

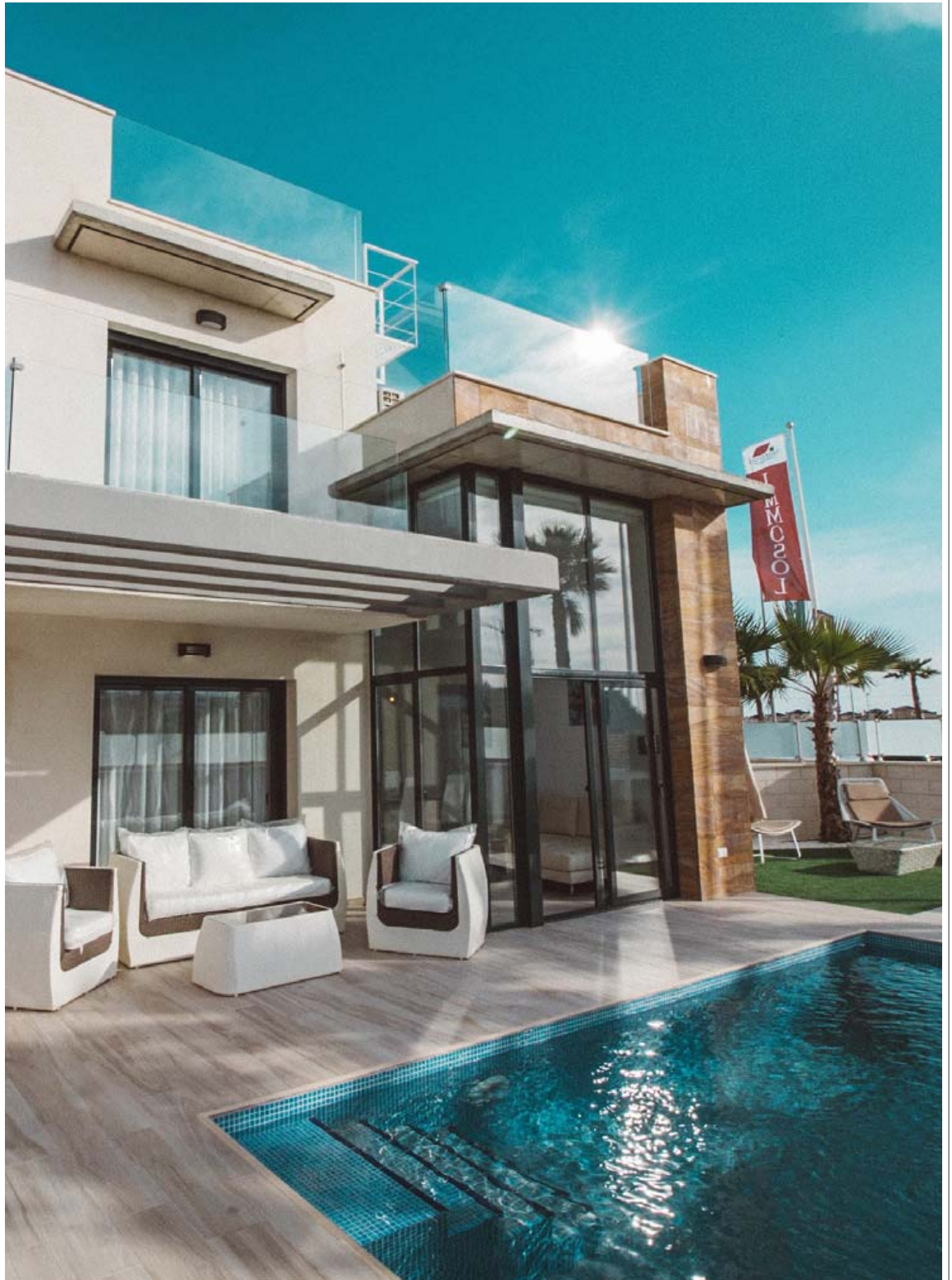
WELCOME

ÞRIÐJUDAGUR · 25. SEPTEMBER 2018

Heilsa



Tanya Dimitrova hvetur fólk á öllum aldri til að lyfta rassinum upp úr sófanum og hreyfa sig til að bæta lífsgæði. Hún er með zumba-tíma fyrir eldri borgara sem eru mjög vinsælir. ➔4



