

HeilsuKlasinn

Árbæjarblaðið

4. tbl. 22. árg. 2024 apríl

Fréttablað íbúa í Árbæjarhverfi



Kátar konur í Fylki

- sjá bls. 10 og 11

MÚRBÚÐIN

Gott verð fyrir alla, alltaf!

Ertu í söluhugleiðingum?

HAFÐU SAMBAND NÚNA
og fáðu frítt verðmat



Frítt
söluverðmat



Fagljósmyndun



Opin hús



Persónuleg
þjónusta

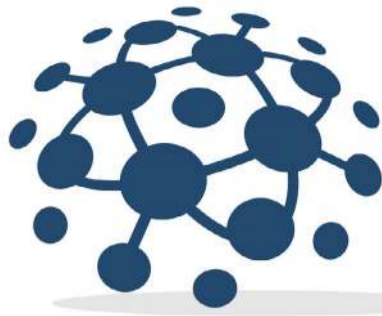
**Hrafnhildur
Björk
Baldursdóttir**
Löggiltur fasteignasali
862 1110
hrafnhildur@valholl.is

VALHÖLL
FASTEIGNASALA
588 4477 valholl.is



Tilbúinn fiskur og
fiskréttir beint í ofninn

Spönginni 13, 112 Reykjavík



HeilsuKlasinn

Árbæjarblaðið

4. tbl. 22. árg. 2024 apríl

Fréttablað íbúa í Árbæjarhverfi



Kátar konur í Fylki

- sjá bls. 10 og 11

MÚRBÚÐIN

Gott verð fyrir alla, alltaf!

Ertu í söluhugleiðingum?

HAFÐU SAMBAND NÚNA
og fáðu frítt verðmat



Frítt
söluverðmat



Fagljósmyndun



Opin hús



Persónuleg
þjónusta

**Hrafnhildur
Björk
Baldursdóttir**
Löggiltur fasteignasali
862 1110
hrafnhildur@valholl.is

VALHÖLL
FASTEIGNASALA
588 4477 valholl.is



Tilbúinn fiskur og
fiskréttir beint í ofninn

Spönginni 13, 112 Reykjavík

Árbæjarblaðið

Útgefandi: Skrautás ehf. Netfang: abl@skrautas.is
Ritstjóri og ábm.: Stefán Kristjánsson.
Ritstjórn: Símar 698-2844 og 699-1322.
Netfang Árbæjarblaðsins: abl@skrautas.is
Útlit og hönnun: Skrautás ehf.
Auglýsingar: 698-2844 og 699-1322 - Stefán Kristjánsson
- abl@skrautas.is
Prentun: Landsprent ehf.
Ljósmyndarar: Katrín J. Björgvinsdóttir.
Dreifing: Póstdreifing.

Árbæjarblaðinu er dreift ókeypis í öll íbúðarhús í Árbæ, Ártúnsholti, Grafarholti og Norðlingaholti.

Vika í langþráð sumar

Það er sem betur fer stutt í að hann kveðji þessi leiðinlegi vetur sem búinn er að vera. Þegar þessi orð eru sett á blað er drjúg vika í að sumarið hefjist samkvæmt dagatalinu en eins og venjulega þá ræður það ekki för þegar veðráttan er annars vegar.

Það er jafnan um miðjan apríl sem maður fer að heyra í fyrstu fáfuglunum. Það vekur með manni eftirvæntingu í bland við tilhlökkun að heyra í fyrstu fuglunum og maður fær vissu fyrir því að sumarið sé handan við hornið. Prest-irnir eru þegar byrjaðir að undirbúa fyrsta varp sumarsins, en margir prestir koma upp ungum þrívægis á hverju sumri. Það kallar á mikinn dugnað og elju. Fuglar eru merkileg fyrirbæri. Krían er mesti ferðalangurinn. Alveg kostulegt að þessi litli og léttu fugl skuli á hverju ári fljúga til Íslands alla leið frá Suður Afríku upp á von og óvon hvað varpið varðar. Þegar Krían kemur á varpstöðv-arnar á Íslandi byrjar hún á því að kanna hve mikið æti er í nágrenninu. Ef það er af skornum skammti hettir hún við að verpa enda enginn möguleiki á að koma upp unga eða ungum.

Í Reykjavík er ótrúlega mikið fuglalíf. Grafarvogurinn er iðandi af fuglalífi og mjög margir íbúar hafa litla hugmynd um allar þær tegundir sem þar búa um sig. Elliðaárdalurinn í Árbænum er paradís og þar er mjög mikið um fuglalíf. Í Úlfarsárdal er einnig mjög mikið um fugla.

Í öllum þessum hverfum er aðstaða til útivistar einstök. Frábærar gönguleiðir eru í öllum þessum hverfum. Grafarvogsbúar geta gengið með langri strand-lengjunni klukkutímum saman og í Elliðaárdalnum eru frábærir göngu- og hjólastígar. Í Grafarholti og Úlfarsárdal er frábært að ganga við Rauðavatn og þeir sem vilja aðeins meira erfiði ganga reglulega á Úlfarsfellið.

Það er hvergi betra að búa en í úthverfum Reykjavíkur. Sorglega lítið framboð er af lóðum og þeir sem hafa áhuga á að byggja sér húsnaði í þessum hverfum hafa ekki mörg tækifæri til þess.

Nýliðinn vetur var leiðinlegur, mikið um kuldafla og vindur óvenju mikill. Mörgum er létt þegar sólin hækkar á lofti og nú vonum við að sumarið verði gott. Íslenska sumarið er stutt og um að gera að nýta það vel. Ég hlakka allavega mikið til að sveifla golfkylfum og veiðistöngum sem óður maður í sumar. Von-andi fæ ég og aðrir tækifæri til þess að stunda áhugamálin í góðu veðri í sumar.

Já, sumarið er stutt. 21. júní fer dagurinn aftur að stytast og þá styttest aftur í myrkið og leiðindin sem fylgja því. En við geymum þær áhyggjur þar til síðar og nægur tími til stefnu í þeim málum.

Gleðilegt sumar og takk fyrir veturinn.

Stefán Kristjánsson

abl@skrautas.is

Heilsuspillandi sóðaskapur

- eftir Björn Gíslason borgarfulltrúa Sjálfstæðisflokksins

Nú þegar sól hækkar á lofti fara borgarbúar að huga að vorverkunum, raka saman lífseigustu laufunum frá því í fyrra og hreinsa til á lóðum sínum. Sú var tíðin að borgaryfirvöld hövdu mjög borgarbúa til að halda lóðum sínum hreinum og ástunda snyrtimennsku á almannafæri. „Hrein torg – fögur borg“ var eitt af slagorðum þess tíma.

Heilsuspillandi svifryksmengun

En nú er öldin önnur. Nú eru það borgaryfirvöld sem eru umhverfisskussar. Svifryksmengun hefur aukist gríðarlega í höfuðborginni á undanföllum árum og er orðin að mjög alvarlegum, heilsuspillandi vanda. Heilbrigðiseftirlitið þarf æftar að vara borgarbúa við heilsuspillandi loftmengun og þeim sem eru viðkvæmir í lungum eða með undirliggjandi öndunarferasjúkdóma er ráðlagt að halda sig innan dýra. Leikskólar í nágrenni við stofnbrautir þurfa æftar að halda börnum innandyrna vegna svifryksmengunar. Samkvæmt loftgæðaskýrslu Umhverfisstofnunar Evrópu má rekja allt að 60 ótímabær dauðsföll á Íslandi til svifryksmengunar, ár hvert. Á sama tíma verða vísbendingar um beint samband milli notkunar hjarta- og astmalyfja og loftmengunar í Reykjavík, stöðugt augljósari. Erlendir fræðimenn sem rannsakað hafa loftgæði í Reykjavík, hafa látið þau orð falla að svifryksmengun hér sé meiri en í mun fjölmennari iðnaðarborgum erlendis. Ekkert bendir til að svifryk fari



Björn Gíslason er borgarfulltrúi Sjálfstæðisflokksins.

minnkandi í borginni, heldur aukist jafnt og þétt.

Andvaraleysi yfirvalda

Þetta er alvarleg staða. En það sem hér er alvarlegast er andvaraleysi yfirvalda. Í þessum efnum, sem og mörgum öðrum, þar sem skóinn kreppir, hafa viðbrögð borgaryfirvalda verið þau sömu: orð, loforð og markmiðslýsingar, án nokkurra efnda eða athafna. Við sjálfstæðismenn höfum ítrekað lagt fram raunhæfar tillögur í borgarstjórn, í því skyni að draga úr svifryksmengun, án þess að eftir þeim hafi verið farið.

Ein megin ástæða aukinnar svifryksmengunar felst í sífellt meiri

umferðarþunga á stofnbrautum sem ekki anna eðlilegu umferðarflæði. Ferðatími ökutækja verður sífellt lengri á hvern ekinn kílómetra, og sfaukinn hröðunarakstur, vegna fjölda ljósa-stýringa og umferðarþungans, mæðir mun meira á yfirborði gatkerfisins, heldur en jafnari akstur sem tekur skemmri tíma.

Ráð til úrbóta

Önnur megin ástæða svifryksins er skortur á götuhreinsun. Hún hefur því miður dregist mjög saman á undanföllum árum og er nú mun sjaldgæfari hér, heldur en í þeim borgum sem við berum okkur saman við. Það þarf að þvo helstu stofn- og tengibrautir borgarinnar miklu oftari, eins og gert var hér á árum áður.

Þá þarf tafarlaust að gera úttekt á þeim efnum sem notað eru til hálkuvana og gæta þess að sandur og salt sem dreift er á göturnar standist gæðastaðla. Auk þess bendir margt til þess að það malbikið sem notað er standist ekki sómasamlegar gæðakröfur og auki þar með svifrykið.

Þetta eru helstu atriðin sem hafa ber í huga í þeirri viðleitni að draga verulega úr svifryksmenguninni. Nú skiptir það svo mestu máli, að borgaryfirvöld bretti upp ermar og vinni markvisst að því að leysa þennan heilsuspillandi umhverfisvanda sem fyrir löngu er orðin ólíðandi í höfuðborginni.

Björn Gíslason, borgarfulltrúi Sjálfstæðisflokksins

VISSIR ÞÚ?

AÐ KEILAN Á UPPRUNA SINN 3200 FYRIR KRIST.

ÞÚ GETUR BÓKAÐ BRAUT Á
KEILUHOLLIN.IS OG Í SÍMA 5 11 53 00

Keiluhöllin
EGILSHÖLL

Um okkar FYRIRTÆKI

GB tjónaviðgerðir er réttinga- og málningarverkstæði með 5 stjörnu gæðavottun frá Bílgreinasambandinu. Við erum í samstarfi við öll tryggingafélög.

Hafðu samband núna

Draghóls 6-8 567-0690 tjon@tjon.is www.tjon.is

Við þjónustum allar gerðir bíla

Tjónaskoðun

Við skoðum bílinn og undirbúum tjónamatíð sem sent er til tryggingarféлага.

Rétting og málun

Við vinnum eftir stöðlum framleiðanda og notum aðeins viðurkennd efni og tækjóbúnað sem stenst ítrústa kröfur.

Getum gert fast verðtilboð í viðgerðir

Erum með bílaleigubíla á staðnum

Vinum með öllum bílaumboðum

Árbæjarblaðið

Útgefandi: Skrautás ehf. Netfang: abl@skrautas.is
 Ritstjóri og ábm.: Stefán Kristjánsson.
 Ritstjórn: Símar 698-2844 og 699-1322.
 Netfang Árbæjarblaðsins: abl@skrautas.is
 Útlit og hönnun: Skrautás ehf.
 Auglýsingar: 698-2844 og 699-1322 - Stefán Kristjánsson
 - abl@skrautas.is
 Prentun: Landsprent ehf.
 Ljósmyndarar: Katrín J. Björgvinsdóttir.
 Dreifing: Póstdreifing.

Árbæjarblaðinu er dreift ókeypis í öll íbúðarhús í Árbæ, Ártúnsholti, Grafarholti og Norðlingaholti.

Vika í langþráð sumar

Það er sem betur fer stutt í að hann kveðji þessi leiðinlegi vetur sem búinn er að vera. Þegar þessi orð eru sett á blað er drjúg vika í að sumarið hefjist samkvæmt dagatalinu en eins og venjulega þá ræður það ekki för þegar veðráttan er annars vegar.

Það er jafnan um miðjan apríl sem maður fer að heyra í fyrstu farfuglunum. Það vekur með manni eftirvæntingu í bland við tilhlökkun að heyra í fyrstu fuglunum og maður fær vissu fyrir því að sumarið sé handan við hornið. Prest-irnir eru þegar byrjaðir að undirbúa fyrsta varp sumarsins, en margir prestar koma upp ungum þrívægis á hverju sumri. Það kallar á mikinn dugnað og elju. Fuglar eru merkileg fyrirbæri. Krían er mesti ferðalangurinn. Alveg kostulegt að þessi litli og léttu fugl skuli á hverju ári fljúga til Íslands alla leið frá Suður Afríku upp á von og óvon hvað varpið varðar. Þegar Krían kemur á varpstöðv-arnar á Íslandi byrjar hún á því að kanna hve mikið æti er í nágrenninu. Ef það er af skornum skammti hettir hún við að verpa enda enginn möguleiki á að koma upp unga eða ungum.

Í Reykjavík er ótrúlega mikið fuglalíf. Grafarvogurinn er iðandi af fuglalífi og mjög margir íbúar hafa litla hugmynd um allar þær tegundir sem þar búa um sig. Elliðaárdalurinn í Árbænum er paradís og þar er mjög mikið um fuglalíf. Í Úlfarsárdal er einnig mjög mikið um fugla.

Í öllum þessum hverfum er aðstaða til útivistar einstök. Frábærar gönguleiðir eru í öllum þessum hverfum. Grafarvogsbúar geta gengið með langri strand-lengjunni klukkutímum saman og í Elliðaárdalnum eru frábærir göngu- og hjólastígir. Í Grafarholti og Úlfarsárdal er frábært að ganga við Rauðavatn og þeir sem vilja aðeins meira erfiði ganga reglulega á Úlfarsfellið.

Það er hvergi betra að búa en í úthverfum Reykjavíkur. Sorglega lítið framboð er af lóðum og þeir sem hafa áhuga á að byggja sér húsnaði í þessum hverfum hafa ekki mörg tækifæri til þess.

Nýliðinn vetur var leiðinlegur, mikið um kuldafla og vindur óvenju mikill. Mörgum er létt þegar sólin hækkar á lofti og nú vonum við að sumarið verði gott. Íslenska sumarið er stutt og um að gera að nýta það vel. Ég hlakka allavega mikið til að sveifla golfkylfum og veiðistöngum sem óður maður í sumar. Von-andi fæ ég og aðrir tækifæri til þess að stunda áhugamálin í góðu veðri í sumar.

