

# MÚRBÚÐIN

Gott verð fyrir alla, alltaf!

# Grafarvogsblaðið

2. tbl. 36. árg. 2025 febrúar

Dreift ókeypis í öll hús í Grafarvogi



Ódýri ísinn



ÞORRABLÓT  
GRAFARVOGS

## Fjör á þorrablóti Grafarvogs

- sjá bls. 8 og 9

**FASTEIGNA  
MIÐLUN  
GRAFARVOGS**

FASTEIGNAMIÐLUN  
GRAFARVOGS

FASTEIGNA-  
SALAN  
Í ÞÍNU HVERFI

Spöngin 11  
112 Reykjavík  
Sími 575 8585

[www.fmg.is](http://www.fmg.is)

**Bifreiðaverkstæði  
Grafarvogs**

**Allar almennar  
bílaviðgerðir**

Gylfafiöt 24 - 30 • 112 Reykjavík  
Sími 577 4477  
[www.bilavidgerdir.is](http://www.bilavidgerdir.is)

**Þjónustuaðili**

SSANGYONG CHEVROLET

**HAFID  
FISKVERSLUN**  
- Gæðin skipta máli -

Spönginni 13  
112 Reykjavík

**Fiskréttur dagsins**

PIPAR Bragðgott PIPAR Bragðgott PIPAR  
EKTA STEINBITUR EKTA STEINBITUR EKTA

## Lyf á lægra verði!

Leggjum áherslu á mjög góða þjónustu

**Gott vöruúrval**

Hægt að panta lyf á [www.rimaapotek.is](http://www.rimaapotek.is) og í síma 577-5300

**Einkarekið apótek**

**RIMA Apotek**



# Grafarvogsblaðið

Útgefandi: Skrautás ehf. Netfang: [gv@skrautas.is](mailto:gv@skrautas.is)

Ritstjóri og ábm.: Stefán Kristjánsson.

Netfang Grafarvogsblaðsins: [gv@skrautas.is](mailto:gv@skrautas.is)

Ritstjórn og auglýsingar: Símar 698-2844 og 699-1322.

Útlit og hönnun: Skrautás ehf.

Auglýsingar: 698-2844 - 699-1322 - [gv@skrautas.is](mailto:gv@skrautas.is)

Prentun: Landsprent ehf.

Ljósmyndari: Katrín J. Björgvinsdóttir.

Dreifing: Póstdreifing.

Grafarvogsblaðinu er dreift ókeypis í öll íbúðarhús í Grafarvogi.

Einnig í Bryggjuhverfi.

## 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 trjáfellingin 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 afurðirnar 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 Borgarlínuuna 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 Braggævintýrið 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 einkabilinn hafa verið við völd. Borgarbúar kjósa einkabilinn. Víða 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 flúinn af hólmi og Reykjavíkurdæturnar úr 5 vinstri flokkum taka líklega við.

Guð blessi Reykjavík.

Stefán Kristjánsson

[gv@skrautas.is](mailto:gv@skrautas.is)

# Græna gímaldið við Álfabakka

## - tillaga frá Birni Gíslasyni lögð fram á fundi borgarstjórnar

„Næstkomandi 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 vörúhúsnæðinu næst íbúðablokkinni Árskógum 7, annan stað.
3. Öbreytt 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 nágrenninu.

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

Íbúar í nágrenni vöruskemunnar



Björn Gíslason er borgarfulltrúi Sjálfstæðisflokksins.

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 vöruskemmunna.

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

Í greinargerðinni kemur jafnframt fram að kostnaðarmat sé lykilsforsaenda 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 hlíðar 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.

# MÚR BÚÐIN

Gott verð fyrir alla, alltaf!

## Um okkar FYRIRTÆKI

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



Hafðu samband núna



Drögháls 6-8



567-0690



[tjon@tjon.is](mailto:tjon@tjon.is)



[www.tjon.is](http://www.tjon.is)

## Við þjónustum allar gerðir bíla

### Tjónaskoðun

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

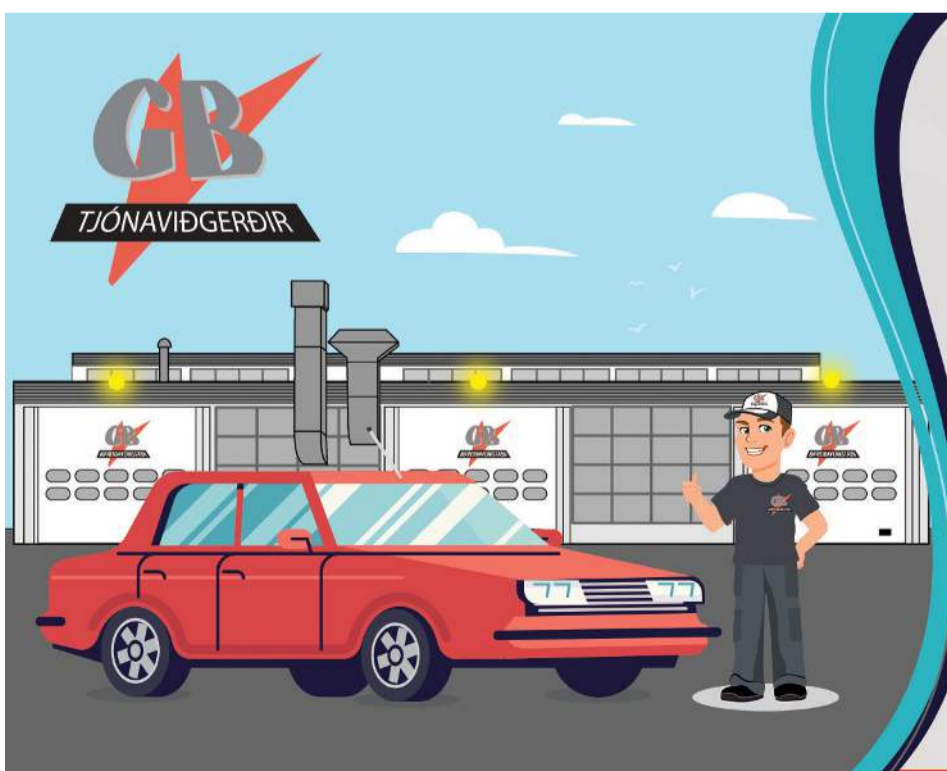
### Rétting og málun

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







## VILTU KOMA Í FRÍA PRUFUVIKU?

Ultraform er hóptimastöð 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](http://ultraform.is)