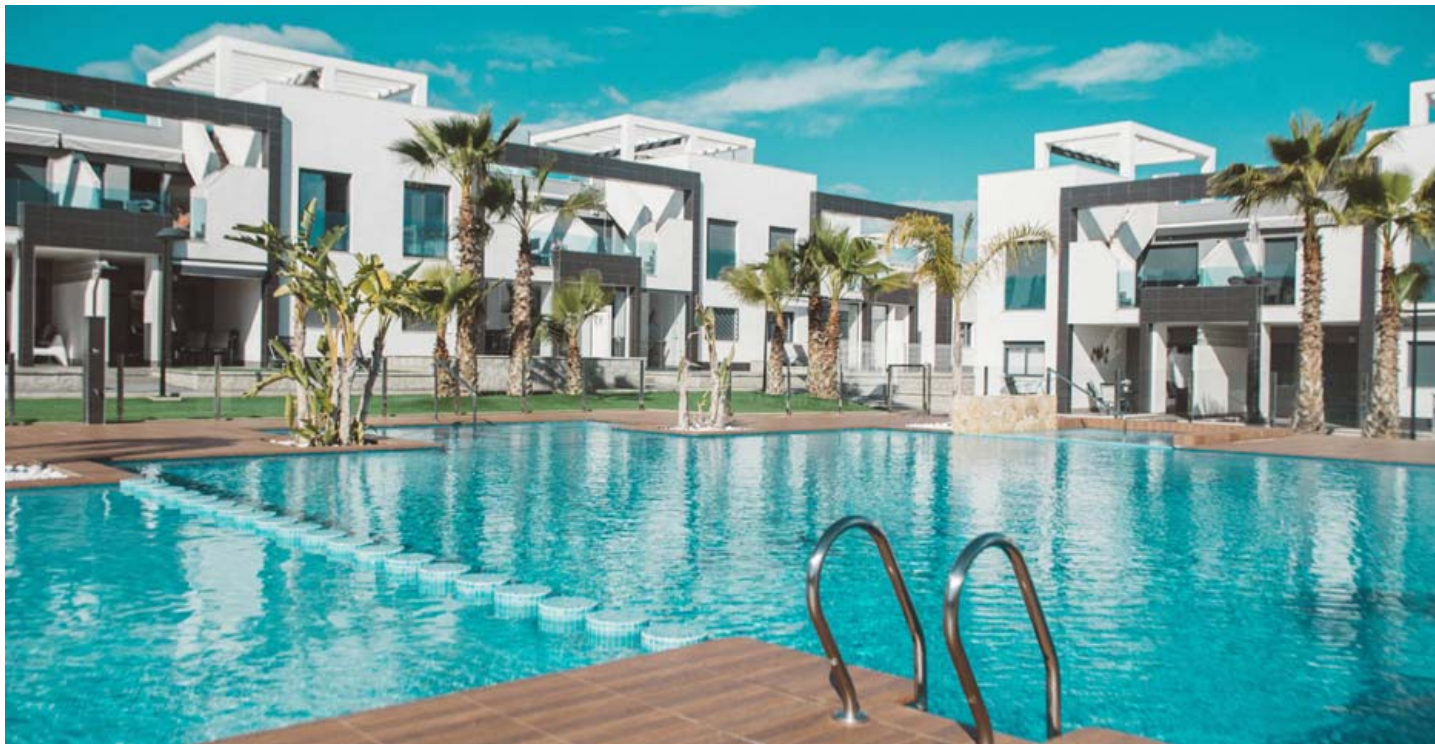
Lifið er ljúft á Costa Blanca á Spáni þar sem sólin skín á íbúana, fasteignaverð er viðráðanlegt fyrir Íslendinga og matvara kostar þrisvar sinnum minna.

Acid Soothe
- ertu með
brjóstsviða eða
bakflæði?



Eldri borgarar áhugasamir um búsetu á **Spáni**

Fasteignasalan Spánarheimili hefur gert samkomulag við Félag eldri borgara um að vera þeim félagsmönnum innan handar sem hafa hug á að leigja eða kaupa eign á Spáni. Dagana 9. til 16. október verður farin kynningarferð til Costa Blanca þar sem félagsmenn fá að upplifa svæðið og möguleika þess. ➔2



Spánarheimili er með mikið af eignum á skrá sinni, bæði til kaups og leigu. Íslendingar eru afar áhugasamir um fasteignakaup um þessar mundir enda hagstætt að dvelja á Spáni.

Framhald af forsiðu →

Frá því að höftin voru losuð vorið 2017 hefur orðið sprenging í viðskiptum Íslendinga með fasteignir á Spáni og áhuginn á kaupum eða leigu á húsnæði er mjög mikill. Enda hafa Íslendingar uppgötvað að verðið á eignunum er mjög hagstætt auk þess sem mun ódýrara er að lifa á Spáni," segir Bjarni Sigurðsson, framkvæmdastjóri Spánarheimila. Spánarheimili er fasteignasala sem sérhæfir sig í að selja fasteignir á Spáni til Íslendinga. Fyrirtækið er með skrifstofu á Íslandi, í verslunarmiðstöðinni Firði, og á Spáni. Átta starfsmenn starfa hjá fyrirtækinu og hafa þeir allir búið á Spáni og þekkja vel til á Costa Blanca svæðinu.

