MÚRBÚÐIN
Gott verð fyrir alla, alltaf!

Grafarvogsblaðið

4. tbl. 35. árg. 2024 apríl
Dreift ókeypis í öll hús í Grafarvogi

Ódýri ísinn
gullnesti

Stúlknameistarar í skák í 1. - 3. bekk. Elsa María, Lea, Þóra Kristín, Hildur Freyja og Gunnhildur.

Snjallar stúlkur í skák

- sjá nánar á bls. 13

FASTEIGNA MIÐLUN
GRAFARVOGS

FASTEIGNA-SALAN Í ÞÍNU HVERFI
Spöngin 11
112 Reykjavík
Sími 575 8585
www.fmg.is

Bifreiðaverkstæði Grafarvogs
Allar almennar bílaviðgerðir
Gylfaflöt 24 - 30 • 112 Reykjavík
Sími 577 4477
www.bilavidgerdir.is
Þjónustuaðili
SSANGYONG CHEVROLET

HAFIÐ
FISKVERSLUN
- Gerðin skiptir máli -
Spönginni 13
112 Reykjavík
Fiskréttur dagsins 2.890 kr kg

Lyf á lægra verði!

Leggjum áherslu á mjög góða þjónustu
Gott vöruúrval
Hægt að panta lyf á www.rimaapotek.is og í síma 577-5300
Einkarekið apótek
RIMA Apotek

MÚRBÚÐIN
Gott verð fyrir alla, alltaf!

Grafarvogsblaðið

4. tbl. 35. árg. 2024 apríl

Dreift ókeypis í öll hús í Grafarvogi

Ódýri ísinn
gullnesti

Stúlknameistarar í skák í 1. - 3. bekk. Elsa María, Lea, Þóra Kristín, Hildur Freyja og Gunnhildur.

Snjallar stúlkur í skák

- sjá nánar á bls. 13

FASTEIGNA MIÐLUN GRAFARVOGS

FASTEIGNA-SALAN Í ÞÍNU HVERFI

Spöngin 11
112 Reykjavík
Sími 575 8585
www.fmg.is

Bifreiðaverkstæði Grafarvogs
Allar almennar bílaviðgerðir
Gylfaflöt 24 - 30 • 112 Reykjavík
Sími 577 4477
www.bilavidgerdir.is
Þjónustuaðili
SsangYong
CHEVROLET

HAFIÐ FISKVERSLUN
- Gæðin skipta máli -
Spönginni 13
112 Reykjavík
Fiskréttur dagsins 2.890 kr kg

Lyf á lægra verði!

Leggjum áherslu á mjög góða þjónustu

Gott vöruúrval

Hægt að panta lyf á www.rimaapotek.is og í síma 577-5300

Einkarekið apótek

RIMA Apotek

Grafarvogsblaðið

Útgefandi: Skrautás ehf. Netfang: **gv@skrautas.is**
Ritstjóri og ábm.: Stefán Kristjánsson.
Netfang Grafarvogsblaðsins: gv@skrautas.is
Ritstjórn og auglýsingar: Símar 698-2844 og 699-1322.
Útlit og hönnun: Skrautás ehf.
Auglýsingar: 698-2844 - 699-1322 - **gv@skrautas.is**
Prentun: Landsprent ehf.
Ljósmyndari: Katrín J. Björgvinsdóttir og fleiri.
Dreifing: Póstdreifing.
Grafarvogsblaðinu er dreift ókeypis í öll íbúðarhús í Grafarvogi. Einnig í Bryggjuhverfi.

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. Þrestirnir eru þegar byrjaðir að undirbúa fyrsta varp sumarsins, en margir þrestir koma upp ungum þrívegis á hverju sumri. Það kallar á mikinn dugnað og elju. Fuglar eru merkileg fyrirbæri. Krían er mesti ferðalangurinn. Alveg kostulegt að þessi litli og létti 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 varpstöðvarnar á Íslandi byrjar hún á því að kanna hve mikið æti er í nágrenninu. Ef það er af skornum skammti hættir 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 strandlengjunni 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 húsnæði í þessum hverfum hafa ekki mörg tækifæri til þess.

Nýliðinn vetur var leiðinlegur, mikið um kuldakafla 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. Vonandi 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 styttast og þá styttist aftur í myrkrið 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*

gv@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 hvöttu 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 undanförnum árum og er orðin að mjög alvarlegum, heilsuspillandi vanda. Heilbrigðiseftirlitið þarf æ oftar að vara borgarbúa við heilsuspillandi loftmengun og þeim sem eru viðkvæmir í lungum eða með undirliggjandi öndunarfærasjúkdóma er ráðlagt að halda sig innan dyra. Leikskólar í nágrenni við stofnbrautir þurfa æ oftar að halda börnum innandyra 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 minnkandi í borginni, heldur aukist jafnt og þétt.

Björn Gíslason er borgarfulltrúi Sjálfstæðisflokksins.

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 síaukinn hröðunarakstur, vegna fjölda ljósa-stýringa og umferðarþungans, mæðir mun meira á yfirborði gatnkerfisins, 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 undanförnum 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 oftar. eins og gert var hér á árum áður.

Þá þarf tafarlaust að gera úttekt á þeim efnum sem notuð eru til hálkuvarna 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

Grafarvogsblaðið

Útgefandi: Skrautás ehf. Netfang: **gv@skrautas.is**
Ritstjóri og ábm.: Stefán Kristjánsson.
Netfang Grafarvogsblaðsins: gv@skrautas.is
Ritstjórn og auglýsingar: Símar 698-2844 og 699-1322.
Útlit og hönnun: Skrautás ehf.
Auglýsingar: 698-2844 - 699-1322 - **gv@skrautas.is**
Prentun: Landsprent ehf.
Ljósmyndari: Katrín J. Björgvinsdóttir og fleiri.
Dreifing: Póstdreifing.
Grafarvogsblaðinu er dreift ókeypis í öll íbúðarhús í Grafarvogi. Einnig í Bryggjuhverfi.

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. Þrestirnir eru þegar byrjaðir að undirbúa fyrsta varp sumarsins, en margir þrestir koma upp ungum þrívegis á hverju sumri. Það kallar á mikinn dugnað og elju. Fuglar eru merkileg fyrirbæri. Krían er mesti ferðalangurinn. Alveg kostulegt að þessi litli og létti 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 varpstöðvarnar á Íslandi byrjar hún á því að kanna hve mikið æti er í nágrenninu. Ef það er af skornum skammti hættir 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 strandlengjunni 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 húsnæði í þessum hverfum hafa ekki mörg tækifæri til þess.

Nýliðinn vetur var leiðinlegur, mikið um kuldakafla 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. Vonandi 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 styttast og þá styttist aftur í myrkrið 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*

gv@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 hvöttu 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 undanförnum árum og er orðin að mjög alvarlegum, heilsuspillandi vanda. Heilbrigðiseftirlitið þarf æ oftar að vara borgarbúa við heilsuspillandi loftmeng-un og þeim sem eru viðkvæmir í lungum eða með undirliggjandi öndunarfærasjúkdóma er ráðlagt að halda sig innan dyra. Leikskólar í nágrenni við stofnbrautir þurfa æ oftar að halda börnum innandyra vegna svifryksmengunar. Samkvæmt loft-gæðaskýrslu Umhverfisstofnunar Evr-ópu má rekja allt að 60 ótímabær dauðsföll á Íslandi til svifryksmeng-unar, 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 minnkandi í borginni, heldur aukist jafnt og

Björn Gíslason er borgarfulltrúi Sjálfstæðisflokksins.

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 síaukinn hröðunaraksktur, vegna fjölda ljósa-stýringa og umferðarþungans, mæðir mun meira á yfirborði gatnkerfisins, 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 undafórnum 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 oftar. eins og gert var hér á árum áður.

Þá þarf tafarlaust að gera úttekt á þeim efnum sem notuð eru til hálkuvarna 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

Hefur þú kynnt þér þjónustu Heilsuklasans?

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

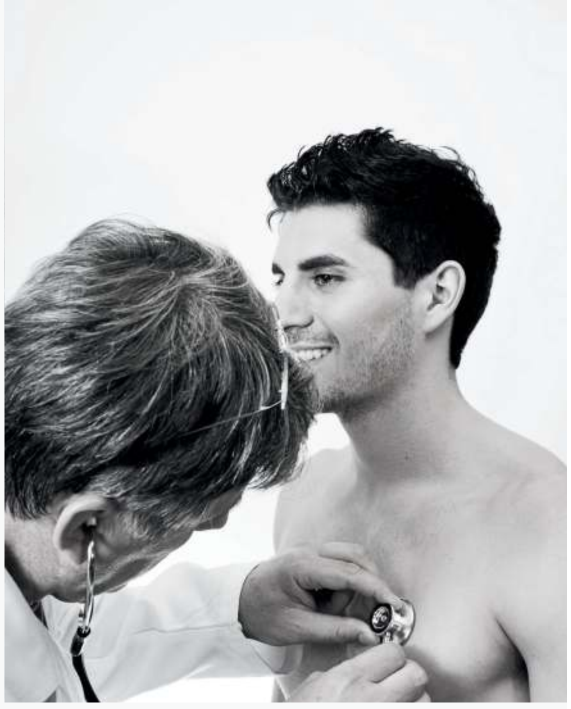
Hafðu samband:

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

HeilsuKlasinn

Einkaþjálfun

Heilsumat



60+ Grunnnámskeið

Kvennaleikfimi

Hefur þú kynnt þér þjónustu Heilsuklasans?

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

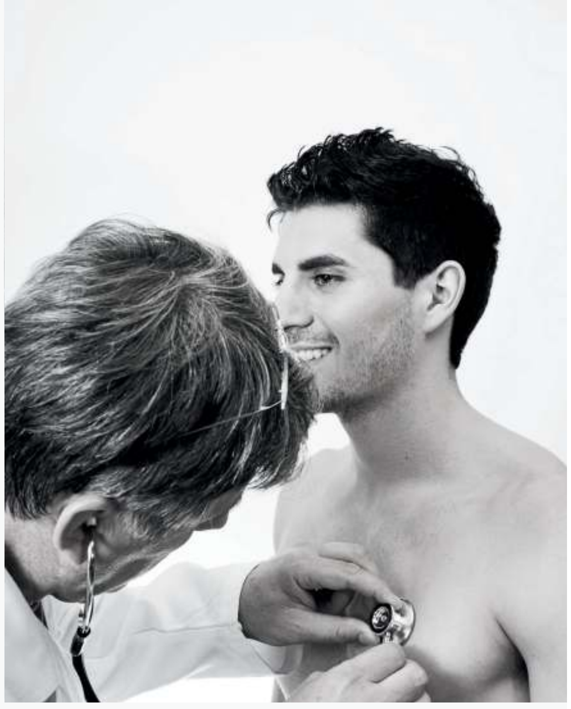
Hafðu samband:

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

HeilsuKlasinn

Einkaþjálfun

Heilsumat



60+ Grunnnámskeið

Kvennaleikfimi

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

Silli Kokkur opnar nýjan veitingastað í Höfðabakka 1:

„Besti hamborgari 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 brúðkaupsafmæli 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 Fjölbrautarskólanum í Breiðholti og síðar í yfir 20 ár í Menntaskólanum í Kópavogi. Þannig að ég ólst upp við að skræla kartöflur um helgar fyrir veislur. Móðir mín, Róslinda, er lærð smurbrauðsdama og kynntust gömlu hjónin á hótel Sögu. Þannig að ég fæddist eiginlega inn í þetta. Mamma og pabbi ráku mötuneytið í Fjölbraut í Breiðholti í mörg ár og unnum við hjónin þar bæði. Ég fór í Mentaskólann í Kópavogi og kláraði sjókokkinn 17 ára gamall og fór svo á hótel Loftleiðir á samning.

Dvölin á Loftleiðum var ekki mjög löng en þaðan var ég rekinn 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 edrú síðan. Þá fljótlega fór ég að reka mötuneyti tækniskólans eða gamla iðnskólans í um 14 ár ásamt konu minni Elsu og það var ekki fyrr 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. Planið var að vera bara í veisluþjónustu því það var búið að vera helgarvinnan okkar í öll þessi ár," segir Sigvaldi.

Grillpakkarnir slógu í gegn

Og Sigvaldi heldur áfram: „En þegar veisluþjónustan 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 hamborgara fyrir nokkra vini mína fyrir hátíðarnar. Á þessum tíma var maí að detta í hús og við ákváðum að prófa að gera grillpakka með gæsa- og hreindýrahamborgurum 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 Götubitanum 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 hamborgari Evrópu

„Gæsahamborgarinn er búinn að þrjú ár í röð og hreindýraborgarinn einu sinni. Eitt árið fórum við út til Munchen 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 hamborgara Evrópu er svakalega skemmtileg reynsla," segir Silli og er greinilega stoltur af sini 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 Höfðabkka 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 sjálfsögðu við konuna og við tókum ákvörðun. Í og með vegna stóðugrar 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 veisluþjónustunni og til að mynda vorum við með sex fermingaveislur hjá okkur hérna um liðna páska," segir Silli kokkur að lokum.

Gæsaborgarinn hans Silla kokks var valinn besti hamborgari Evrópu í Munchen 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.

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

Silli Kokkur opnar nýjan veitingastað í Höfðabakka 1:

„Besti hamborgari 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 brúðkaupsafmæli 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 Fjölbrautarskólanum í Breiðholti og síðar í yfir 20 ár í Menntaskólanum í Kópavogi. Þannig að ég ólst upp við að skræla kartöflur um helgar fyrir veislur. Móðir mín, Róslinda, er lærð smurbrauðsdama og kynntust gömlu hjónin á hótel Sögu. Þannig að ég fæddist eiginlega inn í þetta. Mamma og pabbi ráku mötuneytið í Fjölbraut í Breiðholti í mörg ár og unnum við hjónin þar bæði. Ég fór í Mentaskólann í Kópavogi og kláraði sjókokkinn 17 ára gamall og fór svo á hótel Loftleiðir á samning.

Dvölin á Loftleiðum var ekki mjög löng en þaðan var ég rekinn 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 edrú síðan. Þá fljótlega fór ég að reka mötuneyti tækniskólans eða gamla iðnskólans í um 14 ár ásamt konu minni Elsu og það var ekki fyrr 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. Planið var að vera bara í veisluþjónustu því það var búið að vera helgarvinnan okkar í öll þessi ár," segir Sigvaldi.

Grillpakkarnir slógu í gegn

Og Sigvaldi heldur áfram: „En þegar veisluþjónustan 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 hamborgara fyrir nokkra vini mína fyrir hátíðarnar. Á þessum tíma var maí að detta í hús og við ákváðum að prófa að gera grillpakka með gæsa- og hreindýrahamborgurum 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 Götubitanum 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 hamborgari Evrópu

„Gæsahamborgarinn er búinn að þrjú ár í röð og hreindýraborgarinn einu sinni. Eitt árið fórum við út til Munchen 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 hamborgara Evrópu er svakalega skemmtileg reynsla," segir Silli og er greinilega stoltur af sini 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 Höfðabkka 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 sjálfsögðu við konuna og við tókum ákvörðun. Í og með vegna stóðugrar 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."

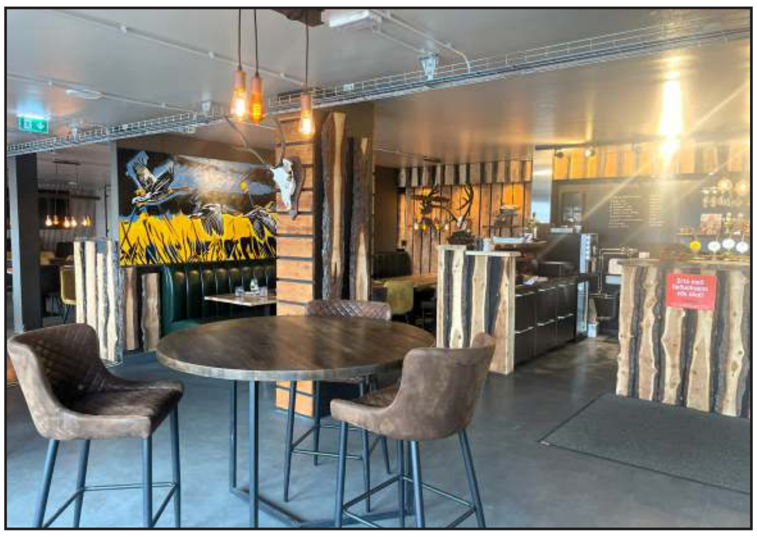
„Horfum stolt á nýja barnið okkar"

„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 veisluþjónustunni og til að mynda vorum við með sex fermingaveislur hjá okkur hérna um liðna páska," segir Silli kokkur að lokum.

Gæsaborgarinn hans Silla kokks var valinn besti hamborgari Evrópu í Munchen 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.

