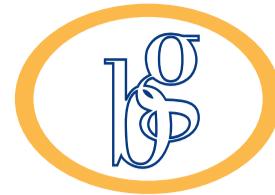


MÚRBÚÐIN

Gott verð fyrir alla, alltaf!

Grafarholtsblaðið

1. tbl. 13. árg. 2024 janúar Fréttablað íbúa í Grafarholti og Úlfarsárdal



Bifreiðaverkstæði
Grafarvogs

Allar almennar
bílaviðgerðir

Gylfaflöt 24 - 30 • 112 Reykjavík
Sími 577 4477
www.bilavidgerdir.is

Þjónustuaðili



SSANGYONG



CHEVROLET

Þorri Stefán til Fram frá Lyngby

Knattspyrnudeild Fram kynnir með miklu stolti og gleði að Þorri Stefán Þorbjörnsson er mættur aftur í blátt.

Ekki er blái liturinn honum ókunnugur þar sem hann er uppalinn Framari og fengu Framarar hann lánaðan út tímabilið frá danska úrvalsdeildarliðinu Lyngby.

Þorri er af þeim öflugum 2006 árgangi Framara, hann er örvættur stór og stæðilegur varnarmaður sem á að baki 9 leiki fyrir U-17 lið Íslands og 3 fyrir U-19 lið Íslands.

Framarar hlakkar til að fylgjast með Þorra í sumar og hyggjast nú leggja á eitt og stýðja þétt við bakið á ungum og efnilegum heimamönnum.

Velkominn heim Þorri!

Frétt frá Fram



Þorri Stefán Þorbjörnsson.



VELKOMIN Í URÐARAPÓTEK

Okkar metnaður er að veita ávallt
faglega og góða þjónustu

Hlökkum til að sjá þig!

Opið virka daga kl. 09.00-18.30
og laugardaga kl. 12.00-16.00

Vinlandsleið 16
Grafarholti
urdarapotek.is
Sími 577 1770

URÐARAPÓTEK

VISSIR ÞÚ?

AÐ JEFFREY „THE DUDE“ LEBOWSKI
ÞOLDI EKKI EAGLES.

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

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

Keiluhöllin
EGILSHÖLL



Frábær
gjöf fyrir
veiðimenn
og konur



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



errea.is



Tilbúinn fiskur og
fiskréttir beint í ofninn

Spönginni 13, 112 Reykjavík

Grafarholtsblaðið

Útgefandi: Skrautas ehf. Netfang: gv@skrautas.is

Ritstjóri og ábm.: Stefán Kristjánsson.

Ritstjórn: Símar 698-2844 og 699-1322.

Netfang Grafarholtsblaðsins: gv@skrautas.is / abl@skrautas.is

Útlit og hönnun: Skrautas ehf.

Auglýsingar: 698-2844 og 699-1322 - Stefán Kristjánsson - gv@skrautas.is

Prentun: Landsprent ehf.

Ljósmyndari: Katrín J. Björgvinsdóttir.

Dreifing: Póstdreifing.

Grafarholtsblaðinu er dreift ókeypis í öll íbúðarhús í Grafarholti, Úlfarsárdal og Reynisvatnsás.

Biðjum fyrir Grindvíkingum

Ofan í eldgos, það fimmta á nokkrum misserum, sem hafði hörmu legar afleiðingar í för með sér í Grindavík kom einn lélegasti landsleikur sem íslenskt landslið hefur leikið í handknattleik.

Hrikalegt tap gegn Ungverjum var mikið kjaftshögg fyrir Íslendinga enda þjóðariþróttin sem á í hlut. Eins og venjulega þegar illa gengur eru samfélagsmiðlarnir logandi af skítastí frá fólki sem þykist allt vita og allt geta. Undirritaður er eldri en tvævetra og hefur lengi fylgst með íslenskum landsliðum í handknattleik hér heima og erlendis. Oft hefur þetta blessaða landslið okkar komið á óvart, bæði með sætum sigrum og slæmum tap-leikjum.

Framundan eru fjórir leikir hjá okkar mönnum í Köln þar sem leikið verður gegn Þýskalandi, Króatíu, Austurríki og Frakklandi. Það getur allt gerst og þegar hafa mörg óvænt úrslit litið dagsins ljós á mótinu. Nægir þar að nefna jafntefli Færeyinga gegn Norðmönnum og jafntefli Svisslendinga og Frakka. Framundan eru skemmtilegir dagar þar sem það ræðst hvort Ísland nær að vinna sér inn þátttökurétt á næstu Olympíuleikum sem fram fara í Prag í sumar.

