

MÚR BÚÐIN

Gott verð fyrir alla, alltaf!

Grafarholtsblaðið

6. tbl. 13. árg. 2024 júní Fréttablað íbúa í Grafarholti og Úlfarsárdal



Bifreiðaverkstæði
Grafarvogs

Allar almennar
bílavíðgerðir

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

Þjónustuaðili



SSANGYONG



CHEVROLET



Kappklæddir áhorfendur á leik Fram í Úlfarsárdal.

Mynd KST

Fram í 5.-6. sæti

- sjá bls. 2



VELKOMIN Í URÐARAPÓTEK

Okkar metnaður er að veita ávallt
faglega og góða þjónustu

Hlökkum til að sjá þig!

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

Vinlandsleið 16
Grafarholti
urdarapotek.is
Sími 577 1770



URÐARAPÓTEK



HeilsuKlasinn

VISSIR ÞÚ?

AÐ KEILAN Á UPPRUNA SINN 3200 FYRIR KRIST.

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

Keiluhöllin
EGILSHÖLL

bfo.is

Bifreiðaverkstæði Friðriks Ólafssonar ehf

bfo@bfo.is



SUBARU



HONDA



OPEL



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

Grafarholtsblaðið

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

Ritstjóri og ábm.: Stefán Kristjánsson.

Ritstjórn: Símar 698-2844 og 699-1322.

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

Útlit og hönnun: Skrautás ehf.

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

Prentun: Landsprent ehf.

Ljósmyndari: Katrín J. Björgvinsdóttir.

Dreifing: Póstdreifing.

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

16 milljarðar til Úkraínu

Nú nýverið greindi forsætisráðherra Íslands frá því að til stæði að Ísland ætlaði að greiða 4 milljarða króna árlega næstu fjögur árin til stuðnings við Úkraínu í stríðinu gegn Rússlandi.

Er ekki rétt að stöðva þá stjórnáamenn sem hugsa svona? Svona hugsun er svo galin að taka verður í taumana. Ef þetta er stefna Sjálfstæðisflokksins með Bjarna Benediktsson í broddi fylkingar er kominn tími til að stöðva þann flokk og koma honum frá völdum. Reyndar virðist hann sjá alveg um það sjálfur þessa dagana ef marka má skoðanakannanir síðustu vikna og missera.

Er það virkilega mat stjórnáamanna sem eru við stjórnvölinn að svo mikið sé til af peningum á Íslandi að í lagi sé að greiða 16 þúsund milljónir á næstu fjórum árum til Úkraínu? Getum við virkilega séð af öllum þessum peningum í stríðsrekstur sem kemur okkur bókstaflega ekkert við?

Rétt er að benda þessum ágætu stjórnáamönnum á þá staðreynd að það vantar mörg hundruð heimilislækna á Íslandi í dag og sömuleiðis vantar mörg hundruð lögglumenn til starfa. Í stað þess að auka við framlag ríkisins til löggæslumála er unnið að því að skera niður í þessum málaflokki. Væri ekki skynsamlegra að nýta þessar 16 þúsund milljónir í þessa málaflokka svo dæmi sé tekið?

Nánast daglega verður maður orðlaus yfir ákvörðunum sem stjórnáamenn taka á Íslandi. Það virðist vera í tísku hjá forystumönnum Sjálfstæðisflokksins þessa dagana að þenja sig í útlöndum og eyða háum fjárhæðum í málefni sem koma okkur bara ekki við. Utanríkisráðherrann, Þórdís Kolbrún Reykfjörð Gylfadóttir var á dögnum að þenja sig í Georgíu af öllum löndum. Skipta sér þar af innanríkismálum sem koma Íslendingum bara ekkert við. Og takandi þátt í mótmælum á götum úti. Það er ekki mikið að gera hjá utanríkisráðherra Íslands þegar hann hefur tíma og efni á því að eyða tíma sínum og peningum í svona hluti.

Samfylkingin er á endalausum flugi og eykur við fylgi sitt með hverri könnun þrátt fyrir að ráða ekki við rekstur Reykjavíkurborgar. Samfylkingin er á góðri leið með að fá tvöfalt fylgi Sjálfstæðisflokksins, bæði í borginni og á landsvísu. Öðru vísi mér áður brá og hvað er framundan? Er ekki bara best að skipta um fólk í brúnni?

Stefán Kristjánsson

gv@skrautas.is

Fréttir

Grafarholtsblaðið



Áhorfendur hafa skemmt sér vel á leikjum Fram í Úlfarsárdalnum í sumar.

