

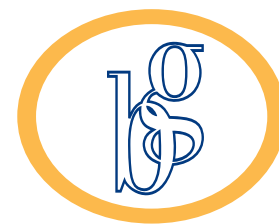
MÚR BÚÐIN

Gott verð fyrir alla, alltaf!

Árbæjarblaðið

10. tbl. 22. árg. 2024 október

Fréttablað íbúa í Árbæjarhverfi



Bifreiðaverkstæði
Grafarvogs

Allar almennar
bílavíðgerðir

Gylfahlöt 24 - 30 • 112 Reykjavík
Sími 577 4477

www.bilavidgerdir.is

Þjónustuaðili



SSANGYONG



CHEVROLET



Þessar ungu systur voru mættar á Opíð hús í Árbæjarkirkju á dögnum og stilltu sér upp fyrir Katrínu J. Björgvinsdóttur ljósmyndara Árbæjarblaðsins. Opna húsið markar upphaf haust- og vetrarstarfsins í Árbæjarkirkju.

Fjölmenningi á opnu húsi

- sjá bls. 16



HeilsuKlasinn



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

Keiluhöllin
EGILSHÖLL



Tilbúinn fiskur og
fiskréttir beint í ofninn

Spönginni 13, 112 Reykjavík

Árbæjarblaðið

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

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

Kunnum ekki að fara með peninga

Við Íslendingar erum sérstakir klaufar í að fara með peninga. Stjórnmálamaður keppast við að eyða peningum okkar í ótrúlegustu hluti og oftar en ekki er engin skynsemi meðferðis.

Margar ákvarðanir stjórnmálanna eru illa skiljanlegar. Bæði varðandi ráðstöfun peninga og ekki síður skipulagslega séð.

Hægt er að nefna mörg dæmi. Aftur og aftur er gengið svo freklega á rétt íbúanna og þeir eru sjaldnast hafðir með í ráðum. Svokölluð þétting byggðar er aðal málið. Margra hæða húsum er troðið niður á lítil græn og óbyggð svæði. Íbúar í nágrenni svæðanna rekur í rogastans og fólk veit ekki hvaðan á það stendur veðrið. Á meðan á þessu stendur er ekki lóð að fá í höfuðborginni og engin ný alvöru hverfi eru að byggjast upp í úthverfunum. Yfirvöld á Íslandi sendu 16 þúsund milljónir í hernaðarbrask til Úkraínu. Byggja á brú frá Nauthólvík yfir í Kópavog fyrir 13 þúsund milljónir. 200 milljónum er eytt í að kanna byggingu flugvallar í Hvasshrauni í næsta nágrenni við virkt eldgosasvæði. Hvernig gat skýrslan sem út úr þeirri vinnu kom og þessi della öll kostað 200 milljónir? Eyða á 13-15 þúsund milljónum í nýja brú yfir Ölfusá. Brúin er að vísu nauðsynleg en af hverju þarf hún að kosta alla þessa peninga?

Hælisleitendur flykkjast án mikilla hindrana inn í landið þrátt fyrir að innviðir í okkar landi anni alls ekki þessum fjölskjöld. Kennarar og skólafyrirvöld vinna þrekvirkni hvern dag í glímunni við mikinn fjölda nemenda sem streyma í skólana og enginn þeirra talar íslensku.

Hér eru bara nefnd örfá dæmi um það hvernig við köstum frá okkur peningum í tóma vitleysu. Á meðan þetta gengur yfir eru um 100 Íslendingar fastir á Landspítalanum. Bygging hjúkrunarheimila er ekki á dagskrá. Neyðarástand ríkir á spítalanum og fólk liggur í rúmum sínum á göngum spítalans. Verður í einhverjum tilfellum að gera þarfir sínar innan um fullt af ókunnugu fólki.

Svo virðist í mörgum tilfellum sem börn og eldri borgarar komi stjórnmálamönnum ekki við. Viða eru mjög langir biðlistar eftir plássi á leikskólum. Í Reykjavík einni eru rúmlega 600 börn á biðlista. Margir foreldrar glíma þess vegna við daglega erfiðleika varðandi börnin og afar og ömmur eru í fullri vinnu í ellinni við barnapössun.

En nú eru kosningar yfirvofandi og víst er að þá fá margir stjórnmálamaður verðskuldað á baukin.

Stefán Kristjánsson

abl@skrautas.is

Banaslys kallar á neyðaraðgerðir

- eftir Björn Gíslason, borgarfulltrúa Sjálfstæðisflokksins

Í lok síðasta mánaðar átti sér stað hræðilegt banaslys á gatnamótum Sæbrautar og Kleppsmýrarvegjar, þar sem ung kona í blóma lífsins lét lífið. Slík slys minna okkur á mikilvægi öryggis í umferðinni og hvernig við sem fulltrúar borgarinnar berum ábyrgð á að tryggja það.

Ahyggjufullir íbúar, foreldrar og aðrir vegfarendur hafa reynt að vekja athygli borgaryfirvalda á málinu sl. tvö ár án viðbragða. Haft var eftir íbúa á svæðinu fyrir tveimur árum síðan í fréttum Stöðvar tvö að minnstu hefði mátt muna að keyrt hefði verið á hann sjálfan, konu hans og börn. Nú verðum við sem borgarstjórn hins vegar að grípa til aðgerða.

Þrátt fyrir að mannlíf verði aldrei metin til fjár, er mikilvægt að gera sér grein fyrir þeim kostnaði sem fylgir slíkum slysum - ekki bara fjárhagslegum heldur samfélagslegum. Hvert banaslys kostaði samfélagið skv. heilbrigðisráðuneytinu um 660 milljónir króna á verðlagi ársins 2014 eða einn milljarð króna á verðlagi dagsins í dag. Þá er ótalið það tilfinningtjón sem hlýst við þann sára missi sem fjölskyldur fórnarlamba umferðarslysa verða fyrir.

Bætt umferðaröryggi á gatnamótum Sæbrautar og Kleppsmýrarvegjar

Við sjálfstæðismenn í borgarstjórn Reykjavíkur leggjum því til að farið verði í neyðaraðgerðir, í samráði við Vegagerðina, til að bæta umferðaröryggi á gatnamótum Sæbrautar og Kleppsmýrarvegjar án tafar. Tillagan er skýr en í henni felst meðal annars að komið verði fyrir sérstakri snjallgangbraut, þar sem LED ljós lýsa upp gangandi vegfarendur þegar þeir ganga yfir götuna, en íbúar hafa kvartað yfir lýsingu á svæðinu.

Jafnframt er lagt til að snjallvæða umferðarljósini á þessum gatnamótum, en snjallstýrð umferðarljós geta bjarga mannlífum. Núverandi ljósum er stýrt



Björn Gíslason er borgarfulltrúi Sjálfstæðisflokksins.

með klukku þrátt fyrir að borgaryfirvöld hafi haldið öðru fram, en græna ljósið varir aðeins í 15 sekúndur. Það sýnir okkur - svo ekki verði um villst - að ljósum er klukkustýrt í stað þess að vera snjallstýrt. Ef ljósum væri raunverulega snjallstýrt myndu ljósin skynja vegfarendur á gangi yfir götuna og halda ljósinu grænu þar til vegfarendur væru komnir leiðar sinna yfir götuna.

Snjallstýrð umferðarljós greiða fyrir umferð og auka öryggi

Snjallstýrð umferðarljós bjóða upp á tæknilausnir sem bæði greiða fyrir umferð og auka öryggi. Nýjustu kerfin geta greint umferð gangandi, hjólandi og akandi vegfarenda, og tryggt betra umferðarlæði. Þetta er ekki bara tækninýjung sem einfaldar okkur lífið, heldur getur hún bjargað mannlífum þegar vá ber að garði.

