



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: 5691-5976 - sillikokkur.is

MÚRBÚÐIN

Gott verð fyrir alla, alltaf!

Grafarholtsblaðið

8. tbl. 13. árg. 2024 ágúst Fréttablað íbúa í Grafarholti og Úlfarsárdal



Bifreiðaverkstæði
Grafarvogs

Allar almennar
bílaviðgerðir

Gylfaflöt 24 - 30 • 112 Reykjavík
Sími 577 4477

www.bilavidgerdir.is

Þjónustuaðili



SSANGYONG



CHEVROLET

Dahl í Dal draumanna

Knattspyrnudeild Fram er heiður að kynna til leiks nýjan leikmann í meistaraflokki karla fyrir lokaátökin í Bestu deildinni.

Gustav Dahl heitir leikmaðurinn og er tvítugur Dani. Hann kemur frá Vendsyssel FF í dönsku B-deildinni og á 9 leiki fyrir U-17 ára landslið Danmerkur.

Fram og Gustav Dahl gera með sér samning út yfirstandandi leiktíð með möguleika á áframhaldandi samstarfi næsta ár.

„Þetta er leikmaður sem okkur bauðst af umboðsmanni sem þekkir vel til í dönsku deildinni. Hann er ungur og alveg tilbúinn og mjög áhugasamur að koma. Hann er miðjumaður sem getur bæði spilað sexu og áttu og er tæknilega góður og mjög efnilegur leikmaður. Við erum fálíðaðir eins og staðan er núna eftir að Már fór og Tiago og Tryggvi eru meiddir og því er þetta



Gustav Dahl.

frábært tækifæri fyrir okkur,” sagði Rúnar Kristinsson þjálfari Fram um Gustav Dahl.

Knattspyrnudeild Fram óskar Dahl til hamingju með að vera kominn í Dal Draumanna. (Frétt frá Fram)



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



Frábær
gjöf fyrir
veiðimenn
og konur



Gröfum nöfn veiðimanna á boxin
Uppl. á www.Krafla.is (698-2844)



errea.is



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



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

Grafarholtsblaðið

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

Ritstjóri og ábm.: Stefán Kristjánsson.
Ritstjórn: Símar 698-2844 og 699-1322.
Netfang Grafarholtsblaðsins: gv@skrautas.is / abl@skrautas.is
Útlit og hönnun: Skrautas ehf.
Auglýsingar: 698-2844 og 699-1322 - Stefán Kristjánsson - gv@skrautas.is

Prentun: Landsprent ehf.
Ljósmyndari: Katrín J. Björgvinsdóttir.

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

Enn von um sumar

Það er kannski að bera í bakkafullan lækinn að minnst enn og aftur á veðrið en fátt er okkur meira virði en gott veður.

Vorið þetta árið var kalt og afspyrnu leiðinlegt og því var í gangi óvenjumikil eftirvænting eftir góðu sumri. Leiðinlegt sumar í fyrra ýtti enn frekar undir væntingarnar. Núna er sumarið rúmlega hálfnað og lítið ber á þeirri gulu. Oftar en ekki er væta og kuldi.

Það hefur verið óvenju kalt í sumar og mun kaldara en mörg undanfarin ár. Þetta hefur ekki farið framhjá neinum. Undirritaður gerir eins mikið af því og hægt er að spila golf og það hefur varla komið sá dagur í sumar að maður hafi getað leikið hring á stuttermaból.

Oftar en ekki hefur derhúfan ekki dugað og mjög algengt að sjá kylfinga á ferðinni með gömlu góðu lopahúfuna sem aldrei klikkar. Þessi leiðinda tíð er þreytandi og ekki til að létta lundina.

Það er hart sótt að andlegri heilsu fólks þessa dagana. Veðrið er snar áhrifavaldur og svo er ástandið í heiminum ekki til að laga ástandið. Stríð geysa á mörgum stöðum. Geðveikir einræðisherrar stráðrepa fólk og börn og unglingar eru þar engin undantekning. Hætta er á því að dæmdur glæpamaður nái völdum í Bandaríkjunum en sá siðleysingi er til alls líklegur. Það er ósk margra að mjög svo frambærileg kona sem er í framboði í forsetakosningunum 5. nóvember nái að sigra Donald Trump. Kamalla Harris hefur verið að sækja í sig veðrið undanfarið og stendur vonandi uppi sem forseti að kosningum loknum.

