


Dýrabær



Akranes
Kringlan
Krossmói
Spöngin
Smáralind
www.dyrabaer.is



Ódýri ísinn

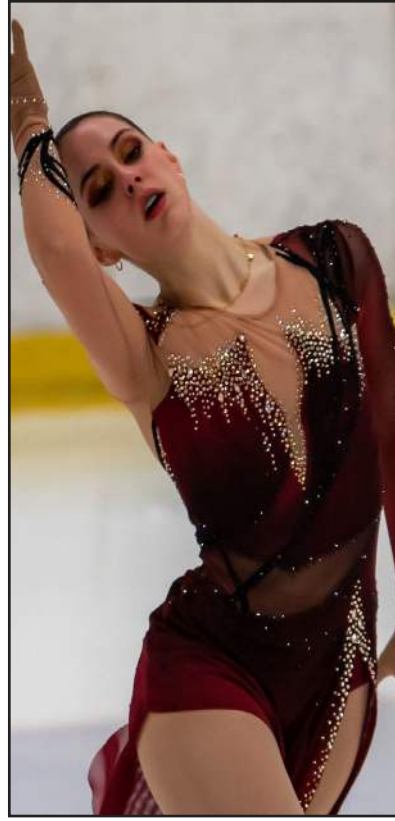


Grafarvogsblaðið

1. tbl. 36. árg. 2025 janúar

Dreift ókeypis í öll hús í Grafarvogi


Dagur
og Júlía
Sylvía
best hjá
Fjölni
2024



Skákmaðurinn Dagur Ragnarsson og skautadrottningin Júlía Sylvía Gunnarsdóttir voru útnefnd íþróttafólk Fjölnis 2024.

- sjá bls. 13

FASTEIGNA
MIÐLUN
GRAFARVOGS



FASTEIGNAMIÐLUN
GRAFARVOGS

FASTEIGNA-
SALAN
Í ÞÍNU HVERFI

Spöngin 11
112 Reykjavík
Sími 575 8585

www.fmg.is



Bífreiðaverkstæði
Grafarvogs

Allar almennar
bílavíðgerðir

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

Þjónustuaðili

SSANGYONG CHEVROLET



Spönginni 13
112 Reykjavík

Fiskréttur dagsins 2.890 kr kg



PIPAR Bragðgott PIPAR Bragðgott PIPAR
EKTA STEINBITUR EKTA STEINBITUR EKTA

Lyf á lægra verði!



Einkarekið apótek

Leggjum áherslu á
mjög góða þjónustu

Gott vöruúrval

Hægt að panta lyf
á www.rimaapotek.is
og í síma 577-5300



Grafarvogsblaðið

Útgefandi: Skrautás ehf. Netfang: gv@skrautas.is
 Ritstjóri og ábm.: Stefán Kristjánsson.
 Netfang Grafarvogsblaðsins: 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
 Prentun: Landsprent ehf.
 Ljósmyndari: Katrín J. Björgvinsdóttir.
 Dreifing: Póstdreifing.
 Grafarvogsblaðinu er dreift ókeypis í öll íbúðarhús í Grafarvogi.
 Einnig í Bryggjuhverfi.

2025 verður ár kvenna

Þegar enn eitt árið er gengið í garð vakna vonir og margir óska sér þess að árið sem hafið er verði betra en það sem nýlega er liðið. Árið 2025 þarf reyndar ekki að verða neitt afskaplega gott til að verða betra en 2024. Nýliðið ár var leiðinlegt á marga vegu en inn á milli þó ljósir punktar sem vekja vonir.

Vonir er sterk í hugum okkar og við vonumst alltaf eftir betri tíð með blóm í haga. Trúin er líka sterk á meðal okkar og við höfum ríka ástæðu til að trúna því að nýtt ár verði okkur gjöfult og farsælt.

Vaxtalækkun er handan við hornið og hjöðnun verðbólgu. Þessar lækkanir skipta heimilinn í landinu miklu máli. 1% vaxtalækkun lækkar afborgun hjá hjónum með 40 milljón króna fasteignalán um 30 þúsund á mánuði sem jafngildir tæplega 60 þúsund króna hækkun mánaðarlauna. Það er því mikilvægt að ný ríkisstjórn standi sig vel og þar standi nýir ráðherrar við stór orð fyrir kosningarnar í nóvember. Konur virðast vera í mikilli sókn á Íslandi og því er fagnað hér sérstaklega. Konur skipa margar mikilvægar stöður og fyrir utan allar konurnar í nýrri ríkisstjórn er nýkjörinn biskup Íslands kona, Guðrún Karls Helgudóttir, forseti Íslands er kona, Halla Tómasdóttir, ríkislögreglustjóri er kona, Sigríður Björk Guðjónsdóttir, ríkissaksóknari er kona, Sigríður Friðjónsdóttir og lögreglustjórinn í Reykjavík er kona, Halla Bergþóra Björnsdóttir. Svona mætti lengi telja.

Ríkisstjórn er í fyrsta skipti skipuð konum að meirihluta. Glæsilegar konur sem hafa haft sig mikið í frammi undanfarið og náð glæsilegum árangri í kosningum. Hafa vakið mikinn áhuga kjósenda og framkoma þeirra verið á þann veg að kjósendur heilluðust í síðustu kosningum. Það verður mjög spennandi að sjá hvernig framvinda mála verður á komandi misserum og miklar vonir eru bundnar við valkyrjustjórnina. Vonir eru víða miklar. Íslenska landsliðið í handbolta er komið á enn eitt stórmótíð og vonandi eiga leikmenn landsliðsins eftir að ná sér vel á strik á heimsmeistaramótinu.

Óhöpp hafa þó sett strik í reikninginn fyrir HM en vonandi kemur fjarvera góðra leikmanna ekki að sök. Við vonum að íslenska liðið eigi eftir að setja allt á annan endann á Íslandi með góðum árangri og vonandi eiga yngri menn liðsins og þeir sem fá nú stærri hlutverk en áður eftir að standa sig vel. Áram Ísland!

Stefán Kristjánsson

gv@skrautas.is

Græna gímaldið og ábyrgð borgaryfirvalda

- eftir Björn Gíslason, borgarfulltrúa Sjálfstæðisflokksins

Álfabakkamálið svokallaða hefur eðli málsins skv. farið hátt síðustu vikur og vakið reiði meðal íbúa borgarinnar. Málið snýst um óviðeigandi framkomu og ákvarðanir, sem virðast hafa verið teknar án þess að huga nægilega að velferð íbúanna og langtímaáhrifum á umhverfi þeirra.

Um er að ræða vöruskemmu, sem lítur út eins og grænt gímald, sem stendur í óvenjulegri nálægð við fjölbylishús við Árskóga og hefur valdið íbúum þar verulegum óþægindum. Þessi framkvæmd hefur afhjúpað brotalamir í skipulagsferlum borgarinnar og skort á virku samráði við íbúa.