Já, sumarið er stutt. 21. júní fer dagurinn aftur að stytast og þá styttest aftur í myrkið og leiðindin sem fylgja því. En við geymum þær áhyggjur þar til síðar og nægur tími til stefnu í þeim málum.

Gleðilegt sumar og takk fyrir veturinn.

Stefán Kristjánsson

abl@skrautas.is

Heilsuspillandi sóðaskapur

- eftir Björn Gíslason borgarfulltrúa Sjálfstæðisflokksins

Nú þegar sól hækkar á lofti fara borgarbúar að huga að vorverkunum, raka saman lífseigustu laufunum frá því í fyrra og hreinsa til á lóðum sínum. Sú var tíðin að borgaryfirvöld hövdu mjög borgarbúa til að halda lóðum sínum hreinum og ástunda snyrtimennsku á almannaferi. „Hrein torg – fögur borg“ var eitt af slagorðum þess tíma.

Heilsuspillandi svifryksmengun

En nú er öldin önnur. Nú eru það borgaryfirvöld sem eru umhverfisskussar. Svifryksmengun hefur aukist gríðarlega í höfuðborginni á undanförmum árum og er orðin að mjög alvarlegum, heilsuspillandi vanda. Heilbrigðiseftirlitið þarf æftar að vara borgarbúa við heilsuspillandi loftmengun og þeim sem eru viðkvæmir í lungum eða með undirliggjandi öndunarferasjúkdóma er ráðlagt að halda sig innan dýra. Leikskólar í nágrenni við stofnbrautir þurfa æftar að halda börnum innandyrna vegna svifryksmengunar. Samkvæmt loftgæðaskýrslu Umhverfisstofnunar Evrópu má rekja allt að 60 ótímabær dauðsföll á Íslandi til svifryksmengunar, ár hvert. Á sama tíma verða vísbendingar um beint samband milli notkunar hjarta- og astmalyfja og loftmengunar í Reykjavík, stöðugt augljósari. Erlendir fræðimenn sem rannsakað hafa loftgæði í Reykjavík, hafa látið þau orð falla að svifryksmengun hér sé meiri en í mun fjölmennari iðnaðarborgum erlendis. Ekkert bendir til að svifryk fari



Björn Gíslason er borgarfulltrúi Sjálfstæðisflokksins.

minnkandi í borginni, heldur aukist jafnt og þétt.

Andvaraleysi yfirvalda

Þetta er alvarleg staða. En það sem hér er alvarlegast er andvaraleysi yfirvalda. Í þessum efnun, sem og mörgum öðrum, þar sem skóinn kreppir, hafa viðbrögð borgaryfirvalda verið þau sömu: orð, loforð og markmiðslýsingar, án nokkurra efnda eða athafna. Við sjálfstæðismenn höfum ítrekað lagt fram raunhæfar tillögur í borgarstjórn, í því skyni að draga úr svifryksmengun, án þess að eftir þeim hafi verið farið.

Ein megin ástæða aukinnar svifryksmengunar felst í sífelld meiri

umferðarþunga á stofnbrautum sem ekki anna eðlilegu umferðarflæði. Ferðatími ökutækja verður sífelld lengri á hvern ekinn kílómetra, og sfaukinn hröðunarakstur, vegna fjölda ljósa-stýringa og umferðarþungans, mæðir mun meira á yfirborði gatkerfisins, heldur en jafnari akstur sem tekur skemmri tíma.

Ráð til úrbóta

Önnur megin ástæða svifryksins er skortur á götuhreinsun. Hún hefur því miður dregist mjög saman á undanförmum árum og er nú mun sjaldgæfari hér, heldur en í þeim borgum sem við berum okkur saman við. Það þarf að þvo helstu stofn- og tengibrautir borgarinnar miklu oftari, eins og gert var hér á árum áður.

Þá þarf tafarlaust að gera úttekt á þeim efnun sem notað eru til hálkuvana og gæta þess að sandur og salt sem dreift er á göturnar standist gæðastaðla. Auk þess bendir margt til þess að það malbikið sem notað er standist ekki sómasamlegar gæðakröfur og auki þar með svifrykið.

Þetta eru helstu atriðin sem hafa ber í huga í þeirri viðleitni að draga verulega úr svifryksmenguninni. Nú skiptir það svo mestu máli, að borgaryfirvöld bretti upp ermar og vinni markvisst að því að leysa þennan heilsuspillandi umhverfisvanda sem fyrir löngu er orðin ólíðandi í höfuðborginni.

Björn Gíslason, borgarfulltrúi Sjálfstæðisflokksins

VISSIR ÞÚ?

AÐ KEILAN Á UPPRUNA SINN 3200 FYRIR KRIST.

ÞÚ GETUR BÓKAÐ BRAUT Á
KEILUHOLLIN.IS OG Í SÍMA 5 11 53 00

Keiluhöllin
EGILSHÖLL

Um okkar FYRIRTÆKI

GB tjónaviðgerðir er réttunga- og málningarverkstæði með 5 stjörnu gæðavottun frá Bílgreinasambandinu. Við erum í samstarfi við öll tryggingafélög.

Við þjónustum allar gerðir bíla

- Tjónaskoðun**
Við skoðum bílinn og undirbúum tjónamatíð sem sent er til tryggingarfélaga.
- Rétting og málun**
Við vinnum eftir stöðlum framleiðanda og notum aðeins viðurkennd efni og tækjábúnað sem stenst ítrústa kröfur.

Getum gert fast verðtilboð í viðgerðir

Erum með bílaleigubíla á staðnum

Vinum með öllum bílaumboðum

Um okkar FYRIRTÆKI

GB tjónaviðgerðir er réttunga- og málningarverkstæði með 5 stjörnu gæðavottun frá Bílgreinasambandinu. Við erum í samstarfi við öll tryggingafélög.

Við þjónustum allar gerðir bíla

- Tjónaskoðun**
Við skoðum bílinn og undirbúum tjónamatíð sem sent er til tryggingarfélaga.
- Rétting og málun**
Við vinnum eftir stöðlum framleiðanda og notum aðeins viðurkennd efni og tækjábúnað sem stenst ítrústa kröfur.

Getum gert fast verðtilboð í viðgerðir

Erum með bílaleigubíla á staðnum

Vinum með öllum bílaumboðum

Hafðu samband núna

Draghóls 6-8 567-0690 tjon@tjon.is www.tjon.is

Hefur þú kynnt þér þjónustu Heilsuklasans?

Fjöldinn allur af námskeiðum fyrir
byrjendur og lengri komna á
öllum aldri.

Hafðu samband:

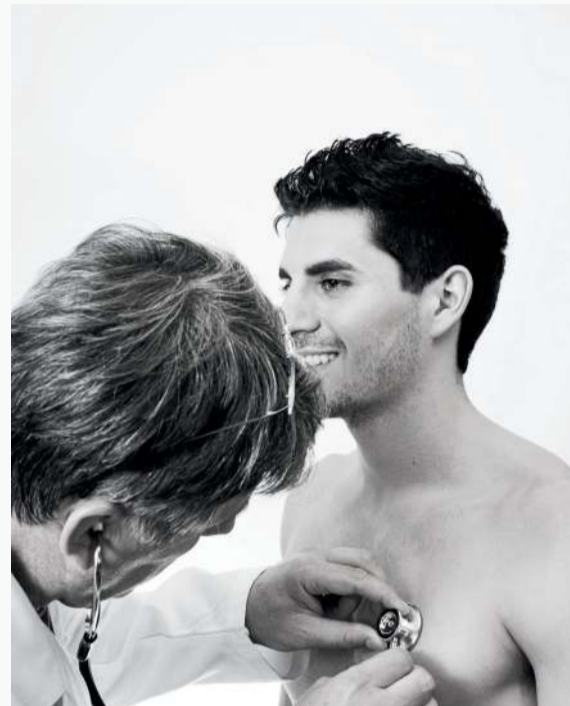
www.klasinn.is
mottaka@klasinn.is
599-1600
Bíldshöfða 9



Einkaþjálfun



Heilsumat



60+
Grunnnámskeið



Kvennaleikfimi



Hefur þú kynnt þér þjónustu Heilsuklasans?

Fjöldinn allur af námskeiðum fyrir
byrjendur og lengri komna á
öllum aldri.

Hafðu samband:

www.klasinn.is
mottaka@klasinn.is
599-1600
Bíldshöfða 9



Einkapjálfun



Heilsumat



60+
Grunnnámskeið



Kvennaleikfimi



Borgarstjórnin fagnar fjölmenningu

- eftir Þórdísi Lóu Þórhallsdóttur, forseta borgarstjórnar og oddvita Viðreisnar í borgarstjórn

Rúmlega 20% Reykjavíkinga eru erlendir ríkisborgarar. Rúmlega 30 þúsund manns. Auk þeirra er fjöldi Íslendinga sem hér búa af erlendum uppruna. Þetta er velkominn hópur af fólki sem hér hefur ákveðið að búa og starfa, ala hér upp börnin sín og leggja sitt af mörkum til samfélagsins. Til að samfélagið sé öllum opið, þurfum við að auka samskipti milli ólíkra mál- og menningarhópa, brjóta við niður fordóma og koma í veg fyrir árekstra. Við í Reykjavík sjáum hvað fjölbreytileiki og mannréttindi hafa mikið að segja við þróun borgar og þess vegna opnum við fadminn. Um það er sátt í borgarstjórn.

Á nýlegu Velferðarkaffi borgarinnar um fjölmenningu kom fram að sérstaklega mikilvægt sé, til að tryggja inngildingu, að ýta undir félagslega- og menningarleg tengsl og efla stuðning og tungumála-þjálfun.

Það þarf að styrkja íslenskukennslu fyrir börn í skólum og gera foreldrum þeirra kleift að þjálfast í tungumálinu okkar. Fjölbreytni í tungumálum nemenda hefur verið áskorun fyrir grunnskólustarf og því höfum við styrkt skólana okkar til að bregðast við henni.

Fjárfesting en ekki kostnaður

Stóryrði um kostnað samfélagsins við nýja íbúa er gjarnan mjög ýkt og pólariseruð.

Innflytjendur eru upp til hópa alveg frábært fólk. Fólk sem hefur bjargir og getu til að fara af stað. Fólk sem treystir sér til að aðlagast nýjum tungumálum, síðum og venjum. Þessu fólki eigum við að taka opnum örmum því í þeirra löngun til að verða partur af íslensku þjóð felst okkar framtíðarauður. Okkar besta tæki er að opna fyrir innflytjendum dyr að íslensku samfélagi. Ekki síst í gegnum tungumálið.

Þetta vitum við og einmitt þess

vegna samþykkt borgarráð einróma að styrkja enn betur kennslu barna með annað móðurmál en íslensku. Stór hluti þessa framlags fer í íslenskukennslu, aukin stuðning við kennara til að kenna íslensku sem annað mál og annan stuðning vegna tungumála. En einnig verða til stuðningsteymi barna á flóttu með mikla áfallasögu, til að gera þeim betur kleift að vinna úr sínum áföllum og öðlast heilbrigðara líf.

Fjölbreyttur stuðningur til kennslu á íslensku sem annað mál

Prátt fyrir að Reykjavík búi við þá sérstöðu að fá ekki framlög úr Jöfnunarsjóði vegna barna með annað móðurmál en íslensku, líkt og önnur sveitarfélög, höfum við innleitt umtalsverðan stuðning í umhverfi þessara barna undanfarin ár.

Við höfum veitt fjármagni til bæði leik- og grunnskóla vegna kennslu á íslensku sem annað tungumál. Sett var á fót móttökuáætlun fyrir börn á þessum skólastigum sem flytja til landsins, þar sem fjölskyldan er tengd skólum, þjónustumiðstöðum og frístund, í verkefninu „Velkomin í hverfið þitt.“ Í Miðju máls og læsis höfum við kennsluráðgjafa með sérþekkingu í móttöku, aðlögun og kennslu íslensku sem annað mál og brúarsmiði sem tala m.a. arabísku, kúrdísku, pólsku og úkraínsku, til stuðnings skólum okkar. Í öllum borgarhlutum er svo starfandi íslenskuver fyrir börn í 5.-10. bekk sem eru nýflutt til landsins. Auk þessa eru starfrækt sérstök skólaúræði fyrir börn frá Úkraínu, sem ekki eru komin

í varanlegt húsnæði og stoðdeild Birtu fyrir börn í leit að alþjóðlegri vernd.

Framlag borgarinnar inn í þennan málaflökk er fjárfesting en ekki



Þórdís Lóa Þórhallsdóttir, forseti borgarstjórnar og oddviti Viðreisnar.

kostnaður, sem mun skila sér margfalt til baka.

Borgarstjórn stendur saman

Borgarstjórn hefur borið gæfu til þess að vera nokkuð sammála um að leggja mikla áherslu á mannréttindi í borginni, sýna mildi og kærleik. Aðgerðaráætlun 2023-2026, sem unnin var þverpólitískt, dregur fram markmið um að vera borg sem byggir á réttlæti, sanngirni og þátttöku íbúa þar sem engin er skilin eftir. Ekki heldur nýir Íslendingar og erlendir ríkisborgarar. Og er ég afar þakklát fyrir þennan samhug í borgarstjórn á tímum þegar samsæriskenningar og jaðarskoðanir grassera um allan heim.

Þórdís Lóa Þórhallsdóttir
Forseti borgarstjórnar
og oddviti Viðreisnar.

60 ára+ grunn- og framhaldsnámskeið

Bætt heilsa og aukin lífsgæði

Nokkrir hópar og tímasetningar í boði bæði á grunn- og framhaldsnámskeið.

Hafðu samband:

www.klasinn.is
mottaka@klasinn.is
599-1600

HeilsuKlasinn



Ertu í söluhugleiðingum?

Óska eftir eignum í Árbænum

FÁÐU FRÍTT VERÐMAT
Hafðu samband!

Löggiltur fasteignasali

Hrafnhildur Björk Baldursdóttir

hrafnhildur@valholl.is
862 1110

VALHÖLL
FASTEIGNASALA



Spönginni 13, 112 Reykjavík



MÚR BÚÐIN

Gott verð fyrir alla, alltaf!

bfo.is

Bifreiðaverkstæði Friðriks Ólafssonar ehf

bfo@bfo.is



SMÍÐJUVEGI 22 (GRÆN GATA) · 200 KÓPAVOGI · SÍMI: 567 7360

Borgarstjórnin fagnar fjölmenningu

- eftir Þórdísi Lóu Þórhallsdóttur, forseta borgarstjórnar og oddvita Viðreisnar í borgarstjórn

Rúmlega 20% Reykjavíkinga eru erlendir ríkisborgarar. Rúmlega 30 þúsund manns. Auk þeirra er fjöldi Íslendinga sem hér búa af erlendum uppruna. Þetta er velkominn hópur af fólki sem hér hefur ákveðið að búa og starfa, ala hér upp börnin sín og leggja sitt af mörkum til samfélagsins. Til að samfélagið sé öllum opið, þurfum við að auka samskipti milli ólíkra mál- og menningarhópa, brjóta við niður fordóma og koma í veg fyrir árekstra. Við í Reykjavík sjáum hvað fjölbreytileiki og mannréttindi hafa mikið að segja við þróun borgar og þess vegna opnum við fadminn. Um það er sátt í borgarstjórn.

