

MÚRBÚÐIN

Gott verð fyrir alla, alltaf!

Grafarholtsblaðið

5. tbl. 13. árg. 2024 maí Fréttablað íbúa í Grafarholti og Úlfarsárdal



Bifreiðaverkstæði
Grafarvogs

Allar almennar
bílavíðgerðir

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

Þjónustuaðili



SSANGYONG



CHEVROLET

Vill matvörubúð á Bauhausreitnum - sjá bls. 10



Kjartan Magnússon borgarfulltrúi Sjálfstæðisflokksins.



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



HeilsuKlasinn

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

bfo.is

Bifreiðaverkstæði Friðriks Ólafssonar ehf

bfo@bfo.is



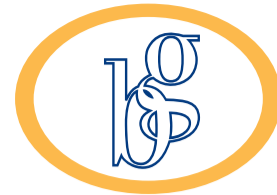
SMIDJUVEGI 22 (GRÆN GATA) · 200 KÓPAVOGI · SÍMI: 567 7360

MÚRBÚÐIN

Gott verð fyrir alla, alltaf!

Grafarholtsblaðið

5. tbl. 13. árg. 2024 maí Fréttablað íbúa í Grafarholti og Úlfarsárdal



Bifreiðaverkstæði
Grafarvogs

Allar almennar
bílavíðgerðir

Gylfahlöt 24 - 30 • 112 Reykjavík
Sími 577 4477

www.bilavidgerdir.is

Þjónustuaðili



SSANGYONG



CHEVROLET

Vill matvörubúð á Bauhausreitnum

- sjá bls. 10



Kjartan Magnússon borgarfulltrúi Sjálfstæðisflokksins.



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



HeilsuKlasinn

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

bfo.is

Bifreiðaverkstæði Friðriks Ólafssonar ehf

bfo@bfo.is



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

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.

Karlremburnar á RÚV

Það hefur gastað um RÚV síðustu daga og vikur og ekki að furða þó traust almennings á stofnuninni fari minnkandi dag frá degi.

Áður hefur verið minnst á það hér að RÚV fær 7-8 milljarða í forgjöf á hverju ári. Landsmenn eru skildugir að greiða nefskattinn og í hvert sinn sem einstaklingur verður 16 ára byrjar hann að greiða skattinn til RÚV hvort sem hann er samþykkuður því eða ekki, 20.900 krónur á ári. Oftar en ekki hefur þessi skattlagning ekki dugað fyrir rekstri RÚV og hefur reikningurinn þá verið sendur niður á Austurvöll og við látnu greiða fyrir óráðsúna.

Nú undanfarið rekur hvert hneykslið annað á RÚV. Framkvæmd söngvakeppni sjónvarpsins fyrir Eurovision í Malmö var eitt allsherjar hneyksli og stofnunin réði ekki einu sinni við atkvæðagreiðsluna á úrslitavöldinu. Löggin sem tóku þátt í keppninni voru valin af einhverju huldufólki og voru hvert öðru lélegra. Sigurlagið sent út og hafnaði í jumbúsætinu með heil 3 stig. Þessi keppni er orðin vandræðaleg hjá RÚV eins og svo margt annað á þeim bænum.

Fréttastofa RÚV er hlutdræg í fréttum og reyndir fréttamenn orðið uppvisir að ótrúlegri hlutdrægni að minnu mati.

Og ekki tók betra við á dögum þegar María Sigrún Hilmarsdóttir, reynd og hámenntuð fréttakona, var smánuð af yfirmönnum sínum á RÚV. Þar sýndu karlremburnar sitt rétta andlit. Ritstjóri Kveiks gaf út þá yfirlýsingu að María Sigrún væri vanhæf til að starfa fyrir Kveik. Hún væri að vísu hæfur fréttapular en ónothæf sem rannsóknarblaðamaður. Verið var að þagga niður umræðu um lóðamál borgarinnar gagnvart olíufélögunum og því var gripið til þess ráðs af yfirmönnum RÚV að taka þáttinn af dagskrá og senda út styttri útgáfu af honum í Kastljósi.

Þessi framkoma yfirmanna RÚV gagnvart Maríu Sigrúnu opinberar kvenfyrirlitningu svo ekki sé sterkara að orði kveðið og æpir á að þessar karlrembur segji tafarlaust af sér. Og svo á útvarpsstjórninni, sem auðvitað ber mestu ábyrgðina á skandalnum, auðvitað að fylgja sem hraðast í kjölfarið.

Premeningarnir á RÚV, ritstjóri Kveiks, fréttastjórnin og Stefán Eiríksson útvarpsstjóri eru rúnir öllu trausti og eiga að víkja tafarlaust. Ritstjóri Kveiks hefur ekki unnið nein afrek á RÚV og fréttastefna RÚV hefur síður en svo batnað eftir að fréttastjórnin tók þar við af forvera sínum. Og útvarpsstjórnin hefur borið ábyrgð á hverjum skandalnum á fætur öðrum innan RÚV og á auðvitað að vera fyrir margt löngu búinn að átta sig á því að hann veldur ekki starfi sínu.

RÚV þarf á nýju fólki að halda. Fólki sem sinnir hlutlausri fréttamennsku og fólki sem ber virðingu fyrir öllu fólki, konum og körlum. Fólki sem kemur fram við fólk af tillitsemi og heiðarleika og án hroka og dónaskapar.

Stefán Kristjánsson

gv@skrautas.is

Aðför gegn heiðarlegri fréttamennsku

- eftir Björn Gíslason borgarfulltrúa Sjálfstæðisflokksins

Sennilega verður bensinstöðvamálið flokkað með yfirgengilegri pólitískum hneykslum hin síðari ár. Ástæðan er ekki síst sú að í raun er um tvö hneykslismál að ræða. Annars vegar er um að ræða óskiljanlega gjafagjöringa meirihlutans í borgarstjórn til handa olíufélögunum. Skilmerkilegur þáttur Maríu Sigrúnar á RÚV vekur fjölmargar spurningar um það málefni sem enn er ósvarað. Hann lýsir einnig samningagerð, ákvarðanatöku, aðferðarfræði og leynimarki sem allt virðist svo fátánlegt við fyrstu sýn, að það vekur grunsemdir um að enn séu ekki öll kurl komin til grafar í þessu máli. Það verður því mikilvægt framhald þess, að fá málið rannsakað á réttan hátt og af réttum aðilum.

Hin hliðin á atburðarásinni er svo forkastanleg framkoma yfirmanna á RÚV, gagnvart virtri og mjög reyndri fréttakonu, sem vann sér það eitt til saka að hafa unnið fréttaskýringarþátt sem líklega hefur fengið mest áhorf, mesta umfjöllun og mest hrós, slíkra þátta.

Þetta áorkaði þáttur Maríu Sigrúnar, þrátt fyrir að yfirmenn á RÚV hafi ritskodað þáttinn og reynt að koma í veg fyrir útsendingu hans,



Björn Gíslason er borgarfulltrúi Sjálfstæðisflokksins.

en síðan ekki þorað annað en að sýna hann, eftir harða gagnrýni virtra reynslubolta í fréttamennsku. En þá hafði þátturinn verið stytur og honum breytt í Kastljósþátt.

Til að bæta gráu ofan á svart var

Maríu Sigrúnu sagt upp starfi sínu í Kveik með skætingi. Hún situr nú samt uppi með hrós og þakklæti almennings, fyrir vel unnin þátt og fyrir hugrekki til að halda í heiðri helgustu hugsjón fjölmiðlafólks: Að segja sannleikann, skilmerkilega og umbúðalaust, þrátt fyrir starfsmissi, ærumeiðingar og aðra fjandsamlega framkomu sinna yfirmanna.

Yfirmönnum Maríu Sigrúnar sem svona komu fram verður það hins vegar til ævarandi skammar og álitshnekkis. Þá er ekki einungis átt við lítilmannlega framkomu þeirra í hennar garð, heldur og þann trúnaðarrest sem þessir starfsmenn „útvarps allra landsmanna“ hafa sýnt þjóðinni. Það er nú orðið nokkuð ljóst að þeir reyndu með brögðum að koma í veg fyrir birtingu á umfjöllun sem átti svo sannarlega erindi til þjóðarinnar.

Höfundur: 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 stjórnun gæðavottun frá Bílgreinasambandinu. Við erum í samstarfi við öll tryggingafélög.

Við þjónustum allar gerðir bíla

Tjónaskoðun
Við skoðum bílinn og undirbúum tjónamatið 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

Um okkar FYRIRTÆKI

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

Við þjónustum allar gerðir bíla

Tjónaskoðun
Við skoðum bílinn og undirbúum tjónamatið 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

Hafðu samband núna

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

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.

Karlremburnar á RÚV

Það hefur gastað um RÚV síðustu daga og vikur og ekki að furða þó traust almennings á stofnuninni fari minnkandi dag frá degi.

Áður hefur verið minnst á það hér að RÚV fær 7-8 milljarða í forgjöf á hverju ári.

Landsmenn eru skildugir að greiða nefskattinn og í hvert sinn sem einstaklingur verður 16 ára byrjar hann að greiða skattinn til RÚV hvort sem hann er samþykktur því eða ekki, 20.900 krónur á ári. Oftar en ekki hefur þessi skattlagning ekki dugað fyrir rekstri RÚV og hefur reikningurinn þá verið sendur niður á Austurvöll og við látnu greiða fyrir óráðsúna.

Nú undanfarið rekur hvert hneykslið annað á RÚV. Framkvæmd söngvakeppni sjónvarpsins fyrir Eurovision í Malmö var eitt allsherjar hneyksli og stofnunin réði ekki einu sinni við atkvæðagreiðsluna á úrslitavöldinu. Löggin sem tóku þátt í keppninni voru valin af einhverju huldufólki og voru hvert öðru lélegra. Sigurlagið sent út og hafnaði í júbbsætinu með heil 3 stig. Þessi keppni er orðin vandræðaleg hjá RÚV eins og svo margt annað á þeim bænum.

Fréttastofa RÚV er hlutdræg í fréttum og reyndir fréttamenn orðið uppvisir að ótrúlegri hlutdrægni að minnu mati.

Og ekki tók betra við á dögnum þegar María Sigrún Hilmarsdóttir, reynd og hámenntuð fréttakona, var smánuð af yfirmönnum sínum á RÚV. Þar sýndu karlremburnar sitt rétta andlit. Ritstjóri Kveiks gaf út þá yfirlýsingu að María Sigrún væri vanhæf til að starfa fyrir Kveik. Hún væri að vísu hæfur fréttapúler en ónothæf sem rannsóknarblaðamaður. Verið var að þagga niður umræðu um lóðamál borgarinnar gagnvart olíufélögunum og því var gripið til þess ráðs af yfirmönnum RÚV að taka þáttinn af dagskrá og senda út styttri útgáfu af honum í Kastljósi.