Hugur allra landsmanna er hjá Grindvíkingum og atburðir síðustu daga hafa haft í för með sér hræðilegar afleiðingar fyrir mannlífið í Grindavík. Mikil óheppni var að litla sprungan skildi opnast rétt í bakgarðinum og eyðilggja þrjú einbýlishús.

Þegar þetta er skrifað stendur yfir mikil barátta við að koma heitu vatni í hús Grindvíkinga til að koma í veg fyrir frost-skemmdir innanhúss. Vonandi hefur það tekist.

Framtíðin er afar óljós en eitt er alveg ljóst að allir Íslendingar vilja og ætla að standa þétt við bakið á Grindvíkingum. Þeir verða að fá alla þá aðstoð sem möguleg er og yfirvöld munu án efa gera allt til að koma sem mest til móts við Grindvíkinga.

Það er erfitt að setja sig í spor íbúanna sem hafa mátt ganga í gegnum margar raunir á liðnum mánuðum og reyndar árum. Eftir óbærilegar skjálftahrinur hefur röð eldgosa skolið á þetta friðsæla byggðarlag til mörg hundruð ára.

Við biðjum fyrir Grindvíkingum öllum.

Stefán Kristjánsson

gv@skrautas.is

Fréttir

Grafarholtsblaðið

Hvers vegna ekki?

- eftir Baldur Borgþórsson fyrrverandi varaborgarfulltrúa

Við störf mín sem varaborgarfulltrúi í borgarstjórn kjörtímabilið 2018-2022 var oft tekist á.

Málefni voru mörg og eins og eðlilegt er, þá höfðu menn ólíka sýn á lífið og tilveruna.

Stundum gekk vel að ná saman um skynsamlegar lausnir og stundum ekki. Bara alls ekki.

Sérstaklega vakti það athygli mína hvað sumir fulltrúar áttu erfitt með að skilja á milli eigin draumsýna og raunverulegs vilja umbjóðenda sinna, íbúa hverfa borgarinnar.

Málefni sem þarna var tekist á um tengdust mörg hver hverfinu okkar, Grafarholti og Úlfarsárdal.

Samþykkt aðalskipulag á reit M22, landinu sem liggur milli Bauhaus og núverandi byggðar í suðurhlíðum Úlfarsárdals var eitt þeirra.

Aðalskipulag á þessu glæsilega landi í suðurhlíðum dalsins var sett í uppnám. Í stað blandaðrar íbúðabyggðar sérþýla og smærri fjölþýla, skyldi rísa þarna iðnaðarverfi.

Hart var tekist á um þetta mál og að

endingu var fallið frá fyrirhugðum breytingum, tímabundið, því ekki hefur verið fallið frá þessum áformum heldur þeim einfaldlega frestað.

Í þessu máli kristallaðist með greinilegum hætti hversu sumir fulltrúar eiga erfitt með að skilja milli eigin



Baldur Borgþórsson fyrrverandi varaborgarfulltrúi.

draumsýna og vilja umbjóðenda sinna, íbúa hverfanna sem um ræðir.

Sótt var eftir leyfi fyrir uppbyggingu á lóð Bauhaus og stefnt á að opna þar m.a. Bónus verslun.

Þetta voru sannarlega góð tíðindi að mati yfirgnæfandi meirihluta íbúa hverfisins enda Bónus á Korputorgi sárt saknað.

En aftur lentu fulltrúar í erfiðleikum með að skilja á milli eigin draumsýna og vilja umbjóðenda sinna og var erindinu því hafnað.

Nú þegar nýtt ár er gengið í garð, daginn tekið að lengja og vorið innan seilingar er rétt að horfa björtum augum á framtíðina.

Við eigum í dag fallett hverfi þar sem margt hefur tekist vel til.

Við skulum sjá fyrir okkur framtíð þar sem teknar verða skynsamlegar ákvarðanir með framhaldið og að vilji íbúa verði hafður að leiðarljósi.

Hvers vegna ekki?

Baldur Borgþórsson
Fyrrv. varaborgarfulltrúi í
borgarstjórn Reykjavíkur.



Úlfarsárdalur og Grafarholt.



HeilsuKlasinn

Um okkar FYRIRTÆKI

GB tjónaviðgerðir er réttinga- og málningarverkstæði með 5 stjórn 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 málnun

Við vinnum eftir stöðlum framleiðanda og notum aðeins viðurkennd efni og tækjabúnað sem stenst ítrustu kröfur.