Sem fyrrum slökkviliðs- og sjúkraflutningamaður veit ég vel hversu mikilvægt hvert augnablik er þegar upp kemur neyðartilvik. Nýjustu útfærslur

snjallstýrðra umferðarljósna geta skipt sköpum í neyðartilvikum, þar sem græn bylgja á umferðarljósum getur hraðað för viðbragðsaðila og minnkað slysaheittu. Snjallstýrð umferðarljós bæta bæði öryggi þeirra sem sinna neyðarakstri og annarra vegfarenda. Með miðlægrri stýritölvu sem greinir ferðir þeirra, er hægt að tryggja örugga leið í gegnum umferðina, og þannig minnka hættuna á slysum í neyðarakstri.

Andstaða borgaryfirvalda við snjallljósavæðingu

En hvers vegna hefur Reykjavíkurborg dregið lappirnar í þessum efnum? Jú, borgaryfirvöld hafa beitt sér gegn snjallvæðingu umferðarljósna þar sem hún greiðir ekki aðeins fyrir umferð almenningsgangna heldur einnig fyrir öðrum ökutækjum. Þetta stríðir gegn stefnu borgarinnar, sem virðist leggja meiri áherslu á að hægja á umferð fólksbíla en að bæta umferðina í heild.

Þrátt fyrir augljósa kosti snjallvæðingar hafa borgaryfirvöld verið treg til að innleiða þessa nýjustu tækni. Í staðinn fyrir að nýta sér þá möguleika sem snjallstýring býður upp á, er haldið fast í úreltar lausnir, líkt og klukkustýrð ljós sem eiga lítið erindi við nútímann. Að hafna snjallstýringum í umferðarljósum er ekki ósvipað því að neita að skipta út gasljósaustaurum fyrir rafmagnsljós, eins og á fyrri tímum.

Það er ljóst að tafir á innleiðingu snjallvæðingar hafa kostað okkur dýrmætan tíma, og jafnvel mannlíf. Borgarfulltrúar Sjálfstæðisflokksins hafa ítrekað barist fyrir því að snjallljósaustýring verði forgangsmál, og við þurfum að ganga lengra í því að koma þessum kerfum í notkun strax.

Tíminn til aðgerða er núna. Við getum ekki frestað þessu lengur.

Björn Gíslason borgarfulltrúi Sjálfstæðisflokksins

MÚRBÚÐIN

Gott verð fyrir alla, alltaf!

Um okkar FYRIRTÆKI

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



Hafðu samband núna

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

Við þjónustum allar gerðir bíla

Tjónaskoðun

Við skoðum bílinn og undirbúum 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

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



Léttara líf



Sterkari bein



60+ Námskeið



Jóga



Tólf spor – Andlegt ferðalag



Tólf sporin – Andlegt ferðalag í Mosfellsbæ í vetur.

Undirbúningsfundur fyrir starfið í vetur verður í Safnaðarheimili Lágafellssóknar að Þverholti 3, **2. október kl. 19.30.**

Þrjú næstu miðvikudagskvöld verða framhalds undirbúningsfundir til frekari kynningar. Allir eru velkomnir og ekki þarf að skrá sig.

eignaumsjon.is



2021-2024 Fyrirmyndaryfirtæki
Váðgæðun 24 veðun

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



Útfararþjónusta
í yfir 70 ár

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

Fréttir

Það er nóg pláss fyrir öll

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

Við erum allskonar og sem betur fer. Það væri nú lítið gaman ef við værum öll eins. Borgin okkar hefur þróast mikið og er í dag orðin fjölmenningsborg. Um alla tuttugustu öldina flutti fólk úr dreifbýli til borgarinnar. Þetta voru miklir uppbyggingartíma og stækkaði borgin og dafnaði. Enn heldur borgin áfram að stækka. Hægt hefur á flutning úr dreifbýli í þéttbýli en flutningar á milli landa hins vegar aukist. Árið 2013 bjuggu rúmlega 13.000 innflytjendur í Reykjavík en á síðasta ári 2023 voru hér 35.000 innflytjendur og langflest fá Póllandi. Í upphafi skólaárs 2022 voru voru 21% barna með annað móðurmál en íslensku og um 33% leikskólabarna.

Mér finnst afar mikilvægt að nú sem áður bjóðum við nýja Reykvikinga velkoma og gerum allt sem í okkar valdi stendur til að öllum líði hér vel og finni sér stað. Borgin er sameiginlega okkar allra.

Hvað höfum við gert?

Á undanförunum árum hefur borgin farið í mikla stefnumótun í málefnum innflytjenda sem hefur skilað sér í fjölbærri þjónustu og verkefnum, þrátt fyrir að Reykjavík fái engar greiðslur úr jöfnunarsjóði sveitarfélaga sem öll önnur sveitarfélög fá til að mæta þjónustu við börn af erlendum uppruna.

• Á hverju ári er íslenskukunnátt barna mæld með Milli Mála könnunarprófinu og í kjölfarið er stuðningur metin. Borgin rekur fjögur íslenskuver þar sem starfið miðar að því að undirbúa börn betur undir þátttöku í íslensku skólalastarfi.

• Velkomin í hverfið þitt hófst árið 2018 í öllum hverfum borgarinnar en verkefninu er ætlað að taka heildrænt á móti nýjum fjölskyldum sem flytja til landsins.

• Miðja máls og læsis var sett á laggimar árið 2016, sem styður við starfsfólk í skólum og leikskólum sem sinna menntun fjöltyngdra barna og foreldra þeirra.

• Stuðningur við samtökin Móðurmál

er okkur mikils virði og hefur borgin stutt við þeirra góða starf með því að veita afnot af skólahúsnæði þar sem börn fá kennslu á sínu móðurmáli.

• Sammála, er eitt af okkar nýrri verkefnum þar sem börn með íslensku að móðurmáli hitta börn sem eru að læra íslensku. Markmiðið er að auka íslensku í málumhverfi barnanna samhliða því að eignast nýja vini.

• Frístundalæsi miðar einnig að því að efla mál og læsi hjá börnum á yngsta stigi grunnskólans og vinna með læsi í viðum skilningi, til dæmis með félagslæsi og heilsulæsi.

• Frá árinu 2017 hefur gjaldfrjáls frístund staðið til boða fyrir börn fyrstu 12 mánuði búsetu á landinu.



Þórdís Lóa Þórhallsdóttir, forseti borgarstjórnar og oddvita Viðreisnar í Reykjavík.

Mikill fjöldi starfsmanna borgarinnar eru af erlendu bergi brotin og er borgin með samning við fimm tungumálaskóla sem allir koma og kenna okkar starfsfólki í húsnæði borgarinnar. Notast er við appið Bara tala sem er afar vinsælt. Um 400 af 1500 starfsmönnum af erlendum uppruna eru nú í skipulögðu íslenskunámi.

Ofangreint er engan veginn tæmandi

listi og fjölmörg önnur verkefni í boði og hefur starfsfólk borgarinnar verið ómetanlegt með sínum mikla áhuga og því frábæra starfi sem unnið er út um alla borg.

Það er staðreynd að stefnumótun undanfarna ára hefur skilað tugum verkefna inn í kerfið okkar með mikla áherslu á færni fólks í íslensku. En betur má ef duga skal. Þess vegna höfum við sett af stað vinnu við heildstæða fjölmenningsstefnu sem mun taka á þjónustu við málefni innflytjenda, flóttafólks og umsækjenda um alþjóðlega vernd. Ný stefna mun líta dagsins ljós á komandi mánuðum. Áhersla verður lögð á inngildinguna inn í íslenskt menningarsamfélag, jafnrétti og virka þátttöku. Mér legg mikla áherslu á að fjölmenningsborgin vaxi og dafni og ég bind miklar vonir við að vinnan sem er framundan skili okkur metnaðarfullri stefnu og áherslum.

Fjárfesting en ekki kostnaður

Stórvirði um kostnað samfélagsins við nýja íbúa er gjarnan mjög ýkt og polariseruð.

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. Og fólk sem er að langstærstum hluta á vinnumarkaði. Þessu fólki eigum við að taka opnum örmum því í þeirra löngun til að verða partur af íslenski þjóð felst okkar framtíðaraður. Okkar besta tæki er að opna fyrir innflytjendum dyr að íslensku samfélagi. Ekki síst með því að gefa því aðgang að tungumálinu okkar.