Þessi framkoma yfirmanna RÚV gagnvart Maríu Sigrúnu opinberar kvenfyrirlitningu svo ekki sé sterkara að orði kveðið og æpir á að þessar karlrembur segi tafarlaust af sér. Og svo á útvarpsstjórninni, sem auðvitað ber mestu ábyrgðina á skandalnum, auðvitað að fylgja sem hraðast í kjölfarið.

Premeningarnir á RÚV, ritstjóri Kveiks, fréttastjórnin og Stefán Eiríksson útvarpsstjóri eru rúnir öllu trausti og eiga að víkja tafarlaust. Ritstjóri Kveiks hefur ekki unnið nein afrek á RÚV og fréttastefna RÚV hefur síður en svo batnað eftir að fréttastjórnin tók þar við af forvera sínum. Og útvarpsstjórnin hefur borið ábyrgð á hverjum skandalnum á fætur öðrum innan RÚV og á auðvitað að vera fyrir margt löngu búinn að átta sig á því að hann veldur ekki starfi sínu.

RÚV þarf á nýju fólki að halda. Fólki sem sinnir hlutlausri fréttamennsku og fólki sem ber virðingu fyrir öllu fólki, konum og körlum. Fólki sem kemur fram við fólk af tillitsemi og heiðarleika og án hroka og dónaskapar.

Stefán Kristjánsson

gv@skrautas.is

Aðför gegn heiðarlegri fréttamennsku

- eftir Björn Gíslason borgarfulltrúa Sjálfstæðisflokksins

Sennilega verður bensinstöðvamálið flokkað með yfirgengilegri pólitískum hneykslum hin síðari ár. Ástæðan er ekki síst sú að í raun er um tvö hneykslismál að ræða. Annars vegar er um að ræða óskiljanlega gjafagjöringa meirihlutans í borgarstjórn til handa olíufélögunum. Skilmerkilegur þáttur Maríu Sigrúnar á RÚV vekur fjölmargar spurningar um það málefni sem enn er ósvarað. Hann lýsir einnig samningagerð, ákvarðanatöku, aðferðarfræði og leynimarki sem allt virðist svo fátánlegt við fyrstu sýn, að það vekur grunsemdir um að enn séu ekki öll kurl komin til grafar í þessu máli. Það verður því mikilvægt framhald þess, að fá málið rannsakað á réttan hátt og af réttum aðilum.

Hin hliðin á atburðarásinni er svo forkastanleg framkoma yfirmanna á RÚV, gagnvart virtri og mjög reyndri fréttakonu, sem vann sér það eitt til saka að hafa unnið fréttaskýringarþátt sem líklega hefur fengið mest áhorf, mesta umfjöllun og mest hrós, slíkra þátta.

Þetta áorkaði þáttur Maríu Sigrúnar, þrátt fyrir að yfirmenn á RÚV hafi ritskodað þáttinn og reynt að koma í veg fyrir útsendingu hans,



Björn Gíslason er borgarfulltrúi Sjálfstæðisflokksins.

en síðan ekki þorað annað en að sýna hann, eftir harða gagnrýni virtra reynslubolta í fréttamennsku. En þá hafði þátturinn verið stytur og honum breytt í Kastljósþátt.

Til að bæta gráu ofan á svart var

Maríu Sigrúnu sagt upp starfi sínu í Kveik með skætingi. Hún situr nú samt uppi með hrós og þakklæti almennings, fyrir vel unnin þátt og fyrir hugrekki til að halda í heiðri helgustu hugsjón fjölmiðlafólks: Að segja sannleikann, skilmerkilega og umbúðalaust, þrátt fyrir starfsmissi, ærumeiðingar og aðra fjandsamlega framkomu sinna yfirmanna.

Yfirmönnum Maríu Sigrúnar sem svona komu fram verður það hins vegar til ævarandi skammar og álitshnekkis. Þá er ekki einungis átt við lítilmannlega framkomu þeirra í hennar garð, heldur og þann trúnaðarrest sem þessir starfsmenn „útvarps allra landsmanna“ hafa sýnt þjóðinni. Það er nú orðið nokkuð ljóst að þeir reyndu með brögðum að koma í veg fyrir birtingu á umfjöllun sem átti svo sannarlega erindi til þjóðarinnar.

Höfundur: 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 stjórn gæðavottun frá Bílgreinasambandinu. Við erum í samstarfi við öll tryggingafélög.

Við þjónustum allar gerðir bíla

Tjónaskoðun
Við skoðum bílinn og undirbúum tjónamatið 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

Um okkar FYRIRTÆKI

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

Við þjónustum allar gerðir bíla

Tjónaskoðun
Við skoðum bílinn og undirbúum tjónamatið 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

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



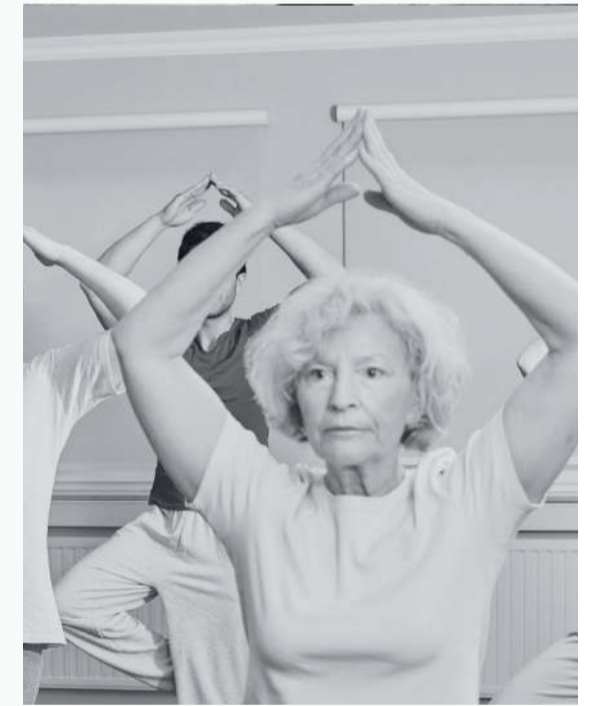
Einkapjálfun



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

Einkaþjálfun



Heilsumat



60+
Grunnnámskeið



Kvennaleikfimi



Forsetaframbjóðandinn
Halla Hrund Logadóttir:

Forsetinn á að lyfta upp öllu því góða í samfélaginu

Halla Hrund Logadóttir getur kost á sér í embætti forseta Íslands. Hún ólst upp í Hraunbænum og seinna í Viðarási í Árbænum. Hún segir það hafa verið forréttindi að alast upp í hverfinu enda hafi það upp á svo mikið að bjóða.

„Fyrir utan frábært íþróttastarf og nálagðina við náttúruna þá fannst mér Árbærinn alltaf vera meira eins og bæjarfélag heldur en úthverfi. Samstaðan var svo mikil. Föðuramma mín og afi voru frumbyggjar í Árbæjarhverfinu. Bróðir þabba bjó þar líka og það var mikill samgangur sem heldur betur markaði hversu gott var að búa þarna. Ég eignaðist góða vini í portinu eins og það var kallað í Hraunbænum og við lékum okkur oft saman langt fram á kvöld á sumrin. Ég eignaðist svo þéttan vinahóp í Árbæjarskóla og við erum enn þá í miklu sambandi. Ég var líka í hestunum frá unglingsárum, það var stutt að fara í hesthúsin, og enn í dag finnst mér fátt eins endurnærandi eins og að komast í reiðtúr.“

Skammvinnur knattspyrnuferill en viðurkenning fyrir áhuga

Aðspurð segist hún vera mikil Fylkiskona þrátt fyrir að hafa átt skammvinnan knattspyrnuferil sjálf. „Ég fór á eitt námskeið og fékk viðurkenningu fyrir áhuga,“ segir hún og hlær. „En ég lærði ýmislegt um lífið á gamla malarvellinum. Valur Ragnarsson, bróðir þabba, var fyrirliði Fylkis þegar ég var krakki og við erum mikil Fylkisfjölskylda. Við fórum á nánast alla leiki, líka á útileiki úti á landi. Þarna lærði ég hvað hvatning skiptir miklu máli, og að sýna stuðning, líka þegar á móti blæs. Maður æfðist svo sannarlega í að tileinka sér seiglu við að fylgjast með liðinu sínu ganga í gegnum skin og skúr.“

Sterkar taugar til hverfisins

Halla Hrund ber sterkar taugar til hverfisins, foreldrar hennar, þau Jóhanna Kr. Steingrimsdóttir og Logi Ragnarsson, búa þar enn og heimsóknirnar eru tíðar. „Við maðurinn minn Kristján Freyr eigum

tvær dætur, sem eru að verða tímm og 12 ára. Þær verja miklum tíma með ömmu sinni og afa, enda hvergi meiri lúxus að finna en þar. Við fjölskyldan förum reglulega í hjólréiðatúra um Elliðaárdalinn, komum þá oft við í Árbæjarbakarínu og síðan er alveg uppáhalds að fá sér ís í Skalla.“

Halla Hrund er ein af 12 einstaklingum sem eru í framboði til forseta Íslands. Í embætti forseta vill hún halda gildum þátttöku og samvinnu á lofti og leggja áherslu á samstöðu okkar sem þjóðar, náttúru okkar, menningu og hugvit — fyrir framtíðina.

Langaði snemma að efla samfélagið

„Ég vissi mjög snemma að mig langaði að taka þátt með einhverjum hætti í að efla samfélagið. Afí Raggi, sem var lengi yfirkennari í Árbæjarskóla, var mjög duglegur að hvetja mig til þátttöku í alls konar tómsunda- og félagsstarfi á mínum yngri árum, hann sagði að maður lærði svo mikið á því og myndi kynnast alls konar fólki. Í dag finn ég hvernig þessi hvatning frá honum hefur mótað mig. Með því að taka þátt, mæta og gefa af sér, verður til farvegur fyrir alla fjölbreyttu þræðina okkar að vefast saman í eina öfluga heild. Við verðum sterkari.“

Fjölbreyttur náms- og starfsferill víða um heim

Halla Hrund hefur komið víða við og nýtur sín jafn vel í íslenskrum sveit og á alþjóðavettvangi. Hún er með BA-gráðu í stjórnmálafræði frá Háskóla Íslands, meistarafráðu í alþjóðasamvinnu með áherslu á hagfræði og orkumál frá The Fletcher School við Tufts-háskóla, og meistarafráðu í opinberri stjórnsýslu frá Harvard háskóla með áherslu á umhverfis- og orkumál. Hún bjó í Brussel þar sem hún starfaði á vegum utanríkisráðuneytisins að menningarmálum, síðan lá leiðin til Tógó í Vestur-Afríku og þaðan til Parísar.

Orkumál alltaf verið hugleikin



Halla Hrund Logadóttir býður sig fram til embættis forseta Íslands.