Hér heima logar allt í illdeilum og ekki líður sá dagur að stjórnmálamenn munnhöggvist ekki í fjölmiðlum. Gildir þá einu í hvaða flokki viðkomandi eru. Sótt er að kirkjunni, kristni í landinu. Nú síðast var krossinn tekinn úr merki Kirkjugarða Reykjavíkur. Af hverju? Hverra hagsmuna var veðið að gæta þar? Hvað gerist næst? Á líka að fjarlægja alla krossa úr kirkjugörðum landsins? Um 80% landsmanna eru í þjóðkirkjunni. Það þarf að snúa þeirri þróun við að háværir minnihlutahópar nái að knýja fram slæmar breytingar. Kirkjan þarf að taka sér taki. Þar eigum við mikla von í nýjum biskupi, sr. Guðrúnu Karls Helgudóttur. Hún fer vel af stað og mun vonandi hafa bein í nefinu til að standa vörð um kirkjuna og allt það fólk sem á hana trúir.

Vonin er nauðsynleg og hana má aldrei vanta. Við vonum í lengstu lög að sumarið kíki við að lokum, minnug þess að september var langbesti mánuður síðasta sumars. Við verðum líka að vona að friður komist á í heiminum þó að það líti ekki vel út sem stendur.

Stefán Kristjánsson

gv@skrautas.is

Fréttir

Grafarholtsblaðið

Göngu- og hjólastígur í Brunnahverfi til skammar

- tillögu um úrbætur vísað til meðferðar í borgarkerfinu

Borgarfulltrúar Sjálfstæðisflokksins hafa lagt til að ráðist verði í framkvæmdir við göngu- og hjólastíg, sem liggur frá gangbraut við íþróttahús Fram, upp að Urðarbrunni 100. Lagt er til að stígurinn verði fullgerður á þessu ári.

Kjartan Magnússon, borgarfulltrúi og flutningsmaður tillögunnar, segir að einungis hluti stígsins hafi verið lagður, þ.e. tröppur frá Úlfarsbraut upp að neðanverðum Gerðarbrunni. Aðrir hlutar stígsins séu annað hvort afar torfærir eða ófærir með öllu.

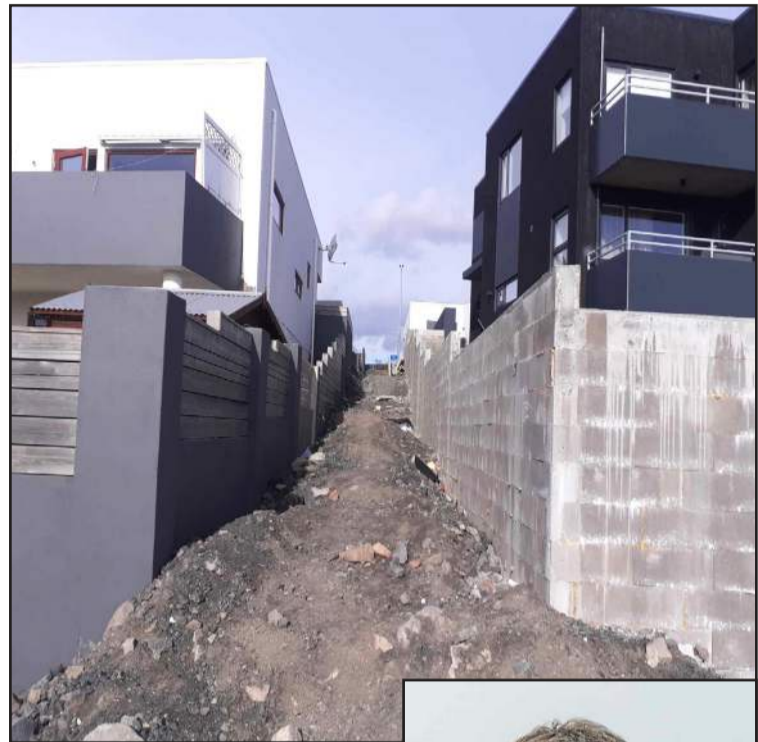
„Stígurinn er grófur, óupplýstur og hættulegur á köflum. Þetta er til skammar og við slíkt verður ekki unað lengur. Um er að ræða fjölfarna gönguleið barna og ungmenna, sem sækja skóla og íþróttastarf ofan úr íbúahverfinu. Stígakerfið gegnir mikilvægu hlutverki í skipulagi Úlfarsárdals en þá gengur auðvitað ekki að stígarnir séu ónothæfir. Það eru víðar byggingarframkvæmdir en í Úlfarsárdal en í öðrum hverfum er það ekki látið viðgangast að slíkir innviðir séu ófrágegnir árum og jafnvel áratugum saman.“ segir Kjartan.