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. Ég trúi því að fjölbreytileiki og mannréttindi hafa mikið að segja við þróun borgar og þess vegna opnum við fadmann með samstöðu og mildi. Það er sannarlega pláss fyrir okkur öll í höfuðborginni Reykjavík.

Þórdís Lóa Þórhallsdóttir
Forseti borgarstjórnar og
oddvita Viðreisnar í Reykjavík

bfo.is

Bifreiðaverkstæði Friðriks Ólafssonar ehf

bfo@bfo.is



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

Árbæjarblaðið

Ritstjórn og auglýsingar Sími 698-2844 / 699-1322

Betri innimálning á 20% afslætti



Verð áður: 13.999 kr.

11.199 kr.

Colorex Vagans Pro+ 7, 9 l

- Lyktarlaus
- Þekur vel
- Þægileg í notkun
- Svansvottuð



MÚRBÚÐIN

Gott verð fyrir alla, alltaf!

Frábærar fiskikökur

- frábær réttur sem vert er að prófa

Kristjana Steingrimsdóttir, Jana, býður lesendum okkar upp á frábærar uppskriftir af fiskréttum.

Thai Fiskikökur

- 500 gr. hvítur fiskur (ýsu hakk fra Hafinu)
- 2 hvítlauksrif, afhýtt og saxað smátt
- 1/2 msk. rautt kary paste
- Smá bútur, ferskt engifer, afhýtt og saxað smátt
- 1/2 msk. koriander fræ, söxuð gróft
- 1/2 bunt steinselja, söxuð smátt
- 1 msk. tamari sósa
- 1/2 rauðlaukur saxaður smátt
- 1/2 bolli chili spice kasjuhnetur

saxaður smátt

- Rifinn börkur af límónu (safinn er svo notaður í sósunu)
- 1 rauður chili pipar, fræhreinsaður og saxaður gróft
- Hálf rauð paprika, fræhreinsuð og söxuð gróft
- 0,5 tsk. svartur pipar

Sesamsósan:

- 4 msk. sítrónuolía
- 1 msk. tamarisósa
- 1 msk. sesamfræ
- 1 msk.ristuð sesamolía
- Safi úr 1/2-1 lime
- 1/4 tsk. chili flögur



Frábærar fiskikökur. Gott að bera fram með soðnum hrísgrjónum og sesamsósu.

Forhituð ofninn í 190 gráður.
Hrærið allt fyrir fiskikökum saman vel í skál. Takið svo ísskeið eða 2 matskeiðar og búið til fiakikökur. Setjið á bökunnarpappír klædda bökunnarplötu.

Bakið í um 20 mínútur.

Frábærar fiskikökur. Gott að bera fram með soðnum hrísgrjónum og sesamsósu.

Verði ykkur að góðu.

Kristjana Steingrimsdóttir (Jana)

jana.is - www.instagram.com/janast



Bókaðu tíma í sjónmælingu

Þú getur bókað tíma í sjónmælingu með stuttum fyrirvara í verslunum Eyesland í Kringlunni, Glæsibæ, Spönginni, Grandi og á Keflavíkurflugvelli.

Sjónmæling gengur upp í gleraugnakaup séu þau gerð í framhaldinu.

eyesland

Spönginni · Kringlan · Grandi · Glæsibær · Keflavíkurflugvöllur
eyesland.is





LAUTIN

2024

FYLKISHÖLL

16. NÓVEMBER

HÚSIÐ OPNAR 22:00

MIÐAVERÐ Í FORSÖLU

5.900 kr.



BANDMENN



SALKA
SÓL

BLÁR ÓPAL
DJ SAKKI



KRISTMUNDUR
AXEL



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



Jólin nálgast!

Sala er hafin á okkar vinsæla villibráðar- og jólahlaðborði á

sillikokkur.is

og matseðlar eru kynntir þar. Okkar glæsilegu hlaðborð verða í boði alla föstudaga og laugardaga í október, nóvember og desember



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



Villibráðarhlaðborð:

Aðalréttir

Rjúpusúpa og gæsa confit bruchette m/ gráðosti.

Gæsalifrakæfa m/ púrtvínshjúp.

Grafin Gæsabringa m/ Camenbert og sultuðum rauðlauk.

Appelsínu grafið dádýr m/ Parmesan – trufflu balsamik og appelsínu.

Hrossafille í soja og wasabi.

Reyktur og grafinn lundi m/ bláberja vinagrette.

Villibráða Paté m/ hindberjasósu.

Grafinn Skarfur í bláberja lakkrissósu.

Graflax m/ ristubrauði og graflaxsósu.

Hreindýra bollur m/ villisveppasósu.

Gæsapottréttur í tartalettu.

Rissotobollur m/ villisveppum og önd.

Bláberja marineruð gæsabringa.

Lambasteik úr Jökuldal.

Meðlæti

Villisveppasósa.

Heimalagað rauðkál.

Confit sveppir.

Sætkaftöflumús m/ dödlum og fennel.

Eftirréttur

Creme Brulee.

Súkkulaði ostakaka.

Kokkurinn áskilur sér rétt til að breyta eða bæta við matseðil

Jólahlaðborð:

Aðalréttir

Graflax m/ ristubrauði og graflaxsósu.

Gæsalifrakæfa m/ púrtvínshjúp.

Grafin Gæsabringa m/ Camenbert og sultuðum rauðlauk.

Appelsínu grafið dádýr m/ Parmesan – trufflu balsamik og appelsínu.

Villibráða Paté m/ hindberjasósu.

Grafinn Skarfur í bláberja lakkrissósu.

Hreindýra bollur m/ villisveppasósu.

Gæsapottréttur í tartalettu.

Risottobollur m/ villisveppum og önd.

Purusteik.

Hunangsljáuð kalkúnabringa.

Meðlæti

Villisveppasósa.

Heimalagað rauðkál.

Confit sveppir.

Laufabrauð m/ smjöri.

Sinnepssíld m/ rúgbrauði.

Sykurbrúnaðar kartöflur.

Rækjur og krabbi í sweet chilli sósu.

Eftirréttur

Creme Brulee.

Súkkulaði ostakaka.

Kokkurinn áskilur sér rétt til að breyta eða bæta við matseðil

FJARKINN

4 ostborgarar eða Aktu Taktu borgarar, franskar og 2L. gæs

6.499 kr.



A
AKTU TAKTU

ÁSGARÐUR — SKÚLAGATA — STEKJARBAKKI

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




HelluKlasinn

Stíflupjónusta

Röramyndir

Dælubíll



VALUR HELGASON

stifla.is | 896 1100

Fréttir

Árbæjarblaðið



Eyesland gleraugnaverslun var opnuð á dögunum í Spönginni við mjög góðar undirtektir.

Eyesland opnar í Spönginni

Glæsileg Eyesland gleraugnaverslun hefur verið opnuð í Spönginni og hafa viðbrögðin verið ákaflega góð. Markmið verslunarinnar er að þjónusta viðskiptavinum í nærumhverfinu. „Við erum með gott úrval af gleraugum fyrir alla fjölskylduna, fallegar umgjörðir og sölgleraugu og einnig erum við kominn með ný og spennandi merki á borð við Neubau og Dita Lancier, sem hafa fengið ákaflega góðar viðtökur“ segir Guðrún Björgvinsdóttir, verslunarstjóri Eyesland í Spönginni og bætir við að það sé mikill kostur að geta nálgast það helsta í sínu nærumhverfi líkt og með gleraugnaupum. Verslunin hét áður Prooptik og var í Spönginni til margra ára en með sameiningu Prooptik og Eyesland í byrjun árs hafi verslanir Prooptik sameinast undir merkjum Eyesland. Sameinað fyrirtæki er með allar upplýsingar um eldri sjónmælingar og gleraugnaup viðskiptavina Prooptik, til að tryggja áframhaldandi góða þjónustu við viðskiptavinum Prooptik og Eyesland.

Gleraugu á góðu verði!