Halla Hrund var skipuð orkumálastjóri árið 2021, fyrst kvenna og hafa orkumál alltaf verið henni hugleikin. Hún starfar jafnframt sem aðjúnt við Harvard og var meðstofnandi og framkvæmdastjóri við miðstöð Norðurlóða, Arctic Initiative, við sama skóla. Samhliða þessu vann Halla Hrund að stofnun alþjóðlega jafnréttisverkefnisins Stelpur styðja stelpur (e. Project Girls for Girls) sem miðar að því að efla færni og styrkja tengsl ungra kvenna. Verkefnið er í dag með starfsemi í tugum ríkja.

„Ég var svo heppin að verja nánast

öllum skólafrúm í sveitinni hjá ömmu og afa austur á Síðu. Þar lærði ég að samvinna og samstaða væri lykilatriði til að koma hlutunum í verk, að maður þarf að hafa fyrir verkefnum og leggja á sig til að áorka. Þar fann ég fyrst kraftinn sem fylgir því að sigla verkefnum saman í höfn, hvernig raðirnar þéttast og kærleikur og samkennd vex.“

Að leggja okkur fram fyrir samfélagið okkar

Hún segir að á næstu áratugum munum við sjá miklar samfélags- og tæknibreytingar sem við sem þjóð þurfum að búa okkur undir og takast á við saman. „Þar á ég við þætti eins og gervigreind, loftslagsmál svo eitthvað sé nefnt. Ég trúi því að í allri þessari framþróun sé hlutverk forseta Íslands mjög mikilvægt. Forsetinn á að lyfta upp öllu því góða sem er að gerast í samfélaginu okkar. Hann á að draga fólk saman, efla bjartsýni og hvetja okkur til að leggja okkur fram fyrir samfélagið okkar. Saman getum við allt.“

Saman getum við allt

Hún segir að á næstu áratugum munum við sjá miklar samfélags- og tæknibreytingar sem við sem þjóð þurfum að búa okkur undir og takast á við saman. „Þar á ég við þætti eins og gervigreind, loftslagsmál svo eitthvað sé nefnt. Ég trúi því að í allri þessari framþróun sé hlutverk forseta Íslands mjög mikilvægt. Forsetinn á að lyfta upp öllu því góða sem er að gerast í samfélaginu okkar. Hann á að draga fólk saman, efla bjartsýni og hvetja okkur til að leggja okkur fram fyrir samfélagið okkar. Saman getum við allt.“



Halla Hrund á fullri ferð á reiðhjól í hverfinu sínu.



Halla Hrund og Haukur Steinn, litli bróðir.



Halla og Arndís vinkona hennar.

Sítrus Langa

- frábær réttur sem vert er að prófa

Kristjana Steingrímsdóttir, Jana, býður lesendum okkar upp á frábærar uppskriftir af fiskréttum. Réttirnir eru í senn hollir og gómsætir og við skorur á lesendur að prófa þessa rétti.

„Ég elska að versla fiskinn minn í Hafinu og þar er alltaf svo frábært úrval af ferskasta fiskinum, einnig bjóða þeir upp á svo mikið og girnilegt 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 aðgang að miklu 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 Kristjana.

Nú bjóðum við upp á Sítrus Löngu og hér kemur uppskriftin:

Sítrus Langa

1 kg Langa.
1 1/2 sítróna.
1 1/2 appelsína.
3 hvítlauksrif skorin í þunnar sneiðar.

1 rauðlaukur skorin í báta.
Svartur pipar (eftir smekk).
Vorlaukur - 4 stíklar skornir í litla bita.

1/2 rauður chili skorinn í þunna hringi.
ca 1 dl / 1/2 bolli ólífuolía.
Sjávar salt (eftir smekk).

Leiðbeiningar

Skerið löngu í hæfilega bita og setjið í eldfast mót og marinerið með safu úr hálfri appelsínu, safu úr hálfri sítrónu, rauðlauk, pipar, salti, vorlauk, hvítlauk, chili og afganginum af sítrónu og appelsínu skornum í báta.

Marinerið í um 30 mínútur.

Hitið ofninn í 180 gráður.

Hellið ólífuolíunni yfir fiskinn og bakið í um 30 mínútur.

Takið fiskinn út úr ofninum og berið fram með jógurtsósu og grænu salati.

Ég hvet sem flesta að bæta meiri fisk inn í matarræði sitt og prófa sig áfram með allskonar útgáfur.

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



Sítrus Langan er verulega góð og rétturinn sem hér sést ótrúlega gómsætur.



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



Halla Hrund

Fyrir framtíðina



Fjölskylduhátíð í Salnum í Kópavogi

Verið öll hjartanlega velkomin á fjölskylduhátíð Höllu Hrundar í Salnum í Kópavogi á laugardaginn 18. maí frá kl. 14-17.

Skemmtileg og fjölbreytt dagskrá fyrir alla fjölskylduna. Tónlistaratriði, grill, líf og fjör!



Halla Hrund

Fyrir framtíðina



Fjölskylduhátíð í Salnum í Kópavogi

Verið öll hjartanlega velkomin á fjölskylduhátíð Höllu Hrundar í Salnum í Kópavogi á laugardaginn 18. maí frá kl. 14-17.

Skemmtileg og fjölbreytt dagskrá fyrir alla fjölskylduna. Tónlistaratriði, grill, líf og fjör!



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



Þórunn Björk Pálmadóttir, Lára Sæmundsdóttir og Linda Sveinbjörnsdóttir í versluninni Mistur.

Um hvað snýst Bensínstöðvamálið?

- eftir Mörtu Guðjónsdóttur borgarfulltrúa

Kastljósþáttur Maríu Sigrúnar Hilmarsdóttur um bensínstöðvalóðirnar dregur á skýran hátt fram eftirfarandi meginatriði Bensínstöðvamálsins.

1. Borgarstjórn veitti olíufélagunum, endurgjaldslaust og nánast skilyrðislaust, byggingarrétt á tólf bensínstöðvalóðum.

Þetta var gert þó upphaflegir leigusamningar lóðanna kvæðu einungis á um að reka þar bensínstöð, þó samningar um fimm þessara lóða væru útrunnir og sjötti samningurinn rynnir út eftir eitt og hálf ár, og þó bensínstöðvum myndi fækka sjálfkrafa á næstu árum af rekstrarástæðum, vegna aukinnar sparneytni og orkuskipta ökutækja.

Þessi bygginarréttur olíufélaganna er nú metin á um tíu milljarða króna og hann á mjög líklega eftir að hækka umtalsvert á þessum byggingarreitum og þar með hækka íbúðaverðið, á kostnað íbúðakaupenda.



Marta Guðjónsdóttir, borgarfulltrúi Sjálfstæðisflokksins.

2. Samningsgerðin um þessa gjafagjörminga var unnin á tugum leynifunda, án vitundar og vilja minnihlutans í borgarstjórn og keyrð í gegnum borgarráð þegar borgarstjórn var í sumarfrí.

3. Minnihlutinn í borgarstjórn sá sig knúinn til að krefjast upplýsinga um samningsgerðina og fékk þær ekki fyrr en hálfu ári síðar. Þá fengu þau að skoða takmörkuð tölvugögn í takmarkaðan tíma, í lokuðu rými í Ráðhúsinu, og fengu þá hvorki að hafa með sér farsíma sína, né spjaldtölvur.

Þetta eru hreinar og klárar staðreyndir um grunnþætti og málavexti þessara gjörninga. Þær staðreyndir vekja að sjálfsgöðu grunsemdir um alvarlega pólitíska spillingu: um aðför að almannahagsmunum sem hlaupa á milljörðum, og um aðför að lýðræðislegum leikreglum - skyldum og réttindum lýðkjörinna fulltrúa. Margt er samt enn á huldu um markmið og ásetning þessara gjafagjörminga. Það er því öllum fyrir bestu að málið í heild verði rannsakað ítarlega af óháðum aðilum. Því fyrr - því betra.

Höfundur: Marta Guðjónsdóttir borgarfulltrúi Sjálfstæðisflokksins

Heilsu- og umhverfisverslunin Mistur í efri byggðum

Í nóvember sl. opnaði á Stórhöfða 33, heilsu- og umhverfisverslunin Mistur. Þar var stórt skref stigið í sögu fyrirtækisins sem fagnaði nú á dögunum 10 ára starfsafmæli sínu. Með opnun verslunar á Stórhöfða hyggst Mistur koma til móts við og þjónusta þann sístækkandi hóp sem velur hreinni, heilsusamlegri og umhverfisvænni lífstíl.

Hjá Mistur færðu faglega þjónustu og ráðleggingar heilsusérfræðings sem starfað hefur í heilsugeiranum í yfir 15 ár, m.a. við val á vítamínum og bætiefnum og grunn og ilmkjarnaolím svo eitthvað sé nefnt.

„Þeir sem kjósa að fækka umbúðum heima við og vilja fylla á þau ílát sem þeir eiga, ættu jafnframt að kynna sér sístækkandi úrvalið á áfyllingabær Misturs,“ segir Þórunn Björk Pálmadóttir eigandi Misturs, en hjá okkur færðu öll hreingerming-

arefni sem notuð eru á heimilum ásamt vörum til persónulegra nota.

Hjá Mistur starfa nú þrjár starfsmenn og gaman er að geta þess að í takt við vöruúrval og stefnu fyrirtækisins eru allar innréttingar ýmist end-urunnar eða endurnýttar. Við vöruval í verslun er horft til innihaldsefna, umbúðir vara og aðbúnað starfsfólks við framleiðslu og áhersla ávalt lögð á að velja umhverfisvænni valkosti eða leita annað ef vörur uppfylla ekki okkar skilyrði“ segir Þórunn, því við getum alltaf fundið vörur sem uppfylla okkar kröfur um að umhverfi og heilsa séu höfð að leiðarljósi hjá okkur birgjum.

„Verslunin er opin alla virka daga frá kl 11-17 og við tökum vel á móti öll-um þeim sem leggja leið sína til okkar hingað á Stórhöfða 33,“ segir Þórunn.



Hjá Mistur færðu faglega þjónustu og ráðleggingar heilsusérfræðings sem starfað hefur í heilsugeiranum í yfir 15 ár, m.a. við val á vítamínum og bætiefnum og grunn og ilmkjarnaolím svo eitthvað sé nefnt.

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

Keiluhöllin
EGILSHÖLL

MÚRBÚÐIN

Gott verð fyrir alla, alltaf!

bfo.is

Bifreiðaverkstæði Friðriks Ólafssonar ehf

bfo@bfo.is



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



Þórunn Björk Pálmadóttir, Lára Sæmundsdóttir og Linda Sveinbjörnsdóttir í versluninni Mistur.

Um hvað snýst Bensínstöðvamálið?