Á nýlegu Velferðarkaffi borgarinnar um fjölmenningu kom fram að sérstaklega mikilvægt sé, til að tryggja inngildingu, að ýta undir félagslega- og menningarleg tengsl og efla stuðning og tungumála-þjálfun.

Það þarf að styrkja íslenskukennslu fyrir börn í skólum og gera foreldrum þeirra kleift að þjálfast í tungumálinu okkar. Fjölbreytni í tungumálum nemenda hefur verið áskorun fyrir grunnskólustarf og því höfum við styrkt skólana okkar til að bregðast við henni.

Fjárfesting en ekki kostnaður

Stóryrði um kostnað samfélagsins við nýja íbúa er gjarnan mjög ýkt og pólariseruð.

Innflytjendur eru upp til hópa alveg frábært fólk. Fólk sem hefur bjargir og getu til að fara af stað. Fólk sem treystir sér til að aðlagast nýjum tungumálum, síðum og venjum. Þessu fólki eigum við að taka opnum örmum því í þeirra löngun til að verða partur af íslensku þjóð felst okkar framtíðarauður. Okkar besta tæki er að opna fyrir innflytjendum dyr að íslensku samfélagi. Ekki síst í gegnum tungumálið.

Þetta vitum við og einmitt þess

vegna samþykkti borgarráð einróma að styrkja enn betur kennslu barna með annað móðurmál en íslensku. Stór hluti þessa framlags fer í íslenskukennslu, aukin stuðning við kennara til að kenna íslensku sem annað mál og annan stuðning vegna tungumála. En einnig verða til stuðningsteymi barna á flóttu með mikla áfallasögu, til að gera þeim betur kleift að vinna úr sínum áföllum og öðlast heilbrigðara líf.

Fjölbreyttur stuðningur til kennslu á íslensku sem annað mál

Prátt fyrir að Reykjavík búi við þá sérstöðu að fá ekki framlög úr Jöfnunarsjóði vegna barna með annað móðurmál en íslensku, líkt og önnur sveitarfélög, höfum við innleitt umtalsverðan stuðning í umhverfi þessara barna undanfarin ár.

Við höfum veitt fjármagni til bæði leik- og grunnskóla vegna kennslu á íslensku sem annað tungumál. Sett var á fót móttökuáætlun fyrir börn á þessum skólastigum sem flytja til landsins, þar sem fjölskyldan er tengd skólum, þjónustumiðstöðum og frístund, í verkefninu „Velkomin í hverfið þitt.“ Í Miðju máls og læsis höfum við kennsluráðgjafa með sérþekkingu í móttöku, aðlögun og kennslu íslensku sem annað mál og brúarsmiði sem tala m.a. arabísku, kúrdísku, pólsku og úkraínsku, til stuðnings skólum okkar. Í öllum borgarhlutum er svo starfandi íslenskuver fyrir börn í 5.-10. bekk sem eru nýflutt til landsins. Auk þessa eru starfrækt sérstök skólaúrræði fyrir börn frá Úkraínu, sem ekki eru komin

í varanlegt húsnæði og stoðdeild Birtu fyrir börn í leit að alþjóðlegri vernd.

Framlag borgarinnar inn í þennan málaflökk er fjárfesting en ekki



Þórdís Lóa Þórhallsdóttir, forseti borgarstjórnar og oddviti Viðreisnar.

kostnaður, sem mun skila sér margfalt til baka.

Borgarstjórn stendur saman

Borgarstjórn hefur borið gæfu til þess að vera nokkuð sammála um að leggja mikla áherslu á mannréttindi í borginni, sýna mildi og kærleik. Aðgerðaráætlun 2023-2026, sem unnin var þverpólitískt, dregur fram markmið um að vera borg sem byggir á réttlæti, sanngirni og þátttöku íbúa þar sem engin er skilin eftir. Ekki heldur nýir Íslendingar og erlendir ríkisborgarar. Og er ég afar þakklát fyrir þennan samhug í borgarstjórn á tímum þegar samsæriskenningar og jaðarskoðanir grassera um allan heim.

Þórdís Lóa Þórhallsdóttir
Forseti borgarstjórnar
og oddviti Viðreisnar.

60 ára+ grunn- og framhaldsnámskeið

Bætt heilsa og aukin lífsgæði

Nokkrir hópar og tímasetningar í boði bæði á grunn- og framhaldsnámskeið.

Hafðu samband:

www.klasinn.is
mottaka@klasinn.is
599-1600

HeilsuKlasinn



Ertu í söluhugleiðingum?

Óska eftir eignum í Árbænum

FÁÐU FRÍTT VERÐMAT
Hafðu samband!

Löggiltur fasteignasali

Hrafnhildur Björk Baldursdóttir

hrafnhildur@valholl.is
862 1110

VALHÖLL
FASTEIGNASALA



Spönginni 13, 112 Reykjavík



MÚR BÚÐIN

Gott verð fyrir alla, alltaf!

bfo.is

Bifreiðaverkstæði Friðriks Ólafssonar ehf

bfo@bfo.is



SMÍÐJUVEGI 22 (GRÆN GATA) · 200 KÓPAVOGI · SÍMI: 567 7360



Silli kokkur Höfðabakka 1



- Villibráð með stöðugum nýjungum á matseðli
- Skemmtilegur staður fyrir fjölskyldur, vini, afmæli eða vinnustaði
- Barnamáltíð á 500 kr. og safi og ís í desert innifalið
- Notaleg stemning fyrir allan aldur og oft uppákomur um helgar



Silli Kokkur - S: S691-5976 - sillikokkur.is



Silli kokkur Höfðabakka 1



- Villibráð með stöðugum nýjungum á matseðli
- Skemmtilegur staður fyrir fjölskyldur, vini, afmæli eða vinnustaði
- Barnamáltíð á 500 kr. og safi og ís í desert innifalið
- Notaleg stemning fyrir allan aldur og oft uppákomur um helgar



Silli Kokkur - S: S691-5976 - sillikokkur.is

Halla Tómasdóttir er minn frambjóðandi

- eftir Hönnu Tryggvadóttur

Flest okkar hyggjast kjósa þjóðinni nýjan forseta með hliðsjón af persónuleika, hæfileikum, skoðunum og framkomu frambjóðandans. Líklega er þó ekki til nein ein og endanleg forskrift fyrir hinn fullkomna forseta sem allir myndu sætta sig við. Engu að síður erum við flest sammála um ýmsa grundvallar kosti sem þrýða myndu góðan forseta. Með þessari grein langar mig að minna á nokkra slíka kosti Höllu Tómasdóttur þegar ég mæli með henni sem sjöunda forseta íslenska lýðveldisins.

Við erum líklega flest sammála um það að forsetinn eigi ekki að vera pólitískur. Þá er að minnsta kosti átt við að hann eigi ekki að vera flokkspólitískur, hafa óeðlileg afskipti af pólitísku starfi stjórnmálaflokka og einstaklinga.

Hins vegar hefur forsetinn mun rýmra vald til pólitískra áhrifa en margir átta sig á. Hann er, ásamt Alþingi, handhafi löggjafarvaldsins, getur með ýmsum hætti, í ræðu og riti, haft almenn áhrif á stefnumótun málefna sem eru á döfinni og getur neitað að undirrita lög og skotið þeim þar með til þjóðarinnar.

Loks ætlumst við flest til þess að forsetinn taki mjög eindregna afstöðu á tilteknu sviði sem þó fæstir líta á sem eiginlega pólitík: Við ætlumst flest til þess að forsetinn sé í forsvari fyrir Ísland og Íslendinga. Hann sé



Hanna Tryggvadóttir.

sameiningartákn þjóðarinnar og eindreginn og einlægur málsvari sjálfstæðis hennar og fullveldis. Þetta teljum við flest vera mikilvægasta hlutverk forseta Íslands.

Halla Tómasdóttir er einkar vel í stakk búin til að fara með þau réttindi og skyldur sem hér hefur verið dregið á. Hún er ekki flokkspólitísk, en býr engu að síður yfir mikilvægri reynslu á því sviði eftir margra ára samstarf við pólitíska leiðtoga, víðs vegar í

veröldinni. Í samstarfi við slíka leiðtoga og forstjóra fjölda alþjóðlegra stórfyrirtækja, hefur hún, sem forstjóri alþjóðlegru samtakanna B - Team, sinnt afar þýðingarmiklu starfi sem miðar að ábyrgri stjórnun, og bættu siðferði, með náttúruvernd og mannhelgi að leiðarljósi. Henni færi því mjög vel, að tala fyrir almennum framförum, minna þjóðina á samtakamátt sinn og sérstöðu, og þau sóknarfæri sem í hvoru tveggja eru fölgín.

Höllu hefur alla tíð þótt vænt um - og borið virðingu fyrir - landi sínu og þjóð. Hún hefur ætíð verið einlægur málsvari fullveldis okkar og sjálfstæðis. Þetta er henni allt í blóð borið, en engin nýlunda, vegna framboðsins.

Halla var dæmigerð ærslafull íslensk stelpa í Kópavoginum, dóttir pípulagningamanns og þroskaþjálfara, dvaldi í sveit á sumrin í Skagafirðinum og hefur ætíð haft áhuga á íslenskum landbúnaði og sjálfbærni þjóðarinnar í matvælaframleiðslu. Óbilandi trú hennar á mannaúti okkar og menntun kemur m.a fram í því að hún er einn af stofnendum Háskólans í Reykjavík.

Síðast en ekki síst er Halla afar heillandi persóna - einlæg, hjartahlý, hughreystandi og sannferandi, röfköst og fljúgandi mælsk, með óbilandi trú á framtíð íslensku þjóðarinnar.

Höfundur: Hanna Tryggvadóttir



HeilsuKlasinn

Ekki stytast biðlistar á leikskóla og frístundaheimili

- eftir Mörtu Guðjónsdóttur borgarfulltrúa

Eitt helsta kosningaloforð borgarstjórnarmeirihlutans vorið 2022, fólst í því að eyða biðlista inn á leikskóla borgarinnar á fjórum mánuðum, þannig að tryggt yrði að öll börn í Reykjavík fengju inni á leikskólum haustið 2022, við eins árs aldur.

Biðlistinn endalaus

Sumarið leið án þess að nokkuð væri aðhafst í þessum málaflökki og biðlistinn sem átti að eyða lengdist milli ára. Loforðið var endurtekið þá um haustið, og hefur reyndar síðan verið margendurtekið, án þess að biðlistinn styttest. Með endurteknum lofordum hafa svo fylgt ýmsar „skýringar“ á því hvers vegna þeir sem bera ábyrgð á þessu ástandi geti bara ekkert að því gert.

Samkvæmt nýjustu tölum yfir fjölda barna á biðlistanum, bíða nú 1327 börn eftir leikskólaplássi í Reykjavík. Um 1400 börn munu útskrifast úr leikskólum borgarinnar og hefja grunnskólanám í haust. Hins vegar bætast rúmlega hundrað börn á biðlistann í hverjum mánuði og má því gera ráð fyrir, að öllu óbreyttu, að á biðlistanum verði um 600 börn nú í haust. Ástandið mun því ekkert batna



Marta Guðjónsdóttir, borgarfulltrúi Sjálfstæðisflokks.

milli ára, þrátt fyrir öll lofordin. Þennan vanda er hægt að leysa með margvíslegum úrræðum, eins og við sjálfstæðismenn höfum margsinis bent á. En okkar tillögum hefur hins vegar verið hafnað eða stungið undir stól á meðan meirihlutinn telur það ásættanlega framkomu að svíkja stöðugt loford sín.

Biðlisti á frístundaheimili

Ekki tekur svo betra við þegar hugað er að frístundaheimilum. Nú þegar

skólaárinu er að ljúka eru enn 127 börn á biðlista eftir að komast á frístundaheimili. Þar bíða 66 börn eftir fullri vist en 61 barn eftir hlutavist. Auðvitað gerir enginn ráð fyrir að þessi biðlisti styttest verulega á þeim skamma tíma sem nú er eftir af skólaárinu. Staða biðlista inn á frístundaheimili hefur oft verið slæm en líklega aldrei verið verri en þetta skólaár. Þetta slæma ástand hefur bitnað verst á efri hverfum borgarinnar.

Helstu ástæður fyrir þessu slæma ástandi eru mannekla. Helstu ástæðurnar fyrir manneklnni er svo sú staðreynd að störf á frístundaheimilunum eru hlutastörf. Þar sem mannekla er einnig mikil á leikskólunum, mætti skapa heilsdagsstörf fyrir starfsmenn frístundaheimilanna, þar sem starfskraftar þeirra nýttust á leikskólum á morgnana og á frístundaheimilum eftir hádegi. Þannig mætti samþætta störf þessara tveggja skóla, báðum til hagsbóta. Slík endurskoðun á þessum störfum gæti því reynst vel í þeirri viðleitni að stytta biðlistana.

Marta Guðjónsdóttir, borgarfulltrúi Sjálfstæðisflokksins



Frábær gjöf fyrir veiðimenn og konur

Gröfum nöfn veiðimanna á boxin
Uppl. á www.Krafla.is (698-2844)

eignaumsjon.is

FYRIRMYNDAR
FYRIRTÆKI 2023

Eignaumsjón

2023 Fyrirmyndarfyrirtæki
Rekstri
Væðingarmikill Meðhönd

Láttu okkur sjá um húsfélagið!

Við erum með yfir 20 ára þekkingu og reynslu í rekstri fjöleignarhúsa.

Þjónustuverið okkar svarar fyrirspurnum hratt og örugglega í síma 585 4800 og á netspjallinu, eða sendið okkur tölvupóst á thjonusta@eignaumsjon.is.

Heyrðu í okkur og við gerum þér tilboð!