ULTRAFORM.IS - GYLFAFLÖT 10



# Grafarvogsblaðið

## 70%-90%

íbúa í Grafarvogi lesa Grafarvogsblaðið

Þarft þú að koma skilaboðum á leiðis?

Auglýsingin þín skilar árangri í G V

698-2844 / 6991322 / [sk@skrautas.is](mailto:sk@skrautas.is)



# Hunangs- og engifergljáður lax

- frábær réttur sem vert er að prófa

Við bjóðum lesendum upp á frábærar uppskriftir frá Kristjönu Steingrímisdóttur, 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 sitrónu.

**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 hvítlauksrif kreist eða söxuð smátt.  
¼ bolli sojasósa eða Tamari sósa (glúteínlaus valkostur).

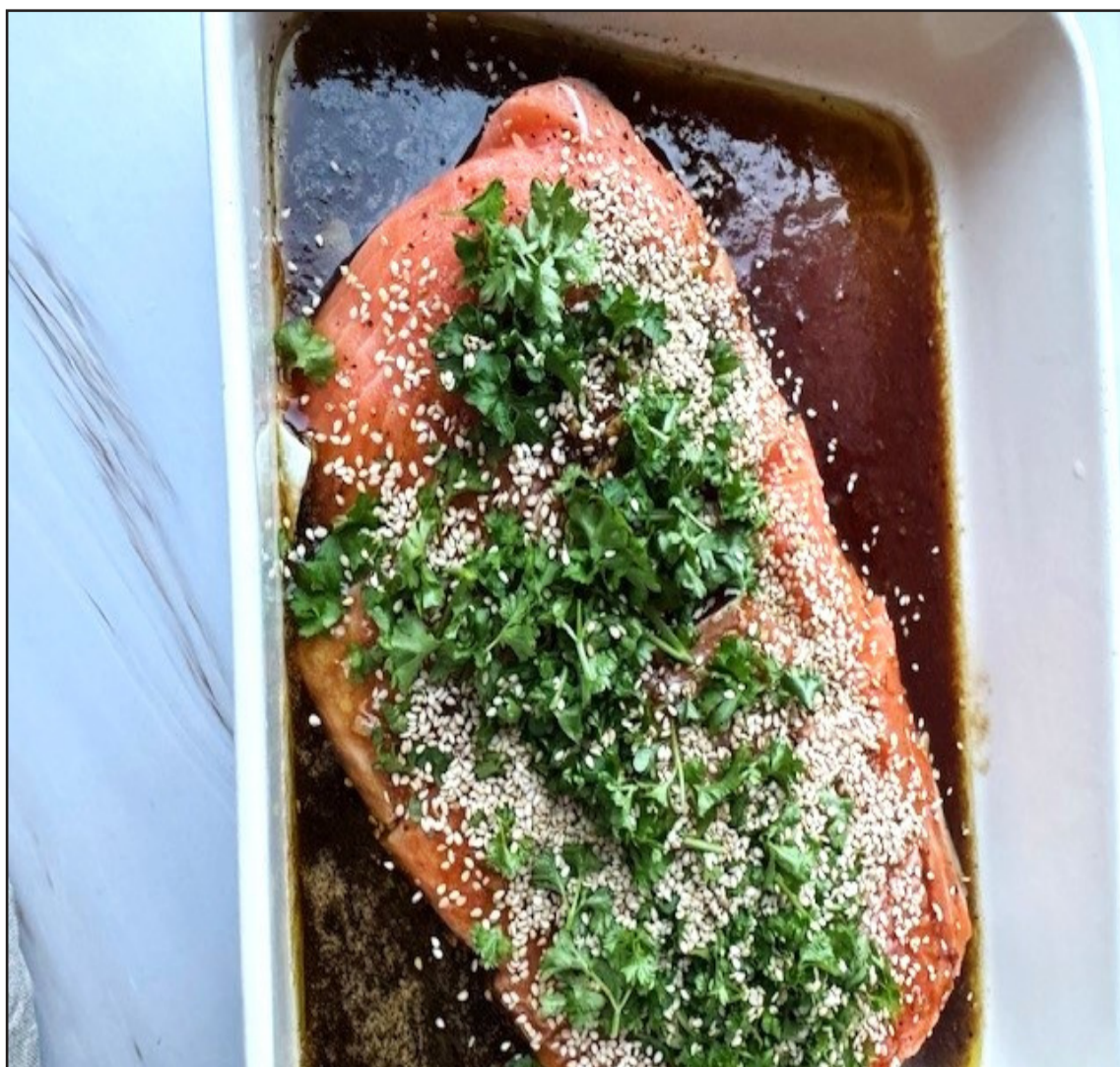
**Til að toppa gljáann**  
1/2 box (10 gr. steinselja).  
2 msk. sesamfræ.