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

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. ólífuolía.
1 rauð paprika, skorin í sneiðar.
1 laukur, saxaður fínt.
2 - 3 hvítlauksrif, pressuð.
2 msk. ferskt engifer rifið eða saxað smátt.
2 msk. Taílenskt rautt karrýmauk.
1 msk. rautt karrý.
1 tsk. hunang.
1 dós 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 stórri pönnu yfir miðlungshita. Hellið lauknum og paprikunni og steikið í nokkrar mínútur og bætið við hvítlauk, engifer og rauðu karrýmauki; hrærið vel og blandið saman og eldið í 2 mínútur, kryddið með ¼ tsk. salt.

Bætið við kókosmjólk og tamari-sósu; hitið blönduna að suðu. Setjið þorskinn á pönnuna með sósunni, kryddið með salti og pipar, lokaðu pönnunni og lækkaðu hitann niður í miðlungs hita. 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 Steingrímsdóttir (Jana)
jana.is -www.instagram.com/janast

Tælenski fiskrétturinn þar sem þorskhnakkar úr Hafinu leika aðalhlutverkið.

HAFIÐ
FISKVERSLUN
- Gæðin skipta máli -

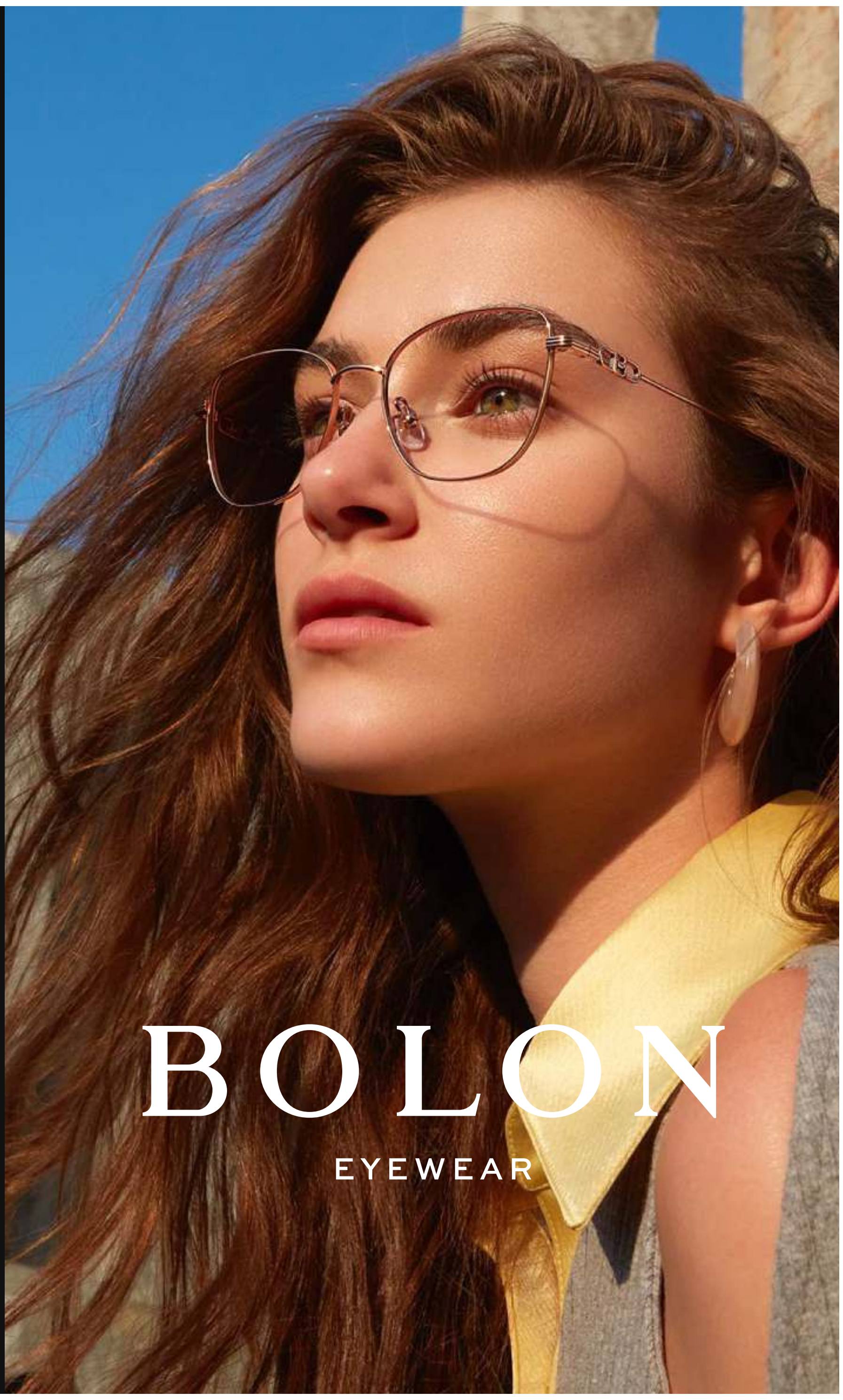
Vantar þig sjónmælingu?

Sjónmælingar alla þriðjudaga og fimmtudaga í Prooptik Spönginni.
Bókaðu í síma: 570 0900

Vorum að taka upp nýja sendingu frá Bolon, Land Rover og Carrera.
Komdu við og skoðaðu úrvalið!

prooptik gleraugu

• SPÖNGIN
prooptik.is / 570 0900



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. ólífuolía.
1 rauð paprika, skorin í sneiðar.
1 laukur, saxaður fínt.
2 - 3 hvítlauksrif, pressuð.
2 msk. ferskt engifer rifið eða saxað smátt.
2 msk. Taílenskt rautt karrýmauk.
1 msk. rautt karrý.
1 tsk. hunang.
1 dós 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 stórri pönnu yfir miðlungshita. Hellið lauknum og paprikunni og steikið í nokkrar mínútur og bætið við hvítlauk, engifer og rauðu karrýmauki; hrærið vel og blandið saman og eldið í 2 mínútur, kryddið með ¼ tsk. salt.

Bætið við kókosmjólk og tamari-sósu; hitið blönduna að suðu. Setjið þorskinn á pönnuna með sósunni, kryddið með salti og pipar, lokaðu pönnunni og lækkaðu hitann niður í miðlungs hita. 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 Steingrímsdóttir (Jana)
jana.is -www.instagram.com/janast

Tælenski fiskrétturinn þar sem þorskhnakkar úr Hafinu leika aðalhlutverkið.

HAFIÐ
FISKVERSLUN
- Gæðin skipta máli -

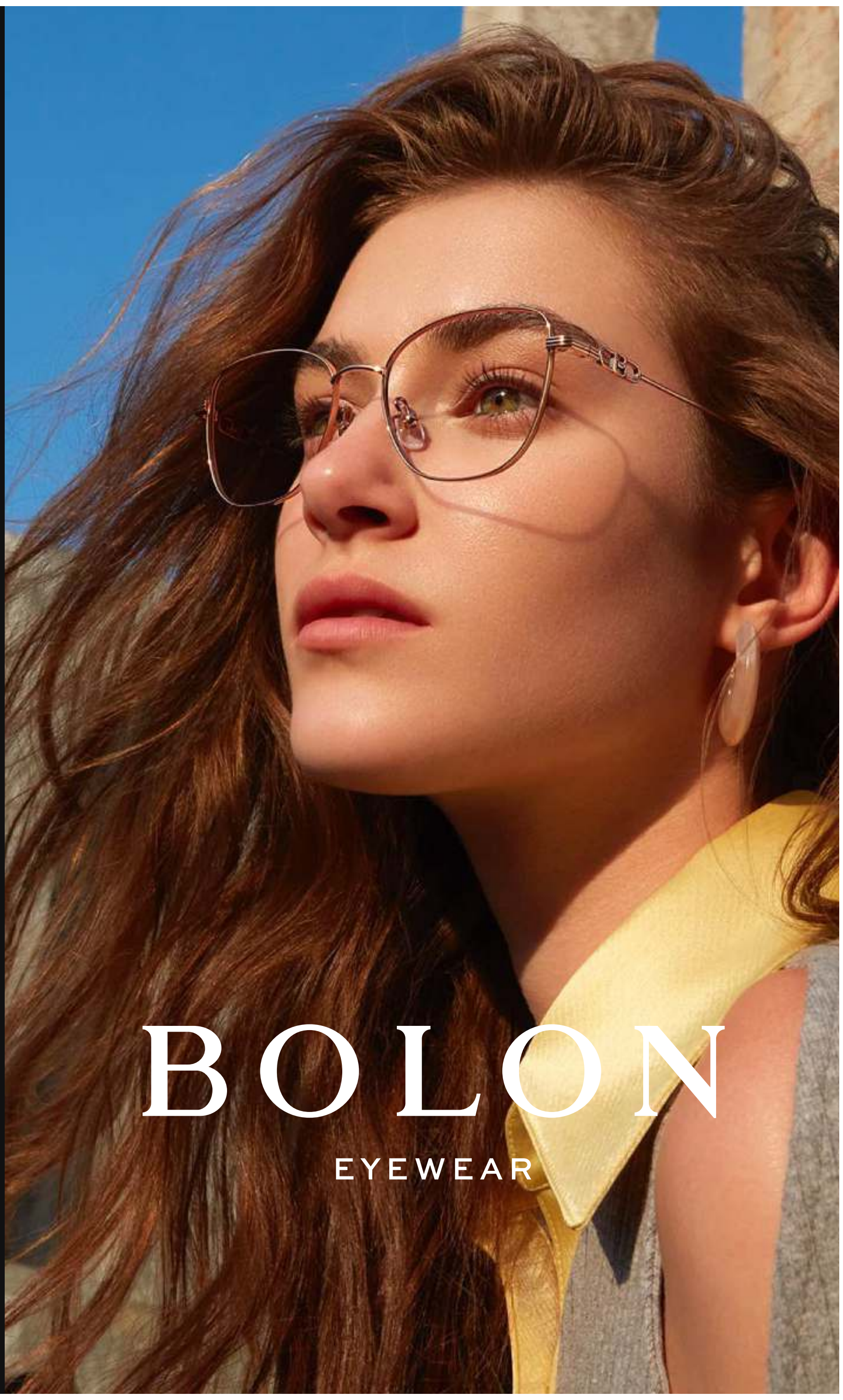
Vantar þig sjónmælingu?

Sjónmælingar alla þriðjudaga og fimmtudaga í Prooptik Spönginni.
Bókaðu í síma: 570 0900

Vorum að taka upp nýja sendingu frá Bolon, Land Rover og Carrera.
Komdu við og skoðaðu úrvalið!

prooptik gleraugu

• SPÖNGIN
prooptik.is / 570 0900



cocoa HORIZONS
NÓA
KROPP
NÝTT!
KREMKEX
NÓA
SUMAR
KROPP
KREMKEX
MEÐ TVÖFÖLDUM SÚKKULAÐIHJ
200 g
VARÚÐ!
GLEÐI FRAMUNDAN
MUNDU
EFTIR KREMINU!
Nói Síríus kynnir Sumarkroppið 2024! Kropp með kremkexi! Svartar kremkexkúlur með hvítu súkkulaði, hjúpaðar ekta Síríus rjómasúkkulaði er klikkuð blanda sem segir sumar! Ekki klikka á kreminu því það eru gleði, sól og sumar í kortunum!
Nóa Kropp, brakandi sumarsnilld!

cocoa HORIZONS
NÓA
KROPP
NÝTT!
KREMKEX
NÓA
SUMAR
KROPP
VARÚÐ!
GLEÐI FRAMUNDAN
KREMKEX
MEÐ TVÖFÖLDUM SÚKKULAÐIHJ
200 g
MUNDU
EFTIR KREMINU!
Nói Síríus kynnir Sumarkroppið 2024! Kropp með kremkexi! Svartar kremkexkúlur
með hvítu súkkulaði, hjúpaðar ekta Síríus rjómasúkkulaði er klikkuð blanda
sem segir sumar! Ekki klikka á kreminu því það eru gleði, sól og sumar í kortunum!
Nóa Kropp, brakandi sumarsnilld!

Stoltir og ánægðir verðlaunahafar með verðlaun sín að loknu góðu móti á ísnum.

Flottir skautarar náðu góðum árangri á NM

Keppni á Norðurlandamótinu á listskautum fór fram 1.-4. febrúar í Borås í Svíþjóð. Keppendur sem fóru frá Fjölni að keppa fyrir Íslands hönd voru Júlía Sylvía, Lena Rut, Berglind Inga og Elín Katla.

Berglind Inga og Elín Katla hófu keppnina í Advanced Novice Girls flokki og voru þær báðar að taka þátt á sínu fyrsta Norðurlandamóti.

Berglind Inga fékk 24,60 stig fyrir stutta prógrammið sitt og 18. sætið. Fyrir frjálsa prógrammið fékk hún 43,60 stig. Samanlagt skilaði þetta því Berglindi 68,20 stig og 18. sætinu í keppninni.

Elín Katla byrjaði á því að fá 28,43 stig fyrir stutta prógrammið sitt og dugði það til 13. sætis eftir þann dag. Í frjálsa prógramminu fékk Elín svo 48,89 stig sem gaf henni 16. sætið með 77,32 heildarstig.

Lena Rut í Junior Women flokki byrjaði á því að fá 29,01 stig fyrir sitt stutta prógram og skilaði það henni í 19. sætinu. Í frjálsa prógramminu sínu fékk Lena 58,57 stig sem gerir 87,58 heildarstig. Með þessu náði Lena Rut 18. sætinu í sínum flokki.

Í þetta skiptið var Júlía Sylvía að keppa í fyrsta skipti í flokki Senior á Norðurlandamóti. Í stutta prógraminu fékk Júlía Sylvía 45,28 stig sem skilaði 8. sætinu. Þegar kom að frjálsa prógraminu fékk Júlía 75,70 stig fyrir. Með þessu fékk hún samanlagt 120,98 stig sem skilaði henni 9. sætinu að lokum. Má taka það fram að þetta eru hæstu stig sem íslenskur skautari hefur fengið á Norðurlandamóti.

Að móti loknu fór fram sýning (e. Exhibition) þar sem skautaklúbburinn í bænum sá um sýningu og gestaskautarar sem keppt höfðu á Norðurlandamótinu tóku þátt. Júlía Sylvía fékk boð um að taka þátt í sýningunni og stóð hún sig frábærtlega þegar hún skautaði við útgáfu Kaleo af Vor í Vaglaskóg.

Sonia Henie Trophy

8-10. mars fór fram Sonja Henie Trophy í Osló, Noregi. Voru sjö skautarar frá Fjölni sem kepptu á þessu móti.

Í Basic Novice voru Arna Dís, Ermenga Sunna og Sóley Björt. Í Advanced Novice voru það Elín Katla, Berglind Inga og Elva Ísey sem tóku þátt og í Junior Women var Lena Rut frá Fjölni.

Í basic novice var Arna Dís með 34,40 stig fyrir sitt prógram sem skilaði henni í 5. sæti á mótinu. Ermenga Sunna fékk 32,89 stig og með því 6. sætið. Sóley Björt fékk 16,01 stig og endaði í 25. sætinu.

Berglind Inga fékk 23,62 stig fyrir stutta prógrammið og 42,87 fyrir frjálsa prógrammið. Skilaði þetta henni 25. sætinu með 66,49 stig.

Elva Ísey fékk fyrir sitt stutta prógram 19,23 stig og fyrir frjálsa prógrammið fékk hún 35,65 stig sem skilaði henni 28. sæti með 54,88 stig.

Elín Katla byrjaði stutta prógrammið með 29,85 stig og fékk hún svo 51,99 stig fyrir frjálsa prógrammið sitt sem skilaði henni 11. sætinu með 81,84 stig.

Í Junior Women byrjaði Lena með því að fá 34,20 stig í stutta prógramminu. Í frjálsa prógramminu fékk hún svo 73,79 stig sem skilaði henni 18. sæti með 107,99 stig.

Framundan hjá deildinni

Mikið líf og fjör hefur verið á æfingum hjá skautaskólanum núna eftir áramót og er gaman að sjá hversu flottir krakkar eru að æfa og hafa gaman af í þessum tímum. Það verður svakalega spennandi að sjá hvernig þessir krakkar munu vaxa og dafna í íþróttinni og vonum við eftir því að sem flest af þeim muni taka þátt í vorsýningunni okkar.

Nú fer allt að fara á fullt að undirbúa vorsýninguna okkar í Fjölni en hún fer fram sunnudaginn 26. maí á skautasvellinu í Egilshöll.

Einnig er verið að undirbúa sumarnámskeið á svellinu og er planið að vera 3 vikur í júní. Þegar all-ar upplýsingar eru komnar til okkar til að vinna úr að þá verður send út tilkynning með öllum upplýsingum.

Sigursælir skautarar framtíðarinnar hjá Fjölni.

