

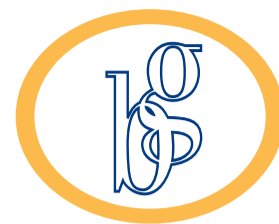
MÚRBÚÐIN

Gott verð fyrir alla, alltaf!

Árbæjarblaðið

2. tbl. 23. árg. 2025 febrúar

Fréttablað íbúa í Árbæjarhverfi



Bifreiðaverkstæði
Grafarvogs

Allar almennar
bílaviðgerðir

Gylfaflöt 24 - 30 • 112 Reykjavík
Sími 577 4477

www.bilavidgerdir.is

Þjónustuaðili



SSANGYONG



CHEVROLET



Stuð á Herrakvöldi Fylkis

- sjá bls. 6 og 7

MÚRBÚÐIN

Gott verð fyrir alla, alltaf!



Bifreiðaverkstæði Friðriks Ólafssonar ehf

bfo@bfo.is



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

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



- Gæðin skipta máli -

Tilbúinn fiskur og
fiskréttir beint í ofninn

Spönginni 13, 112 Reykjavík

Árbæjarblaðið

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

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

Guð blessi Reykjavík

Væntanlega eru flestir sammála um að stjórnmal snúist að mestu leyti um ákvarðanatöku varðandi peninga. Mikið hefur borið á því undanfarin ár að íslenskir stjórnmalamenn virðast vera einkar lægnir við að sóa peningum. Þetta er vitanlega mjög alvarlegt mál og skiptir okkur íbúana vitanlega miklu máli.

Nýjasta dæmið er yfirlýsing frá Reykjavíkurborg þess efnis að trjá-fellingin í Nauthólsvík muni kosta 360 til 380 milljónir. Nú hefur aðili sem vinnur við trjáfellingar og er staðsettur á Eskifirði lýst því yfir að hann sé tilbúinn að taka að sér að fella 1400 tré á svæðinu við flugvöllinn fyrir 20 til 30 milljónir. Flott mál. Gallinn er bara sá að þeir sem eiga að sjá um að fella trén hafa ekki rætt við þennan aðila fyrir austan og gera líklega ekki. Niðurstaðan verður þá líklegast sú að borgin mun tapa um 350 milljónum á trjáfellingunum. Og ofan í kaupið þá hefur þetta flotta fyrirtæki á Eskifirði lýst því yfir að öll trén verði flutt austur og afurðimar nýttar þar. Innifalið í „tilboðinu“.

Þetta er dæmigert fyrir stjórnsýsluna í höfuðborginni og frammistöðu stjórnmalamanna yfirleitt. Við ætlum að eyða 10 milljörðum í nýja brú yfir Fossvoginn þar sem hægt er að byggja brú fyrir 3-4 milljarða. Þessi brú er aðeins ætluð gangandi og hjólandi fólki og nokkrum hræðum sem munu nota Borgarlínuna ef hún verður að veruleika. Brú yfir Ölfusá ofan við Selfoss á að kosta 18 milljarða þar sem fróðir menn segja að 10 milljarða kosti að smíða slíka brú. Hvað kostaði Braggaævintýrið mörg hundruð milljónir? Stærsta og dýrasta bullið af öllu bullinu er Borgarlínan. Hún á að kosta 300 milljarða og mun aldrei skila hagnaði. Vonandi verður hún aldrei að veruleika þó búið sé að taka fyrstu skóflustunguna. Borgarlínan mun þrengja verulega að umferð í Reykjavík og taka mikið pláss þar sem umferðarmiklar akreinar eru fyrir. Til dæmis á Suðurlandsbraut.

Skipulagsmál í Reykjavík eru öll í uppnámi. Aðilar sem hata einkabílinn hafa verið við völd. Borgarbúar kjósa einkabílinn. Viða um borgina hafa götur með mikla umferð verið þrengdar. Dæmi Grensásvegur. Öll áhersla hefur verið lögð á að byggja nýtt húsnæði á þéttingarreitum sem flytur mun meiri umferð á þau svæði en fyrir er.

Borgarstjórnin sem fékk 16 milljarða falda skuld í andlitið sem arf frá stjórnartíð Dags B. Eggertssonar að eigin sögn er horfinn á braut og Reykjavíkurdætur úr 5 vinstri flokkum taka líklega við.

Guð blessi Reykjavík.

Stefán Kristjánsson

abl@skrautas.is

Græna gímaldið við Álfabakka

- tillaga frá Birni Gíslasyni lögð fram á fundi borgarstjórnar

„Næstkandi þriðjudag er fyrirhugaður fundur borgarstjórnar í Reykjavík og mun ég fyrir hönd Sjálfstæðisflokksins leggja fram tillögu um kostnaðarmat á mögulegum sviðsmyndum varðandi stálgrindahúsið við Álfabakka. Þessi tillaga snýst um að fela fjármála- og áhættustýringarsviði borgarinnar, í samráði við umhverfis- og skipulagssvið, að kostnaðarmeta allar raunhæfar sviðsmyndir tengdar þessu máli,” sagði Björn Gíslason, borgarfulltrúi Sjálfstæðisflokksins í samtali við blaðið vegna Álfabakkamálsins sem mikið hefur verið í umræðunni í þjóðfélaginu undanfarnar vikur.

Í tillögunni er lagt til að eftirfarandi sviðsmyndir verði skoðaðar:

1. Flutningur húsnæðisins á aðra hentuga lóð sem ekki er í miðri íbúðabyggingu ásamt öllum tilheyrandi kostnaði s.s. bótagreiðslum, byggingaréttargjöldum, flutnings- og lögfræðikostnaði.
2. Finna vöruhúsnæðinu næst íbúðablokkinni Árskógum 7, annan stað.
3. Óbreytt ástand, þar sem húsið stendur áfram á núverandi stað, með tilliti til málaferla og lögfræðikostnaðar tengdan þeim, hugsanlegra bótagreiðslna og áhrifa á umhverfið og nágrenni.
4. Breytingar á húsnæðinu, sem miða að því að lágmarka áhrif þess á umhverfið og lífsgæði íbúa í nágrenni.

inu.
5. Aðrar sviðsmyndir sem unnt er að leggja fram til lausnar málinu.



Björn Gíslason er borgarfulltrúi Sjálfstæðisflokksins.

Íbúar í nágrenni vöruskemunnar hafa lýst yfir að vöruskemman valdi þeim miklum óþægindum meðal annars með verulegum takmörkunum á birtuskilyrðum og skerðingu á útsýni. Húsnæðissamvinnufélagið Búseti sem á nokkrar íbúðir í Árskógum, hefur lagt fram stjórnsýslukæru til úrskurðanefndar umhverfis- og auðlindamála vegna vöruskemunnar og þar er þess krafist að framkvæmdir við hana verði stöðvaðar og ákvörðun byggingafulltrúa felld úr gildi.