Hitaðu ofninn í 210 gráður. Skerðu laxastykkidd í hæfileg stykki, eða um 150 gr. Takið eldfast mót og raðið laxastykkjunum þar ofan í, kryddið með salti, pipar og ferskum sitrónusafa.

Blandið saman ólífuolíu, hunangi, sojasósu/ tamarisósu, engiferbitum og hvítlauk í lítinn pott yfir miðlungsháum hita. Hrerið 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 Steingrímisdóttir (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



# HÓP

# EFF



## STARFSMANNA DJAMM

KEILA, MATUR, DRYKKUR OG ALLTAF GOTT VEDUR

**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 **RUTA Í BÆINN** alla  
föstudaga og  
laugardaga.

FÁÐU TILBOÐ FRÁ OKKUR FYRIR ÞINN HÓP Á  
[KEILUHOLLIN@KEILUHOLLIN.IS](mailto:KEILUHOLLIN@KEILUHOLLIN.IS)

# KARRAOKE

# PÍLUKAST

# KÉILA

# AEMÆLLI

# STARFSMANNASKEMMTANIR

*Keiluhöllin*  
EGILSHÖLL

keiluhollin.is







Útfararþjónusta  
í yfir 70 ár

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

VIÐ ÞJÓNUM ALLAN SÓLARHRINGINN

## 60 ára+ grunn- og framhaldsnámskeið

Bætt heilsa og aukin lífsgæði

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

### Hafðu samband:

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

HeilsuKlasinn



## Grafarvogsblaðið

Ritstjórn/Auglýsingar - Sími 698-2844

eignaumsjon.is



Framúrskarandi  
fyrirtæki 2024

2021-2024 Fyrirmyndaryfirtæki  
Ítrekstri

Vákaldaði Skoðan

## 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



## Fréttir

GV

# Hugrekki

- eftir sr. Örnun Ýrr Sigurðardóttur,  
sóknarprest í Grafarvogssókn

Ein þekktasta kraftaverkasaga Biblíunnar er sagan af því þegar Jesús stillir storminn. Hann er úti á Galíleuvatninu í báti með lærisveinunum (sem voru þá Paulreyndir fiskimenn) og það skall á mikill stormur. Sagan segir frá því að lærisveinarnir hafi orðið mjög hræddir, en Jesús svaf. Það hefur örugglega mikið þurft að ganga á til þess að þessir menn yrðu óttaslegnir, en þarna voru þeir komnir í þrot og áttu ekkert annað eftir en að vekja Jesús og biðja hann að bjarga þeim. Og Jesús segir við þá þessi orð: Hví eruð þið hræddir, þið trúlitlir? Og svo hastaði hann á storminn og vatnið og „varð stillilogn“.

Við Íslendingar erum aldeilis vön stormum, og þegar þessi pistill er skrifadur gengur einmitt yfir ein dýpsta lægð vetrarins, og sem betur fer getum við flest „hagað seglum eftir vindi“, förum varlega, erum ekki á ferðinni að óþörfu og biðum af okkur storminn. Og við erum þakklát fyrir allt hugrakka björgunarsveitarfólkið sem býður storminum birginn til þess að passa upp á öryggi og eigur okkar allra.

Ég horfði á prédikun biskupsins í Washington, Mariann Edgar Budde sem hún flutti við innsetningarmessu Trumps forseta þar sem hún biðlaði til Trumps að sýna ákveðnum hópum í samfélaginu miskunn og kærleika. Það var augljóst að þetta var henni ekki auðvelt, og hún var óttaslegin. Ég held nefnilega að hún hafi vitað að þessu yrði ekki vel tekið, að Trump, og fjölskylda, sem sátu á fremsta bekk og allra augu hvíldu á, fulltrúar hins nýja valds í Bandaríkjunum, myndu

ekki tengja við það sem hún var að segja, og hún var meðvituð um að viðbrögðin yrðu ekki góð. Og ég held að hún hafi verið meðvituð um að hún var að setja sig í ákveðna hættu. Því það getur verið hættulegt að segja sannleikann. Það getur verið hættulegt að tala um miskunn og kærleika, eins galtið og það nú er.

Biskupinn okkar, Guðrún Karls Helgudóttir deildi einmitt þessu ræðubroti og talaði um hugrekkið sem hún sýndi, og kallaði það hugrekki í Kristi. Og það er gott hugtak. Því að hugrekki er eitt, og hugrekki í Kristi er svolítið meira. Hugrekki er það að bjóða óttanum byrginn. Horfast í augu við hann, og gera samt það sem við óttumst, og er okkur jafnvel hættulegt. Ég held líka að alvöru hugrekki fylgi alltaf kærleikur. Það þarf t.d. bæði hugrekki og náungakærleika til að sinna björgunarsveitarstörfum á Íslandi, leggja sig í hættu við að leita að og bjarga fólki úr sjóslysum, snjóflóðum, og slíku, og við að bjarga verðmætum og vernda eigur fólks. Þannig hugrekki og náungakærleikur leitast við að gera aldrei náunganum mein, skaða ekki, sýna ekki ofríki og ofbeldi. Hugrekki í Kristi er alltaf kærleiksríkt hugrekki, og stundum er það líka það að ákalla Jesús mitt í storminum, þegar öll önnur sund virðast lokuð og óttinn verður yfirþyrmandi

Og það er einmitt það sem mér fannst Mariann Edgar Budde gera í ræðunni sinni í Washington. Hún var hrædd, stormurinn er allt í kringum hana, hún horfir upp á fólk í sjávarháská allt í kring, Hinsegin sam-



sr. Arna Ýrr Sigurðardóttir, sóknarprestur í Grafarvogssókn.

félagið, innflytjendurnar, öll þau sem minna mega sín í samfélaginu, en um leið veit hún að Jesús er með í þessum bát. Jesús er með öllum þessum hópum sem ákalla Jesús og segja, Herra bjarga þú, við förumst! Og það eina sem hún gat gert var að benda einmitt á Jesús og boðskap hans. Boðskap sem grundvallast alltaf á kærleika. Elskaðu náungann eins og sjálfan þig, og eins og Páll postuli segir á svo einfaldan hátt, „kærleikurinn gerir engum manni mein“. Kærleikurinn skaðar ekki, meiðir ekki, beitir ekki ofríki eða ofbeldi. Aldrei. Það er grundvallarkrafa kristinnar trúar, eitthvað sem við megum aldrei víkja frá!