Krakkastarfið er mjög öflugt hjá Fjölni.

Ekki styttast biðlistar á leikskóla og frístundaheimili

- eftir Mörtu Guðjónsdóttur borgarfulltrúa Sjálfstæðisflokks

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 endalausi

Sumarið leið án þess að nokkuð væri aðhafst í þessum málaflokki 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 styttist. Með endurteknum loforðum 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 milli ára, þrátt fyrir öll loforðin. Þennan vanda er hægt að leysa með margvíslegum úrræðum, eins og við sjálfstæðismenn höfum margsinnis bent á. En okkar tillögum hefur hins vegar verið hafnað eða stungið undir stól á meðan meirihlutinn telur það ásættanlega framkomu að svíkja stöðugt loforð 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 styttist 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 manneklunni er svo sú staðreynd að störf á frístundaheimilunum eru hlutastörf. Þar sem mann-ekla er einnig mikil á leikskólunum, mætti skapa heilsdagsstörf fyrir starfs-menn 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

Marta Guðjónsdóttir, borgarfulltrúi Sjálfstæðisflokks.

Stoltir og ánægðir verðlaunahafar með verðlaun sín að loknu góðu móti á ísnum.

Flottir skautarar náðu góðum árangri á NM

Keppni á Norðurlandamótinu á listskautum fór fram 1.-4. febrúar í Borås í Svíþjóð. Keppendur sem fóru frá Fjölni að keppa fyrir Íslands hönd voru Júlía Sylvía, Lena Rut, Berglind Inga og Elín Katla.

Berglind Inga og Elín Katla hófu keppnina í Advanced Novice Girls flokki og voru þær báðar að taka þátt á sínu fyrsta Norðurlandamóti.

Berglind Inga fékk 24,60 stig fyrir stutta prógrammið sitt og 18. sætið. Fyrir frjálsa prógrammið fékk hún 43,60 stig. Samanlagt skilaði þetta því Berglindi 68,20 stig og 18. sætinu í keppninni.

Elín Katla byrjaði á því að fá 28,43 stig fyrir stutta prógrammið sitt og dugði það til 13. sætis eftir þann dag. Í frjálsa prógramminu fékk Elín svo 48,89 stig sem gaf henni 16. sætið með 77,32 heildarstig.

Lena Rut í Junior Women flokki byrjaði á því að fá 29,01 stig fyrir sitt stutta prógram og skilaði það henni í 19. sætinu. Í frjálsa prógramminu sínu fékk Lena 58,57 stig sem gerir 87,58 heildarstig. Með þessu náði Lena Rut 18. sætinu í sínum flokki.

Í þetta skiptið var Júlía Sylvía að keppa í fyrsta skipti í flokki Senior á Norðurlandamóti. Í stutta prógraminu fékk Júlía Sylvía 45,28 stig sem skilaði 8. sætinu. Þegar kom að frjálsa prógraminu fékk Júlía 75,70 stig fyrir. Með þessu fékk hún samanlagt 120,98 stig sem skilaði henni 9. sætinu að lokum. Má taka það fram að þetta eru hæstu stig sem íslenskur skautari hefur fengið á Norðurlandamóti.

Að móti loknu fór fram sýning (e. Exhibition) þar sem skautaklúbburinn í bænum sá um sýningu og gestaskautarar sem keppt höfðu á Norðurlandamótinu tóku þátt. Júlía Sylvía fékk boð um að taka þátt í sýningunni og stóð hún sig frábærtlega þegar hún skautaði við útgáfu Kaleo af Vor í Vaglaskóg.

Sonia Henie Trophy

8-10. mars fór fram Sonja Henie Trophy í Osló, Noregi. Voru sjö skautarar frá Fjölni sem kepptu á þessu móti.

Í Basic Novice voru Arna Dís, Ermenga Sunna og Sóley Björt. Í Advanced Novice voru það Elín Katla, Berglind Inga og Elva Ísey sem tóku þátt og í Junior Women var Lena Rut frá Fjölni.

Í basic novice var Arna Dís með 34,40 stig fyrir sitt prógram sem skilaði henni í 5. sæti á mótinu. Ermenga Sunna fékk 32,89 stig og með því 6. sætið. Sóley Björt fékk 16,01 stig og endaði í 25. sætinu.

Berglind Inga fékk 23,62 stig fyrir stutta prógrammið og 42,87 fyrir frjálsa prógrammið. Skilaði þetta henni 25. sætinu með 66,49 stig.

Elva Ísey fékk fyrir sitt stutta prógram 19,23 stig og fyrir frjálsa prógrammið fékk hún 35,65 stig sem skilaði henni 28. sæti með 54,88 stig.

Elín Katla byrjaði stutta prógrammið með 29,85 stig og fékk hún svo 51,99 stig fyrir frjálsa prógrammið sitt sem skilaði henni 11. sætinu með 81,84 stig.

Í Junior Women byrjaði Lena með því að fá 34,20 stig í stutta prógramminu. Í frjálsa prógramminu fékk hún svo 73,79 stig sem skilaði henni 18. sæti með 107,99 stig.

Framundan hjá deildinni

Mikið líf og fjör hefur verið á æfingum hjá skautaskólanum núna eftir áramót og er gaman að sjá hversu flottir krakkar eru að æfa og hafa gaman af í þessum tímum. Það verður svakalega spennandi að sjá hvernig þessir krakkar munu vaxa og dafna í íþróttinni og vonum við eftir því að sem flest af þeim muni taka þátt í vorsýningunni okkar.

Nú fer allt að fara á fullt að undirbúa vorsýninguna okkar í Fjölni en hún fer fram sunnudaginn 26. maí á skautasvellinu í Egilshöll.

Einnig er verið að undirbúa sumarnámskeið á svellinu og er planið að vera 3 vikur í júní. Þegar all-ar upplýsingar eru komnar til okkar til að vinna úr að þá verður send út tilkynning með öllum upplýsingum.

Sigursælir skautarar framtíðarinnar hjá Fjölni.

Krakkastarfið er mjög öflugt hjá Fjölni.

Ekki styttast biðlistar á leikskóla og frístundaheimili

- eftir Mörtu Guðjónsdóttur borgarfulltrúa Sjálfstæðisflokks

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 endalausi

Sumarið leið án þess að nokkuð væri aðhafst í þessum málaflokki 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 styttist. Með endurteknum loforðum 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 milli ára, þrátt fyrir öll loforðin. Þennan vanda er hægt að leysa með margvíslegum úrræðum, eins og við sjálfstæðismenn höfum margsinnis bent á. En okkar tillögum hefur hins vegar verið hafnað eða stungið undir stól á meðan meirihlutinn telur það ásættanlega framkomu að svíkja stöðugt loforð 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 styttist 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 manneklunni er svo sú staðreynd að störf á frístundaheimilunum eru hlutastörf. Þar sem mann-ekla er einnig mikil á leikskólunum, mætti skapa heilsdagsstörf fyrir starfs-menn 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

Marta Guðjónsdóttir, borgarfulltrúi Sjálfstæðisflokks.

TOYO TIRES · PIRELLI · Laufenn Journey in Style · MAXXIS DEKK · Mastercraft TIRES · NANKANG FREE YOUR WAY · KUMHO TIRE · DOUBLE COIN

Bókaðu tíma á netinu

Stærsta verkstæði landsins er í næsta nágrenni

Nesdekk Breiðhöfða 13.
Eitt fullkomnasta hjólbarðaverkstæði landsins.

Bókaðu tíma og skoðaðu dekkjaúrvalið á nesdekk.is

Breiðhöfði 13
110 Reykjavík
590 2080

***Stærðin skiptir ekki máli** á Breiðhöfða 13.*

NESDEKK
561 4200 / nesdekk.is

TOYO TIRES · PIRELLI · Laufenn Journey in Style · MAXXIS DEKK · Mastercraft TIRES · NANKANG FREE YOUR WAY · KUMHO TIRE · DOUBLE COIN

Bókaðu tíma á netinu

Stærsta verkstæði landsins er í næsta nágrenni

Nesdekk Breiðhöfða 13.
Eitt fullkomnasta hjólbarðaverkstæði landsins.

Toyo GSI-6 — Harðskeljadekk
Toyo Ice Freezer — Harðskeljadekk
Toyo G3S - ICE — Harðskeljadekk

Bókaðu tíma og skoðaðu dekkjaúrvalið á nesdekk.is

Breiðhöfði 13
110 Reykjavík
590 2080

Stærðin skiptir ekki máli á Breiðhöfða 13.

NESDEKK
561 4200 / nesdekk.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 prýða 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 sameiningartákn þjóðarinnar og eindreginn og einlægur málsvari sjálfstæðis hennar og fullveldis. Þetta teljum við flest vera mikilvægasta hlutverk forseta Íslands.

Hanna Tryggvadóttir.

Halla Tómasdóttir er einkar vel í stakk búin til að fara með þau réttindi og skyldur sem hér hefur verið drepið 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 alþjóðlegu 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 fólgin.

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 pípulagningamannsins og þroskaþjálfa, dvaldi í sveit á sumrin í Skagafirðinum og hefur ætíð haft áhuga á íslenskum landbúnaði og sjálfbærni þjóðarinnar í matvælaframleiðslu. Óbilandi trú hennar á mannauði 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 sannfærandi, rökföst og fljúgandi mælsk, með óbilandi trú á framtíð íslensku þjóðarinnar.

Höfundur: Hanna Tryggvadóttir

Sólarlag í Grafarvogi. Mynd Ingibjörg Óskarsdóttir

Það er margt að gerast í Grafarvogi!

- eftir Fannýju Gunnarsdóttur, formann íbúaráðs Grafarvogs

Það er ekki hægt að neita því að vorið er handan við hornið og hér í Grafarvogi erum við vakin á hverjum morgni með dásamlegum fuglasöng og gróðurinn er byrjaður að taka við sér. En að málefnum hverfisins! Íbúaráð fékk sérfræðing frá Strætó á síðasta fund ráðsins. Á íbúafundi fyrr í vetur með borgarstjóra kom fram að Grafarvogsbúar telja það eitt helsta hagsmunamál hverfisins að bæta almenningssamgöngur, fá betri samgöngur á milli hverfa og í og úr Grafarvogi. Það kom einnig fram að íbúar telja nauðsynlegt að tengja betur saman hverfin við helsta verslunarkjarnann, skóla, íþróttamannvirki, almenningsþjónustu, félagsaðstöðu o.fl. Það er ljóst að bættar almenningssamgöngur innan Grafarvogs er grundvöllur þess að hægt verði að draga úr styttri bílferðum fram og til baka um hverfið. Sérstaklega verður að tengja byggðina í Gufunesi við aðra hluta Grafarvogs. Þessar áherslur hvað varðar almenningssamgöngur hafa líka komið fram í samtölum íbúaráðs við fulltrúa frá Fjölni og við foreldra í hverfinu. Íbúaráð hefur komið þessum áherslum til Strætó en á fundi íbúaráðs með fulltrúa Strætó kom fram að verið er að endurskoða og endurskipuleggja leiðakerfið. Þessi endurskoðun hófst 2019 og nú liggja fyrir drög. Þetta nýja kerfi verður síðan innleitt smám saman, jafnhliða komu borgarlínu. Þrátt fyrir þessa endurskoðun lögðum við sérstaka áherslu á nauðsyn þess að bregðast strax við og tengja byggðina í Gufunesi við leiðakerfið í hverfinu. Við vonum að það verði nú þegar farið í að skoða möguleika á því og þar með verði hægt að leggja af leigubílaakstur á milli Gufuness og Spangarinnar. Einnig minntumst við á „Frístundavagninn“ sem gekk hér um Grafarvog fyrir nokkrum árum og veltum því upp hvort ekki væri rétt að skoða nýjar útfærslur á tengivögnum fyrir börn og unglinga innan hverfis. Íbúaráð mun halda þessu máli vakandi og fylgja því eftir. Að endingu komum við inn á öryggismál í strætisvögnum, en það hefur ekki farið fram hjá okkur að ítrekað eru að koma upp mál þar sem ýmist vagnstjórar eða farþegar eru að sýna af sér óásættanlega hegðun.

Um daginn var haldinn fundur með sérstökum samráðshóp um málefni eldri borgara þar sem horft var til framtíðar. Í hópnum er fólk sem hefur áhuga á málefninu og er á aldrinum 55 til 65 ára. Íbúaráð tilnefndi öflugan fulltrúa frá okkur í Grafarvogi í samráðshópinn, en það er Elísabet Gísladóttir. Hún er formaður íbúasamtakanna, djákni og starfar með eldri borgurum. Á fundinum var rýnt í ýmislegt sem tengist lífi eldra fólks, jöfnum höndum skoðað það sem vel er gert og það sem má efla og bæta. Fundarmenn skoðuðu og lögðu mat á t.d. útivistarsvæði og byggingar, samgöngur, húsnæði, félagslega virkni, atvinnumöguleika, fjarskipti og aðgengi að upplýsingum, stöðu samfélagsþjónustu og heilbrigðisþjónustu. Það verður áhugavert að fylgjast með næstu skrefum í starfi samráðshópsins en eru þetta eru mál sem koma öllum við, óháð aldri. Að sögn Ingibjargar var þetta áhugaverður fundur og kannski bara byrjunin á því sem koma skal. Það eru skiptar skoðanir með mjög margt sem snýr að lífi eldra fólks. En fram kom að það er nauðsynlegt að bjóða upp á fjölbreytt

Fanný Gunnarsdóttir formaður Íbúaráðs Grafarvogs.

búsetuform. Sumir kjósa að búa í íbúðakjörnum þar sem lögð er áhersla á þarfir eldri borgara og þeir vilja ekki að byggðir séu t.d. skólar eða leikskólar á þeim svæðum. En aðrir vilja hafa blandað form þar sem íbúar kjósa að hafa börn í nágrenningu. Af þessum ólíku sjónarmiðum má ráða að það er nauðsynlegt að skipuleggja framtíð eldriborgara með því í huga að mæta fjölbreyttum þörfum. Þannig getum við stuðlað að vellíðan, gleði og lífsgæðum.

Að lokum er vert að minnast á skemmtilega ljósmyndasýningu á vegum Fókus, félags áhugaljósmyndara. Sýningin var í Borgarbókasafninu í Spönginni og bar yfirskriftina Einu sinni var. Því er við hæfi að birta hér eina mynd af sýningunni, Sólarlag í Grafarvogi, eftir Ingibjörgu Óskarsdóttur. Myndin er birt með leyfi Ingibjargar, en hún er Grafarvogsbúi og virkur Korpúlfur. Á myndinni stendur sonardóttir hennar á klettum í Grafarvogi.

Fanný Gunnarsdóttir
formaður íbúaráðs Grafarvogs

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 prýða 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 sameiningartákn þjóðarinnar og eindreginn og einlægur

Hanna Tryggvadóttir.

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 drepið 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 alþjóðlegu 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 fólgin.

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 þroskaþjálfa, dvaldi í sveit á sumrin í Skagafirðinum og hefur ætíð haft áhuga á íslenskum landbúnaði og sjálfbærni þjóðarinnar í matvælaframleiðslu. Óbilandi trú hennar á mannauði 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 sannfærandi, rökföst og fljúgandi mælsk, með óbilandi trú á framtíð íslensku þjóðarinnar.

Höfundur: Hanna Tryggvadóttir

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

Sólarlag í Grafarvogi. Mynd Ingibjörg Óskarsdóttir

Það er margt að gerast í Grafarvogi!

- eftir Fannýu Gunnarsdóttur, formann íbúaráðs Grafarvogs

Það er ekki hægt að neita því að vorið er handan við hornið og hér í Grafarvogi erum við vakin á hverjum morgni með dásamlegum fuglasöng og gróðurinn er byrjaður að taka við sér. En að málefnum hverfisins! Íbúaráð fékk sérfræðing frá Strætó á síðasta fund ráðsins. Á íbúafundi fyrr í vetur með borgarstjóra kom fram að Grafarvogsbúar telja það eitt helsta hagsmunamál hverfisins að bæta almenningssamgöngur, fá betri samgöngur á milli hverfa og í og úr Grafarvogi. Það kom einnig fram að íbúar telja nauðsynlegt að tengja betur saman hverfin við helsta verslunarkjarnann, skóla, íþróttamannvirki, almenningsþjónustu, félagsaðstöðu o.fl. Það er ljóst að bættar almenningssamgöngur innan Grafarvogs er grundvöllur þess að hægt verði að draga úr styttri bílferðum fram og til baka um hverfið. Sérstaklega verður að tengja byggðina í Gufunesi við aðra hluta Grafarvogs. Þessar áherslur hvað varðar almenningssamgöngur hafa líka komið fram í samtölum íbúaráðs við fulltrúa frá Fjölni og við foreldra í hverfinu. Íbúaráð hefur komið þessum áherslum til Strætó en á fundi íbúaráðs með fulltrúa Strætó kom fram að verið er að endurskoða og endurskipuleggja leiðakerfið. Þessi endurskoðun hófst 2019 og nú liggja fyrir drög. Þetta nýja kerfi verður síðan innleitt smám saman, jafnhliða komu borgarlínu. Þrátt fyrir þessa endurskoðun lögðum við sérstaka áherslu á nauðsyn þess að bregðast strax við og tengja byggðina í Gufunesi við leiðakerfið í hverfinu. Við vonum að það verði nú þegar farið í að skoða möguleika á því og þar með verði hægt að leggja af leigubílaakstur á milli Gufuness og Spangarinnar. Einnig minntumst við á „Frístundavagninn“ sem gekk hér um Grafarvog fyrir nokkrum árum og veltum því upp hvort ekki væri rétt að skoða nýjar útfærslur á tengivögnum fyrir börn og unglinga innan hverfis. Íbúaráð mun halda þessu máli vakandi og fylgja því eftir. Að endingu komum við inn á öryggismál í strætisvögnum, en það hefur ekki farið fram hjá okkur að ítrekað eru að koma upp mál þar sem ýmist vagnstjórar eða farþegar eru að sýna af sér óásættanlega hegðun.