Getum gert fast verðtilboð í viðgerðir

Erum með bílaleigubíla á staðnum

Vinum með öllum bílaumboðum



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



Zumba Gold
(60+)



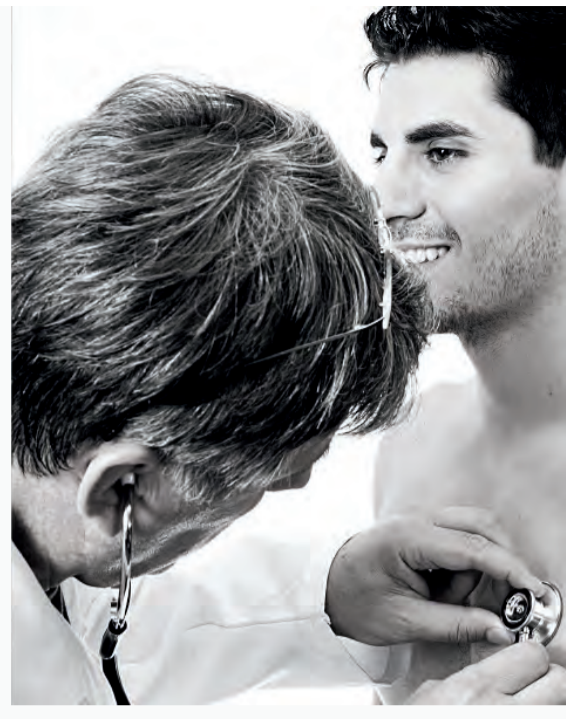
Taktu fyrsta
skrefið



Jafnvægi
& Hugarró



Heilsumat



Þorskhnakkar með graskeri og basil pestó

- frábær réttur sem vert er að prófa

Uppskriftir okkar koma frá listakokkinum Kristjönu Steingrimsdóttur (Jana.is). Jana verklar fiskinn sinn í Hafinu og þar er alltaf svo frábært úrval af ferskasta fiskinum, einnig bjóða þeir upp á svo mikið og gírnlegt úrval af tilbúnum réttum. Hver öðrum betri. „Ég finn það vel hvað það gerir fjölskyldunni minni gott að borða oft fisk og við Íslendingar erum svo heppnir að hafa kost á svona miklu



Útfararstofa Íslands

Reykjavík • Kópavogi • Garðabæ • Hafnarfirði

Sólarhringsvakt: ☎ 581 3300

Komum til aðstandenda og ráðum skipulag sé þess óskað

✉ utforin@utforin.is 🌐 www.utforin.is



Sverrir Einarsson
Útfarastjóri
Sí: 896 8242



Jón G. Bjarnason
Útfarastjóri
Sí: 793 4455



Jónanna Eiríksdóttir
Umsjón gefara



Guðmundur Ó. Jóhannes
Framkvæmdastjóri
Umsjón gefara
Sí: 862 0537

ALÚD • VIRÐING • TRAUST • REYNSLA

Er hleðsla rafbíla hausverkur í húsfélaginu?

Við aðstoðum við að leysa málið með hagsmuni húsfélagsins að leiðarljósi

Hlutlaus úttekt og ráðgjöf fyrir húsfélög um fyrirkomulag rafbílahleðslu og framkvæmdaáætlun.

Útvegum og berum saman tilboð og aðstoðum við styrkjaumsóknir.

- » Þarf stærri heimtaug?
- » Er kerfið búið álagastýringu?
- » Hvaða lausn hentar best?
- » Sjálfvirk greiðslu- og innheimtakerfi?



• EIGNAumsjón

20 ára

thjonusta@eignaumsjon.is | eignaumsjon.is



Þorskhnakinn með graskeri og basil pestó er sérlega auðveldur og bragðgóður réttur.

úrvali af ferskum og góðum fiski. Þar sem við fjölskyldan höfum búið erlendis í um 18 ár erum við extra þakklát fyrir Íslenska fiskinn og kunnum svo mikið að meta hann," segir Jana og bætir við: „Ég hvet sem flesta að bæta meiri fiski inn í matarræði sitt og prófa sig áfram með allskonar útgáfur."

Og við hvetjum lesendur til að prófa þessa uppskrift:

700 gr. ferskir þorskhnakkar frá fiskversluninni Hafinu.

Graskeri og basil pestó:
½ bolli graskersfræ.

1 box basil (20 gr.).
½ box steinselja (10 gr.).
1 hvítlauksrif, afhýtt.
½ sítróna, safinn.
Smá salt og pipar.
250 ml. eða um 1 bolli, ólífuolía.
4 msk. rifinn parmesan ostur (má sleppa).

Blandið öllu nema olúnni og parmesan ostinum saman í matvinnsluvél eða með töfrasprota. Hell-ið svo smá saman olúnni út í blönduna og blandið rólega saman. Hrærið svo að lokum parmesan ostinn út í með skeið, ef þið ætlið að nota, gerir alveg extra ljúft pesto.

Hitið ofninn í 180 gráður.

Setjið þorskhakkana í eldfast mót. Dreifið úr hluta af graskers og basil pestóinu yfir þorskin.