Með tillögunni fylgir greinargerð sem segir að kostnaðarmatið sé ætlað að tryggja faglegt og heilsteyp mat á mögulegum lausnum varðandi vöruskemmana.

Þetta mál hefur valdið gífurlegri óánægju íbúa og dregið fram mikilvægi þess að borgaryfirvöld taki ábyrgð á vanda sem upp hefur komið vegna skipulagsákvæðana.

Í greinargerðinni kemur jafnframt fram að kostnaðarmat sé lykilsforsenda upplýstrar ákvarðanatöku sem taki mið af hagsmunum borgarbúa og fjárhagslegri ábyrgð Reykjavíkurborgar. Fjármála- og áhættustýringarsvið í samráði við umhverfis- og skipulagssvið verði falið að allar hliðar málsins séu metnar með tilliti til kostnaðar og skammtíma- og langtímaáhrifa á borgina, íbúa og eigenda hússins. Með því að kanna kostnað við þær sviðsmyndir sem fela meðal annars í sér flutning húsnæðisins, óbreytt ástand eða hugsanlegar breytingar á húsnæðinu, ásamt öðrum raunhæfum lausnum, verður hægt að leggja traustan grunn að upplýstri ákvarðanatöku sem tryggir réttláta niðurstöðu fyrir íbúa og viðkomandi hagaðila.

Á meðan sviðsmyndir eru skoðaðar og unnið er að farsælli lausn telja borgarfulltrúar flokksins mikilvægt að stórar framkvæmdir við Álfabakka séu settar á bið.

Með samþykkt þessarar tillögu er skref tekið í átt að ábyrgri stjórnsýslu, upplýstri ákvarðanatöku og mögulegum lausnum sem mæta þörfum íbúa og eigenda hússins.

MÚRBÚÐIN

Gott verð fyrir alla, alltaf!

Um okkar FYRIRTÆKI

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



Hafðu samband núna

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

Við þjónustum allar gerðir bíla

Tjónaskoðun

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

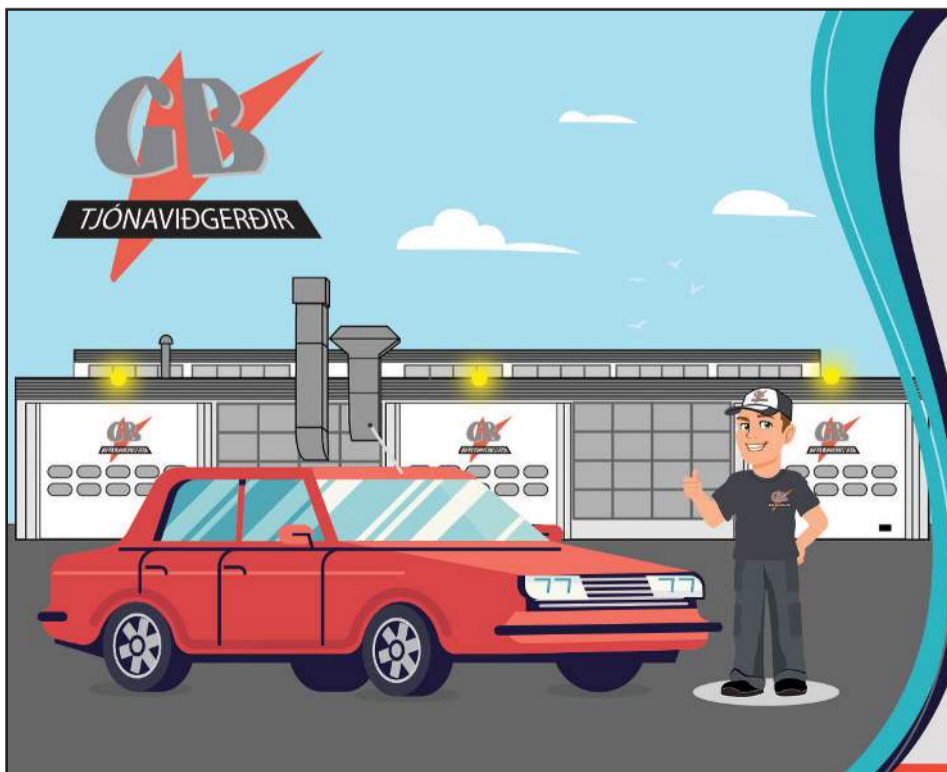
Rétting og málun

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

Getum gert fast verðtilboð í viðgerðir

Erum með bílaleigubíla á staðnum

Vinnum með öllum bílaumboðum





FULLT HÚS AF GLEÐI

HÓPEFLI?

Keiluhöllin
EGILSHÖLL

KEILA • KARAOKE • PÍLUKAST • PIZZA



AFMÆLI?

shake & pizza



Hunangs- og engifergljáður lax

- frábær réttur sem vert er að prófa

Við bjóðum lesendum upp á frábærar uppskriftir frá Kristjónu Steingrimsdóttur, Jónu.

Nú er það hunangs- og engifergljáður lax.

4 - 5 laxa stykki - ca 150 gr. stykkið (frá fiskbúðinni Hafid)
Smá sjávarsalt og nýmalaður svartur pipar.

Safi úr 1/3 ferskri sítrónu.

Hunangs og engifer gljáinn:

1/3 bolli ólífuolía.
¼ bolli hunang.
Smá bútur (2-3 cm) ferskt engifer sem er búið að saxa í mjög litla bita.
5 hvítlausrif kreist eða söxuð smátt.
¼ bolli sojasósa eða Tamarí sósa (glúteinlaus valkostur).

Til að toppa gljáann

1/2 box (10 gr. steinselja).

2 msk. sesamfræ.

