

# MÚR BÚÐIN

Gott verð fyrir alla, alltaf!

# Grafarvogsblaðið

10. tbl. 35. árg. 2024 október

Dreift ókeypis í öll hús í Grafarvogi



Ódýri Ísinn



## Mikil óánægja á íbúafundi

- sjá bls. 2

FASTEIGNA  
MIÐLUN  
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



Spönginni 13  
112 Reykjavík

Fiskréttur dagsins 2.890 kr kg



## Lyf á lægra verði!



Einkarekið apótek

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



# Grafarvogsblaðið

Útgefandi: Skrautas 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: Skrautas 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.

## Kunnum ekki að fara með peninga

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

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

Hægt er að nefna mörg dæmi. Aftur og aftur er gengið svo freklega á  
 rétt íbúanna og þeir eru sjaldnast hafðir með í ráðum. Svokölluð þét-  
 tingu byggðar er aðal málið. Margra hæða húsum er troðið niður á lítil  
 græn og óbyggð svæði. Íbúar í nágrenni svæðanna rekur í rogastans og  
 fólk veit ekki hvaðan á það stendur veðrið. Á meðan á þessu stendur  
 er ekki lóð að fá í höfuðborginni og engin ný alvöru hverfi eru að byg-  
 gjast upp í úthverfunum.

Yfirvöld á Íslandi sendu 16 þúsund milljónir í hernaðarbrask til  
 Úkraínu. Byggja á brú frá Nauthólsvík yfir í Kópavog fyrir 13 þús-  
 und milljónir. 200 milljónir er eytt í að kanna byggingu flugvallar í Hvas-  
 sahrauni í næsta nágrenni við virkt eldgosasvæði. Hvernig gat skýrslan  
 sem út úr þeirri vinnu kom og þessi della öll kostað 200 milljónir?  
 Eyða á 13-15 þúsund milljónir í nýja brú yfir Ölfusá. Brúin er að vísu  
 nauðsynleg en af hverju þarf hún að kosta alla þessa peninga?

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

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

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

En nú eru kosningar yfirvofandi og víst er að þá fá margir stjórnála-  
 menn verðskuldað á baukinn.

Stefán Kristjánsson

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

# Íbúar í Grafarvogi mót- mæla harðlega þétting- aráformum borgarinnar

- kallað er eftir því að íbúalýðræðið verði virkjað með því að hefja  
 samtal og samráð við íbúa hvers hverfishluta

Á fjölmennum íbúafundi sem  
 haldinn var í bókasafninu í Spönginni  
 mánudaginn 7. október síðastliðinn  
 mótmæltu íbúar þéttingaráformum í  
 grónum hverfum borgarinnar harðlega.  
 Á fundinum skipuðu íbúar sér í hópa  
 eftir hverfum. Bent var á að þetta snúist  
 ekki bara um að þetta byggð heldur með  
 hvaða hætti breyttu skipulagi er troðið  
 inn á íbúa. Íbúar upplifa þetta sem vald-  
 niðslu og forræðishyggju sem ekki á að  
 líðast. Á fundinum myndaðist gríðarleg  
 samstæða og samkennd með þeim sem  
 verst verða úti ef að aðgerðum yfirvalda  
 verður.

Í öðru lagi er verið að þröngva inn á  
 íbúa nýjum lífsstíl sem íbúar vilja ekki,  
 enda ekki í samræmi við upphaflega  
 hugmyndafræði þegar Grafarvogshverfin  
 voru skipulögð. Í því sambandi er bent á  
 að innviðir og samgöngur eru ekki til staðar  
 til að mæta þessum breytta lífsstíl. Viljum  
 við skora á skipulagsyfirvöld að láta fyrri  
 skipulagsmistök sér að kenningu verða. Því  
 tengdu benda íbúar á þær alvarlegu  
 afleiðingar, nýs lífsstíls, sem íbúar í  
 nýju hverfi í Gufunesi búa nú við. Hverfið  
 var skipulagt fyrir fólk sem  
 aðhylltist billausan lífsstíl. Skipulags-  
 yfirvöld gleymdu bara að skipuleggja  
 samgöngur í hverfinu sem hefur valdið  
 beinum áhrifum á alla umferð í Grafar-

vogi. Þetta er til ama, sérstaklega fyrir  
 íbúa Gufuneshverfis sem voru  
 nauðbeygðir til að eignast bíla sem sést  
 á bílaflofanum sem er þétt lagt í allt of  
 fá bílastæði og bílunum troðið á göngu-  
 stíga eða bara hvar sem hægt er. Al-  
 gengt er að ekki sé fært gangandi né  
 hjólandi vegfarendum fyrir bílum.  
 Lausnin sem borgin kom með var að  
 borga leigubíla undir íbúa til að þeir kæ-  
 must leiðar sinnar.