Myndir KST

Fram í 5.-6. sæti Bestu deildar eftir 9 umferðir

Lið Fram hefur byrjað leiktíðina vel í karla og kvennaflokki í knattspyrnu. Bæði liðin hafa byrjað mun betur en í fyrra. Karlaliðið er í 5. - 6. sæti í Bestu deildinni og kvennaliðið er efst í 1. deild kvenna þegar leiknar hafa verið nokkrar umferðir.

Framarar sýndu mikla þrautsegu á

dögnum þegar liðið lék gegn FH í Hafnarfirði. FH komst í 3-0 en áður en yfir lauk hafði Framliðinu tekist að jafna leikinn í 3-3 og urðu það lokatölur leiksins.

Fram hefur byrjað vel undir stjórn Rúnars Kristinssonar og greinilegt að hann hefur tekið mikið til í varnarleik liðsins. Fram hefur aðeins fengið á sig

12 mörk í 9 leikjum og er það með betri árangri liðanna í deildinni.

Það hefur ekki gengið alveg eins vel í sókninni en Fram hefur skorað 12 mörk í sínum leikjum til þessa.

Næsti leikur Fram í deildinni er gegn HK í Úlfarsárdal 18. júní og síðan á Fram leik á Akureyri gegn KA þann 23. júní.



Það hefur verið líf og fjör á Framvellingum í sumar hjá Frömurum á öllum aldri.

GB

TJÓNAVIÐGERÐIR



Um okkar FYRIRTÆKI

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



SJÓVÁ

TM

VÍS

Vörður

Hafðu samband núna



Draghóls 6-8



567-0690



tjon@tjon.is



www.tjon.is

Við þjónustum allar gerðir bíla

Tjónaskoðun

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

Rétting og málnun

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

Getum gert fast verðtilboð í viðgerðir

Erum með bílaleigubíla á staðnum

Vinum með öllum bílaumboðum

Hefur þú kynnt þér þjónustu Heilsuklasans?

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

Hafðu samband:

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



Gull æfingaáætlun



Kort í tækjasal



60+ Námskeið



Kvennaleikfimi



Stórsókn í húsnæðismálum eldri Reykvíkinga

- Þórdís Lóa Þórhallsdóttir, forseti borgarstjórnar og oddviti Viðreisnar í Reykjavík

Framundan er nú stórfelld uppbygging íbúða fyrir eldri Reykvíkinga víða um borgina. Á teikniborðinu eru allt að 2.600 nýjar íbúðir auk hjúkrunarheimila. Aldurssamsetning þjóðarinnar er að breytast og borgarþáttar að eldast og því afar mikilvægt að haga uppbyggingu fyrir eldra fólk í borginni í takt við það.

Borgarráð kallaði í maí 2023 eftir samstarfsaðilum um þróun og uppbyggingu á lífsgæðakjörnum og nýlega skrifuðum við undir viljayfirlýsingar um uppbyggingu á fjórum stöðum í borginni þar sem þróuð verður áhugaverð ný nálgun á húsnæði og þjónustu fyrir fólk á besta aldri. Ég er afar ánægð með þann mikla áhuga sem þróunar- og uppbyggingaraðilar hafa sýnt þessum áætlunum borgarinnar. Þróun og uppbygging á húsnæði fyrir eldra fólk hefur, að mínu mati, ekki verið nægileg undanfarinn áratug og því komin tími til að reima á strigaskóna og

skokka af stað.

Lífsgæðakjarnar er heiti yfir nýja nálgun á húsnæði sem er einkum hugsað fyrir eldra fólk þar sem áhersla er á fjölbreytt búsetuform. Þar er eignaríbúðum, leigubúðum og jafnvel hjúkrunarrýmum ræðað saman í aðlaðandi umhverfi með aðgengi að fjölbreyttri þjónustu og í bland við íbúðarhúsnæði fyrir aðra aldurshópa. Markmiðið er að tryggja áhugavert og gott umhverfi, samveru og öryggi. Í raun verður um samfélag að ræða, þar sem tekið er mið af mismunandi þörfum íbúa. Lífsgæðakjarni er því í raun samheiti yfir samfélag eldra fólks, búsetu þeirra og þjónustu. Ekki er til nein lagaleg skilgreining á kjörnum sem þessum og því mikilvægt að vita að þróun lífsgæðakjarna verður ekki alls staðar eins og þjónustan verður mismunandi.

Lífsgæðakjarnar í þróun á fjórum stöðum í borginni

Það stendur til stendur að byggja á 2.600 íbúðir og hjúkrunarheimili á nokkrum uppbyggingarreitum sem hafa verið skilgreindir fyrir lífsgæðakjarnar fyrir eldri Reykvíkinga.