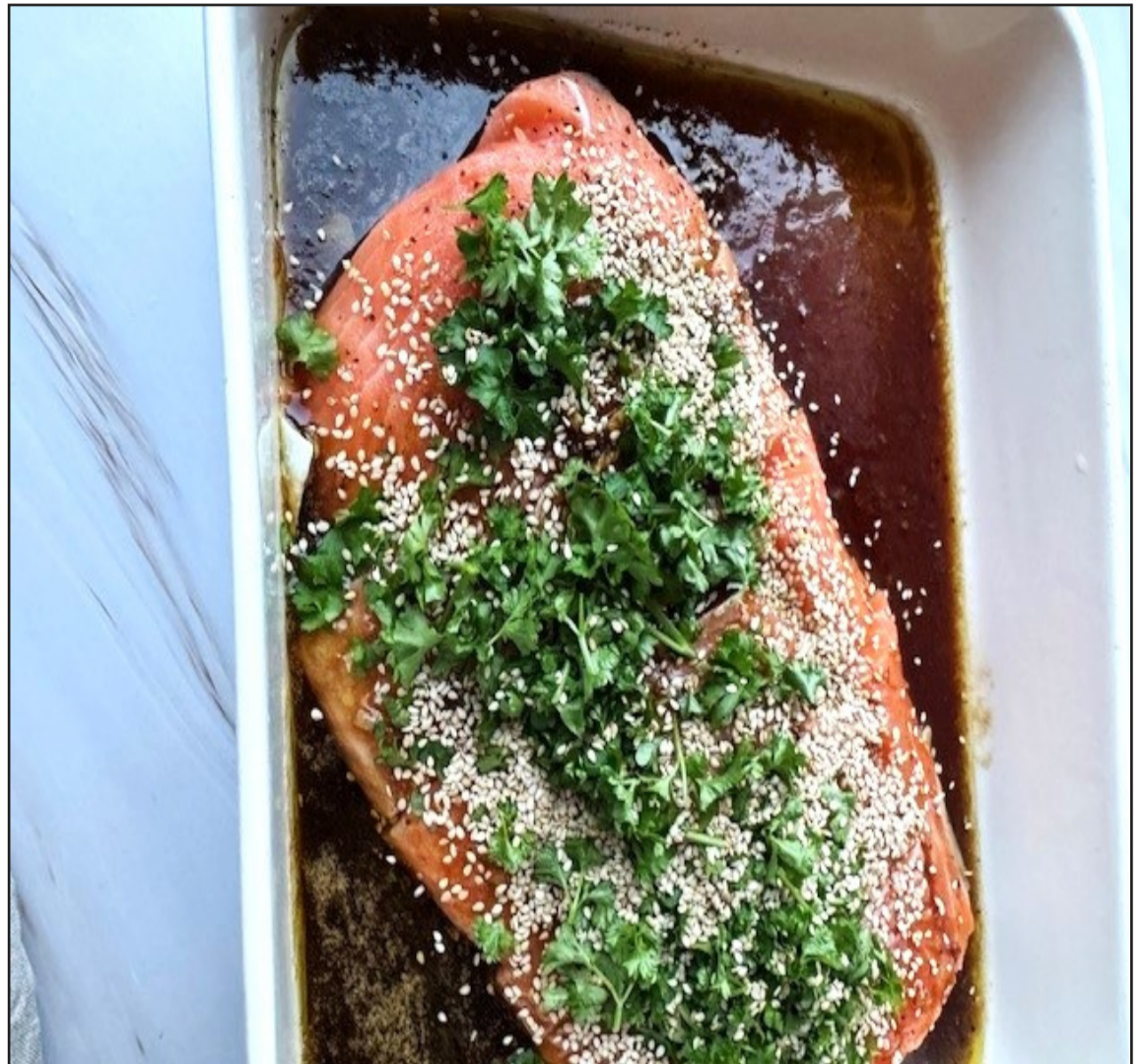
Hitaðu ofninn í 210 gráður. Skerðu laxastykkð í hæfileg stykki, eða um 150 gr.

Takið eldfast mót og rafið laxastykkjunum þar ofan í, kryddið með salti, pipar og ferskum sítrónusafa.

Blandið saman ólífuolíu, hunangi, sojasósu/ tamarísósu, engiferbitum og hvítlauk í lítinn pott yfir miðlungsháum hita. Hrærið í og látið malla í 3 mínútur – sósan mun þykkna aðeins. Kælið svo gljáann.

Hellið því næst gljáanum yfir laxastykkinn, dreifið steinseljunni og sesamfræjum þar ofan á og setjið inn í heitan ofn. Bakið í 12-15 mínútur, eða þar til laxinn er eldaður í gegn og flagnar auðveldlega. Berið fram strax og njótið!

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



Laxinn úr Hafinu er sérlega gómsætur og hunangs- og engifergljáinn gerir góðan rétt bara enn betri.



MÚRBÚÐIN

Gott verð fyrir alla, alltaf!

POC

Mátað og sótt á KEF

Mátaðu gleraugun í verslunum Eyesland og sæktu á Keflavíkurflugvelli á duty free verði.



Kringlan • Glæsibær • Grandi
Spöngin • Keflavíkurflugvöllur • www.eyesland.is

eyesland



VILTU KOMA Í FRÍA PRUFUVIKU?

Ultraform er hóptímastöð í Grafarvogi sem býður upp á:

- Hóptíma og mömmutíma
- Hlaupafjarþjálfun
- Lífstílsþjálfun
- Heilsufyrirlestra og heilsuátök fyrir fyrirtæki
- Ultraform hlaðvarp

Skannaðu kóðann fyrir nánari upplýsingar eða kíktu á ultraform.is



ULTRAFORM.IS - GYLFAFLÖT 10



Árbæjarblaðið

5. tbl. 10. árg. 2012 maí

Fréttablað íbúa í Árbæ og Norðlingaholti

Árbæjarblaðið er lesið á hverju heimili

Mest lesni fjölmíðillinn í Árbæjarhverfinu?

Auglýsingar í Árbæjarblaðinu skila árangri

698-2844



Herrakvöld

Herrakvöld Fylkis var á sínum stað að venju í upphafi þorra.

Alls mættu um 650 manns á blótið og var herrakvöldið mjög vel heppnað og mikil ánægja með allt sem boðið var upp á.

Veislustjóri var Gísli Einarsson og var þetta 18. herrakvöldið í röð hjá

þessum frábæra veislustjóra. „Gísli er frábær í þessu hlutverki og við höfum það fyrir reglu að bóka hann að ári eftir hvert herrakvöld. Hann mun því mæta hjá okkur í upphafi þorra á næsta ári,” sagði Björn Gíslason, formaður Fylkis, eftir skemmtunina.

Einar Bárðarson var ræðumaður

kvöldsins og stóð sig vel eins og allir aðrir. Málverkaupboðið og happaðrættið voru á sínum stað.

Höfðakaffi sá um matinn og var mikil ánægja með gæði hans.

Allt fyrsta flokks og 650 gestir héldu paksaddir til síns heima að áti loknu.





eignaumsjon.is

Framúrskarandi fyrirtæki 2024

2021 Fyrirmyndarfyrirtæki í rekstri

2024 Væðingarmarkaður

Láttu okkur sjá um húsfélagið!

Við erum með yfir 20 ára þekkingu og reynslu í þjónustu við húsfélög og rekstrarfélög fasteigna.

Þjónustuverið okkar svarar fyrirspurnum hratt og örugglega; í síma 585-4800 eða á netspjallinu. Einnig er hægt að senda póst 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!

LA ROCHE POSAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

TOLERIANE DERMALLERGO HÚDLÍAN

> RÓAR HÚÐINA Á 1 MÍNÚTU*

> RÓAR SAMSTUNDIS VIÐKVÆMA HÚÐ SEM HÆTTIR TIL AÐ ROÐNA

> PRÓFAÐ Á HÚÐ SEM HEFUR TILHNEINGU TIL OFNÆMIS

15% AFSLÁTTUR Í APÓTEKUM Í FEBRÚAR

MICROBIOME SCIENCE



KAUPAUKI
Rakakrem 15 ml á meðan birgðir endast

Nº 1 HÚÐVÖRUMERKI SEM HÚÐLÆKNAR Á NORÐURLÖNDUM MÆLA.MED™

*Sjálfsmat 41-49 kvenna.
*QVIA og AplusA sáu um rannsóknir á húðvörumarkaði.
1.662 húðlæknar á Norðurlöndum frá mars til maí 2023.

