaráðuneytið vill upplýsingar um innheimtu innviðagjalda í Garðabæ

Innviðaráðuneytið hefur óskað eftir upplýsingum um innheimtu innviðagjalda/byggingarréttargjalda í tengslum við skipulagsmál og lóðaúthlutanir í Garðabæ, en ráðuneytið hefur óskað eftir samskonar upplýsingum frá öllum sveitarfélögu landsins.

Mikil uppbygging er framundan í Vetrarmýri, Urriðaholti og á Álftanesi

Innviðaráðuneytið er með til skoðunar í samvinnu við Samband íslenskra sveitarfélaga hvort tilefni sé til að leggja til breytingar á lögum þar sem fjallað yrði um gjöld sem sveitarfélög innheimta nú á einkaréttarlegum grundvelli vegna skipulagsmála og lóðaúthlutana, sbr. tillögur starfshóps um aðgerðir og umbætur á húsnæðismarkaði frá 19. maí 2022. Með lagasetningu yrði þá m.a. stefnt að samræmingu og auknu gegnsæi varðandi gjaldtöku vegna innviðauppbyggingar samhliða húsnæðisuppbyggingu.

Til að hægt sé að leggja mat á áhrif mögulegra lagabreytinga af þessu tilefni er þörf á upplýsingum um hvernig álagning og innheimta gjalda er háttað hjá hverju sveitarfélagi.

Af því tilefni hefur ráðuneytið óskað eftir að sveitarfélagið taki saman og sendi ráðuneytinu eftirfarandi upplýsingar og/eða sjónarmið sveitarfélagsins.

1. Hefur sveitarfélagið innheimt á sl. fimm árum sérstök gjöld á grundvelli einkaréttarlegra samninga vegna þátttöku lóðarhafa í innviðagerð, vegna greiðslu lóðarhafa fyrir byggingarrétt eða önnur sambærileg gjöld, svo sem svokölluð innviðagjöld eða byggingarréttargjöld?
2. Hver var upphæð þessara gjalda á árinu 2023 (gjaldskrá), hvernig eru þau ákveðin og á hvaða gjaldstofn eru þau lögð?
3. Hefur upphæð gjaldanna verið birt almenningi og þá með hvaða hætti?
4. Hver var árleg heildarupphæð þessara gjalda sem sveitarfélagið innheimti á árunum 2018- 2023?
5. Til hvaða verkefna hafa gjöldin verið nýtt á vegum sveitarfélagsins?
6. Hafa gjöldin verið fullnýtt á hverju ári í tengslum við framkvæmdir á opnum svæðum?
7. Önnur sjónarmið sem sveitarfélagið vill koma að í tengslum við mögulega frumvarpsvinnu.

Bæjarráð felur bæjarstjóra að hlutast til um að veita ráðuneytinu umbeðnar upplýsingar.

Ágúst Þór Guðmundsson

ráðinn í starf sviðsstjóra þjónustu- og þróunarsviðs

Ágúst Þór Guðmundsson hefur verið ráðinn í starf sviðsstjóra þjónustu- og þróunarsviðs Garðabæjar, en það var Almar Guðmundsson, bæjarstjóri sem gerði grein fyrir umsóknum um starf sviðsstjóra og lagði fram tillögu um að ráða Ágúst, sem bæjarstjórn samþykkti samhljóða.

Ágúst Þór Guðmundsson

Ágúst Þór er með MBA frá Háskóla Íslands, M.Sc. í fjarskiptaverkfræði frá Danmarks Tekniske Universitet og B.Sc. í rafmagns- og tölvuverkfræði frá Háskóla Íslands.

Ágúst hefur umfangsmikla stjórnunarreynslu á sviði upplýsingatækni en undanfarin sjö ár hefur hann gegnt stjórnunarstöðum hjá Advania. Þar af undanfarin fjögur ár gegnt stöðu deildarstjóra fjármála og vinnumarkaðar þar sem hann hefur tekið virkan þátt í stafrænni umbreytingu ríkisins og borið ábyrgð á verkefnastjórnun þvert á Advania og samstarfsaðila ásamt högun upplýsingatæknikerfa. Áður gegndi hann stöðu forstöðumanns ferla og innri upplýsingakerfa í tvö ár og bar einnig ábyrgð á tæknilega hlutanum í stafrænni vegferð Advania og tók að auki þátt í innleiðingum á nýjum stöðluðum þjónustuferlum og þjónustutólum. Þar áður gegndi hann stöðu deildarstjóra skýjalausna. Ágúst starfaði hjá Símanum í 23 ár við hin ýmsu störf á sviði upplýsingatækni. Meðal annars sem deildarstjóri hugbúnaðarþróunar í sjö ár þar sem hann leiddi stærstu hugbúnaðardeild Símans. Áður gegndi hann m.a. stöðu hópstjóra samþættingarhóps og forritara hjá Símanum.