„Við viljum koma til móts við okkar viðskiptavinum og bjóðum upp á flott tilboð

þegar kemur að gleraugnaupum. 2fyrirl tilboðið hefur verið afar vinselt hjá okkur, þar sem viðskiptavinur kaupir margskipt gleraugu, þá umgjörð og gler og fær seinni glerin frí“ segir Guðrún og útskýrir að oft eru seinni glerin sölglar með styrk sem er gott að grípa í þegar sólin er lágt á lofti líkt og núna. „Þau merki sem eru hvað vinsælust hjá okkur þessa stundina eru Neubau, Guess, Dita Lancier, Victoria Beckham, David Beckham Reykjavík Eyes og Bolon. Við erum með gleraugu á mjög góðu verði“ segir Guðrún og bætir við að allir ættu að geta fundið sér eitthvað sem hentar, bæði þegar kemur að verði og útliti. „Neubau gleraugum eru afskaplega vinsæl hjá okkur um þessar mundir, gleraugamerki frá Austurríki sem leggur áherslu á sjálfbærni og notast við vistvæn hráefni og aðferðir í framleiðsluferlinu“ segir Guðrún. Gleraugum eru framleidd í Austurríki, m.a. úr hágæða titanium og náttúrulegu Acetate sem er niðurbrotanlegt og umhverfisvænt, framleitt úr bómull og við.

Einnig hafa viðskiptavinir Eyesland verið að nýta sér þá þjónustu að panta gleraugum í verslunum Eyesland og sækja

í Eyesland á Keflavíkurflugvelli. Með þessu móti fær viðskiptavinurinn gleraugun án virðisaukaskatts þegar greitt er fyrir gleraugun á Keflavíkurflugvelli.

Sjónmæling gengur upp í gleraugnaup

Eyesland býður upp á vandaða og framúrskarandi þjónustu þegar kemur að sjónmælingum og ráðgjöf í verslun. Lögð er áhersla á faglega og persónulega þjónustu við val á glerjum og gleraugum. Verslanir Eyesland eru staðsettar í Kringlunni, Spönginni, Granda, Glæsibæ og á Keflavíkurflugvelli. Hægt er að bóka sjónmælingar með stuttum fyrirvara á www.eyesland.is. Sjónmælingar í Eyesland Spönginni eru alla þriðjudaga og fimmtudaga og gengur sjónmælingin upp í gleraugnaup séu þau gerð í framhaldi.

„Við hlökkum til að taka á móti okkar viðskiptavinum í nýrri verslun Eyesland í Spönginni, við leggjum áherslu eins og áður á góða og framúrskarandi þjónustu til okkar viðskiptavina“ segir Guðrún glöð í bragði. Eyesland í Spönginni er opin alla virka daga frá kl. 11:00 – 17:30. Einnig er hægt að versla linsur, mánaðarlinsur og daglinsur.



Guðrún Björgvinsdóttir verslunarstjóri Eyesland í Spönginni.



Falleg Victoria Beckham gleraugu.



Reykjavík Eyes Kids barnagleraugu í úrvali.



KEILA • KARAOKE • PÍLUKAST • PIZZA



Ferðasaga stráka úr Fylki Körfubolta:

Eurocamp ævintýri í Englandi

Nýlega fóru strákar úr Fylki Körfubolta í ógleymanlega ferð til Englands þar sem þeir tóku þátt í Eurocamp æfingabúðum í körfubolta.

Ævintýrið hófst snemma morguns þegar hópurinn mætti á Keflavíkurflugvöll ekki seinna en klukkan 05:00 til að tékka sig inn. Ferðalagið til Englands gekk vel og eftir lendingu klukkan 11:45 var strax farið í að ná í farangur og síðan tók við lestarferð til Portsmouth.

Í Portsmouth fengu strákarnir tækifæri til að slaka á, skoða umhverfið, og heimsekkja verslunarmiðstöðvar. Kvöldmaturnir var tekinn á veitingastað og eftir það var farið í heimsókn í Tivoli sem er staðsettur nálægt hótelinu. Fyrsta kvöldið var frábært og lagði grunninn að þeirri frábæru ferð sem framundan var.

Laugardagur 2. ágúst

Hófst með morgunverði á hótelinu áður en hópurinn tók lest til London um klukkan 09:00. Dagurinn var tileinkaður skoðunarferðum um höfuðborgina þar sem strákarnir fengu að upplifa alla helstu kennileiti borgarinnar. Strákarnir uðru vitni að vinalægum mótmælum í hjarta London, en eftir góðan dag í London var aftur farið með lest til Portsmouth. Strákarnir voru smá spennir yfir því að vera að fara í alþjóðlegar æfingabúðir í körfubolta.

Sunnudagur 4. ágúst

Eftir morgunverð var farið í frekari verslunarleiðangra, ef einhver þurfti að kaupa vatn, eða orkustykki eða annan vaming áður en æfingavikan hæfst. Um klukkan 16:00 byrjaði fjörið. Þar sem „prufur“ fóru fram eða „Tryouts“ þar sem þeir voru metnir eftir hvítum, gulum eða grænum hóp, eftir því hvar þeir voru staddir. Eftir nokkurn tíma æfingu fékk hópurinn kvöldmat með öðrum þátttakendum áður en undirbúningur fyrir

komandi daga hófst. Það kvöldið fóru allir snemma í háttinn til að vera vel úthvildir fyrir fyrsta æfingadag.

Mánudagur 5. - Föstudagur 9. ágúst

Það má segja að hvern dag frá mánudegi til föstudags var skipulagið svipað: Dagurinn hófst með morgunverði, og síðan var farið á æfingu sem stóð yfir frá klukkan 09:00 til 21:00. Fyrir hluta dagsins fengu strákarnir tækifæri til að klæðast eigin íþróttafötum en fyrir leiki dagsins var notaður búningur sem þeir fengu afhentan í búðunum.

Eurocamp er einstakur viðburður þar sem hver leikmaður fær að æfa í hópi sem er sérstaklega valinn miðað við hæfileika þeirra, til að hámarka reynslu þeirra. Hver leikmaður tók þátt í þremur æfingum og spilaði tvo leiki á dag. Þegar vikunni leið, fengu sumir strákanna tækifæri til að spila fyrir All-Star liðið, og síðan í International liðið þar sem þeir kepptu í tveimur leikjum á dag.

Laugardagur 10. ágúst

Á laugardaginn tóku strákarnir síðasta morgunverðinn á hótelinu áður en þeir lögðu af stað í lestina til flugvallarins. Ferðin var ógleymanleg í alla staði, þar sem strákarnir fengu ekki aðeins að beta hæfileika sína á vellinum, heldur einnig að kynna nýjum vinum og skapa minningar sem munu endast ævilangt.

Þakktæki og Framtíðaráætlanir

Yfirþjálfari Fylkis, David Patchell, gerði strákunum kleyft að taka þátt í þessu frábæra verkefni. Fyrirhugað er að halda aftur út á næsta ári og þegar er næmi uppselt fyrir næstu ferð. Þetta var sannarlega einstakt tækifæri fyrir unga leikmenn til að þróa hæfileika sína og upplifa alþjóðlegt körfuboltaævintýri.

Gabriel Einarsson nemandi í Árbæjarskóla í 10. bekk var einn af þeim sem fór í æfingabúðirnar. „Vá, þetta var ótrúleg reynsla!



Þrátt fyrir að hafa verið smá kvíðinn fyrir því að æfa tvisvar á dag og keppta í einum eða tveimur leikjum daglega, var ég alltaf fókuseraður og tilbúinn að takast á við verkefnið. Æfingar voru krefjandi en skemmtilegar. Ég hlakkaði alltaf til að fara á æfingar og beta nýjum aðferðum og tækniafingum í reynslubankann. Ég er nú þegar búinn að skrá mig aftur fyrir næsta ár og vil þakka David yfirþjálfara kærlega fyrir að gefa mér þetta frábæra tækifæri að fara í æfingabúðirnar. Það eru nefnilega ekki allir sem komast í þær, það er fullt á hverju ári. Takk fyrir mig!”