Málsmeðferð fyrir neðan allar hellur

Íbúar í nágrenni Álfabakka hafa tekið málin í sínar eigin hendur og hafið undirskriftasöfnun með það fyrir augum að framkvæmdirnar verði stöðvaðar á meðan farsæl lausn verður fundin á málinu. Um 2500 undirskriftir hafa safnast, þegar þetta er skrifað, sem sýnir skýra andstöðu íbúa við málið. Aðfararorð undirskriftasöfnunarinnar segja allt sem segja þarf:

„Undirrituð gera alvarlegar athugasemdir vegna framkvæmda við Álfabakka 2A-2D, 109 Reykjavík. Við álitum að húsið og starfsemin sem þar á að vera sé algjörlega á skjön við samfélagið, gangi gegn markmiðum skipulagslaga og stefnu Reykjavíkurborgar í grænni byggð. Íbúar eru uggandi yfir möguleikanum á stóruáhrifum umferð, þá sér í lagi þungaflutninga, um svæðið. Efumst við um að framkvæmdir standist mat á umhverfisáhrifum. Við teljum einnig að byggingarmagn og hæð byggingarinnar muni hafa mikil áhrif á skuggavarp og valda skerðingu á sólarljósi, sem mun hafa mjög neikvæð áhrif á lífsgæði íbúa nærliggjandi húsa. Að lokum teljum við að málsmeðferð þessa máls hafi verið fyrir neðan allar hellur og langt í frá í samræmi við vandaða stjórnsýsluhætti. Samráð og upplýsingaflæði Reykjavíkurborgar hafi verið ófullnægjandi og hvorki uppfyllt kröfur stjórnsýslulaga né skipulagslaga. Við krefjumst þess að framkvæmdir verði stöðvaðar á meðan unnið er að farsælli lausn málsins öll-



Björn Gíslason er borgarfulltrúi Sjálfstæðisflokksins.

um í hag.“

Þessi yfirlýsing sýnir glögg hversu mikil óánægja ríkir meðal íbúa svæðisins. Það er ljóst að Reykjavíkurborg hefur brugðist hlutverki sínu sem þjónandi afl í þágu borgarbúa.

Ófagleg stjórnsýsla

Álfabakkamálið sýnir fram á ófagleg vinnubrögð innan borgarkerfisins. Loforð um úrbætur og bætt vinnulag hefur verið kastað fram að hálfu borgarstjóra, en engar efndir hafa fylgt máli hans. Það vekur spurningar um hvort borgarstjóri hafi í raun nægan skilning á því hvað þarf til að leiða stórt og flókið stjórnrkerfi sem Reykjavíkurborg er svo sannarlega.

Ábyrgðin liggur á toppnum

Í lýðræðissamfélagi er mikilvægt að

forystumenn axli ábyrgð. Í stað þess að koma með skýrar lausnir hefur borgarstjóri vísað ábyrgðinni á aðra. Til marks um það eru embættismenn látnir svara fyrir málið í fjölmiðlum. Það er óásættanlegt, sérstaklega þegar almannahagsmunir eru í húfi.

Standi skil á gerðum sínum

Borgarfulltrúar Sjálfstæðisflokksins hafa krafist ítarlegrar stjórnsýsluúttektar á málinu. Það er ljóst að róttæk endurskoðun á stjórnsýslu Reykjavíkurborgar er nauðsynleg. Í fyrsta lagi þarf að tryggja gegnsæi í allri ákvarðanatöku. Í öðru lagi þarf að koma á fót kerfi þar skýrt er hver og hverjir bera ábyrgð hverju sinni. Og í þriðja lagi þarf að tryggja að þeir sem bera ábyrgð á mistökum standi reikningsskil gerða sinna.

Skref í rétta átt

Á fundi borgarstjórnar þann 7. janúar 2025 samþykkti meirihlutinn tillögu, sem lögð var fram að framkvæði Sjálfstæðisflokks, um að fela innri endurskoðun Reykjavíkurborgar að framkvæma ítarlega stjórnsýsluúttekt á málinu. Með úttektinni verður meðal annars leitast við að kanna hvort reglur og lög hafi verið brotin, hvernig athugasemdum íbúa var sinnt og hvaða aðgerðir þurfi til að koma í veg fyrir að sambærileg atvik endurtaki sig. Þetta er mikilvægt skref í rétta átt en tryggja þarf að niðurstöður úttektarinnar leiði til raunverulegra úrbóta.

Íbúum má ekki lengur halda í óvissu og nauðsynlegt að borgarstjóri bjóði ásættanlegar lausnir í þágu íbúa og það strax. Það er kominn tími til að borgarstjóri stígi fram, axli ábyrgð og leysi málið – eða víki fyrir þeim sem raunverulega vilja bæta stöðu mála.

MÚRBÚÐIN

Gott verð fyrir alla, alltaf!

TJÓNAVIÐGERÐIR

Um okkar FYRIRTÆKI

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

BGS

Framúrskarandi fyrirtæki

2020-2021 Fyrirmyndaryfirtæki í Evrópu

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 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

Vinnum með öllum bílaumboðum

Fiskikökur með sesamsósu

- frábær réttur sem vert er að prófa

Við bjóðum lesendum upp á frábærar uppskriftir frá Kristjönu Steingrimsdóttur, Jónu. Nú eru það tælenskar fiskikökur.

- 500 gr. hvítur fiskur (ýsuhakk frá Hafinu)
- 2 hvítlausrif, afhýtt og saxað smátt.
- 1/2 msk rautt karry paste.
- Smá bútur, ferskt engifer, afhýtt og saxað smátt.
- 1/2 msk. kóriander fræ, söxuð gróft.
- 1/2 bunt steinselja, söxuð smátt.
- 1 msk. tamarí sósá.
- 1/2 rauðlaukur, saxaður smátt.
- 1/2 bolli ristaðar kasjúhnetur með chili, frá MUNA, saxaðar smátt.
- Rifinn börkur af límónu (safinn er svo notaður í sósuna).
- 1 rauður chili pipar, fræhreinsaður og saxaður gróft.
- Hálf rauð paprika, fræhreinsuð og söxuð gróft.

- 0,5 tsk. svartur pipar.
- 1 tsk. salt.

Sesamsósa:

- 4 msk. sítrónuolífa.
- 1 msk. tamarí sósá.
- 1 msk. sesamfræ.
- 1 msk. ristuð sesamolífa.
- Safi úr 1/2-1 lime.
- 1/4 tsk. chili flögur.

Forhituð ofninn í 190 gráður.

Hrærið allt fyrir fiskikökurnar saman vel í skál. Takið svo ísskeið eða 2 matskeiðar og búið til fiskikökur. Setjið á bökunnarpappír kledda 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



Girnilegar tælenskar fiskikökur.



MÚRBÚÐIN

Gott verð fyrir alla, alltaf!

Útsala

50%

afsláttur af völdum vörum!

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

eyesland



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

Viktoría Skelton

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

86.400 sekúndur

- eftir sr. Sigurð Grétar Helgason,
prest í Grafarvogssókn



sr. Sigurður Grétar Helgason, prestur í Grafarvogssókn.

Ég var eitt sinn spurður að því að ef ég leggði inn á reikning í banka á hverjum degi í heilt ár, 86.400 krónur, hvað ég myndi gera síðan við peninginn. Auðveld spurning og ef ég man rétt þá var ég nú nokkuð fljótur að svara viðmælanda mínum. Hugur minn leiddi mig áfram um salí bílaumboðanna og jú, ég var líka kominn í nokkrar húsagagnaverslanir. En þá spurði þessi ágæti maður mig annarrar spurningar og hún var á þessa leið. Hvað gerir þú við 86.400 sekúndurnar sem þér eru gefnar á hverjum degi? Við þessa spurningu varð mér nokkuð hverft við, ég man það mjög vel og draumar um nýjan bíl og húsgögn voru frá.

Já, þetta er með þessum hætti, að á hverjum degi fáum við 86.400 sekúndur til að verja og nýta á þann hátt sem þú vilt. Það eru engir lánamöguleikar, enginn yfirdráttur, engin leið að leggja til framtíðar.