Fréttir

Árbæjarblaðið

Fjölgun úrræða fyrir heimilislausa

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

Í borgarstjórn á dögunum endurnýjuðum við stefnu Reykjavíkur í málefnum heimilislausa með flóknar þjónustuparfarir.

Okkur í Viðreisn eru velferðarmál hugleikin og höfum við ávallt lagt áherslu á öfluga velferðarþjónustu, uppbyggingu hennar og þróun. Velferðarmál fljúga oft undir radar og rata ekki á forsiður net- eða prentmiðla nema þegar skóinn kreppir mikið að. Það hefur ekki borið mikið á velferðarmálum borgarinnar undanfarin ár vegna þess að unnið hefur verið frábært starf í málaflokknum og hef ég áður sérstaklega dregið fram þakklæti mitt til okkar góða starfsfólks sem vinnur af heilum hug að því að veita framúrskarandi þjónustu í þágu íbúa borgarinnar. Einnig vil ég hrósa Velferðarráði borgarinnar fyrir öflugt og metnaðarfullt starf þar sem unnið er af ástríðu og heilindum.

Reykjavíkurborg ein sinnir málefnum heimilislausa

Eitt af fyrstu verkefnum sem Viðreisn stóð að með nýjum meirihluta í Reykjavík sumarið 2018 var að standa að stefnumótun í málefnum heimilislausa með miklar og flóknar þjónustuparfarir, þar sem nýjar áherslur og hugmyndafræði var kynnt til sögunnar. Sú stefna er enn sem komið er sú eina sem til er á landinu en hvorki ríkið né önnur sveitarfélög hafa sett sér

stefnu í málefnum heimilislausa með flóknar þjónustuparfarir.

Reykjavík hefur lagt sérstaka áherslu á berskjaldaða hópa og unnið út frá skaðaminnkandi nálgun. Hugmyndafræði skaðaminnkunar felur í sér að draga skal úr skaðlegum áhrifum vímuefnaneyslu á notendur vímuefna, fjölskyldur þeirra,

nærsmáfélagið og samfélagið í heild. Það sem einkennir þessa leið er viðleitni til að lágmarka skaðann sem neyslan veldur fremur en að fyrirbyggja sjálfa notkunina. Þannig hefur skaðaminnkun sterka skírskotun til mannréttinda og lýðheilsu.

Annað sem dregið var fram í nýrri stefnu er hugmyndafræði sem kölluð er

“Húsnæði fyrst” og miðar að því að þjónusta einstaklinga svo sem vegna geðrænna vandamála og/eða vímuefnavanda. Gengið er út frá því að húsnæði sé grunnþörf hvers einstaklings og það er mikilvægt að henni sé mætt til að einstaklingurinn ráðið við aðrar áskoranir. Heimili er því forsenda fyrir árangri. Einnig er lögð mikil áhersla á gagnkvæma virðingu og skilning í samskiptum við heimilislausa og að ávallt sé haft samráð við einstaklingana í þeirra málum.

Stór skref í málefnum heimilislausa

Mikil framþróun hefur átt sér stað innan borgarinnar síðan stefnan var samþykkt

2019. Til að mynda voru 101 rými í úrræðum borgarinnar fyrir hópinn árið sem stefnan var samþykkt en þau eru 187 í dag. Bæði hefur verið bætt við tímabundnu neyðarhúsnæði og varanlegum húsnæðisúrræðum sem hefur fækkað þeim sem þurfa að nýta gistiskýli. Nú viljum við bæta um 100 rýmum.

Árið 2022 var nýtt áfangaheimili fyrir 14 konur tekið í notkun og þá var tímabundið neyðarhúsnæði fyrir karlmenn tekið í notkun í lok árs 2023. Í árslok 2023 hafði verið úthlutað í öll smáhúsin 20 sem eru vítt og dreift um borgina og í fyravetur var gengið til samstarfs við Samhjálp um vetraropnun á Kaffistofu Samhjálp.

Aðgerðir í þágu heimilislausa

Í borgarstjórn í vikunni samþykktum við uppfærða aðgerðaáætlun með áherslu á:

- Þjónustu eftir þörfum
- Neyðarskýli fyrir konur
- Sólarhringsþjónustu
- Samþætta þjónustu
- Opnari virkniúrræði

Nokkur markmið eru dregin fram og má þar helst nefna að áhersla er lögð á öfluga þjónustukeðju og þrepaskipta nálgun.

Við í Viðreisn vitum að heimilisleysi er fjölbættur og flókninn vandi sem og aðstæður sem kalla á samþættingu ólíkra þjónustukerfa. Þessi samþætting er ein sú helsta áskorun sem við tökumst á við í málefnum heimilislausa. Það eru mörg kerfi sem vinna öll að velferð borgarbúa og snerta mismunandi fleti þeirrar þjónustu. Í dag eru þau kerfi ekki nægilega samræmd og mikilvægt að ráðast í úrbætur þar á. Ávinningur af þeirri vinnu verður öllum þeim til bóta sem styðjast við velferðarþjónustu.

Þórdís Lóa Þórhallsdóttir
Forseti borgarstjórnar
og oddviti Viðreisnar.

HAFID
FISKVERSLUN
- Gerðin skipta máli -

Spönginni 13
112 Reykjavík

Fiskréttur dagsins



PIPAR Bregðgott PIPAR
EKTASTEINBITUR VEISLA
EKTASTEINBITUR VEISLA



Gjöfin fyrir fluguveiðimenn og konur fæst hjá okkur

Glæsileg íslensk flugubox - Gröfum nöfn veiðimanna á boxin



Krafla.is

Nánari upplýsingar í netverslun á Krafla.is - 698-2844 / 699-1322

Heilsupáttur Árbæjarblaðsins í samstarfi við líkamsræktarstöðina **ULFTAFORM** í Gylfaflöt:

Hreinn matur er lykilatriði

Til gamans og ekki síður gagns höldum við nú áfram með fasta umfjöllun í blaðinu þar sem við leiðbeinum lesendum sem hafa hug á að bæta heilsu sína og auka vellíðan.

Við leitum til líkamsræktarstöðvarinnar Ultraform sem er nýlega flutt í Gylfaflöt 10 í Grafarvogi.

Betra mataræði, bætt líðan!

Þegar kemur að mataræði þá á fólk það oft til að flækja hlutina fullmikið og því langar okkur að koma með nokkra punkta sem geta hjálpað til við að auðvelda og á sama tíma (vonandi) bæta mataræðið sem leiðir oftar en ekki til bættrar heilsu og skarpari efnaskipta.