- eftir Mörtu Guðjónsdóttur borgarfulltrúa

Kastljósþáttur Maríu Sigrúnar Hilmarsdóttur um bensínstöðvalóðirnar dregur á skýran hátt fram eftirfarandi meginatriði Bensínstöðvamálsins.

1. Borgarstjórn veitti olíufélagunum, endurgjaldslost og nánast skilyrðislaust, byggingarrétt á tólf bensínstöðvalóðum.

Þetta var gert þó upphaflegir leigusamningar lóðanna kvæðu einungis á um að reka þar bensínstöð, þó samningar um fimm þessara lóða væru útrunnir og sjötti samningurinn rynnir út eftir eitt og hálf ár, og þó bensínstöðvum myndi fækka sjálfkrafa á næstu árum af rekstrarástæðum, vegna aukinnar sparneytni og orkuskipta ökutækja.

Þessi bygginarréttur olíufélaganna er nú metin á um tíu milljarða króna og hann á mjög líklega eftir að hækka umtalsvert á þessum byggingarreitum og þar með hækka íbúðaverðið, á kostnað íbúðakaupenda.



Marta Guðjónsdóttir, borgarfulltrúi Sjálfstæðisflokksins.

2. Samningsgerðin um þessa gjafagjörminga var unnin á tugum leynifunda, án vitundar og vilja minnihlutans í borgarstjórn og keyrð í gegnum borgarráð þegar borgarstjórn var í sumarfrí.

3. Minnihlutinn í borgarstjórn sá sig knúinn til að krefjast upplýsinga um samningsgerðina og fékk þær ekki fyrr en hálfu ári síðar. Þá fengu þau að skoða takmörkuð tölvugögn í takmarkaðan tíma, í lokuðu rými í Ráðhúsinu, og fengu þá hvorki að hafa með sér farsíma sína, né spjaldtölvur.

Þetta eru hreinar og klárar staðreyndir um grunnþætti og málavexti þessara gjörninga. Þær staðreyndir vekja að sjálfsgöðu grunsemdir um alvarlega pólitíska spillingu: um aðför að almannahagsmunum sem hlaupa á milljörðum, og um aðför að lýðræðislegum leikreglum - skyldum og réttindum lýðkjörinna fulltrúa. Margt er samt enn á huldu um markmið og ásetning þessara gjafagjörminga. Það er því öllum fyrir bestu að málið í heild verði rannsakað ítarlega af óháðum aðilum. Því fyrr - því betra.

Höfundur: Marta Guðjónsdóttir borgarfulltrúi Sjálfstæðisflokksins

Heilsu- og umhverfisverslunin Mistur í efri byggðum

Í nóvember sl. opnaði á Stórhöfða 33, heilsu- og umhverfisverslunin Mistur. Þar var stórt skref stigið í sögu fyrirtækisins sem fagnaði nú á dögunum 10 ára starfsafmæli sínu. Með opnun verslunar á Stórhöfða hyggst Mistur koma til móts við og þjónusta þann sístækkandi hóp sem velur hreinni, heilsusamlegri og umhverfisvænni lífstíl.

Hjá Mistur færðu faglega þjónustu og ráðleggingar heilsusérfræðings sem starfað hefur í heilsugeiranum í yfir 15 ár, m.a. við val á vítamínum og bætiefnum og grunn og ilmkjarnaolím svo eitthvað sé nefnt.

„Þeir sem kjósa að fækka umbúðum heima við og vilja fylla á þau ílát sem þeir eiga, ættu jafnframt að kynna sér sístækkandi úrvalið á áfyllingabar Misturs,“ segir Þórunn Björk Pálmadóttir eigandi Misturs, en hjá okkur færðu öll hreingerming-

arefni sem notuð eru á heimilum ásamt vörum til persónulegra nota.

Hjá Mistur starfa nú þrjár starfsmenn og gaman er að geta þess að í takt við vöruúrval og stefnu fyrirtækisins eru allar innréttingar ýmist end-urunnar eða endurnýttar. Við vöruval í verslun er horft til innihaldsefna, umbúðir vara og aðbúnað starfsfólks við framleiðslu og áhersla ávalt lögð á að velja umhverfisvænni valkosti eða leita annað ef vörur uppfylla ekki okkar skilyrði“ segir Þórunn, því við getum alltaf fundið vörur sem uppfylla okkar kröfur um að umhverfi og heilsa séu höfð að leiðarljósi hjá okkur birgjum.

„Verslunin er opin alla virka daga frá kl 11-17 og við tökum vel á móti öll-um þeim sem leggja leið sína til okkar hingað á Stórhöfða 33,“ segir Þórunn.



Hjá Mistur færðu faglega þjónustu og ráðleggingar heilsusérfræðings sem starfað hefur í heilsugeiranum í yfir 15 ár, m.a. við val á vítamínum og bætiefnum og grunn og ilmkjarnaolím svo eitthvað sé nefnt.

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

Keiluhöllin
EGILSHÖLL

MÚRBÚÐIN

Gott verð fyrir alla, alltaf!

bfo.is

Bifreiðaverkstæði Friðriks Ólafssonar ehf

bfo@bfo.is

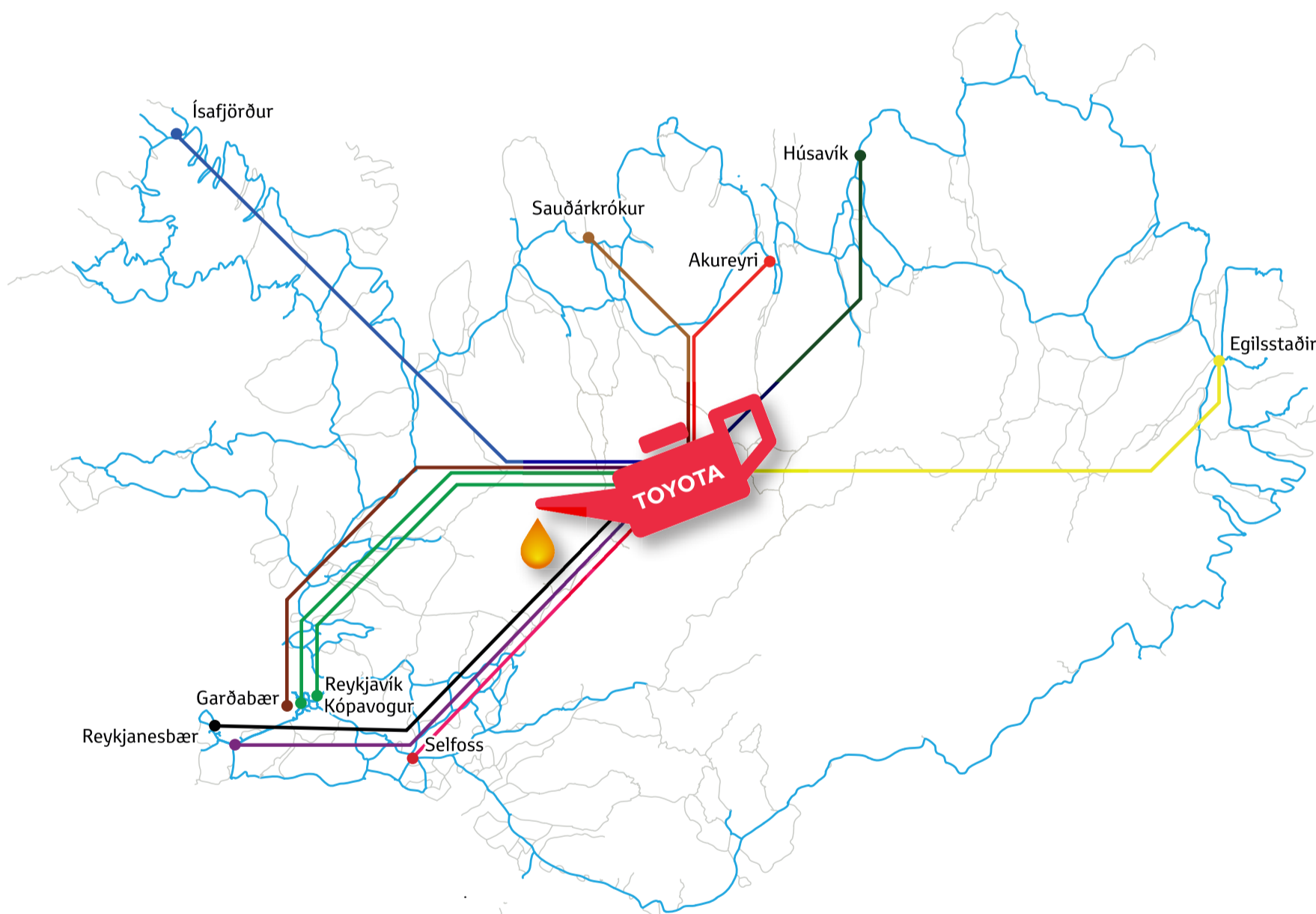


SMÍÐJUVEGI 22 (GRÆN GATA) · 200 KÓPAVOGI · SÍMI: 567 7360



ÞEGAR STÓRT ER SMURT

Nýttu þér sértilboð á smurþjónustu hjá öllum
viðurkenndum þjónustuaðilum Toyota til 7. júní.



Sértilboð á olíum, olíusíum, loftsíum,
frjókornasíum, bensín- og hráolíusíum,
þurrkublöðum, þurrkugúmmíj, perum,
rúðuvökva, frostlegi, Adblue og þjónustu.*