Ástæða þessara orða minna um tímann er vegna þess að um áramótin var ég að þjóna við brúðkaup frænku minnar. Í veislunni á eftir, hafði faðir brúðgumans orð eftir sem ég vil deila með ykkur. Hann sagði að amma brúðgumans hefði lesið þau yfir á hverjum degi. Því hún vildi fara eftir þeim til

þess að gleyma ekki hversu mikilvægt og dýrmætt það er að nýta tímann vel og elska og annast þau sem við elskum af öllu hjarta. Heilræðin skrifaði nóbelskaldið Gabriel Garcia Marquez og eru á þessa leið:

„Enginn á sér tryggan morgundag, hvorki ungur né gamall.

Í dag kannst þú að sjá í síðasta skipti þau sem þú elskar. Því skaltu ekki bíða lengur. Breyttu í dag eins og morgundagurinn renni aldeil upp. Þú munt örugglega harma daginn þann þegar þú gafst þér ekki tíma fyrir bros, faðmlag, koss og varst of önnum kafinn til að verða við óskum annarra.

Hafðu þau sem þú elskar nærri þér, segðu þeim í heyrenda hljóði hversu mjög þú þarfnast þeirra, elskaðu þau og komdu vel fram við þau.

Taktu þér tíma til að segja: mér þykir það leitt, fyrirgefðu mér, þakka þér fyrir og öll þau kærleiksorð sem þú þekkir. Sýndu fjölskyldu þinni og vinum þínum hversu mikils virði þau eru þér.

Notaðu því tíma þinn eins skynsamlega og þú getur, gerðu eitthvað gott, sjálfum, sjálfi þér og öðrum til heilla. Gerðu hvern dag sem þú lifir minnisstæðan og njóttu og gættu hvers augnabliks.“

Kæri lesandi, megi árið 2025 sem nú heilsar, uppfylla allar þínar væntingar og vera þér og þínum öllum hamingjuríkt.

Gömúl og reynd fararblessun, ættuð úr grísk-kaþólsku kirkjunni, verður svo lokakveðja mín hér

„Drottinn gangi undan þér og vísi þér rétta leið.

Drottinn gangi við hlið ér svo hann geti tekið þig sér í fang og verndað gegn hættum til hægri og vinstri.

Drottinn gangi eftir þér og varðveiti þig fyrir falsi vandra manna.

Drottinn veri undir þér og lyfti þér er þú hrasar.

Drottinn veri í þér til að hughreysta þig er þú missir kjarkinn.

Drottinn veri umhverfis þig til að vernda þig gegn árásum.

Drottinn veri yfir þér og blessi þig, já, náðugur Guð blessi þig í dag og á morgun.“

Njóttu dagsins.

Sigurður Grétar Helgason



Grafarvogskirkja.

MÚRBÚÐIN

Gott verð fyrir alla, alltaf!

FULLT HÚS AF GLEÐI

HÓPEFLI?

Keiluhöllin
EGILSHÖLL

KEILA • KARAOKE • PÍLUKAST • PIZZA

AFMÆLI?

shake & pizza

Grafarvoggsblaðið

9. tbl. 32. árg. 2021 - september

Dreift ókeypis í öll hús í Grafarvogi

70%

Grafarvogsbúa lesa Grafarvoggsblaðið

Mest lesni fjölmiðillinn í 20.000 manna hverfi?

Auglýsingarnar skila árangri í GV

gv@skrautas.is/ 698-2844



Gatnamót Strandvegur og Hallsvegur á annatíma.

Tillögur um úrbætur á gatnamótum í Grafarvogi felldar og svæfðar

Tillögur borgarfulltrúa Sjálfstæðisflokksins um úrbætur á fjölförum gatnamótum í Grafarvogi fá engan hljómgrunn hjá fulltrúum meirihluta Samfylkingar, Framsóknar, Pírata og Viðreisnar. Voru tillögur um aðgerðir í þágu aukins umferðaröryggis og -flæðis á gatnamótum við Strandveg annað hvort felldar eða svæfðar í umhverfis- og skipulagsráði Reykjavíkur. Kjartan Magnússon, borgarfulltrúi og flutningsmaður tillagnanna, segir slæmt að þeim hafi verið hafnað enda hefði þeim verið ætlað að leysa vandamál, sem margir Grafarvogsbúar þekki af eigin raun.

Strandvegur er fjölfarinn og bent hefur verið á að þar séu miklar umferðartafir á annatímum. Kjartan segir hringtorg líklega henta mun betur á báðum þessum gatnamótum en núverandi fyrirkomulag ljósastýringar. „Á annatímum myndast langar radir á Strandvegi og vegfarendur verða þar fyrir miklum töfum. Með hringtorgum myndi umferðin ganga betur fyrir sig og umferðaröryggi einnig aukast.“



Kjartan Magnússon borgarfulltrúi Sjálfstæðisflokksins.

tað betur í þessu skyni en núverandi ljósastýring á gatnamótunum.

Tillagan var tekin til afgreiðslu í september sl. og felld með atkvæðum Samfylkingar, Framsóknar, Pírata og Viðreisnar.

Strandvegur – Rimaflöt – Gufunesvegur

Í júní flutti Kjartan svipaða tillögu um að gripið yrði til aðgerða til að auka umferðaröryggi og bæta umferðarflæði við gatnamót Strandvegur, Rimaflatar og Gufunesvegur. Skoðað

yrði hvort hringtorg gætu hentað betur í þessu skyni en núverandi ljósastýring á gatnamótunum.

Fulltrúar Samfylkingar, Framsóknar, Pírata og Viðreisnar visuðu þeirri tillögu til meðferðar skrifstofu samgangna og borgarhönnunar á umhverfis- og skipulagsviði Reykjavíkurborgar. Kjartan segir að slíkar tilvísanir séu vinsælt úrræði þegar vinstri meirihlutinn vilji svæfa tillögur. Sjaldan heyrst meira af slíkum tillögum, sem vísað sé til meðferðar þessarar skrifstofu.

„Vinstri meirihlutinn virðist því miður hafa lítinn áhuga á að setja sig inn í málefni Grafarvogs og skoða slíkar umbætur í umferðarmálum af nokkurri alvöru. Stefna meirihlutans virðist vera sú að tefja fyrir umferð og leggja stein í götu þeirra, sem nota bíl til að komast leiðar sinnar,“ segir Kjartan.

Starfshópur vill úrbætur

Íbúar á Grafarvogs skipaði á síðasta ári starfshóp um til að gera úttekt á umferðaröryggismálum í hverfinu. Hópurinn skilaði nýlega af sér skýrslu með tillögum og athugasemdum um það sem betur má fara í þessum efnum. Sérstaklega er fjallað um Strandveg í skýrslunni og sagt að laga þurfi og bæta nánast öll gatnamót vegarins.



Gatnamót Strandvegur, Rimaflatar og Gufunesvegur.

Stíflupjónusta Röramyndir Dælubíll



VALUR
HELGASON

stifla.is | 896 1100

GV

Ritstjórn og
auglýsingar 698-2844

ÚTFARARSTOFA
ÍSLANDS síðan 1996

ALÚÐ VIRÐING
TRAUST REYNISLA

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

Komum til aðstandenda og ræðum skipulag sé þess óskað

Sverrir Einarsson
S: 896 8242Andrés 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

Heilsupáttur Grafarvogsblaðsins í samstarfi við líkamsræktarstöðina **ULFTAFORM** í Egilshöll

Af stað í ræktina

Til gamans og ekki síður gagns byrjum við nú með fasta umfjöllun í blaðinu þar sem við leiðbeinum lesendum sem hafa hug á að bæta heilsu sína og vellíðan. Við leitum til líkamsræktarstöðvarinnar Ultraform sem er nýlega flutt í Gylfaflöt 10 í Grafarvogi.