*Kær kveðja
fr. körfuboltaeildar Fylkis
Hulda Birna Baldursdóttir*



Það er mjög dýrt að sóa heitu vatni!

Verð á heitu vatni til húshitunar hefur hækkað um 29% á höfuðborgarsvæðinu síðustu þrjú árin samkvæmt kostnaðartölum sem Eignaumsjón hefur tekið saman úr rekstri húsfélaga í þjónustu hjá félaginu. Til mikils er því að vinna fyrir eigendur í fjöleignarhúsum að vel sé fylgst með ástandi hitagerfna og snjóbræðslukerfa. Það tryggir skilvirka orkunotkun og lægri orkukostnað.

Frá ársbyrjun 2022 til loka júlí 2024 hefur verð á rúmmetra af heitu vatni – með orkuskipti og virðisaukaskatti – hækkað úr rúmlega 159 krónum í ríflega 205 krónur, sem er næri 29% hækkan.

Bakreikningur upp á rúma milljón
„Þessi verðhækkun á heitavatninu er að auka verulega kostnað húsfélaga þegar bílanir verða í hitakerfum. Til dæmis fékk eitt húsfélag í 90 íbúða húsi bakreikning upp á rúmlega eina milljón króna í byrjun ársins, eftir að hitakerfi í einum af sex stigagöngum bilaði,“ segir Guðmundur Orri Arnarson hjá Eignaumsjón.

Húsfélagið í ofangreindu dæmi er í Húsumsjón, sérþjónustu hjá Eignaumsjón, sem felur m.a. í sér reglulegt eftirlit með öllum hitakerfum og öðrum tækjabúnaði í sameign og var strax farið í umfangsmikla bílanaleit. Í framhaldinu var öll hitagrindin í umræddum stigagangi tekin í gegn og komst þá heitavatnsnotkunin aftur í eðlilegt horf.

Hitavaktin – mánaðarlegt eftirlit með hita- og snjóbræðslukerfum

Vegna mikillar fjölgunar fyrirspruna um aðstoð við að meta ástand hitagrinda

og snjóbræðslukerfa býður Eignaumsjón nú húsfélögum – hvort sem þau eru í þjónustu hjá Eignaumsjón eða ekki – upp á mánaðarlega skoðun í tæknirýmum húsa til að tryggja að þessi kerfi starfi á fullum afköstum og án vandamála.

„Það er orðið dýrt að sóa heitu vatni og sjálfbær hitastýring og skilvirkni í sameign húsfélaga skiptir alla eigendur

máli. Reglubundið eftirlit sparar heitt vatn, dregur úr sóun og lækkar rekstrarkostnað húsfélagsins,“ segir Guðmundur Orri og hvetur öll sem eru áhugasöm um þessa nýju áskriftarþjónustu til að hafa samband á netfanginu thjonusta@eignaumsjon.is, í netspjall, eða með því að hringja í síma 585-4800.



„Reglubundið eftirlit sparar heitt vatn, dregur úr sóun og lækkar rekstrarkostnað,“ segir Guðmundur Orri hjá Eignaumsjón, sem býður húsfélögum upp á mánaðarlegt eftirlit með hitagrindum og snjóbræðslukerfum.

Dolly Parton

LAMB, BÖKUD KARTAFLA, MAÍS & BERNAISE

American Style

BÍLDSHÖFÐA DALSHRAUNI NÝBÝLAVEGI SKIPHOLT
AMERICANSTYLE.IS 5 17 18 18

TOYO TIRES

PIRELLI
POWER IS NOTHING WITHOUT CONTROL

LAUFENN
Journey in Style

MAXXIS
DEKK

Mastercraft
TIRES

NANKANG
FREE YOUR WAY

KUMHO TIRE
All-ways. Go With you

DOUBLE COIN



Bókaðu tíma á netinu

Stærsta verkstæði landsins er í næsta nágrenni

Nesdekk Breiðhöfða 13.
Eitt fullkomnasta hjólbarðaverkstæði landsins.



Toyo GSI-6

Toyo Ice Freezer

Toyo G3S - ICE



Harðskeljadekk



Harðskeljadekk



Harðskeljadekk



Bókaðu tíma og skoðu dekkjaúrvalið á nesdekk.is

Breiðhöfði 13
110 Reykjavík
590 2080



Stærðin skiptir ekki máli á Breiðhöfða 13.

NESDEKK
561 4200 / nesdekk.is

Frábær villibráðarkvöld og jólahlaðborð hjá Silla Kokki

Það er orðin löng hefð fyrir því á meðal Íslendinga að skella sér á matsölustaði sem bjóða upp á hlaðborð þegar fer að hausta og fyrstu jólaseríurnar fara að sjást á húsum.

Og þegar IKEA hefur auglýst að jólin byrji þar og geitin fræga birtist í Garðabænum fer fólk að huga að því að gera vel við sig í skammtdeginu.

Stutt er síðan að Silli Kokkur opnaði frábæran veitingastað að Höfðabakka 1. Silli hefur langa reynslu af því að bjóða

fólki frábæra rétti og nú á dögnum fóru þau hjá Silla Kokki að bjóða upp á glæsileg hlaðborð. Þetta eru annars vegar villibráðarkvöld og hins vegar jólahlaðborð.

„Við byrjuðum með fyrstu villibráðarkvöldin fyrir viku síðan og aðsóknin hefur verið mjög góð. Við erum með villibráðarkvöldin á föstudags- og laugardagskvöldum og fólk í hverfunum í nágrenni okkar sýnir þessu mikinn áhuga sem við erum þakklát fyrir,” segir Elsa

Blöndal Sigfúsdóttir, annar eigandi hjá Silla Kokki.

„Við finnum fyrir miklum áhuga og fólk er greinilega ánægt með að boðið skuli upp á svona hlaðborð í þeirra nágrenni og það þarf ekki alltaf að fara niður í miðbæ til að gera vel við sig í mat og drykk,” segir Elsa ennfremur.

Miðasala á sillakokkur.is

Villibráðarkvöldin eru sem sagt byrjuð á föstudags- og laugardagskvöldum frá kl. 18.00 og þann 8. nóvember er fyrsta jólahlaðborðið á dagskrá og það síðasta fyrir jól þann 7. desember.

Til að kaupa miða fer fólk inn á sillakokkur.is og þar er að finna allar upplýsingar. Enn eru til miðar en þeir kosta 13.900,- krónur fyrir manninn.

Einungis er opið fyrir hlaðborðsgesti þessi hlaðborðskvöld frá kl. 18.00 til og með 7. desember.

Frægur fyrir hamborgana

Silli Kokkur er frægur fyrir frábært úrval af hamborgurum og ekki síst gæsahamborgara og hreindýrahamborgara sína. Hamborgarar í take away eru afgreiddir úr matarvagninum fyrir utan Silla Kokk að Höfðabakka 1.

Lokað er hjá Silla Kokki á mánudögum og þriðjudögum. Opið miðvikudaga frá kl. 11:30 til 21.00. Á fimmtudögum frá kl. 11:15 til 23:00, á föstudögum frá kl. 12:00 til kl. 23:00 og á sunnudögum frá kl. 12:00 til kl. 21.00.



Réttirnir á hlaðborðunum hjá Silla Kokk eru ótrúlega gömsæir og flottir.

Grænnir
skátar

Endurvinnslumóttakan er opin alla daga hjá skátunum í Hraunbæ

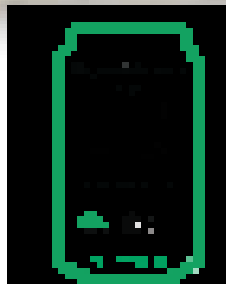
Móttaka Endurvinnslunnar er opin alla daga vikunnar. Við tökum vel á móti þér. Grænnir skátar styðja við ungmennastarf í samfélaginu. Munið eftir nýja endurvinnsluappinu

Greiddar eru 20 kr. fyrir eininguna



Opnunartíminn okkar er:

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



Endurvinnslumóttakan Hraunbæ 123 . 110 Reykjavík

Dæmi um frábæra rétti á villibráðarkvöldinu en jólahlaðborðin byrja 8. nóvember.