Umferðarmannvirki sem tengjast  
 þessu nýja hverfi eru sprungin og taka  
 ekki við meiri umferð. Sérstaklega  
 finnum við íbúar fyrir þessu á anna-  
 tímum. Þetta teljum við vera óásættan-  
 legt og dregur úr trúverðugleika borg-  
 arinnar til að skipuleggja þéttingarreiði í  
 grónum hverfum.

Helstu gæðin sem íbúar sjá við að  
 búa í Grafarvogi er nálægðin við nátt-  
 úruna. Því viljum við varðveita grænu  
 svæðin. Margar af tillögnum eru aftur  
 á móti atlaða að lífsgeðum og líðan  
 íbúa því svo virðist sem það eitt hafi  
 verið haft að leiðarljósi er að farga  
 grænum svæðum. Margar af tillögum  
 borgarinnar breyta ásynnd hverfanna og  
 þá hugmyndafræði sem íbúar vilja  
 varðveita. Íbúar benda á að samkvæmt  
 tillögnum séu þær margar vanhugs-  
 aðar og íþyngjandi fyrir íbúa og til þess  
 fallnar að gerbreyta búsetuforsendum

sem fólk gekk að þegar fólk kaus að búa  
 í hverfum Grafarvogshverfis ásamt því að geta  
 valdið verðmætahruni á eignunum.

Þegar Grafarvogshverfin voru í upp-  
 byggingu voru þau hugsuð sem falleg  
 nærandi og sjálfbær lítil hverfi þar sem  
 hvert hverfi hafði sín sérkenni með  
 nálægð við alla þjónustu, skóla og nátt-  
 úruna í bakgarðinum. Það eitt dregur úr  
 umferð og hefur áhrif á andlega, líkam-  
 lega og félagslega líðan, sem of þétt  
 byggð gerir alls ekki

Okkur þykir vænt um hverfið okkar  
 og viljum að íbúum líði vel án þess að  
 þurfa að óttast að það verði gerð að  
 þeim atlaða með skipulagi sem er í  
 ósamræmi við nærliggjandi íbúabyggð,  
 hugmyndafræði, vilja íbúa og lífs-  
 geðum sem nú eru víða í uppnámi.

Við höfum óskað eftir fundi með  
 borgarstjóra, Einari Þorsteinssyni, til að  
 virkja íbúalýðræðið, hefja samráð og  
 samtal við íbúa hvers hverfishluta um  
 skipulag síns hverfis. Við bendum á að  
 íbúar eru sérfræðingar í sínu  
 nærumhverfi. Einnig hvetjum við alla  
 fulltrúa okkar í Hverfaráði Grafarvogshverfis,  
 aðra borgarfulltrúa og þingmenn  
 Reykjavíkur að gæta hagsmuna íbúa  
 Grafarvogshverfis með því að fylgja þessu  
 mikilvæga máli eftir.

(Grein frá Íbúasamtökum  
 Grafarvogshverfis)



Grafarvogsbúum er annast um hverfið sitt og kalla á virkt íbúalýðræði. Myndin er frá íbúafundinum í Spönginni.

## Um okkar FYRIRTÆKI

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



Hafðu samband núna

Draghóls 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 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

# Hefur þú kynnt þér þjónustu Heilsuklasans?

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

## Hafðu samband:

[www.klasinn.is](http://www.klasinn.is)  
[mottaka@klasinn.is](mailto:mottaka@klasinn.is)  
599-1600  
Bíldshöfða 9



Léttara líf



Sterkari bein



60+ Námskeið



Jóga



# Frábærar fiskikökur

- frábær réttur sem vert er að prófa

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

## Thai Fiskikökur

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

aðar smátt

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

Sesamsósan:

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



- Gæðin skipta máli -



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

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

Bakið í um 20 mínútur.

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

Verði ykkur að góðu.

Kristjana Steingrímsdóttir (Jana)

[jana.is](http://jana.is) - [www.instagram.com/janast](https://www.instagram.com/janast)

## Bókaðu tíma í sjónmælingu

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

Sjónmæling gengur upp í gleraugnakaup séu þau gerð í framhaldinu.

eyesland

Spönginni · Kringlan · Grandi · Glæsibær · Keflavíkurflugvöllur  
[eyesland.is](http://eyesland.is)

# Betri innimálning á 20% afslætti



Verð áður: 13.999 kr.

**11.199 kr.**

Colorex Vagans Pro+ 7, 9 l

- Lyktarlaus
- Þekur vel
- Þægileg í notkun
- Svansvottuð



## MÚRBÚÐIN

Gott verð fyrir alla, alltaf!