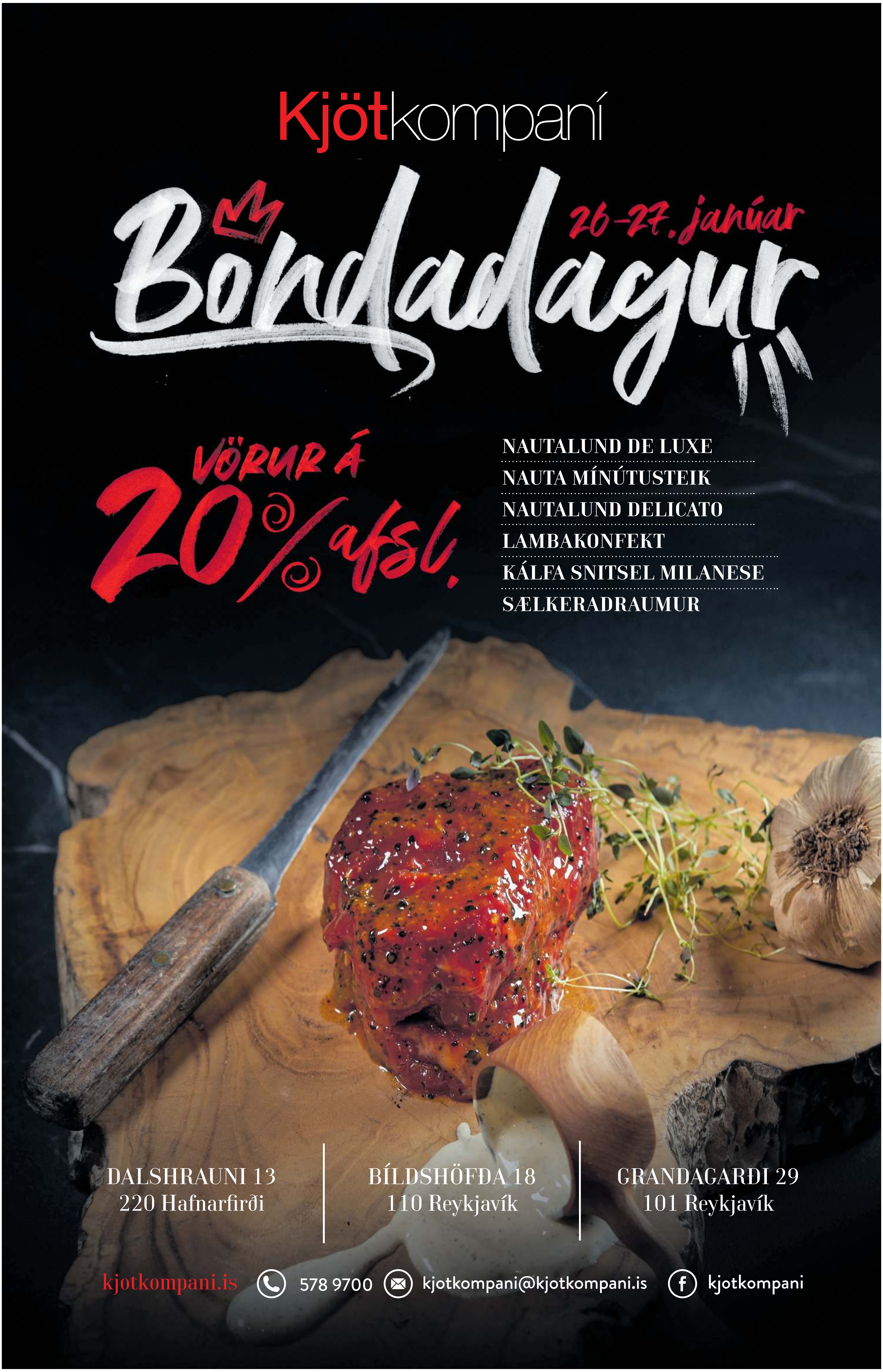
Hvatningarsjóður fyrir unga hönnuði og listamenn

Menningar- og safnanefnd óskar eftir umsóknum frá einstaklingum og hópum á aldrinum 15—25 ára sem vilja auðga menningarlíf í Garðabæ. Umsóknarfrestur er til og með 29. mars.

Greinagóðar umsóknir berist menningarfulltrúa sem einnig veitir nánari upplýsingar, olof@gardabaer.is

Nánari upplýsingar má sjá á:
www.gardabaer.is

Styrkir veittir við hátíðlega athöfn vorið 2024.


Kjötkompaní
Bóndadagur
26-27. janúar
VÖRUR Á
20% afsl.
NAUTALUND DE LUXE
NAUTA MÍNÚTUSTEIK
NAUTALUND DELICATO
LAMBAKONFEKT
KÁLFA SNITSEL MILANESE
SÆLKERADRAUMUR
DALSHRAUNI 13
220 Hafnarfirði
BÍLDSHÖFÐA 18
110 Reykjavík
GRANDAGARÐI 29
101 Reykjavík
kjotkompani.is
578 9700
kjotkompani@kjotkompani.is
kjotkompani

Sorphirðudagatal í Garðabæ

14 daga losunartíðni: Almennt rusl / lífrænt rusl

JANÚAR

Sun	Mán	Þri	Mið	Fim	Fös	Lau
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

FEBRÚAR

Sun	Mán	Þri	Mið	Fim	Fös	Lau
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29		

MARS

Sun	Mán	Þri	Mið	Fim	Fös	Lau
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

APRÍL

Sun	Mán	Þri	Mið	Fim	Fös	Lau
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

MAÍ

Sun	Mán	Þri	Mið	Fim	Fös	Lau
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

JÚNÍ

Sun	Mán	Þri	Mið	Fim	Fös	Lau
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

JÚLÍ

Sun	Mán	Þri	Mið	Fim	Fös	Lau
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

ÁGÚST

Sun	Mán	Þri	Mið	Fim	Fös	Lau
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

SEPTEMBER

Sun	Mán	Þri	Mið	Fim	Fös	Lau
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

OKTÓBER

Sun	Mán	Þri	Mið	Fim	Fös	Lau
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