Tólf spor – Andlegt ferðalag



Tólf sporin – Andlegt ferðalag í Mosfellsbæ í vetur. Undirbúningsfundur fyrir starfið í vetur verður í Safnaðarheimili Lágafellssóknar að Þverholti 3. Síðasti opni undirbúningsfundurinn verður þann **23. október kl. 19.30.**

Opnir fundir eru ætlaðir til þess að fólk geti prófað og fundið út hvort sporavinna henti því. Eftir þann fund lokum við fundunum og hefist þá vinnan í 12 Sporunum. Allir eru velkomnir og ekki þarf að skrá sig.

Lionsklúbburinn Fjörgyn í Grafarvogi: Stórtónleikar í Grafarvogskirkju 14. nóvember

Þann 14. nóvember verða tuttugustu árlegu BUGL-stórtónleikarnir í Grafarvogskirkju á vegum Lionsklúbbsins Fjörgynjar. Mikil tónlistarveislu þar sem landskunnir tónlistarmenn koma fram og hafa þeir ávallt gefið alla sína vinnu og gert tónleikana að veruleika öll þessi ár.

Meðal flytjenda í ár er nýjasta söngstjarnan Einar Örn Magnússon (Raggi Bjarna sem um árabíl skemmti gestum Fjörgynjar. Hann lofar gömlum gullmolum úr ranni Ragga Bjarna. Stórtenórinn Gissur Páll tekur nokkur lög. Páll Óskar opnar kvöldið með stæl eins og honum einum er lagið. Vitanlega mun Karlakór Grafarvogs láta heyra í sér. Jass söngkonan Rebekka Blöndal heillar gesti með ljúfum tónum Sólarambans. Eurovision stjómur Sýstur stíga á stökk og Ellen birtist. Guðrún Árný stýrir fjöldasöng að sínum hætti.

Að vanda mun Lionsklúbburinn Fold vera með veitingasölu til styrktar sínum líknarsjóði. Fold hefur m.a. styrkt Konukot.

Í 34 ára sögu Fjörgynjar hafa margir aðilar notið stuðnings gegnum fé sem safnast hefur á stórtónleikum Fjörgynjar.

Brot úr sögu Fjörgynjar

Frá stofnun klúbbsins 1990 hefur aðaláhersla verið stuðningur við æsku landsins. Fyrstu árin voru verkefni bundin við Grafarvog. M.a. Skátafélagið Vogabíur, Skólahljómsveit Grafarvogs, Foldaskóli og Fjöltnir. Klúbburinn vann fjölmörg verk við byggingu Grafarvogskirkju. Lagði parket og flísar í kjallara, innréttaði fundarastöðu á 2.hæð sem kallast Lionssalurinn. Salurinn var m.a. notaður fyrir fermingarfræðslu.

Salurinn nýttist í dag sem skrifstofa og fundarsalur. Upp úr 1995 fór beindi klúbburinn verkefnum sínum meira að Barnaspítala Hringins með ýmsum tækjagjöfum og stuðningi við hvítábjörminn Hring sem um árabíl heimsótti börnin á Barnaspítala Hringins.

Frá 2003 hefur klúbburinn aðallega stutt við BUGL (bama- og unglingsgeðdeild LSH). M.a. með rekstri 2ja bifreiða í samvinnu með Sjóvá og N1. Bifreiðamar eru til afnota fyrir meðferðarteymi á BUGL.

Einnig hefur klúbburinn gefið margvíslegan búnað sem nýttist í starfi á BUGL.

Fjölmargir aðrir aðilar hafa notið stuðnings frá klúbbum m.a. Ljósið, Stuðlar, Eir, SPOEX, Umhyggja, Dropinn, Blindrafélagið, Sólheimar, Kraftur, o.fl.

Nýlegt dæmi um stuðning er við Styrktarfélagið Broskallar (www.smileycharity.is). Markmiðið Broskalla er að koma nemendum frá fátækrahverfum Afríku í háskólanám með hjálp nútímatekni.

Fjörgyn hefur í samstarfi við Grafarvogskirkju og Íslensku Kristskirkjuna tekið þátt í matargjöfum til fjölskyldna í Grafarvogi.

Án stuðnings fjölmargra aðila þar á meðal ykkar lesendur góðir væri þetta ekki mögulegt.

Sjáumst á tónleikunum 14. nóvember næstkomandi klukkan 19:30.

Fyrir hönd félaga í Lionsklúbbum Fjörgyn Þór Steinarsson



Samstarf við Sjóvá og N1.



Lífsmarksmælar. Fjörgynjarfélagar og stafsfolk BH.



Leikföng fyrir Barnadeild LSH.

Blóðsykur- mælingar í boði Foldar og Fjörgynjar

Sykursýkisvamiir er eitt af höfuðverkefnum Lions um allan heim og eru ýmsir viðburðir því tengdu á dagskrá hjá Lionsklúbbum svo sem fræðsla og mælingar blóðsykurs.

Lionsklúbburinn Fjörgyn hóf að bjóða upp á blóðsykurmælingar árið 2012 og höfum við gert það árlega eftir það að undanskildum Covid árunum og höfum við fengið aðstöðu í verzlunarkjarnanum Bíldshöfða 20 en þar hafa Krónan og Húsgagnahöllin veitt okkur húsaskjól fyrir þetta verkefni.

Frá árinu 2017 höfum við átt í góðu samstarfi við Lionsklúbbinn Fold við blóðsykurmælingar og höfum við ávallt skilað af okkur flestum mælingum á landsvísi. Þessi þjónusta er að öllu leiti í boði klúbba og höfum við átt því láni að fagna að hafa gott aðgengi að heilbrigðis starfsmanni sem hefur verið okkur til halds og trausts og veitt þeim ráðgjöf sem þess þurfa.

Á þessum árum höfum við mælt blóðsykur í 5024 einstaklingum sem skiptist þannig að 2951 kona hefur fengið mælingu og 2073 karlar. Þetta er fólk á öllum aldri frá bamsaldri og yfir nírett og kemur fólk í sumum tilfellum á staðinn þegar það veit af þessi þjónustu okkar í boði.

Þetta er verkefni er mjög góð og öflug kynning fyrir Lions hreyfinguna og veitir það okkur félögum mikla ánægju að fá að taka þátt í þessu verkefni.

Í ár bjóða Lionsklúbbarir Fjörgyn og Fold upp á blóðsykurmælingar á Bíldshöfða 20 laugardaginn 16. nóvember n.k. og hvetjum við alla til að koma og fá mælingu hjá okkur.

Fyrir hönd félaga í Fjörgyn og Fold Guðmundur Helgi Gunnarsson



Stórtónleikar í Grafarvogskirkju 14. nóvember 2024, kl. 19:30



tix:is

Miðaverð kr 7.500





Sr. Þór Hauksson sóknarprestur fór með kyrrðar- og fyrirbænarstund.

Opið hús í kirkjunni

Það haustar að og það þýðir að starfið í Árbæjarkirkju fer af stað eftir sumarfrí. Eitt af þeim fjölmörgu störfum er Opið hús-fullorðinna í kirkjunni.

Hvern miðvikudag eftir kyrrðar- og fyrirbænarstund kl. 12.00 er boðið upp á hádegisverð gegn vægu gjaldi þar sem þátttakendur koma saman og eiga sameiginlega máltíð. Eftir málsverðinn er fjölbreytt dagskrá. Umsjón með starfinu hafa Alda María Magnúsdóttir og Sigrún Jónsdóttir. Á fyrstu samveru vetrarins fengum við góðan gest, Ingibjörgu Kristínu Ingólfsdóttur, sem las úr bók sinni

Skóhljóð, en þar birtir höfundur hugleiðingar sínar um lífið og tilveruna. Fastur liður í starfinu er að fara í haust- og vorferð. Haustferðin að þessu sinni var suðurlandsundirlendið. Komið var við á

Ljósmyndir

Katrín J. Björgvinsdóttir

Listasafni Árnesinga, staðsettu í Hveragerði, og sýning nokkura listamanna skoðuð. Þaðan lá leið á Vígðulaug á Laugarvatni. Hádegisverður var snæddur í Úthlíð og fengu gestir leiðsögn, meðal

annars í bændakirkjunni sem þar er. Leiðin heim lá í gegnum litskrúðuga haustlíti Þingvalla. Eins og gjörla má sjá á myndum og þau ykkar sem komið hafið í kirkjuna vegna framkvæmda í og við hana verður hugmyndaflug þeirra sem í kirkjunni starfa og allt virðist blessast þegar horft er á og virðist sem fjölgun sé í öllum störfum hvort heldur það er barna/unglinga- eða fullorðins starfið. Víst má vera að það er tekið vel á móti öllum.