Farfluglar á Spáni og Íslandi

„Flestir okkar viðskiptavinir eru í kringum 55 ára og eldri en þó er einnig nokkuð um yngra fólk. Undanfarið höfum við þó tekið eftir enn meiri áhuga hjá fólki yfir sextugu á því að taka upp búsetu á Spáni í lengri eða skemmri tíma. Þetta fólk er þá eins og farfluglar, fer út í sólna og hausti og kemur heim til Íslands á vorin til að njóta íslenska sumarsins," segir Bjarni. Hann tekur sem dæmi að hægt sé að leigja nýja eign á Spáni fyrir um 70 til 90 þúsund krónur á mánuði yfir vetrartímann. Þá kosti matvara þrefalt minna en á Íslandi. „Fólk fær þannig miklu meira út úr lífeyrinu sínum.“

Hjálpal fólk í öllu ferlinu

Bjarni segir mikinn áhuga vera innan Félags eldri borgara fyrir búsetu á suðlægum slóðum. Spánarheimili bauð stjórn félagsins út að skoða allar aðstæður á Costa Blanca svæðinu. „Í framhaldinu gerðum við samkomulag um að við myndum þjónusta félagsmenn þeirra sérstaklega. Í því felst að við munum leiða fólk í gegnum allt ferlið, allt frá því að veita upplýsingar um eignir til kaups og leigu hér heima og til þess að hjálpa fólki að koma sér fyrir. Starfsmaður okkar úti verður með þjónustunúmer sem fólk getur hringt í ef það vantar aðstoð,

til dæmis til að fara á spítala, fá túlkun eða útvega lyf. Við munum einnig hjálpa þeim að koma sér inn í það öfluga Íslendingasamfélag sem er starfandi þarna úti. Það sér um viðburði nánast daglega, minigolf, félagsvist, bridds og gönguferðir og svo er starfandi golfklúbbur svo fátt eitt sé nefnt.“

Fólk þykir afar dýrmætt að hafa íslenskt starfsfólk Spánarheimila á staðnum sem það getur leitað til. „Við höfum líka fundið fyrir að aðstandendur eru fegnir að vita að við séum til staðar ef eitthvað kemur upp á. Við erum því nokkurs konar öryggisnet.“ Félagsmenn í Félagi eldri borgara munu einnig njóta ýmissa kjara Vildarklúbbs Spánarheimila og fá því góða afslætti á golfvöllum, bilaleigum og veitingastöðum.

Allt af beint flug

Spánarheimili starfa mest á Costa Blanca svæðinu sem nær frá Denia norður til Torre Vieja. „Torre Vieja og svæðið þar í kring er vinsælast meðal Íslendinga enda er þar allt til alls. Þá er Alicante-flugvöllurinn í fjörtíu mínútna akstursfjarlægð frá Torre Vieja en flugsamgöngur eru afskaplega góðar til og frá Alicante. Í dag eru fjögur flugfélög sem bjóða upp á beint flug frá Íslandi, flogið er allt árið um kring og yfirleitt hægt að fá fargjöld á góðu verði.“ Bjarni bendir á að flugið taki aðeins fjóra tíma.

Ýmsar leiðir færar

„Margir okkar viðskiptavina hafa haft orð á því að þeir hafi aldrei lifað jafn áhyggjulaus lífi.“ segir Bjarni en misjafnt er hvernig fólk kys að útfæra búsetu sína. „Sumir eru að selja stórar eignir á Íslandi og eru að minnka við sig. Þeir velja þá að kaupa sér eign á Spáni fyrir í kringum 20 milljónir króna í staðinn fyrir til dæmis sumarhúsið á Grimsnesinu. Aðrir selja sínar eignir, kaupa sér sumarhús úti á landi og eign á Spáni. Síðan dvelur það fólk á Spáni á veturna og í sumarhúsinu á sumrin.“

Fólk getur einnig fengið töluverðar tekjur af eign sinni á Spáni. „Við höfum verið að taka eignir í leiguumsjón enda mikil eftirspurn eftir húsnæði til leigu yfir sumartímann hér á Spáni. Fólk getur



Spánarheimili hafa gert samkomulag við Félag eldri borgara um að vera félagsmönnum innan handar sem vilja leigja eða kaupa eign á Spáni. Á myndinni eru Gisli Jafetsson, Ellert B. Schram, Reynir Logi Ólafsson og Bjarni Sigurðsson.

fengið mjög góðar leigutekjur yfir sumartímann og þær standa jafnvel undir rekstrarkostnaði eignarinnar allt árið.“

Nánari tengsl við fjölskylduna

Sumir gætu kannski hræðst að fjarlægast fjölskylduna við flutning til útlanda en Bjarni segir reynsluna hafa verið aðra. „Fólk er duglegt að koma heim við ýmis tækifæri, í fermingar, skirnir og um jólin. Þá er mjög algengt að fjölskyldan heimsæki mömmu og pabba eða afa og ömmu til Spánar. Einn sagði svo skemmtilega að hann væri í raun farinn að umgangast fjölskyldu sína, börnin og barnabörnin, mun meira eftir að hann flutti út en hann gerði á Íslandi. Hann fær stöðugar heimsóknir og þarf að taka upp dagbókina þegar fólk hringir til að spyrja hvort það megi koma í heimsókn til að athuga hvort það



Spánarheimili er með skrifstofur og starfsfólk bæði á Íslandi og Spáni.