# *Silli kokkur Höfðabakka 1*

- Villibráð með stöðugum nýjungum á matseðli
- Skemmtilegur staður fyrir fjölskyldur, vini, afmæli eða vinnustaði
- Barnamáltíð á 500 kr. og safi og ís í desert innifalið
- Notaleg stemning fyrir allan aldur og oft uppákomur um helgar



## *Jólin nálgast!*

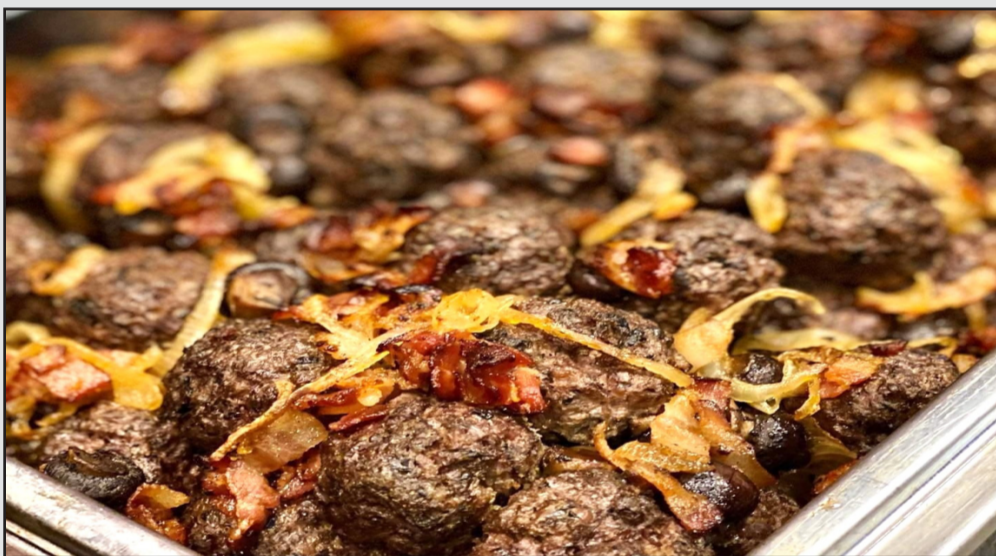
Sala er hafin á okkar vinsæla villibráðar- og jólahlaðborði á

## *sillikokkur.is*

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



Silli Kokkur - S: S691-5976 - [sillikokkur.is](http://sillikokkur.is)



## Villibráðarhlaðborð:

### Aðalréttir

Rjúpusúpa og gæsa confit bruchette m/ gráðosti.

Gæsalifrakæfa m/ púrtvínshjúp.

Grafin Gæsabringa m/ Camenbert og sultuðum rauðlauk.

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

Hrossafille í soja og wasabi.

Reyktur og grafinn lundi m/ bláberja vinagrette.

Villibráða Paté m/ hindberjasósu.

Grafinn Skarfur í bláberja lakkrissósu.

Graflax m/ ristubrauði og graflaxsósu.

Hreindýra bollur m/ villisveppasósu.

Gæsapottréttur í tartalettu.

Risotobollur m/ villisveppum og önd.

Bláberja marineruð gæsabringa.

Lambasteik úr Jökuldal.

### Meðlæti

Villisveppasósa.

Heimalagað rauðkál.

Confit sveppir.

Sætkarftöflumús m/ dödlum og fennel.

### Eftirréttur

Crème Brulee.

Súkkulaði ostakaka.

Kokkurinn áskilur sér rétt til að breyta eða bæta við matseðil

## Jólahlaðborð:

### Aðalréttir

Graflax m/ ristubrauði og graflaxsósu.

Gæsalifrakæfa m/ púrtvínshjúp.

Grafin Gæsabringa m/ Camenbert og sultuðum rauðlauk.

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

Villibráða Paté m/ hindberjasósu.

Grafinn Skarfur í bláberja lakkrissósu.

Hreindýra bollur m/ villisveppasósu.

Gæsapottréttur í tartalettu.

Risotobollur m/ villisveppum og önd.

Purusteik.

Hunangljáud kalkúnabringa.

### Meðlæti

Villisveppasósa.

Heimalagað rauðkál.

Confit sveppir.

Laufbrauð m/ smjöri.

Sinnepssild m/ rúgbrauði.

Sykurbrúnaðar kartöflur.

Rækjur og krabbi í sweet chilli sósu.

### Eftirréttur

Crème Brulee.

Súkkulaði ostakaka.

Kokkurinn áskilur sér rétt til að breyta eða bæta við matseðil

# Það er nóg pláss fyrir öll

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

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

Mér finnst afar mikilvægt að nú sem

áður bjóðum við nýja Reykvíkinga velkomna og gerum allt sem í okkar valdi stendur til að öllum líði hér vel og finni sér stað. Borgin er sameiginlega okkar allra.