Erna Jónsdóttir og Jóhanna Halldórsdóttir.



Guðrún Ólafsdóttir og Þórhildur Þorleifsdóttir.



Hjónin Inga Dóra Þorsteinsdóttir og Guðmundur Helgi Guðjónsson.



Sólrún Ólafsdóttir og Inga Sólveig Sigurðardóttir.



Margrét Guðmundsdóttir og Gullý Bára Kristbjörnsdóttir.



Guðrún Indriðadóttir og Ragnheiður Ólafsdóttir.



Kristína Kalló organisti alltaf jafn hress með sitt fallega bros.



Eggert Ólafsson kátur og hress.



Unnur Ágústsdóttir, Halldóra Bjarnadóttir og Anna Jóna Hauksdóttir.



Sigrún Jónsdóttir og Alda María Magnúsdóttir stóðu sína vakt í Opna húsinu með miklum myndarskap og kærleika að leiðarljósi.



Sr. Dagur Fannar Magnússon og Magnús Sævar Magnússon kirkjuvörður.



JÓLAPAKKAR

FULLIR AF GÓÐGÆTI

— SJÁÐU ÚRVALIÐ Á SÆLKERABÚÐIN.IS —



JÓLAPAKKI N°6



JÓLAPAKKI N°3



JÓLAPAKKI N°4



LÚXUSPAKKI



GOURMETPAKKI



SÆLKERA
- BÚÐIN -

f SÆLKERABÚÐIN

BITRUHÁLSI 2 · KRINGLUNNI · GARÐABÆ

SKOÐAÐU GJAFAPAKKANA
Á VEFVERSLUNINNI OKKAR

Félagsstarf fullorðinna

Við erum á Facebook



Félagsmiðstöðin Hraunbæ 105

Sími 411-2730

Er jeppinn rafmagnslaus ?



Veldu öruggt **TUDOR** start fyrir jeppann í vetur



Mælum • Skiptum • Traust og fagleg þjónusta

SKORRI
SÉRFRÆÐINGAR Í RAFGEYMUM
TUDOR SKORRI ehf • Bildshöfði 12 • 110 Rvk • 577-1515 • Vefverslun á skorri.is

ÚTFARARSTOFA
ÍSLANDS síðan 1996

ALÚÐ VIRÐING
TRAUST REYNSLA

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

ÚTFARARSTOFA
HAFNARFJARÐAR

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

Árbæjarblaðið

Ritstjórn og auglýsingar sími 698-2844

Gamla myndin

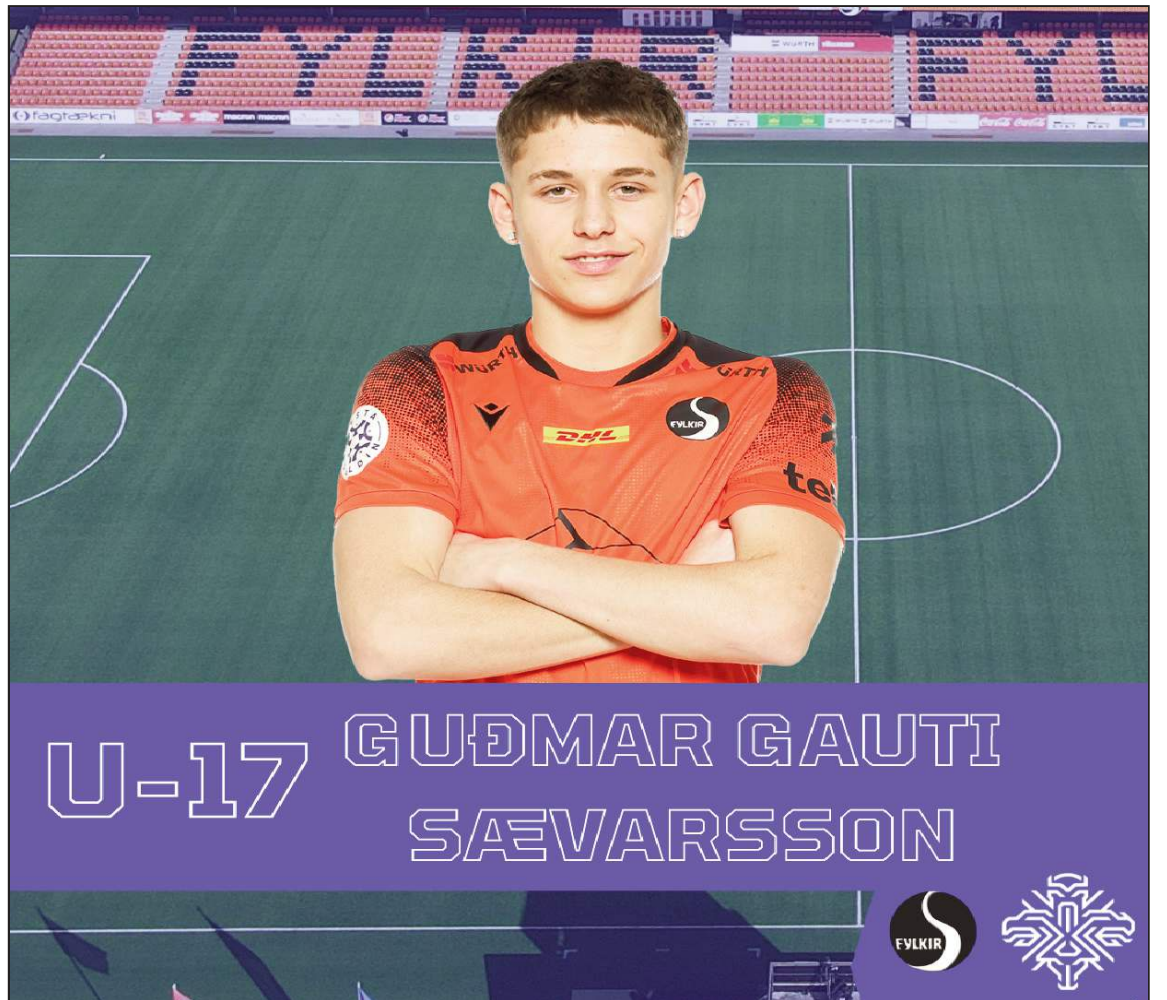
Árbæjarblaðið



Þekkið þið þessa fjóra?

Gamla myndin er í yngri kantinum að þessu sinni. Á myndinni sjáum við liðsmynd frá árinu 2016. Fjórir núverandi leikmenn Fylkis eru á myndinni og spurning er hvort lesendur geti áttað sig á þeim ?

KGG



U-17 GUÐMAR GAUTI
SÆVARSSON

Guðmar Gauti var valinn

Guðmar Gauti Sævarsson hefur verið valinn í lokahóp U-17 ára landsliðs karla sem tekur þátt í undankeppni EM 2025.

Undankeppnin fer fram hér á Íslandi

dagana 25.10 - 5.11.

Guðmar er afar efnilegur leikmaður sem hefur átt fast sæti í landsliðinu undanfarin ár. Einnig er hann algjör lykilmáður í 2.flokki félagsins ásamt

því að æfa og spila með meistaraflokki þrátt fyrir ungan aldur.

Við óskum Guðmari innilega til hamingju með valið!

MÚRBÚÐIN

Gott verð fyrir alla, alltaf!