stangist nokkuð á við aðrar heimsóknir.“

Kynningarferð til Spánar í október

Spánarheimili skipuleggur nú kynningarferð fyrir félagsmenn í Félagi eldri borgara sem farin verður 9. til 16. október. „Í þessari ferð förum við yfir allt sem máli skiptir. Við gistum á hóteli, þeir sem vilja spila golf gera það,

við förum á Íslendingahitting, markað og sýnum fólki svæðið. Við skoðum eignir sem eru til leigu og kaups og förum yfir hvernig allt ferlið gengur fyrir sig. Þarna fær fólk innsýn í hvernig er að búa erlendis, hvernig verðlagið er, og veirið.“

Nánari upplýsingar má finna á www.spanarheimili.is

LEGSTEINAR

Í MIKLU ÚRVALI

20%
AFSLÁTTUR
AF ÖLLUM GRANÍT
LEGSTEINUM
Í SEPTEMBER



**GRANÍT
STEINAR**

Helluhrauni 2, Hafnarfirði
544 5100 – granitsteinar.is

Enginn einmana þegar við dönsuð og hlæjum saman

Stöðugt er verið að hvetja fólk til að hreyfa sig. Sérstaklega fólk sem hefur fest í ákveðnum vana og velur sófann þegar heim er komið eftir vinnu í stað göngutúrs. Það þarf ekki að vera erfitt að breyta vananum en það krefst aga, markmiða og skipulagningar, segir Tanya Dimitrova.

Elin Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



Hreyfing er lífsnaðsýnleg til að halda góðri heilsu. Mörgum finnst erfitt að finna tíma til að hreyfa sig, sérstaklega foreldrum með ung börn. „Það getur tekið nokkrar vikur að aðlagast nýrri rutínu og til þess þarf gott skipulag,“ segir Tanya Dimitrova hjá Heilsuskóla Tanyu. „Það er gott að byrja á því að setja sér markmið og svo ákveða hvernig best sé að ná markmiðinu. Gott er að vinna með skammtíma markmið til að byrja með en hafa langtíma markmið alltaf í augnsýn. Það hefur verið visindalega sannað að reglubundin hreyfing virkar fyrirbyggjandi gegn ýmsum kvillum. Auk þess hjálpar hún til við að minnka lyfjanotkun, til dæmis gegn að háum blóðþrýstingi, kviða og

þunglyndi. Með jákvæðri hugsun getum við gert margt til að bæta heilsuna,“ segir hún.

Tanya segir að það sé ekki hægt að breyta sér á svipstundu. „Nei, það er ekki hægt að breyta öllum óhollum venjum á einni nóttu. Ef við gerum það er hætt við að fólk gefist upp fljótlega. Betra er að taka eitt skref í einu. Til dæmis væri gott að sleppa gosdrykkjum fyrst og halda sig við það í nokkrar vikur. Næsta skrefið gæti verið að skipuleggja reglulega hreyfingu sem við höfum gaman af. Þriðja skrefið fylgir svo nokkrum vikum síðar. Gefum okkur 2-3 mánuði til þess að ná velgengni og aðlagast nýja lífsstílnum. Við þurfum sömuleiðis að ákveða að þessar lífsstílsbreytingar verði ekki tímabundnar heldur til frambúðar,“ segir Tanya sem þjálfar allan aldur kvenna í líkamsrækt og hreyfingu.

Þegar hún er spurð hvort það



Zumba Gold dansflokkur sem Félag eldri borgara í Reykjavík og nágrenni stendur fyrir með Tanyu.

sé ekki mörgum ofviða að standa upp úr sófanum og hefja lífsstílsbreytingu, svarar hún: „Erfiðasta lyftan er að koma rassinum upp úr sófanum. Um leið og við náum að yfirstíga það, klæða okkur, setja á okkur smá varaliti eða nýja derhúfu, fara út að hitta fólk og hreyfa okkur í góðum félagskap verður þetta svo gefandi og bættandi. Þegar við höfum náð því að stunda reglulega hreyfingu mun okkur líða betur bæði á líkama og sál.“

Tanya segir að best sé að setja sér markmið og vera með skipulagið á hreinu. „Að vera með öskipulagðar áætlanir hjálpar ekki. Að við ætlum að breyta til í næstu viku með því að hreyfa okkur meira eða borða hollari mat gengur ekki. Við þurfum að ákveða áætlun strax í dag, lífið er núna – í dag,“ segir hún. „Fólk sem hefur verið í löngu frí frá æfingum þarf að fara rólega af stað og hækka erfiðleikastigið smátt og



Tanya Dimitrova
Eigandi Heilsuskóla Tanyu.

smátt. Það tekur tíma að styrkja vöðvana og koma sér í form en það er hægt að gera það á hvaða aldri sem er. Að byrja seint er betra en að byrja aldrei.“

Tanya segir að mörgum henti vel að kaupa árskort til að koma sér í gang. Sumir vilja æfa í tækjasal á meðan öðrum hentar betur að vera í hóptímum.

Best er að skoða hvað er í boði og velja þann tíma sem hentar best.