Tillaga Kjartans var flutt í umhverfis- og skipulagsráði Reykjavíkur. Á fundi ráðsins, 29. maí, var tillögunni vísað til meðferðar umhverfis- og skipulagssviðs. Kjartan segist ekki hafa fengið nein fyrirheit um það hvenær gengið verði frá stígnum en hann vonast eftir því að það verði gert á árinu.

Í vor flutti Kjartan tillögu um úrbætur á gangbraut við Úlfarsbraut á mótis við íþróttahús Fram. Meðal annars þarf þar að bæta lýsingu og gera ráðstafanir til að draga úr hraðakstri við gangbrautina. Þeirri tillögu var vísað frá með atkvæðum Samfylkingar, Framsóknar, Pírata og Viðreisnar í umhverfis- og skipulagsráði borgarinnar.

Frágangi víða ábótavant

Mikið hefur verið kvartað yfir



„Stígurinn er grófur, óupplýstur og hættulegur á köflum. Þetta er til skammar og við slíkt verður ekki unað lengur.“ segir Kjartan Magnússon borgarfulltrúi.

óboðlegum frágangi og umgengni á lóðum í Úlfarsárdal, sem ýmist eru í eigu einkaaðila eða borgarinnar. Kjartan segir að mikil þörf sé á átaki að þessu leyti og þar þurfi Reykjavíkurborg að sýna aukið frumkvæði.

„Taka þarf á þessum málum með markvissum hætti enda verður Úlfarsárdalur eitt fegursta hverfi borgarinnar þegar það hefur verið gert.“ segir Kjartan.

Kjartan hvetur íbúa í Grafarholti og Úlfarsárdal til að senda sér ábendingar



Kjartan Magnússon borgarfulltrúi.

um hluti, sem betur megi fara í hverfinu. Netfang hans er: kjartan.magnusson@reykjavik.is

MÚRBÚÐIN

Gott verð fyrir alla, alltaf!

TJÓNAVIÐGERÐIR

Um okkar FYRIRTÆKI

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

FRÁVOTTUN BGS

Framúrskarandi fyrirtæki

2020-2021 Fyrirmyndaryrirtæki

SIÓVÁ 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 tjónamatið sem sent er til tryggingarfélaga.

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

Vinum með öllum bílaumboðum

Hefur þú kynnt þér þjónustu Heilsuklasans?

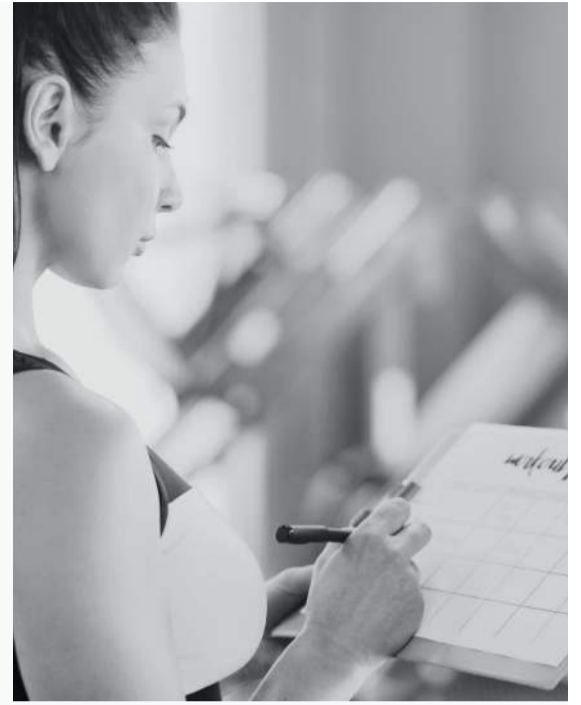
Fjöldinn allur af námskeiðum fyrir
byrjendur og lengri komna á
öllum aldri.