Þau svæði sem eru í þróun, eru eftirfarandi:

- Klasi - Breiðhöfði 10 eða Norður-Mjódd.
- Þorpið - Stórhöfði 9.
- Þingvangur - Köllunarklettsvegur 3 og Hlésgata 1.
- Reitir - Loftleiðasvæðið við Nauthólsveg.

Með viljayfirlýsingunni lýsa Reykjavíkurborg og ofangreindir aðilar því yfir að þau séu tilbúin til að taka þátt í skipulagsvinnu og viðræðum varðandi þróun og uppbyggingu lífsgæðakjarna. Sú vinna er nú hafin og stefnt er að því í að niðurstaða liggja fyrir innan sex

mánaða.

Það er afar ánægjulegt að sjá að þeir aðilar sem koma að samkomulaginu hafa unnið sínar tillögur af metnaði í samtali og samráði við félög eldra fólks en einnig sótt sér alþjóðlega ráðgjöf við þróun og útfærslu lífsgæðakjarnanna. Útkoman verður ólíkir kostir þó allir miði að því að búa til gott samfélag fyrir eldra fólk.

Samhliða auknu framboði á íbúðum fyrir eldra fólk mun losna um sérþýli og eignir í öllum hverfum borgarinnar, yngri kynslóðum til góða. Það er allt á fullu í Reykjavík og miklu máli skiptir að uppbygging og þróun borgarinnar haldi örugglega áfram, því okkar áform eru stórsókn í húsnæðismálum eldri Reykvíkinga.

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



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

MÚRBÚÐIN

Gott verð fyrir alla, alltaf!

Græni
skátar

Endurvinnslumóttakan er opin alla daga hjá skátunum í Hraunbæ

Móttaka Endurvinnslunnar er opin alla daga vikunnar.

Við tökum vel á móti þér.

Græni skátar styðja við ungmennastarf í samfélaginu.

Munið eftir nýja endurvinnsluappinu

Greiddar eru 20 kr. fyrir eininguna



Opunartíminn okkar er:

Vikrir dagar kl. 9-18

Helgar kl. 12-16:30



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



Grafarholtsblaðið

Ritstjórn og auglýsingar sími 698-2844



Útfararþjónusta
í yfir 70 ár

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

VIÐ ÞJÓNUM ALLAN SÓLARHRINGINN

Endurvinnslumóttakan Hraunbæ 123 . 110 Reykjavík



Bestu og efnilegustu leikmennirnir í handboltanum hjá Fram.

Alfa Brá og Rúnar best í meistaraflokkum

Lokahóf meistaraflokka félagsins hjá Fram í handboltanum fór fram eftir að keppnistímabilinu lauk.

Þar gerðu leikmenn, þjálfarar og sjálfboðaliðar félagsins sér glatt kvöld. Ásamt því voru veittar viðurkenningar fyrir góðan einstaklingsárangur í vetur eins og venja er á háttíðum sem þessum.

Margar viðurkennihgar voru veittar og þessar helstar:

Meistaraflokkur kvenna:

Efnilegasti leikmaðurinn – Sóldís Rós

Ragnarsdóttir.

Mikilvægasti leikmaðurinn

– Berglind Þorsteinsdóttir.

Besti leikmaðurinn – Alfa Brá

Oddsóttir Hagalín.

Meistaraflokkur karla:

Efnilegasti leikmaðurinn – Marel

Baldvinsson.

Mikilvægasti leikmaðurinn – Reynir

Þór Stefánsson.

Besti leikmaðurinn – Rúnar Kárason

FRAM U kvenna:

Haukur í horni – Íris Anna Gísladóttir.

Besti leikmaðurinn – Ingunn María

Brynjarsdóttir.

FRAM U karla:

Haukur í horni – Eiður Rafn Valsson

Besti leikmaðurinn – Bjartur Már

Guðmundsson.

Viðurkenningu fyrir 100 leiki fyrir

Fram hlutu þær: Krístrún Steinþórsdóttir

og Lena Margrét Valdimarsdóttir.

MÚRBÚÐIN

Gott verð fyrir alla, alltaf!

Startaðu ferðasumarið með **TUDOR** Rafgeymar í húsbíla og hjólhýsi fyrir ferðalagið í sumar

TRAUST OG FAGLEG ÞJÓNUSTA - ALLA LEIÐ

SKORRI
SÉRFRÆÐINGAR Í RAFGEYMUM

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

Grafarholtsblaðið

Ritstjórn og auglýsingar
sími 698-2844

eignaumsjon.is

VR

FYRIRMYNDAR
FYRIRTÆKI 2023
Eignaumsjón

2023 Fyrirmyndaryfirtaki
í rekstri
Vissulegheit • Venndin

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 tjjonusta@eignaumsjon.is.