Sennilega er það ein mikilvægasta ákvörðun í lífi okkar hvort við ætlum að sýna hugrekki, hvort við ætlum að sýna kærleika og hvort við ætlum að leyfa Jesús að vera með í bátinum. Þá getum við sagt að hugrekki í Kristi séu okkar einkunnarorð.

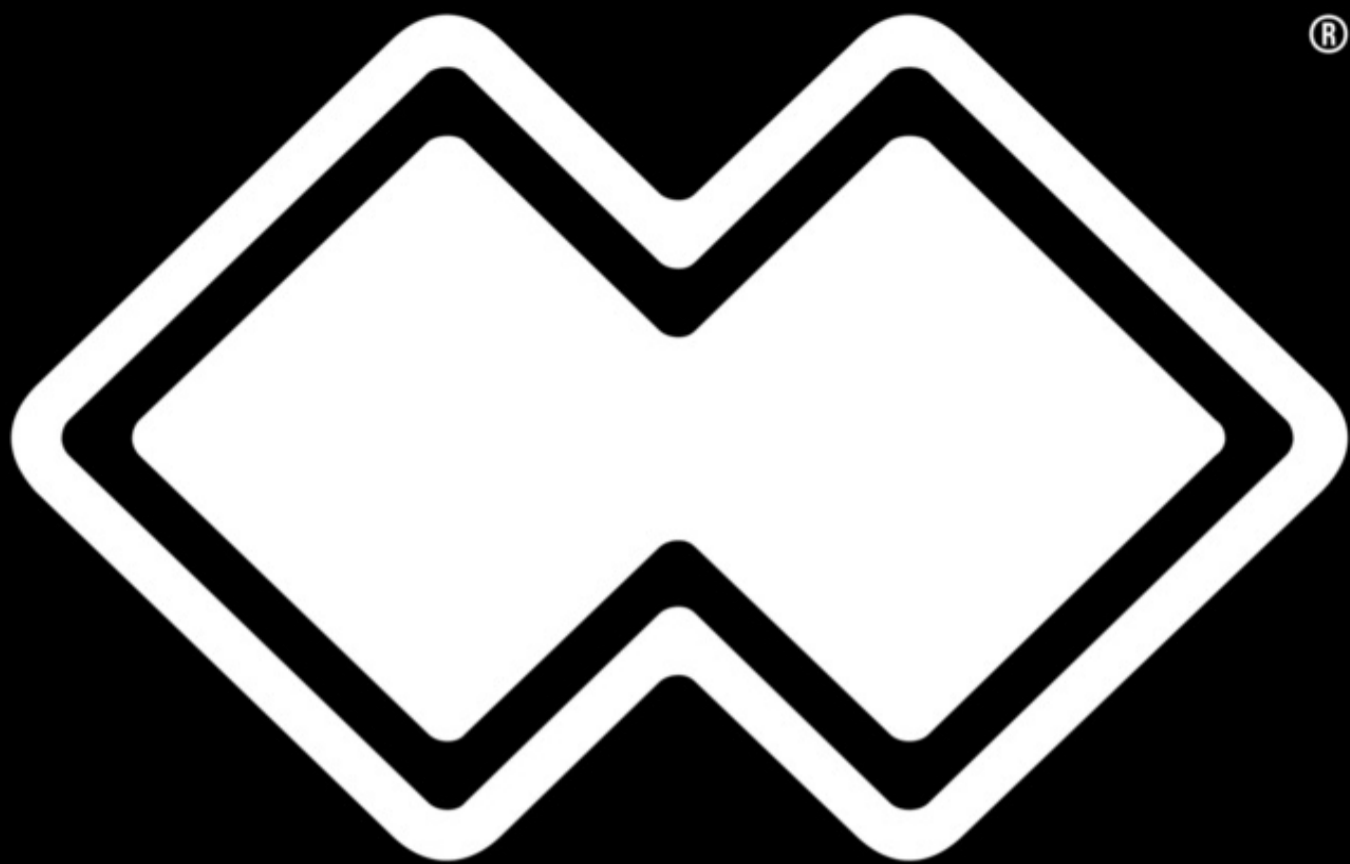
Æfum okkur í daglegu lífi að sýna hugrekki og kærleika, æfum okkur í að vera lærisveinar Jesús, boðberar kærleikans, og þegar stormurinn verður ærandi í lífinu, sem gerist stundum hjá okkur öllum, treystum því þá að Jesús er með okkur í bátinum.



Grafarvogskirkja.

# MÚRBÚÐIN

Gott verð fyrir alla, alltaf!



**errea**



**errea.is**





# Þorrablót

Laugardaginn 18. janúar mættu um 1.500 þrúðbúnir kúrekar á stærsta Þorrablót Grafarvogs frá upphafi.

Grafarvogsbúar létu ekki sitt eftir liggja, hámuðu í sig þorramat og skemmtu sér fram á liðlanga nótt. Skemmtiatriðin voru svo sannarlega ekki af verri endanum með happaðrætti, mat og balli.