„Ég er að kenna eldri borgurum á ýmsum námskeiðum hjá Félagi eldri borgara í Reykjavík og nágrenni. Í þessum hópum er fólk sem komið er á efri ár. Ég sé mjög vel hverjir hafa verið duglegir að hreyfa sig í gegnum lífið og hverjir ekki. Ég byrjaði með Zumba Gold námskeið fyrir eldri borgara fyrir um fjórum og hálfu ári. Fyrst var fámenn en svo fylltist fljótt í hópinn og í dag er varla til meira

pláss í stóra veislusalnum okkar í Stangarhyl 4 þar sem við æfum. Sama fólkíð og byrjaði þá dansar enn þá og svo hefur bæst við fullt af nýju fólki. Við mætum alltaf mjög litrík á æfingar, alltaf með góða skapið og alltaf jákvæð. Þetta er frábær hópur sem mér þykir mjög vent um. Fyrir marga í hópnum eru þessar æfingar hápunktur dagsins. Enginn er einmana þegar við dönsuð og hlæjum saman. Þetta hefur einnig gefið mér sjálfri mjög mikið, ég hef lært margt af þessu lífsreynsla, ljúfa og yndislega fólki.

Regluleg hreyfing er nauðsýnleg, styrkjandi, bættandi, félagsleg, fyrirbyggjandi og læknanandi. Við borðum líka hollara ef við hreyfum okkur reglulega og hugsum betur um okkur almennt. Það er ekki eftir neinu að biða, tókum ákvörðun um að bæta heilsuna í dag, vegna þess að ef þú hefur ekki tíma fyrir heilsuna í dag, þá mun heilsan ekki hafa tíma fyrir þig á morgun,“ segir Tanya ákveðin og hvetur fólk til að koma sér úr viðjum vanans.

ERTU MEÐ AUGNÞURRKE?

Hyprosan augndropar – við augnþurrki

- Án rotvamaræfna
- Hægt að nota með augnlinsum
- Fæst án lyfseðils í apótekum

Hyprosan augndropar innihalda hypromelósa og eru ættaðir til meðferðar við augnþurrki, þ.m.t. glæru- og tárusiglu (keratoconjunctivitis sicca), hjá fullorðnum. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðil fyrir notkun lyfnsins. Leiðið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir, sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjakra.is. September 2018.

ÞREYTT Á AÐ VERA ÞREYTT?

Járnskortur getur verið ein ástæðan. Floradix hjálpar þér að viðhalda góðri heilsu og heilbrigði.

Engin aukæfni!

Fæst í apótekum, heilsuvörubúðum og heilsuhillum matvöruverslana

ceraviva



CERAVIVA SN #1 60x60cm **2.990** kr. m²
30x60cm **3.190** kr. m²
15x60cm **3.490** kr. m²

Gegnheilar gæða flísar **MÚRBÚÐARVERÐ**



CERAVIVA SN #2
30x60cm **3.190** kr. m²



CERAVIVA SN #3 30x60cm **3.190** kr. m²



CERAVIVA NERO SN #4 30x60cm **3.190** kr. m²



CERAVIVA TWILIGHT TT #4 60x60cm **3.390** kr. m²



CERAVIVA TWILIGHT TT #3 60x60cm **3.390** kr. m²



CERAVIVA TWILIGHT TT #6 60x60cm **3.390** kr. m²

Reykjavík Kletthálsi 7. Ópið virka daga kl. 8-18, laugard. 10-16
Reykjanesbær Fuglavík 18. Ópið virka daga kl. 8-18, laugard. 10-14
Sími 412 2500 - sala@murbudin.is - www.murbudin.is

 **Netgir**
Betri leið til að versla

MÚRBÚÐIN
Gott verð fyrir alla, alltaf!

Smáauglýsingar

512 5800

Afgreiðsla smáauglýsinga og sími er opin allra virka daga frá 9-16
Netfang: smaar@frettabladid.is

Bílar & Farartæki



SUZUMAR gúmmibátar. Uppblásnir slöngubátar með algölf og mikla burðargetu. Til í stærðum frá 2,9m - 4,2m. Verð frá 255.000.- kr.

SUZUKI
Skeifunni 17, 108 Reykjavík
Sími: 568 5100
suzukisport@suzuki.is
suzuki.is / suzukisport.is



ÞARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

Bílauppboð.is er uppboðsvefur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynntu þér málið www.bilauppboð.is Sími 522-4610.

Bílauppboð - Krókur
Sími: 522 4610
www.bilauppboð.is

Þjónusta

Pípulagnir

Pípulagningameistari getur bætt við sig verkefnum á viðhaldi og viðgerðum. Uppl. í s. 778 1604.

Hreingeringar

VY-PRIF EHF.

Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki ofl. Gerum verðtilboð. S. 512 4010 www.vy.is

Bókhald

Bókhald, VSK, laun, skattskýrslur og stofnun fyrirtækja. Fagleg vinnubrögð á sanngjörnu verði. Bókhald og þjónusta ehf. Sími 511 2930.