Um daginn var haldinn fundur með sérstökum samráðshóp um málefni eldri borgara þar sem horft var til framtíðar. Í hópnum er fólk sem hefur áhuga á málefninu og er á aldrinum 55 til 65 ára. Íbúaráð tilnefndi öflugan fulltrúa frá okkur í Grafarvogi í samráðshópinn, en það er Elísabet Gísladóttir. Hún er formaður íbúasamtakanna, djákni og starfar með eldri borgurum. Á fundinum var rýnt í ýmislegt sem tengist lífi eldra fólks, jöfnum höndum skoðað það sem vel er gert og það sem má efla og bæta. Fundarmenn skoðuðu og lögðu mat á t.d. útivistarsvæði og byggingar, samgöngur, húsnæði, félagslega virkni, atvinnumöguleika, fjarskipti og aðgengi að upplýsingum, stöðu samfélagsþjónustu og heilbrigðisþjónustu. Það verður áhugavert að fylgjast með næstu skrefum í starfi samráðshópsins en eru þetta eru mál sem koma öllum við, óháð aldri. Að sögn Ingibjargar var þetta áhugaverður fundur og kannski bara byrjunin á því sem koma skal. Það eru skiptar skoðanir með mjög margt sem snýr að lífi eldra fólks. En fram kom að það er nauðsynlegt að bjóða upp á fjölbreytt

Fanný Gunnarsdóttir formaður Íbúaráðs Grafarvogs.

búsetuform. Sumir kjósa að búa í íbúðakjörnum þar sem lögð er áhersla á þarfir eldri borgara og þeir vilja ekki að byggðir séu t.d. skólar eða leikskólar á þeim svæðum. En aðrir vilja hafa blandað form þar sem íbúar kjósa að hafa börn í nágrenningu. Af þessum ólíku sjónarmiðum má ráða að það er nauðsynlegt að skipuleggja framtíð eldriborgara með því í huga að mæta fjölbreyttum þörfum. Þannig getum við stuðlað að vellíðan, gleði og lífsgæðum.

Að lokum er vert að minnast á skemmtilega ljósmyndasýningu á vegum Fókus, félags áhugaljósmyndara. Sýningin var í Borgarbókasafninu í Spönginni og bar yfirskriftina Einu sinni var. Því er við hæfi að birta hér eina mynd af sýningunni, Sólarlag í Grafarvogi, eftir Ingibjörgu Óskarsdóttur. Myndin er birt með leyfi Ingibjargar, en hún er Grafarvogsbúi og virkur Korpúlfur. Á myndinni stendur sonardóttir hennar á klettum í Grafarvogi.

Fanný Gunnarsdóttir
formaður íbúaráðs Grafarvogs

SMÁRÉTTIR
— FYRIR ÖLL TILEFNI —
VEISLUHÖLD Í VÆNDUM?
PANTAÐU KRÆSINGAR SEM SLÁ Í GEGN
HJÁ ÖLLUM VEISLUGESTUM
SKOÐAÐU ÚRVALIÐ Á
SÆLKERABÚÐIN.IS
LÁTTU OKKUR SJÁ UM AÐ TÖFRA FRAM DRAUMAVEISLUNA
SÆLKERA
-BÚÐIN-
BITRUHÁLSI 2 · KRINGLUNNI · GARÐABÆ
SÆLKERABÚÐIN.IS

SMÁRÉTTIR
— FYRIR ÖLL TILEFNI —
VEISLUHÖLD Í VÆNDUM?
PANTAÐU KRÆSINGAR SEM SLÁ Í GEGN
HJÁ ÖLLUM VEISLUGESTUM
SKOÐAÐU ÚRVALIÐ Á
SÆLKERABÚÐIN.IS
LÁTTU OKKUR SJÁ UM AÐ TÖFRA FRAM DRAUMAVEISLUNA
SÆLKERA
-BÚÐIN-
BITRUHÁLSI 2 · KRINGLUNNI · GARÐABÆ
SÆLKERABÚÐIN.IS

HeilsuKlasinn

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 faðminn. 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 grunnskólastarf 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, siðum og venjum. Þessu fólki eigum við að taka opnum örmum því í þeirra löngun til að verða partur af íslenskri 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 flótta 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

Þrátt fyrir að Reykjavík búi við þá sérstöðu að fá ekki framlög úr Jöfnun-arsjóði 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 málaflokk er fjárfesting en ekki kostnaður, sem mun skila sér margfalt til baka.

Þórdís Lóa Þórhallsdóttir, forseti borgarstjórnar og oddviti borgarstjórnar.

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.

MÚRBÚÐIN
Gott verð fyrir alla, alltaf!

bfo.is
Bifreiðaverkstæði Friðriks Ólafssonar ehf bfo@bfo.is
NISSAN SUBARU HONDA ISUZU OPEL
SMIÐJUVEGI 22 (GRÆN GATA) · 200 KÓPAVOGI · SÍMI: 567 7360

Stífluþjónusta
Röramyndir
Dælubíll

VALUR
HELGASON
stifla.is | 896 1100

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 faðminn. Um það er sátt í borgarstjórn.

Á nýlegu Velferðarkaffi borgar-innar 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 grunnskólastarf 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, siðum og venjum. Þessu fólki eigum við að taka opnum örmum því í þeirra löngun til að verða partur af íslenskri 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 flótta 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

Þrátt fyrir að Reykjavík búi við þá sérstöðu að fá ekki framlög úr Jöfnun-arsjóði 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 málaflokk er fjárfesting en ekki kostnaður, sem mun skila sér margfalt til baka.

Þórdís Lóa Þórhallsdóttir, forseti borgarstjórnar og oddviti borgarstjórnar.

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.

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 Útfararstjóri S: 896 8242
Jón G. Bjarnason Útfararstjóri S: 793 4455
Jóhanna Eiríksdóttir Umsjón útfara
Guðmundur Ó. Jóhanns. Framkvæmdastjóri Umsjón útfara S: 862 0537
ALÚÐ • VIRÐING • TRAUST • REYNSLA

HeilsuKlasinn

MÚRBÚÐIN
Gott verð fyrir alla, alltaf!

bfo.is
Bifreiðaverkstæði Friðriks Ólafssonar ehf bfo@bfo.is
NISSAN SUBARU HONDA ISUZU OPEL
BGS VOTTUÐ ÞJÓNUSTA
SMIÐJUVEGI 22 (GRÆN GATA) · 200 KÓPAVOGI · SÍMI: 567 7360

Aðgangsstýringar og öryggismál á dagskrá margra húsfélaga:

Eignavöktun- Þríþætt þjónustuleið

Með breyttri samfélagsgerð, vaxandi fjölda íbúða í fjölbýli og ólíkri flóru eigenda hefur áhersla á aðgangs- og öryggismál í húsfélögum aukist. Vaxandi fjöldi húsfélaga hefur þegar sett aðgangsstýringar á dagskrá og jafnvel fjárfest í dýrum búnaði.

Þetta kom fram á vel sóttum hádegisfund Eignaumsjónar á dögunum, sem haldinn var fyrir stjórnir húsfélaga sem eru í þjónustu hjá fyrirtækinu. Þar var farið yfir bæði tölfræði frá lögreglunni á höfuðborgarsvæðinu, sem sýnir að innbrot í hverjum mánuði eru að jafnaði 20-60 talsins og rætt um öryggis- og persónuverndarsjónarmið, sem taka þarf tillit til við uppsetningu og notkun öryggisbúnaðar. Einnig kom fram að mörg húsfélög, sem sett hafa upp slík kerfi, eru að leita til Eignaumsjónar um aðstoð við rekstur og umsjón þessara kerfa og til að svara þessum þörfum viðskiptavina hafi fyrirtækið ákveðið að stíga inn á þennan vettvang með nýja þjónustu.

Eignvöktun
– ný sérþjónusta fyrir húsfélög

„Til að ná fram skilvirkari og hagkvæmari lausnum í öryggismálum og tryggja betri yfirsýn, verkeftirlit og kostnaðargát, bjóðum við nú húsfélögum upp á þríþætta þjónustuleið, sem við köllum Eignavöktun, til að tryggja ábyrgan rekstur og faglega umsjón með öryggiskerfum húsfélaga,“ sagði Gunnþór S. Jónsson, forstöðumaður þjónustusviðs Eignaumsjónar.

Fyrsta skrefið í þjónustunni er faglega og hlutlaus úttekt á öryggismálum viðkomandi fjölbýlishúss og eða bílageymslu í samráði við stjórn húsfélagsins.

Gunnþór S. Jónsson, forstöðumaður þjónustusviðs Eignaumsjónar.
Mynd: Þór Gíslason

Á annað hundrað gestir mættu á hádegisfund Eignaumsjónar um aðgangsstýringar og öryggismál, sem fram fór á dögunum fyrir stjórnir húsfélaga sem eru í þjónustu hjá fyrirtækinu. „Á sal“ á Suðurlandsbraut 30 mættu 84 og 41 tók þátt rafrænt á Teams.
Mynd: -áþj

„Sérfræðingur okkar skoðar fasteignina og útbýr skýrslu með tillögu að miðlægu aðgangsstýringar- og/eða öryggiskerfi, byggt á áhættugreiningu viðkomandi fasteignar. Tillaga að verk- og kostnaðaráætlun fylgir með skýrslu til stjórnar og við sjáum einnig um öflun tilboða frá búnaðarsölum, greinum þau og berum saman og skilum minnisblaði með hag húsfélagsins að leiðarljósi, til stjórnar fyrir ákvarðanatöku,“ segir Gunnþór.

Næsta skref í þjónustunni er eftirlit fyrir hönd húsfélaga með uppsetningu aðgangsstýringar og/eða öryggiskerfa í viðkomandi fjölbýlishúsum og/eða bílageymslum. Þannig er tryggt að uppsetning kerfis verði í samræmi við samþykkt tilboð, með tilliti til efnis, vinnu og virkni kerfisins og þess gætt að prófavirkni kerfisins. Jafnframt er fylgst með framvindu verks og skilamat sent stjórn til upplýsingar vegna undirbúnings og samþykktar húsfélags á reikningum.

Sá greiðir sem notar

Til að stjórnir húsfélaga hafi góða yfirsýn yfir rekstrarkostnað öryggiskerfa þarf stýring og umsjón að vera trygg og ábyrg.

„Við tökum að okkur rekstur, umsjón og umsýslu slíkra kerfa í umboði hússtjórna í fjölbýlishúsum,“ segir Gunnþór og bætir við að sá hluti þjónustunnar feli í sér eftirlit með stöðu og virkni kerfa í rauntíma.

„Íbúar og notendur hafa aðgang að þjónustuveri okkar á skrifstofutíma og varðveisla gagna er tryggð, sem og rétt skráning rétthafa. Við innheimtum fyrir þjónustuna með húsgjöldunum, sem lækkar kostnað og innheimtu- og greiðslufyrirkomulagið er sanngjarnt: Sá greiðir sem notar!“

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

Íþróttaakademía

Bíliðngreinar
- Bifvélavirkjun
- Bifreiðasmíði
- Bílamálun

Málmiðngreinar
- Blikksmíði
- Rennismíði
- Stálsmíði
- Vélvirkjun
- Pípulagnir

Listnám
- Grafísk hönnun
- Kvikmyndagerð
- Leiklist

Allar upplýsingar á **borgo.is**

Aðgangsstýringar og öryggismál á dagskrá margra húsfélaga:

Eignavöktun-Þríþætt þjónustuleið

Á annað hundrað gestir mættu á hádegisfund Eignaumsjónar um aðgangsstýringar og öryggismál, sem fram fór á dögunum fyrir stjórnir húsfélaga sem eru í þjónustu hjá fyrirtækinu. „Á sal“ á Suðurlandsbraut 30 mættu 84 og 41 tók þátt rafrænt á Teams. Mynd: -áþj

Með breyttri samfélagsgerð, vaxandi fjölda íbúða í fjölbýli og ólíkri flóru eigenda hefur áhersla á aðgangs- og öryggismál í húsfélögum aukist. Vaxandi fjöldi húsfélaga hefur þegar sett aðgangsstýringar á dagskrá og jafnvel fjárfest í dýrum búnaði.

Þetta kom fram á vel sóttum hádegisfund Eignaumsjónar á dögunum, sem haldinn var fyrir stjórnir húsfélaga sem eru í þjónustu hjá fyrirtækinu. Þar var farið yfir bæði tölfræði frá lögreglunni á höfuðborgarsvæðinu, sem sýnir að innbrot í hverjum mánuði eru að jafnaði 20-60 talsins og rætt um öryggis- og persónuverndarsjónarmið, sem taka þarf tillit til við uppsetningu og notkun öryggisbúnaðar. Einnig kom fram að mörg húsfélög, sem sett hafa upp slík kerfi, eru að leita til Eignaumsjónar um aðstoð við rekstur og umsjón þessara kerfa og til að svara þessum þörfum viðskiptavina hafi fyrirtækið ákveðið að stíga inn á þennan vettvang með nýja þjónustu.

Eignvöktun
– ný sérþjónusta fyrir húsfélög

„Til að ná fram skilvirkari og hagkvæmari lausnum í öryggismálum og tryggja betri yfirsýn, verkeftirlit og kostnaðargát, bjóðum við nú húsfélögum upp á þríþætta þjónustuleið, sem við köllum Eignavöktun, til að tryggja ábyrgan rekstur og faglega umsjón með öryggiskerfum húsfélaga,“ sagði Gunnþór S. Jónsson, forstöðumaður þjónustusviðs Eignaumsjónar.

Fyrsta skrefið í þjónustunni er faglег og hlutlaus úttekt á öryggismálum viðkomandi fjölbýlishúss og eða bílageymslu í samráði við stjórn húsfélagsins.

Gunnþór S. Jónsson, forstöðumaður þjónustusviðs Eignaumsjónar. Mynd: Þór Gíslason

„Sérfræðingur okkar skoðar fasteignina og útbýr skýrslu með tillögu að miðlægu aðgangsstýringar- og/eða öryggiskerfi, byggt á áhættugreiningu viðkomandi fasteignar. Tillaga að verk- og kostnaðaráætlun fylgir með skýrslu til stjórnar og við sjáum einnig um öflun tilboða frá búnaðarsölum, greinum þau og berum saman og skilum minnisblaði með hag húsfélagsins að leiðarljósi, til stjórnar fyrir ákvarðanatöku,“ segir Gunnþór.

Næsta skref í þjónustunni er eftirlit fyrir hönd húsfélaga með uppsetningu aðgangsstýringar og/eða öryggiskerfa í viðkomandi fjölbýlishúsum og/eða bílageymslum. Þannig er tryggt að uppsetning kerfis verði í samræmi við samþykkt tilboð, með tilliti til efnis, vinnu og virkni kerfisins og þess gætt að prófavirkni kerfisins. Jafnframt er fylgst með framvindu verks og skilamat sent stjórn til upplýsingar vegna undirbúnings og samþykktar húsfélags á reikningum.

Sá greiðir sem notar

Til að stjórnir húsfélaga hafa góða yfirsýn yfir rekstrarkostnað öryggiskerfa þarf stýring og umsjón að vera trygg og ábyrg.

„Við tökum að okkur rekstur, umsjón og umsýslu slíkra kerfa í umboði hússtjórna í fjölbýlishúsum,“ segir Gunnþór og bætir við að sá hluti þjónustunnar feli í sér eftirlit með stöðu og virkni kerfa í rauntíma.