Ósk sem gætti þess að stuðió væri keyrt upp í 110 allt kvöldið og komu auk hennar fram Kristmundur Axel, Herra Hnetusmjör og Selma Björnsdóttir.

Á ballinu ætlaði allt að tryllast þegar Bubbi sjálfur Morthens kom fram auk Birgittu Haukdal, Eyþóri Inga og Vigni Snæ ásamt hljómsveit.

öllum væntingum eins og vanalega og mátti sjá bros á hverju andliti á þessu besta kvöldi ársins.

Ungmennafélagið Fjölur vill þakka öllum þeim sem komu á blótið fyrir komuna og við hlökkum til að sjá ykkur öll aftur á næsta ári, laugardaginn 17. janúar 2026.

Veislustýra kvöldsins var Regína

Maturinn frá Múlakaffi fór fram úr









Heilsupáttur Grafarvogsblaðsins 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 í okkar nútíma samfélagi er sífellt



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



# 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](http://www.skorri.is)





## Spönginni 13

## 112 Reykjavík

algengara að lítill tími gefst til að undirbúa og setja saman góðar máltíðir jafnt sem nesti, en þegar öllu er á botninn hvolft þá er sú vinna einfaldlega nauðsynleg til að ná árangri í mataræði. Til að einfalda þetta ferli er gott að eiga til þessi matvæli sem við nefndum að ofan í ískápnum eða

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



frystinum og minnka unninn mat og skyndibitammat 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 rúttínu:

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

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](http://Ultraform.is)  
- Mail: [ultraform@ultraform.is](mailto:ultraform@ultraform.is)  
- Sími: 662-1352 (Sigurjón) og 846-7657 (Símona)



Þessi kappi tók vel á því í Ultraformi.



GV

Fréttir

# Rimaskólastelpur eru Íslandsmeistarar 2025

Íslandsmóti grunnskólasveita stúlkna er lokið með flottri frammistöðu Rimaskólastúlkna.

Rimaskóli sendi fimm skáksveitir á mótið og náðu fjórar þeirra verðlaunasætum. Öruggur sigur bæði í yngsta og elsta flokki.

Stelpurnar í 1. - 2. bekk gerðu sér lítið fyrir og unnu allar sínar viðureignir og töpuðu ekki einni einustu skák. Glæsilegt hjá þeim Gunnhildi Aþenu, Elsu Maríu og Ástu Sóllilju sem allar eru bekkjarsystur í 2. bekk.

Í elsta flokknum 6. - 10. bekkur unnu Rimaskólastúlkur

líka nokkuð örugglega líft og undanfarin ár. Í A sveitinni tefldu þær Emilía Embla, Sigrún Tara og Emilía S. Þær eru allar í 7. bekk og þrautreyndar að tefla á skákmótum innanlands sem erlendis.

Stelpur Rimaskóla hafa allt frá árinu 2003 unnið Íslandsmót grunnskólasveita 20 sinnum. Þær æfa allar með Skákdeild Fjölnis.

Til hamingju með frábæran árangur Rimaskóli.



Íslandsmeistarar grunnskólasveita, stúlkur. A sveit Rimaskóla.



Þær Elsa María, Gunnhildur Aþena og Ásta Sóllilja eru þrátt fyrir ungan aldur meiriháttar færar í skáklístinu.

VISSIR ÞÚ?

**AÐ KEILA ER LEIKIN AF 120.000.000 MANNNS 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

## Stíflubjónusta Röramyndir Dælubíll



VALUR  
HELGASON

stifla.is | 896 1100

GV

Ritstjórn og  
auglýsingar 698-2844

ÚTFARARSTOFA  
ÍSLANDS síðan 1996

ALÚÐ VIRÐING  
TRAUST 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

# MÚRBÚÐIN

Gott verð fyrir alla, alltaf!

bfo.is

Bifreiðaverkstæði Friðriks Ólafssonar ehf

bfo@bfo.is

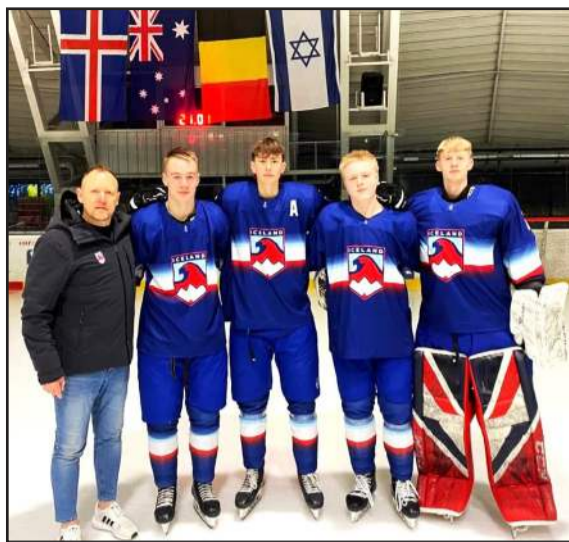


SMÍÐJUVEGI 22 (GRÆN GATA) · 200 KÓPAVOGI · SÍMI: 567 7360





Tennisfólk frá Fjölni náði mjög góðum árangri á Bikarmóti TSÍ.



Landslið karla skipað leikmönnum 20 ára og yngri.



Landslið kvenna skipað leikmönnum 18 ára og yngri.

# Fjölnisfólk náði víða mjög góðum árangri

Tennisdeild Fjölnis var mjög sigursæl á Jóla-Bikarmóti TSÍ.

Tennisdeild Fjölnis mætti að sjálf-sögðu til leiks og stóð sig með mestu þryði eins og vanalega.