#### Hvað höfum við gert?

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

• Á hverju ári er íslenskukunnátta barna mæld með Milli Mála könnunarprófinu og í kjölfarið er

stuðningur metin. Borgin rekur fjögur íslenskuver þar sem starfið miðar að því að undirbúa börn betur undir þátttöku í íslensku skólalastarfi.

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

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

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

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

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

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

Mikill fjöldi starfsmanna borgarinnar eru af erlendu bergi brotin og er borgin með samning við fimm tungumálaskóla sem allir koma og kenna okkar starfs-

fólki í húsnæði borgarinnar. Notast er við appið Bara tala sem er afar vinsælt. Um 400 af 1500 starfsmönnum af erlendum uppruna eru nú í skipulögðu íslenskunámi.

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

Það er staðreynd að stefnumótun un-



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

danfarna ára hefur skilað tugum verkefna inn í kerfið okkar með mikla áherslu á færni fólks í íslensku. En betur má ef duga skal. Þess vegna höfum við sett á stað vinnu við heildstæða fjölmenningsstefnu sem mun taka á þjónustu

við málefni innflytjenda, flóttafólks og umsækjenda um alþjóðlega vernd. Ný stefna mun líta dagsins ljós á komandi mánuðum. Áhersla verður lögð á inngildinguna inn í íslenskt menningarsamfélag, jafnrétti og virka þátttöku. Mér legg mikla áherslu á að fjölmenningsborgin vaxi og dafni og ég bind miklar vonir við að vinnan sem er framundan skili okkur metnaðarfullri stefnu og áherslum.

#### Fjárfesting en ekki kostnaður

Stórrýði um kostnað samfélagsins við nýja íbúa er gjarnan mjög ýkt og pólariseruð.

Innflytjendur eru upp til hópa alveg frábært fólk. Fólk sem hefur bjargir og getu til að fara af stað. Fólk sem treystir sér til að aðlagast nýjum tungumálum, siðum og venjum. Og fólk sem er að langstærstum hluta á vinnumarkaði. Þessu fólki eigum við að taka opnum örmum því í þeirra löngun til að verða partur af íslenskrri þjóð felst okkar framtíðarauður. Okkar besta tæki er að opna fyrir innflytjendum dyr að íslensku samfélagi. Ekki síst með því að gefa því aðgang að tungumálinu okkar.

Til að samfélagið sé öllum opið, þurfum við að auka samskipti milli ólíkra mál- og menningarhópa, brjóta við niður fordóma og koma í veg fyrir árekstra. Ég trúi því að fjölbreytileiki og mannréttindi hafa mikið að segja við þróun borgar og þess vegna opnum við fadminn með samstöðu og mildi. Það er sannarlega pláss fyrir okkur öll í höfuðborginni Reykjavík.

Þórdís Lóa Þórhallsdóttir  
Forseti borgarstjórnar og  
oddviti Viðreisnar í Reykjavík

#### 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 BÓKAD BRAUT Á  
KEILUHOLLIN.IS OG Í SÍMA 5 11 53 00

Keiluhöllin  
EIGILSHÖLL

Tónlistarskólinn í Grafarvogi hefur á sínu 34. starfsári fengið nýtt nafn og merki. Starfsemi skólans hefur vaxið mjög og er nú einnig með starfsstöðvar í Grafarholti, Úlfarsárdal og Háaleiti – Bústöðum.

Nýtt nafn, Tónskólinn í Reykjavík tekur utan um alla nemendur sem skólann sækja. Heimsækið glænýja heimasíðu skólans

**tonrey.is**



**TÓNSKÓLINN  
Í REYKJAVÍK**





**KEILA • KARAOKE • PÍLUKAST • PIZZA**





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

HellsuKlasinn



## Grafarvogsblaðið

Ritstjórn/Auglýsingar - Sími 698-2844

eignaumsjon.is



Framúrskarandi  
fyrirtæki 2024

2021-2024 Fyrirmyndaryrirtæki  
Í rekstri  
Væðingarástæða

## 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

# Hlúum að samfélaginu okkar

- eftir sr. Örnunni Ýr Sigurðardóttur,  
sóknarprest í Grafarvogssókn



sr. Arna Ýr Sigurðardóttir, sóknarprestur í Grafarvogssókn.

Þetta er búið að vera erfitt ár. Fleiri morð voru framin á Íslandi það sem af er þessu ári heldur en nokkru sinni áður, og þar af eru látin þrjú börn. Þau eru okkur mikill harmdaudi og við syrgjum þau og finnum til með ástvinum þeirra. Þar að auki hafa banaslys verið óvenjumörg, og eldgosin á Reykjanesskaga vofa sífellt yfir og taka sinn toll af okkur öllum, og hugur okkar er svo sannarlega búinn að vera með Grindvíkingum í þessum aðstæðum. Við finnum öll að spennan hefur aukist í samfélaginu, og við spyrjum okkur hvernig stendur á því að börnin okkar eru orðin svo óörugg að þau telja sig þurfa að ganga með hnífa.