Hreinn matur er lykilatriði og skal ávallt vera fremst á lista

Óunninn matur með hvað mesta tengingu við nátturuna ætti ávallt að vera fremst á lista hjá okkur, matur á borð við fisk, kjöt, egg, hreinar mjólkurvörur, hnetur og fræ. Ávextir og grænmeti er góður grunnur sem fólk má leggja hvað mesta áherslu á. Þegar þessi matvæli eru höfð í forgangi nærum við líkamann rétt og tryggjum á sama tíma nauðsynleg næringarefni til uppbyggingar og brennslu samhliða því að fá helstu vítamín og trefjar inn.

Skipulag í næringu og tími í eldhúsinu skilar alltaf bestum árangri



Mikilvægt er að borða hollan mat og forðast eins og hægt er unninn mat.

Grænnir skátar

Endurvinnslumóttakan er opin alla daga hjá skátunum í Hraunbæ

Móttaka Endurvinnslunnar er opin alla daga vikunnar.

Við tökum vel á móti þér.

Grænnir skátar styðja við ungmennastarf í samfélaginu.

Munið eftir nýja endurvinnsluappinu

Greiddar eru 20 kr. fyrir eininguna



Opnunartíminn okkar er:

Vikrir dagar kl. 9-18

Helgar kl. 12-16:30



Endurvinnslumóttakan Hraunbæ 123 . 110 Reykjavík



matvæli sem við nefndum að ofan í ískápnunum eða frystinum og minnka unninn mat og skyndibitamat og þá verður strax líklegara að þú veljir rétta kostinn og borðar næringaríkari fæðu.

Eitt skref í einu er betra en mikil/stór breyting yfir stuttan tíma

Þegar kemur að því að byggja upp lífstíl til lengri tíma þá er mikilvægt að gefa sér nægan tíma og skrá niður hvað á að kaupa, hvað á að hafa í matinn og hvað er gott að hafa í nesti. Taktu þér tíma í þessa vinnu og þessi tími mun marg borga sig til lengri tíma lítið.

Nokkrar reglur sem ég (Sigurjón Emir) nota fyrir mína rúttú:

1. Leggðu áherslu á að byrja daginn (morgunmatur) og enda daginn (kvöldmatur) á máltíð sem er rík í próteini og fitu og gefur jafna og góða

orku/blóðsykur í daginn.

2. Borðuðu matinn í rétttri röð þegar kemur að blóðsykri/orku = Trefjar fyrst, næst prótein og fita og enda á kolvetnum.

3. Borðu sæmilega stórar máltíðir, 2-3 yfir daginn og slepptu óþarfa snarli milli máltíða.

4. Lesta aftan á matvæli og lærðu að forðast matvæli sem innihalda mikið af óþarfa innihaldsefnum.

5. Ekki flækja hlutina of mikið, góð og næringarík máltíð þarf ekki að vera mjög flókin í framkvæmd.

Það má leyfa sér en hafið grunninn í lagi.

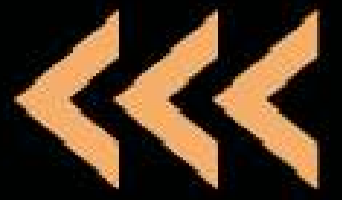
Þó við leyfum okkur annars lagið þá skiptir mestu máli að hafa 85-90 % af næringuni í takt við matinn sem við ræddum hér að ofan.

Allt í góðu að leyfa sér inn á milli en vertu ákveðin(n) í þinni vegferð og farðu strax aftur á beinu brautina eftir að þú leyfir þér.

- Vefsíða: Ultraform.is
- Mail: ultraform@ultraform.is
- Sími: 662-1352 (Sigurjón) og 846-7657 (Símona)



Þessi kappi tók vel á því í Ultraformi.



FULLORÐINS PARKOUR

Langar þig að læra Parkour?

Komdu með okkur í Bumbu Parkour í Fylki

*PARKOUR ER FRÁBÆR LEIÐ TIL ÞESS AÐ LÆRA
Á LÍKAMAN OG SKEMMTILEG ÍÞRÓTT PAR SEM
FJÖLBREYTTNIN ER ENDALAUS*

Fullkomin leið til þess að koma sér í form, læra á umhverfið og líkaman

Skráningar fara fram á síðu:
fylkir.is/fimleikar-hopar/
Eða í gegnum síma: **571-5601**

Fyrir fleiri upplýsingar er hægt að
hafa samband í tölvupóst:
fimleikar@fylkir.is





HAFID
FISKVERSLUN
- Gæðin skipta mátt -

Spönginni 13, 112 Reykjavík






Útfararþjónusta
i yfir 70 ár

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

Stíflupjónusta
Röramyndir
Dælubíll



VALUR HELGASON

stifla.is | 896 1100

Fréttir



Fjögur hús eru á lóðinni í dag og munu tvö þeirra standa áfram og fá nýtt hlutverk. Myndir/THG Arkitektar

Skipulag fyrir 180 íbúðir á Ártúnshöfða

Allt að 180 íbúðir verða á reit á Ártúnshöfða hjá BM Vallá við Fornalund en lundurinn sem er gróðurarsælt útivistarsvæði verður varðveittur. Auk íbúða verður möguleiki á atvinnustarfsemi á jarðhæðum við Breiðhöfða. Í þeim núverandi byggingum sem verða varðveittar er gert ráð fyrir minniháttar hreinlegri atvinnustarfsemi, til dæmis verslun. Nýtt deiliskipulag fyrir Ártúnshöfða 7a var samþykkt í auglýsingu í umhverfis- og skipulagsráði Reykjavíkurborgar á dögunum.

Þetta er fyrsti deiliskipulagsáfangi á lóð BM Vallár en þarna er ekkert deiliskipulagi í gildi í dag. Fornalundur er innan þessa svæðis og verður varðveittur garður í borgarlandi. Honum verður gert hátt undir höfði og tengdur við græna ásinn sem gert er ráð fyrir á Ártúnshöfða.

Opinn, samnýtanlegur bílakjallari verður undir einni lóðinni með samtals 147 bílastæðum en til viðbótar verða nokkur stæði á yfirborði, bæði á borgarlandi og innan lóða. Ekki gert ráð fyrir bílaumferð á yfirborði innan lóða.

Tvö hús fá nýtt hlutverk

Fjögur hús eru á lóðinni í dag og munu tvö þeirra standa áfram og fá nýtt hlutverk. Það eru húsinn sem nú hýsa skrifstofur og söluskrifstofur BM Vallár. Annað húsið sem verður fjarlægð er norðan við söluskrifstofur BM Vallár og hýsir verslun og lager en hitt er vestantil á svæðinu og er í dag verkstaði og starfsmannaáðstaða.

Á svæðinu verða blandaðar íbúðagerðir og gert er ráð fyrir hærri salarhæð á götuhæðum. Húsagerðir eru langhús, miðhús og punkthús, fjögurra til sjö hæða, og verða þök hallandi. Gert er ráð fyrir því að íbúðir hafi glugga til að minnsta kosti tveggja átta og verður lögð áhersla á góð dagsbirtuskilyrði.