„Íbúar og notendur hafa aðgang að þjónustuveri okkar á skrifstofutíma og varðveisla gagna er tryggð, sem og rétt skráning rétthafa. Við innheimtum fyrir þjónustuna með húsgjöldunum, sem lækkar kostnað og innheimtu- og greiðslufyrirkomulagið er sanngjarnt: Sá greiðir sem notar!“

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

Íþróttaakademía

Bíliðngreinar
-Bifvélavirkjun
-Bifreiðasmíði
-Bílamálun

Málmiðngreinar
-Blikksmíði
-Rennismíði
-Stálsmíði
-Vélvirkjun
-Pípulagnir

Listnám
-Grafísk hönnun
-Kvikmyndagerð
-Leiklist

Allar upplýsingar á **borgo.is**

Útfararþjónusta í yfir 70 ár

ÚTFARARSTOFA KIRKJUGARÐANNA

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

VIÐ ÞJÓNUM 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

Gleðidagar

- eftir Kristínu Kristjánsdóttur, djákna í Grafarvogskirkju

Kristín Kristjánsdóttir, djákni í Grafarvogskirkju.

Nú eru svokallaðir gleðidagar eða gleðitímabil í kirkjunni. Eftir fjörtíu daga föstu og bænadaga taka við fimmtíu gleðidagar þar sem lífinu er fagnað. Fagna skal upprisu frelsarans, fagna skal lífinu og allri þeirri gleði sem það færir okkur.

Það er margt sem við getum glaðst yfir á þessum árstíma og gleðidagar margir. Vorið er komið og vorboðarnir farnir að láta sjá sig. Páskarnir nýliðnir með tilheyrandi veislum og samverustundum með fjölskyldum og vinum. Þessi yndislegi árstími sem nú gengur í garð þegar sólin hækkar á lofti, daginn tekur að lengja, fuglarnir syngja og við fögnum lífinu.

Heimspekingurinn Gunnar Hersveinn skrifar svo skemmtilega um gleðina:

„Gleðin er björtust í litrófi mannlegra tilfinninga og getur sprottið fram eins og morgunfugl af hreiðri. Allir þekkja hana en of fáir rækta hana eða leyfa henni að njóta sannmælis. Hún klingir í eyrum og lyftir fólki upp yfir áhyggjur dagsins. Hún er létt á fæti, frísk sem fiskur og kát sem kið."

Heimspekingurinn talar um að allir þekkja gleðina en of fáir rækti hana.

Getur það verið að við gleymum að rækta gleðina? Við erum meðvituð um hvað hreyfing er mikilvæg fyrir heilsuna og margir eru duglegir að rækta líkamann á hverjum degi en erum við meðvituð um nauðsynina að rækta gleðina. Getur verið að viðhorf okkar gagnvart lífinu sé að hefta okkur í að finna til gleði, getur verið að við hleypum ekki gleðinni inn í huga okkar og hjarta? Erum við kannski að safna áhyggjum og hrukkum frekar en gleði?

Jákvæð sálfræði og hamingjufræði hafa verið mikið í umræðunni að undanförnu. Við í kirkjunni förum á fyrirlestur um hamingjufræði sem var virkilega skemmtilegur og fróðlegur. Þar kom fram að Íslendingar eru ein af hamingjusömustu þjóðum heims. Það er áhugavert því hér búum við íslendingar við kulda, skammdegi og háa verðbólgu og táknmynd hamingjunnar hefur verið að búa í hlýju landi, fegurð, frægð og miklir peningar.

Hamingjan er hugtak sem við tengjum öll við. Við eigum öll sameiginlegt að vilja vera hamingjusöm. Helstu vinir hamingjunar eru samvera, tilgangur, markmið, góð samskipti, félagsleg tengsl og helstu óvinir hamingjunar eru einmannaleiki og streita. Fræðin sýna að áhyggjulaust líf er ekki lykillinn að hamingjunni heldur er það hvernig við tökumst á við erfiðleika og mótlæti.

En hvað gerir okkur glöð og hamingjusöm? Hvað er gleði og hamingja fyrir fyrir þér? Hvernig getur þú aukið gleði í þínu lífi?

Þetta eru góðar spurningar sem vert er að spyrja sig. Hvar gerir mig glaða? Er það nýr bíll eða launahækkun? Já, að sjálfsögðu er það gleðilegt en hvað er sönn gleði? Er það ekki þessi innri gleði sem við finnum þegar við tökum þá ákvörðun um að líta tilveruna björtum augum jafnvel þó að á móti blási? Að finna fyrir sannri gleði er ákveðið viðhorf, ákvörðun sem leiðir okkur í gegnum góða daga og slæma daga.

Þegar við horfum á börnin sjáum við barnslega einlæga gleði. Börnin brosa út af eyrum af hinu smá, hlæja og gleðjast. Börnin sýna einlægni í gleðinni án þess að hafa mikið fyrir því. Mörg okkar hafa týnt þeim hæfileika að gleðjast eins og börn. Mörg okkar hafa týnt barninu innra með sér og kunna ekki lengur að bregða á leik, gleyma áhyggjum, hlæja og hafa gaman.

Það getur verið erfiðara að tileinka sér gleðina heldur en áhyggjurnar. Sumir eiga auðveldara með að hafa áhyggjur en að vera glaðir. Það er algengara að neikvæðri umræðu sé haldið á lofti sem veldur vanlíðan og áhyggjum.

Við ættum að tala meira um það sem gleður okkur, miklu meira en við gerum. Við eigum að deila umræðunni um gleðina með öðru fólki og gefa gleði. Auðvitað er óhjákvæmilegt að verða var við skugga lífsins og við höfum sannarlega ekki alltaf ástæðu til að vera glöð. Stundum er lífið erfitt og þungt.

En við höfum öll val. Val að velja að vera glöð, val þegar við vöknum á morgnana og tökum þá ákvörðun að brosa framan í daginn, náungann og lífið. Ákveða að vera ekki í neikvæða liðinu, hlusta ekki á neikvæðar raddir.

Að rækta gleðina er ákvörðun. Þegar við einsetjum okkur að vera í góðu skapi getur okkur liðið vel á öllum þeim dögum sem Guð gefur okkur. Bæði þeim góðu og þeim slæmu. Að vera í góðu skapi er ákörðun sem við tökum en ekki örlög sem við hljótum. Það er hægt að velja að hafa jákvætt hugarfar að leiðarljósi hvernig sem allt veltist. Þegar við gerum það verður lífið mun léttara og betra.

Öll hjálpræðissagan, saga Guðs, endar í gleði „hjarta yðar mun fagna og enginn tekur fögnuð yðar frá yður", segir Drottinn. Hann er að tala til lærisveina sinna, hann er að uppörva þá.

Gildi gleðinnar þurfum við alltaf að hafa í heiðri og minna okkur sífellt á.

Við skulum gleðjast og fagna í Jesú nafni.

Grafarvogskirkja.

Grafarvogsblaðið

Ritstjórn/Auglýsingar - Sími 698-2844

eignaumsjon.is

FYRIRMYNDAR FYRIRTÆKI 2023 VR Eignaumsjón

2023 Fyrirmyndarfyrirtæki í rekstri

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

MÚRBÚÐIN

Gott verð fyrir alla, alltaf!

Útfararþjónusta í yfir 70 ár
ÚTFARARSTOFA KIRKJUGARÐANNA
Vesturhlíð 2 | Fossvogi | s. 551 1266 | utfor@utfor.is | utfor.is
VIÐ ÞJÓNUM 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

Grafarvogsblaðið
Ritstjórn/Auglýsingar - Sími 698-2844

eignaumsjon.is
FYRIRMYNDAR FYRIRTÆKI 2023 VR Eignaumsjón
2023 Fyrirmyndarfyrirtæki í rekstri
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

Gleðidagar

- eftir Kristínu Kristjánsdóttur, djákna í Grafarvogskirkju

Kristín Kristjánsdóttir, djákni í Grafarvogskirkju.

Nú eru svokallaðir gleðidagar eða gleðitímabil í kirkjunni. Eftir fjörtíu daga föstu og bænadaga taka við fimmtíu gleðidagar þar sem lífinu er fagnað. Fagna skal upprisu frelsarans, fagna skal lífinu og allri þeirri gleði sem það færir okkur.

Það er margt sem við getum glaðst yfir á þessum árstíma og gleðidagar margir. Vorið er komið og vorboðarnir farnir að láta sjá sig. Páskarnir nýliðnir með tilheyrandi veislum og samverustundum með fjölskyldum og vinum. Þessi yndislegi árstími sem nú gengur í garð þegar sólin hækkar á lofti, daginn tekur að lengja, fuglarnir syngja og við fögnum lífinu.

Heimspekingurinn Gunnar Hersveinn skrifar svo skemmtilega um gleðina:

„Gleðin er björtust í litrófi mannlegra tilfinninga og getur sprottið fram eins og morgunfugl af hreiðri. Allir þekkja hana en of fáir rækta hana eða leyfa henni að njóta sannmælis. Hún klingir í eyrum og lyftir fólki upp yfir áhyggjur dagsins. Hún er létt á fæti, frísk sem fiskur og kát sem kið.”

Heimspekingurinn talar um að allir þekkja gleðina en of fáir rækti hana.

Getur það verið að við gleymum að rækta gleðina? Við erum meðvituð um hvað hreyfing er mikilvæg fyrir heilsuna og margir eru duglegir að rækta líkamann á hverjum degi en erum við meðvituð um nauðsynina að rækta gleðina. Getur verið að viðhorf okkar gagnvart lífinu sé að hefta okkur í að finna til gleði, getur verið að við hleypum ekki gleðinni inn í huga okkar og hjarta? Erum við kannski að safna áhyggjum og hrukkum frekar en gleði?

Jákvæð sálfræði og hamingjufræði hafa verið mikið í umræðunni að undanförnu. Við í kirkjunni fórum á fyrirlestur um hamingjufræði sem var virkilega skemmtilegur og fróðlegur. Þar kom fram að Íslendingar eru ein af hamingjusömustu þjóðum heims. Það er áhugavert því hér búum við íslendingar við kulda, skammdegi og háa verðbólgu og táknmynd hamingjunnar hefur verið að búa í hlýju landi, fegurð, frægð og miklir peningar.

Hamingjan er hugtak sem við tengjum öll við. Við eigum öll sameiginlegt að vilja vera hamingjusöm. Helstu vinir hamingjunar eru samvera, tilgangur, markmið, góð samskipti, félagsleg tengsl og helstu óvinir hamingjunar eru einmannaleiki og streita. Fræðin sýna að áhyggjulaust líf er ekki lykillinn að hamingjunni heldur er það hvernig við tökumst á við erfiðleika og mótlæti.

En hvað gerir okkur glöð og hamingjusöm? Hvað er gleði og hamingja fyrir fyrir þér? Hvernig getur þú aukið gleði í þínu lífi?

Þetta eru góðar spurningar sem vert er að spyrja sig. Hvar gerir mig glaða? Er það nýr bíll eða launahækkun? Já, að sjálfsögðu er það gleðilegt en hvað er sönn gleði? Er það ekki þessi innri gleði sem við finnum þegar við tökum þá ákvörðun um að líta tilveruna björtum augum jafnvel þó að á móti blási? Að finna fyrir sannri gleði er ákveðið viðhorf, ákvörðun sem leiðir okkur í gegnum góða daga og slæma daga.

Þegar við horfum á börnin sjáum við barnslega einlæga gleði. Börnin brosa út af eyrum af hinu smá, hlæja og gleðjast. Börnin sýna einlægni í gleðinni án þess að hafa mikið fyrir því. Mörg okkar hafa týnt þeim hæfileika að gleðjast eins og börn. Mörg okkar hafa týnt barninu innra með sér og kunna ekki lengur að bregða á leik, gleyma áhyggjum, hlæja og hafa gaman.

Það getur verið erfiðara að tileinka sér gleðina heldur en áhyggjurnar Sumir eiga auðveldara með að hafa áhyggjur en að vera glaðir. Það er algengara að neikvæðri umræðu sé haldið á lofti sem veldur vanlíðan og áhyggjum.

Við ættum að tala meira um það sem gleður okkur, miklu meira en við gerum. Við eigum að deila umræðunni um gleðina með öðru fólki og gefa gleði. Auðvitað er óhjákvæmilegt að verða var við skugga lífsins og við höfum sannarlega ekki alltaf ástæðu til að vera glöð. Stundum er lífið erfitt og þungt.

En við höfum öll val. Val að velja að vera glöð, val þegar við vöknum á morgnana og tökum þá ákvörðun að brosa framan í daginn, náungann og lífið. Ákveða að vera ekki í neikvæða liðinu, hlusta ekki á neikvæðar raddir.

Að rækta gleðina er ákvörðun. Þegar við einsetjum okkur að vera í góðu skapi getur okkur liðið vel á öllum þeim dögum sem Guð gefur okkur. Bæði þeim góðu og þeim slæmu. Að vera í góðu skapi er ákörðun sem við tökum en ekki örlög sem við hljótum. Það er hægt að velja að hafa jákvætt hugarfar að leiðarljósi hvernig sem allt veltist. Þegar við gerum það verður lífið mun léttara og betra.

Öll hjálpræðissagan, saga Guðs, endar í gleði „hjarta yðar mun fagna og enginn tekur fögnuð yðar frá yður”, segir Drottinn. Hann er að tala til lærisveina sinna, hann er að uppörva þá.

Gildi gleðinnar þurfum við alltaf að hafa í heiðri og minna okkur sífellt á.

Við skulum gleðjast og fagna í Jesú nafni.

Grafarvogskirkja.

MÚRBÚÐIN
Gott verð fyrir alla, alltaf!

Efnilegir strákar og stelpur í 1. bekk

Nú slógum við öll met og tókum á móti 67 áhugasömum skákkrökkum á fimmtudagsæfinguna 14. mars. Athygli vekja nemendur í 1. bekk þar sem bæði drengir og stúlkur eru að sýna og sanna mikla skákhæfileika með skýrri rökhugsun. Þessir krakkar eru allir í Rimaskóla og náðu öll verðlaunasætum á Íslandsmóti grunnskóla fyrir 1. - 3. bekk fyrr í vetur.

Að venju var skipt í þrjá hópa mest eftir aldri. Algjörlega "uppselt" hefur verið í flokka yngstu þátttakenda sem þau Lenka og Jóhann Arnar hafa haft umsjón með og náð þvílíkum árangri.

Í hátíðarsal tefldu 42 krakkar 5 umferðir. Úrslitaskákin var eins og stundum áður á milli þeirra Tristans Fannars og Theodórs og að þessu sinni var það Tristan Fannar sem hafði betur og ósigraður. Auk þeirra tveggja lentu í verðlaunasætum þau Emilía Embla, Sigrún Tara, Emil Kári, Silja Rún, Rökkvi, Walter, Emila S og Magnea Mist. Ungstirni dagsins voru þeir Atlas og Elvis.

Þær Gunnhildur (5) og Lea (4) urðu efstar meðal yngstu stúlkna og þeir bekkjarbræður Sævar Svan, Mikael Már og Patrekur efstir yngstu drengja. Athyglisverð frammistaða Gunnhildar í 1. bekk á síðustu æfingum en hún hóf að tefla á fimmtudagsæfingum í byrjun þessa árs. Ekki ólíklegt að þessi nöfn verði á blaði afrekskrakka í skák ekki svo langt inn í framtíðina.

Allir í 1. bekk og áhuginn leynir sér ekki.

Þessar ungu og efnilegu stúlkur eru í Rimaskóla.

Reykjavíkurmót grunnskóla 2024 í skák:

Frábær frammistaða krakkanna í Rimaskóla

Frábær frammistaða Rimaskóla á Reykjavíkurmóti grunnskóla 2024 í skák

Reykjavíkurmótið fór fram dagana 3 og 4. apríl í félagsheimili TR Faxafeni 12. Skáksveitir Rimaskóla, skipaðar Fjölniskrökkum, voru sigursælar sem fyrr og unnu 5 flokka af 6 á mótinu. Teflt var í þremur aldursflokkum:

1- 3. bekkur: A sveit Rimaskóla í 1. - 2. sæti. Stúlknasveitin vann stúlknabikarinn

A sveit Rimaskóla í 1. sæti og stúlknasveitin vann stúlknabikarinn í 4. - 7. bekk

Stúlknasveitin sem var eina sveit skólans í aldursflokki 8. - 10. bekkjar og vann stúlknabikarinn.

Auk þess að vera sigursælasti skólinn á Reykjavíkurmótinu þá sendi Rimaskóli einnig flestar skáksveitir til leiks eða alls 9 talsins, 40 nemendur. Liðsstjórar voru þeir Helgi Árnason og Björn Ívar Karlsson.

Reykjavíkurmeistarar í 4. - 7. bekk. Sigrún Tara, Emilía Embla, Tristan Fannar og Ómar Jón.

Bryndís samdi við UC Patriots

Bryndís Rósa Armesto Nuevo tenniskona hjá tennisdeild Fjölnis skrifaði á dögunum undir samning hjá University of the Cumberlands í Kentucky, Bandaríkjunum. Bryndís er að fara út að læra Business Administration og verður úti í fjögur ár en hún mun spila tennis með UC Patriots.