Ég held að það sé ekkert einhlítt svar við því hvað veldur þessari auknu spennu, en mín tilfinning er samt sú að þær stofnanir samfélagsins sem eiga að grípa okkar veikasta fólk, bæði unga og aldna, séu það sveltar að þær valda ekki hlutverki sínu sem skyldi. Og þá er ég ekki að gagnrýna fólk sem

vinnur þau mikilvægu störf að nast börnin, mennta unga fólk, hlúa að hinum veiku og öldruðu, því það er fólk sem vinnur af umhyggju og kærleika. En við þurfum að íhuga alvarlega hver forgangsöröðun okkar er og hún er augljóslega röng þegar fólk þarf að liggja frammi á gangi á brádamóttökunni, gamla fólk fæ ekki pláss á hjúkrunarheimilum, barnafjölskyldur þurfa að þúsla hverjum einasta degi vegna þess að börnin komast ekki á leikskóla og báðir foreldrar neyðast til að vinna úti til að geta náð endum saman. Og ofan á allt þetta bætist geðheilbrigðiskerfi sem virðist ekki ná að grípa fólk, því dæmin eru allt of mörg um fólk sem fær ekki aðstoð þar með skelfilegum afleiðingum.

Við kunnum vel að standa saman sem samfélag þegar mikið liggur við. Þegar hörmungar dynja yfir í samfélaginu er kirkjan sameiginlegur vettvangur okkar til að tjá sorg okkar og samstöðu og

hún er mörgum sannkallaður gridastaður í ólgusjó lífsins. En hlutverk kirkjunnar er líka að standa með þeim sem minna mega sín og benda á það sem má betur fara í samfélaginu. Og nú er svo komið að við þurfum að endurskoða hvernig við hlúum að þeim sem eru veik, börnunum okkar og gamla fólkinu. Þar þurfum við öll að leggjast á eitt, kirkjan, stjórnvöld og við sem einstaklingar.

Guð blessi okkur veturinn sem framundan er.



Grafarvogskirkja.

# MÚR BÚÐIN

Gott verð fyrir alla, alltaf!

# Í mörg horn að líta

- nauðsynlegt að kynna sér vel málin!

## Íbúðauppbygging í Grafarvogi og nýtt hverfi á Keldnalandi

- Fanný Gunnarsdóttir, formaður Íbúaráðs Grafarvogs, skrifar

Það hefur ekki farið fram hjá neinum sem býr í Grafarvogi að verið er að kynna hugmyndir að íbúðauppbyggingu í hverfinu og nýju hverfi á Keldnalandi. Jafnframt eru kynntar breytingar á Aðalskipulagi Reykjavíkur á þessum svæðum.

Til þess að auðvelda fólki að kynna sér þessi tvö aðskildu mál er vísað hér fyrir neðan á fyrirliggjandi upplýsingar. Það hefur komið fram að hugmyndir eru uppi um að byggja allt að 500 íbúða hér í Grafarvogi og því má gera ráð fyrir að íbúum gæti fjölgað hér um 1000 til 1500. Uppbyggingin er hluti af uppbyggingarstefnu borgarinnar m.a. til að mæta aðkallandi skorti á íbúðahúsnæði. Vonandi verða þetta íbúðir fyrir fólk á öllum aldri, alla vega væri gott að börnum fjölgaði í hverfinu. Það var ánægjulegt að sjá hve vel var mætt á kynningarfundinn á bókasafninu þann 26. sept. en þar gafst kostur á að kynna sér hugmyndir sem nú er unnið út frá. Það var got að fá útskýringar hjá starfsfólki umhverfis- og skipulagssviðs og fólk var hvatt til að skila inn athugasemdum sem horft verður til í vinnunni framundan – sjá góðar upplýsingar og myndir af öllum kynningar- spjöldunum <https://reykjavik.is/husnaedi/husnaedisata>. Það er rétt að taka það fram að kynning með þessu sniði er nýtt fyrirkomulag og allra fyrsta skrefið í kynningum og samtali við íbúa. Síðar í deiliskipulagsferlinu fer aftur fram samráð þar sem íbúar geta lagt inn formlugar athugasemdir varðandi deiliskipulagið – sjá:

<https://skipulagsgatt.is/issues/2024/1067>. Innsendar athugasemdir verða allar opinberar og hverri og einni svarað. Eins og eðlilegt er þá sýnist sitt hverjum um framkomnar hugmyndir, margir ánægðir með að nýta þessi svæði en auðvitað er hópur fólks sem sér ýmislegt sem betur mætti fara eða óttast að áður gefin fyrirheit standist ekki um að yfirbragð nýju bygginganna falli að þeirri byggð