Áhersla í hönnun grænna dvalar- og leiksvæða

- Áhersla á algilda hönnun líffræðilegan fjölbreytileika og gróðurvænt yfirborð. Tryggja skal fjölbreytni í árstíðarlitum.
- Dvalarsvæði á lóð skulu vera að minnsta kosti 20% af birtum fermetrum íbúðarhúsnæðis. Skjólírk og fjölbreytt.
- Fjögur leiksvæði. Gera þarf ráð fyrir mismunandi þemum.
- Gert ráð fyrir séráfnotaflötum sem tengjast sameiginlegum garði.
- Byggingarreitir á lóð fyrir sameiginleg garðhýsi.

Blágrænar ofanvatnslausnir verða hafðar að leiðarljósi við hönnun útisvæða, til þess að styðja við heilbriggt, fallett, grænt og fjölskrúðugt umhverfi. Gerð er sú krafa í deiliskipulaginu að lóðarhönnun verði gerð af landslagshönnuði og heildarhönnun skuli skila inn til byggingarfulltrúa.

Tillögunni var vísað til borgarráðs. Skipulagsgögnin verða gerð aðgengileg inn á skipulagsgatt.is á næstunni eftir afgreiðslu borgarráðs og þá gefst öllum tækifæri til að koma með ábendingar á auglýsingatíma.



Húsfyllir hjá Fylki í Skötu og bingói

Það var mikið um að vera hjá Fylki í desember og fóru ýmsir viðburðir fram. Á Þorláksmessu var hin árlega skötuveisla haldin og var hún vel sótt og fór allt vel fram undir styrki stjórn fyrri formanna Knattspyrnudeildar Fylkis, þeirra Sigrúnar Jónsdóttur og Kjartans Daníelssonar.

Jólanámskeið Óskars Borgþórssonar fyrir 6 – 13 ára börn vakti mikla lukku þar sem 120 börn léku listir sínar og fengu heimsóknir frá landsliðsmönnum í knattspyrnu. Á næstsíðasta degi ársins var svo haldið bingó sem Hjálmar Örn Jóhannsson skemmtikraftur stýrði og var húsfyllir í Fylkishöll.



Húsfyllir var á bingóinu í Fylkishöll.



Skötuveislan var vel sótt að vanda.



Frá vinstri: Orri Sveinn Segatta, Björn Ágústsson frá MEBA, Ragnar Bragi Sveinsson og Ásgeir Eypórsson.

Ásgeir, Orri Sveinn og Ragnar Bragi heiðraðir

Á dögunum voru þrír leikmenn heiðraðir fyrir leikjafjölda sinn hjá félaginu. Þetta eru Orri Sveinn Segatta og Ragnar Bragi Sveinsson sem fengu viðurkenningu fyrir 250 leiki og Ásgeir Eypórsson fyrir 350 leiki. Af þessu tilefni fengu þeir afhent stórglæsileg áletrud úr frá MEBA.

Alls hafa þeir félagar leikið hvorki meira né minna en 876 leiki fyrir félagið.

Orri Sveinn á alls að baki 256 leiki og 27 mörk fyrir Fylki, þar af 120 leiki og 15 mörk í efstu deild. Orri lék sína fyrstu leiki fyrir meistaraflokk Fylkis árið

2014. En meistaraflokksferil hans hófst svo fyrir alvöru þegar hann lék á láni fyrir Huginn á Austurlandi en hann lék með þeim árin 2015 og 2016. Hann varð síðan fastamaður í vörn Fylkis árið 2017 og hefur verið það allar götur síðan.

Ragnar Bragi Sveinsson á alls að baki 260 leiki og 27 mörk fyrir Fylki, þar af 156 leiki og 6 mörk í efstu deild. Ragnar Bragi lék sinn fyrsta meistaraflokksleik árið 2010, þá aðeins 15 ára gamall og var á þeim yngsti leikmaður í sögu félagsins. Ragnar hélt svo til Þýskalands þar sem hann lék með unglingsliðum Kaiserslautern en snéri

heim í Fylki árið 2014. Ragnar hefur síðan þá leikið með Fylki utan eins tímabils með Víkingum árið 2017.

Ásgeir Eypórsson á að baki 360 leiki fyrir Fylki, þar af 188 í efstu deild og hefur verið lykilmáður liðsins í mörg ár og oft borð fyrirliðabandið. Ásgeir lék sinn fyrsta leik fyrir félagið í Pepsi deildinni árið 2011 og hefur verið einn tryggasti liðsmaður félagsins enda aldrei leikið með öðru félagi en Fylki.

Við óskum þessum frábæru leikmönnum okkar innilega til hamingju með áfangana.

Strax þarf að bæta stöðu flugvallarins - segir Kjartan Magnússon, borgarfulltrúi Sjálfstæðisflokksins

„Það þolir enga bið að opna austur-vestur flugbraut Reykjavíkurflugvallar, sem lokað var um síðustu helgi. Þá þarf að breyta gildandi aðalskipulagi Reykjavíkur þannig að starfsemi á flugvöllinum verði tryggð út skipulagstímabilið eða til 2040.“

Þetta segir Kjartan Magnússon, borgarfulltrúi Sjálfstæðisflokksins.

Austur-vestur braut Reykjavíkurflugvallar var lokað 8. febrúar í þágu flugöryggis, samkvæmt fyrirmælum Samgöngustofu. Hávaxin tré í vestanverðri Óskjuhlíð ógna flugöryggi, bæði í aðflugi og flugtaki.

Óviðunandi afleiðingar

Kjartan segir að lokunin flugbrautarinnar hafi nú þegar haft slæmar afleiðingar í för með sér. „Hafna hefur þurft sjúkraflugi vegna þessara lokunar eins og komið hefur fram í fréttum. Reykjavíkurflugvöllur er mikilvægur hlekkur í heilbrigðisþjónustu við landsbyggðina. Óviðunandi er að lendingarskilyrði þar skerðist með þessum hætti, sem hefur beinar og neikvæðar afleiðingar á sjúkraflugi. Völlurinn gegnir auk þess

mikilvægu hlutverki í þágu innanlandsflugs og björgunarflugs og viðbúið er að þessi lokun hafi einnig áhrif á þá starfsemi. Síðast en ekki síst gegnir völluminn brýnu hlutverki sem varaflygvöllur Keflavíkurflugvallar,“ segir Kjartan.