Hafðu samband:

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



Léttara líf



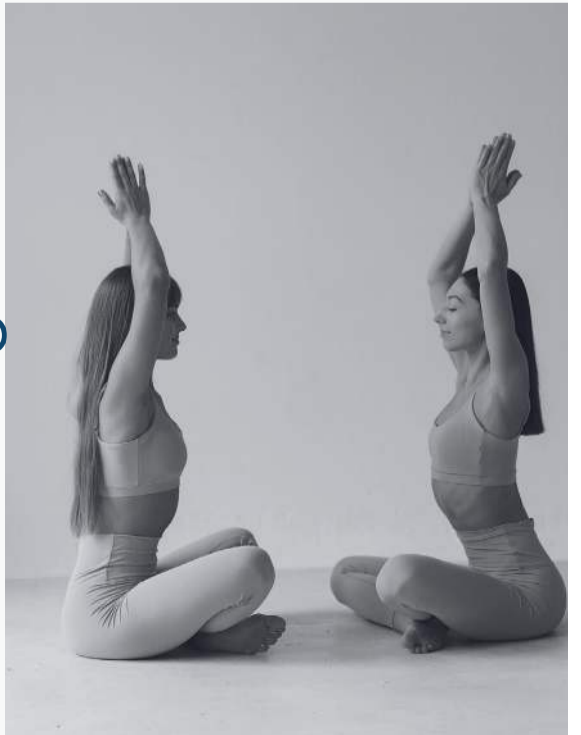
Sterkari bein



60+ Námskeið



Jóga



eignaumsjon.is

FYRIRMYNDAR
FYRIRTÆKI 2023

VR Eignaumsjón

2023 Fyrirmyndaryrirtæki
rekstri

Láttu okkur sjá um húsfélagið!

Við erum með yfir 20 ára þekkingu og reynslu í rekstri fjöleignarhúsa.

Þjónustuverið okkar svarar fyrirspurnum hratt og örugglega í síma 585 4800 og á netspjallinu, eða sendið okkur tölvupóst á thjonusta@eignaumsjon.is.

Heyrðu í okkur og við gerum þér tilboð!

EIGNAumsjón
lykill að öruggum rekstri fasteigna

Suðurlandsbraut 30
Reykjavík | Sími 585 4800



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




ÚTFARARÞJÓNUSTA
KIRKJUGARÐANNA

Útfararþjónusta í yfir 70 ár

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

VIÐ ÞJÓNUM ALLAN SÓLARHRINGINN

Fréttir

Velferð á þínum forsendum

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



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

Pau sem hafa búið og alist upp í borginni þekkja það vel hvernig borgin hefur breyst og stækkað. Sjálf ólst ég upp í Breiðholti inn á fullorðinsár og fluttist þaðan yfir ána í Árbæinn. Á þeim árum voru Árbær og Breiðholt útverðir borgarinnar. Nýju hverfin Grafarvogur og Grafarholt á teikniþorðinu. Sem unglingur man ég eftir eldri kynslóðinni kvarta undan því að borgin væri að verða að alltof stór og myndi enda uppá Hellið. Við unglingarnir vorum hæstánægð með þessa þróun, því með stækkanði borg fjölgaði tækifærum okkar til að gera eitthvað skemmtilegt. Veitingastöðum fjölgaði, bíóin og barinnir urðu fleiri og ýmislegt varð til sem fylgir fjölgun fólks. Kringlan og nýr miðbær sem þar átti að rísa var aðal umræðuefnið og sitt sýndist hverjum. Fyrirsagnir um að dánartilkynningu miðborgarinnar voru tíðar og myndir af tónum Laugavegi voru daglegt brauð.

Borgin er alltaf að breytast

Ástæða fyrir þessari upprifjun er áminning til okkar um að allt er breytingum háð. Þúsundir verða nýir Reykvikingar á hverju ári og bara frá árinu 2018 hefur meira en einn Mosfellsbær bæst við íbúafjölda borgarinnar. Slík fjölgun hlýtur að hafa mikil áhrif á ekki stærri borg en Reykjavík og þetta finnum við sem stýrum borginni. Öll þjónusta og innviðir, hvort sem við erum að tala um samgöngur, skipulag, menntamál, lýðheilsu eða velferðamál hafa tekið miklum breytingum á andanliðnum árum til að takast á við þessa mannfjölgun..

15% borgarbúa njóta velferðarþjónustu

Grunnur að góðri borg er lýðheilsa

og velferð íbúa. En til þess að íbúar finni sér stað, blómstri og dafni þarf góðan stuðning og þjónustu. Góð velferðarþjónusta er þar grundvallaratriði. Sú fjölbreytta þjónusta sem borgin býður uppá má t.d. sjá í nýlegri ársskýrslu Velferðarsviðs. Þar kemur fram að 15% borgarbúa eða um 21.000 íbúar borgarinnar njóta velferðarþjónustu borgarinnar. Notendahópur þjónustunnar hefur stækkað undanfarin ár og tekið þó nokkrum breytingum.