1. Kynntu þér ræktina og taktu skrefið

Líkt og með allar stórar ákvarðanir og gjörðir í okkar lífi þá eru það oftast en ekki fyrstu skrefin sem eru hvað erfiðust og er líkamsrækt þar engin untantekning.

Þegar kemur að því að mæta í ræktina er gott að kanna hvaða tímar eru í boði og eins hvað hentar þér best

(hlaup, hópatímar, úthald, lífstílsþjálfun, styrkur o.s.frv.) Næst er gott að heyrja í viðkomandi þjálfara/stöð henda spóttafötum og skóm í töskuna og prófa æfingu þar sem þú reynir ekki að sigra alla á fyrstu æfinguni.

2. Varlega af stað

Ef það er langt síðan þú komst í rækt/hreyfingu þá er gott að láta þjálfara vita af því og eins hversu vel þú kannt inn á æfingar.

Fyrstu æfingarnar eru oftast en ekki erfiðastar og þá oftast en ekki með tilheyrandi strengjum en svo mun líkaminn aðlagast hægt og rólega og þér mun líða betur með hverri vikunni. Mikilvægt er að byrja ekki frá engum æfingum yfir í of miklar æf-



Það er alltaf gaman í hópatímum í Ultraform en þar er boðið upp á mjög góða fræðslu fagfólks og fjölbreytta líkamsrækt við allra hæfi..

ingar og legg ég til að byrja 2-3 sinnum í viku og byggja hægt og rólega ofan á þann grunn í takt við líkamlega getu. Göngutúrar, sundferðir og önnur mjög róleg hreyfing er flott samhliða öflugri ævingum 2-3 sinnum í viku fyrst um sinn.

heim og þegar við náum okkar markmiðum setjum við okkur ný og jafnvel aðeins hærri markmið sem hvetur okkur en meira til dáða.

**UltraForm - Gylfaflöt 10
í Grafarvogi**

UltraForm er staðsett í Gafar-

TUDOR KRAFTUR



Ekki láta frostið koma þér á óvart

Mælum • Skiptum • Traust og fagleg þjónusta

SKORRI

TUDOR SÉRFRÆÐINGAR Í RAFGEYMUM **TUDOR**

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

3. Hafðu gaman og virkjaðu fölskyldu/vini og vandamenn

Þar sem heilsa er öllum jafn mikilvæg þá legg ég til að þú reynir að virkja vini og vandamenn með þér í ræktina/hreyfinguna. Það eykur skemmtanagildið, styrkir vinabönd og auðveldar talsvert skrefin sem fylgja því að mæta í ræktina/hreyfinguna fyrst um sinn.

voginum og bíður upp á hópatíma í stöð, mömmutíma, hlaupafjarþjálfun, fyrirtækjaþjálfun, Lífstílsþjálfun og fyrirlestra. Þrátt fyrir nafnið UltraForm þá er stöðin fyrir byrjendur jafnt sem lengra komna og leggjum við áherslu á að taka vel á móti öllum nýjum meðlimum og leiðbeina og aðstoða alla eftir bestu getu. Ekki hika við að heyrja í okkur ef við getum aðstoðað þig með heilsuna á nýja árinu og við minnum á fría prufuviku sem er alltaf í boði hjá Ultraform.

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

4. Einfalt markmið mun hjálpa

Það er alltaf gott að setja sér markmið og til að byrja með geta einmitt 2-3 æfingar á viku og jafnvel einhverskonar plan tengd næringu verið mjög góð byrjun. Markmiðin hjálpa okkur að ná lengra og sækja árangurinn



Þessi kappi slakaði á milli æfinga og líkaði lífið í Ultraformi.

HAFÍÐ FISKVERSLUN
- Gæðna skipta miðil -

**Spönginni 13
112 Reykjavík**

Hugleiðing Guðrúnar Karls Helgudóttur, biskups Íslands, á aðventukvöldi í Grafarvogskirkju:

Hin heilaga þögn

Biskup Íslands og fyrrverandi sóknarprestur í Grafarvogssókn, Guðrún Karls Helgudóttir, flutti hugvekkju á aðventukvöldi í Grafarvogskirkju á aðventukvöldi kirkjunnar í desember.

Hugleiðing Guðrúnar fer hér á eftir:

Þessa dagana og vikunar er ég mikil að velta fyrir mér samskiptamálum og hvernig við komum kirkjunni, hennar góða starfi og mikilvæga boðskap á framfæri. Það er ekki auðvelt á tímum þar sem næstum því hver einasta manneskja er sinn eigin fjölmiðill.

Í þessari vinnu allri saman lærði ég svolítið sem aldrei hefði hvarflað að mér. Ég komst að því að vinsælasti dagskrárliður útvarpsins er þögnin. Ekki hvaða þögn sem er, heldur okkar þögn. Þögnin á undan kirkjuklukkunum sem hringja inn jólna vítt og breitt um landið, og um allan heim kl. 18:00 á aðfangadagskvöld.

Á tímum þar sem okkur er sífellt stíð í sundur, við flokkuð í hópa eftir pólitískum skoðunum, áhugamálum, aldri, kyni, kynhneigð eða búsetu þykir mér fallett að hugsa til þess að einu sinni á ári leggja tugir þúsunda Íslendinga, nýir og gamlir, hér heima og erlendis, jólastressið til hliðar, eitt andartak, hækka í þögninni og bíða eftir jólnum. Er kirkjuklukkurnar rjúfa hina heilögu þögn óskum við hvert öðru gleðilegra jóla. Friðurinn leggst yfir og smám saman vikur jólastessið. Jólna eru komin.

Það er einstakt að fá að þjóna í kirkju á jolum. Um jól er ég svo þakklát fyrir að fá að þjóna sem prestur (og nú biskup). Ég hef yfirleitt sóst eftir því að fá að taka að mér aftansöng á aðfangadagskvöld því jólna mín koma þegar ég geng inn í kirkjuna á aðfangadagskvöld og þrúðbúið fólk streymir að til kirkju, þegar kirkjuvörðurinn radar síðustu stólunum og tekur fram konfekt og kaffi handa kórnum, þegar organistinn rennir yfir hátíðartónlið og jólasálmanna í síðasta sinn með kirkjukórnum. Þá er helgi í loftinu. Rétt fyrir klukkan sex erum við tilbúin. Ræðan er samin og tónið æft. Þögnin tekur við og ekkert rýfur hana nema eistaka hósti og skóhljóð þeirra sem eru á síðustu stundu.

Svo er þögnin algjör.

Klukkurnar hljóma.

Fyrstu orgeltónarnir taka við.

Það eru komin jól.

Aðventan er dimmasti tími ársins. Jólaskreytingar og kertaljós er því mörgum kærkomin léttir í þyngslum skammdegisins. Á þessum árstíma heillist yfir sum okkar annars konar myrkur því að í nútímasamfélagi fylgja jólnum ýmsar kvæðir. Útgjöld eru erfið fyrir mörg okkar og tómir stólar við jólaborðið þar sem ástvinir sátu áður eru viðkvæm áminning um missi og söknuð. Þessi tími er mörgum fjárhagslega erfiður. Börnin þurfa að fá dagatal og jólagjafir og maturinn kostar sitt. Það þarf að og þrifa bæði efri og neðri skápana og kústaskápin, passa að að skórnir fari út í glugga og að jólasveinarnir eigi fyrir gjöfunum í þá. Þá þarf að kaupa í matinn, skreyta jólatréð, pakka inn gjöfum og fara upp í kirkjugarð áður en jólna ganga í garð.