Daniel Pozo lenti í þriðja sæti í meistaraflokki karla. Daniel spilar ennþá í U16 og er þetta því mjög góður árangur hjá honum. Daniel sigraði síðan í meistaraflokki í tvíliðaleik ásamt Sindra Snæ Svanbergssyni.

Í meistaraflokki kvenna komst Eygló Dís Ármannsdóttir í undanúrslit og endaði í fjórða sæti. Úrslit U18 kvenna í einliðaleik voru lituð gul en þrjú efstu sætin voru skipuð Fjölnis-stúlkum. Eygló Dís Ármannsdóttir lenti í fyrsta sæti, Saulé Zukauskaita

lenti í öðru sæti og Íva Jovicic skipaði síðan þriðja sætið.

Íva og Saule spiluðu síðan saman og sigruðu U18 barna í tvíliðaleik.

Ólafur Helgi Jónsson lenti í öðru sæti í 30+ karla og í fyrsta sæti í 50+ karla í einliðaleik.

Ásta Rósa Magnúsdóttir sigraði í 50+ kvenna í tvíliðaleik ásamt Kristínu Gunnarsdóttur.

Við erum ótrúlega stolt af öllu fólkinu okkar og óskum ykkur öllum innilega til hamingju með árangurinn.

**Sex fulltrúar frá Fjölni í yngri landsliðum í körfubolta**

Fimm yngri landslið í körfubolta munu koma til æfinga í febrúar. eru

það U15 ára og U16 ára stúlkna og drengja sem og U18 ára lið drengja. Fjölnir á sex fulltrúa í þeim hópi og óskum við þeim innilega til hamingju með árangurinn! Fulltrúar Fjölnis í U16 stúlkna eru Arna Rún Eyþórsdóttir, Elín Heiða Hermannsdóttir, Helga Björk Davíðsdóttir og Katla Lind Guðjónsdóttir. Fulltrúar Fjölnis í U16 drengja eru Benóný Gunnar Óskarsson og Ísarr Logi Arnarsson

**Kristján Svanur í landsliðið í götuhlaupum**

Frjálsþróttadeild Fjölnis er stolt að tilkynna að Fjölnismaðurinn Kristján Svanur Eymundsson hefur verið valinn í landslið Íslands í götuhlaupum 2025.

Kristján Svanur mun keppa fyrir hönd Íslands í maraþoni á Evrópumeistararamótinu í götuhlaupum sem fer fram í Belgíu 12.-13. apríl nk.

Til hamingju með árangurinn!

**U20 karla í íshokki**

U20 landslið karla í íshokki lagði land undir fót dagana 19.-25. janúar þegar þeir kepptu á heimsmeistaramóti Alþjóða Íshokkisambandsins (IIHF) í sínum aldursflokki í Belgrad í Serbíu. Fjölnir áttu fjóra fulltrúa á mótinu.

Leikmenn Fjölnis sem valdir voru í hópinn eru:

Pórir Hermannsson Aspar  
Viktor Jan Mojzyszek  
Kristján Hróar Jóhannesson

Hektor Logi Hrólfsson

**U18 kvenna í íshokki**

Undir 18 ára landslið kvenna í íshokki lagði land undir fót dagana 18.-23. janúar þegar þær kepptu á heimsmeistaramóti

Alþjóða Íshokkisambandsins (IIHF) í sínum aldursflokki í Istanbul í Tyrklandi. Fjölnir áttu fjóra fulltrúa á mótinu, þrjú keppendur og einn hjálfara.

Leikmenn Fjölnis sem valdir voru í hópinn eru:

Stefanía Ósk Elisabethardóttir  
Eva Hlynsdóttir  
Sofía Sara Bjarnadóttir  
Aðstoðarþjálfari var Teresa Snorradóttir. (Fréttir frá Fjölni)

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

LA ROCHE POSAY  
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

TOLERIANE  
DERMALLERGO  
HÚÐLÍNAN

- 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  
MELA MED™

\*Sjálfsmat 41-49 kvenna.  
"IQVIA og AplusA sáu um ranisöknir á húðvörumarkaði.  
1.662 húðlæknar á Norðurlöndum frá mars til maí 2023.



# 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 þjónustuparfir.

Okkur í Viðreisn eru velferðarmál hugleikin og höfum við ávallt lagt áherslu á öflugna 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 fráþætt starf í málaflöknum 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 þjónustuparfir, 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 rík- ið né önnur sveitarfélög hafa sett sér stefnu í málefnum heimilislausa með flóknar þjónustuparfir.

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, nærsamfélagið 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 ráði 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 hönnu 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 áfangheimili 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 fyrirveit var gengið til samstarfs við Samhjálp um vetraropn- un 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 öflugna þjónustukeðju og þrepaskipta nálgun.

Við í Viðreisn vitum að heimilisleysi er fjölþættur og flókinn 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 mis-

munandi 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 í Reykjavík.

Þórdís Lóa Þórhallsdóttir  
Forseti borgarstjórnar  
og oddviti Viðreisnar.

Bifreiðaverkstæði Friðriks Ólafssonar ehf bfo@bfo.is

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

## Við styðjum handboltann í Fjölni





# Vel skipulögð íbúð á þriðju og efstu hæð

- til sölu hjá Fasteignamiðlun Grafarvogs Spönginni 11

Fasteignamiðlun Grafarvogs kynnrir vel skipulagða þriggja herbergja íbúð á þriðju og efstu hæð að Vegg-hörmrum 13, 112 Reykjavík, nánar tiltekið eign merkt 03-02, fastanúmer 203-8883, eignin er skráð 76.9 fm samkvæmt fasteignaskrá.