NÓVEMBER

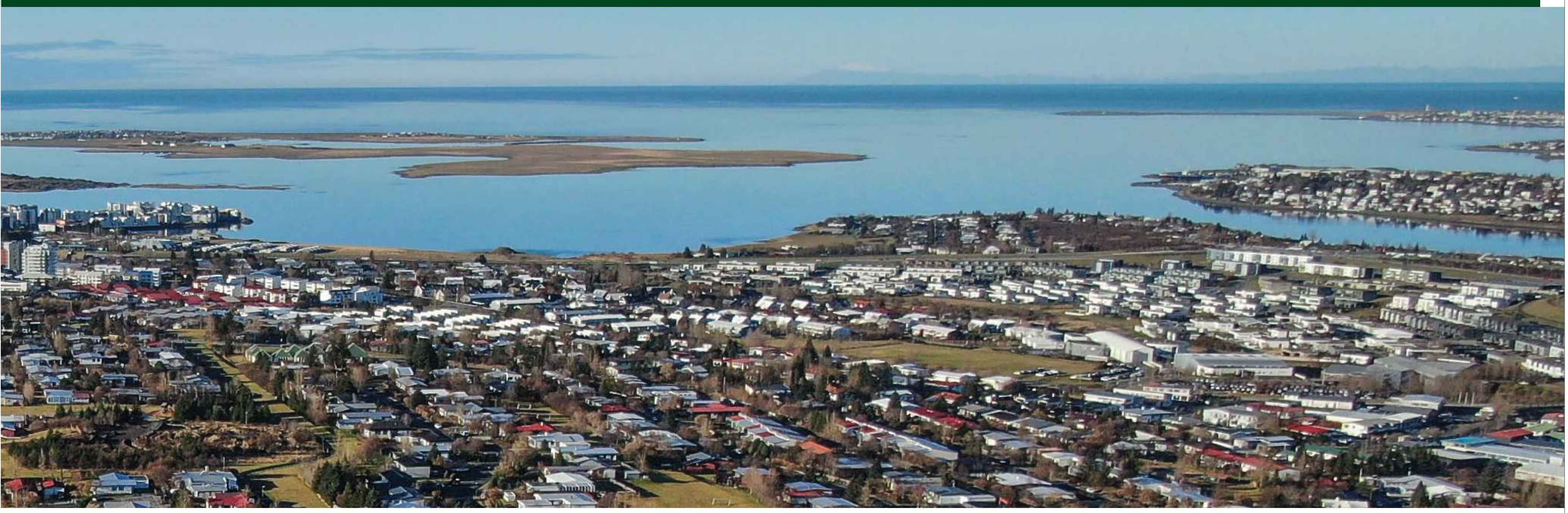
Sun	Mán	Þri	Mið	Fim	Fös	Lau
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

DESEMBER

Sun	Mán	Þri	Mið	Fim	Fös	Lau
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

- Garðabær I – Hnoðraholt, Móar, Byggðir, Garðatorg, Lundir
- Garðabær II – Búðir, Gil, Hæðir, Akrar
- Garðabær III – Akrar, Mýrar, Tún, Sjáland, Grundir, Urriðaholt
- Gardabær IV – Arnarnes, Flatir, Fitjar
- Gardabær V – Ásar, Prýði, Hleinar, dreifbýli/Garðahverfi, Álftanes
- Garðabær VI – Álftanes

GARÐABÆR



21 daga losunartíðni: Pappír/ plast

JANÚAR

Sun	Mán	Þri	Mið	Fim	Fös	Lau
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

FEBRÚAR

Sun	Mán	Þri	Mið	Fim	Fös	Lau
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29		

MARS

Sun	Mán	Þri	Mið	Fim	Fös	Lau
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

APRÍL

Sun	Mán	Þri	Mið	Fim	Fös	Lau
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

MAÍ

Sun	Mán	Þri	Mið	Fim	Fös	Lau
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

JÚNÍ

Sun	Mán	Þri	Mið	Fim	Fös	Lau
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

JÚLÍ

Sun	Mán	Þri	Mið	Fim	Fös	Lau
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

ÁGÚST

Sun	Mán	Þri	Mið	Fim	Fös	Lau
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

SEPTEMBER

Sun	Mán	Þri	Mið	Fim	Fös	Lau
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

OKTÓBER

Sun	Mán	Þri	Mið	Fim	Fös	Lau
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

NÓVEMBER

Sun	Mán	Þri	Mið	Fim	Fös	Lau
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

DESEMBER

Sun	Mán	Þri	Mið	Fim	Fös	Lau
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

- Garðabær I — Hnoðraholt, Móar, Byggðir, Garðatorg, Lundir
- Garðabær II — Búðir, Gil, Hæðir, Akrar
- Garðabær III — Akrar, Mýrar, Tún, Sjáland, Grundir
- Garðabær IV — Urriðaholt, Arnarnes
- Garðabær V — Arnarnes, Flatir
- Garðabær VI — Flatir, Fitjar, Ásar
- Garðabær VII — Ásar, Prýði, Hleinar, dreifbýli/Garðahverfi, Álftanes
- Garðabær VIII — Álftanes

ÍSLENSKA GÁMAFÉLAGIÐ

Vil getað brosað og hlegið af lífinu til að koma mér í gott skap

- segir fyrsti Garðbæingurinn okkar, Páll Ásgrímur Jónsson

Garðbæingurinn okkar 2023 er Páll Ásgrímur Jónsson, eða Páló eins og hann er alltaf kallaður. Páll fékk fjölmargar tilnefningar frá bæjarbúum Garðabæjar og dómnefnd útnefndi hann í Sveinatungu sl. föstudag.

Garðbæingurinn okkar! Páll Ásgrímur Jónsson ásamt dómnefndinni og Almari Guðmundssyni, bæjarstjóra og Sigríði Huldu Jónsdóttur, forseta bæjarstjórnar sem voru dómnefnd til halds og traust við athöfnina á föstudag. F.v. Birna Guðmundsdóttir, íþróttafræðingur, Sigríður Hulda, Páll Ásgrímur, Almar, Valgerður Eyja Eyþórsdóttir, formaður Ungmennaráðs Garðabæjar og Pétur Jóhann Sigfússon, skemmtikraftur og leikari

Í rökstuðningi dómnefndar og tilnefningum frá bæjarbúum kom fram að Páll hefði einstakt lag á því að vera jákvæður og hlýlegur. „Hann minnir okkur á mikilvægi þess að iðka góð samskipti, á gildi góðra samskipta og mikilvægi þess að vera góður samborgari,“ segir Almar Guðmundsson, bæjarstjóri Garðabæjar.