Engin vandamál – bara lausnir

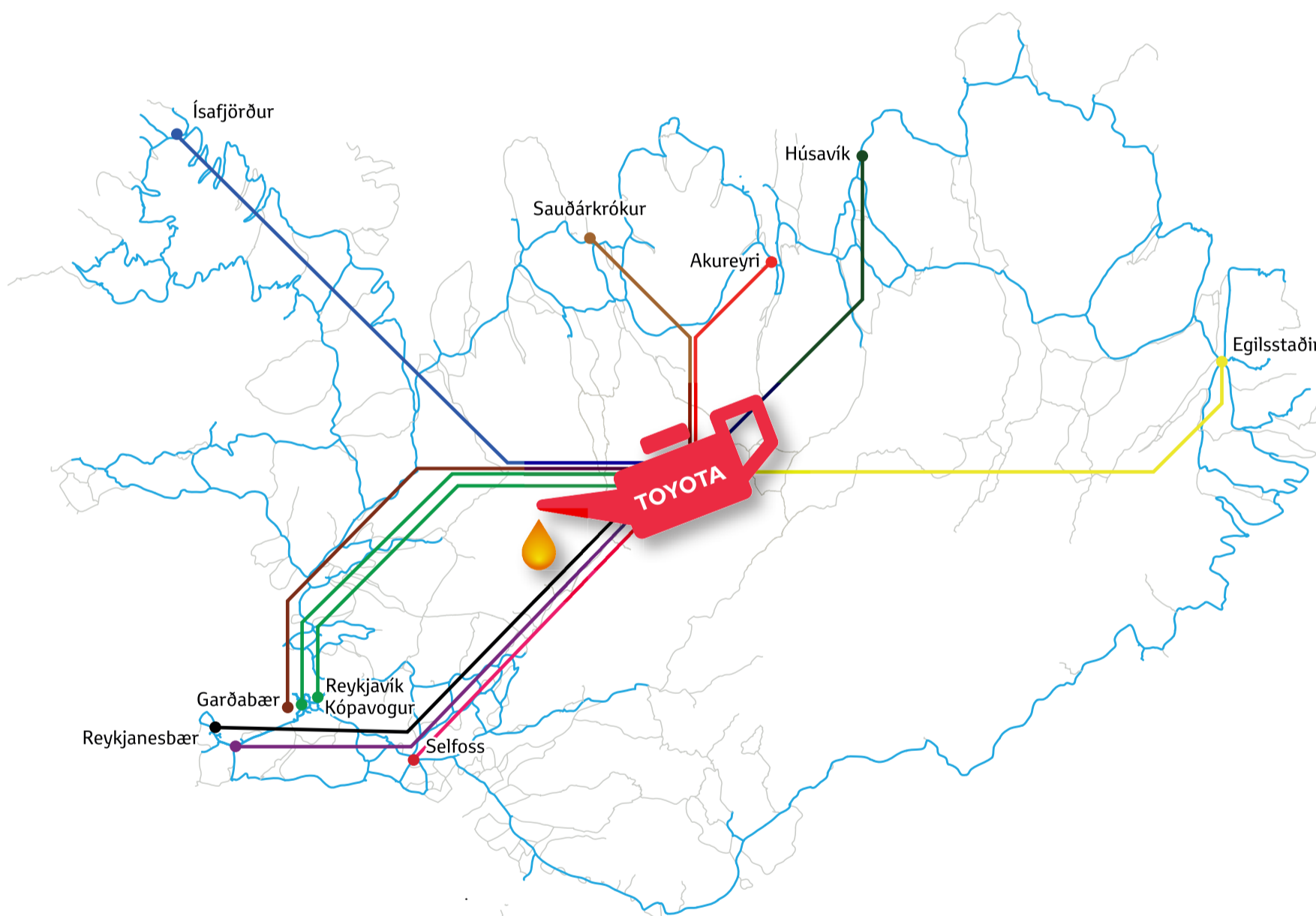
*Afsláttur af vörum gildir eingöngu með þjónustu á staðnum.

● Toyota Kaupúni	—	Kaupúni 6	Garðabæ	570 5070
● Toyota Akureyri	—	Baldursnesi 1	Akureyri	460 4300
● Toyota Selfossi	—	Fossnesi 14	Selfossi	480 8000
● Toyota Reykjanesbæ	—	Njarðarbraut 19	Reykjanesbæ	420 6610
● Bifreiðaverkstæði Reykjavíkur	—	Bæjarflöt 13	Reykjavík	440 8000
● Bifreiðaverkstæði Reykjavíkur	—	Skemmuvegi 16	Kópavogi	440 8000
● Bílatangi	—	Suðurgötu 9	Ísafirði	456 4580
● Bifreiðaverkstæði KS	—	Hesteyri 2	Sauðárkróki	455 4570
● Bílaleiga Húsavíkur	—	Garðarsbraut 66	Húsavík	464 1888
● Bílaverkstæði Austurlands	—	Miðási 2	Egilsstöðum	470 5070
● Bílageirinn	—	Grófinni 14a	Reykjanesbæ	421 6901



ÞEGAR STÓRT ER SMURT

Nýttu þér sértíloð á smurþjónustu hjá öllum
viðurkenndum þjónustuaðilum Toyota til 7. júní.



Sértilboð á olíum, olíusíum, loftsíum,
frjókornasíum, bensín- og hráolíusíum,
þurrkublöðum, þurrkugúmmíj, perum,
rúðuvökva, frostlegi, Adblue og þjónustu.*

Engin vandamál – bara lausnir

*Aflsláttur af vörum gildir eingöngu með þjónustu á staðnum.

● Toyota Kaupúni	—	Kaupúni 6	Garðabæ	570 5070
● Toyota Akureyri	—	Baldursnesi 1	Akureyri	460 4300
● Toyota Selfossi	—	Fossnesi 14	Selfossi	480 8000
● Toyota Reykjanesbæ	—	Njarðarbraut 19	Reykjanesbæ	420 6610
● Bifreiðaverkstæði Reykjavíkur	—	Bæjarflöt 13	Reykjavík	440 8000
● Bifreiðaverkstæði Reykjavíkur	—	Skemmuvegi 16	Kópavogi	440 8000
● Bílatangi	—	Suðurgötu 9	Ísafirði	456 4580
● Bifreiðaverkstæði KS	—	Hesteyri 2	Sauðárkróki	455 4570
● Bílaleiga Húsavíkur	—	Garðarsbraut 66	Húsavík	464 1888
● Bílaverkstæði Austurlands	—	Miðási 2	Egilsstöðum	470 5070
● Bílageirinn	—	Grófinni 14a	Reykjanesbæ	421 6901



Íbúar í Grafarholti og Úlfarsárdal kusu mörg skemmtileg verkefni til framkvæmda í hverfinu á þessu og næsta ári.

Hverfið mitt:

Fjölbreytt og skemmtileg verkefni til framkvæmda

Frisbílgolfbrautir, infraraud sauna, ævintýragarður, hugleiðsluróla og gaga völlum eru meðal verkefna sem Reykvikingar völdu í lýðræðisverkefninu Hverfið mitt á síðasta ári. Borgarráð hefur nú heimilað umhverfis- og skipulagssviði að bjóða út verkefni sem koma til framkvæmda

á þessu og næsta ári. Áætlaður kostnaður er 450 milljónir króna.

Hverfið mitt er samráðsverkefni íbúa og stjórnssýslu um forgangsroðun og úthlutun fjármagns til nýframkvæmda í hverfum Reykjavíkurborgar. Þar gefst íbúum kostur á að hafa áhrif á sitt

nánasta umhverfi með því að senda inn hugmyndir að verkefnum í sínum hverfum og síðan er kosid á milli þeirra í rafrænni íbúakosningu. Slík kosning fór síðast fram í september 2023 og var kosningabáttaka í borginni allri 12%. Af þeim sem kusu voru konur í meirihluta með tæp 62% atkvæða,

karlar voru rúm 38% kjósenda og kvár 0,04%.

Verkefnin sem kosin voru til framkvæmda í haust eru 62 talsins og er áætlaður framkvæmdatími maí 2024 til desember 2025. Verkefnin eru afar fjölbreytt og eru þau eftirfarandi í Grafarholti og Úlfarsárdal

- Stikuð gönguleið við rætur Úlfarsfells.
- Reynisvatn - fallettri aðkoma.
- Göngustígur milli Úlfarsárdals og Hafravatns.
- Gróður og áningarstaðir í Úlfarsárdal.
- Bekkir við Reynisvatn.



Endurvinnslumóttakan er opin alla daga hjá skátunum í Hraunbæ

Móttaka Endurvinnslunnar er opin alla daga vikunnar. Við tökum vel á móti þér.

Graenir 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

Leyfa á matvöruverslun á Bauhausreit

- segir Kjartan Magnússon borgarfulltrúi

Leyft verður að byggja stórverslun með lágu verði og miklu vöruúrvali á svonefndum Bauhaus-reit í Úlfarsárdal, nái tillaga borgarfulltrúa Sjálfstæðisflokksins fram að ganga. Íbúar í Grafarholti og Úlfarsárdal hafa lengi óskað eftir slíkri verslun og því myndi tilkoma hennar vera mikil þjónustubót fyrir þá að sögn Kjartans Magnússonar borgarfulltrúa og flutningsmanns tillögunnar.

Tillaga Sjálfstæðisflokksins

Tillagan var lögð fram á fundi umhverfis- og skipulagsráðs Reykjavíkur í apríl og er hún svohljóðandi:

„Lagt er til að ráðist verði í breytingu á aðalskipulagi, sem heimili rekstur matvöruverslunar á reit M9c, sem er á skilgreindu miðsvæði við Lambhagaveg-Vesturlandsveg. Nú er óheimilt að vera með matvöruverslun á umræddum reit samkvæmt aðalskipulagi.“

Bauhaus-reiturinn er ein stærsta atvinnulóð borgarinnar. Samkvæmt aðalskipulagi er heimilt að byggja 3 – 4 þúsund fermetra atvinnuhúsnæði á lóðinni til viðbótar því sem þegar hefur verið byggt þar en þó ekki matvöruverslun. Eigendur Bauhaus hafa hug á því að nýta lóðina undir matvöruverslun en hafa hingað til ekki fengið heimild borgarinnar til þess.

Kjartan segist hafa flutt tillöguna því að það vanti stórverslun í Grafarholt og Úlfarsárdal. „Íbúar hverfisins hafa knúid á um málið árum saman en án árangurs. Nú býr hátt á núnda þúsund manns í hverfinu og mun það væntanlega halda áfram að vaxa og dafna. Sjálfsgagt er að Grafhyllingar og Úlfaldælingar njóti nútíma verslunarháttá og hafi aðgang að stórverslun með miklu úrvali og lágu vöruverði eins og íbúar annarra hverfa borgarinnar. Miðað við skipulag hverfisins hentar Bauhaus-reiturinn best fyrir slíka starfsemi. Hingað til virðast þó kreddur í skipulagsmálum hafa staðið í vegi fyrir þessari hugmynd. Eg hef því tekið málið upp á vettvangi borgarstjórnar til endurskoðunar og úrlausnar,“ segir Kjartan Magnússon borgarfulltrúi.

Afgreiðslu tillögunnar var frestað að ósk meirihluta borgarstjórnar og henni jafnframt vísað til umsagnar skipulagsfulltrúa borgarinnar. Greint verður frá framvindu málsins í Grafarholtsblaðinu.



Tölvuteikning af matvöruverslun á móti verslun Bauhaus.



Íbúar í Grafarholti og Úlfarsárdal kusu mörg skemmtileg verkefni til framkvæmda í hverfinu á þessu og næsta ári.

Hverfið mitt:

Fjölbreytt og skemmtileg verkefni til framkvæmda

Frisbílgolfbrautir, infraraud sauna, ævintýragarður, hugleiðsluróla og gaga völlum eru meðal verkefna sem Reykvikingar völdu í lýðræðisverkefninu Hverfið mitt á síðasta ári. Borgarráð hefur nú heimilað umhverfis- og skipulagssviði að bjóða út verkefni sem koma til framkvæmda

á þessu og næsta ári. Áætlaður kostnaður er 450 milljónir króna.