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., planófl. o.fl. Extra stór bill. Búslóðafl. Flutningaþj. Mikael S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is



Húsviðhald

FLÍSALAGNIR - MÜRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK

Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Timavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

Tek að mér allt alm. viðhald húsa, s.s. málun, múrun, flísa- & parketlagning og trésmíði. S. 616 1569

Spáðómar



Rafvirkjun

RAFLAGNIR OG DYRASIMAKERFI S. 896 6025

Tilboð dyrasimakerfi, mynddyrasimar, töfluskípti. Löggljald rafverkta. rafneisti@simnet.is

Gvendarbás Rafvirkni- Alhliða rafagnir. Sími 853-1199 gvendarbas@simnet.is

Keypt & Selt

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

Alla virka daga í verslun okkar Laugavegi 61 Jón & Óskar jonogoskar.is s.552-4910

Skólar & Námskeið

Ökukennsla

Ökukennsla, aðstoð við endurtökupróf og akstursmat. S. 893 1560 og 587 0102, Páll Andrésen.

Húsnæði

Húsnæði óskast

Hjón á fimmtugsaldri óskar eftir leigubúð á höfuðborgarsvæðinu. S. 773-0444

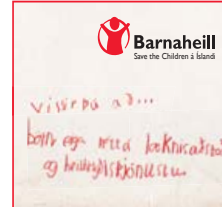
Geymsluhúsnæði

WWW.GEYMSLAEITT.IS
Sérgeymslur á mjög góðum verðum. Frá 2-17 m². S: 564-6500

GEYMSLUR.IS

SÍMI 555-3464

Suma hluti er betra að geyma. Geymslur fyrir dánarbúð, allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is



Atvinna

Atvinna óskast

VANTAR ÞIG SMÍÐI, MÚRARA, MÁLARA EÐA AÐRA STARFSMENN?

Höfum á skrá menn sem geta hafið störf með skömmum fyrirvara.

Proventus starfsmannaþjónusta - proventus.is Sími 551-5000
Netfang proventus@proventus.is

intellecta.is
RÁÐNINGAR
intellecta

Vatnshitablásarar

Tilboð 89.990

Öflugir blásarar með þykkum kopar pípum og léttari hönnun.

íshúsið

S: 566 6000 • Smiðjuvegur 4a, græn gata, 200 Kópavogur

purkbox

í ferðavagnin fyrir veturinn

Tilboð 3 fyrir 2 1498 kr

Dragðu úr rakasöfnun

purktæki

Er rakastigið of hátt?

Tilboð frá kr 39.990

Hitavír

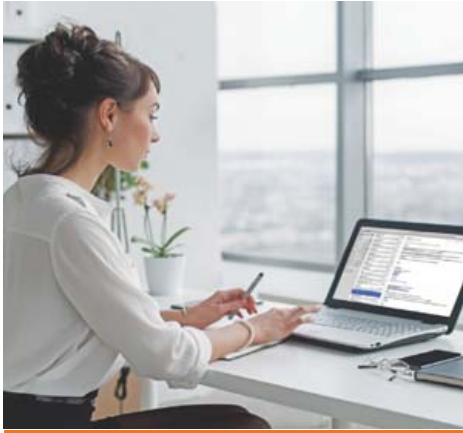
í þakrennur

Tilboð kr./m 1.450

Haltu rennunum hreinum í vetur.

viftur.is

-andaðu léttar



Við ráðum

Ráðum býður upp á ráðgjöf og ráðningarþjónustu sniðna að þörfum viðskiptavinarins.

Stjórnendaleit

Reynsla og gott tengslanet sérfræðinga Ráðum skilar árangri þegar finna þarf æðstu stjórnendur eða fólk í stjórnir fyrirtækja.

Ráðningar millistjórnenda og sérfræðinga

Góður gagnagrunnur, gott tengslanet og áralöng reynsla á ráðningarmarkaði eykur líkurnar á því að finna hæfasta einstaklinginn í starfið.

Almennar ráðningar á markaði

Öflun umsækjenda í almenn störf er ein helsta áskorun fyrirtækja í dag. Þekking á markaðnum er því mikilvæg og þar skiptir reynslan miklu máli. Með leit í gagnagrunni eða auglýsingu í viðeigandi miðlum aðstoðar Ráðum fyrirtæki við að finna hæfasta einstaklinginn í starfið.

Sveigjanleg nálgun

Sérstaða Ráðum liggur í sveigjanlegri nálgun á ráðningarverkefnið. Fyrir utan að sjá um allt ráðningarferlið komum við til móts við þarfir fyrirtækja með því að sjá um hluta þess ef þörf krefur, t.d. bakgrunnsskannanir, hæfnismat eða starfstengdar æfingar.

Matstæki

Ráðum notast við nýjustu aðferðir við að meta hæfni og persónuleikabætti sem geta skipt sköpum í ráðningum. Ráðum er í samstarfi við bandaríska mannauðslausnafyrirtækið CEB sem er í fararbroddi í persónuleikaprófum og öðrum matstækjum sem eru sérstaklega hönnuð til að greina sérstöðu og hæfileika einstaklinga áður en ráðning fer fram.