„Hann er góður drengur sem elskar Garðabæ. Hann er hvetjandi og duglegur að mæta á viðburði og íþróttaviðburði þar sem hann er alltaf til í samtal, heilsar flestum og er alltaf svo jákvæður. Hann er mikill gleðigjafi og hefur fallegt og gott hjartalag. Hann nýtir samfélagsmiðla á skemmtilegan hátt til að gleðja fólk og létta lund okkar. Svo klæðir hann sig svo skemmtilega. Hann er algjörlega einstakur, lífgar upp á hversdaginn með jákvæðni sinni og gleði,“ segir í rökstuðningi dómnefndar og í tilnefningum um Pál.

Fullt af yndislegu fólki í bænum

Palli, þú ert í raun að skrifa sögu Garðabæjar því þú ert sá fyrsti sem er útnefndur „Garðbæingurinn okkar“. Ertu ekki bara nokkuð stoltur og ánægður með það? ,,Ég er gífurlega stoltur og þakklátur fyrir að hafa verið útnefndur Garðbæingurinn okkar þar sem það er fullt af yndislegu fólki í bænum sem er að gera góða hluti á sínum sviðum og á stórt hrós og heiður skilinn fyrir það sem þau eru að gera. Heiðurinn er virkilega mikill og ég vil þakka fólki sem kaus mig,“ segir Páló.

En hver er Palli eða Páló eins og þú ert kallaður? ,,Ég er fæddur 5.mars 1981 og byrjaði í Hofsstaðaskóla (þar sem Vídalínskirkja er núna) áður en ég fór í Flataskóla, Garðaskóla. Eftir Garðaskóla tók við eitt ár í MK og eftir það var ég um tíma í FG og FÁ. Ég æfði fótbolta og handbolta í yngri flokkum Stjörnunnar en hætti áður en kom að meistaraflokki. Ég hef búið alla mína tíð í Garðabæ þar sem mér hefur liðið vel. Ég hóf störf hjá Icewear sl. mánudag, var þar áður að vinna á Gylfaflöt sem er dagheimili fyrir fötluð ungmenni og hjá Reykjavíkurborg á velferðarsviði.“

Ég lít á lífið sem keðju þar sem við eigum öll að reyna að hjálpa öllum að líða sem best

Það segir í umsögninni að þú sért alltaf jákvæður, mikill gleðigjafi og með gott hjartalag. Þú nefndir það við mig þegar að þú ferð alltaf yfir þessa hluti þegar þú vaknar á morgnana. ,,Það er mér gífurlega mikilvægt að huga að andlegri heilsu þar sem ég á mun auðveldara með að sýna öðru fólki góðu hliðarnar þegar mér líður vel og ég nota margar aðferðir til þess. Ég hlusta m.a. á ,,podcöst“ og ýmiskonar tónlist til að koma mér í gang þegar ég er ekki uppá mitt besta. Jákastið lætur mér alltaf líða vel þar sem ég hlusta á sögur einstaklinga úr ólíkum áttum og hvað er í gangi í þeirra lífi. Það er fullt af fólki sem hefur haft jákvæð áhrif á mig og ég er afar þakklátur því fólki. Ef ég næ að hafa jákvæð áhrif á samfélagið og fólkið sem ég umgengst þá lít ég á það sem stóran persónulegan sigur. Ég lít á lífið sem keðju þar sem við eigum öll að reyna að hjálpa öllum að líða sem best og vera stolt af okkur sjálfum. Jákvæðni snýst ekki endilega um fullkomnun heldur að vera stoltur af sjálfum sér og gera gott úr því sem maður hefur. Ég tek daglega inn kvíða og þunglyndistöflur sem ég hef tekið síðan 2020 og hjálpa töflurnar við að halda mér í jafnvægi.“

Og finnst þér aðrir koma vel fram við þig ef þú kemur vel fram við það? ,,Ég upplifi góða hluti langoftast og jákvæðni frá samfélaginu í minn garð. Vissulega er ég alls ekki fullkominn en ég vil reyna mitt allra besta til að gera gott úr því sem ég hef. Ég heilsa fólki mikið með faðmlagi og ég lít á það sem væntumhyggju og velvild í garð næstu manneskju. Það mikilvægasta er að njóta þess sem fólk gerir ekki hvað það gerir.“

Og þú notar samfélagsmiðlana á skemmtilegan hátt til að gleðja fólk, hvað ertu að gera þar? ,,Ég nota samfélagsmiðla til að segja frá mínu lífi, það sem ég er að díla við dags daglega, ég nota samfélagsmiðla líka til að hvetja sjálfan mig til góðra hluta, til að sjá spaugilegu hliðar lífsins og hika ekki við að gera grín að sjálfum mér þegar ég tel það eiga við. Vil getað brosað og hlegið af lífinu til að koma mér í gott skap. Ef það

Páll í Stjörnujakkafötunum

tekst að hafa jákvæð og skemmtileg áhrif á annað fólk í leiðinni þá er það frábært. Ef ég geng síðan of langt í mínum samskiptum þá er ég tilbúinn að leysa úr málunum og biðjast afsökunar.“

Heyrðu, svo ertu líka mikill Stjörnumaður og er tíður gestur á leikjum félagsins. Reynir þú að fara á eins marga leiki og þú getur hjá Stjörnunni? ,,Stjarnan hefur gefið mér rosalega mikið. Ég mæti á leiki til að styðja félagið, sýna mig og sjá annað fólk. Ég hef kynnst mörgu frábæru fólki í tengslum við félagið og hefur myndast góður félagsskapur út frá því. Ég reyni að fara á sem allra flesta leiki í fótboltanum og reyni líka að mæta sem oftast á leiki í körfuboltanum og handboltanum. Systursonur minn er í meistaraflokki Stjörnunnar í handboltanum og ég fyllist miklu stolti gagnvart honum. Þótt ég mæti oftast á fótboltaleiki þá er ég tilbúinn að sýna stuðning minn gagnvart öllum íþróttum innan félagsins.“