- 32% notenda velferðarþjónustu eru börn.
- Um 4.600 íbúar njóta samþættrar heimaþjónustu og þar af eru um 80% notenda heimahjúkrunar 67 ára og eldri.
- 777 notendur nýta sér akstursþjónustu og fóru 33.261 ferð árið 2023.
- 515 einstaklingar búa í húsnæði fyrir fatlað fólk.
- 88% notenda upplifa vingjarnlegt viðmót hjá starfsfólki.

Mikið magn áhugaverðra upplýsinga er að finna í ársskýrslunni og vil ég hvetja áhugasöm til að glugga í skýrsluna sem finna á má á reykjavik.is.

Engin er eins

Mikil þróun hefur verið á þjónustu við eldri Reykvikinga undan farin ár. Velferðarstefna borgarinnar er skýr og byggir á gildum um virðingu, virkni og velferð íbúa.

Reykjavík er í fararbroddi íslenskra sveitarfélaga með samþætta heimahjúkrun og heimaþjónustu, lýðheilsu-áherslur á velferð, heilsu-eflingu, stafræna þróun og aldursvæna borg.

Eitt af grunnstefum velferðarþjónustunnar er að engin tvö eru eins. En

hvað þýðir það í raun og veru? Jú, það þýðir að undan farin ár hefur verið stefnubreyting í velferðarþjónustu sem miðast að því að verið er að innleiða einstaklingsmiðaða þjónustu. Þannig er bæði tekið mið af þjónustubörfum hópsins t.d. aldrads fólks en þjónustan síðan miðað að hverjum einstakling fyrir sig með því að kortleggja þarfir og skipuleggja þjónustuna, samskipti, eftirfylgni, endurgjöf og úrbætur. Þetta er mikil breyting sem kallar á aukin samskipti og upplýsingamiðlun. Þannig hefur þjónustan þróast á undanföllum áratugum frá því að tryggja eins samræmda þjónustu og hægt er, yfir í að tryggja nýja einstaklingsmiðaða þjónustu sem byggir á lögum, reglum og meginmarkmiðum.

Þannig hefur þjónustan þróast frá því hver þekkir hvern, eins og þekktist vel á áttunda áratugnum yfir í almenna lögbundna þjónustu, í það að nú skal einnig taka mið af því að engin er eins.

Takk, starfsfólk í velferðarþjónustu

Að lokum langar mig að þakka öllu því frábæra starfsfólki borgarinnar sem alla daga veitir íbúum borgarinnar velferðarþjónustu. Við ykkur vil ég segja, það er mikill árangur að 88% notenda upplifa vingjarnlegt viðmót. Slíkar tölur birtast ekki af sjálfu sér. Til hamingju með það.

Þórdís Lóa Þórhallsdóttir, oddvita Viðreisnar í Reykjavík og forseti borgarstjórnar

SKRÁNING HAFIN



Ballett frá 2ja ára - Jazzballett
Ballett-fitness - Silfursvanir 65 ára+
Mat-pilates og 20-30 ára advanced

**BALLETTSKÓLI
EDDU SCHEVING**

Skipholt • Kópavogur • Grafarvogur



errea



errea.is

1.-31.08

GARÐAÚRGANGS- GÁMAR



GYLFAFLÖT

ÞAÐ SEM MÁ FARA Í **GÁMANA:**

MOLD

**BLÓMA-
AFSKURÐUR**

GRAS

**ILLGRESI
OG ARFI**

**TRJÁ-
GREINAR**



EKKERT **PLAST!**



HP
GÁMAR

NÝTUM ORKUNA Í AÐ FLOKKA

Lönguhnakkar- grískur réttur

- frábær réttur sem vert er að prófa

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

Grískur fiskréttur

800 gr. lönguhnakkar eða þorskhnakkar frá Hafinu.
1 sítróna skorin í grófa bita.
5 hvítlauksrif skorin í tvennt.
Nokkrar matskeiðar steinlausar olífu.
4 tómatar gróft skornir.
1/2 rauðlaukur skorinn gróft.
1 box steinselja gróft söxuð.
Olífuolífa.
Salt og pipar.
1 msk. marokkósk kryddblanda frá Kryddhúsinu.

1 krukka af laktósalausum salatosti frá Arna.

Blandið öllu saman í eldfast mót og setjið inn í 200 gráðu heitan ofn í um 20-25 mínútur.

Dásamlegur fiskréttur, verið óhrædd við að blanda meira af öðru grænmeti og finna ykkar uppáhalds fiskrétt.