EIGNAumsjón

lykill að öruggum rekstri fasteigna

Suðurlandsbraut 30
Reykjavík | Sími 585 4800



Útfararþjónusta
í yfir 70 ár

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

VIÐ ÞJÓNUM ALLAN SÓLARHRINGINN

Halla Tómasdóttir er minn frambjóðandi

- eftir Hönnu Tryggvadóttur

Flest okkar hyggjast kjósa þjóðinni nýjan forseta með hliðsjón af persónuleika, hæfileikum, skoðunum og framkomu frambjóðandans. Líklega er þó ekki til nein ein og endanleg forskrift fyrir hinn fullkomna forseta sem allir myndu sætta sig við. Engu að síður erum við flest sammála um ýmsa grundvallar kosti sem þrýða myndu góðan forseta. Með þessari grein langar mig að minna á nokkra slíka kosti Höllu Tómasdóttur þegar ég mæli með henni sem sjöunda forseta íslenska lýðveldisins.

Við erum líklega flest sammála um það að forsetinn eigi ekki að vera pólitískur. Þá er að minnsta kosti átt við að hann eigi ekki að vera flokkspólitískur, hafa óeðlileg afskipti af pólitísku starfi stjórnmálaflokka og einstaklinga.

Hins vegar hefur forsetinn mun rýmra vald til pólitískra áhrifa en margir átta sig á. Hann er, ásamt Alþingi, handhafi löggjafarvaldsins, getur með ýmsum hætti, í ræðu og riti, haft almenn áhrif á stefnumótun málefna sem eru á döfinni og getur neitað að undirrita lög og skotið þeim þar með til þjóðarinnar.

Loks ætlumst við flest til þess að forsetinn taki mjög eindregna afstöðu á tilteknu sviði sem þó fæstir líta á sem eiginlega pólitík: Við ætlumst flest til þess að forsetinn sé í forsvari fyrir Ísland og Íslendinga. Hann sé



Hanna Tryggvadóttir.

sameiningartákn þjóðarinnar og eindreginn og einlægur málsvari sjálfstæðis hennar og fullveldis. Þetta teljum við flest vera mikilvægasta hlutverk forseta Íslands.

Halla Tómasdóttir er einkar vel í stakk búin til að fara með þau réttindi og skyldur sem hér hefur verið dregið á. Hún er ekki flokkspólitísk, en býr engu að síður yfir mikilvægri reynslu á því sviði eftir margra ára samstarf við pólitíska leiðtoga, víðs vegar í

veröldinni. Í samstarfi við slíka leiðtoga og forstjóra fjölda alþjóðlegra stórfyrirtækja, hefur hún, sem forstjóri alþjóðlegru samtakanna B - Team, sinnt afar þýðingarmiklu starfi sem miðar að ábyrgri stjórnun, og bættu siðferði, með náttúruvernd og mannhelgi að leiðarljósi. Henni færi því mjög vel, að tala fyrir almennum framförum, minna þjóðina á samtakamátt sinn og sérstöðu, og þau sóknarfæri sem í hvoru tveggja eru fölgín.

Höllu hefur alla tíð þótt vænt um - og borið virðingu fyrir - landi sínu og þjóð. Hún hefur ætíð verið einlægur málsvari fullveldis okkar og sjálfstæðis. Þetta er henni allt í blóð borið, en engin nýlunda, vegna framboðsins.

Halla var dæmigerð ærslafull íslensk stelpa í Kópavoginum, dóttir pípulagningamanns og þroskaþjálfara, dvaldi í sveit á sumrin í Skagafirðinum og hefur ætíð haft áhuga á íslenskum landbúnaði og sjálfbærni þjóðarinnar í matvælaframleiðslu. Óbilandi trú hennar á mannaúti okkar og menntun kemur m.a fram í því að hún er einn af stofnendum Háskólans í Reykjavík.

Síðast en ekki síst er Halla afar heillandi persóna - einlæg, hjartahlý, hughreystandi og sannferandi, röfköst og fljúgandi mælsk, með óbilandi trú á framtíð íslensku þjóðarinnar.

Höfundur: Hanna Tryggvadóttir



HeilsuKlasinn

Ekki stytast biðlistar á leikskóla og frístundaheimili

- eftir Mörtu Guðjónsdóttur borgarfulltrúa

Eitt helsta kosningaloforð borgarstjórnarmeirihlutans vorið 2022, fólst í því að eyða biðlista inn á leikskóla borgarinnar á fjórum mánuðum, þannig að tryggt yrði að öll börn í Reykjavík fengju inni á leikskólum haustið 2022, við eins árs aldur.

Biðlistinn endalaus

Sumarið leið án þess að nokkuð væri aðhafst í þessum málaflökki og biðlistinn sem átti að eyða lengdist milli ára. Loforðið var endurtekið þá um haustið, og hefur reyndar síðan verið margendurtekið, án þess að biðlistinn styttest. Með endurteknum lofordum hafa svo fylgt ýmsar „skýringar“ á því hvers vegna þeir sem bera ábyrgð á þessu ástandi geti bara ekkert að því gert.

Samkvæmt nýjustu tölum yfir fjölda barna á biðlistanum, bíða nú 1327 börn eftir leikskólaplássi í Reykjavík. Um 1400 börn munu útskrifast úr leikskólum borgarinnar og hefja grunnskólanám í haust. Hins vegar bætast rúmlega hundrað börn á biðlistann í hverjum mánuði og má því gera ráð fyrir, að öllu óbreyttu, að á biðlistanum verði um 600 börn nú í haust. Ástandið mun því ekkert batna



Marta Guðjónsdóttir, borgarfulltrúi Sjálfstæðisflokks.

milli ára, þrátt fyrir öll lofordin. Þennan vanda er hægt að leysa með margvíslegum úrræðum, eins og við sjálfstæðismenn höfum margsinis bent á. En okkar tillögum hefur hins vegar verið hafnað eða stungið undir stól á meðan meirihlutinn telur það ásættanlega framkomu að svíkja stöðugt loford sín.

Biðlisti á frístundaheimili

Ekki tekur svo betra við þegar hugað er að frístundaheimilum. Nú þegar

skólaárinu er að ljúka eru enn 127 börn á biðlista eftir að komast á frístundaheimili. Þar bíða 66 börn eftir fullri vist en 61 barn eftir hlutavist. Auðvitað gerir enginn ráð fyrir að þessi biðlisti styttest verulega á þeim skamma tíma sem nú er eftir af skólaárinu. Staða biðlista inn á frístundaheimili hefur oft verið slæm en líklega aldrei verið verri en þetta skólaár. Þetta slæma ástand hefur bitnað verst á efri hverfum borgarinnar.

Helstu ástæður fyrir þessu slæma ástandi eru mannekla. Helstu ástæðurnar fyrir manneklnni er svo sú staðreynd að störf á frístundaheimilunum eru hlutastörf. Þar sem mannekla er einnig mikil á leikskólunum, mætti skapa heilsdagsstörf fyrir starfsmenn frístundaheimilanna, þar sem starfskraftar þeirra nýttust á leikskólum á morgnana og á frístundaheimilum eftir hádegi. Þannig mætti samþætta störf þessara tveggja skóla, báðum til hagsbóta. Slík endurskoðun á þessum störfum gæti því reynst vel í þeirri viðleitni að stytta biðlistana.

Marta Guðjónsdóttir, borgarfulltrúi Sjálfstæðisflokksins



Frábær gjöf fyrir veiðimenn og konur

Gröfum nöfn veiðimanna á boxin
Uppl. á www.Krafla.is (698-2844)

eignaumsjon.is

FYRIRMYNDAR
FYRIRTÆKI 2023

Eignaumsjón

2023 Fyrirmyndaryrirtæki
Rekstri
Vakjaldinn Skoðun

Láttu okkur sjá um húsfélagið!

Við erum með yfir 20 ára þekkingu og reynslu í rekstri fjöleignarhúsa.

Þjónustuverið okkar svarar fyrirspurnum hratt og örugglega í síma 585 4800 og á netspjallinu, eða sendið okkur tölvupóst á thjonusta@eignaumsjon.is.

Heyrðu í okkur og við gerum þér tilboð!

EIGNAumsjón

lykill að öruggum rekstri fasteigna

Suðurlandsbraut 30
Reykjavík | Sími 585 4800



Útfararþjónusta
í yfir 70 ár

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

VIÐ ÞJÓNUM ALLAN SÓLARHRINGINN



Nýi veitingastaðurinn, Silli Kokkur er að Höfðabakka 1. Þar er hægt að fá gómsæta rétti og sigursæla hamburgara. Þá býður staðurinn líka upp á skemmtilega afþreyingu.

Mynd SJÖ

Silli Kokkur opnar nýjan veitingastað í Höfðabakka 1:

„Besti hamburgari í allri Evrópu“

- hjónin Sigvaldi Jóhannesson og Elsa Blöndal Sigfúsdóttir stolt af nýjasta „barninu“ sínu

Hjónin Sigvaldi Jóhannesson og Elsa Blöndal Sigfúsdóttir reka fyrirtæki sem heitir Silli Kokkur og nýlega opnuðu þau á nýjan veitingastað að Höfðabakka 1. Sigvaldi fagnaði nýverið 45 ára afmæli sínu og saman eiga þau 20 ára brúkaupafmæli í maí. Saman eiga þau tvö börn, Petrós Maríu sem er 16 ára og Grétar sem er 18 ára.

Sigvaldi er kokkur og hann á ekki langt að sækja það.

„Pabbi minn var yfirkokkur á Gaflinum og kenndi kokkinn í Fjölbautarskólanum í Breiðholti og síðar í yfir 20 ára Menntaskólanum í Kópavogi. Þannig að ég ólst upp við að skræla kartöflur um helgar fyrir veislur. Móðir mín, Róslinda, er lærd smurbrauðsdama og kynntust gömlu hjónin á hotel Sögu. Þannig að ég fæddist eiginlega inn í þetta. Mamma og pabbi ráku mótuneytið í Fjölbaut í Breiðholti í mörg ár og unnum við hjónin þar bæði. Ég fór í Menntaskólann í Kópavogi og kláraði sjúkólkinn 17 ára gamall og fór svo á hotel Loftleiðir á samning.

Dvölin á Loftleiðum var ekki mjög löng en þaðan var ég rekin vegna óreglu og datt aðeins út úr lífinu þangað til ég varð 20 ára eða 2. sept 1999. Þá fór ég í meðferð í annað skiptið og hef verið edru síðan. Þá fljótlega fór ég að reka mótuneyti tækniskólans eða gamla iðnskólans í um 14 ár ásamt konu minni Elsu og það var ekki fyrir en fyrir rúmum 7 árum að við hættum að reka það. Þá ákváðum við að ég færi og kláraði réttindin sem ég og gerði og svo opnuðum við veislu- og framleiðslueldhús í Kópavogi. Planid var að vera bara í veislupjónustu því það var

búið að vera helgarvinnan okkar í öll þessi ár,” segir Sigvaldi.

Grillpakarnir slógu í gegn

Og Sigvaldi heldur áfram: „En þegar veislupjónustan var komin á flott flug þá kom covid. Ég hef alltaf verið mikið að veiða villibráð og að gera mikið úr villibráðinni, nýta allt og hafði gert hamburgara fyrir nokkra vini mína fyrir hátíðamár. Á þessum tíma var maí að detta í hús og við ákváðum að prófa að gera grillpakka með gæsa- og hreindýrahamburgurum til að selja svo við gætum borgað húsaleigu og haldið okkur á floti. Og móttökurnar voru svona svakalega góðar.“

Fyrsta giggið var á 17. júní

„Svo langaði mig að fólk myndi smakka þetta eins og ég eldaði þetta og það sló líka í gegn. Svo fór fólk að fara í frí og minnkaði að gera. Þá var Götubitinn búinn að vera á fullu og ég heyrði í Robba vini mínum í Götubit-anum og hann hvatti mig að skella mér á matarvagn og byrja sem og við gerðum. 17. júní var fyrsta giggið og við höfum ekki stoppað síðan.“

Besti hamburgari Evrópu

„Gæsa-hamburgarinn er búinn að þrjú ár í röð og hreindýrahamburgarinn einu sinni. Eitt árið fórum við út til München í Þýskalandi með vagninn og kepptum í „Besta götubita Evrópu“ og lentum við þar í fyrsta sæti og öðru sæti yfir val fólksins á besta vagninum. Að fá verðlaun og vera með besta hamburgara Evrópu er svakalega skemmtileg reynsla,” segir Silli og er greinilega stoltur af síni vöru.

„Ég hugsaði með mér, þarna á ég að vera“

„Ég sagði alltaf að ég mundi aldrei opna veitingastað en hér erum við komin með veitingastað í Höfðabakka 1. Það á allt sinn farveg og eittkvöldið þá var búið að segja mér að húsnæðið í Kópavogi væri komið á sölu og við jafnvel að missa það. Þá var ég heima að hlusta á fréttir og sagt var að fiskikóngurinn væri að loka í Höfðabakka 1. Þá kom hugmyndin. Ég á að vera þarna hugsaði ég. Ég ræddi þetta að sjálfsgöðu við konuna og við tókum ákvörðun. Í og með vegna stóðugar eftirspurnar. Við létum slag standa og gerðum 10 ára skuldbindingu og ákváðum að prófa þetta. Og í maí á síðasta ári byrjuðum við að undirbúa allt saman og opnuðum svo 13. desember þegar við áttum 23 ára sambandsafmæli.“

„Horfum stolt á nýja barnið okkar“

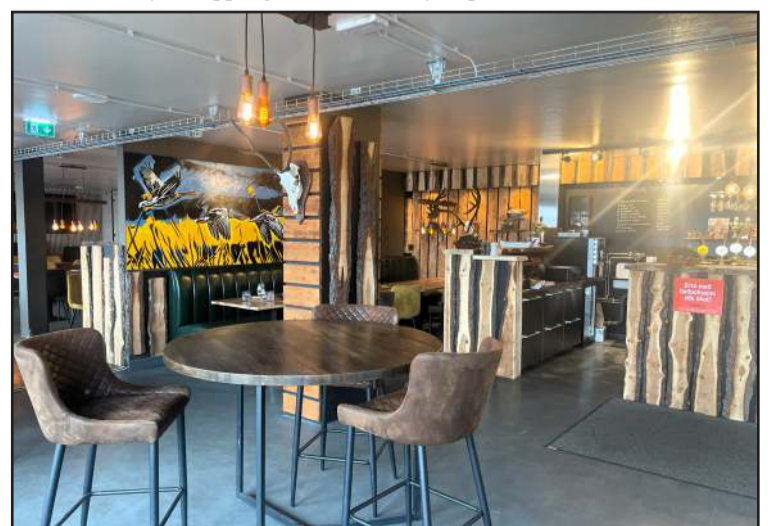
„Ef við hefðum vitað kostnaðinn og vesenið og andlega og líkamlega álagið við að standsetja veitingastað hefðum við aldrei lagt í þetta en þegar upp er staðið horfum við stolt á nýja barnið okkar og nú er bara að hlúa að því og láta það vaxa og dafna. Móttökurnar eru búnar að vera frábærar, bæði hjá fyrirtækjum og einstaklingum. Mjög mörg fyrirtæki eru að koma með starfafólk í burger, pílu og bjór. Og svo er alltaf mikið að gera í veislupjónustunni og til að mynda vorum við með sex fermingaveislur hjá okkur hérna um liðna páska,” segir Silli kokkur að lokum.