Hverfið mitt er samráðsverkefni íbúa og stjórnssýslu um forgangsroðun og úthlutun fjármagns til nýframkvæmda í hverfum Reykjavíkurborgar. Þar gefst íbúum kostur á að hafa áhrif á sitt

nánasta umhverfi með því að senda inn hugmyndir að verkefnum í sínum hverfum og síðan er kosid á milli þeirra í rafrænni íbúakosningu. Slík kosning fór síðast fram í september 2023 og var kosningabáttaka í borginni allri 12%. Af þeim sem kusu voru konur í meirihluta með tæp 62% atkvæða,

karlar voru rúm 38% kjósenda og kvár 0,04%.

Verkefnin sem kosin voru til framkvæmda í haust eru 62 talsins og er áætlaður framkvæmdatími maí 2024 til desember 2025. Verkefnin eru afar fjölbreytt og eru þau eftirfarandi í Grafarholti og Úlfarsárdal

- Stikuð gönguleið við rætur Úlfarsfells.
- Reynisvatn - falletgrí aðkoma.
- Göngustígur milli Úlfarsárdals og Hafravatns.
- Gróður og áningarstaðir í Úlfarsárdal.
- Bekkir við Reynisvatn.



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

Leyfa á matvöruverslun á Bauhausreit

- segir Kjartan Magnússon borgarfulltrúi

Leyft verður að byggja stórverslun með lágu verði og miklu vöruúrvali á svonefndum Bauhaus-reit í Úlfarsárdal, nái tillaga borgarfulltrúa Sjálfstæðisflokksins fram að ganga. Íbúar í Grafarholti og Úlfarsárdal hafa lengi óskað eftir slíkri verslun og því myndi tilkoma hennar vera mikil þjónustubót fyrir þá að sögn Kjartans Magnússonar borgarfulltrúa og flutningsmanns tillögunnar.

Tillaga Sjálfstæðisflokksins

Tillagan var lögð fram á fundi umhverfis- og skipulagsráðs Reykjavíkur í apríl og er hún svohljóðandi:

„Lagt er til að ráðist verði í breytingu á aðalskipulagi, sem heimili rekstur matvöruverslunar á reit M9c, sem er á skilgreindu miðsvæði við Lambhagaveg-Vesturlandsveg. Nú er óheimilt að vera með matvöruverslun á umræddum reit samkvæmt aðalskipulagi.“

Bauhaus-reiturinn er ein stærsta atvinnulóð borgarinnar. Samkvæmt aðalskipulagi er heimilt að byggja 3 – 4 þúsund fermetra atvinnuhúsnæði á lóðinni til viðbótar því sem þegar hefur verið byggt þar en þó ekki matvöruverslun. Eigendur Bauhaus hafa hug á því að nýta lóðina undir matvöruverslun en hafa hingað til ekki fengið heimild borgarinnar til þess.

Kjartan segist hafa flutt tillöguna því að það vanti stórverslun í Grafarholt og Úlfarsárdal. „Íbúar hverfisins hafa knúid á um málið árum saman en án árangurs. Nú býr hátt á núnda þúsund manns í hverfinu og mun það væntanlega halda áfram að vaxa og dafna. Sjálfsgagt er að Grafhyllingar og Úlfaldælingar njóti nútíma verslunarháttá og hafi aðgang að stórverslun með miklu úrvali og lágu vöruverði eins og íbúar annarra hverfa borgarinnar. Miðað við skipulag hverfisins hentar Bauhaus-reiturinn best fyrir slíka starfsemi. Hingað til virðast þó kreddur í skipulagsmálum hafa staðið í vegi fyrir þessari hugmynd. Eg hef því tekið málið upp á vettvangi borgarstjórnar til endurskoðunar og úrlausnar,“ segir Kjartan Magnússon borgarfulltrúi.

Afgreiðslu tillögunnar var frestað að ósk meirihluta borgarstjórnar og henni jafnframt vísað til umsagnar skipulagsfulltrúa borgarinnar. Greint verður frá framvindu málsins í Grafarholtsblaðinu.



Tölvuteikning af matvöruverslun á móti verslun Bauhaus.

FAMOS

Framhaldsskólinn
í Mosfellsbæ

Innritun er hafin fyrir haustönn

Félags- og hugvísindabraut
Náttúruvísindabraut
Opin stúdentsbraut
-hestakjörsvið
-íprótta- og lýðheilsukjörsvið
Íslenskubraut

Íslensku mennta-
verðlaunin 2023



www.fmos.is

FAMOS

Framhaldsskólinn
í Mosfellsbæ

Innritun er hafin fyrir haustönn

Félags- og hugvísindabraut
Náttúruvísindabraut
Opin stúdentsbraut
-hestakjörsvið
-íþróttá- og lýðheilsukjörsvið
Íslenskubraut

Íslensku mennta-
verðlaunin 2023



www.fmos.is

eignaumsjon.is

VR

FYRIRMYNDAR
FYRIRTEKI 2023

Eignaumsjón

2023

Fyrirmyndaryrktaki
í rekstri

Váðagæðið 2023

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



Fallegt birkitré. Fólk í hverfum Reykjavíkur er hvatt til að senda inn tilnefningar varðandi hverfistré Reykjavíkur.

Veist þú um Hverfistré Grafarholts 2024?

Tré í borgum hafa mikil og góð áhrif á umhverfið og líf borgarbúa. Þau skapa skjól, draga úr mengun, eru búsvæði fugla og skordýra og gera umhverfið fallegra og skemmtilegra. Þá hafa rannsóknir sýnt fram á bein og mælanleg tengsl milli trjágróðurs í borgum og betri heilsu.

Þótt trjárekt í Reykjavík eigi sér tiltölulega stutta sögu, eru þar mörg merkileg tré, fallegar trjáaðir og lundir. Í borginni má finna aldar-gömul tré með fróðlega sögu. Í sumum hverfum og einstökum götum eru ákveðnar tegundir áberandi — oft reynitré, birki eða aspir. Það getur verið vegna þess hvað var í boði á þeim tíma eða eiginleika trjána og samspils þeirra við umhverfið. Þá má

víða finna óvenjuleg tré, sem oft þrífast betur en margur hefði haldið. Til að mynda álmur, askur, hrossakastanífur, fjallapínur og eik.

Í sumar mun Skógræktarfélag Reykjavíkur útnefna Hverfistré Reykjavíkur 2024, í tíu hverfum borgarinnar. Óskað er eftir tilnefningum frá íbúum og áhugafólki. Valið verður úr tilnefningunum og fá eigendur trjána viðurkenningarskjöl með stuttum umfjöllunum um Hverfistré hvers hverfis, þann 25. ágúst 2024.

Önnur glæsileg eða athyglisverð tré verða skráð sérstaklega og þannig stutt við skrásetningu merkilegra trjáa í borginni.

Hægt er að tilnefna einstaka tré, runna, trjáaðir eða lundi. Ástæður fyrir tilnefningu geta verið margskonar. Til dæmis að tré eigi sér merkilega sögu eða að ákveðin trjáröð sé einkennandi fyrir hverfið. Þá getur verið að gróðurinn veiti gott skjól eða að tré laði að mikið fuglalíf eða að trjálundur sé góður samkomustaður fyrir fólk í hverfinu. Sum tré eru frábær til að klífra í, önnur óvenjuleg og enn önnur bara sérlega falleg.

Skógræktarfélag Reykjavíkur hvetur fólk til að senda inn tilnefningar á Hverfistré Reykjavíkur 2024, á netfangið heidmork@heidmork.is

Tekið er við tilnefningum til loka júlí.

MÚRBÚÐIN

Gott verð fyrir alla, alltaf!

Grafarholtsblaðið

Ritstjórn og
auglýsingar
sími 698-2844

Stíflupjónusta Röramyndir Dælubíll



VALUR
HELGASON

stifla.is | 896 1100

Útfararstofa Íslands

Reykjavík • Kópavogi • Garðabæ • Hafnarfirði

Sólarhringsvakt: ☎ 581 3300

Komum til aðstandenda og ræðum skipulag sé þess óskað

✉ utforin@utforia.is 🌐 www.utforia.is



Sverrir Einarsson
Útfarastjóri
S: 896 8242



Jón G. Bjarnason
Útfarastjóri
S: 793 4455



Jóhanna
Frikksdóttir
Umjón stjóri



Guðmundur Ó. Jóhannsson
Fránkvæmdastjóri
Umjón stjóri
S: 862 0537

ALÚÐ • VIRÐING • TRAUST • REYNSLA

Startaðu ferðasumarið
með **TUDOR**

Rafgeymar í húsbíla og hjólhýsi
fyrir ferðalagið í sumar



TRAUST OG FAGLEG ÞJÓNUSTA - ALLA LEIÐ

SKORRI

SÉRFRÆÐINGAR Í RAFGEYMUM

Skorri ehf • Bildshúfi 12 • 110 Rvk • 577-1515 • NYTT vefverslun www.skorri.is

eignaumsjon.is

VR

FYRIRMYNDAR
FYRIRTEKI 2023

Eignaumsjón

2023

Fyrirmyndaryrktaki
í rekstri

Vakjaldublið 2023

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



Fallegt birkitré. Fólk í hverfum Reykjavíkur er hvatt til að senda inn tilnefningar varðandi hverfistré Reykjavíkur.

Veist þú um Hverfistré Grafarholts 2024?

Tré í borgum hafa mikil og góð áhrif á umhverfið og líf borgarbúa. Þau skapa skjól, draga úr mengun, eru búsvæði fugla og skordýra og gera umhverfið fallegra og skemmtilegra. Þá hafa rannsóknir sýnt fram á bein og mælanleg tengsl milli trjágróðurs í borgum og betri heilsu.

Þótt trjárekt í Reykjavík eigi sér tiltölulega stutta sögu, eru þar mörg merkileg tré, fallegar trjáaðir og lundir. Í borginni má finna aldar-gömul tré með fróðlega sögu. Í sumum hverfum og einstökum götum eru ákveðnar tegundir áberandi — oft reynitré, birki eða aspir. Það getur verið vegna þess hvað var í boði á þeim tíma eða eiginleika trjána og samspils þeirra við umhverfið. Þá má

víða finna óvenjuleg tré, sem oft þrífast betur en margur hefði haldið. Til að mynda álmur, askur, hrossakastanífur, fjallapínur og eik.

Í sumar mun Skógræktarfélag Reykjavíkur útnefna Hverfistré Reykjavíkur 2024, í tíu hverfum borgarinnar. Óskað er eftir tilnefningum frá íbúum og áhugafólki. Valið verður úr tilnefningunum og fá eigendur trjána viðurkenningarskjöl með stuttum umfjöllunum um Hverfistré hvers hverfis, þann 25. ágúst 2024.

Önnur glæsileg eða athyglisverð tré verða skráð sérstaklega og þannig stutt við skrásetningu merkilegra trjáa í borginni.