Berið fram með íslensku banka-byggi eða nýjum íslenskum kartöflum og fersku salati.

Verði ykkur að góðu.

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



Gríski fiskrétturinn hennar Jönu er sannkallað lostæti.

MÚRBÚÐIN

Gott verð fyrir alla, alltaf!

Útfararstofa Íslands

Reykjavík • Kópavogi • Garðabæ • Hafnarfirði

Sólarhringsvakt: ☎ 581 3300

Komnum til aðstandenda og raðnum skipulag sé þess óskað

✉ utforin@utforin.is 🌐 www.utforin.is



Sveinir Einarsson
Utfarastjóri
S: 896 8242



Jón G. Bjarnason
Utfarastjóri
S: 793 4455



Jóhanna Fínksdóttir
Umgjafi
S: 862 0537



Guðmundur Ó. Jóhannsson
Framkvæmdastjóri
Umgjafi
S: 862 0537

ALÚÐ • VIRÐING • TRAUST • REYNSLA

Stíflupjónusta Röramyndir Dælubíll



VALUR
HELGASON

stifla.is | 896 1100



Skemmtileg hlutastörf í frístundaheimilunum í Grafarholti

Fjósíð við Sæmundarskóla og Stjórnuland í Ingunnarskóla óska eftir góðu og hæfu fólki **18 ára og eldri** til að starfa með 6-9 ára börnum eftir að skóladegi þeirra lýkur. Meginmarkmið starfsins er að efla félags- og samskiptafærni barna í gegnum leik og skipulagt starf.

Helstu verkefni og ábyrgð

- Skipuleggja og framkvæma faglegt frístundastarf fyrir 6-9 ára börn.
- Leiðbeina börnum í leik og starfi.
- Samráð og samvinna við börn og starfsfólk.

Hæfniskröfur

- Menntun eða reynsla sem nýtist í starfi.
- Áhugi á að vinna með börnum.
- Frumkvæði og sjálfstæði.
- Færni í samskiptum.
- Góð íslenskukunnátta.



Í boði eru 20-50% störf milli klukkan 13 og 17.
Vetrarstarfið hefst 23. ágúst og best væri að viðkomandi gæti byrjað sem fyrst.
Hreint sakavottorð í samræmi við lög sem og reglur Reykjavíkurborgar.

Laun eru samkvæmt samningi Reykjavíkurborgar og Sameykis, frístundaleiðbeinandi er í launaflokki 234 og háskólamenntaður frístundaráðgjafi launaflokki 252.

Nánari upplýsingar um starfið gefa:

Kristín í Fjósinu – s. 411 5833 / 664-7628 Kristin.Harpa.Hermodsottir@reykjavik.is

Katrín í Stjórnulandi – s. 411-5825 / 695-5091 Katrin.Einarsdottir01@reykjavik.is

Hægt er að sækja um á vef Reykjavíkurborgar:

[Skemmtileg hlutastörf í frístundaheimilum í Grafarholti | Reykjavík](#)

ALVÖRU ÚTSALA MÚRBÚÐARINNAR

**Síðustu
dagar
útsölnunnar**



LAVOR

Verð áður: 39.995 kr.

**20%
afsláttur**

31.996 kr.

STM 160 WPS háþrýstidæla
2500W 160bör



Verð áður: 33.995 kr.

**25%
afsláttur**

25.496 kr.

Kaliber ferðagagrill
2 brennarar 5kW



Verð áður: 11.755 kr.

**20%
afsláttur**

9.404 kr.

Trotec skruúvél



Flísar

Verð frá: **2.148 kr/m²**



Harðparket

Verð frá: **1.946 kr/m²**

**Mikið úrval
af parketi
og flísum
20-50%
afsláttur**



Verð áður: 19.995 kr.

**20%
afsláttur**

15.996 kr.

Hrærivél 120C, 1200W 40-60ltr.



Verð áður: 25.995 kr.

**30%
afsláttur**

18.197 kr.

Guoren TLY Sturtusettt svart

Verð áður: 22.699 kr.

**30%
afsláttur**

15.889 kr.

Rafsópur fyrir fúgur
og illgresi 550W

Verð áður: 21.999 kr.

**25%
afsláttur**

16.499 kr.

Hecht Slönguhjól
20m slanga



Verð áður: 59.995 kr.

**20%
afsláttur**

47.996 kr.

Ceravid Mr. Clever WC
rimless sett með öllu



Verð áður: 79.995 kr.

**20%
afsláttur**

63.996 kr.