#### Nánari lýsing

Gengið er inn í íbúðina af opnum svalagangi. Forstofa er rúmgóð, gólf er flísalagt og fatahengi er í forstofu.

Eldhús er með hvítum innréttingum

og borðkrók, harðparket er á gólfi. Innbyggð uppþvottavél er í eldhúsinnréttingu.

Stofa / borðstofa er björt og rúmgóð, gengt er út á suðursvalir úr stofu, harðparket er á gólfi.

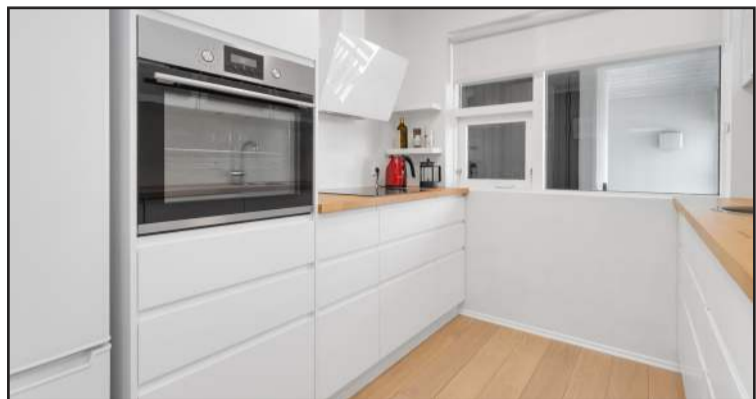
Herbergin eru björt og rúmgóð með fataskápum og harðparketi á gólfum.

Baðherbergi er rúmgott, gólf er flísalagt og veggir við baðkar. Lítil innrétting er undir vaski, salerni er upphengt og tengt fyrir þvottavél og þurrkara á baði.

Í sameign á fyrstu hæð eru hjólageymsla og sér geymsla.

Stutt er í grunnskóla og leikskóla í hverfinu og þjónustu í Spönginni.

Hafið samband við Árna Þorsteinsson löggiltan fasteignasala á [arni@fmg.is](mailto:arni@fmg.is) og í síma 898-3459 og Sigrúnu Stellu Einarsdóttur löggiltan fasteignasala á [stella@fmg.is](mailto:stella@fmg.is) og í síma 824-0610 til að bóka skoðun.



Eldhús er með hvítum innréttingum og borðkrók.



Baðherbergi er rúmgott, gólf er flísalagt og veggir við baðkar.



Stofa / borðstofa er björt og rúmgóð, gengt er út á suðursvalir úr stofu, harðparket er á gólfi.



Stofa / borðstofa er björt og rúmgóð.

# MÚRBÚÐIN

Gott verð fyrir alla, alltaf!



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



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



Ólafur Kristjánsson löggiltur fasteignasala og skipasali s. 786-1414



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



Anna Friðrika Gunnarsdóttir löggiltur fasteignasala og skipasali, [anna@fmg.is](mailto:anna@fmg.is); s. 892-8778

## FASTEIGNA MIÐLUN GRAFARVOGS



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

Óskum eftir öllum gerðum eigna á skrá, mikil eftirspurn



HVASSALEITI - ELDRI BORGARAR

Falleg 2ja herbergja 76.4 fm íbúð á 4. hæð í þessu góða húsi fyrir eldri borgara.

Parket og flísar á gólfum. Góðar innréttingar.

Sími 575 8585



SKÓGARÁS - ÍBÚÐ Á TVEIMUR HÆÐUM

Eignin skiptist í 5 herbergja íbúð á neðri hæð og 3ja herbergja íbúð á efri hæð. Falleg og vel innréttuð eign sem vert er að skoða. Stórar suður svalir með miklu útsýni.



LJÓSHEIMAR - 4ra HERBERGJA

Vel skipulögð 105,8 fermetra endaíbúð á 7.hæð. Mikil útsýni er úr íbúðinni en hún er í suðurenda hússins. Þrjú svefnherbergi. Íbúðin hefur tvennar svalir. Fallegar ljósar innréttingar, parket og flísar.



KÓPAVOGSBRAUT - 2.HERBERGJA

Virkilega góð 2ja herbergja 64,30 fm íbúð á 2. hæð í litlu fjölbýli á besta stað í Kópavogi.

Útsýni, nýlegar innréttingar og gólfefni. Hús mikið endurnýjað.



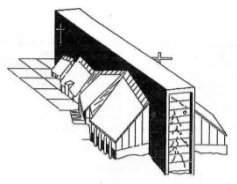
SMÍÐJUVELLIR-AKRANES

Stálgrindahús klætt með yl-einingum. Heildarstærð hússins samkvæmt Þjóðskrá er 1724,1 fm. og skiptist á þrjú fastanúmer sem eru 229-7078 sem er 774,2 fm. 229-7079 sem er 112 fm og 229-7080 sem er 837,9 fm. Nánari upplýsingar á skrifstofunni s. 575-8585

FASTEIGNASALAN Í ÞÍNU HVERFI

[www.fmg.is](http://www.fmg.is)





# Kirkjufréttir

## Það er ávallt mikið um að vera í Grafarvogssöfnuði!

### Messur í kirkjunni

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

### Guðsþjónustur í Kirkjuselinu

Alla sunnudaga yfir vetrartímann eru Vörðumessur í Kirkjuselinu í Spöng kl. 13:00. Kertaljósastund og heilög máltíð. Við deilum sögum og hlöðum vörður. Ljuf tónlist. Vox Populi leiðir söng.

### Sunnudagaskólinn

Sunnudagaskólinn er á neðri hæð kirkjunnar alla sunnudaga kl. 11:00. Brúðuleikhús, tónlist, sögur, leikir og annað skemmtilegt. Umsjón Margrét Heba Atladóttir og Anna Bibi Axelsdóttir. Undirleikari er Stefán Birkisson.