Gæsa-borgarinn hans Silla kokks var valinn besti hamburgari Evrópu í München í Þýskalandi.



Silli Kokkur býður upp á góðar aðstæður fyrir pilukast.



Salurinn er notalegur og smekklega hannaður.



Hjónin Sigvaldi Jóhannesson og Elsa Blöndal Sigfúsdóttir eiga og reka Silla Kokk í Höfðabakka 1.



Nýi veitingastaðurinn, Silli Kokkur er að Höfðabakka 1. Þar er hægt að fá gómsæta rétti og sigursæla hamburgara. Þá býður staðurinn líka upp á skemmtilega afþreyingu.

Mynd SJÖ

Silli Kokkur opnar nýjan veitingastað í Höfðabakka 1:

„Besti hamburgari í allri Evrópu“

- hjónin Sigvaldi Jóhannesson og Elsa Blöndal Sigfúsdóttir stolt af nýjasta „barninu“ sínu

Hjónin Sigvaldi Jóhannesson og Elsa Blöndal Sigfúsdóttir reka fyrirtæki sem heitir Silli Kokkur og nýlega opnuðu þau á nýjan veitingastað að Höfðabakka 1. Sigvaldi fagnaði nýverið 45 ára afmæli sínu og saman eiga þau 20 ára brúkaupafmæli í maí. Saman eiga þau tvö börn, Petrós Maríu sem er 16 ára og Grétar sem er 18 ára.

Sigvaldi er kokkur og hann á ekki langt að sækja það.

„Pabbi minn var yfirkokkur á Gaflinum og kenndi kokkinn í Fjölbautarskólanum í Breiðholti og síðar í yfir 20 ára Menntaskólanum í Kópavogi. Þannig að ég ólst upp við að skræla kartöflur um helgar fyrir veislur. Móðir mín, Róslinda, er lærd smurbrauðsdama og kynntust gömlu hjónin á hotel Sögu. Þannig að ég fæddist eiginlega inn í þetta. Mamma og pabbi ráku mótuneytið í Fjölbaut í Breiðholti í mörg ár og unnum við hjónin þar bæði. Ég fór í Menntaskólann í Kópavogi og kláraði sjúkólkinn 17 ára gamall og fór svo á hotel Loftleiðir á samning.

Dvölin á Loftleiðum var ekki mjög löng en þaðan var ég rekin vegna óreglu og datt aðeins út úr lífinu þangað til ég varð 20 ára eða 2. sept 1999. Þá fór ég í meðferð í annað skiptið og hef verið edru síðan. Þá fljótlega fór ég að reka mótuneyti tækniskólans eða gamla iðnskólans í um 14 ár ásamt konu minni Elsu og það var ekki fyrir en fyrir rúmum 7 árum að við hættum að reka það. Þá ákváðum við að ég færi og kláraði réttindin sem ég og gerði og svo opnuðum við veislu- og framleiðslueldhús í Kópavogi. Planíð var að vera bara í veislubjónustu því það var

búið að vera helgarvinnan okkar í öll þessi ár,” segir Sigvaldi.

Grillpakarnir slógu í gegn

Og Sigvaldi heldur áfram: „En þegar veislubjónustan var komin á flott flug þá kom covid. Ég hef alltaf verið mikið að veiða villibráð og að gera mikið úr villibráðinni, nýta allt og hafði gert hamburgara fyrir nokkra vini mína fyrir hátíðamár. Á þessum tíma var maí að detta í hús og við ákváðum að prófa að gera grillpakka með gæsa- og hreindýrahamburgurum til að selja svo við gætum borgað húsaleigu og haldið okkur á floti. Og móttökurnar voru svona svakalega góðar.“

Fyrsta giggið var á 17. júní

„Svo langaði mig að fólk myndi smakka þetta eins og ég eldaði þetta og það sló líka í gegn. Svo fór fólk að fara í frí og minnkaði að gera. Þá var Götubitinn búinn að vera á fullu og ég heyrði í Robba vini mínum í Götubit-anum og hann hvatti mig að skella mér á matarvagn og byrja sem og við gerðum. 17. júní var fyrsta giggið og við höfum ekki stoppað síðan.“

Besti hamburgari Evrópu

„Gæsa-hamburgarinn er búinn að þrjú ár í röð og hreindýrahamburgarinn einu sinni. Eitt árið fórum við út til München í Þýskalandi með vagninn og kepptum í „Besta götubita Evrópu“ og lentum við þar í fyrsta sæti og öðru sæti yfir val fólksins á besta vagninum. Að fá verðlaun og vera með besta hamburgara Evrópu er svakalega skemmtileg reynsla,” segir Silli og er greinilega stoltur af síni vöru.

„Ég hugsaði með mér, þarna á ég að vera“

„Ég sagði alltaf að ég mundi aldrei opna veitingastað en hér erum við komin með veitingastað í Höfðabakka 1. Það á allt sinn farveg og eittkvöldið þá var búið að segja mér að húsnæðið í Kópavogi væri komið á sölu og við jafnvel að missa það. Þá var ég heima að hlusta á fréttir og sagt var að fiskikóngurinn væri að loka í Höfðabakka 1. Þá kom hugmyndin. Ég á að vera þarna hugsaði ég. Ég ræddi þetta að sjálfsgöðu við konuna og við tókum ákvörðun. Í og með vegna stóðugar eftirspurnar. Við létum slag standa og gerðum 10 ára skuldbindingu og ákváðum að prófa þetta. Og í maí á síðasta ári byrjuðum við að undirbúa allt saman og opnuðum svo 13. desember þegar við áttum 23 ára sambandsafmæli.“

„Horfum stolt á nýja barnið okkar“

„Ef við hefðum vitað kostnaðinn og vesenið og andlega og líkamlega álagið við að standsetja veitingastað hefðum við aldrei lagt í þetta en þegar upp er staðið horfum við stolt á nýja barnið okkar og nú er bara að hlúa að því og láta það vaxa og dafna. Móttökurnar eru búnar að vera frábærar, bæði hjá fyrirtækjum og einstaklingum. Mjög mörg fyrirtæki eru að koma með starfafólk í burger, pílu og bjór. Og svo er alltaf mikið að gera í veislubjónustunni og til að mynda vorum við með sex fermingaveislur hjá okkur hérna um liðna páska,” segir Silli kokkur að lokum.



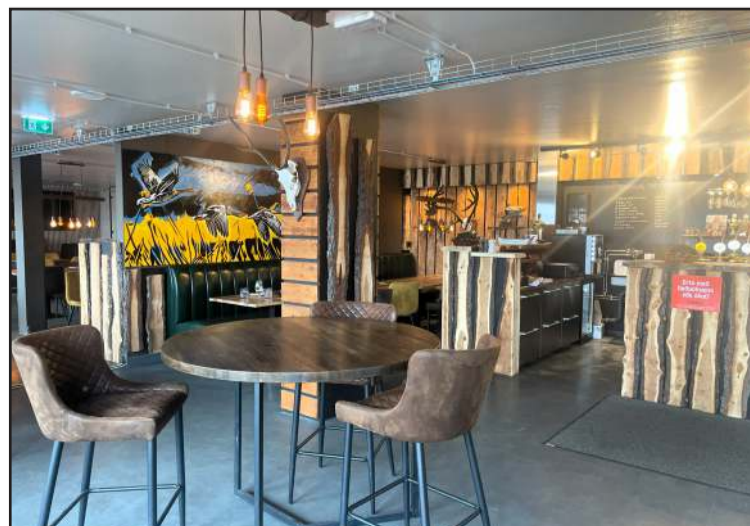
Gæsa-borgarinn hans Silla kokks var valinn besti hamburgari Evrópu í München í Þýskalandi.



Silli Kokkur býður upp á góðar aðstæður fyrir pílukast.



Hjónin Sigvaldi Jóhannesson og Elsa Blöndal Sigfúsdóttir eiga og reka Silla Kokk í Höfðabakka 1.



Salurinn er notalegur og smekklega hannaður.

Tælenskur fiskréttur með þorskuhnökkum

- frábær réttur sem vert er að prófa

Frábær auðveldur og fljótlegur fiskréttur sem bragð er af. Rauða karrýið og engifer gera þennan rétt alveg einstaklega kryddaðann og ljúffengan. Frábært að bera fram með núðlum eða hrísgrjónum og fersku salati.

Um 800 gr. þorsk hnakkur.
salt og svartur pipar.

2 msk. ólífuólía.

1 rauð paprika, skorin í sneiðar.

1 laukur, saxaður fínt.

2 - 3 hvítlauksrif, pressuð.

2 msk. ferskt engifer rífið eða saxað smátt.

2 msk. Tælenskt rautt karrýmuk.

1 msk. rautt karrý.

1 tsk. hunang.

1 dósa eða ferna kókosmjólk.

1 tsk. tamari sósa.

2 msk. ferskur lime safi.

3 msk. ristað kókos flögur.

1/3 bolli ferskt kóríander, gróft saxað.

Hitið olíu á stórra pönnu yfir miðlungshita. Hellið lauknum og paprikunni og steikið í nokkrar mínútur og bætið við hvítlauk, engifer og rauðu karrýmuki; hrærið vel og blandið saman og eldið í 2 mínútur, kryddið með ¼ tsk. salt.

Bætið við kókosmjólk og tamari-



Tælenski fiskrétturinn þar sem þorskuhnakkur úr Hafinu leika aðalhlutverk. Þ.

sósu; hitið blönduna að suðu. Setjið þorskinna á pönnuna með sósunni, kryddið með salti og pipar, lokaðu pönnunni og lækkaðu hitann niður í miðlungshita. Látið malla í 14 - 16

mínútur eða þar til þorskurinn er eld-
aður í gegn og flagnar auðveldlega
með gaffli. Takið af hitanum og bætið
ferskum limesafa út í. Skreytið með
ristuðum kókosflögum og kóríander

og berið fram með núðlum eða hrís-
grjónum og góðu fersku salati.

Kristjana Steingrimsdóttir (Jana)
jana.is - www.instagram.com/janast



- Gæðin skipta máli -



Borgarholtsskóli

Opið fyrir umsóknir nemenda úr 10. bekk

umsóknarfrestur til 8. júní

Bóknám til stúdentsprófs

- Félags- og hugvísindabraut
- Náttúrufræðabraut
- Heilsu- og lífsstílsbraut
- Viðskipta- og frumkvöðlabraut

Íþróttakademía

Bíliðngreinar

- Bifvélavirkjun
- Bifreiðasmíði
- Bílamálun

Málmiðngreinar

- Blikksmíði
- Rennismíði
- Stálsmíði
- Vélvirkjun
- Pípulagnir

Listnám

- Grafísk hönnun
- Kvikmyndagerð
- Leiklist

Allar upplýsingar á borgo.is

Tælenskur fiskréttur með þorskuhnökkum

- frábær réttur sem vert er að prófa

Frábær auðveldur og fljótlegur fiskréttur sem bragð er af. Rauða karrýið og engifer gera þennan rétt alveg einstaklega kryddaðann og ljúffengan. Frábært að bera fram með núðlum eða hrísgrjónum og fersku salati.

Um 800 gr. þorsk hnakkar.
salt og svartur pipar.

2 msk. ólífuólía.

1 rauð paprika, skorin í sneiðar.

1 laukur, saxaður fínt.

2 - 3 hvítlauksrif, pressuð.

2 msk. ferskt engifer rífið eða saxað smátt.

2 msk. Tælenskt rautt karrýmök.

1 msk. rautt karrý.

1 tsk. hunang.

1 dósa eða ferna kókosmjólk.

1 tsk. tamari sósa.

2 msk. ferskur lime safi.

3 msk. ristað kókos flögur.

1/3 bolli ferskt kóríander, gróft saxað.

Hitið olíu á stórra pönnu yfir miðlungshita. Hellið lauknum og paprikunni og steikið í nokkrar mínútur og bætið við hvítlauk, engifer og rauðu karrýmök; hrærið vel og blandið saman og eldið í 2 mínútur, kryddið með ¼ tsk. salt.

Bætið við kókosmjólk og tamari-



Tælenski fiskrétturinn þar sem þorskuhnakkar úr Hafinu leika aðalhlutverkið.

sósu; hitið blönduna að suðu. Setjið þorskinna á pönnuna með sósunni, kryddið með salti og pipar, lokaðu pönnunni og lækkaðu hitann niður í miðlungshita. Látið malla í 14 - 16

mínútur eða þar til þorskurinn er eld-
aður í gegn og flagnar auðveldlega
með gaffli. Takið af hitanum og bætið
ferskum limesafa út í. Skreytið með
ristuðum kókosflögum og kóríander

og berið fram með núðlum eða hrís-
grjónum og góðu fersku salati.

Kristjana Steingrimsdóttir (Jana)
jana.is - www.instagram.com/janast



- Gæðin skipta máli -



Borgarholtsskóli

Opið fyrir umsóknir nemenda úr 10. bekk

umsóknarfrestur til 8. júní

Bóknám til stúdentsprófs

- Félags- og hugvísindabraut
- Náttúrufræðabraut
- Heilsu- og lífsstílsbraut
- Viðskipta- og frumkvöðlabraut

Ípróttakademía

Bíliðngreinar

- Bifvélavirkjun
- Bifreiðasmíði
- Bílamálun

Málmiðngreinar

- Blikksmíði
- Rennismíði
- Stálsmíði
- Vélvirkjun
- Pípulagnir

Listnám

- Grafísk hönnun
- Kvikmyndagerð
- Leiklist

Allar upplýsingar á borgo.is

TOYO TIRES

PIRELLI
POWER IS NOTHING WITHOUT CONTROL

LAUFENN
Journey in Style

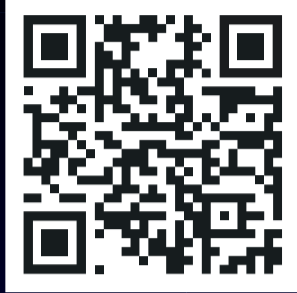
MAXXIS
DEKK

Mastercraft
TIRES

NANKANG
FREE YOUR WAY

KUMHO TIRE
All-ways. Go With you

DOUBLECOIN



Bókaðu tíma á netinu

Stærsta verkstæði landsins er í næsta nágrenni

Nesdekk Breiðhöfða 13.
Eitt fullkornasta hjólbarðaverkstæði landsins.