Sturtuklefi 80x80x200
m/brúsu



Verð áður: 18.995 kr.

**20%
afsláttur**

15.196 kr.

Blaut- / Ryksuga 1400W,
35l tankur



Verð áður: 48.865 kr.

**40%
afsláttur**

29.319 kr.

Fjölnota sláttuorff 3-in-1

Verð áður: 2.899 kr.

**25%
afsláttur**

2.174 kr.

Hagmans Premium V
sænsk palla- & tréolia, 3ltr.



**Öll pallaolia og
viðarvörn
25% afsláttur**

Skoðaðu tilboðin á murbudin.is

MÚRBÚÐIN

Gott verð fyrir alla, alltaf!

Ballettskóli Eddu Scheving að hefja 63. starfsárið

Ballettskóli Eddu Scheving var stofnaður árið 1961 er því að hefja sitt 63. starfsár. Í rúm 20 ár hefur skólinn haft útibú fyrir forskólaaldur í Grafarvogi en það er fyrir aldurinn 2-6 ára. Lengst af hefur skólinn verið með aðsetur í íþróttahúsi Hamrakóla. Kennsla fer þar fram á föstudögum en alla aðra daga vikunnar fer kennsla fram í glæsilegu húsnæði skólans í Skipholti 50c en þar eru tveir salir.

Í ár er skólinn einnig með starfsemi í Kópavogi.

Veturinn skiptist í tvær 12 vikna annir og endar haustönnin með foreldrasýningu í kennslusal en á vorin er skólinn með glæsilegar nemendasýningar í Borgarleikhúsinu.

Skólinn sérhæfir sig í kennslu í klassískum ballett en býður nú einnig upp á jazzballett og söngleikjadans fyrir forskóla og jazz/modern fyrir eldri nemendur. Hörku þjálfum fyrir

ballerínur sem geta ekki hætt að dansa á aldrinum 20-30 ára. Pilates tímar verða í boði. Ballett-fitness fyrir fullorðna og svo eru Silfur-svanir sem er prógramm fyrir 65 ára og eldri.

Vetrarstarfið hefst 11. september en innritun er hafin og skoða má allar upplýsingar á síðu skólans <https://bsch.is/> og betra er að hafa hraðann á áður en hóparnir fyllast.

Brynja Scheving er skólastjóri Ballettskólans hefur kennt öll árin sem skólinn hefur verið í Grafarvogi og ásamt henni er alltaf einn til tveir aðstoðarkennarar.

"Ballettinn er góður grunn fyrir svo margt og hvort sem börnin halda áfram að æfa ballett síðar þá er víst að grunnurinn sem þau fá er mjög góður. Í forskólanum læra börnin grunnstöður og æfingar í klassískum ballett sem hæfa þeirra aldri og þroska en skipt er í

hópana eftir aldri. Þau gera æfingar sem liðka og styrkja, læra að standa í röð og fylgja settum reglum. Litlum sporum og æfingum er svo fléttað inn í litla látbragðsdansa og leiki eins og blómið, fiðrildi, mýs og kisur sem dæmi. Þetta er mjög þroskandi og afar skemmtilegt prógramm sérhannað fyrir þennan aldur. Svo eftir því sem þau eldast og þroskast tekur meira alvara við." segir Brynja.

Ballettskóli Eddu Scheving nú á 3 stöðum. Í Grafarvogi, Kópavogi og Skipholti.

Myndirnar sýna nemendur skólans á glæsilegri nemendasýningu skólans í Borgarleikhúsinu s.l. vor. En á nemendasýningunum sem er án efa hápunktur vetrarins koma allir nemendur fram frá 3ja ára aldri.



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

24. ÁGÚST

Menningar Nótt
Culture Night

MENNINGARNOTT.IS

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 • Bíldshöfði 12 • 110 Rvk • 577-1515 • NÝTT vefverslun www.skorri.is

HÓP

EFF



STARFSMANNA DJAMM

KEILA, MATUR, DRYKKUR OG ALLTAF GOTT VEÐUR
**HÓPEFLIÐ HEFST OG ENDAR Á EINUM
OG SAMA STAÐNUM**

Hvar er betra að þjappa
hópnum saman en í góðu veðri
innandyra hjá okkur þar sem
allt er á einum stað.

HAPPY HOUR á barnum og
RÚTA Í BÆINN alla föstudaga
og laugardaga.