Fanný Gunnarsdóttir formaður Íbúaráðs Grafarvogs.

sem fyrir er. Það skiptir okkur miklu máli að vel takist til og því er það mikilvægt að hafa aðgengilegar réttar upplýsingar. Því hvetur íbúaráð Grafarvogsbúa til að lesa sér til, kynna sér málin og senda frá sér athugasemdir og ábendingar. Íbúaráð he-

fur kynnt sér vel þessar hugmyndir og lagt sig fram um að hlusta eftir sjónarmiðum og athugasemdum íbúa. Ráðið sendir svo frá sér formlega umsögn um breytingar á Aðalskipulaginu en umsögnin verður auðvitað opinber, eins og allar aðrar innsendar athugasemdir. En aðeins að nýja hverfinu á Keldnalandi, nú þegar hefur verið opnuð sýning í bókasafninu á vinningstillöggunni, boðið upp á gönguferð og kynningu á svæðinu, í framhaldinu var mjög góður fundur þar sem arkitektarnir kynntu hugmyndafræðina og svöruðu spurningum. Það kom m.a. fram að gera má ráð fyrir að það taki 20 ár að byggja allt hverfið, þar verða þrjú skólar og svæðið hugsað sem þrjú kjamar, eða einingar, hver með sín einkenni og yfirbragð. Byggingin hverfist um legu borgarlnu sem fer um hverfið á leið upp í Mosfellsbæ.

Þetta nýja hverfi er hugsað sem vistvænt hverfi og horft er til framtíðar. Íbúaráð hvetur fólk til að kynna sér hugmyndafræðina og ýmislegt annað sem tengist þessari væntanlegu byggð – sjá: <https://reykjavik.is/keldur>. Nú liggja fyrir hugmyndir að breytingum á Aðalskipulagi svæðisins, en umsagnafrestur er til 31. okt. Eins og alltaf eiga áhugasamir að gefa sér tíma til að kynna sér vel útgefnar upplýsingar, senda inn athugasemdir ef fólk sér að eitthvað mætti betur fara og eins og áður hefur komið fram verður öllum athugasemdum svarað og þær birtar – sjá: <https://fundur.reykjavik.is>

Fanný Gunnarsdóttir  
formaður íbúaráðs Grafarvogs

## Er jeppinn rafmagnslaus ?



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

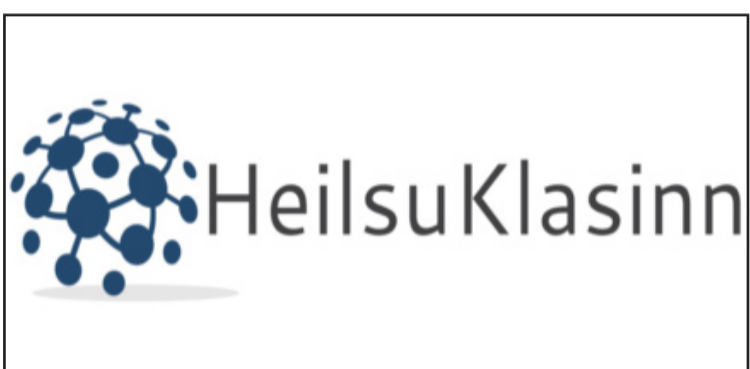


Mælum • Skiptum • Traust og fagleg þjónusta

**SKORRI**

**TUDOR** SÉRFRÆÐINGAR Í RAFGEYMUM **TUDOR**

Skorri ehf • Bildshöfði 12 • 110 Rvk • 577-1515 • Vefverslun á [skorri.is](http://skorri.is)



**MÚRBÚÐIN**  
Gott verð fyrir alla, alltaf!



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



tix.is

Miðaverð kr 7.500



# Íslandsmeistarar Fjölnis í skák

## áfram á fljúgandi siglingu

Íslandsmót skákkfélaga, fyrri hluti, fór fram í Rimaskóla helgina 3. - 6. október. Skákdeild Fjölnis er sannarlega nýtt stórveldi í skákinni því A sveitin landaði Íslandsmeistaratitli í 1. sinn fyrr á þessu ári. Skákdeild Fjölnis er nú spáð sigri annað árið í röð. Staðan í hálfleik er sú að spáin gangi eftir. Fjölnismenn eru með góða forystu í Úrvalsdeild og unnu allar sínar 5 viðureignir í fyrri umferð.

Átta skákmenn skipa þessa vösku sveit og eru þeir flestir innan við þrjú stig, sem þykir ungt.

Það vakti athygli að Oliver Aron Jóhannesson fyrrum NM meistari með Skáksveit Rimaskóla vann allar sínar skákir um helgina og var með stórmeistara árangur.