Og svo ert þú sjálfur að hreyfa þig með hlaupahópi Stjörnunnar? ,,Ég hef verið meðlimur í Hlaupahópi Stjörnunnar síðan 2020 og er það félagsskapur sem hefur reynst mér afar vel. Þegar ég byrjaði þá var mér afar vel tekið og þegar nýtt fólk hefur komið inn hef ég verið tilbúinn að gera það sem ég get til að láta nýliðum líða vel sem hluti af hópnum eins og ég upplifað svo sterkt. Það er misjafnt hversu mörg mæta hverju sinni en kjarninn er samheldinn og styðjum við hvert annað til góðra hluta. Ég hef sjálfur oftast tekið 2-3 hlaup í viku og er misjafnt hverju sinni hversu langt er hlaupið.“

Ef ég næ að hafa jákvæð áhrif á Almar þá er það yndislegt

Ég veit að bæjarstjórinn í Garðabæ, Almar Guðmundsson, er einnig með í hlaupahópnum með þér og mér skilst að þú leyfir honum yfirleitt að vinna þig? ,,Við hvetjum hvorn annan til góðra hluta, en ég get ekki sagt að ég líti á hlaupin sem keppni. Ef ég næ að hafa jákvæð áhrif á Almar hvort sem er í hlaupum eða á öðrum sviðum þá er það yndislegt,“ segir hann brosandi.

Og svo vildi það svo til að það þurfti að fresta hátíðinni, Garðbæingurinn okkar, um eina viku þar sem þú varst staddur erlendis að fylgjast með íslenska landsliðinu í handbolta. Var það ekki mögnuð stemmning og hefur þú farið töluvert erlendis að fylgjast með íþróttaviðburðum? ,,Að fara á stórmót er virkilega skemmtilegt. Þetta var í þriðja skiptið sem ég fór til útlanda á stórmót í handbolta, fór 2010 þegar Ísland spilaði í Linz Austurríki og svo 2019 á HM þegar Ísland spilaði í Munchen í riðlakeppninni eins og núna á EM. Í tvö fyrri skiptin fór ég einn út þar sem yngri bróðir minn býr í Salzburg, Austurríki og ég var hjá honum í toppmálum og fór þaðan á leikina í góðum félagsskap. Ég fór á fyrsta leik Íslands á EM2016 í fótbolta karla og var það frábær upplifun. Ég hef einu sinni farið erlendis að sjá Stjörnuna í útileik í Evrópukeppni (Inter 2014) og er stefnan að fara oftar á næstu árum.“

Anfield og Liverpool-borg mitt annað heimili

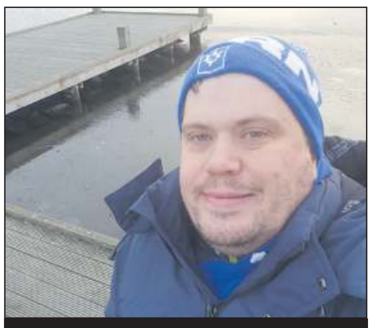
Og svo ertu gallharður stuðningsmaður Liverpool. Ertu sáttur með stöðu liðsins í dag og af hverju byrjaðir þú að halda með Liverpool? ,,Ég ætla að njóta þess að sjá liðið í toppbaráttu, margt sem getur breyst en er á meðan það er,“ segir hann og bætir við: ,,Ég fékk Liverpool-búning þegar ég var lítill og hef farið á nærri 20 sinnum á Liverpool-leiki. Mér líður alltaf eins og Anfield og Liverpool-borg sé mitt annað heimili.“

Hlusta á vindinn og náttúruna

Hvað með önnur áhugamál, eru íþróttirnar sem eiga hug þinn allan eða áttu önnur áhugamál sem þú stundar? ,,Ég fer mikið á tónleika og aðra menningarviðburði. Yngri bróðir minn er óperusöngvari og ég hef kynnst fullt af yndislegu fólki í gegnum hann. Þá daga sem ég hleyp ekki tek ég göngutúra. Oftast er það um Garðabæinn, ég er aldrei með neitt í eyrunum því ég vil hlusta á vindinn og náttúruna. Ef ég hitti svo vini og kunningja þegar ég er á labbinu þá er ég opinn fyrir spjalli,“ segir hann brosandi.

Fötin hjálpa mér að brosa

Palli, ég verð einnig að koma aðeins inn á fatastílinn þinn, þú átt ansi mörg skemmtilegt, litrík og falleg jakkaföt m.a. blá Stjörnujakkaföt. ,,Já, fötin hjálpa mér að brosa og hafa gaman að lífinu. Ég pantaði blátt jakkafatasett en þegar ég var kominn með það til Íslands þá lét ég merkja settið og ég hef fengið mjög jákvæð viðbrögð við Stjörnujakkafötunum,“ segir hann og brosir: ,,Ég byrjaði á þessu vegna þess að mér fannst svo margir klæða sig líkt en ég var líka búinn að sjá stuðningsmenn annarra íslenskra liða klæðast jakkafötum merktum þeirra liðum og ég vildi vera í mínum Stjörnufötum. Mikilvægt að geta notað sem flestar aðferðir til að líða vel,“ segir hann.