Toyo GSI-6

Toyo Ice Freezer

Toyo G3S - ICE



Harðskeljadekk



Harðskeljadekk



Harðskeljadekk



Bókaðu tíma og skoðu dekkjúrvalið á nesdekk.is

Breiðhöfði 13
110 Reykjavík
590 2080



Stærðin skiptir ekki máli á Breiðhöfða 13.

NESDEKK
561 4200 / nesdekk.is

TOYO TIRES

PIRELLI
POWER IS NOTHING WITHOUT CONTROL

LAUFENN
Journey in Style

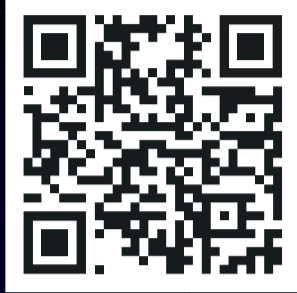
MAXXIS
DEKK

Mastercraft
TIRES

NANKANG
FREE YOUR WAY

KUMHO TIRE
All-ways. Go With you

DOUBLECOIN



Bókaðu tíma á netinu

Stærsta verkstæði landsins er í næsta nágrenni

Nesdekk Breiðhöfða 13.
Eitt fullkornasta hjólbarðaverkstæði landsins.



Toyo GSI-6

Toyo Ice Freezer

Toyo G3S - ICE



Harðskeljadekk



Harðskeljadekk



Harðskeljadekk



Bókaðu tíma og skoðaðu dekkjaurvalið á nesdekk.is

Breiðhöfði 13
110 Reykjavík
590 2080



Stærðin skiptir ekki máli á Breiðhöfða 13.

NESDEKK

561 4200 / nesdekk.is



Kvennakvöld

Rokkið og rósirnar voru í fyrirrúmi á Kvennakvöldi Fylkis sem fór fram laugardaginn 6. apríl.

Fjöldi Fylkiskvenna mætti á svæðið og skemmtu konur sér konunglega.

Veislusalurinn var ótrúlega fallega skreyttur og Fylkisstelpurnar skemmtu sér mjög vel í frábærum félagsskap.

Smáréttahlaðborð frá Bogga og Andrésí var í boði og veitt voru

verðlaun fyrir flottasta borðið.

Hera mætti með myndavélina og tók þessar frábæru myndir sem eins og alltaf segja meira en mörg orð.





Kvennakvöld

Rokkið og rósirnar voru í fyrirrúmi á Kvennakvöldi Fylkis sem fór fram laugardaginn 6. apríl.

Fjöldi Fylkiskvenna mætti á svæðið og skemmtu konur sér konunglega.

Veislusalurinn var ótrúlega fallega skreyttur og Fylkisstelpurnar skemmtu sér mjög vel í frábærum félagsskap.

Smáréttahlaðborð frá Bogga og Andrésí var í boði og veitt voru

verðlaun fyrir flottasta borðið.

Hera mætti með myndavélina og tók þessar frábæru myndir sem eins og alltaf segja meira en mörg orð.







Glósteinn styrkir Fylki

Glósteinn og knattspyrnudeild Fylkis hafa gert samstarfssamning um að Glósteinn gerist einn af aðalstyrktaraðilum Fylkis.

Glósteinn býður upp á frábærar súrdeigspizzur bakaðar á eldheitum steini og hefur orðið á götunni verið að þar fái bestu pizzur landsins. Andrúmsloftið er jákvætt og fjölskylduvænt eins hjá okkur í Fylki.

Ásamt því að vera mjög áberandi á

vellinum mun Glósteinn bjóða stuðningsmönnum Fylkis sem mæta í appelsínugulu frábær tilbod af pizzum og drykkjum á leikdögum beggja meistaraflokka.

Glósteinn verður upphitunarstaður Fylkis fyrir alla útileiki!

Við hvetjum allt Fylkisfólk til að nýta sér þetta og að sjálfsgöðu versla reglulega við þennan frábæra veitingastað í Nethyl 2.

Góður árangur í Kumite og Kata

Um miðjan mars fór fram Íslandsmeistaramót fullorðinna í Kumite og Kata.

Okkar fólk stóð sig ansi vel og var félaginu til mikillar sóma. Karen Thuy Duong Vu varð Íslandsmeistari í kvenna flokki -61kg, Samúel Josh M. Ramos varð íslandsmeistari í flokki karla -67kg & Guðmundur Týr Haraldsson hafnaði í 3ja sæti í sama flokki en þetta er í fyrsta sinn sem hann keppir á ÍM fullorðna og stóð hann sig því ansi vel.

Við óskum þeim innilega til hamingju með árangurinn.



Frá vinstri: Berglind Þórhallsdóttir, Elíana Eik Sigurðardóttir, Hörður Guðjónsson, Sigurður Árnason

„Fylkisliðið mætir mjög vel undirbúið til leiks“

- segir Rúnar Páll Sigmundsson þjálfari Fylkis

Besta deildin í knattspyrnu er hafin og framundan skemmtilegt sumar. Árbæingar munu styðja við bakið á sínu liði eins og undanfarin ár.

Rúnar Páll Sigmundsson er þjálfari liðsins.

- Nú ert þú búinn að vera hjá félaginu í tæp þrjú ár, hafa orðið miklar breytingar eftir að þú tókst við?

„Já það hafa orðið miklar breytingar frá því að ég tók við. Aðallega í aðbúnaði drengjanna. Hvað varðandi klefamála, æfingatíma, greiningartækja í formi GPS og videógreinar. Breytingar á fagmennsku frá leikmönnum til stjórnar. Einnig hafa orðið miklar framfarir hjá leikmannahópnum, stór hluti sami kjarni leikmanna sem hóf þessa vegferð saman fyrir þremur árum,“ segir Rúnar Páll.

- Verða miklar áherslubreytingar á

milli tímabila og eigum við eftir að sjá miklar breytingar á uppleggi liðsins?

„Við reynum að verða betri í þeim hlutum sem við höfum verið að vinna með síðustu ár. Ekki miklar breytingar á leikstíl en kannski meiri ákefð í leik okkar í dag.“

- Hvernig hefur undirbúningur fyrir tímabilið gengið og hver eru markmið liðsins fyrir tímabilið?

„Undirbúningur hefur gengið mjög vel, höfum aldrei æft eins mikið og af mikilli ákefð. Mikið hlaupið og leikmenn hafa styrkt sig mikið og eru hrikalega klárir í slaginn. Markmið liðsins eru að gera betur á öllum sviðum fótboltans. Leggjá sig 100% fram í öllu sem þeir gera, þá er ekki hægt að biðja um meira.“

- Hvernig hefur þér liðið í Árbænum eftir að hafa tekið við liðinu og hvað hefur þú tekið með þér frá fyrri störfum í þjálfun?

„Mér hefur liðið mjög vel í Árbænum. Miklar breytingar hafa verið og hér er fólk sem er reiðubúið að gera allt fyrir sitt félag í tíma og ótíma. Hér er gott að vera, frábært fólk að vinna hjá félaginu og ómissandi sjálfsboða-liðar sem eru frábærir. Það sem ég tek með mér frá fyrri störfum er ómissandi reynsla sem ég hef safnað mér gegnum árin sem hjálpar mér að bregðast við því jákvæða og neikvæða sem kemur alltaf upp í öllum störfum. Það er mikilvægt að hafa gott fólk í kringum sig í þjálfun. Óflugt þjálfarateymi og öfluga stjórn sem styður mann með ráðum og dáðum.“

- Nú fór liðið í æfingaferð til Spánar, er



Ragnar Bragi Sveinsson fyrri liði Fylkis.

það mikilvægt að fara í svona ferðir fyrir tímabil?

„Æfingaferðin var frábær í alla staði. Það er gríðarlega mikilvægt fyrir liðið að komast í æfingaferð til heitari landa og æfa við bestu hugsanlegu aðstöðu sem völ er á. Æfa vel, hugsa extra vel um sig og síðast en ekki síst að vera saman sem lið og efla liðsheildina og stemninguna rétt fyrir mót. Liðsheildin er frábær í Fylki og menn þekkja sín hlutverk innan og utan vallar.“



Rúnar Páll Sigmundsson, þjálfari Fylkis.

- Einhver lokaorð til stuðnings-manna Fylkis fyrir leiktíðina í sumar?

„Það verður partý í Bestu deildinni í sumar. Fylkisliðið kemur vel undirbúið til leiks í geggjúðu standi. Liðsheild - samstaða og Fylkislið sem gefst aldrei upp. Ég vona svo sannarlega að við fáum öflugan stuðning í sumar og fólk mæti í Orange til að styðja okkur í blíðu og stríðu. Þetta sumar verður frábært, liðið samanstendur af heimamönnum, 80-90% af Fylkisstrákum, sem þurfa ykkar stuðning, áfram Fylkir.“



Leikmannahópurinn hjá Fylki er sterkur og liðið mætir mjög vel undirbúið til leiks í Bestu deildinni í sumar.

Glósteinn styrkir Fylki

Glósteinn og knattspyrnudeild Fylkis hafa gert samstarfssamning um að Glósteinn gerist einn af aðalstyrktaraðilum Fylkis.

Glósteinn býður upp á frábærar súrdeigspizzur bakaðar á eldheitum steini og hefur orðið á götunni verið að þar fái bestu pizzur landsins. Andrúmsloftið er jákvætt og fjölskylduvænt eins hjá okkur í Fylki.

Ásamt því að vera mjög áberandi á

vellinum mun Glósteinn bjóða stuðningsmönnum Fylkis sem mæta í appelsínugulu frábær tilbod af pizzum og drykkjum á leikdögum beggja meistaraflokka.

Glósteinn verður upphitunarstaður Fylkis fyrir alla útileiki!

Við hvetjum allt Fylkisfólk til að nýta sér þetta og að sjálfsgöðu versla reglulega við þennan frábæra veitingastað í Nethyl 2.

Góður árangur í Kumite og Kata

Um miðjan mars fór fram Íslandsmeistaramót fullorðinna í Kumite og Kata.

Okkar fólk stóð sig ansi vel og var félaginu til mikillar sóma. Karen Thuy Duong Vu varð Íslandsmeistari í kvenna flokki -61kg, Samúel Josh M. Ramos varð íslandsmeistari í flokki karla -67kg & Guðmundur Týr Haraldsson hafnaði í 3ja sæti í sama flokki en þetta er í fyrsta sinn sem hann keppir á ÍM fullorðna og stóð hann sig því ansi vel.

Við óskum þeim innilega til hamingju með árangurinn.



Frá vinstri: Berglind Þórhallsdóttir, Elíana Eik Sigurðardóttir, Hörður Guðjónsson, Sigurður Árnason

„Fylkisliðið mætir mjög vel undirbúið til leiks“

- segir Rúnar Páll Sigmundsson þjálfari Fylkis

Besta deildin í knattspyrnu er hafin og framundan skemmtilegt sumar. Árbæingar munu styðja við bakið á sínu liði eins og undanfarin ár.

Rúnar Páll Sigmundsson er þjálfari liðsins.

- Nú ert þú búinn að vera hjá félaginu í tæp þrjú ár, hafa orðið miklar breytingar eftir að þú tókst við?

„Já það hafa orðið miklar breytingar frá því að ég tók við. Aðallega í aðbúnaði drengjanna. Hvað varðandi klefarnál, æfingatíma, greiningartækja í formi GPS og videógreinar. Breytingar á fagmennsku frá leikmönnum til stjórnar. Einnig hafa orðið miklar framfarir hjá leikmannahópnum, stór hluti sami kjarni leikmanna sem hóf þessa vegferð saman fyrir þremur árum,“ segir Rúnar Páll.

- Verða miklar áherslubreytingar á

milli tímabila og eigum við eftir að sjá miklar breytingar á uppleggi liðsins?

„Við reynum að verða betri í þeim hlutum sem við höfum verið að vinna með síðustu ár. Ekki miklar breytingar á leikstíl en kannski meiri ákefð í leik okkar í dag.“

- Hvernig hefur undirbúningur fyrir tímabilið gengið og hver eru markmið liðsins fyrir tímabilið?

„Undirbúningur hefur gengið mjög vel, höfum aldrei æft eins mikið og af mikilli ákefð. Mikið hlaupið og leikmenn hafa styrkt sig mikið og eru hrikalega klárir í slaginn. Markmið liðsins eru að gera betur á öllum sviðum fótboltans. Leggia sig 100% fram í öllu sem þeir gera, þá er ekki hægt að biðja um meira.“

- Hvernig hefur þér liðið í Árbænum eftir að hafa tekið við liðinu og hvað hefur þú tekið með þér frá fyrri störfum í þjálfun?

„Mér hefur liðið mjög vel í Árbænum. Miklar breytingar hafa verið og hér er fólk sem er reiðubúið að gera allt fyrir sitt félag í tíma og ótíma. Hér er gott að vera, frábært fólk að vinna hjá félaginu og ómissandi sjálfsboða-liðar sem eru frábærir. Það sem ég tek með mér frá fyrri störfum er ómissandi reynsla sem ég hef safnað mér gegnum árin sem hjálpar mér að bregðast við því jákvæða og neikvæða sem kemur alltaf upp í öllum störfum. Það er mikilvægt að hafa gott fólk í kringum sig í þjálfun. Óflugt þjálfarateymi og öfluga stjórn sem styður mann með ráðum og dádum.“

- Nú fór liðið í æfingaferð til Spánar, er



Ragnar Bragi Sveinsson fyrri liði Fylkis.

það mikilvægt að fara í svona ferðir fyrir tímabilið?

„Æfingaferðin var frábær í alla staði. Það er gríðarlega mikilvægt fyrir liðið að komast í æfingaferð til heitari landa og æfa við bestu hugsanlegu aðstöðu sem völ er á. Æfa vel, hugsa extra vel um sig og síðast en ekki síst að vera saman sem lið og efla liðsheildina og stemninguna rétt fyrir mót. Liðsheildin er frábær í Fylki og menn þekkja sín hlutverk innan og utan vallar.“



Rúnar Páll Sigmundsson, þjálfari Fylkis.

- Einhver lokaorð til stuðningsmanna Fylkis fyrir leiktíðina í sumar?

„Það verður partý í Bestu deildinni í sumar. Fylkisliðið kemur vel undirbúið til leiks í geggjúðu standi. Liðsheild - samstaða og Fylkislið sem gefst aldrei upp. Ég vona svo sannarlega að við fáum öflugan stuðning í sumar og fólk mæti í Orange til að styðja okkur í blíðu og stríðu. Þetta sumar verður frábært, liðið samanstendur af heimamönnum, 80-90% af Fylkisstrákum, sem þurfa ykkar stuðning, áfram Fylkir.“



Leikmannahópurinn hjá Fylki er sterkur og liðið mætir mjög vel undirbúið til leiks í Bestu deildinni í sumar.