Fréttamolar frá kirkjustarfinu

Helgiöld í Árbærjarkirkju 20. október til 17. nóvember

Sunnudaginn 20. október

Guðsþjónusta kl. 11.00 sr. Dagur Fannar þjónar fyrir altari og prédikar. Organisti Krisztina Kalló Szklenár
Sunnudagaskólinn kl. 13.00 í umsjón sr. Dags Fannar, Bryndísar og Bjarma

altari og prédikar. Organisti Krisztina Kalló Szklenár
Sunnudagaskólinn kl. 13.00 Hrekkjavökusunnudagaskóli í umsjón sr. Þórs, Bryndísar og Bjarma.

Sunnudaginn 10. nóvember

Fjölskyldusunnudagaskóli kl. 11.00 í umsjón Ingunnar djákna og sr. Dags Fannars

Sunnudaginn 27. október

Guðsþjónusta kl. 11.00 sr. Þór Hauksson þjónar fyrir altari og prédikar. Organisti Krisztina Kalló Szklenár
Sunnudagaskólinn kl. 13.00 Hrekkjavökusunnudagaskóli í umsjón sr. Þórs, Ingunnar, og Bjarma

Sunnudaginn 17. nóvember
Guðsþjónusta kl. 11.00 sr. Dagur Fannar þjónar fyrir altari og prédikar. Organisti Krisztina Kalló Szklenár
Sunnudagaskólinn kl. 13.00.
Hattasunnudagsskóli

Sunnudaginn 3. nóvember

Guðsþjónusta kl. 11.00 sr. Þór Hauksson þjónar fyrir



Skotið nánar á heimasíðu kirkjunnar www.arbaejarkirkja.is

Kyrrstaða á lyklaborði tilverunnar - eftir sr. Þór Hauksson sóknarprest í Árbærjarsókn

Sagt er að október sé mánuður kyrrstöðu svona mitt á milli sumars og vetrar, engir rauðir dagar og rútína komin á hversdagstilveruna eftir óreiðu tilveru sumardaga og sumarfría. Við erum vart komin úr sumarhamnum, berst þá ekki beljandi „hávaðamengum“ í útvarpi og öðrum miðlum, jólatilboð í mat og drykk að ógleymdum fleiri hundruð og fimmtú tónleikum sem þú mátt alls ekki missa af í aðdraganda jóla.

Ég láí ekki manninum sem vaknaði við útvarpsvekkjarklukkuna snemma morguns og hélt í svefnrofanum um miðjan september að hann hafi sofði illilega yfir sig. Hugsaði með sér „heyrið ég jóla...eithvað“ þegar hann staulaðist á fætur og leit út um gluggann, muldraði fyrir munni sér „það eru allavega ekki komin jólaljós hjá nágrönnunum. Mér hlýtur að hafa misheyrt“ og lagðist til hvílu aftur og í huga hans hljómaði „Snjókoma falla á allt og alla.“

Það má alls ekki skilja undirritaðan af skifum hans hér að ofan eða ætla að sé skilgetin í langföðrali Ebenese Scrooge hugarfóstur rithöfundarins Dickens, þótt undirritaður geti alveg svona stundum fundið fyrir honum í beinum sínum rétt fyrir jólin og allir og allt er að fara á límingu í fannfergi tilboda sem breytir öllu að sögn.

Við vitum flest ef ekki öll áður en lengra er haldið inn í októberinn að holskefla tilboda um þetta og hitt mun rísa sterkar og hærra og um síðir falla á okkur með þunga í fyllstu orðsins merkingu á skjá símans eða í tölvunni.

Lífið er í símanum eða tölvunni sem er ágætt svo langt sem það nær. Eigum við að ræða það eithvað þ.e.a.s. hina hljóðna á tækninni. Allt það sem manneskjan býr til og við njótum góðs af á sér tverr hlíðar, dökkar og bjartar og blessunarlega spaugilegar að ekki sé talað um...nei látum það liggja á milli „þúfna“ eins og bóndinn

sagði.

Nýverið fór saga á flug í netheimum er varðaði ömmu búsetta í Bretlandi. Eins og ömmum er háttur vildi hún gleða barnabörnin sín tvö. Hún tók sig til, settist fyrir framan tölvuna eins og hundruð þúsunda um allan heim til að freista þess að fá miða fyrir barnabörnin sín á tónleika bresku rokksveitarinnar Oasis. Forsvarsmenn þeirrar ágætu sveitar, Gallagher bræður ákváðu nýverið að koma fram saman opinberlega á ný eftir margra ára bræðra miskliðar hlé.

Við erum með allt í símanum eða tölvunni eins og fyrr segir, bankann, borðabókanir á veitingastaði, hárgreiðslu, læknaheimsókn, vanaheimsókn (kannski ekki alveg) og þannig er hægt að halda áfram og ekkert auðveldara en að renna til á „sleipu“ lyklaborðinu að ekki sé talað um á skjá símans.

Aftur að bresku ömmunni. Hún settist fyrir framan tölvuna og var ein af þeim heppnu sem fékk miða á tónleikana hjá þeim bræðrum. Brosandi út að eyrum á móti hundruðum þúsunda sem sátu eftir með sárt ennið fyrir framan tölvuskjáinn. Ekki leið á löngu að bros bresku ömmunnar breyttist í angst og andvökunætur.

Það sem við verslum á netinu skilar sér um síðir í reikningi sem þarf að greiða, á það við um jólaeikning á dimmum janúardegi sem og aðra reikninga þessarar veraldar. Segir ekki í Hebraabréfi Biblíunnar meðal annars: „Honum eigum við reiknisskil að gera.“ Amman vissi það alveg enda marga fjórna sopið á langri ævi. Blasti við henni reikningur upp á fleiri tugi miða og þúsundir punda. Hún á nokkra afkomendur en ekki svo marga sem reikningurinn hljóðaði uppá. Til að gera langa sögu stutta var reikningurinn bakfærður að mestu, en það leit ekki vel út um tíma því að eins og segir á engilssaxnesku og blasti við ömmunni-

„Computer say´s no.“

Þarf ekki breska ömmu til að reyna á tæknina. Síðmiðaldra hjón hér heima ákváðu nýverið að kalla á afkomendur sína í „flatbökveislur“ eins og afinn segir, í heildina 10 manns. Eftir að hafa hringt inn



sr. Þór Hauksson.

pöntunina var þeim vinsamlegast bent á að panta á heimasíðu appi fyrirtækisins. Settust þau niður og pöntuðu í gengum appið eithvað sem hvorugt þeirra hafði gert áður, að panta pizzur gegnum app og gera væntanlega ekki í bráð.

Börn og barnabörn komin til afa og ömmu og svengdin fór eithvað að sækja á og ekki bólaði á flatbökunum. Dóttir hjónanna hringdi á staðinn og spurdist fyrir hverju sæti þessum seinangangi.

Par sem hún er í símanum kallar hún yfir hópinn. „Pabbi, hvað pöntuðu þið margar

Nóvemberfundur Kvenfélags Árbærjarsóknar

verður haldinn mánudaginn 4.nóvember 2024 kl.19.30
í Hraunbæ 123, húsnæði Skátafélags Árbúa

Dagskrá fundarins
Föndur
Spjall og handavinna
Kaffi og meðlæti



Allir velkomnir
Stjórnin

pizzur? Mamman svaraði - 5. Dóttirin: „Það eru 35 pizzur skráðar á...“ sjó af þeim voru komnar í ofninn þannig að hægt var að afpanta 28 pizzur.

Nú kannst þú lesandi góður að hugsa með þér. Hver er mórall þessa október pistills?

Förum varlega inn um gleðinnar dyr og gætum okkar hvort heldur er í syfjuðum október eða þeim mánuðum sem framundan eru. Því lífið býður uppá svo miklu meira en gáleysilega fingrasetningu á lyklaborði

Þór Hauksson

60 ára+ grunn- og framhaldsnámskeið

Bætt heilsa og aukin lífsgæði

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

Hafðu samband:

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





LOFTGÆÐI ERU LÍFSGÆÐI SLEPPUM NÖGLUNUM