Mér þykir virkilega gott að ganga í kringum Vífilsstaðavatn til að næra líkama og sál

Mundi vilja stað ekki ósvipaðan Salnum eða Bæjarbíó í Garðabæ

Þér líður vel í Garðabæ og ert alltaf jákvæður og mikill gleðigjafi, en ef þú værir bæjarstjóri í einn dag, hvað mundir þú gera? ,,Ég mundi gjarnan vilja hafa aðstöðu ekki ósvipaða Salnum í Kópavogi og Bæjarbíói í Hafnarfirði þannig að það væri möguleiki að skipuleggja leiksýningar, tónleika og uppistandssýningar þar sem fólk gæti komið saman og haft gaman að. Ég veit ekki hvað á að koma þar sem ónýtt rými eru í Miðgarði, en það væri gaman að sjá t.d. pílukast koma þar inn,“ segir Garðbæingurinn okkar, Páló.

Myndin er tekin eftir tónleika þar sem bróðir Palla söng og tók faðir hans myndina af móðir hans og barnahópnum hennar.

Paló ásamt Andrési Magnússyni á San Siro þegar Stjarnan spilaði gegn Inter Milan í Evrópukeppninni árið 2016

GARÐABÆR

Betri GARÐABÆR

Sendu inn þína hugmynd

fyrir 4. febrúar 2024

Skannaðu kóðann og
sendu okkur þína hugmynd

Skólar ehf fjölga heilsueflandi leikskólum

Urriðaból II, nýr 126 barna, 6 deilda heilsuleikskóli Holtsveg 20 í Garðabæ.

Markmið Heilsustefnunnar er að auka gleði og vellíðan barna með áherslu á næringu, hreyfingu og sköpun í leik og að venja börn strax í barnæsku við heilbrigða lífshætti með það í huga að þeir verði hluti af lífsstíl þeirra til framtíðar

„Við erum að bæta einum 126 barna sex deilda heilsuleikskólum við í Garðabæ. Áætlað er að hann opni í febrúar/mars næstkomandi. Þetta verkefni er mikil áskorun en mjög spennandi," segir Kristín Margrét, framkvæmdastjóri fyrirtækisins Skólar ehf, en það má sjá auglýsingar eftir starfsfólki á ALFRED.is

https://alfred.is/starf/deildarstjori-182
https://alfred.is/starf/leikskolakennari-264
https://alfred.is/starf/matradur-50

Fyrir reka Skólar ehf sex heilsuleikskóla á höfuðborgarsvæðinu og Suðurnesjum en fyrirtækið Skólar var stofnað árið 2000 af Guðmundi Pétursyni og Pétri Guðmundssyni utan um rekstur leikskóla undir einkunnarorðunum **„heilbrigð sál í hraustum líkama."**

Kristín Margrét Baranowski framkvæmdastjóri Skólar ehf.

„Fyrsti heilsuleikskólinn sem við opnuðum var Krókur í Grindavík en hann hóf starfsemi í febrúar 2001. Vegna jarðskjálfta er hófust 10 nóvember 2023 er hann lokaður í dag og óvíst um framhald. Heilsuleikskólinn Kór í Kópavogi opnaði svo árið 2006. Heilsu"ungbarnaleikskólinn"Ársól í Reykjavík, Heilsuleikskólinn Skógarás opnaði 2008. Heilsuleikskólinn Urriðaból í Garðabæ opnaði í september 2022 en nýjasti heilsuleikskólinn er Sólborg í Suðurnejsabæ sem opnaði 1. September 2023. Nú er komið að því að opna Urriðaból II, sem er að Holtsvegi 20 Urriðaholti í Garðabæ eða rétt fyrir ofan Urriðaból I, útskýrir Kristín Margrét.

Gera heilbrigða lífshætti að lífsstíl til framtíðar

Allir skólarnir starfa eftir sérstakri Heilsustefnu. Markmið Heilsustefnunnar er að auka gleði og vellíðan barna með áherslu á næringu, hreyfingu og sköpun í leik og að venja börn strax í barnæsku við heilbrigða lífshætti með það í huga að þeir verði hluti af lífsstíl þeirra til framtíðar. Upphaf stefnunnar má rekja til þróunar- og samstarfsverkefnisins European Network of Health Promoting Schools, sem hófst sem samstarfsverkefni Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar, Evrópuráðsins og Evrópusambandsins árið 1992.

Frumkvöðull þessarar stefnu í leikskólastarfi á Íslandi var Unnur Stefánsdóttir en hún starfaði sem framkvæmdastjóri faglega hluta Skóla ehf í mörg ár.

Leiðandi í heilsueflandi leikskólastarfi

Kristín Margrét segir starf Skóla ehf í stöðugri þróun og áhersla sé lögð á faglegt starf.

„Við ætlum okkur að verða leiðandi í þekkingu og aðferðarfræði heilsueflandi leikskólastarfs á Íslandi, með heilsu og lífsgæði nemenda, starfsfólks og nærsamfélagsins að leiðarljósi. Til að ná þessum markmiðum settum við meðal annars viðverustefnu árið 2016 sem gengur út á að starfsmenn sem eru ekki frá vinnu í 6 vikur fá hálfan frídag í samráði við leikskólastjóra. Við fengum markþjálfa til að hitta alla starfsmenn fyrir nokkrum árum. Erum nuna að vinna í endurmenntunaráætlun sem hefst á þessu ári. Við störfum eftir jafnréttisstefnu og erum búin að ljúka jafnlaunavottun. Þá unnum við sérstaka áætlun með Heilsuvernd með heilsu starfsmanna í fyrirrúmi og erum með samgöngustyrk, heilsueflingarstyrki, hópeflisstyrki og námsstyrki. Fyrir nokkrum árum gerðum við 8 vikna matseðil af næringarríkum mat sem allir okkar skólar nota í dag. Þetta var unnið með næringarfræðing og í samráði við matráða okkar. Sérfræðingar í kennslu og námskeiðum mun hefja þjálfun næsta vetur fyrir alla nýja starfsmenn. Auk þess höfum við gert samning um samstarf um fagháskólanám í leikskólafræðum milli Háskóla íslands og Háskólann á Akureyri. Við teljum þetta muni styrkja starfsmenn okkar og þar með einnig faglega reksturinn á hverjum stað," segir Kristín Margrét.