Saltið og piprið og kreistið smá af ferskri sítrónu yfir.

Bakið inn í ofni í um 18 mínútur. Berið fram með fersku salati, bökuðu grænmeti og jafnvel kartöflum eða hrísgrjónum og svo restinni af pestóinu til að toppa allt saman.

Mjög auðveldur og bragðgóður fiskréttur sem þú munt vilja gera aftur og aftur.

Verði ykkur að góðu.
Kristjana Steingrimsdóttir (Jana)
jana.is - www.instagram.com/janast

Grænir
skátar

Endurvinnslumóttakan er opin alla daga hjá skátunum í Hraunbæ

Móttaka Endurvinnslunnar er opin alla daga vikunnar.

Við tökum vel á móti þér.

Grænir skátar styðja við ungmennastarf í samfélaginu.

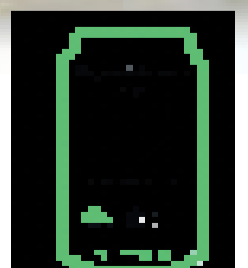
Munið eftir nýja endurvinnsluappinu

Greiddar eru 20 kr.
fyrir eininguna



Opunartíminn okkar er:

Vikrir dagar kl. 9-18
Helgar kl. 12-16:30



Endurvinnslumóttakan Hraunbæ 123 . 110 Reykjavík

ALVÖÖRU ÚTSALA



Lavor Galaxy 150 háprýstidæla

Mótor: 2100W
Prýstingur Max: 150 bör
Vatnsflæði Max: 450l/klst.

35% AF

19.494

Áður 29.990

Lavor HPC Cruiser 200 extreme háprýstidæla

Mótor: 2300W
Prýstingur Max: 200 bör
Vatnsflæði Max: 300l/klst.

30% AF

41.993

Áður 59.990

Black + Decker blaut- ryksuga

1200W, 15 lítra

13.332

Áður kr. 16.665

20% AF

AirgoClean 11E lofthreinsitæki

Fjarlægir 99,97% af bakteríum, myglugróum o.fl. úr loftinu.

11.999

Áður 15.999 kr.



25% AF

25% AF



Rafhlöðu stingsög

11-20V – 20VOLT 2Ah

12.746

Áður 16.995



40% AF

Borðsög Flip-over

1800W bl. 255mm

53.997

Áður 89.995

20% AF

7.998

Áður 9.998

Oliufylltur rafmagnsöfn

9 þilja, 2000W

Keramik Element TFC 19E snúnings hitablásari, 2kW

7.916

Áður 9.895

40% AF



Nestisbox 3 stk

1.077

Áður 1.795

30% AF

Forester Pro snjóskófla

4.199

Áður 5.895

50% AF



Kross Laser 360 gráður

15 m með 3 fótum

8.103

Áður 11.575

LuTool gráðukútsög 254mm 1600W

26.997

Áður 44.995

40% AF



40% AF

LuTool stein/við/járn sög 600W

11.997

Áður 19.995

20% AF



Límbyssa 80W

1.589

Áður 2.119

Egematur ZEUS eldhústæki square

4.043

Áður 8.085

Maston Color spray

Margir litir - 400 ml.

Verð frá:

958

20% AF



30% AF

MaxPro borvél 450W

4.197

Áður 5.995



Hecht loftpressa 100ltr 8bör 3hp

71.992

Áður 89.990

20% AF



Heimilistrappa 4 þrep

7.388

Áður 9.235

20% AF

Skolvaskur vegghengdur

1mm 55x45x21cm

13.191

Áður 21.985

40% AF

30% AF



Isvea Infinity rimless Veggengt WC

34.997

Áður 49.995

LED vinnuljós 30W m/hleðslubatteri

10.197

Áður 16.995

40% AF

Colorex Vagans 25

Pvott- og rakaheld málning sem hentar á baðherbergi, þvottahús og eldhús 9 lítrar

12.599

Áður 17.999

30% AF

LED construction spotlight PWLS 10-150

11.996

Áður 14.995

Hrærvél Drive-HM-120

1200W. 40-60 ltr.

14.996

Áður 19.995

25% AF

Drive-HM-140 1600W (20%) **19.996** Áður 24.995

Ceravid handlaug 45 cm m/öllu

17.546

Áður 23.395

25% AF

30% AF

Guoren sturtusett svart

18.197

Áður 25.995

Ceravid Bathline Classic baðkar 170x75cm

27.676

Áður 34.595

20% AF

BoZZ glerþil

8mm hert gler þil, ál hliðar

95x220 **24.499**

Áður kr. 34.999

30% AF



20% AF

Vatnsþétt LED útljós / bílskúrsljós IP65 48W 120cm

5.276

Áður 6.595

Með fyrirvara um prentvillur

SENDUM UM LAND ALLT!
www.murbudin.is

MÚRBÚÐIN
Gott verð fyrir alla, alltaf!