Skákdeild Fjölnis leiðir í Úrvalsdeild með 10 stig þremur stigum á un-

dan næstu skáksveit, Taflfélags Reykjavíkur sem vermir 2. sætið með 7 stig.

Fjölnismenn sendu 3 aðrar skáksveitir á Íslandsmótið og reyndust þær allar sigursælar. Sveit B er efst í 2. deild og C sveitin er taplaus í fjölmennri 4. deild. Íslandsmót skákkfélaga 2024 - 2025 er það langfjölmennasta frá upphafi og voru um og yfir 400 skákmenn og skákönur að tepla í Rimaskóla alla helgina.

Fjölnisstelpur 12 og 13 ára skrifuðu sig á blað skáksögunnar þegar þær mættu með fyrstu kvennasveitina á Íslandsmót skákkfélaga. Þessar átta Rimaskólastelpur eru samt engir byrjendur því þær hafa síðustu ár verið ósigrandi á öllum grunnskólamótum landsins. Stelpurnar sáu líka um alla veitingasölu á mótinu með góðum stuðningi foreldra sinna. Stóðu vaktina með sóma og söfnuðu um leið í skákferð erlendis, fjórða árið í röð.

Skákdeild Fjölnis var eins og hér greinir frá á mikilli sigurbraut þessa helgi á Íslandsmótinu. Breiddin er mikil, vel mætt á æfingar og á 20 árum deildarinnar hefur enginn uppalinn skákari í Fjölni skipt yfir í annað skákkfélag. Einsdæmi eins og svo margt í okkar skákstarfi. Síðari hluti Íslandsmótsins fer fram um mánaðarmótin febrúar - mars 2025.



Íslandsmeistarar Fjölnis hafa unnið síðustu 16 viðureignir í Úrvalsdeild og stefna á að verja titilinn frá í vor. Staðan er afar góð í „hálfleik“.



Fyrsta kvennasveitin á Íslandsmóti skákkfélaga. Bekkjarsystur í 7. bekk Rimaskóla.



B sveit Fjölnis teflir í 2. deild og er í 1. sæti þegar mótið er rúmlega hálfnað.

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

Grænir  
skátar

## Endurvinnslumóttakan er opin alla daga hjá skátunum í Hraunbæ

Móttaka Endurvinnslunnar er opin alla daga vikunnar.  
Við tökum vel á móti þér.  
Grænir 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

TOYO TIRES

PIRELLI  
POWER IS NOTHING WITHOUT CONTROL

LAUFENN  
Journey in Style

MAXXIS  
DEKK

Mastercraft  
TIRES

NANKANG  
FREE YOUR WAY

KUMHO TIRE  
All-ways. Go With you

DOUBLE COIN



Bókaðu tíma á netinu

# Stærsta verkstæði landsins er í næsta nágrenni

Nesdekk Breiðhöfða 13.  
Eitt fullkomnasta hjólbarðaverkstæði landsins.



Toyo GSI-6

Toyo Ice Freezer

Toyo G3S - ICE



Harðskeljadekk

Harðskeljadekk

Harðskeljadekk



## Bókaðu tíma og skoðu dekkjaúrvalið á nesdekk.is

Breiðhöfði 13  
110 Reykjavík  
590 2080



Stærðin skiptir ekki máli á Breiðhöfða 13.

**NESDEKK**  
561 4200 / nesdekk.is

# Stíflubjónusta Röramyndir Dælubíll



VALUR  
HELGASON

stifla.is | 896 1100

## Dolly Partón

LAMB, BÖKUD KARTAFLA,  
MAÍS & BERNAISE



American Style

BÍLDSHÖFÐA  
AMERICANSTYLE.IS

DALSHRAUNI

NÝBÝLAVEGI

SKIPHOLT  
5 17 18 18

## Tólf spor – Andlegt ferðalag



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

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

## Fréttir

GV



Eyesland gleraugnaverslun var opnuð á dögnum í Spönginni við góðar undirtektir.

# Eyesland opnar í Spönginni

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

### Gleraugu á góðu verði!

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

tilboð þegar kemur að gleraugnakaupum. 2fyrir1 tilboðið hefur verið afar vinsælt hjá okkur, þar sem viðskiptavinur kaupir margskipt gleraugu, þá umgjörð og gler og fær seinni glerin fir“ segir Guðrún og útskýrir að oft eru seinni glerin sölglar með styrk sem er gott að grípa í þegar sólin er lágt á lofti líkt og núna. „Þau merki sem eru hvað vinsælust hjá okkur þessa stundina eru Neubau, Guess, Dita Lancier, Victoria Beckham, David Beckham Reykjavík Eyes og Bolon. Við erum með gleraugu á mjög góðu verði“ segir Guðrún og bætir við að allir ættu að geta fundið sér eitthvað sem hentar, bæði þegar kemur að verði og útliti. „Neubau gleraugum eru afskaplega vinsæl hjá okkur um þessar mundir, gleraugamerki frá Austurríki sem leggur áherslu á sjálfbærni og notast við vistvæn hráefni og aðferðir í framleiðsluferlinu“ segir Guðrún. Gleraugum eru framleidd í Austurríki, m.a. úr hágæða titanium og náttúrulegu Acetate sem er niðurbrotanlegt og umhverfisvænt, framleitt úr bómull og við.