Þetta er ekki auðvelt fyrir neitt okkar en ef verkefniin verða þér óyfirstíganleg, ef myrkið er dimmara en áður, og lífið erfiðara en það ætti að vera að vera eru prestar og djáknar í öllum kirkjum landsins til staðar fyrir þig.

Hugtakið aðventa merkir „að koma“. Aðventan er tími undirbúnings því það er von á einhverjum. Einhver er að ko-

ma. Við undirbúum komu Jesúbarnsins, við undirbúum komu ljóssins, hækandi sólar. Ég er nokkuð viss um að bæði Jesúbarnið komi og sólin hækki á lofti þó að við þrífum ekki kústaskápin en að sama skapi er ég ekki viss um að hún amma mín hefði verið sammála mér.

Mér áskotnaðist nefnilega fyrir nokkrum árum jólalistinn hennar henni ömmu minnar. Listinn yfir allt sem hún þurfti að gera fyrir jólna árið 1979. Amma mín, sem var fædd 1925, var alla tíð alvöru heimavinnandi húsmóðir með öllu sem því fylgdi, en eftir að dætur hennar stækkuðu fór hún að starfa með afa í verslunum sem þau ráku og hún var greinilega farin að vinna úti þegar þessi listi er gerður því á listanum gerir hún ráð fyrir vinnustundum líka.

Þessi listi er frábær heimild um jólaundirbúning hennar reykvísku húsmóður á áttunda áratugnum. Undirbúningurinn hófst á matarinnkaupum (líklega hraefni í bakstur fyrst og fremst) og svo var þvegið, straujað og pantaður tími í permanent. Þá kom að þrífum á eldhús- og svefnherbergisskápunum, gluggatjöldin voru þvegin, jólakortin keypt og farið yfir kókuuppskriftir. Þá þurfti að þússa silfrið, sauma jólakjóra og buxur á börnin (því þau urðu að eiga tvenn dress að nota við misjöfn tilefni og eftir veðráttu). Það þurfti að baka formkókur og smákókur og ekki skrifa jólakortin seinna en 13. desember. 17. des áttu jólafötin að vera tilbúin, jólaskrautið yfirfarið og átta dunkar að vera fullir af smákökum.

Ég veit ekki hvort þið kannist við svona lista. Ég þekki þetta vel og er nokkuð dugleg við listagerð. Ég skrifa jólagjafalista, innkaupalista og er gjarnan með nokkra lista á skrifborðinu mínu og í símanum yfir það sem ég þarf að koma í verk svo að ég gleymi nú engu. En það sem mér finnst merkilegt við listann hennar ömmu minnar er vinnan og alúðin sem hún lagði í undirbúning jólna. Hann er til vitnis um hversu mikilvægt henni þótti að gera vel við fólk sitt um jólna og hversu mjög hún vandaði sig við það.

Það er nefnilega þannig að við vöndum okkur við að undirbúa það sem skiptir okkur máli og við viljum gera vel.

Ég er hrædd um að minn jólaundirbúningur blikni við hlið hennar og annarra formæðra minna einfaldlega vegna þess að ég hef ekki þann tíma sem þarf í þennan undirbúning heimilisins (eða gef mér hann ekki) og svo leyfi ég mér að kaupa hluti (eins og jólaföt og jafnvel smákókur) sem aldrei hefði hvarflað að henni. Hún amma mín var lítið fyrir að sóa peningum og vildi ekki að annað fólk gerði það heldur, enda var ég aldrei að glenna nýkeyptar flíkur framan í hana.

Það er sjálfsagt nokkuð misjafnt hvernig við undirbúum þessa miklu hátíð sem jólna eru. Ég hef heyrt að listar séu nokkuð algengir og tel víst að excelskjöl hafi tekið við hjá mörgum, af handskrifuðum listum eins og þessum sem amma mín gerði. Sum okkar baka 8 dunka af smákökum á meðan önnur láta sér nægja að kaupa þær tilbúin. ...eða jafnvel sleppa þeim.

Það má alveg halda því fram að hún amma mín hafi ekkert þurft að hafa svona mikið fyrir þessu og að jólna hefðu alveg orðið jafn góð þó eldhússkáparnir væru ekki hreinir, en henni þótti þetta mikilvægt og ég ber virðingu fyrir því.



Biskup Íslands, Guðrún Karls Helgudóttir, fyrrverandi sóknarprestur í Grafarvogssókn, flytur hugvekkju sína í Grafarvogskirkju á aðventukvöldi í kirkjunni í desember .

Hvernig sem undirbúningnum er varið hjá okkur þá er ef til vill mikilvægast að reyna að njóta hans og muna hvers vegna við erum að þessu. Jólna koma, hvernig sem undirbúum þau en það er sjálfsagt að undirbúa vel og af alúð það sem okkur er ekki sama

um.

Því er ef til vill upplagt að bæta á listana okkar nokkrum hlutum sem voru á listanum hennar ömmu eins og: Að kveikja á aðventukransinum, eyða tíma með fjölskyldunni og bíða eftir

að klukkan verði sex.

Þetta var nefnilega allt með á listanum hennar og ég sé hana fyrir mér sitja í sófanum heima með afa og dætrunum og hlusta á þögnina, hina heilögu þögn áður en kirkjuklukkurnar hringdu jólna inn.

Graenir
skátar

Endurvinnslumóttakan er opin alla daga hjá skátunum í Hraunbæ

Móttaka Endurvinnslunnar er opin alla daga vikunnar.

Við tökum vel á móti þér.

Graenir skátar styðja við ungmennastarf í samfélaginu.

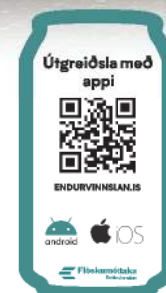
Munið eftir nýja endurvinnsluappinu

Greiddar eru 20 kr. fyrir eininguna



Opnunartíminn okkar er:

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



Endurvinnslumóttakan Hraunbæ 123 . 110 Reykjavík



Spönginni 13
112 Reykjavík

Fiskréttur dagsins 2.890 kr kg



GV

Ritstjórn og
auglýsingar 698-2844

Fréttir

GV

Nemendaping unglunga um símanotkun í Rimaskóla

Nemendaping var haldið í Rimaskóla á dögnum, þar sem unglingar í 8., 9. og 10. bekk tóku virkan þátt í að ræða tvö mikilvæg málefni: ofbeldi í samfélaginu og símanotkun í skólanum.

Pingið var skipulagt af nemendaráði skólans, sem vann ótulllega að undirbúningi. Markmiðið var að skapa vettvang þar sem nemendur gætu tjáð sig, skiptst á hugmyndum og komið með tillögum að úrbótum.

Umræða um ofbeldi í samfélaginu

Dagskráin hófst með umræðum um ofbeldi í samfélaginu. Þátttakendur fengu innblástur úr stuttu myndbandi eða frásögn sem sýndi birtingarmynd ofbeldis á tengjanlegan hátt. Í kjölfarið unnu nemendur í hópum að því að greina birtingarmyndir ofbeldis í þeirra nærumhverfi. Þeir skráðu

hugmyndir sínar á post-it miða og ræddu hvernig reglur og viðbrögð skólans gætu styrkt nemendur og aukið öryggi.

Spurningar sem leiddu umræðuna beindu sjónum að því hvernig ofbeldi birtist, hvaða áhrif það hefur og hvaða skref væri hægt að taka til að skapa jákvæðara skólasamfélag.

Umræða um símanotkun í skólanum

Seinni hluti þingsins fjallaði um símanotkun í skólanum. Hér var áhersla lögð á að greina kosti og galla símanotkunar, bæði frá sjónarhóli nemenda og kennara. Nemendur ræddu einnig hvernig reglurverk um símanotkun gæti litið út og hvaða afleiðingar ættu að fylgja brotum á þeim.