Stelpurnar í Fylki hafa lagt gríðarlega mikið á sig í undirbúningi fyrir leiktíðina í sumar.

„Mætum til leiks með Fylkishjartað að vopni“

- segir Gunnar Magnús Jónsson þjálfari kvennaliðs Fylkis

Stelpurnar í Fylki leika í Bestu deildinni í sumar og fyrsti leikur liðsins er á mánudaginn, 22. apríl, í Árbænum gegn Þrótti Reykjavík.

Gunnar Magnús Jónsson er þjálfari liðsins.

- Hvernig var að koma inn sem nýr þjálfari í félagið og hvernig leggst komandi tímabil í þig?

„Það var mjög gott að koma til starfa hjá Fylki þar sem umhverfi og vinnuástanda er til mikillar fyrirmyndar og frábært og dugmikið fólk sem kemur að félaginu.“

Komandi tímabil leggst mjög vel í mig, mikil tilhlökkun og spenningur að spila í Bestu deildinni.“

- Verða miklar áherslubreytingar á milli tímabila og telur þú að þú hafir náð að móta liðið eftir þínu höfði þennan tíma sem þú hefur verið hjá

Fylki?

„Það verða ekki miklar áherslubreytingar. Við munum fyrst og fremst reyna að byggja ofan á þá vinnu sem unnin var í fyrra. Það tekur meira en eitt tímabil að móta knattspyrnulið en ég tel okkur vera á góðri vegferð og liðið mun koma af krafti inn í tímabilið.“

Það hafa orðið litlar breytingar á leikmannahópnum sem er jákvætt varðandi mótun liðsins, stelpurnar eru orðnar árinu eldri og reyndari.“

- Hvernig hefur undirbúningur fyrir tímabilið gengið og hver eru markmið liðsins fyrir tímabilið?

„Undirbúningur hefur gengið vel. Stelpurnar hafa lagt gríðarlega mikið á sig til að koma sem allra best undirbúnar í mótið. Eins og eðlilegt er hjá öllum nýliðum þá stefnum við klárlega á að festa okkur í sessi í deild þeirra bestu.“

- Hvernig hefur þér liðið í Árbænum eftir að hafa tekið við liðinu og hvað hefur þú tekið með þér frá fyrri störfum í þjálfun?

„Það er mjög gott að vera í Árbænum, mikið af öflugu fólk sem er gríðarlega mikilvægt í því íþróttaumhverfi sem við búum við hér á landi. Ég er með frábært þjálfarateymi og stjórnarfolk í kringum mig sem gerir starfið margfalt auðveldara og ánægjulegra.“

Ég tel mig fyrst og fremst taka með mér mikla reynslu sem ég hef áunnið mér með þjálfun til margra ára.“

- Nú fór liðið í æfingaferð til Spánar, er það mikilvægt að fara í svona ferðir fyrir tímabil?

„Já, mér finnst mjög mikilvægt að fara í æfingaferð erlendis fyrir mót. Frábært að hafa allan hópinn saman í



Eva Rut Áspórsdóttir - fyrirlíði kvennaliðs Fylkis.

vikutíma til að skerpa á ýmsum atriðum á æfingasvæðinu auk þess sem slík ferð þjappar hópnum enn betur saman.“

- Einhver lokaorð til stuðningsmanna Fylkis fyrir sumarið?

„Leikmannahópur Fylkis í meistaraflokki kvenna er einstakur,



Gunnar Magnús Jónsson - þjálfari kvennaliðs Fylkis.

stelpur sem standa þétt saman, skapa sterka liðsheild og mæta til leiks með Fylkishjartað að vopni. Tímabilið í fyrra var frábært og stuðningurinn sem liðið fékk var ómetanlegur og fleytti liðinu langt. Ég hvet alla Fylkismenn til að mæta á völlinn, það gefur stelpunum gríðarlegan styrk að fá góðan stuðning úr stúkunní.“

Stíflubjónusta Röramyndir Dælubíll



VALUR
HELGASON

stifla.is | 896 1100

VISSIR ÞÚ?

**AÐ KEILA ER
LEIKIN AF
120.000.000
MANNS Í YFIR
90 LÖNDUM.**

**KÍKTU Í KEILU, PÍLU, KAREOKE,
PIZZU, DRYKK, BOLTA OG FJÖR.**

ÞÚ GETUR BÓKAD BRAUT Á
KEILUHOLLIN.IS OG Í SÍMA 5 11 53 00

Keiluhöllin
EGILSHÖLL



Stelpurnar í Fylki hafa lagt gríðarlega mikið á sig í undirbúningi fyrir leiktíðina í sumar.

„Mætum til leiks með Fylkishjartað að vopni“

- segir Gunnar Magnús Jónsson þjálfari kvennaliðs Fylkis

Stelpurnar í Fylki leika í Bestu deildinni í sumar og fyrsti leikur liðsins er á mánudaginn, 22. apríl, í Árbænum gegn Þrótti Reykjavík.

Gunnar Magnús Jónsson er þjálfari liðsins.

- Hvernig var að koma inn sem nýr þjálfari í félagið og hvernig leggst komandi tímabil í þig?

„Það var mjög gott að koma til starfa hjá Fylki þar sem umhverfi og vinnuástanda er til mikillar fyrirmyndar og frábært og dugmikið fólk sem kemur að félaginu.“

Komandi tímabil leggst mjög vel í mig, mikil tilhlökkun og spenningur að spila í Bestu deildinni.“

- Verða miklar áherslubreytingar á milli tímabila og telur þú að þú hafir náð að móta liðið eftir þínu höfði þennan tíma sem þú hefur verið hjá

Fylki?

„Það verða ekki miklar áherslubreytingar. Við munum fyrst og fremst reyna að byggja ofan á þá vinnu sem unnin var í fyrra. Það tekur meira en eitt tímabil að móta knattspyrnulið en ég tel okkur vera á góðri vegferð og liðið mun koma af krafti inn í tímabilið.“

Það hafa orðið litlar breytingar á leikmannahópnum sem er jákvætt varðandi mótun liðsins, stelpurnar eru orðnar árinu eldri og reyndari.“

- Hvernig hefur undirbúningur fyrir tímabilið gengið og hver eru markmið liðsins fyrir tímabilið?

„Undirbúningur hefur gengið vel. Stelpurnar hafa lagt gríðarlega mikið á sig til að koma sem allra best undirbúnar í mótið. Eins og eðlilegt er hjá öllum nýliðum þá stefnum við klárlega á að festa okkur í sessi í deild þeirra bestu.“

- Hvernig hefur þér liðið í Árbænum eftir að hafa tekið við liðinu og hvað hefur þú tekið með þér frá fyrri störfum í þjálfun?

„Það er mjög gott að vera í Árbænum, mikið af öflugu fólki sem er gríðarlega mikilvægt í því íþróttaumhverfi sem við búum við hér á landi. Ég er með frábært þjálfarateymi og stjórnarfolk í kringum mig sem gerir starfið margfalt auðveldara og ánægjulegra.“

Ég tel mig fyrst og fremst taka með mér mikla reynslu sem ég hef áunnið mér með þjálfun til margra ára.“

- Nú fór liðið í æfingiferð til Spánar, er það mikilvægt að fara í svona ferðir fyrir tímabil?

„Já, mér finnst mjög mikilvægt að fara í æfingiferð erlendis fyrir mót. Frábært að hafa allan hópinn saman í



Eva Rut Áspórsdóttir - fyrirlíði kvennaliðs Fylkis.

vikutíma til að skerpa á ýmsum atriðum á æfingasvæðinu auk þess sem slík ferð þjappar hópnum enn betur saman.“

- Einhver lokaorð til stuðningsmanna Fylkis fyrir sumarið?

„Leikmannahópur Fylkis í meistaraflokki kvenna er einstakur,



Gunnar Magnús Jónsson - þjálfari kvennaliðs Fylkis.

stelpur sem standa þétt saman, skapa sterka liðsheild og mæta til leiks með Fylkishjartað að vopni. Tímabilið í fyrra var frábært og stuðningurinn sem liðið fékk var ómetanlegur og fleytti liðinu langt. Ég hvet alla Fylkismenn til að mæta á völlinn, það gefur stelpunum gríðarlegan styrk að fá góðan stuðning úr stúkunnni.“

Stíflubjónusta Röramyndir Dælubíll



VALUR
HELGASON

stifla.is | 896 1100

VISSIR ÞÚ?

**AÐ KEILA ER
LEIKIN AF
120.000.000
MANNS Í YFIR
90 LÖNDUM.**

**KÍKTU Í KEILU, PÍLU, KAREOKE,
PIZZU, DRYKK, BOLTA OG FJÖR.**

ÞÚ GETUR BÓKAD BRAUT Á
KEILUHOLLIN.IS OG Í SÍMA 5 11 53 00

Keiluhöllin
EGILSHÖLL

Félagsstarf fullorðinna

Við erum á Facebook

← Félagsmiðstöðin Hraunbæ 105

🔍 Félagsmiðstöðin Hraunbæ 105
Félagsmiðstöð

🔍 Leita að Félagsmiðstöðin Hraunbæ...



Félagsmiðstöðin Hraunbæ 105

Sími 411-2730

ALLIR ÚT AÐ HJÓLA

Veldu öruggt start með TUDOR

MEÐ TUDOR

Eitt mesta úrval landsins af rafgeymum í allar gerðir farartækja



Traust og fagleg þjónusta • NÝTT: Vefverslun www.skorri.is

SKORRI

TUDOR SÉRFRÆÐINGAR Í RAFGEYMUM TUDOR

Bildshöfða 12 • 110 Rvk • 577 1515 • skorri.is

Útfararstofa Íslands

Reykjavík • Kópavogi • Garðabæ • Hafnarfirði

Sólarhringsvakt: ☎ 581 3300

Komum til aðstandenda og raðum skipulag sé þess óskað

✉ utforin@utforin.is 🌐 www.utforin.is



Sveinir Einarsson
Útfarastjóri
S: 896 8242



Jón G. Bjarnason
Útfarastjóri
S: 793 4455



Jóhanna Firkisdóttir
Umjón útlara



Guðmundur Ó. Jóhannes
Framkvæmdastjóri
Umjón útlara
S: 862 0537

ALÚD • VIRÐING • TRAUST • REYNSLA

Árbæjarblaðið

Ritstjórn og auglýsingar sími 698-2844

Gamla myndin

Árbæjarblaðið



Fylkissvæðið 1993

Úr leik Fylkis og ÍA 25. Júní 1993 eða fyrir rúmlega þremur áratugum. Umhverfi Fylkisvallar er öllu ólíkt því sem nú er, enda var ekki búið að reisa Fylkishöllina en gamla húsið er á sínum stað. Einnig má sjá í gamla malarvöllinn á bakvið bílafloata.

- KGG

GLÆNÝ VEFSALA Á FYLKIR.IS

FYLKIS
DERHÚFA

4.990

FYLKIS
TREYJA
10.000

FULLT AF FYLKISVÖRUM
Á FRÁBÆRU VERÐI

MÚRBÚÐIN

Gott verð fyrir alla, alltaf!

Félagsstarf fullorðinna

Við erum á Facebook

← Félagsmiðstöðin Hraunbæ 105

🔍 Félagsmiðstöðin Hraunbæ
105
Félagsmiðstöð

🔍 Leita að Félagsmiðstöðin Hraunbæ...



Félagsmiðstöðin Hraunbæ 105

Sími 411-2730

ALLIR ÚT AÐ HJÓLA

Veldu öruggt start með TUDOR

MEÐ TUDOR

Eitt mesta úrval landsins af rafgeymum í allar gerðir farartækja



Traust og fagleg þjónusta • NÝTT: Vefverslun www.skorri.is

SKORRI
SÉRFRÆÐINGAR Í RAFGEYMUM

Bildshöfða 12 • 110 Rvk • 577 1515 • skorri.is

Útfararstofa Íslands

Reykjavík • Kópavogi • Garðabæ • Hafnarfirði

Sólarhringsvakt: ☎ 581 3300

Komnum til aðstandenda og raðum skipulag sé þess óskað

✉ utforin@utforin.is 🌐 www.utforin.is



Sverrir Einarsson
Útfarastjóri
S: 896 8242



Jón G. Bjarnason
Útfarastjóri
S: 793 4455



Jóhanna Firkisdóttir
Umjónunarlara



Guðmundur Ó. Jóhannes
Framkvæmdastjóri
Umjónunarlara
S: 862 0537

ALÚD • VIRÐING • TRAUST • REYNSLA

Árbæjarblaðið

Ritstjórn og auglýsingar sími 698-2844

Gamla myndin

Árbæjarblaðið



Fylkissvæðið 1993

Úr leik Fylkis og ÍA 25. Júní 1993 eða fyrir rúmlega þremur áratugum. Umhverfi Fylkisvallar er öllu ólíkt því sem nú er, enda var ekki búið að reisa Fylkishöllina en gamla húsið er á sínum stað. Einnig má sjá í gamla malarvöllinn á bakvið bílafloata.

- KGG

GLÆNÝ VEFSALA Á FYLKIR.IS

FYLKIS
DERHÚFA

4.990

FYLKIS
TREYJA
10.000

FULLT AF FYLKISVÖRUM
Á FRÁBÆRU VERÐI

MÚRBÚÐIN

Gott verð fyrir alla, alltaf!

Fréttamolar frá kirkjustarfinu

Helgihald í Árbæjarkirkju

Guðspjónusta og sunnudagaskóli 21. apríl kl. 11.

prédikar og þjónar fyrir altari.

Kór Árbæjarkirkju syngur undir stjórn Kristíne Kalló Szklenár organista. Sr. Þór Hauksson prédikar og þjónar fyrir altari.

Sunnudagaskólinn er á sama tíma í safnaðarheimilinu í umsjá Andreu, Thelmu og Sigga.

Sunnudagaskólinn er á sama tíma í safnaðarheimilinu í umsjá Andreu, Thelmu og Sigga. Aðalfundur safnaðarins eftir messu.

Guðspjónusta og sunnudagaskóli 5. maí kl. 11.

Kór Árbæjarkirkju syngur undir stjórn Kristíne Kalló Szklenár organista. Sr. Þór Hauksson prédikar og þjónar fyrir altari.

Guðspjónusta og sunnudagaskóli 28. apríl kl. 11.

Kór Árbæjarkirkju syngur undir stjórn Kristíne Kalló Szklenár organista. sr. Petrína Mjöll

Sunnudagaskólinn er á sama tíma í safnaðarheimilinu í umsjá Andreu og Thelmu.