Skeytingarleysi í öryggismálum

Vinstri meirihlutur borgarstjórnar undanfarinn áratug bera fulla ábyrgð á þeirri erfiðu stöðu, sem upp er komin á Reykjavíkurflugvelli að sögn Kjartans. „Þessi meirihlutur, sem allir hafa verið undir forystu Samfylkingarinnar, hafa sýnt mikið skeytingarleysi í öryggismálum flugvallarins. Vinstri flokkarnir hafa látið margítrekuð tilmæli samgönguyfirvalda um trjáfellingu í Óskjuhlíð, til að tryggja flugöryggi, eins og vind um eyru þjóta þrátt fyrir margar viðvaranir og fresti á fresti ofan. Það er pólitísk ákvörðun að bregðast ekki við vörnandi aðflugsskilyrðum og þrængja þannig enn frekar að flugvöllinum. Með slíkum vinnubrögðum aukast líkur á því að vinstri flokkunum takist það ætlunarverk sitt að loka



Frá Reykjavíkurflugvelli.

Reykjavíkurflugvelli.

Borgarstjóri sýndi þó vilja til þess að bregðast við þessari stöðu með því að taka afstöðu með tillögu Sjálfstæðisflokksins á fundi borgarstjórnar 4. febrúar sl. um að tryggja rekstur Reykjavíkurflugvallar út skipulagstímabilið. Þessi afstaða borgarstjórnar olli miklum deilum innan meirihlutans, sem endaði með því að hann sprakk nokkrum dögum síðar,“ segir Kjartan.

Grisjun og gróðursetning í Óskjuhlíð

Kjartan vonast til þess að fljótlega verði myndaður nýr meirihluti í borgarstjórn, sem hafi jákvæðari afstöðu til Reykjavíkurflugvallar en þeir sem hafa ríkt undanfarin ár.

„Stefna Samfylkingar og annarra vinstri flokka hefur verið sú að þjarma að Reykjavíkurflugvelli með ýmsum brögðum og flæma þannig flugvallarstarfsemi úr höfuðborginni. Brynt er að borgarstjórn hverfi frá þeirri stefnu sem fyrst og grísi strax þau tré í Óskjuhlíð sem nauðsynlegt er í þágu flugöryggis. Í staðinn má gróðursetja þar lágvaxnari tré og endurbæta útivistarsvæðið með ýmsum hætti. Einnig þarf að festa flugvöllinn í sessi út skipulagstímabilið og standa vörð um sjúkraflugið, björgunarflugið, innanlandsflugið og hina umfangsmiklu atvinnustarfsemi sem rekin er í tengslum við völinn,“ segir Kjartan Magnússon borgarfulltrúi að lokum.



Kjartan Magnússon.

MÚRBÚÐIN

Gott verð fyrir alla, alltaf!

CTEK® GÆÐI

Haltu rafgeyminum heilum í vetur

Mikið úrval af hleðslutækjum fyrir rafgeyma

SKORRI

TUDOR SÉRFRÆÐINGAR Í RAFGEYMUM **TUDOR**

Skorri ehf • Bildshöfði 12 • 110 Rvk • 577-1515 • vefverslun: www.skorri.is

KOMDU Í BLAK

Æfingar fyrir 8-16 ára börn og unglínga eru hafnar

FRÍR PRUFUTÍMAR Í BOÐI

| | Mánudagur | Þriðjudagur | Fimmtudagur |
|-----------|-------------|-------------|-------------|
| U10 - U12 | | 16:10-17:00 | 16:10-17:00 |
| U14 - U16 | 18:00-19:00 | 17:00-18:00 | 17:00-18:00 |

Allar æfingar fara fram í Árbærskóla
Strættó nr. 5 stoppar fyrir utan Árbærskóla

Skráning og nánari upplýsingar má finna á www.fylkir.is

KOMDU Í KÖRFU MEÐ FYLKI

HÉR GETUR ÞÚ SKOÐAÐ BETUR HVAD ER Í BOÐI

FRÍTT AÐ PRÓFA Í ALLT AÐ 3 VIKUR

Körfuknattleiksdeild Fylkis býður uppá Körfuboltaæfingar fyrir stráka og stelpur á aldrinum 6-16 ára

- Frábærir þjálfarar
- Sumarnámskeið
- Tækni námskeið
- Keppnis ferðalög
- Körfuboltaþúfir erlendis
- Og margt fleira í boði

SKRÁNING FER FRAM Á sportablar

ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS síðan 1996

ALÚÐ VIRÐING
TRAÚST REYNSLA

Auðbrekku 1 | 200 Kópavogi | sími: 581 3300 | www.utforin.is

Komum til aðstandenda og ræðum skipulag sé þess óskað

Sverrir Einarsson
S: 896 8242

Andrés Andrésson
S: 662 5339

Jóhanna Eiríks

Guðmundur Örn Jóhannsson
S: 862 0537

Sólarhringsþjónusta | S: 581 3300 eða utforin@utforin.is

ÚTFARARSTOFA HAFNARFJARÐAR

Fjarðargötu 13-15 | 220 Hafnarfirði | s: 565 5892 | www.utfararstofa.is

Gamla myndin

Árbærblaðið



Fylkir - Þór árið 1989

Mynd úr leik í úrvalsdeild karla í fótbolta í maí 1989. Þarna mættust Fylkir og Þór frá Akureyri. Leikurinn fer fram á Fylkisvelli í Árbæ á malarvelli. Fylkismaðurinn til hægri er Gísli Hjálmtýsson.

KGG

FYLKIR

Byrjenda Námskeið Fyrir Parkour Fullorðna (16+)

Fylkir kynnir Byrjenda námskeið í Parkour fyrir fullorðna

Mánaðar námskeið þar sem að þú lærir helstu grunntökin sem Parkour hefur upp á að bjóða

Fyrir fleiri upplýsingar er hægt að hafa samband í tölvupóst: fimleikar@fylkir.is

Æfingar fara fram í Fylkissel fimleika húsi Fylkis 1x í viku
Föstudaga kl: 18:00-19:00

Mánaðar námskeið kostar 7000.kr

Skráningar fara fram á síðu: fylkir.is/fimleikar-hopar/
Eða í gegnum síma: 571-5601

Kennsla fer fram í Fylkissel (Norðlingabraut 12, 110 Reykjavík)

MÚRBÚÐIN

Gott verð fyrir alla, alltaf!

Fréttamolar frá kirkjustarfinu

Helgihald í Árbæjarkirkju

Guðspjónustuhald alla sunnudaga kl. 11.00 nema annað sé tekið fram.

Vegna framkvæmda við nýbyggingu kirkjunnar er sunnudagaskólinn kl. 13:00 í vetur. Söngur, brúðuleikhús, biblíusögur og gleði. Sunnudagaskólinn er fyrir allan aldur þar sem börn, foreldrar, afar og ömmur skemmta sér saman. Djús og kex í lokin. Verið öll hjartanlega velkomin.

Alla miðvikudaga kl. 12.00 er Kyrrðar- og bænastund. Opið hús eldri borgara kl. 12.30 - 15.00.

Sameiginleg máltíð (gegn vægu gjaldi) létt leikfimi og ýmislegt annað til dægrastyttingar.

Barna og unglínastarf á þriðjudögum og fimmtudögum.