OPNUM FYRR Á FÖSTUDÖGUM

FÁÐU TILBOÐ FRÁ OKKUR FYRIR ÞINN HÓP Á
KEILUHOLLIN@KEILUHOLLIN.IS

KÉILA PÍLUKAST KARRAOKE

GAESANIR / STEGGJANIR AFMÆLI

s. 5 11 53 00

Keiluhöllin
EGILSHÖLL

keiluhollin.is

Grafarholtsblaðið

2. tbl. 11. árg. 2022 febrúar Fréttablað íbúa í Grafarholti og Úlfarsárdal

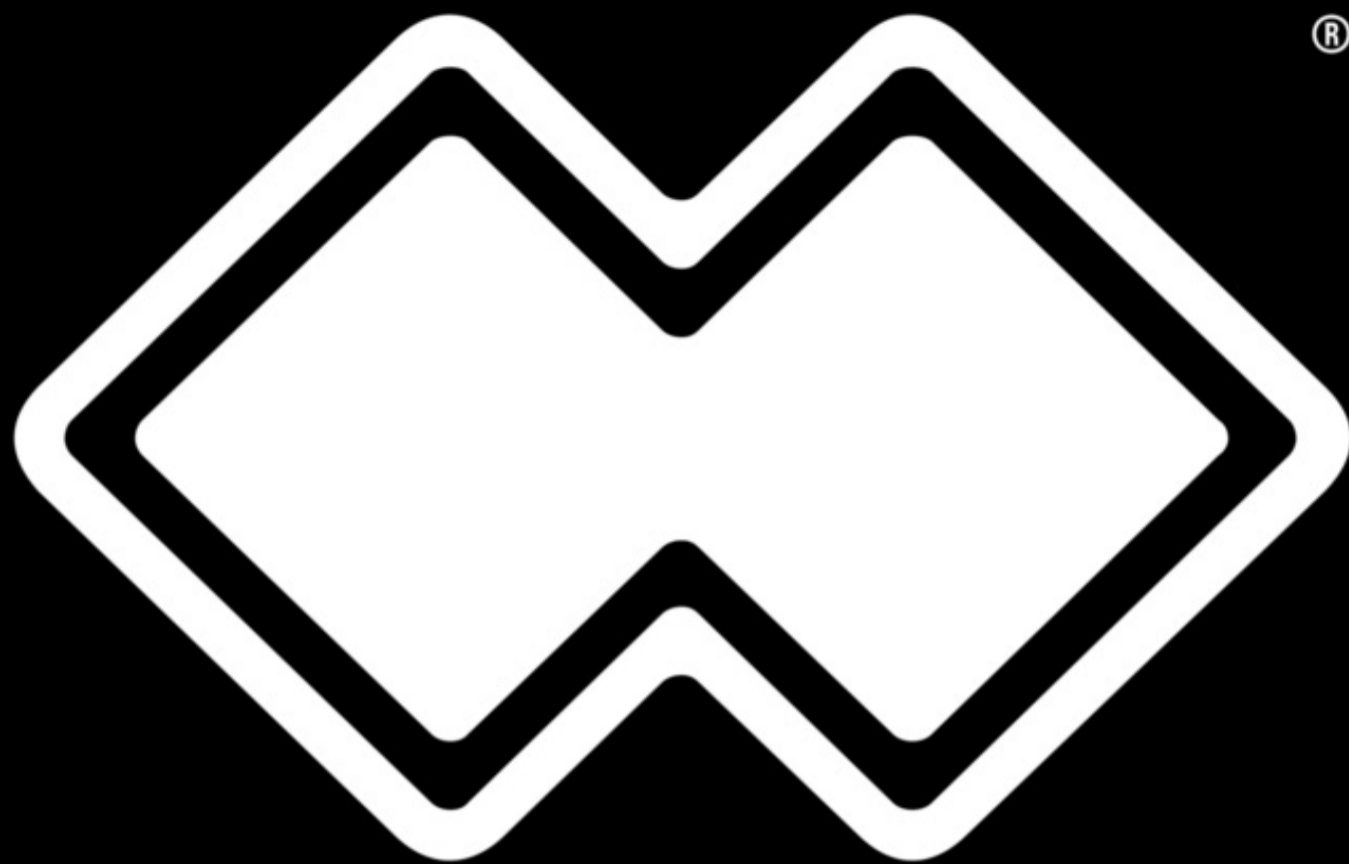
Grafarholtsblaðið
er lesið
á hverju heimili

**Mest lesni fjölmiðillinn
í hverfinu?**

Auglýsingar í Grafarholtsblaðinu
skila miklum árangri

698-2844 - 699-1322

abl@skrautas.is



errea



errea.is