Hægt er að tilnefna einstaka tré, runna, trjáaðir eða lundi. Ástæður fyrir tilnefningu geta verið margskonar. Til dæmis að tré eigi sér merkilega sögu eða að ákveðin trjáröð sé einkennandi fyrir hverfið. Þá getur verið að gróðurinn veiti gott skjól eða að tré laði að mikið fuglalíf eða að trjálundur sé góður samkomustaður fyrir fólk í hverfinu. Sum tré eru frábær til að klífra í, önnur óvenjuleg og enn önnur bara sérlega falleg.

Skógræktarfélag Reykjavíkur hvetur fólk til að senda inn tilnefningar á Hverfistré Reykjavíkur 2024, á netfangið heidmork@heidmork.is

Tekið er við tilnefningum til loka júlí.

MÚRBÚÐIN

Gott verð fyrir alla, alltaf!

Grafarholtsblaðið

Ritstjórn og
auglýsingar
sími 698-2844

Stíflupjónusta Röramyndir Dælubíll



VALUR
HELGASON

stifla.is | 896 1100

Útfararstofa Íslands

Reykjavík • Kópavogi • Garðabæ • Hafnarfirði

Sólarhringsvakt: ☎ 581 3300

Komum til aðstandenda og ræðum skipulag sé þess óskað

✉ utforin@utforin.is 🌐 www.utforin.is



Sverrir Einarsson
Útfarastjóri
S: 896 8242



Jón G. Bjarnason
Útfarastjóri
S: 793 4455



Jóhanna Frikksdóttir
Umjón stjóri



Guðmundur Ó. Jóhannsson
Fránkvæmdastjóri
Umjón stjóri
S: 862 0537

ALÚÐ • VIRÐING • TRAUST • REYNSLA

Startaðu ferðasumarið
með **TUDOR**

Rafgeymar í húsbíla og hjólhýsi
fyrir ferðalagið í sumar



TRAUST OG FAGLEG ÞJÓNUSTA - ALLA LEIÐ

SKORRI

SÉRFRÆÐINGAR Í RAFGEYMUM

Skorri ehf • Bildshúfi 12 • 110 Rvk • 577-1515 • NYTT vefverslun www.skorri.is

KÍKTU Í HEIMSÓKN & NÆLDU Í GÓÐGÆTI Á GRILLIÐ

SUMARGRILL

STEIKUR & MEÐLÆTI



SKOÐAÐU ÚRVALIÐ Á
SÆLKERABÚÐIN.IS



SÆLKERA
- BÚÐIN -

BITRUHÁLSI 2 · KRINGLUNNI · GARÐABÆ

SÆLKERABÚÐIN.IS

KÍKTU Í HEIMSÓKN & NÆLDU Í GÓÐGÆTI Á GRILLIÐ

SUMARGRILL

STEIKUR & MEÐLÆTI



SKOÐAÐU ÚRVALIÐ Á
SÆLKERABÚÐIN.IS



SÆLKERA
- BÚÐIN -

BITRUHÁLSI 2 · KRINGLUNNI · GARÐABÆ

SÆLKERABÚÐIN.IS



Útfararþjónusta
í yfir 70 ár

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

MÚRBÚÐIN

Gott verð fyrir alla, alltaf!

Grafarholtsblaðið

Ritstjórn og auglýsingar
sími 698-2844

**Við úðum
garðinn
þinn**

- Hagstætt verð og vönduð vinna
- Ný og viðurkennd efni
- Eyðum líka meindýrum

GARÐÚÐUN MEINDÝRAEYDIR

Sigurður Ingi Sveinbjörnsson

Upplýsingar í sínum:
567 6090 & 897 5206

MEÐ LEYFI FRÁ HOLLUSTUVERND RÍKISINS

www.gardudun.is

VÖNDUE VINNA

meindyraeidir@simnet.is

- www.meindyraeydir.is

Fréttir frá Fram

Grafarholtsblaðið



Deildarmeistararar í 3. flokki kvenna 2024, stúlkurnar í Fram.

3. flokkur kvenna Deildarmeistari 2024

Stelpurnar okkar í 3. flokki kvenna í Fram urðu á dögnum deildarmeistarar í handbolta. Stelpurnar hafa staði sig mjög vel í vetur, urðu bikarmeistarar í mars og standa uppi sem meistarar eftir keppni vetrarins. Nú tekur við úrslitakeppni um sjálfan Íslandsmeistaratitilinn það verður því spennandi að fylgjast með Fram stúlkum á næstu vikum.

Vel gert Framarar og til hamingju!

Margrét Áslaug samdi við Fram til 2026

Handknattleiksdeild Fram hefur gengið frá nýjum samningi við einn af yngri og efnilegri leikmönnum sínum, Margrétu Áslaugu Bjarnhéðinsdóttur, og er þessi samningur til tveggja ára eða út tímabilið 2025 – 2026.

Margrét Áslaug er fædd árið 2005 og verður því 19 ára á þessu ári. Hún leikur í stöðu vinstri hornamanns en er fjölhæfur leikmaður sem getur leikið í fleiri stöðum og hennar hlutverk hefur stundum verið að leika í hægra horni, í 3ja flokki og með U liði Fram í Grill deildinni.

Margrét Áslaug varð fyrir því óhappi að slíta krossband í hné í einum af fyrstu leikjum síðastliðið haust og hefur veturinn því farið endurhæfingu.

Margrét Áslaug hefur unnið mjög vel í sinni endurhæfingu í vetur og er á góðri leið með að jafna sig af þessum erfiðu meiðslum og kemur vonandi enn sterkari til leiks næsta vetur.

Það er Handknattleiksdeild Fram sérstök ánægja að hafa tryggt sér krafta Margrétar Áslaugar til næstu tveggja ára. Handknattleiksdeild Fram sér hana sem einn af framtíðar leikmönnum félagsins og hluta af þeim hópi sem mun verða í lykilhutverki í Fram liðinu á komandi árum.



Margrét Áslaug Bjarnhéðinsdóttir leikur með Fram í handboltanum næstu árin.

Viktor Bjarki yngsti markaskorari í sögu Fram!

Viktor Bjarki Daðason jafnaði metin fyrir okkar menn gegn Val í leik liðanna í Bestu deildinni 29.apríl. Frábær afgreiðsla á 90. mínútu sem tryggði okkur jafntefli þegar öll von virtist úti.

En ekki aðeins var markið þýðingarmikið fyrir stöðuna í deildinni og stemminguna í liðinu. Þetta var fyrsta mark Viktors Bjarka í Bestu Deildinni og með því varð hann yngsti leikmaður Fram frá upphafi til að skora mark í efstu deild á Íslandi og sá þriðji yngsti séu öll lið meðtalin. Aðeins Eiður Smári Guðjohnsen og Þóririnn Kristjánsson voru yngri og munaði þó ekki miklu.

Þetta er auðvitað mikið afrek og vert að fagna vel. Til hamingju Viktor Bjarki og megi mörkin verða mikið fleiri. Framtíðin er björt!





Útfararþjónusta
í yfir 70 ár

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

MÚRBÚÐIN

Gott verð fyrir alla, alltaf!

Grafarholtsblaðið

Ritstjórn og auglýsingar
sími 698-2844

**Við úðum
garðinn
þinn**

- Hagstætt verð og vönduð vinna
- Ný og viðurkennd efni
- Eyðum líka meindýrum

GARÐÚÐUN MEINDÝRAEYDIR

Sigurður Ingi Sveinbjörnsson

Upplýsingar í sínum:
567 6090 & 897 5206

MEÐ LEYFI FRÁ HOLLUSTUVERND RÍKISINS

www.gardudun.is

VÖNDUE VINNA

meindyraeidir@simnet.is

- www.meindyraeydir.is

Fréttir frá Fram

Grafarholtsblaðið



Deildarmeistararar í 3. flokki kvenna 2024, stúlkurnar í Fram.

3. flokkur kvenna Deildarmeistari 2024

Stelpurnar okkar í 3. flokki kvenna í Fram urðu á dögnum deildarmeistarar í handbolta. Stelpurnar hafa staði sig mjög vel í vetur, urðu bikarmeistarar í mars og standa uppi sem meistarar eftir keppni vetrarins. Nú tekur við úrslitakeppni um sjálfan Íslandsmeistaratitilinn það verður því spennandi að fylgjast með Fram stúlkum á næstu vikum.

Vel gert Framarar og til hamingju!

Margrét Áslaug samdi við Fram til 2026

Handknattleiksdeild Fram hefur gengið frá nýjum samningi við einn af yngri og efnilegri leikmönnum sínum, Margrétu Áslaugu Bjarnhéðinsdóttur, og er þessi samningur til tveggja ára eða út tímabilið 2025 – 2026.

Margrét Áslaug er fædd árið 2005 og verður því 19 ára á þessu ári. Hún leikur í stöðu vinstri hornamanns en er fjölhæfur leikmaður sem getur leikið í fleiri stöðum og hennar hlutverk hefur stundum verið að leika í hægra horni, í 3ja flokki og með U liði Fram í Grill deildinni.

Margrét Áslaug varð fyrir því óhappi að slíta krossband í hné í einum af fyrstu leikjum síðastliðið haust og hefur veturinn því farið endurhæfingu.

Margrét Áslaug hefur unnið mjög vel í sinni endurhæfingu í vetur og er á góðri leið með að jafna sig af þessum erfiðu meiðslum og kemur vonandi enn sterkari til leiks næsta vetur.

Það er Handknattleiksdeild Fram sérstök ánægja að hafa tryggt sér krafta Margrétar Áslaugar til næstu tveggja ára. Handknattleiksdeild Fram sér hana sem einn af framtíðar leikmönnum félagsins og hluta af þeim hópi sem mun verða í lykilhutverki í Fram liðinu á komandi árum.



Margrét Áslaug Bjarnhéðinsdóttir leikur með Fram í handboltanum næstu árin.