### Helgistundir á Þriðjudögum í Kirkjuselinu

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

### Kyrrðarstundir

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

### Helgistundir á Hjúkrunarheimilinu Eir

Helgistundirnar eru haldnar kl. 11:00 fyrsta fimmtudag í mánuði allt árið um kring.

### Barna- og unglingastarfið

Mikið og fjölbreytt starf er í boði fyrir börn og unglinga í Grafarvogssöfnuði. Nánari upplýsingar um starfið og dagskrár er að finna á heimasíðu kirkjunnar, [www.grafarvogskirkja.is](http://www.grafarvogskirkja.is) sem og á facebook og Instagram.

### Vinir Grafarvogskirkju

Vilt þú verða vinur Grafarvogskirkju? Í kirkjunni leggjum ríka áherslu á kærleikann en vináttan er ekki síður mikilvæg. Það er öllum manneskjum nauðsynlegt að eiga vini, fólk sem styður okkur, sem við getum speglað okkur í og treyst fyrir okkur sjálfum. Gerist félagar í facebook hópnum Vinir Grafarvogskirkju og fáið upplýsingar um viðburði í vinahópnum. **Ný viðbót við vinahópastarfið í kirkjunni er bókaklúbbur sem verður haldinn síðasta fimmtudag í mánuði kl. 20 - 21:30. Fylgist með á hópnum Vinir Grafarvogskirkju. Fyrsti bókaklúbburinn verður fimmtudaginn 27. febrúar nk.**

### Gæðastund fjölskyldunnar

Seinasta miðvikudag hvers mánaðar kl. 17-18:30 býður Grafarvogskirkja fjölskyldum að koma í kirkjuna. Það er fönðrað og gert ýmislegt skemmtilegt og síðan borðum við saman kvöldverð í boði kirkjunnar. Stundin er þátttakendum að kostnaðarlausu. Næsta gæðastund verður mikiðvikudaginn 26. febrúar kl. 17.

### Félagsstarf fulloröðinna

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

### Djúpslökun

Djúpslökun er alla fimmtudaga kl. 17:00 í vetur. Tímarnir hefjast á léttum æfingum til að undurbúa líkamann fyrir djúpa og góða slökun með kristilegu ívafi. Tímarnir henta bæði þeim sem eru byrjendur í yoga og lengra komnum. Djúpslökunin er gjaldfrjál og tímuna leiðir Jarþrúður Karlsdóttir yogakennari.

### Foreldramorgnar

Sameiginlegir foreldramorgnar og krílasálmur Grafarvogs- Guðríðar- og Árbæjarkirkju eru á þriðjudögum í Guðríðarkirkju kl. 10-12. Söngur, tónlistarupplifun, spjall og kaffi. Umsjón hefur, María Rut prestur í Guðríðarkirkju ásamt öðru starfsfólki safnaðanna.

**Barna- og unglingakór Grafarvogs í Grafarvogskirkju** Kórstjóri er Auður Guðjohnsen. Hjóðfærasmíðju kennir Sævar Helgi Jóhannsson. Skráning mun fara fram á [www.tongraf.is](http://www.tongraf.is). Hægt er að nýta frístundastyrk.

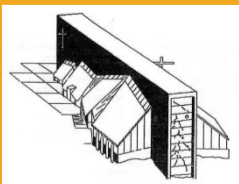
### Kór Grafarvogskirkju og Vox Populi

Kirkjukórinn æfir á miðvikudögum kl. 19:30. Vox Populi æfir á miðvikudögum kl. 19:30. Upplýsingar veitir Lára Bryndís Eggertsdóttir [lara@grafarvogskirkja.is](mailto:lara@grafarvogskirkja.is) Nýir félagar eru hjartanlega velkomnir!

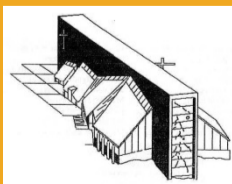
### Prjónaklúbbur Grafarvogskirkju

Prjónaklúbbur er í Grafarvogskirkju annan hvern þriðjudag kl. 20:00. Hann er fyrir þau sem langar að hittast og spjalla um og yfir handavinnu. Við bjóðum nýja og eldri þátttakendur hjartanlega velkomna og viljum sjá sem allra flest og einmitt þig! Sjá nánar á Facebooksíðu **Prjónaklúbburinn í Grafarvogskirkju**.

Vígðir þjónar safnaðarins:  
Arna Ýrr Sigurðardóttir sóknarprestur [arna@grafarvogskirkja.is](mailto:arna@grafarvogskirkja.is)  
Sigurður Grétar Helgason prestur [sigurdur@grafarvogskirkja.is](mailto:sigurdur@grafarvogskirkja.is)  
Aldís Rut Gísladóttir prestur [aldisrut@grafarvogskirkja.is](mailto:aldisrut@grafarvogskirkja.is)  
Kristín Kristjánsdóttir djákni [kristin@grafarvogskirkja.is](mailto:kristin@grafarvogskirkja.is)



Sími: 587 9070  
Netfang: [grafarvogskirkja@grafarvogskirkja.is](mailto:grafarvogskirkja@grafarvogskirkja.is)  
Heimasíða: [www.grafarvogskirkja.is](http://www.grafarvogskirkja.is)  
Likesíða á facebook: Grafarvogskirkja Grafarvogi  
Instagram: [grafarvogskirkja\\_grafarvogi](https://www.instagram.com/grafarvogskirkja_grafarvogi)



Vekomin í kirkjuna þína!







# *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](http://sillikokkur.is)