Nánar um starf heilsueflandi leikskóla má lesa hér: https://www.skolar.is

skartgripir

bylovisa.is

Bóndadagssteikin er Nautalund De Luxe

Bóndadagurinn er á morgun, föstudaginn 26. janúar nk. og Garðapósturinn fékk Jón Örn Stefánsson, matreiðslumeistara í Kjötkompaní til að deila góðum eldunarleiðbeiningum fyrir bóndadagssteikina í ár, sem er Nautalund De Luxe, en um helgina, 26. og 27. janúar er 20% afsláttur af nautalundinni ásamt ýmsum öðrum steikum og meðlæti í Kjötkompaní.

Nautalund De Lux er meyrasti hlutinn á nautinu og því mjúk undir tönn

Meyrasti hlutinn á nautinu og latasti vöðvinn

Lundin er meyrasti hlutinn á nautinu með mjög fína vöðvaþræði og því mjúk undir tönn. Hún liggur undir rifjunum á nautinu og er álagið á vöðvanum frekar lítið og lundin því oft kölluð latasti vöðvi skepnunnar. Hún ætti því að hitta í mark hjá bóndanum á sjálfan bóndadaginn.

NAUTALUND DE LUXE

Eldunarleiðbeiningar:
Hitið grillið mjög vel, lokið lundinni á háum hita í ca. 1-2 mínútur á hvorri hlið. Lækkið svo hitann á grillinu í ca. 100 gráður og klárið eldun í ca. 52 gráðum í kjarna. Látið steikina hvíla í 5 mínútur.

Meðlæti:
„Ég mæli með Ranch sósunni okkar með Nautalund De Luxe steikinni og jafnvel fondant kartöflum með trufflukartöflumús," segir Jón Örn.

20% afsláttur

„Við verðum með á 20% afslátt um bóndadagshelgina af Nautalund De Luxe, nauta mínútusteik, nautalund Delicato, Lambakonfekt, Kálfa snitsel milanese og sælkeradraum," segir Jón Örn.

Heklu-höllin í Mýrinni

Stjarnan hefur sent inn bréf til Garðabæjar þar sem félagið óskar eftir leyfi til að nefna Mýrina á heiti á nýjum styrktaraðila félagsins sem er bílaumboðið Hekla.

Í bréfi Stjörnunnar kemur fram að aðalstyrktaraðili handknattleiksdeildar TM ákvað fyrir leiktímabilið 2023/2024 að slíta samstarfi við deildina og gaf þess vegna frá sér nafnið á Mýrinni sem hefur verið nefnd TM höllin undanfarin ár. „Rekstur afreksdeilda félagsins verður sífelt erfiðari og kostar umtalsvert fjármagn. Þess vegna er styrktarsamningur sem þessi gríðarlega mikilvægur fyrir meistaraflokka handknattleiksdeildar. Handknattleiksdeild Stjörnunnar hefur gert samning með fyrirvara um leyfi frá Garðabæ að nefna Mýrina í höfuðið á bílaumboðinu Heklu hf. Vörumerki Heklu hf. munu vera áberandi bæði innan- og utanhúss ásamt því að vera á búningum handknattleiksdeildar. Með erindi þessu óskar félagið eftir formlegu samþykki Garðabæjar að Mýrin verði nefnd Heklu höllin," segir í bréfinu sem Baldvin Sturluson, framkvæmdastjóri Stjörnunnar ritar.

Bæjarráð tók jákvætt í erindið og fól bæjarstjóra útfærslu málsins í samráði við fulltrúa Stjörnunnar.

Þarmaflóran spilar lykilhlutverk í lífi okkar og heilsu

Þorbjörg Hafsteinsdóttir næringarþerapisti hefur lengi notað vörulínu Probi og mælir heilshugar með fyrir alla.

Þarmaflóran spilar lykilhlutverk í lífi okkar og heilsu og hefur mikið að segja um heilsufar okkar alla ævi segir Þorbjörg Hafsteinsdóttir

Mjólkursýrugerlar eru hluti af örlífverum þarmanna en þeir eru eins ólíkir og þeir eru margir og með mismunandi virkni. Mjólkursýrugerla má ýmist finna í fæðu og meltingarvegi mannsins en þeir hafa heilsueflandi áhrif á líkamann með því að efla meltingu og frásog næringarefna. Þegar velja á mjólkursýrugerla til inntöku er ekki úr vegi að skoða magn gerla sem hvert hylki inniheldur sem og virkni og eru því gerlarnir frá Probi kjörin viðbót en þeir innihalda 10 milljarða lifandi mjólkursýrugerla í hverju hylki.

Líðan allt önnur og betri með Probi Original

Þorbjörg Hafsteinsdóttir næringarþerapisti notar Probi Original mjólkursýrugerla fyrir sig og sína og mælir hiklaust með. „Sjálf hef ég ekki fundið betri gerla en Probi Original í öll þau ár sem ég hef starfað sem næringarþerapisti, hvorki hér heima né erlendis, enda þekki ég vel hversu mikilvægt er að hlúa að meltingunni og þarmaflórunni fyrir heilsuna. Ég ráðlegg jafnt karlmönnum sem og konum sem vilja bæta meltinguna að kynna sér Probi Original. Ég nefni karlmennina sérstaklega því þeir eru ófáir sem ég þekki til sem hafa notað hylkin og hreinlega geta ekki án þeirra verið. Fjölmargar konur sem til mín leita lýsa einnig virkilega jákvæðri reynslu og líðanin er allt önnur og betri." segir Þorbjörg.

að vera þeir einu sem innihalda gerilinn í vörum sínum á Íslandi. Probi vörurnar eiga það sameiginlegt að hafa jákvæð áhrif á þarmaflóruna og koma í veg fyrir meltingaróþægindi. Probi Original inniheldur gerilinn Lactobacillus plantarum 299V sem hefur eiginleika til að fjölga sér í meltingarvegi og hefur þ.a.l. það að markmiði að draga úr óþægindum tengdum maga og meltingu.