Tillögur borgarfulltrúa Sjálfstæðisflokksins: Knatthús og endurnýjun gervigrass hjá Fram

Borgarfulltrúar Sjálfstæðisflokksins vilja að ráðist verði í byggingu hálfknattúss og áhaldahúss á félagssvæði Fram, eins og kveðið er á um í samningi milli félagsins og Reykjavíkurborgar. Jafnframt hafa þeir lagt til að gervigrass verði endurnýjað á æfingavelli Fram í Úlfarsárdal.

Áðurnefndar tillögur voru fluttar á fundi menningar-, íþrótt- og tómstundaráði Reykjavíkur 8. desember sl. Afgreiðslu beggja tillagna var frestað að ósk fulltrúa meirihluta Samfylkingar, Framsóknarflokks, Pírata og Viðreisnar og eru þær enn óafgreiddar.

Í september 2017 gerðu Reykjavíkurborg og Knattspyrnufélagið Fram með sér samning um uppbyggingu íþróttamannvirkja Fram í Úlfarsárdal, sem þjóna eiga íbúum Grafarholts og Úlfarsárdals. Með samningnum skuld-

batt Fram sig til að starfrækja öflugt íþróttastarf í þessum hverfum en á móti skuldbatt borgin sig til frekari uppbyggingar íþróttamannvirkja á

Knatthúsið sett á dagskrá

Kjartan Magnússon, borgarfulltrúi og flutningsmaður áðurnefndra tillagna, bendir á að í framkvæmda-áætlun hafi fylgt umræddum samningi Fram og borgarinnar. Þar hafi verið kveðið á um að framkvæmdum við íþróttahús, stúku, gervigrassvöll og knatthús yrði lokið árið 2020. Þeim framkvæmdum hafi seinkað en framkvæmdum við íþróttahús, stúku og aðalvöll hafi lokið á árinu 2022. Hins vegar bóli ekkert á knatthúsinu sem átti þó að vera tilbúið til notkunar á árinu 2020.

„Samningar skulu standa. Við borgarfulltrúar Sjálfstæðisflokksins

leggjum því til að borgin standi við samning sinn við Fram og að undirbúningur hefjist nú þegar að byggingu knatthússins ásamt áhaldahúsi. Miðað skal við að byggingarframkvæmdir hefjist á næsta ári, 2025, og að knatthúsið verði tilbúið til notkunar á árinu 2026.“

Seinni tillagan kveður á um að gervigrass verði endurnýjað á æfingavelli Fram. Ekki hefur verið skiptum gervigrass á vellinum síðan hann var lagður árið 2011 og er því slík endurnýjun orðin afar brýn að sögn Kjartans.

Nauðsynlegt að endurnýja gervigrasið

Með tillöguflutningnum vonast Kjartan til þess að íþróttastæða í hverfunum komist á dagskrá hjá borginni enda sé þörfin brýn. „Íþróttapáttaka

barna og unglinga er mjög mikil í Grafarholti og Úlfarsárdal og íþróttastarf Fram til fyrirmyndar. Þessi aðsókn verður að fá umgjörð við hæfi. Endurnýjun gervigrass á æfingavellinum er hluti af eðlilegu viðhaldi slíkra valla, sem ekki má vanrækja, enda getur gamalt gervigrass haft hættur í för með sér fyrir iðkendur.

Hvað knatthúsið varðar, er um að ræða efnir á gildandi samningi milli Fram og Reykjavíkurborgar. Fram hefur staðið við sinn hluta, sem er að standa fyrir góðu og öflugum íþróttastarfi í hverfunum, en það hefur staðið á borginni að standa við sinn hluta. Nú hefur málið verið sett á dagskrá og vonandi mun borgin standa við sitt með því að ráðast í byggingu knatthússins og áhaldahússins sem fyrst,“ segir Kjartan Magnússon borgarfulltrúi.



Kjartan Magnússon borgarfulltrúi Sjálfstæðisflokks.



Apóteki Suðurnesja var lokað á Hringbraut og Lyfjaval opnaði nýtt bílaapóteki á Aðaltorgi í Reykjanesbæ í byrjun árs 2023. Apótekið er opið frá 9 til 21 alla daga vikunnar.

Fimmsta bílaapótek Lyfjavalis opnað á næstu dögum

Lyfjaval rekur nú fjögur bílaapótek og það fimmsta verður opnað á Miklubraut á næstu dögum. Elsta bílaapótekið var opnað í Hæðasmára árið 2005 og fólk er því farið að þekkja þessa tegund þjónustu. Lyfjaval Vesturlandsvegi var opnað 2020, Lyfjaval Suðurfelli í september 2022, Lyfjaval Reykjanesi í febrúar 2023 og svo verður Lyfjaval Miklubraut opnað á næstu dögum.