Sjá nánari dagskrá á heimasíðu kirkjunnar www.arbaejarkirkja.is



Skotið nánar á heimasíðu kirkjunnar www.arbaejarkirkja.is

Orðlaus

- eftir sr. Þór Hauksson sóknarprest í Árbæjarsókn

Fyrir nokkrum árum var ég staddur einn míns liðs á fjalli í ekki svo mjög fjarlægu landi. Alla jafna leggjum við ekki huga að þessu landi, kannski vegna þess að lega þess er of nærri okkur. En víst má segja að hugur annars nágranna og völdugri liggja þar þessi misserin, ekki vegna víðáttu óbyggða, kyrrðar og fegurðar, heldur svona í anda hrekkjusvínsins eða eineltisdurksins sem leyfir sér allt gagnvart öðrum.

Vegna þessa hvarflaði hugur minn nýverði til þessa lands sem með réttu ætti að heita Ísland. Segir ekki að landnámsmenn okkar hafi kallað landið okkar Ísland til að letja aðra mögulega landnema til að setjast hér að. Öðru máli gengdi með nágranna okkar í vestri Grænland. Þar var þörf á fólki þótt fyrir væru frumbyggjar Inutar, en nóg með óábyrgar söguskýringar.

Ég var staddur á Anmasalik eyju á Grænlandi, fjalli sem vakir yfir þorpinu Tahasalick sem lúrir á austurströnd Grænlands. Þarna er að finna 18 hundruð manna þorp með ekki mikið færri ýlfrandi sledahundum sem forvitnir sperrtu upp eyru og augu þegar þeir sáu þetta framandi fólk sem í barnskap sínum gaf þeim matarbita sem auðvitað mátti alls ekki, en þeir voru ekkert að segja frá því tjóðraðir hundarnir heldur tóku því sem að þeim var rétt - glaðir.

Ég ákvað í vikulangri ferð minni þar vestra að fá mér göngutúr upp á 800 metra fjallið sem í daglegu tali kallast „Sjómannsfjallið“ upp á okkar ylhýra. Fjallið gnæfði yfir sofandi þorpinu í bláma fjarlægðar. Gangan að rötum þess var ekki eins auðveld

og það sýndist vera í fjarlægð. Reyndin var sú að mesti tíminn fór í gönguna að fjallinu. Ekki gangan og klifrið upp brattar hlíðar þess. Ég hugsaði með mér þegar ég var kominn upp einn ásinn eftir annan og dalur lá á milli hans og fjallsins. Í hvað hef ég komið mér. Þetta er meiri vitleysan. Ég verð aldrei kominn að þessu fjalli sem mér reyndar fannst ögra mér, alinn upp á malbiki eins og tónlistar- maðurinn Emmisjé Gauti syngur í einu laga sinna.

Ég hafði einn tvo kosti að velja - halda ferð minni áfram niður dalinn og upp ásinn hinum megin án þess að hafa vissu fyrir að ég kæmi þá að rötum fjallsins þannig að hinn eiginlegi tilgangur ferðarinnar gæti hafist, að ganga á hólmi við Sjómannsfjallið eða hinn möguleikinn - snúið við og sagst hafa gefist upp. Ég stoppaði á ásnum og horfði niður hlíðina sem var ekkert annað en urð og grjót. Rifjaði upp ljóð Tómasar Guðmundssonar sem byrjar einhvernvegin svona „Urð og grjót. Upp í mót. Ekkert nema urð og grjót.“

Ég var ekki einn þarna því að ég uppgvotaði þar sem ég stóð að þögnin hafði slegist í för með mér. Systir hennar kyrrðin var að leik allt um kring eins og barn í sykursjokki. Kyrrðin var yfirþyrmandi og þögnin ærandi spilaði á strengi tilfinninga sem ekki er hægt að kalla fram á blað, því ég náði þeim ekki.

Hugfanginn fylgdi ég þeim systur, þögninni og kyrrðinni, eftir og stundum kom „Kári“ vindur í snöggum afbrýðiskasti og blés snöggum blæstri á vanga eins og til þess að láta

mig vita að það væri líka til eitthvað annað en þær systur að klifa fjallið. Ég tók honum Kára vel því að ég neita því ekki að mér stóð stuggur af kyrrðinni og þeirri ró sem smaug á milli urðar og grjóts ofan á jökulsorfnun steinhellum. Ég hóf upp



sr. Þór Hauksson.

raust mína til þess að athuga hvort ég fengi bergmál í fangið bara til að finna fyrir lífinu, því lífið er ekki bara þögn...eða hvað?

Þá varð sem eitthvað gerðist - eitthvað skall á bak mér og umvað mig eins og værdarvoð á svip stundu og það var sem augun opnuðust fyrir nýjum veruleika og eyrun námu nýjar víddir sem hvísluðu í vitund ósegjanleg orð. Það var sama hversu mjög ég reyndi að fanga þau í huga þau létu ekki ná í sig. Það var þá sem

ég gerði mér grein fyrir að orðið verður alltaf frjálst og óháð og verður aldrei fangað og sett í klafa klifurbúnað til þess að mætti mögulega ná hæstu hæðum. Orðið deyr ekki og eða hrufar sig á hnjúnum með því að stökkva á milli steina - kann að detta en rís upp að nýju og mér fannst ég eitt augnablik fá hlutdeild í þessari sýn þarna á fjallinu og mig langaði svo að fanga þau af eigingirni. Ég var ósáttur þá en þegar ég horfi um öxl er ég feginn að svo var ekki. Ósegjanleg orðin og tilfinningin sem léku um huga minn þarna á fjallinu eru þar ennþá fyrir þann næsta sem þangað stígur fæti.

Um síðir stóð ég á hæsta tindri Sjómannafjallsins. Þegar niður var komið og ég leit á tindinn svona fjarlægjan í heiðbláma fjarlægðar flögraði sú hugsun að mér að það er í lagi að eiga ekki alltaf orð. Heldur leyfa þögninni að vera með.

Eða eins og undirritaður segir iðulega við fermingarbörnin sem sækja kirkjuna til undirbúnings fermingu vorsins þessi dægri:

Í dag höfum við gengið saman upp fjöll hugmynda okkar um lífið og tilveruna. Og bæti síðan við. „Leyfið þögninni að eiga samtál við ykkur þegar þið komið heim.“ Og ég þykist nokkuð góður með mig þar til að ég lít unga ásjónu þeirra augum. Blasir við mér svipur þeirra sem segir „reyndar hef ég ekki enn fundið það orð á íslensku sem heldur utan um svipbrigði þeirra svo vel mætti vera.

Þrátt fyrir að skáldið Einar Benediktsson orti um árið:

„Ég skildi að orð á Íslandi er til /um allt sem hugsað er á jörðu.“

Skáldið hefur sjálfsagt ekki staðið frammi fyrir hópi fermingarbarna seint að degi.

Þór Hauksson

60 ára+ grunn- og framhaldsnámskeið

Bætt heilsa og aukin lífsgæði

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

Hafðu samband:
www.klasinn.is
mottaka@klasinn.is
599-1600