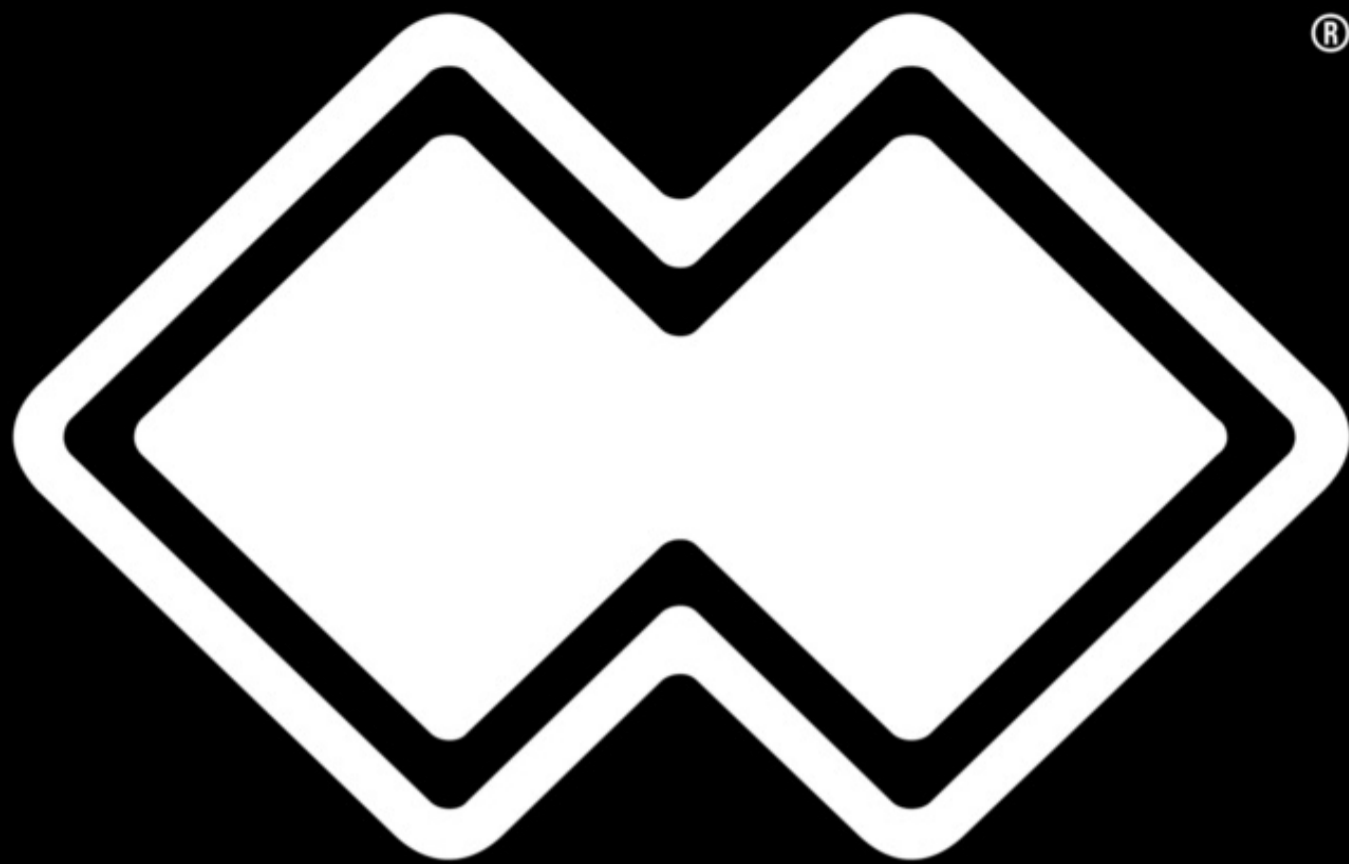
Viktor Bjarki yngsti markaskorari í sögu Fram!

Viktor Bjarki Daðason jafnaði metin fyrir okkar menn gegn Val í leik liðanna í Bestu deildinni 29.apríl. Frábær afgreiðsla á 90. mínútu sem tryggði okkur jafntefli þegar öll von virtist úti.

En ekki aðeins var markið þýðingarmikið fyrir stöðuna í deildinni og stemminguna í liðinu. Þetta var fyrsta mark Viktors Bjarka í Bestu Deildinni og með því varð hann yngsti leikmaður Fram frá upphafi til að skora mark í efstu deild á Íslandi og sá þriðji yngsti séu öll lið meðtalin. Aðeins Eiður Smári Guðjohnsen og Þóririnn Kristjánsson voru yngri og munaði þó ekki miklu.

Þetta er auðvitað mikið afrek og vert að fagna vel. Til hamingju Viktor Bjarki og megi mörkin verða mikið fleiri. Framtíðin er björt!

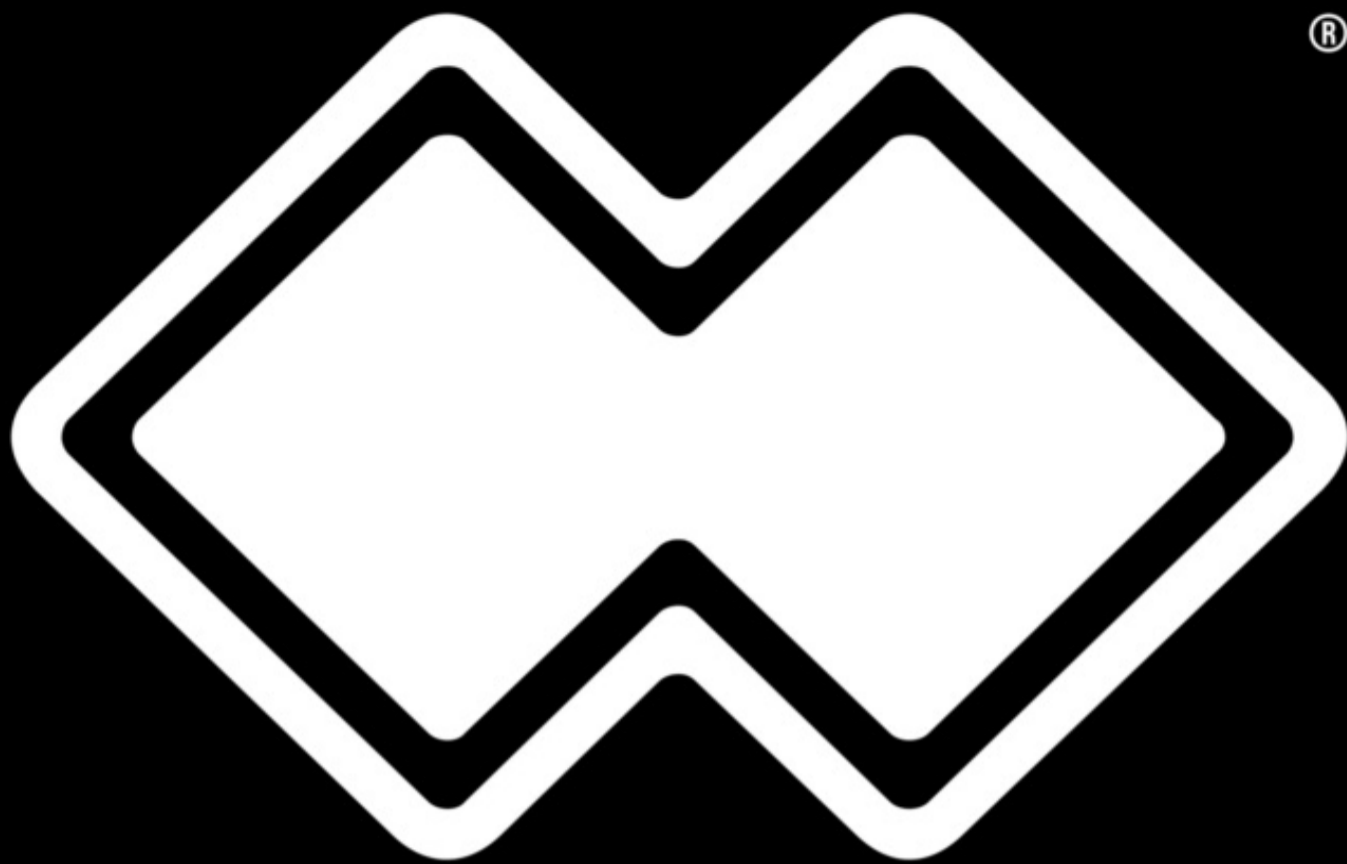




erreà



erreà.is



erreà



erreà.is

Hecht garð dagar

Gerðu garðinn kláran með Hecht garðverkfærum!

20%
kynningarafsláttur

Verð áður: 19.990 kr.

15.992 kr.

Sláttuvél rafmagns
1400W 34cm

Verð áður: 29.995 kr.

23.996 kr.

Sláttuvél rafmagns
1800W 42cm

Verð áður: 54.995 kr.

43.996 kr.

Sláttuvél bensín
3,4 hp 46cm

Verð áður: 132.950 kr.

106.360 kr.

Slátturóbot. Allt að 800 m²

Verð áður: 99.995 kr.

79.996 kr.

Sláttuvél bensín
m/rafstarti 5,4 hp 51cm

Verð áður: 55.999 kr.

44.799 kr.

Sláttuvél rafmagns
1800W sjálfkeyrandi

Verð áður: 11.329 kr.

9.063 kr.

Sláttuorf rafmagns
600W, stækkanlegt

Verð áður: 22.699 kr.

18.159 kr.

Fúgubursti rafmagns

Verð áður: 16.999 kr.

13.599 kr.

Fræ og áburðardreifari
27L

Verð áður: 14.999 kr.

11.999 kr.

Hekklippur rafmagns
600W, 68 cm blað

Kletthálsi 7
110 Reykjavík
Virkir dagar opið 08-18
Laugardagar opið 10-16
Sími: 412 2500

Selhella 6
221 Hafnarfjörður
Virkir dagar opið 08-18
Laugardagar opið 10-16
Sími: 412 2500

Fuglavík 18
230 Reykjanesbær
Virkir dagar opið 08-18
Laugardagar opið 10-14
Sími: 421 1090

MÚRBÚÐIN

Gott verð fyrir alla, alltaf!

Hecht garð dagar

Gerðu garðinn kláran með Hecht garðverkfærum!

20%
kynningarafsláttur

Verð áður: 19.990 kr.

15.992 kr.

Sláttuvél rafmagns
1400W 34cm

Verð áður: 29.995 kr.

23.996 kr.

Sláttuvél rafmagns
1800W 42cm

Verð áður: 54.995 kr.

43.996 kr.

Sláttuvél bensín
3,4 hp 46cm

Verð áður: 132.950 kr.

106.360 kr.

Slátturóbot. Allt að 800 m²

Verð áður: 99.995 kr.

79.996 kr.

Sláttuvél bensín
m/rafstarti 5,4 hp 51cm

Verð áður: 55.999 kr.

44.799 kr.

Sláttuvél rafmagns
1800W sjálfkeyrandi

Verð áður: 11.329 kr.

9.063 kr.

Sláttuorf rafmagns
600W, stækkanlegt

Verð áður: 22.699 kr.

18.159 kr.

Fúgubursti rafmagns

Verð áður: 16.999 kr.

13.599 kr.

Fræ og áburðardreifari
27L

Verð áður: 14.999 kr.

11.999 kr.

Hekklippur rafmagns
600W, 68 cm blað

Kletthálsi 7
110 Reykjavík
Virkir dagar opið 08-18
Laugardagar opið 10-16
Sími: 412 2500

Selhella 6
221 Hafnarfjörður
Virkir dagar opið 08-18
Laugardagar opið 10-16
Sími: 412 2500

Fuglavík 18
230 Reykjanesbær
Virkir dagar opið 08-18
Laugardagar opið 10-14
Sími: 421 1090

MÚRBÚÐIN

Gott verð fyrir alla, alltaf!