Bryndís segist vera ótrúlega spennt fyrir þessu mikla ævintýri en játar þó að hún sé frekar stressuð því hún veit að hún mun sakna bæði fjölskyldu og vina heima á Íslandi.

Bryndís byrjaði að æfa tennis þegar hún var fimm ára og æfði þangað til hún var 11 ára, þegar hún ákvað að taka sér pásu og einbeita sér að dansi. Þegar hún var 15 ára ákvað hún að byrja aftur í tennis og hefur æft að fullu síðan þá sem hefur greinilega borgað sig en Bryndís fór með landsliðinu í tennis á heimsmeistaramót árið 2022 og 2023.

Við óskum henni innilega til hamingju og velfarnaðar úti!

Bryndís Rósa Armesto Nuevo tenniskona hjá tennisdeild Fjölnis

Efnilegir strákar og stelpur í 1. bekk

Nú slógum við öll met og tókum á móti 67 áhugasömum skákkrökkum á fimmtudagsæfinguna 14. mars. Athygli vekja nemendur í 1. bekk þar sem bæði drengir og stúlkur eru að sýna og sanna mikla skákhæfileika með skýrri rökhugsun. Þessir krakkar eru allir í Rimaskóla og náðu öll verðlaunasætum á Íslandsmóti grunnskóla fyrir 1. - 3. bekk fyrr í vetur.

Að venju var skipt í þrjá hópa mest eftir aldri. Algjörlega "uppselt" hefur verið í flokka yngstu þátttakenda sem þau Lenka og Jóhann Arnar hafa haft umsjón með og náð þvílíkum árangri.

Í hátíðarsal tefldu 42 krakkar 5 umferðir. Úrslitaskákin var eins og stundum áður á milli þeirra Tristans Fannars og Theodórs og að þessu sinni var það Tristan Fannar sem hafði betur og ósigraður. Auk þeirra tveggja lentu í verðlaunasætum þau Emilía Embla, Sigrún Tara, Emil Kári, Silja Rún, Rökkvi, Walter, Emila S og Magnea Mist. Ungstirni dagsins voru þeir Atlas og Elvis.

Þær Gunnhildur (5) og Lea (4) urðu efstar meðal yngstu stúlkna og þeir bekkjarbræður Sævar Svan, Mikael Már og Patrekur efstir yngstu drengja. Athyglisverð frammistaða Gunnhildar í 1. bekk á síðustu æfingum en hún hóf að tefla á fimmtudagsæfingum í byrjun þessa árs. Ekki ólíklegt að þessi nöfn verði á blaði afrekskrakka í skák ekki svo langt inn í framtíðina.

Allir í 1. bekk og áhuginn leynir sér ekki.

Þessar ungu og efnilegu stúlkur eru í Rimaskóla.

Reykjavíkurmót grunnskóla 2024 í skák:

Frábær frammistaða krakkanna í Rimaskóla

Frábær frammistaða Rimaskóla á Reykjavíkurmóti grunnskóla 2024 í skák

Reykjavíkurmótið fór fram dagana 3 og 4. apríl í félagsheimili TR Faxafeni 12. Skáksveitir Rimaskóla, skipaðar Fjölniskrökkum, voru sigursælar sem fyrr og unnu 5 flokka af 6 á mótinu. Teflt var í þremur aldursflokkum:

1- 3. bekkur: A sveit Rimaskóla í 1. - 2. sæti. Stúlknasveitin vann stúlknabikarinn

A sveit Rimaskóla í 1. sæti og stúlknasveitin vann stúlknabikarinn í 4. - 7. bekk

Stúlknasveitin sem var eina sveit skólans í aldursflokki 8. - 10. bekkjar og vann stúlknabikarinn.

Auk þess að vera sigursælasti skólinn á Reykjavíkurmótinu þá sendi Rimaskóli einnig flestar skáksveitir til leiks eða alls 9 talsins, 40 nemendur. Liðsstjórar voru þeir Helgi Árnason og Björn Ívar Karlsson.

Reykjavíkurmeistarar í 4. - 7. bekk. Sigrún Tara, Emilía Embla, Tristan Fannar og Ómar Jón.

Bryndís samdi við UC Patriots

Bryndís Rósa Armesto Nuevo tenniskona hjá tennisdeild Fjölnis skrifaði á dögunum undir samning hjá University of the Cumberlands í Kentucky, Bandaríkjunum. Bryndís er að fara út að læra Business Administration og verður úti í fjögur ár en hún mun spila tennis með UC Patriots.

Bryndís segist vera ótrúlega spennt fyrir þessu mikla ævintýri en játar þó að hún sé frekar stressuð því hún veit að hún mun sakna bæði fjölskyldu og vina heima á Íslandi.

Bryndís byrjaði að æfa tennis þegar hún var fimm ára og æfði þangað til hún var 11 ára, þegar hún ákvað að taka sér pásu og einbeita sér að dansi. Þegar hún var 15 ára ákvað hún að byrja aftur í tennis og hefur æft að fullu síðan þá sem hefur greinilega borgað sig en Bryndís fór með landsliðinu í tennis á heimsmeistaramót árið 2022 og 2023.

Við óskum henni innilega til hamingju og velfarnaðar úti!

Bryndís Rósa Armesto Nuevo tenniskona hjá tennisdeild Fjölnis

Jón Karl Ólafsson, fráfarandi formaður UMF Fjölnis.

Jarþrúður tekur við af Jóni Karli

Jarþrúður Hanna Jóhannsdóttir er nýr formaður UMF Fjölnir, fyrst kvenna, en aðalfundur félagsins var haldinn þriðjudaginn þann 19. mars. Á aðalfund mættu hátt í fjörutíu manns þar sem áttu sér stað bæði líflegar og heitar umræður um starf íþróttafélaga í dag.

Hanna er Fjölnisfólki góðkunn en hún hefur setið í stjórnum fimleikadeildar, handknattleiksdeildar og frjálsíþróttadeildar, var formaður meistaraflokksráðs karla í handknattleiksdeild frá 2019-2024 auk þess sem hún var formaður fimleikadeildar frá 2010-2018 og formaður handknattleiksdeildar frá 2018-2019. Auk þess hefur hún átt sæti í aðalstjórn félagsins í rúm 10 ár þar af sem varaformaður frá árinu 2021 og tekur nú við kefli formanns.

Hanna tekur við formennsku af Jóni Karli Ólafssyni sem hefur gegnt hlutverki formanns síðan árið 2009 en hann hefur setið í stjórn félagsins í hátt í tuttugu ár.

Fjölnir þakkar fráfarandi formanni fyrir ómetanlegt starf í gegnum árin og óskar nýjum formanni til hamingju og velfarnaðar í starfi.

Jarþrúður Hanna Jóhannsdóttir, nýr formaður UMF Fjölnis.

Fimleikastrákar framtíðarinnar í Fjölni.

Fimleikar

Íslandsmót í áhaldafimleikum í fór fram helgina 16. – 17. mars.

Á Íslandsmót í áhaldafimleikum keppti okkar færasta fólk í 1. – 3. þrepi og frjálsum æfingum karla og kvenna. Fjölnir átti fulltrúa á mótinu og erum við virkilega stolt af okkar fólki. Keppendur Fjölnis á Íslandsmóti í áhaldafimleikum:

Elio Mar Rebora – unglingaflokkur, Sigrún Erla Baldursdóttir – 3. þrep 13 ára og eldri, Nicole Hauksdóttir – 3. þrep 13 ára og eldri, Sara Björg Brynjarsdóttir – 3. þrep 12 ára og yngri, Víkingur Þór Jörgensson – 3. þrep, 13 ára og eldri, Kristófer Fannar Jónsson – 3. þrep, 13 ára og eldri, Daníel Barin Ívarsson – 3. þrep kk, 13 ára og eldri, Pétur Hrafnsson – 3. þrep, 13 ára og eldri.

Framtíðar fimleikakonur í Fjölni.

Grafarvogsblaðið
12. tbl. 26. árg. 2015 - desember
Dreift ókeypis í öll hús í Grafarvogi

70%-90%

íbúa í Grafarvogi lesa Grafarvogsblaðið
Þarft þú að koma skilaboðum áleiðis?
Auglýsingin þín skilar árangri í G V

698-2844 / 6991322 / gv@skrautas.is

Jarþrúður tekur við af Jóni Karli

Jón Karl Ólafsson, fráfarandi formaður UMF Fjölnis.

Jarþrúður Hanna Jóhannsdóttir er nýr formaður UMF Fjölnir, fyrst kvenna, en aðalfundur félagsins var haldinn þriðjudaginn þann 19. mars. Á aðalfund mættu hátt í fjörutíu manns þar sem áttu sér stað bæði líflegar og heitar umræður um starf íþróttafélaga í dag.

Hanna er Fjölnisfólki góðkunn en hún hefur setið í stjórnum fimleikadeildar, handknattleiksdeildar og frjálsíþróttadeildar, var formaður meistaraflokksráðs karla í handknattleiksdeild frá 2019-2024 auk þess sem hún var formaður fimleikadeildar frá 2010-2018 og formaður handknattleiksdeildar frá 2018-2019. Auk þess hefur hún átt sæti í aðalstjórn félagsins í rúm 10 ár þar af sem varaformaður frá árinu 2021 og tekur nú við kefli formanns.

Hanna tekur við formennsku af Jóni Karli Ólafssyni sem hefur gegnt hlutverki formanns síðan árið 2009 en hann hefur setið í stjórn félagsins í hátt í tuttugu ár.

Fjölnir þakkar fráfarandi formanni fyrir ómetanlegt starf í gegnum árin og óskar nýjum formanni til hamingju og velfarnaðar í starfi.

Jarþrúður Hanna Jóhannsdóttir, nýr formaður UMF Fjölnis.

Fimleikar

Fimleikastrákar framtíðarinnar í Fjölni.

Íslandsmót í áhaldafimleikum í fór fram helgina 16. – 17. mars.

Á Íslandsmót í áhaldafimleikum keppti okkar færasta fólk í 1. – 3. þrepi og frjálsum æfingum karla og kvenna. Fjölnir átti fulltrúa á mótinu og erum við virkilega stolt af okkar fólki. Keppendur Fjölnis á Íslandsmóti í áhaldafimleikum:

Elio Mar Rebora – unglingaflokkur, Sigrún Erla Baldursdóttir – 3. þrep 13 ára og eldri, Nicole Hauksdóttir – 3. þrep 13 ára og eldri, Sara Björg Brynjarsdóttir – 3. þrep 12 ára og yngri, Víkingur Þór Jörgensson – 3. þrep, 13 ára og eldri, Kristófer Fannar Jónsson – 3. þrep, 13 ára og eldri, Daníel Barin Ívarsson – 3. þrep kk, 13 ára og eldri, Pétur Hrafnsson – 3. þrep, 13 ára og eldri.

Framtíðar fimleikakonur i Fjölni.

Grafarvogsblaðið
12. tbl. 26. árg. 2015 - desember
Dreift ókeypis í öll hús í Grafarvogi

70%-90%

íbúa í Grafarvogi lesa Grafarvogsblaðið

Þarft þú að koma skilaboðum áleiðis?

Auglýsingin þín skilar árangri í G V

698-2844 / 6991322 / gv@skrautas.is

Gönguhópur Korpúlfa gengur frá Borgum og inn í Egilshöll þrjá daga í viku hverri. Hópurinn er jafnan vel mannaður og Korpúlfarnir gefa ekkert eftir í göngutúrunum. Mynd Þórhildur

Farsæl og betri efri ár

- Gleðin býr í Borgum

Í Borgum félags og menningamiðstöðinni í Spönginni er líf og fjör alla daga. Fjölbreytt verkefni í boði frá morgni og oft fram á kvöld. Aðsókn er sífellt að aukast bæði í hádegisverð sem er í boði alla virka daga, á kaffihúsið okkar sem er opið frá 14:30 til 15:30 og virkni í allt félagsstarf eykst stöðugt. Við erum afar glöð með allar þessar ánægjulegu heimsóknir fólks á öllum aldri í Borgir og sumir koma langt að.

Markmið okkar í Borgum er að vinna með lífsgæðin og lífsgleðina, hugmyndafræði okkar byggist á virkni og vellíðan með því að nýta þann dýrmæta mannauð sem býr í félagsmönnum Korpúlfa, sem er félag eldri borgara í Grafarvogi. Mannleg tengsl eru þræðir sem skipta sköpum í heilbrigðu lífi, að gefa af okkur, gera eitthvað fallegt og byggja upp góð tengsl í kringum okkur. Upplifum sterkt í Korpúlfum, að það að láta gott af sér leiða og vera til staðar fyrir aðra hefur jákvæð andleg áhrif á einstaklinga. Það samræmist niðurstöðum erlendra rannsókna þar sem sjálfboðaliðastörf höfðu jákvæð áhrif á andlega og líkamlega heilsu aldraðra sjálfboðaliða. Höfum verið óhrædd við að prófa ýmislegt nýtt í félagsstarfinu sem fer að mestu fram í sjálfboðaliðastarfi þar sem félagsmenn láta til sín taka með dugnaði, velvilja, jákvæðni og gleði. Sem er gott dæmi um félagslega töfra, þar sem samfélag fólks með sameiginlegt markmið láta drauma rætast.

Stjórn félagsins og fjórar nefndir bjóða upp á margvíslega viðburði allan ársins hring, hópurinn er fjölbreyttur og það þarf félagsstarfið að taka mið af. Tvær utanlandsferðir hafa verið skipulagðar nú á vormánuðum og uppselt í þær báðar til Helsinki/Tallin í apríl og Færeyjaferð í maí 2024. En ferðanefndin stendur fyrir fjölbreyttum ferðum innanlands og utan allan ársins hring. Í maí verður farið í fuglaskoðunarferð, ferð á Njáluslóðir í júní og fleira í undirbúningi í sumar. Menningarnefndin er með menningarlega viðburði alla fimmtudaga í Borgum og kynnir sína metnaðarfullu dagskrá, haustönn og vorönn með góðum fyrirvara. Skemmtinefndin sér um margvíslegar skemmtanir, bingó, félagsvist og ýmsa stærri viðburði, stefna m.a. á sumargleði. Fræðslunefndin hefur boðið upp á ýmsa fræðslu í námskeiðsformi, sölu og handverksýningar og fleira.

Í gegnum árin hefur heilsuefling ávallt verið stór þáttur í starfi Korpúlfa og mörgu þar stjórnað í sjálfboðaliðastarfi. Einnig erum við í samstarfi við marga góða þjónustuaðila í Grafarvoginum til að auka enn frekar á fjölbreytnina í hreyfiúrræðum. Þá er allt skapandi starf í miklum blóma. Upplýsingastreymi okkar og þátttökuskráningar fara fram bæði á veraldarvefnum og í Borgum, hvetjum alla til að kynna sér vel heimasíðuna korpulfarnir.com

Eldri borgarar, ekkert síður en þeir yngri, eru fólk með mismunandi reynslu, lífssýn, væntingar og þarfir. Því er mikilvægt að hlusta eftir þeirra áhuga og að allir fái möguleika á að rækta sína hæfileika, halda áfram að læra og finna tilgang í lífi sínu. Mikill fjársjóður býr að baki þessarar kynslóðar, verðmæt kunnátta, þekking og þá reynslu nýtum við vel í Korpúlfum, þau miðla, kenna, veita ráðgjöf, stjórna, syngja, aðstoða, leiðbeina, flytja erindi, leika á hljóðfæri, skemmta, lagfæra, skipuleggja, skrifa, semja og margt fleira með því að gefa af sér á einstakan hátt. Allir eru tilbúnir að leggja eitthvað að mörkum. En það skemmtilega er að oft eru þau að uppgötva hæfileika sem þau vissu ekki að þau hefðu og blómstra þannig í hinum ýmsu verkefnum. Þegar hinni hefðbundnu vinnu lýkur höfum við tíma til að prófa okkur áfram og leika okkur. Þjóðfélög eiga að vera sér meðvituð um þann hag sem þau geta haft af því að nýta ævinám til að eldast með virkum hætti.

Í Borgum leggjum við áherslu á að umhverfið sé heimilislegt og styðjandi, því öllu máli skiptir að öllum líði vel, finni að það sé velkomið og allir séu jafnmikilvægir. Starfsemin í Borgum hefur dafnað vel í bráðum 10 ár en við fögnum 10 ára afmæli 17. maí 2024 með opnu húsi og afmælisdagskrá frá kl. 15:00 í Borgum. Það verður m.a. frumsýnt leikverk endurminningaleikhús kl. 17:00 á afmælisdaginn í Borgum. En nánari dagskrá afmælisdagsins mun birtast á samfélagsmiðlum Korpúlfa. Allir eru hjartanlega velkomnir á afmælishátíðina í Borgum, þar sem gleðin býr.