Skoðið nánar á heimasíðu kirkjunnar www.arbaejarkirkja.is



Af orðspori og annarra sporum

- eftir sr. Þór Hauksson sóknarprest í Árbæjarsókn

Það fyrsta sem kemur upp í hugann þegar ég heyrir orðið „spor“ er fótspor. Elstu fótspor manna sem fundist hafa til þessa utan Afríku fundust steingerð fyrir nokkrum árum síðan á ströndinni við Happsburgh skammt frá Norfolk á austanverðu Englandi. Þau eru talin meira en 800 þúsund ára gömul. Eigendur fótspora hafa eflaust ekki velt því fyrir sér að þetta mörgum árum seinna skulu þau vera uppgvötuð og aldurgreind af vísindamönnum. Þetta er farið að hljóma eins og stikla í nattúrulífsþætti með okkar ágæta David Attenborough.

Þessi frétt um þennan merka fund sporanna rifjaðist upp fyrir mér um daginn þegar ung stúlka ávarpaði mig þar sem ég var á göngu á Stífluhringnum í Elliðarárdalnum. Víst má telja að spor mín á göngustígum Elliðarárdals liggja ekki mikið lengur en þegar sporið er yfirgefið yfir á það næsta þá einkum þegar snjór hylur ekki jörð. Án nokkurs formála ávarpaði stúlkan mig og sagðist vita hver ég væri.

Þessi unga stúlka vakti mig til umhugsunar þegar ég hélt för minni áfram um eitthvað annað en fótspor miklu fremur - orðspor. Spor eru margvísleg, fótspor, orðspor, saumspor, 12 spor AA samtakanna og þannig er hægt að spora út fyrir ramma alls sem hugur okkar getur náð utan um.

Oft heyrir sagð að Orð fer af þessum og hinum. Slæmt eða gott orðspor eftir atvikum. Það er nefnilega líka hægt að fara út af sporinu sem getur valdið skaða og

vanlíðan fyrir viðkomandi, aðstandendur og vini. Það er hægt að skilja eftir spor í huga fólks. Stundum heyrir sagð og skrifað að þessi og hinn hafi skilið eftir sig spor minninga.

Öll skiljum við eftir okkur spor, kannski ekki steingerð spor en hver veit eiginleg eða óeiginleg spor í huga fólks vitandi vits og ekki. Það fer orðspor af okkur í einkalífni sem og í hinu opinbera á vinnustað, skóla eða hverju því sem við látum frá okkur fara óopinberlega eða opin-berlega satt eða logið eða eins og Pílatus átti að hafa sagt þegar Jesú stóð frammi fyrir keisaranum sem átti að úrskurda um orðspor Jesú. „Hvað er sannleikur.“

Hinn meinti sannleikur sporar allt út í dag því sannleikurinn er sá að í í dag og á degi hverjum rignir yfir okkur allskonar upplýsingum um allt og ekkert.

Hver er sannleikurinn?
Við fáum vinarlegar vinarbeiðnir á samskiptamiðlum að því er virðist frá „vel meinandi“ fólki sem síðan reynist vera „úlfur í saudageru“ og gerir ekkert annað en að spora út hugann í okkar nafni á drullugum skónum og ekki aðeins hjá okkur heldur og þeim sem við viljum vel en höfum engu um ráðið hvað verður



sr. Þór Hauksson.

nema að orðsporið verður fótum troðið.

Öll viljum við þegar halla fer á ævina eiga gott orðspor. Ég sem prestur til nokkra áratuga vill eiga að mér gegnum orðspor um að „hann“ var ágætur sálgættir og prédikari“ eins og einn ágætur kunningi sagði við mig um daginn. Hvort ég hefði hug á eins og svo margir þegar þetta er ritað að gefa kost á mér til embættis forseta Íslands. Hann hélt áfram og sagði „Þú ert hávaxinn, myndarlegur og með

meðalgreind“. Bætti síðan við „sem þú ferð vel með.“

Ég var ekki nærri þessum sporum sem „kunningi“ minn impraði á við mig um daginn í léttu spjalli okkar þegar ég gekk fram á litlu stúlkuna, á að gíska 9 ára og hún ávarpaði mig og sagðist vita hver ég væri. Ég man ekki hvað fór um huga minn þar sem ég stóð frammi fyrir henni og vinum hennar. Ef ég þekki mig rétt, eins „sjálfhverfur“ ég get verið, var ég ekki mörgum sporum frá því að hún myndi segja að ég væri Presturinn (með stóru P-i) og ég hafi skírt hana, gefið saman foreldra hennar og væri bara PRESTURINN.

Nei, nei það var ekkert svoléiðis. Hún sagðist vita hver ég væri og sagði: „Þú ert Rebbi refur.“

Eina örskotsstund var sem að skýin, sem nokkru áður voru letilega uppi í himnafestingunni og leiktjöldin fyrir neðan hrundu saman og mynduðu eina óreiðuhrúgu fyrir framan mig.

Orðspor mitt eftir áratuga þjónustu sem prestur og sóknarprestur í einni

fjölmenustu sókn landsins, var að heilu kynslóðinar í Árbænum minnst mín sem Rebbi refur.

Ég brosti til stúlkunar; segi ekki eins og fegurðardrottning með tárin í augunum og þakka henni fyrir og bætti við:

„Gaman að heyrja.“

Með skottið milli fótanna; eins og Rebbi með snefil af sjálfsvirðingu, kláraði ég stífluhringinn og skreidd inn í „holuna mína“, ég segi ekki urrandi glaður...en þó.

Fyrir ykkur sem ekki hafa verið í mínum sporum sem Rebbi refur í sunnudagaskólanum skal upplýst að ég lifi mig inni í hlutverkið og hef gaman af.

Ef mitt orðspor eftir áratuga þjónustu í kirkjunni verður í hugum einhverra eins og stúlkunar sem sagði frá hér að framan að vera Rebbi refur í sunnudagaskólanum er ég urrandi ánægður. Ef ekki á pari við lag og texta tónlistamannsins Frikka Dór - Gláðasti hundur í heimi - en þar segir meðal annars: „Lífið henti í mig beini og ég ætla að nagaða.“

Þór Hauksson

60 ára+ grunn- og framhaldsnámskeið

Bætt heilsa og aukin lífsgæði

Nokkrir hópar og tímasetningar í boði bæði á grunn- og framhaldsnámskeið.

Hafðu samband:

www.klasinn.is
mottaka@klasinn.is
599-1600

 HeilsuKlasinn



Fréttamolar frá kirkjustarfinu

Helgihald í Árbæjarkirkju

Guðspjónusta og sunnudagaskóli 21. apríl kl. 11.

prédikar og þjónar fyrir altari.

Kór Árbæjarkirkju syngur undir stjórn Kristíne Kalló Szklenár organista. Sr. Þór Hauksson prédikar og þjónar fyrir altari.

Sunnudagaskólinn er á sama tíma í safnaðarheimilinu í umsjá Andreu, Thelmu og Sigga.

Sunnudagaskólinn er á sama tíma í safnaðarheimilinu í umsjá Andreu, Thelmu og Sigga. Aðalfundur safnaðarins eftir messu.

Guðspjónusta og sunnudagaskóli 5. maí kl. 11.

Kór Árbæjarkirkju syngur undir stjórn Kristíne Kalló Szklenár organista. Sr. Þór Hauksson prédikar og þjónar fyrir altari.

Guðspjónusta og sunnudagaskóli 28. apríl kl. 11.

Kór Árbæjarkirkju syngur undir stjórn Kristíne Kalló Szklenár organista. sr. Petrína Mjöll

Sunnudagaskólinn er á sama tíma í safnaðarheimilinu í umsjá Andreu og Thelmu.



Skoðið nánar á heimasíðu kirkjunnar www.arbaejarkirkja.is



Af orðspori og annarra sporum

- eftir sr. Þór Hauksson sóknarprest í Árbæjarsókn

Það fyrsta sem kemur upp í hugann þegar ég heyrir orðið „spor“ er fótspor. Elstu fótspor manna sem fundist hafa til þessa utan Afríku fundust steingerð fyrir nokkrum árum síðan á ströndinni við Happsburgh skammt frá Norfolk á austanverðu Englandi. Þau eru talin meira en 800 þúsund ára gömul. Eigendur fótspora hafa eflaust ekki velt því fyrir sér að þetta mörgum árum seinna skulu þau vera uppgvötuð og aldurgreind af vísindamönnum. Þetta er farið að hljóma eins og stikla í nattúrulífshætti með okkar ágæta David Attenborough.

Þessi frétt um þennan merka fund sporanna rifjaðist upp fyrir mér um daginn þegar ung stúlka ávarpaði mig þar sem ég var á göngu á Stífluhringnum í Elliðarárdalnum. Víst má telja að spor mín á göngustígum Elliðarárdals liggja ekki mikið lengur en þegar sporið er yfirgefið yfir á það næsta þá einkum þegar snjór hylur ekki jörð. Án nokkurs formála ávarpaði stúlkan mig og sagðist vita hver ég væri.

Þessi unga stúlka vakti mig til umhugsunar þegar ég hélt för minni áfram um eitthvað annað en fótspor miklu fremur - orðspor. Spor eru margvísleg, fótspor, orðspor, saumspor, 12 spor AA samtakanna og þannig er hægt að spora út fyrir ramma alls sem hugur okkar getur náð utan um.

Oft heyrir sagð að Orð fer af þessum og hinum. Slæmt eða gott orðspor eftir atvikum. Það er nefnilega líka hægt að fara út af sporinu sem getur valdið skaða og

vanlíðan fyrir viðkomandi, aðstandendur og vini. Það er hægt að skilja eftir spor í huga fólks. Stundum heyrir sagð og skrifað að þessi og hinn hafi skilið eftir sig spor minninga.

Öll skiljum við eftir okkur spor, kannski ekki steingerð spor en hver veit eiginleg eða óeiginleg spor í huga fólks vitandi vits og ekki. Það fer orðspor af okkur í einkalífni sem og í hinu opinbera á vinnustað, skóla eða hverju því sem við látum frá okkur fara óopinberlega eða opin-berlega satt eða logið eða eins og Pílatus átti að hafa sagt þegar Jesú stóð frammi fyrir keisaranum sem átti að úrskurda um orðspor Jesú. „Hvað er sannleikur.“

Hinn meinti sannleikur sporar allt út í dag því sannleikurinn er sá að í í dag og á degi hverjum rignir yfir okkur allskonar upplýsingum um allt og ekkert.

Hver er sannleikurinn?

Við fáum vinarlegar vinarbeiðnir á samskiptamiðlum að því er virðist frá „vel meinandi“ fólki sem síðan reynist vera „úlfur í saudageru“ og gerir ekkert annað en að spora út hugann í okkar nafni á drullugum skónum og ekki aðeins hjá okkur heldur og þeim sem við viljum vel en höfum engu um ráðið hvað verður



sr. Þór Hauksson.

nema að orðsporið verður fótum troðið.

Öll viljum við þegar halla fer á ævina eiga gott orðspor. Ég sem prestur til nokkra áratuga vill eiga að mér gegnum orðspor um að „hann“ var ágætur sálgaetir og prédikari“ eins og einn ágætur kunningi sagði við mig um daginn. Hvort ég hefði hug á eins og svo margir þegar þetta er ritað að gefa kost á mér til embættis forseta Íslands. Hann hélt áfram og sagði „Þú ert hávaxinn, myndarlegur og með

meðalgreind“. Bætti síðan við „sem þú ferð vel með.“

Ég var ekki nærri þessum sporum sem „kunningi“ minn impraði á við mig um daginn í léttu spjalli okkar þegar ég gekk fram á litlu stúlkuna, á að gíska 9 ára og hún ávarpaði mig og sagðist vita hver ég væri. Ég man ekki hvað fór um huga minn þar sem ég stóð frammi fyrir henni og vinum hennar. Ef ég þekki mig rétt, eins „sjálfhverfur“ ég get verið, var ég ekki mörgum sporum frá því að hún myndi segja að ég væri Presturinn (með stóru P-i) og ég hafi skírt hana, gefið saman foreldra hennar og væri bara PRESTURINN.

Nei, nei það var ekkert svoléiðis. Hún sagðist vita hver ég væri og sagði: „Þú ert Rebbi refur.“

Eina örskotsstund var sem að skýin, sem nokkru áður voru letilega uppi í himnafestingunni og leiktjöldin fyrir neðan hrundu saman og mynduðu eina óreiðuhrúgu fyrir framan mig.

Orðspor mitt eftir áratuga þjónustu sem prestur og sóknarprestur í einni

fjölmenustu sókn landsins, var að heilu kynslóðinar í Árbænum minnst mín sem Rebbi refur.

Ég brosti til stúlkunar; segi ekki eins og fegurðardrottning með tárin í augunum og þakka henni fyrir og bætti við:

„Gaman að heyrja.“

Með skottið milli fótanna; eins og Rebbi með snefil af sjálfsvirðingu, kláraði ég stífluhringinn og skreidd inn í „holuna mína“, ég segi ekki urrandi glaður...en þó.

Fyrir ykkur sem ekki hafa verið í mínum sporum sem Rebbi refur í sunnudagaskólanum skal upplýst að ég lifi mig inni í hlutverkið og hef gaman af.

Ef mitt orðspor eftir áratuga þjónustu í kirkjunni verður í hugum einhverra eins og stúlkunar sem sagði frá hér að framan að vera Rebbi refur í sunnudagaskólanum er ég urrandi ánægður. Ef ekki á pari við lag og texta tónlistamannsins Frikka Dór - Gláðasti hundur í heimi - en þar segir meðal annars: „Lífið henti í mig beini og ég ætla að nagaða.“

Þór Hauksson

60 ára+ grunn- og framhaldsnámskeið

Bætt heilsa og aukin lífsgæði

Nokkrir hópar og tímasetningar í boði bæði á grunn- og framhaldsnámskeið.

Hafðu samband:

www.klasinn.is
mottaka@klasinn.is
599-1600

 HeilsuKlasinn



Árskort

FYLKIR

Árskortasalan er í fullum gangi

Tryggðu þér þitt árskort sem fyrst!

Brons kort:

Silfur kort:



22.500kr

40.000kr

Gull kort:

Platinum kort:



80.000kr

120.000kr

TAKMARKAÐ MAGN

TEKK stofan:

Sæti í TEKK stúku fylgir



120.000kr



Tryggðu þér þitt kort í Stubb appinu eða á stubb.is

Nánari upplýsingar um kortin má finna á www.fylkir.is

Árskort

FYLKIR

Árskortasalan er í fullum gangi

Tryggðu þér þitt árskort sem fyrst!

Brons kort:

Silfur kort:



22.500kr

40.000kr

Gull kort:

Platinum kort:



80.000kr

120.000kr

TAKMARKAÐ MAGN

TEKK stofan:

Sæti í TEKK stúku fylgir



120.000kr



Tryggðu þér þitt kort í Stubb appinu eða á stubb.is

Nánari upplýsingar um kortin má finna á www.fylkir.is



www.fylkir.is