Þátttakendur tóku að sér að rökstyðja hvort símanotkun ætti að vera leyfð eða takmörkuð og nýttu litakóðuð spjöld til að

skrá niður helstu sjónarmið. Umræður um möguleg úrræði og reglur voru mjög líflugar og gáfu góða innsýn í viðhorf nemenda.

Samantekt og næstu skref

Áhersla var lögð á að skrá niður hugmyndir og tillögur nemenda, sem verða teknar til skoðunar af stjórnendum skólans. Pingið markaði mikilvægt skref í átt að því að efla rödd nemenda og stuðla að virkri þátttöku þeirra í stefnumótun skólans.

Nemendapingið í Rimaskóla var mikilvægur vettvangur fyrir unglingana til að ræða sínar hugmyndir, þróa lausnir og sýna ábyrgð á eigin skólasamfélagi. Það er ljóst að margt áhugavert og gagnlegt mun spretta úr þessum dýrnu umræðum.

Róbert og Mikael kennarar við Rimaskóla



Áhugasamir nemendur á Nemendapingunni í Rimaskóla á dögnum.



Róbert.



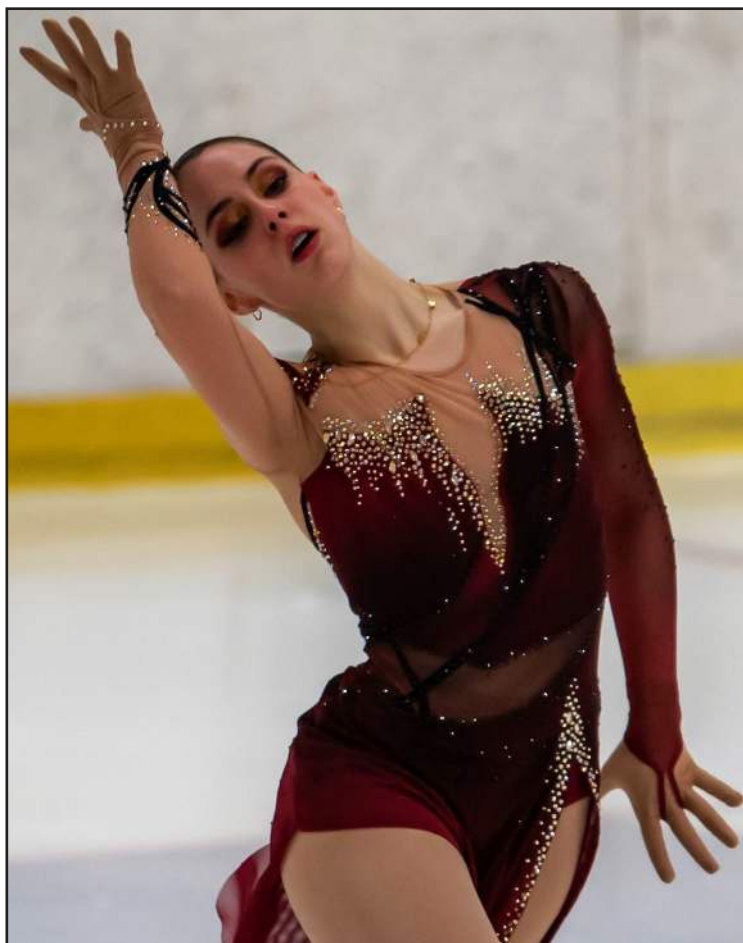
Mikael.

Við styðjum handboltann í Fjölni





Skákmaðurinn Dagur Ragnarsson - íþróttakarlar ársins hjá Fjölni ársins 2024.



Júlía Sýlvía Gunnarsdóttir - íþróttakona ársins hjá Fjölni 2024.

Dagur og Júlía Sýlvía þróttafólk ársins hjá Fjölni 2024

Hin árlega uppskeruhátíð Fjölnis fór fram þann 9. desember síðastliðinn við hátíðlega athöfn í Keiluhöllinni og heppnaðist kvöldið einstaklega vel.

Í lok hvers árs viðurkennir félagið framúrskarandi árangur karla og kvenna í öllum deildum. Íþróttafólk deilda er kjörð ár hvert af deildum félagsins. Aðalstjórn félagsins velur síðan úr hópi þeirra einn íþróttakarlar og eina íþróttakonu Fjölnis. Aðalstjórn félagsins velur einnig Fjölnismann ársins úr hópi öflugra sjálfboðaliða félagsins út frá ábendingum. Þau hljóta öll farandbikar sem þau varðveita í eitt ár og einnig fá þau afhentan bikar til eignar sem gjöf. Við óskum fólkinu okkar innilega til hamingju og þökkum öllum sem komu kærlega fyrir komuna og kvöldið!

Íþróttakarlar ársins kemur úr skákdeild Fjölnis:
Dagur Ragnarsson
Dagur hefur verið mjög sigursæll á

árinu og er ma. Skákmeistari Reykjavíkur 2024. Hann var einnig í skáksveit Fjölnis sem varð Íslandsmeistari skákfélaga árið 2024 í fyrsta sinn á 20 ára afmælisári.

Íþróttakona ársins er úr listhlaupadeild:

Júlía Sýlvía Gunnarsdóttir
Júlía Sýlvía hefur verið að færa sig yfir í parakeppni og hefur þar öðlast keppnisrétt á Evrópumeistaramótinu fyrst íslenskra skautara ásamt Manuel Piazza. Fyrir á árinu sigraði hún Senior Women flokkinn á RIG og var fyrst Íslendinga til að fá gullverðlaun í Senior flokki á alþjóðlegu móti í listskautum. Í febrúar tók Júlía þátt í Norðurlandamótinu og endaði á því að fá hæstu stig sem íslenskur skautari hefur fengið á Norðurlandamóti.

Fjölnismaður ársins er:
Baldvin Örn Berndsen
Baldvin hefur verið mjög öflugur liðsmaður Fjölnis um langt árabil. Hann hefur sett mestan sinn tíma í

knattspyrnudeildinni þar sem fáir viðburðir fara fram hjá honum með myndavélina á lofti. En hann hefur líka verið öflugur í að mæta á stærri viðburði félagsins og er ómetanlegur í að skrá sögu félagsins.

Það var einnig skemmtileg tilviljun að sonur hans og nafni var valinn knattspyrnumaður Fjölnis 2024.

Hér eru íþróttamenn hverrar deildar, tilnefnd af deildunum sjálfum:

Fimleikadeild:
Natalía Tunjeera og Elio Mar Reborna

Frjálsíþróttadeild:
Helga Þóra Sigurjónsdóttir og Bjarni Anton Theódórsson

Handknattleiksdeild:
Telma Sól Bogadóttir og Björgvin Páll Rúnarsson

Íshökkideild:

Hilma Bóel Bergsdóttir og Viggó Hlynsson

Karate:
Sunna Rut Guðlaugardóttir og Gabríel Sigurður Pálmason

Knattspyrnudeild:
Hrafnhildur Arnadóttir og Baldvin Þór Berndsen

Körfuknattleiksdeild:
Stefanía Ósk Ólafsdóttir og Rafn Kristjánsson

Listskautadeild:
Júlía Sýlvía Gunnarsdóttir og Manuel Piazza

Skákdeild:
Emilía Embla B. Berglindardóttir og Dagur Ragnarsson

Tennisdeild:
Bryndís Rósa Armesto Nuevo og Daniel Pozo.