Probi Original hentar börnum eldri en 6 mánaða en hægt er að opna hylkin og bæta m.a. út á grautinn eða hvað sem hentar

Einkaleyfisvarðir gerlar frá Probi fyrir þig og þína

Sænska fyrirtækið Probi var stofnað fyrir 30 árum síðan í kringum merkilega uppgötvun á mjólkursýrugerlinum Lactobacillus plantarum 299v. Gerillinn sýndi sig vera sérlega harðger og hefur eiginleika til að fjölga sér í meltingarvegi og styrkja þar með varnir okkar og draga úr óþægindum tengdum maga og meltingu. Probi er í dag leiðandi á heimsvísu í rannsóknum á mjólkursýrugerlum og með alheimseinkaleyfi á LP299V gerlinum, ásamt því hverju sinni. Probi Female inniheldur einkaleyfisvarða mjólkursýrugerilinn Lactobacillus plantarum 299v sem viðheldur heilbrigðum meltingarvegi og hefur verið rannsakaður til fjölda ára. Auk þess inniheldur blandan járn og fólínsýru ásamt C vítamín sem stuðlar að eðlilegri starfsemi ónæmiskerfisins sem og eykur upptöku járns. Probi Female er milt fyrir meltingar- kerfið sem og náttúruleg leið til að viðhalda góðum járngildum í líkamanum. Góður kostur Probi Female er að formúlan hentar einnig fyrir barnshafandi konur.

Vefmiðill Garðapóstsins kgp.is
Facebook.com/Gardaposturinn.is
Twitter.com/Gardapostur
Instagram.com/Gardaposturinn

Gerðu góð kaup

Tilboðin gilda 25. janúar–4. febrúar

Kjúklingabringur

2.399 kr/kg

~~2.999 kr/kg~~

Nautgripahakk, 500 g

896 kr/pk

~~1.299 kr/pk~~

Vörur frá Vegan Rebel

Sósur frá Vegan Rebel

Helgarsteik í maríneringu

1.499 kr/kg

~~2.499 kr/kg~~

Hakkbollur með Cheddar Chipotle

1.267 kr/pk

~~1.949 kr/pk~~

Lágkolvetnabrauð

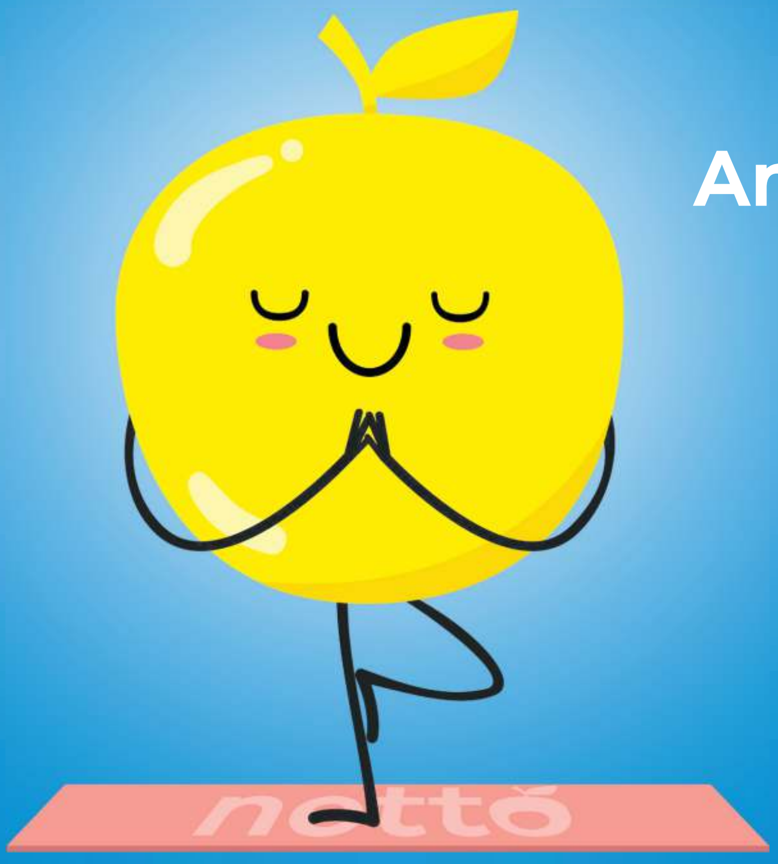
449 kr/stk

~~899 kr/stk~~

Lágkolvetnarúnstykki

149 kr/stk

~~299 kr/stk~~



Anda inn ...
anda út ...

nettó

Appdagatal

Glæsileg tilboð í appinu!

25. janúar
fimmtudagur

Kjúklingur frá Ísfugli

26. janúar
föstudagur

Nettó-harðfiskur

27. janúar
laugardagur

Nasl frá Til hamingju

28. janúar
sunnudagur

Nettóegg

29. janúar
mánudagur

Sonett

30. janúar
þriðjudagur

Guli miðinn

31. janúar
miðvikudagur

Fun Light

1. febrúar
fimmtudagur

Kristall

2. febrúar
föstudagur

BodyLab

3. febrúar
laugardagur

Iceherbs

4. febrúar
sunnudagur

Valor

Ný og vegleg apptilboð á heilsuvörum á hverjum degi frá 25. janúar til 4. febrúar.

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

nettó