Þannig er hægt að finna hæfasta einstaklinginn með talsverðri nákvæmni. Persónuleikamatið OPQ32 og DSI (Dependability & Safety Index) skimunarprófið hafa t.d. verið stöðluð og staðfærð að íslenskum markaði.

Ráðgjöf við starfslok

Viðskilnaður fyrirtækis við starfsmann skiptir höfuðmáli þegar fyrirtækið á frumkvæðið að starfslokum. Ráðum býður upp á viðtal við ráðgjafa sem felur m.a. í sér upplýsingar um atvinnumarkaðinn, ráðgjöf varðandi starfsferilskrá og kynningarbréf og hagnýt atriði varðandi starfsleit og atvinnuviðtöl.

ráðum
ráðningarstofa



VANTAR ÞIG STARFSFÓLK

Handafl er traust og fagleg starfsmannaveita með margra ára reynslu á markaði þar sem við þjónustum jafnt stór sem smá fyrirtæki.

Við útvegum hæfa starfskrafta í flestar greinar atvinnulífsins

Markmið okkar er að spara viðskiptavinum tíma, fyrirhöfn og fjármuni.



HANDAFL
STARFSMANNAVEITA

Suðurlandsbraut 6, 108 Rvk. | Sími 419 9000 | info@handafl.is | handafl.is



HB GRANDI

HLUTHAFAFUNDUR

Hluthafafundur HB Granda hf. verður haldinn þriðjudaginn 16. október 2018 í höfuðstöðvum félagsins að Norðurgarði 1, 101 Reykjavík og hefst hann klukkan 17:00. Fundurinn fer fram á íslensku.

Dagskrá

1. Tillaga um að staðfesta ákvörðun stjórnar um kaup félagsins á öllu hlutafé Ögurvíkur ehf.
2. Önnur mál.

Aðrar upplýsingar

Hver hluthafi á rétt á að fá ákveðin mál tekin til meðferðar á hluthafafundi ef hann gerir um það skriflega eða rafræna kröfu til félagsstjórnar á netfangið hluthafafundur@hbgrandi.is með það löngum fyrirvara að unnt sé að taka málið á dagskrá fundarins. Þannig skulu óskir hluthafa liggja fyrir eigi síðar en kl. 17:00 laugardaginn 6. október 2018, þ.e. 10 dögum fyrir fundinn.

Á hluthafafundum fylgir eitt atkvæði hverri einni krónu í hlutafé. Eigin bréf félagsins njóta ekki atkvæðisréttar.

Atkvæðaseðlar og fundargögn verða afhent á fundarstað.

Hluthafar sem ekki eiga kost á að sækja fundinn geta: a) veitt öðrum skriflegt umboð b) greitt atkvæði skriflega

Þeim hluthöfum sem hyggjast nýta sér annan hvorn þessara kosta er bent á að kynna sér á heimasíðu félagsins hvornig þeir skuli bera sig að. Þar er að finna leiðbeiningar um skráningu og form skjala og hvornig þeim skuli skilað til félagsins.

Dagskrá, tillögur og öll skjöl sem lögð verða fyrir fundinn eru hluthöfum tiltæk á íslensku, á heimasíðu félagsins og á skrifstofu félagsins á venjulegum skrifstofutíma. Endanleg dagskrá og tillögur verða birtar viku fyrir fundinn.

Allar nánari upplýsingar um fundinn má finna á vefsíðu félagsins www.hbgrandi.is

Stjórn HB Granda hf.

Tilkynningar

AUGLÝSING UM SKIPULAG Í GARÐABÆ

GARÐABÆR AUGLÝSIR:

Tillögur að deiliskipulagsbreytingum í samræmi við 1. mgr. 41. gr. skipulagslaga nr. 123/2010.

- Lundahverfi. Tillaga að endurskoðuðu deiliskipulagi. Tillagan gerir ráð fyrir ákvæðum um bílageymslur sem eru óbreyttar frá upphaflegu skipulagi. Ekki er gert ráð fyrir fjölgun deilda í leikskólanum Lundabóli.
- Miðhraun 24. Tillaga að breytingu á deiliskipulagi Molduhausna vegna Miðhrauns 24. Í breytingunni felst stækkun lóðar, breytingar á aðkomu, breyting á byggingarreit o.fl.

Tillögurnar liggja frammi á bæjarskrifstofu Garðabæjar, Garðatorgi 7, frá 25. september 2018 til og með 6. nóvember 2018. Einnig eru þær aðgengilegar á vef Garðabæjar www.gardabaer.is. Þeir sem telja sig eiga hagsmuna að gæta er gefinn kostur á að gera athugasemdir við tillögurnar. **Frestur til að skila inn athugasemdum rennur út þriðjudaginn 6. nóvember 2018.**

Skila skal inn athugasemdum á bæjarskrifstofu Garðabæjar eða á skipulag@gardabaer.is og skulu þær vera skriflegar og undirritaðar.