Öll bjóða þessi apótek upp á hefðbundni úrval af lyfseðilsskyldum lyfjum og allt það helsta af lausasölulyfjum. Að auki er úrval vítamína, bætiefna, hjúkrunarvara og annarrar apóteksvöru. Til viðbótar við bílaapótekin rekur Lyfjaval apótek í Glæsibæ og Urðarharfi. Þar er vöruúrval meira en í minni apótekunum.

Á lyfjaval.is getur fólk pantað lyf og aðrar vörur og valið um að sækja í eithvert apótekanna eða fá sent heim.

Meira næði í lúgunum

Svanur Valgeirsson, framkvæmda-stjóri Lyfjavalis, segist þakklátur fyrir þær viðtökur sem Lyfjaval hafi fengið, sérstaklega hversu vel viðskiptavinir

virðist kunna að meta apótek sem bjóði langan opnunartíma og afgreiðslu í gegnum bílalúgur. Það hafi sýnt sig að viðskiptavinir kunnir vel að meta að þurfa ekki að fara út úr bílnum.

„Bílalúgur eru klárlega okkar sérstaða og það er gaman að finna hvað fólk finnst þetta þægilegt. Við finnum að viðskiptavinir okkar kunna vel að meta að í lúgunum er meira næði en stundum inni í apótekunum og biðin eftir afgreiðslu er einfaldlega styttri þegar þú situr í bílnum. Það er svo auðvitað mjög þægilegt að þurfa ekki að fara út bílnum, hvort sem þú ert með sofandi barn í bílnum, átt erfið með gang eftir aðgerðir eða af öðrum ástæðum, nú eða bara vegna þess að þú vilt sitja í hlýjuni meðan þú bíður eftir afgreiðslu. Við finnum að fólk kann að meta þessa þjónustu og því erum við full tilhlökkunar að opna enn fleiri apótek af þessu tagi.“

Opið allan sólarhringinn

Svanur segist líka stoltur að geta sagst reka eina apótekið á landinu sem opið er allan sólarhringinn. Lyfjaval í Hæðasmára hefur nú verið opið allan sólarhringinn í

tæpt ár og alveg ljóst að þörfin fyrir þessa þjónustu er til staðar.

„Fólk þarf á lyfjum að halda jafnt á nóttu sem degi og við erum til staðar fyrir þá sem eru á ferðinni á nóttunni eða ef upp koma veikindi þegar aðrir eru með lokað,“ segir Svanur.

Aðspurður hvort opnunartími sé ekki orðinn of langur segir Svanur að vissulega væri þægilegt og ódýrara að vera með minna opið en það henti ekki öllum að koma í apótek milli 9 og 18 virka daga.

„Við finnum þörfina fyrir löngum opnunartíma og þess vegna er bara alltaf opið í Hæðasmára og Lyfjaval á Vesturlandsvegi er líka opið alla daga, frá 9 til 22. Viðskiptavinurinn þarf á löngum opnunartíma að halda og þá bara sinnum við þeirri þörf með gleði,“ segir Svanur Valgeirsson.

Apótek Lyfjavalis eru nú sex talsins, fjögur bílaapótek, í Hæðasmára, við Vesturlandsveg, í Suðurfelli og við Aðaltorg í Reykjanesbæ, og að auki eru svo apótek í Glæsibæ og Urðarharfi. Fimmsta bílaapótekið verður síðan opnað á Miklubraut á næstu dögum eða vikum.



Lyfjaval á Vesturlandsvegi er með fjórar bílalúgur og er opið frá 9 til 22 alla daga.



Bílaapótekið Hæðasmára er nú opið allan sólarhringinn.

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



Útfararþjónusta
í yfir 70 ár

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

VIÐ ÞJÓNUM ALLAN SÓLARHRINGINN

Á áttunda hundarað hús- og aðalfundir

- á dagskrá hjá Eignaumsjón í vor

Aðalfundur húsfélaga og rekstrarfélaga sem eru í þjónustu hjá Eignaumsjón hófust í byrjun janúar og haldnir verða að jafnaði 40-50 á viku fram að páskum í lok mars. Alls eru um 700 aðalfundi á döfnni hjá fyrirtækinu til apríloka auk að minnsta kosti 60 húsfunda.