Birna Róbertsdóttir
verkefnastjóri í Borgum

Félagsvistin verður sífellt vinsælli en spilað er alla mánudaga í Borgum.

Hattadagar í Borgum og dömurnar taka sig vel út.

Hæfileikarnir leynast víða meðal Korpúlfa eins og sjá má á þessari mynd.

Gönguhópur Korpúlfa gengur frá Borgum og inn í Egilshöll þrjá daga í viku hverri. Hópurinn er jafnan vel mannaður og Korpúlfarnir gefa ekkert eftir í göngutúrunum. Mynd Þórhildur

Farsæl og betri efri ár

- Gleðin býr í Borgum

Í Borgum félags og menningamiðstöðinni í Spönginni er líf og fjör alla daga. Fjölbreytt verkefni í boði frá morgni og oft fram á kvöld. Aðsókn er sífellt að aukast bæði í hádegisverð sem er í boði alla virka daga, á kaffihúsið okkar sem er opið frá 14:30 til 15:30 og virkni í allt félagsstarf eykst stöðugt. Við erum afar glöð með allar þessar ánægjulegu heimsóknir fólks á öllum aldri í Borgir og sumir koma langt að.

Markmið okkar í Borgum er að vinna með lífsgæðin og lífsgleðina, hugmyndafræði okkar byggist á virkni og vellíðan með því að nýta þann dýrmæta mannauð sem býr í félagsmönnum Korpúlfa, sem er félag eldri borgara í Grafarvogi. Mannleg tengsl eru þræðir sem skipta sköpum í heilbrigðu lífi, að gefa af okkur, gera eitthvað fallegt og byggja upp góð tengsl í kringum okkur. Upplifum sterkt í Korpúlfum, að það að láta gott af sér leiða og vera til staðar fyrir aðra hefur jákvæð andleg áhrif á einstaklinga. Það samræmist niðurstöðum erlendra rannsókna þar sem sjálfboðaliðastörf höfðu jákvæð áhrif á andlega og líkamlega heilsu aldraðra sjálfboðaliða. Höfum verið óhrædd við að prófa ýmislegt nýtt í félagsstarfinu sem fer að mestu fram í sjálfboðaliðastarfi þar sem félagsmenn láta til sín taka með dugnaði, velvilja, jákvæðni og gleði. Sem er gott dæmi um félagslega töfra, þar sem samfélag fólks með sameiginlegt markmið láta drauma rætast.

Stjórn félagsins og fjórar nefndir bjóða upp á margvíslega viðburði allan ársins hring, hópurinn er fjölbreyttur og það þarf félagsstarfið að taka mið af. Tvær utanlandsferðir hafa verið skipulagðar nú á vormánuðum og uppselt í þær báðar til Helsinki/Tallin í apríl og Færeyjaferð í maí 2024. En ferðanefndin stendur fyrir fjölbreyttum ferðum innanlands og utan allan ársins hring. Í maí verður farið í fuglaskoðunarferð, ferð á Njáluslóðir í júní og fleira í undirbúningi í sumar. Menningarnefndin er með menningarlega viðburði alla fimmtudaga í Borgum og kynnir sína metnaðarfullu dagskrá, haustönn og vorönn með góðum fyrirvara. Skemmtinefndin sér um margvíslegar skemmtanir, bingó, félagsvist og ýmsa stærri viðburði, stefna m.a. á sumargleði. Fræðslunefndin hefur boðið upp á ýmsa fræðslu í námskeiðsformi, sölu og handverksýningar og fleira.

Í gegnum árin hefur heilsuefling ávallt verið stór þáttur í starfi Korpúlfa og mörgu þar stjórnað í sjálfboðaliðastarfi. Einnig erum við í samstarfi við marga góða þjónustuaðila í Grafarvoginum til að auka enn frekar á fjölbreytnina í hreyfiúrræðum. Þá er allt skapandi starf í miklum blóma. Upplýsingastreymi okkar og þátttökuskráningar fara fram bæði á veraldarvefnum og í Borgum, hvetjum alla til að kynna sér vel heimasíðuna korpulfarnir.com

Eldri borgarar, ekkert síður en þeir yngri, eru fólk með mismunandi reynslu, lífssýn, væntingar og þarfir. Því er mikilvægt að hlusta eftir þeirra áhuga og að allir fái möguleika á að rækta sína hæfileika, halda áfram að læra og finna tilgang í lífi sínu. Mikill fjársjóður býr að baki þessarar kynslóðar, verðmæt kunnátta, þekking og þá reynslu nýtum við vel í Korpúlfum, þau miðla, kenna, veita ráðgjöf, stjórna, syngja, aðstoða, leiðbeina, flytja erindi, leika á hljóðfæri, skemmta, lagfæra, skipuleggja, skrifa, semja og margt fleira með því að gefa af sér á einstakan hátt. Allir eru tilbúnir að leggja eitthvað að mörkum. En það skemmtilega er að oft eru þau að uppgötva hæfileika sem þau vissu ekki að þau hefðu og blómstra þannig í hinum ýmsu verkefnum. Þegar hinni hefðbundnu vinnu lýkur höfum við tíma til að prófa okkur áfram og leika okkur. Þjóðfélög eiga að vera sér meðvituð um þann hag sem þau geta haft af því að nýta ævinám til að eldast með virkum hætti.

Í Borgum leggjum við áherslu á að umhverfið sé heimilislegt og styðjandi, því öllu máli skiptir að öllum líði vel, finni að það sé velkomið og allir séu jafnmikilvægir. Starfsemin í Borgum hefur dafnað vel í bráðum 10 ár en við fögnum 10 ára afmæli 17. maí 2024 með opnu húsi og afmælisdagskrá frá kl. 15:00 í Borgum. Það verður m.a. frumsýnt leikverk endurminningaleikhús kl. 17:00 á afmælisdaginn í Borgum. En nánari dagskrá afmælisdagsins mun birtast á samfélagsmiðlum Korpúlfa. Allir eru hjartanlega velkomnir á afmælishátíðina í Borgum, þar sem gleðin býr.

Birna Róbertsdóttir
verkefnastjóri í Borgum

Félagsvistin verður sífellt vinsælli en spilað er alla mánudaga í Borgum.

Hattadagar í Borgum og dömurnar taka sig vel út.

Hæfileikarnir leynast víða meðal Korpúlfa eins og sjá má á þessari mynd.

Endaíbúð með mjög miklu útsýni

- til sölu hjá Fasteignamiðlun Grafarvogs Spönginni 11

Fasteignamiðlun Grafarvogs kynnir fjögurra herbergja endaíbúð á þriðju og efstu hæð að Flétturima 38 í Reykjavík eignin skiptist í forstofu, hol, stofu og borðstofu, eldhús, baðherbergi og þvottahús á hæð og sér geymslu í sameign auk hjóla og vagnageymslu. Íbúðin er 110,4 fm og geymslan 5 fm. Mikið útsýni er úr íbúðinni. Fjórar tengingar fyrir bílarafmagn.

Nánari lýsing:

Gengið er inn í íbúðina af opnum svalagangi.
Forstofa er rúmgóð með góðum skápum og flísar á gólfi.

Hol er rúmgott með parketi á gólfi.

Eldhús er rúmgott með góðum viðarinnréttingum og borðkrók kork-ur á gólfi.

Stofa og borðstofa eru bjartar og rúmgóðar, gengt er úr stofu út á suðvestursvalir.

Herbergin eru björt og rúmgóð með skápum og parket á gólfi.

Baðherbergi er flísalagt í hólf og gólf, með innréttingu við vask og baðkar.

Þvottahús er innan íbúðar þar er tengt fyrir þvottavél og þurkara, flísar á gólfi í sameign er hjólageymsla og sér geymsla.

Húsið virðist vera í góðu viðhaldi og er allt hið snyrtilegasta.

Stutt er í leikskóla, grunnskóla og framhaldsskóla, og í Spöngina þar sem er heilsugæsla, bókasafn, verslanir, veitingastaðir og fleira.

Góðir göngu- og hjólastígar liggja um og frá hverfinu til allra átta.

Hafið samband við Árna Þorsteinsson löggiltan fasteignasala á arni@fmg.is og í síma 898-3459, Sigrúnu Stellu Einarsdóttur löggiltan fasteignasala á stella@fmg.is og í síma 824-0610 eða Þyrí Guðjónsdóttur löggiltan fasteignasala á thyri@fmg.is eða í síma 891 9867 til að bóka skoðun.

Baðherbergi er flísalagt í hólf og gólf, með innréttingu við vask og baðkar.

Eldhús er rúmgott með góðum viðarinnréttingum.

Stofa og borðstofa eru bjartar og rúmgóðar, gengt er úr stofu út á suðvestursvalir.

Útsýni úr íbúðinni er frábært.

Sigrún Stella Einarsdóttir Löggiltur fasteigna-, fyrirtækja- og skipasali s. 8240610

Árni Þorsteinsson rekstrar-hagfræðingur. M.Sc. löggiltur fasteigna- og skipasali og löggiltur leigumiðlari s. 898 3459

Ólafur Kristjánsson löggiltur fasteigna- og skipasali s. 786-1414

Þyrí Guðjónsdóttir. Löggiltur fasteigna og skipasali og viðskiptafræðingur Bs.c. Sími: 891-9867

Ingunn Þorsteinsdóttir. Nemi í löggildingu fasteignasala s. 612-0906

FASTEIGNA MIÐLUN GRAFARVOGS

Spöngin 11 - 112 Reykjavík
Sími 575 8585. Opið 10-17 mán.-föst

Vantar allar gerðir eigna á skrá

FLÉTTURIMI - 4ra HERB.

Mjög falleg 4. herb. á 3. og efstu hæð, inngangur af opnum svalagangi. Vandaðar innréttingar og gólfefni. Íbúðin er 110,4 fm og geymslan 5 fm. Mikið útsýni er úr íbúðinni.

SMIÐJUVELLIR - AKRANES
Alls 1724,1 fm. þrjú fastanúmer í vönduðu stálgrindarhúsi. Í húsinu starfa í dag sjö fyrirtæki, eigandi eins eignarhluta rekur eigið fyrirtæki í sínum hluta en leigusamningar eru við önnur fyrirtæki í húsinu. Áhugaverður fjárfestingakostur, nánari upplýsingar gefur Árni í síma 898-3459

LÓMASALIR - 2. HERB.- STÆÐI Í LOKAÐRI BÍLAGEYMSLU .
Mjög góð 73,4 fm 2ja herb. íbúð ásamt 9,7 fm geymslu og stæði í lokaðri bílageymslu. Fallegt útsýni er úr íbúðinni. Mjög góðar innréttingar og gólfefni. Þvottahús innan íbúðar.

FJALLAKÓR - EINBÝLISHÚS MEÐ BÍLSKÚR
234,4 fm einbýli á tveimur hæðum með innbyggðum bílskúr. Þrjú svefnherbergi auk stúdíoherbergis með baðherbergi. Bjart og fallegt hús með miklu útsýni og fallegri lóð. **LAUST VIÐ KAUPSAMNING**

HEIMSENDI - KÓPAVOGUR

277 fm. 20 hesta hús. 10 stýjur fyrir 20 hesta, hlaða, forstofa, kaffistofa, setustofa og snyrting með wc og sturtuklefa. Gott gerði er við húsið og steypt stétt með handriði er meðfram húsinu.

Sími 575 8585 FASTEIGNASALAN Í ÞÍNU HVERFI www.fmg.is

Endaíbúð með mjög miklu útsýni

- til sölu hjá Fasteignamiðlun Grafarvogs Spönginni 11

Fasteignamiðlun Grafarvogs kynnir fjögurra herbergja endaíbúð á þriðju og efstu hæð að Flétturima 38 í Reykjavík eignin skiptist í forstofu, hol, stofu og borðstofu, eldhús, baðherbergi og þvottahús á hæð og sér geymslu í sameign auk hjóla og vagnageymslu. Íbúðin er 110,4 fm og geymslan 5 fm. Mikið útsýni er úr íbúðinni. Fjórar tengingar fyrir bílarafmagn.

Nánari lýsing:

Gengið er inn í íbúðina af opnum svalagangi.
Forstofa er rúmgóð með góðum skápum og flísar á gólfi.

Hol er rúmgott með parketi á gólfi.

Eldhús er rúmgott með góðum viðarinnréttingum og borðkrók kork- ur á gólfi.

Stofa og borðstofa eru bjartar og rúmgóðar, gengt er úr stofu út á suðvestursvalir.

Herbergin eru björt og rúmgóð með skápum og parket á gólfi.

Baðherbergi er flísalagt í hólf og gólf, með innréttingu við vask og baðkar.

Þvottahús er innan íbúðar þar er tengt fyrir þvottavél og þurkara, flísar á gólfi í sameign er hjólageymsla og sér geymsla.

Húsið virðist vera í góðu viðhaldi og er allt hið snyrtilegasta.

Stutt er í leikskóla, grunnskóla og framhaldsskóla, og í Spöngina þar sem er heilsugæsla, bókasafn, verslanir, veitingastaðir og fleira.

Góðir göngu- og hjólastígar liggja um og frá hverfinu til allra átta.

Hafið samband við Árna Þorsteinsson löggiltan fasteignasala á arni@fmg.is og í síma 898-3459, Sigrúnu Stellu Einarsdóttur löggiltan fasteignasala á stella@fmg.is og í síma 824-0610 eða Þyrí Guðjónsdóttur löggiltan fasteignasala á thyri@fmg.is eða í síma 891 9867 til að bóka skoðun.

Baðherbergi er flísalagt í hólf og gólf, með innréttingu við vask og baðkar.

Stofa og borðstofa eru bjartar og rúmgóðar, gengt er úr stofu út á suðvestursvalir.

Eldhús er rúmgott með góðum viðarinnréttingum.

Útsýni úr íbúðinni er frábært.

Sigrún Stella Einarsdóttir Löggiltur fasteigna-, fyrirtækja- og skipasali s. 8240610

Árni Þorsteinsson rekstrar-hagfræðingur. M.Sc. löggiltur fasteigna- og skipasali og löggiltur leigumiðlari s. 898 3459

Ólafur Kristjánsson löggiltur fasteigna- og skipasali s. 786-1414

Þyrí Guðjónsdóttir. Löggiltur fasteigna og skipasali og viðskiptafræðingur Bs.c.
Sími: 891-9867

Ingunn Þorsteinsdóttir. Nemi í löggildingu fasteignasala s. 612-0906

FASTEIGNA MIÐLUN GRAFARVOGS

Spöngin 11 - 112 Reykjavík
Sími 575 8585. Opið 10-17 mán.-föst

Vantar allar gerðir eigna á skrá

FLÉTTURIMI - 4ra HERB.

Mjög falleg 4. herb. á 3. og efstu hæð, inngangur af opnum svalagangi. Vandaðar innréttingar og gólfefni. Íbúðin er 110,4 fm og geymslan 5 fm. Mikið útsýni er úr íbúðinni.

SMIÐJUVELLIR - AKRANES

Alls 1724,1 fm. þrjú fastanúmer í vönduðu stálgrindarhúsi. Í húsinu starfa í dag sjö fyrirtæki, eigandi eins eignarhluta rekur eigið fyrirtæki í sínum hluta en leigusamningar eru við önnur fyrirtæki í húsinu. Áhugaverður fjárfestingakostur, nánari upplýsingar gefur Árni í síma 898-3459

LÓMASALIR - 2. HERB.- STÆÐI Í LOKAÐRI BÍLAGEYMSLU .

Mjög góð 73,4 fm 2ja herb. íbúð ásamt 9,7 fm geymslu og stæði í lokaðri bílageymslu. Fallegt útsýni er úr íbúðinni. Mjög góðar innréttingar og gólfefni. Þvottahús innan íbúðar.

FJALLAKÓR - EINBÝLISHÚS MEÐ BÍLSKÚR

234,4 fm einbýli á tveimur hæðum með innbyggðum bílskúr. Þrjú svefnherbergi auk stúdíoherbergis með baðherbergi. Bjart og fallegt hús með miklu útsýni og fallegri lóð. **LAUST VIÐ KAUPSAMNING**

HEIMSENDI - KÓPAVOGUR

277 fm. 20 hesta hús. 10 stýjur fyrir 20 hesta, hlaða, forstofa, kaffistofa, setustofa og snyrting með wc og sturtuklefa. Gott gerði er við húsið og steypt stétt með handriði er meðfram húsinu.

Sími 575 8585 FASTEIGNASALAN Í ÞÍNU HVERFI www.fmg.is

Kirkjufréttir

Guðsþjónustur í kirkjunni
Alla sunnudaga eru guðsþjónustur í kirkjunni kl. 11:00. Guðsþjónustuhald þar er fjölbreytt og messuformið klassískt. Kór Grafarvogskirkju leiðir söng.