Gott gengi á Íslandsmóti

Íslandsmót og Íslandsmeistaramót ÍSS fór fram í skautahöllinni í Egilshöll helgina 29. nóvember – 1. desember. Á þessu móti voru 8 keppendur frá Fjölni sem tóku þátt.

Elisabeth Rós, Elsa Kristín og Karlína tóku þátt í flokki Cubs unisex og stóðu sig með þryði en ekki eru veitt verðlaun í þessum flokki.

Í intermediate Women tók Lilja þátt fyrir hönd Fjölnis. Endaði hún á því að fá 21,16 stig sem skilaði 4. sætinu til Lilju.

Ermenga Sunna og Maxime voru í Basic Novice og gerðu vel þar. Maxime fékk 25,66 stig og fékk fjórða sætið og Ermenga Sunna nældi sér í annað sætið með 30,40 stigum.

Elín Katla og Arna Dís tóku Advanced Novice flokkinn. Eftir fyrri daginn og stutta prógrammið að þá var ljóst að bæði Arna Dís með 25,28 stig og Elín Katla með 38,21 stig voru að ná persónulegum stigametum. Með þessu náði Arna að fara í seinni daginn í þriðja sæti og Elín í því fyrsta. Á degi tvö í frjálsa prógramminu fékk Arna Dís 41,76 stig sem skilaði henni á verðlaunapall í þriðja sætið. Fyrir sitt prógram í frjálsa fékk Elín Katla 60,95 stig og sigraði í Advanced Novice flokkinn með 99,16 heildarstig og er því nýr íslandsmeistari í þessum flokki.

Það voru svo Júlía Sýlvía og Manuel sem tóku þátt í Senior Pairs. Júlía og Manuel skautuðu hreint prógram og uppskárú fyrir það 95,31 stig, persónulegt stigamet hjá þeim. Samanlagt fengu þau 137,61 stig. Ný krýndir Íslandsmeistarar í Senior Pairs, fyrsta parið á Íslandsmeistaramóti.

Við óskum öllum okkar keppendum til hamingju með sinn árangur og hlökkum til að sjá ykkur á næsta móti. Einnig viljum við þakka þeim sjálfboðaliðum sem hjálpuðu til innilega fyrir þeirra framlag á mótinu.



Baldvin Örn Berndsen - Fjölnismaður ársins 2024.

Sex í landsliði

Snemma í desember fór fram val skautara á Norðurlandamót 2025 hjá stjórn ÍSS í samvinnu við Afrek-snefnd. Mótið fer fram í Asker í Noregi 6. – 9. Febrúar. Skemmt er frá því að segja að Arna Dís Gísladóttir og Elín Katla Sveinbjörnsdóttir voru valdar frá okkur í Fjölni til að taka þátt í Advanced Novice flokki á mótinu. Það verður spennandi að fylgjast með hvernig þeim mun ganga í Noregi á þessu móti á nýju ári.

Boltasjóður Knattspyrnudeildar

Við hvetjum alla Fjölnismenn og konur til þess að hjálpa okkur að safna í Boltasjóð Knattspyrnudeildar. Megintilgangur sjóðsins er að safna fyrir þeim búnaði sem deildin þarf að kaupa á ári hverju og má þar nefna bolta, vesti, keilur og annað í þeim dúr. Hver dós og flaska hjálpar.



Hér er Fríða Fjölniskona að setja fyrsta pokann í gáminn sem er staðsettur við útsvæðið í Egilshöllinni (Gervigrasmegin).

Jólanámskeið knattspyrnudeildar

Mögnum þriggja daga jólanámskeiði knattspyrnudeildar Fjölnis lauk í á dögunum við mikla kátínu þáttakenda.

Leiðbeinendur námskeiðsins voru þau Jasmín Erla, leikmaður Vals og landsliðsmaðurinn Valgeir Lundal Friðriksson leikmaður Fortuna Dusseldorf í Pýskalandi en bæði eru þau fyrrum leikmenn Fjölnis. Auk þeirra stýrðu þjálfarar félagsins, þeir Veigar Örn Rúnarsson, Andri Freyr Björnsson, Bjarki Már Bergsson og Matthías Ásgeir Ramos Rocha, yfirþjálfari, námskeiðinu.

Fjöldi gesta kom í heimsókn og má þar nefna Baldvin Þór Berndsen, leikmann meistaraflakks Fjölnis, Lúkas Loga Heimisson, fyrrum leikmann Fjölnis og núverandi leikmann Vals, Júlíus Mar Júlíusson og Halldór Snær Georgsson, fyrrverandi leikmenn Fjölnis og núverandi leikmenn KR.

Sex ungmenni úr frjálsíþróttadeild Fjölnis í unglingslandslíði

Sex ungmenni úr frjálsíþróttadeild Fjölnis hafa verið valin í Unglingslandslíði Frjálsíþróttasambands Íslands en þangað eru valin þau 15-19 ára ungmenni sem hafa náð tilskildum lágmarkum.

Unglingslandslíðið okkar er: Unnur Birna Unnsteinsdóttir, 15 ára – hástökk.

Guðrún Ásgeirsdóttir, 16 ára – kringlukast.

Christina Alba Marcus Hafliðadóttir, 17 ára – langstökk.

Kjartan Óli Bjarnason, 17 ára – 400m.

Pétur Óli Ágústsson, 17 ára – 100m, 200m, 400m og 400m grinddahlup.

Grétar Björn Unnsteinsson, 18 ára – stangarstökk.

Fjölnir óskar þeim innilega til hamingju með árangurinn!

Mjög vel staðsett íbúð í Reyrengei

- til sölu hjá Fasteignamiðlun Grafarvogs Spönginni 11

Fasteignamiðlun Grafarvogs kynir eignina Reyrengei 2, 112 Reykjavík, 104,40 fm.

Íbúðin er hönnuð af Guðmundi Gunnlaugssyni arkitekt, nánar tiltekið eign merkt 02-04, fastanúmer 221-3729 ásamt öllu því sem eigninni fylgir, þar með talið tilheyrandi lóðar- og sameignarréttindi.

Þessi hönnun Guðmundar hefur reynst sérlega vel fyrir fjölskyldur.

Nánari lýsing:

Forstofa er flísalögð og með fataskápum.

Hol: Er parket lagt.

Eldhús: Er opið og rúmgott með dökkri víðar innréttingu og parket á gólfi. Eldhús er opið við stofu.

Stofa og borðstofa eru í einu rúmgóðu og björtu rými með parketi á gólfi. Útengt er úr stofu og út á suð/vestur svalir.

Hjónaherbergi er með innbyggðum skápum og parketi á gólfi.

Tvö góð svefnherbergi með innbyggðum skápum, parketi á gólfi og gluggum frá tveim áttum.

Baðherbergi er með baðkari, hvítri víðar innréttingu og falletum flísum á

gólfi og veggjum. Innréttingar eru hvítar og allar tengingar til staðar fyrir þvottavél og þurrkara í stóru baðherbergi.

Á jarðhæð er **4,8fm sérgeymsla** og sameiginleg hjóla- og vagnageymsla. Snýrtileg lóð umhverfis húsið.

Húsið hefur verið sprungu viðgert og húsið málað að utan.

Einkabílskýli sem tilheyrir íbúðinni er undir húsinu fyrir neðan íbúðina.