Heyrðu í okkur og við gerum þér tilboð!

• **EIGNAumsjón**
lykill að öruggum rekstri fasteigna

Suðurlandsbraut 30
Reykjavík | Sími 585 4800

Útfararstofa Íslands

Reykjavík • Kópavogi • Garðabæ • Hafnarfirði

Sólarhringsvakt: ☎ 581 3300

Komum til aðstandenda og ræðum skipulag sé þess óskað

☎ utforia@utforia.is 🌐 www.utforia.is



Sverrir Einarsson
Útfarastjóri
S: 896 8242



Jón G. Þjarnason
Útfarastjóri
S: 793 4455



Róhanna Fíriksdóttir
Umjón utfara



Guðmundur Ó. Jóhannsson
Fránkvæmdastjóri
Umjón utfara
S: 862 0537

ALÚÐ • VIRÐING • TRAUST • REYNSLA

Stíflupjónusta Röramyndir Dælubíll



VALUR
HELGASON

stifla.is | 896 1100

Bleikja með sesam og kókoshjúp

- frábær réttur sem vert er að prófa

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

700 gr. bleikjuflök.
70 gr. makadamian hnetur saxaðar (eða aðrar góðar hnetur).
1/2 msk. rífið engifer, ca 3 cm bítur.
Safi og börkur af einni sítrónu.
1/3 rauður chili saxaður fínt eða 1/4 tsk. chiliflögur.
2 stk. vorlaukur saxaður.
3 msk. akasíu hunang/ eða önnur sæta.
3 msk. ristud sesam olía.
4 msk. blönduð sesam fræ (svört og hvít eða bara hvít).

1,5 msk. tamari sósa.
1/3 bolli kókosflögur.
1/3 bolli ólffuolía.

Hitið ofninn í 180 gráður.
Setjið bleikjuflökin í eldfast mót.
Öllu nema bleikjuflökunum bland- að saman í skál og borið því næst á bleikjuna.

Látið standa í ca 30 mínútur, setjið inn í ofn í 12-14 mínútur eða þar til allt er orðið vel gyllt á litinn og bleik- jan elduð.

Frábært að bera fram með góðu og fersku salati og kaldri sósu.

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



Bleikjan hennar Jönu er sérlega gómsætur og hollur réttur.

MÚRBÚÐIN

Gott verð fyrir alla, alltaf!

Við úðum garðinn þinn

- Hagstætt verð og vönduð vinna

- Ný og viðurkennd efni

- Eyðum líka meindýrum

GARÐUÐUN  **MEINDÝRAEYDIR**

Sigurður Ingi Sveinbjörnsson

Upplýsingar í sínum:
567 6090 & 897 5206

MEÐ LEYFI FRÁ HOLLUSTUVERND RÍKISINS
www.gardudun.is

VÖNDUÐ VINNA

meindyraeidir@simnet.is

- www.meindyraeydir.is

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

Allt fyrir sumarið

á hagstæðu verði



39.995 kr.

Lavor háþrýstidæla með rísa aukahlutapakka



64.995 kr.

Kaliber Silver III Gasgrill 11,5kW



99.995 kr.

Bensín sláttuvél Briggs & Stratton mótór



9399 kr.

Hekklippur rafmagns 520W



11.395 kr.

Rafmagnssláttuorlf 600W



33.995 kr.

Kaliber ferðagasgrill 2ja brennara



Verð áður: 2.899 kr.

20% afsláttur

2319 kr.

Tréolia V



19.999 kr.

Rafmagnssláttuvél 1400W



1795 kr.

Undri Gardahreinsir



Garðverkfæri

á frábæru

verði!

Strákústur - 1399 kr.
Steypuskófla - 2329 kr.
Kantskeri - 2495 kr.
Malarskófla - 2999 kr.
Stungugaffall - 3695 kr.
Malarhrifa - 2389 kr.
Laufhrifa - 829 kr.



1995 kr.

Truper garðverkfærasett



Áburður

á Múrbúðarverði

Grasfræ 1kg - 1699 kr.
Bláskorn 7kg - 2269 kr.
Graskorn - 1999 kr.



6795 kr.

Hjólborur 80L



1195 kr.

Staurasteypa, 15kg



9995 kr.

Trappa með vinnuborði 4.þrep



Mjög gott úrval af garðslöngum

Verð frá

2.629 kr.

Garðslöngur

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

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

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

MÚRBÚÐIN

Gott verð fyrir alla, alltaf!



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