Það er búið að vera í mörg horna að líta undanfarna mánuði hjá starfsfólki Eignaumsjónar vegna undirbúnings aðalfundatímans, ekki síst hjá fundarteyminu sem er skipað þeim Gunnþóri Steinari Jónssyni, forstöðumanni þjónustuviðs, Höllu Mjöll Stefánsdóttur ráðgjafa, Sigríði Guðmundsdóttur þjónustufulltrúa og Þór Gíslasyni ráðgjafa. Um 30 fundarstjórar, bæði starfsfólk Eignaumsjónar og verktafar, sinna fundarstjórn á aðalfundunum, sem verða flestir haldnir í fundarsölum Eignaumsjónar að Suðurlandsbraut 30, en einnig í fundarsölum úti í bæ eða í aðstöðu sem viðkomandi húsfélag leggja til.

Rafræn boðun funda öruggust

„Það er alltaf áskorun að púsla

saman fundaplani fyrir alla þessa aðalfundi og skipuleggja dagskrána, í samstarfi við formenn og stjórnir viðkomandi félaga,“ segir Þór og bætir við að mikið sé lagt upp úr réttri boðun aðalfunda, til að tryggja að fundirnir verði löglegir og þar með bindandi fyrir viðkomandi hús- og rekstrarfélög. Boða skal til aðalfunda með minnst átta og mest 20 daga fyrirvara, með sannanlegum hætti þar sem tilgreindur er bæði fundartími, fundarstaður og dagskrá.

„Við leggjum áherslu á rafræna boðun aðalfunda hjá okkur, bæði til að tryggja að fundarboðin skili sér örugglega til viðkomandi og til að draga úr pappírnotkun,“ segir Þór.

Málefni aðalfunda

Á aðalfundi skal fyrst og fremst ræða um innri málefni félagsins; afgreiða ársreikning og kostnaðar- og húsgjaldaáætlunir, kjósa félaginu stjórn og taka ákvarðanir um næstu áfanga í starfsemi viðkomandi félags. Þór minnir jafnframt á að vilji eigendur að tiltekin mál verði tekin til umfjöllunar á aðalfundi húsfélags þurfi viðkomandi að koma skriflegri ósk þar



Á myndinni eru frá vinstri: Þór Gíslason, Sigríður Guðmundsdóttir og Gunnþór Steinar Jónsson, sem eru í fundarteymi Eignaumsjónar ásamt Höllu Mjöll Stefánsdóttur.

um til stjórnar með góðum fyrirvara, svo hægt sé að geta umræddra mála í fundarboði.

„Við leggjum líka áherslu á að stjórnir og formenn fari vel yfir dagskrá aðalfunda og þau mál sem ræða þarf, s.s. viðhald og framkvæmdir, svo ákvarðanataka verði markviss og skýr. Þá skiptir sköpum fyrir löglega boðun funda að stjórnir hengi upp fundarboð í sameign og setji í póstkassa ef þarf. Við í fundarteyminu sjáum svo um að senda fundarboð rafrænt til allra sem hafa skráð sig í Húsbókina og gefið þar upp netfang. Einnig sendum við í bréfpósti fundarboð til eigenda sem skráðir eru

til heimilis utan viðkomandi húsfélags,“ bætir Þór við.