Vörðumessur í Kirkjuselinu í Spöng – Síðasta Vörðumessa þessa vetrar verður 21. apríl
Vörðumessur eru í Kirkjuselinu alla sunnudag kl. 13:00.
Í Vörðumessum deilum við sögum og hlöðum úr þeim vörður. Boðið er upp á kertaljósastund og heilaga máltíð. Vox Populi leiðir söng.

Sunnudagaskólinn
Sunnudagaskólinn er á neðri hæð kirkjunnar alla sunnudaga kl. 11:00.
Brúðuleikhús, tónlist, sögur, leikir og annað skemmtilegt. Umsjón hafa Hulda Berglind Tamara og Anna Bíbí. Meðleikari er Stefán Birkisson.

Vorferð eldri borgara 7. maí
Farið verður í Friðheima þar sem við borðum hádegisverð og skoðum gróðurhúsið. Þaðan liggur leiðin í Skálholt þar sem boðið verður upp
á skoðunarferð og kaffi.
Lagt verður af stað frá Grafarvogskirkju kl. 10:30. Áætluð heimkoma um kl. 16:00-17:00.
Nánari upplýsingar og verð koma á heimasíðu kirkjunnar þegar nær dregur.

Uppstigningardagur 9. maí – 30 ára afmæli starfs eldri borgara
Guðsþjónusta kl. 11:00. Sr. Bára Friðriksdóttir verkefnastjóri Eldriborgararáðs prédikar. Í tilefni af 30 áratuga afmælis eldriborgarastarfs kirkjunnar verður boðið í hátíðarkaffi. Ræður og söngur eftir guðsþjónustuna.
Hjartanlega velkomin!

Vorhátíð sunnudagaskólans verður haldin í kirkjunni 12. maí kl. 11:00!
Barnakórinn syngur, skemmtiatriði, grillaðar pylsur og hoppukastali.

Helgistundir á þriðjudögum í Kirkjuselinu
Helgistundir eru alla þriðjudaga í Kirkjuselinu í Spöng kl. 10:30. Stundirnar eru opnar öllum.

Kyrrðarstundir
Kyrrðar- og fyrirbænastundir eru í Grafarvogskirkju alla þriðjudaga
kl. 12:00. Þær eru opnar öllum og á eftir er boðið upp á léttan hádegisverð á afar vægu verði. Tekið er við fyrirbænaefnum í kirkjunni.

Barna- og unglingastarfið
Mikið starf er í boði fyrir börn og unglinga í Grafarvogssöfnuði.
Þar er æskulýðsstarf og starf fyrir börn á öllum aldri vikulega í allan vetur. Nánari upplýsingar um starfið og dagskrár er að finna á heimasíðu kirkjunnar.

6-9 ára starf er á þriðjudögum kl. 17:00-18:00 í Grafarvogskirkju.
10-12 ára starf er á þriðjudögum kl. 18:15-19:15 í Grafarvogskirkju.

6-9 ára starf er á fimmtudögum kl 17:00-18:00 í Kirkjuselinu.
10-12 ára starf er á fimmtudögum kl. 18:15-19:15 í Kirkjuselinu.

Æskulýðsfélagsstarfið er á þriðjudögum kl. 20:00-21:30 í Grafarvogskirkju.
www.grafarvogskirkja.is

Félagsstarf fullorðinna
Opið hús er í kirkjunni alla þriðjudaga kl. 13:00-15:00 fyrir eldri borgara og önnur sem hafa lausa stund á daginn. Stundin hefst á fræðslu, skemmtiefni eða samsöng í kirkjunni. Þá er boðið upp á handavinnu, spil og spjall. Síðan er kaffi og veitingar í boði á vægu verði. Farið verður í vorferð.

Djúpslökun
Djúpslökun er alla fimmtudaga kl. 17:00-18:00. Tímarnir hefjast á léttum æfingum til að undurbúa líkamann fyrir djúpa og góða slökun. Tímarnir henta bæði þeim sem eru byrjendur í jóga og lengra komnum.
Djúpslökunin er gjaldfrjáls og tímana leiðir Jarþrúður Karlsdóttir jógakennari.

Vinir Grafarvogskirkju
Nú hafa verið stofnaðir á Facebook hóparnir sem **Vinir Grafarvogskirkju** skráðu sig í á vinakvöldinu í nóvember. Hóparnir eru bíóhópur, bænahópur, matarhópur, gönguhópur, sönghópur og búbbluhópur. Umræðuhópur hefst í apríl.
Fyrstu viðburðir hvers hóps eru flestir búnir að vera á dagskrá. Aðrir munu verða það fljótlega.
Hópana má finna á síðunni **Vinir Grafarvogskirkju** á Facebook.
Öllum er boðið að skrá sig í hvaða hóp sem er.

Foreldramorgnar
Sameiginlegir foreldramorgnar og krílasálmar Grafarvogs-, Guðríðar- og Árbæjarkirkju eru á þriðjudögum í Guðríðarkirkju
kl. 10-12. Söngur, tónlistarupplifun, spjall og kaffi.
Umsjón hafa: Ingunn Björk djákni í Árbæjarkirkju, María Rut prestur í Guðríðarkirkju ásamt öðru starfsfólki safnaðanna.

Barna- og unglingakór Grafarvogs í Grafarvogskirkju
Kórstjóri er Auður Guðjohnsen. Hljóðfærasmiðju kennir Sævar Helgi Jóhannsson.

Æfingar eru á þriðjudögum í Grafarvogskirkju:
Yngri kór - Forskóli
16:30-17:00Hljóðfærasmiðja (flauta og áslátttarhljóðfæri)
17:00-17:40 Söngur/kór
Eldri kór – Sönghópur
17:20-18:20 Söngur/kór

Ævintýranámskeið í sumar
Í sumar verður boðið upp á Ævintýranámskeið fyrir börn í kirkjunni. Upplýsingar um það birtast á vef kirkjunnar innan tíðar.

Kór Grafarvogskirkju og Vox Populi
Kirkjukórinn æfir á miðvikudögum kl. 19:30 og nánari upplýsingar veitir Hákon Leifsson **hakon@vortex.is**
Vox Populi æfir á miðvikudögum kl. 19:30. Upplýsingar veitir Lára Bryndís Eggertsdóttir **lara@grafarvogskirkja.is**
Nýir félagar eru hjartanlega velkomnir!

Prjónaklúbbur Grafarvogskirkju
Prjónaklúbbur er í Grafarvogskirkju annan hvern þriðjudag kl. 20:00.
Prjónaklúbburinn er opinn öllum sem langar að hittast og spjalla um og yfir handavinnu.
Öll áhgasöm eru hjartanlega velkomin!
Nánari upplýsingar í Facebookhópnum, Prjónaklúbburinn í Grafarvogskirku.
Dagsetningar næstu vikna eru: 30. apríl og 14. maí.

Prestar og djákni safnaðarins:

Guðrún Karls Helgudóttir sóknarprestur gudrun@grafarvogskirkja.is
Arna Ýrr Sigurðardóttir prestur arna@grafarvogskirkja.is
Sigurður Grétar Helgason prestur sigurdur@grafarvogskirkja.is
Kristín Kristjánsdóttir djákni
kristin@grafarvogskirkja.is

Sími: 587 9070
Netfang: grafarvogskirkja@grafarvogskirkja.is
Heimasíða: www. grafarvogskirkja.is
Likesíða á facebook: Grafarvogskirkja Grafarvogi
Instagram: grafarvogskirkja_grafarvogi
Vekomin í kirkjuna þína!

Kirkjufréttir

Guðsþjónustur í kirkjunni
Alla sunnudaga eru guðsþjónustur í kirkjunni kl. 11:00. Guðsþjónustuhald þar er fjölbreytt og messuformið klassískt. Kór Grafarvogskirkju leiðir söng.

Vörðumessur í Kirkjuselinu í Spöng – Síðasta Vörðumessa þessa vetrar verður 21. apríl
Vörðumessur eru í Kirkjuselinu alla sunnudag kl. 13:00.
Í Vörðumessum deilum við sögum og hlöðum úr þeim vörður. Boðið er upp á kertaljósastund og heilaga máltíð. Vox Populi leiðir söng.

Sunnudagaskólinn
Sunnudagaskólinn er á neðri hæð kirkjunnar alla sunnudaga kl. 11:00.
Brúðuleikhús, tónlist, sögur, leikir og annað skemmtilegt. Umsjón hafa Hulda Berglind Tamara og Anna Bíbí. Meðleikari er Stefán Birkisson.

Vorferð eldri borgara 7. maí
Farið verður í Friðheima þar sem við borðum hádegisverð og skoðum gróðurhúsið. Þaðan liggur leiðin í Skálholt þar sem boðið verður upp
á skoðunarferð og kaffi.
Lagt verður af stað frá Grafarvogskirkju kl. 10:30. Áætluð heimkoma um kl. 16:00-17:00.
Nánari upplýsingar og verð koma á heimasíðu kirkjunnar þegar nær dregur.

Uppstigningardagur 9. maí – 30 ára afmæli starfs eldri borgara
Guðsþjónusta kl. 11:00. Sr. Bára Friðriksdóttir verkefnastjóri Eldriborgararáðs prédikar. Í tilefni af 30 áratuga afmælis eldriborgarastarfs kirkjunnar verður boðið í hátíðarkaffi. Ræður og söngur eftir guðsþjónustuna.
Hjartanlega velkomin!

Vorhátíð sunnudagaskólans verður haldin í kirkjunni 12. maí kl. 11:00!
Barnakórinn syngur, skemmtiatriði, grillaðar pylsur og hoppukastali.

Helgistundir á þriðjudögum í Kirkjuselinu
Helgistundir eru alla þriðjudaga í Kirkjuselinu í Spöng kl. 10:30. Stundirnar eru opnar öllum.

Kyrrðarstundir
Kyrrðar- og fyrirbænastundir eru í Grafarvogskirkju alla þriðjudaga
kl. 12:00. Þær eru opnar öllum og á eftir er boðið upp á léttan hádegisverð á afar vægu verði. Tekið er við fyrirbænaefnum í kirkjunni.

Barna- og unglingastarfið
Mikið starf er í boði fyrir börn og unglinga í Grafarvogssöfnuði.
Þar er æskulýðsstarf og starf fyrir börn á öllum aldri vikulega í allan vetur. Nánari upplýsingar um starfið og dagskrár er að finna á heimasíðu kirkjunnar.

6-9 ára starf er á þriðjudögum kl. 17:00-18:00 í Grafarvogskirkju.
10-12 ára starf er á þriðjudögum kl. 18:15-19:15 í Grafarvogskirkju.

6-9 ára starf er á fimmtudögum kl 17:00-18:00 í Kirkjuselinu.
10-12 ára starf er á fimmtudögum kl. 18:15-19:15 í Kirkjuselinu.

Æskulýðsfélagsstarfið er á þriðjudögum kl. 20:00-21:30 í Grafarvogskirkju.
www.grafarvogskirkja.is

Félagsstarf fullorðinna
Opið hús er í kirkjunni alla þriðjudaga kl. 13:00-15:00 fyrir eldri borgara og önnur sem hafa lausa stund á daginn. Stundin hefst á fræðslu, skemmtiefni eða samsöng í kirkjunni. Þá er boðið upp á handavinnu, spil og spjall. Síðan er kaffi og veitingar í boði á vægu verði. Farið verður í vorferð.

Djúpslökun
Djúpslökun er alla fimmtudaga kl. 17:00-18:00. Tímarnir hefjast á léttum æfingum til að undurbúa líkamann fyrir djúpa og góða slökun. Tímarnir henta bæði þeim sem eru byrjendur í jóga og lengra komnum.
Djúpslökunin er gjaldfrjáls og tímana leiðir Jarþrúður Karlsdóttir jógakennari.

Vinir Grafarvogskirkju
Nú hafa verið stofnaðir á Facebook hóparnir sem **Vinir Grafarvogskirkju** skráðu sig í á vinakvöldinu í nóvember. Hóparnir eru bíóhópur, bænahópur, matarhópur, gönguhópur, sönghópur og búbbluhópur. Umræðuhópur hefst í apríl.
Fyrstu viðburðir hvers hóps eru flestir búnir að vera á dagskrá. Aðrir munu verða það fljótlega.
Hópana má finna á síðunni **Vinir Grafarvogskirkju** á Facebook.
Öllum er boðið að skrá sig í hvaða hóp sem er.

Foreldramorgnar
Sameiginlegir foreldramorgnar og krílasálmar Grafarvogs-, Guðríðar- og Árbæjarkirkju eru á þriðjudögum í Guðríðarkirkju
kl. 10-12. Söngur, tónlistarupplifun, spjall og kaffi.
Umsjón hafa: Ingunn Björk djákni í Árbæjarkirkju, María Rut prestur í Guðríðarkirkju ásamt öðru starfsfólki safnaðanna.

Barna- og unglingakór Grafarvogs í Grafarvogskirkju
Kórstjóri er Auður Guðjohnsen. Hljóðfærasmiðju kennir Sævar Helgi Jóhannsson.

Æfingar eru á þriðjudögum í Grafarvogskirkju:
Yngri kór - Forskóli
16:30-17:00Hljóðfærasmiðja (flauta og áslàttarhljóðfæri)
17:00-17:40 Söngur/kór
Eldri kór – Sönghópur
17:20-18:20 Söngur/kór

Ævintýranámskeið í sumar
Í sumar verður boðið upp á Ævintýranámskeið fyrir börn í kirkjunni. Upplýsingar um það birtast á vef kirkjunnar innan tíðar.

Kór Grafarvogskirkju og Vox Populi
Kirkjukórinn æfir á miðvikudögum kl. 19:30 og nánari upplýsingar veitir Hákon Leifsson **hakon@vortex.is**
Vox Populi æfir á miðvikudögum kl. 19:30. Upplýsingar veitir Lára Bryndís Eggertsdóttir **lara@grafarvogskirkja.is**
Nýir félagar eru hjartanlega velkomnir!

Prjónaklúbbur Grafarvogskirkju
Prjónaklúbbur er í Grafarvogskirkju annan hvern þriðjudag kl. 20:00.
Prjónaklúbburinn er opinn öllum sem langar að hittast og spjalla um og yfir handavinnu.
Öll áhgasöm eru hjartanlega velkomin!
Nánari upplýsingar í Facebookhópnum, Prjónaklúbburinn í Grafarvogskirku.
Dagsetningar næstu vikna eru: 30. apríl og 14. maí.

Prestar og djákni safnaðarins:

Guðrún Karls Helgudóttir sóknarprestur gudrun@grafarvogskirkja.is
Arna Ýrr Sigurðardóttir prestur arna@grafarvogskirkja.is
Sigurður Grétar Helgason prestur sigurdur@grafarvogskirkja.is
Kristín Kristjánsdóttir djákni
kristin@grafarvogskirkja.is

Sími: 587 9070
Netfang: grafarvogskirkja@grafarvogskirkja.is
Heimasíða: www. grafarvogskirkja.is
Likesíða á facebook: Grafarvogskirkja Grafarvogi
Instagram: grafarvogskirkja_grafarvogi
Vekomin í kirkjuna þína!

HÓP
EFLI
AFMÆLI
GÆSANIR / STEGGJANIR
STARFSMANNA
DJAMM
KEILA
PÍLUKAST
KARAOKE
KEILA, MATUR, DRYKKUR OG ALLTAF GOTT VEÐUR
HÓPEFLIÐ HEFST OG ENDAR Á EINUM OG SAMA STAÐNUM
Hvar er betra að þjappa hópnum saman en í góðu veðri innandyra hjá okkur þar sem allt er á einum stað.
HAPPY HOUR á barnum og RÚTA Í BÆINN alla föstudaga og laugardaga.
OPNUM FYRR Á FÖSTUDÖGUM
FÁÐU TILBOÐ FRÁ OKKUR FYRIR ÞINN HÓP Á
KEILUHOLLIN@KEILUHOLLIN.IS
s. 5 11 53 00
Keiluhöllin
EGILSHÖLL
keiluhollin.is

HÓP
EFLI
AFMÆLI
GÆSANIR / STEGGJANIR
STARFSMANNA DJAMM
KEILA
PÍLUKAST
KARAOKE
KEILA, MATUR, DRYKKUR OG ALLTAF GOTT VEÐUR
HÓPEFLIÐ HEFST OG ENDAR Á EINUM OG SAMA STAÐNUM
Hvar er betra að þjappa hópnum saman en í góðu veðri innandyra hjá okkur þar sem allt er á einum stað.
HAPPY HOUR á barnum og RÚTA Í BÆINN alla föstudaga og laugardaga.
OPNUM FYRR Á FÖSTUDÖGUM
FÁÐU TILBOÐ FRÁ OKKUR FYRIR ÞINN HÓP Á
KEILUHOLLIN@KEILUHOLLIN.IS
s. 5 11 53 00
Keiluhöllin
EGILSHÖLL
keiluhollin.is