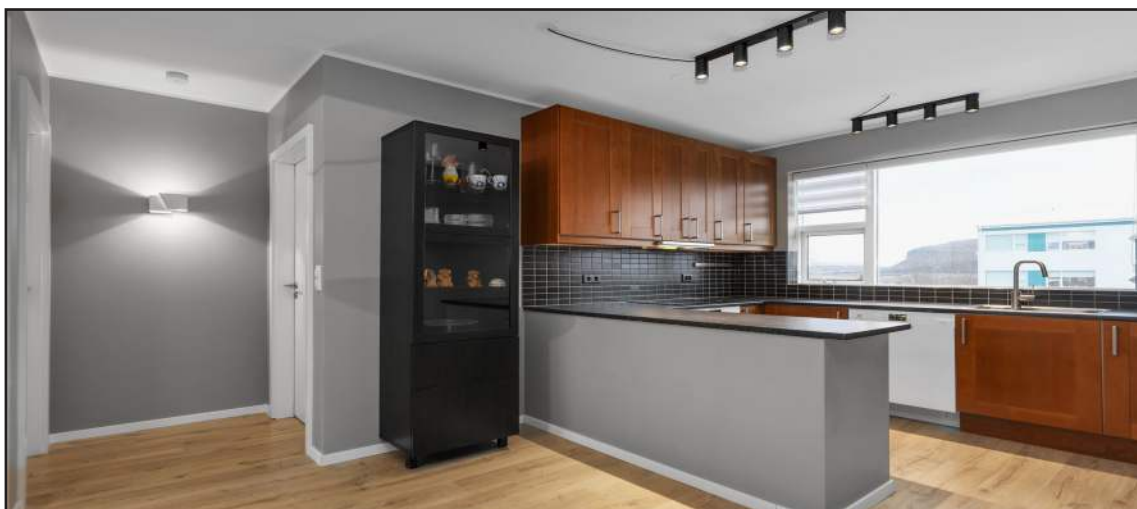
Staðsetning er mjög góð og flestar stéttir upphitaðar sem leiða að Spönginni og til Egilshallar í hina áttina.



Stofa og borðstofa eru í einu rúmgóðu og björtu rými með parketi á gólfi.



Baðherbergi er með baðkari, hvítri víðar innréttingu og falletum flísum á gólfi og veggjum.



Eldhús er opið og rúmgott með dökkri víðar innréttingu og parket á gólfi. Eldhús er opið við stofu.

MÚRBÚÐIN

Gott verð fyrir alla, alltaf!



Sigrún Stella Einarsdóttir Löggitur fasteigna-, fyrirtækja- og skipasali s. 8240610



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



Ólafur Kristjánsson löggiltur fasteigna- og skipasali s. 786-1414



Ingunn Þorsteinsdóttir. Nemi í lög-gildingun fasteignasala s. 612-0906



Anna Friðriksdóttir löggiltur fasteigna- og skipasali, anna@fmg.is s. 892-8778

FASTEIGNA MIÐLUN GRAFARVOGS



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

Gleðilegt nýtt ár kæru Grafarvogsbúar!



VÆTTABORGIR - 3ja HERB. - LAUS

Eignin er 91.1 fm, íbúðin 88,3 fm og geymsla af svólum íbúðar er 2,8 fm, aukageymsla er í lofti. Sér inngangur af svólum, ljósar og nýlegar innréttingar í eldhúsi og á baði, nýleg fallet gólfefni. Eignin er laus við kaupsamning.

Byggingaréttur fyrir bílskúr

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.



LJÓSHÉIMAR - 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.



FJALLAKÓR - EIN-BÝLISHÚS MED BÍLSKÚR

234,4 fm einbýli á tveimur hæðum með innbyggðum bílskúr. Þrjú svefnherbergi auk stúdíóherbergis með baðherbergi. Bjart og fallett hús með miklu útsýni og fallegri lóð. **LAUST VIÐ KAUPSAMNING**

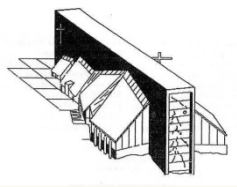


SMÍÐJUVELLIR-AKRANES

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



Kirkjufréttir

Í vetur verður mikið um að vera í Grafarvogssöfnuði eins og ávallt!

Messur í kirkjunni

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

19. janúar verður guðsþjónusta kl. 11:00. Fermingarbörn og foreldrar úr Víkurskóla og Rimaskóla eru sérstaklega boðin velkomin. Fundur með fermingarbörnum og foreldrum um ferminguna á eftir.

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 Birisson.

Helgistundir á þriðjudögum í Kirkjuselinu

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

Kyrrðarstundir

Kyrrðar- og fyrirbæstundir 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 fyrirbæstrefnum í kirkjunni.

Helgistundir á Hjúkrunarheimilinu Eir

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

Barna- og unglingsstarfið

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 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 vinahópunum.

Við förum í bíó á íslensku myndina Guðaveigar fimmtudaginn 16. janúar. Sýningin er í Kringlubíói kl. 18:40. Sjá nánar event á facebook.

Félagsstarf fullorðinna

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 tímana 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 unglingskór Grafarvogs í Grafarvogskirkju Kórstjóri er Auður Guðjohnsen. Hljóðfærasmíðju kennir Sævar Helgi Jóhannsson. Skráning mun fara fram á 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

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.



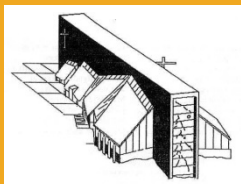
Vígðir þjónar safnaðarins:

Arna Ýrr Sigurðardóttir sóknarprestur arna@grafarvogskirkja.is

Sigurður Grétar Helgason prestur sigurdur@grafarvogskirkja.is

Aldís Rut Gísladóttir prestur aldisrut@grafarvogskirkja.is

Kristín Kristjánsdóttir djákni kristin@grafarvogskirkja.is



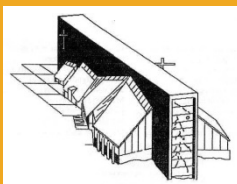
Sími: 587 9070

Netfang: grafarvogskirkja@grafarvogskirkja.is

Heimasíða: www.grafarvogskirkja.is

Likesíða á facebook: Grafarvogskirkja Grafarvogi

Instagram: [grafarvogskirkja_grafarvogi](https://www.instagram.com/grafarvogskirkja_grafarvogi)



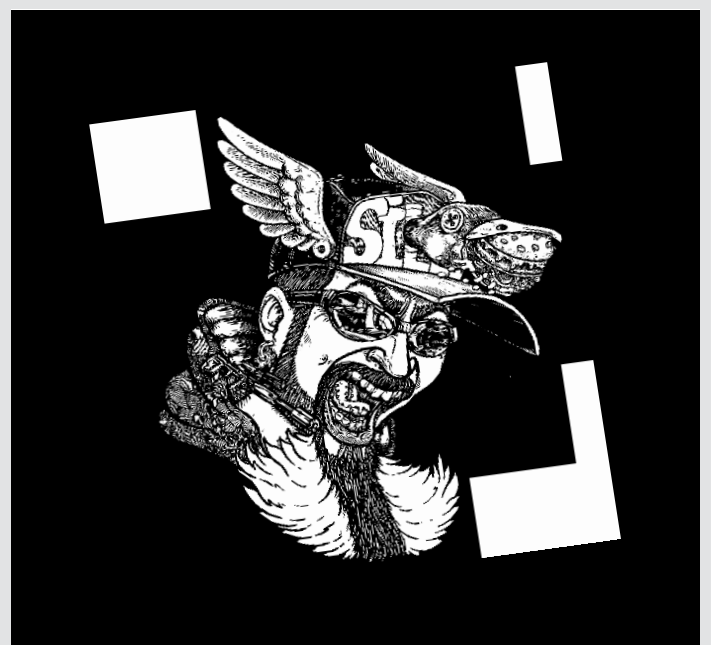
Vekomin í kirkjuna þína!



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