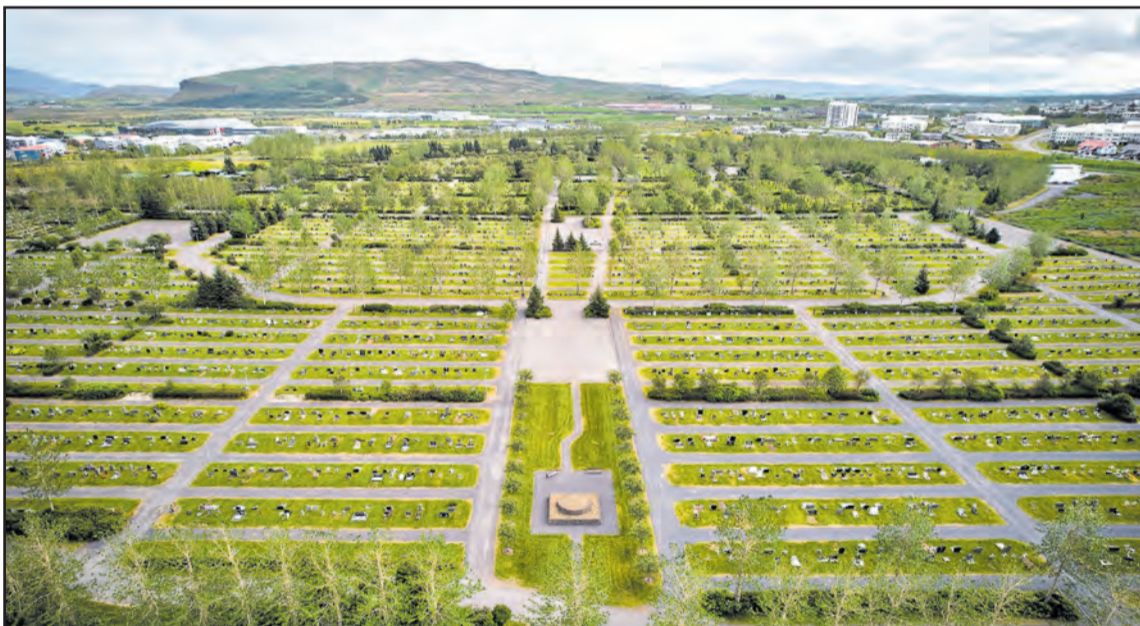
Aðalfundargögn aðgengileg í Húsbókinni

„Tímanlega fyrir aðalfund geta eigendur í húsfélagum hjá okkur nálgast sín fundargögn í Húsbókinni. Þar verður ársreikningur fyrir árið 2023 aðgengilegur sem og kostnaðar-

og húsgjaldaáætlun fyrir árið 2024, ásamt fundarboði og öðrum gögnum sem leggjast á fyrir fundinn,“ segir Þór og bætir við að ýmsar aðrar upplýsingar tengdar viðkomandi húsfélagi séu einnig aðgengilegar þar. Þar á meðal eru eldri ársreikningar og aðalfundargögn húsfélaga sem hafa verið í þjónustu til lengri tíma hjá Eignaumsjón.

MÚRBÚÐIN

Gott verð fyrir alla, alltaf!



Séð yfir hluta kirkjugarðsins í Gufunesi.

Gufuneskirkjugarður – er fyrir þig

Gufuneskirkjugarður er einn stærsti kirkjugarður landsins en hann er um 30 hektarar að stærð. Nafnið tekur garðurinn af Gufunesinu þrátt fyrir að vera staðsettur í miðjum Grafarvögunum sem skýrist væntanlega af því að þegar garðurinn var vígður árið 1980 var Grafarvogurinn ekki til sem hverfi. Kirkjugarðar eru fyrir alla, hvar í trú- eða lífskoðunarfélagi það er. Það sem einkennir þennan kirkjugarð umfram aðra garða er að þar eru grafreitir sem eru hannaðir fyrir mörg trúfélög. Í garðinum eru t.d. sérstakir grafreitir fyrir þá sem eru búddatrúar, ásatrúar, íslamtrúar auk kristinnar trúar. Auk þess sem í garðinum er óvígður reitur fyrir þá sem standa utan trúfélaga. Fyrsta manneskjan sem

jarðsett var í Gufuneskirkjugarði var Kristín Einarsdóttir og er hún því vöðukona garðsins.

Kirkjugarðurinn er opinn fyrir alla

Við hjá Kirkjugörðum Reykjavíkur höfum undanfarið ár unnið að nýrri stefnu fyrir garðana þar sem við höfum lagt fram framtíðarsýn og stefnu. Við munum á næstu mánuðum kynna ákveðnar nýjungar í grafreitum. Nýr garður við Úlfarsfell gefur mikil tækifæri til þess. Til að mynda að merkja grafreiti með QR kóðum, minningarveggi og skógar- og fjölskyldugrafreiti svo eitthvað sé nefnt. Í grunninn viljum við að garðarnir séu hluti af því nærumhverfi og þeim hverfum sem þeir eru staðsettir

í en á sama tíma sé þar kyrrð og kærleikur fyrir þá sem vitja ástvina sinna. Við teljum að garðarnir hafi stórt hlutverk við að varðveita menningararf og þar séu allir velkomnir óháð stöðu, trú eða hverju því sem aðgreinir okkur.

Garðurinn er ekki síður fyrir þá sem eru lifandi. Því vil ég bjóða íbúa og nágretta okkar í Grafarvogi og velkomna í garðinn sinn til göngutúra eða skoða leiði og um leið njóta fallegs umhverfis og þeirrar kyrrðar sem þar ríkir. Hægt er nálgast frekari upplýsingar um Gufuneskirkjugarð á vef Kirkjugarða Reykjavíkur, kirkjugardar.is.

Grafarholtsblaðið

Ritstjórn og auglýsingar sími 698-2844

VIÐ TÖKUM VEL Á MÓTI ÞÉR

Í NÝJU OG GLÆSILEGU HÚSNÆÐI, URÐARHVARFI 8 KÓPAVOGI!



TANNLÆKNASTOFAN
VALHÖLL

Urðarhvarf 8 B, 6. hæð, 206 Kópavogur



Lyfjaval

HEILSA & HAMINGJA

Renndu við í lúgurnar
á Vesturlandsvegi!
Opið alla daga 9-22

LYFJAVAL HÆÐASMÁRA

LYFJAVAL SUÐURFELLI



Opið virka daga

8:30-20

Opið laugardaga

11-17