GARÐABÆR KYNNIR:

Verkefnalýsingar aðal- og deiliskipulagsbreytinga í samræmi við 1. mgr. 30. gr. og 1. mgr. 40. gr. skipulagslaga nr. 123/2010.

- Skipulagslýsing deiliskipulagsbreytinga við Lyngás, svæði L1 og L2, í samræmi við 1. mgr. 40. gr. skipulagslaga nr. 123/2010. Markmið skipulagsbreytinganna er að gera ráð fyrir að skipulagðar verði 250-350 íbúðir auk þess sem áfram verði 1.000-2.000 m² í atvinnuhúsnæði.
- Skipulagslýsing aðal- og deiliskipulagsbreytinga Ása og Grunda, í samræmi við 1. mgr. 30. gr. og 1. mgr. 40. gr. skipulagslaga nr. 123/2010. Viðfangsefni skipulagsbreytinganna á aðalskipulagi og deiliskipulagi verður að skipuleggja stofnanalóð fyrir Alþjóðaskólann við Ægisgrund auk lítillar stækkunar á íbúðarsvæði Grunda. Þetta verður gert með því að minnka lítilla landnotkunareit meðfram læknum í Ask Gb. 2016-2030, merktur 2.09 Op og skilgreina þann landnotkunareit (2.19 S) undir samfélagsþjónustu. Aðrar breytingar varða stækkun á íbúðarbyggð innan landnotkunareits 2.10 Íb í Ask Gb. 2016-2030.

Skipulagslýsingarnar liggja frammi á bæjarskrifstofu Garðabæjar, Garðatorgi 7, frá 25. september 2018 til og með 9. október 2018. Einnig eru þær aðgengilegar á vef Garðabæjar www.gardabaer.is. Þeir sem telja sig eiga hagsmuna að gæta er gefinn kostur á að senda inn ábendingar. **Frestur til að skila inn ábendingum rennur út þriðjudaginn 9. október 2018.**

Skila skal ábendingum á bæjarskrifstofu Garðabæjar eða á skipulag@gardabaer.is og skulu þær vera skriflegar og undirritaðar.



GARÐATORGI 7 • SÍMI 525 8500 • GARDABAER.IS

Fasteignir

ASBYRGI ehf Sími 568 2444

Ingileifur Einarsson, Lögg. fasteignasali.
 ASBYRG FASTEIGNASALA - www.asbyrgi.is
 Suðurlandsbraut 54 - við Faxafen - 108 Reykjavík
 Ingileifur Einarsson - Löggiltur Fasteignasali.

BLÖNDUBAKKI 16



OPÍÐ HÚS ÞRIÐJUD. 25. SEPT. KL. 17:15 – 17:45.

Góð 3ja til 4ra herbergja vel skipulög 109,9 fm íbúð á 3. hæð. Íbúðin skiptist m.a. í stofu 2 góð svefnherbergi, baðherbergi með tengi f. Þvottavél, snyrtingu og búr innaf eldhúsi. Stórar vestur-svalir. Í kjallara er gott auka herbergi sem býður upp á útleigu, auk sérgermylsu. Tvennar svalir og mjög mikið útsýni. **Verð: 39.5 millj**



Suðurlandsbraut 52
 108 Reykjavík
 Sími 533 6050
 Faxnr. 533 6055
 www.hofdi.is

Hólberg 78 – 111 Reykjavík



262,8 FM EINBÝLI MED SÉR ÍBÚÐ OG BÍLSKÚR.

Eigninni hefur verið vel við haldið og skiptist í 175,2 fm einbýli á tveimur hæðum, sér 63,6 fm 2ja herb. íbúð í fremra húsi þar sem 24 fm bílskúr er einnig til staðar. Fjögur svefnherbergi eru nú í stóra húsinu, möguleiki er að bæta því fimmta við. 2ja herb. íbúðin er í sér húsi nær götunni ásamt bílskúrnum. Góð bilastæði eru framan við húsið. **Ásett verð 84,7 millj.**

Sjón er sögu ríkari! – Ekki missa af þessari!

Allar nánari uppl. veitir
 Jóhann Friðgeir, lögg.fast.
 s: 896-3038 eða á johann@hofdi.is

Jóhann Friðgeir
 Valdimarsson



Tilkynningar



Allsherjar- atkvæðagreiðsla

um kjör fulltrúa Eflingar á 43. þing
 Alþýðusambands Íslands

Allsherjaratkvæðagreiðsla verður viðhöfð við kjör fulltrúa Eflingar – stettarfélags á 43. þing Alþýðusambands Íslands sem haldið verður í Reykjavík dagana 24. – 26. október 2016.

Tillögur vegna þingsins með nöfnum 54 aðalfulltrúa og jafnmörgum til vara ásamt meðmælabréfum 120 fullgildra félagsmanna skulu hafa borist skrifstofu Eflingar – stettarfélags fyrir kl. 13.00 föstudaginn 28. september 2018.

Kjörstjórn Eflingar - stettarfélags

Ný tækifæri,
 nýjar áskoranir!

www.hagvangur.is

HAGVANGUR