Einnig hafa viðskiptavinir Eyesland verið að njóta sér þá þjónustu að panta gleraugum í verslunum Eyesland og sæk-

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

### Sjónmæling gengur upp í gleraugnakaup

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

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



Guðrún Björgvinsdóttir verslunarstjóri Eyesland í Spönginni.



Falleg Victoria Beckham gleraugu.



Reykjavík Eyes Kids barnagleraugu í úrvali.

## Lionsklúbburinn Fjörgyn í Grafarvogi: Stórtónleikar í Grafarvogskirkju 14. nóvember

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

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

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

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

### Brot úr sögu Fjörgynjar

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Fyrir hönd félaga í Lionsklúbbum Fjörgyn Þór Steinarsson



Samstarf við Sjóvá og N1.



Lífsmarksmælur. Fjörgynjarfélagar og stafsfolk BH.



Leikföng fyrir Barnadeild LSH.



## Blóðsykur- mælingar í boði Foldar og Fjörgynjar

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

Alþjóðlegi sykursýkisdagurinn er 14. nóvember ár hvert.

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

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

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

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

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

Fyrir hönd félaga í Fjörgyn og Fold Guðmundur Helgi Gunnarsson

# Tónlistarskólinn í Grafarvogi verður Tónskólinn í Reykjavík

Tónlistarskólinn í Grafarvogi hefur á sínu 34. starfsári fengið nýtt nafn og merki. Skólinn sem er annar stærstur tónlistarskóli í Reykjavík, hefur vaxið mjög á síðustu árum og teygir sig út fyrir Grafarvoginn. Nú er skólinn einnig með starfsstöðvar í Grafarholti, Úlfarsárdal og Háaleiti – Bústöðum. Nýtt nafn, Tónskólinn í Reykjavík tekur betur utan um alla nemendur sem skólann sækja og þau hverfi sem skólinn starfar í.

Nemendafjöldi skólans nálgast nú 300 en þar af sækir um fimmtungur forskólann. Forskólinn er allhliða tónlistarnám fyrir börn á fyrstu árum grunnskóla sem eru að stíga sín fyrstu skref í tónlistinni. Í forskólanum sækja börn hljóðferasmiðjur en mikil áhersla er á söng og saman mynda forskóla- og söngnemendur, Barna- og unglingskór Grafarvogs og Fossvogs. Forskólanemendur fá forgang í áframhaldandi tónlistarnám. Margir nemendur kjósa að sækja áfram söngæfingar samhliða hljóðferanámum. Skólinn býður upp á nám á fiðlu, víolu, selló, þverflautu, gítar, píanó, harmóníku og söngám. Kennarar skólans eru allir hámenntaðir í sínu fagi og haga námi nemenda eftir þörfum hvers og eins. Nemendur fá að kynna ólíkum tónlistarstílum og velja tónlist sem talar til þeirra þó ávallt sé lagður grunnur að góðri tækni. Leikgleði og sköpun er látn ráða ferðinni og þá fylgir árangurinn með. Samstarf og þátttaka er kennurum og stjórnendum skólans hjartans mál. Skólinn er í virku samstarfi við aðra tónlistarskóla á höfuðborgarsvæðinu um að efla syngjandi leikskóla og koma hundruðum leikskólabarna á svið á Barnamenningarhátíð.

Skólinn er einnig í náinni samvinnu við grunnskóla og kirkjur í hverfum sem skólinn starfar í. Nemendur skólans koma reglulega fram á alls kyns tónleikum innan og utan skóla, meðal annars í menningarhúsum eða bókasöfnum í Reykjavík.

Edda Austmann er nýr skólastjóri skólans en hún tók við haustið 2023. Hún hóf störf við skólann haustið 2019 í forskóla- og söngkennslu en bætti síðar við sig deildarstjórn og starfi aðstoðarskólastjóra. Samhliða kennslu lauk Edda diplóma í listkennslu frá Listaháskóla Íslands árið 2022. Áður starfaði Edda sem markaðsstjóri Hörpu tónlistar- og ráðstefnuhúss þar sem hún hafði starfað frá fyrri opnun hússins, árinu 2011. Edda hefur lokið mastersgráðum í markaðsfræði frá Háskóla Íslands og í tónlist erlendis frá. Hún var 19 ára gömul þegar hún fluttist til London til að hefja nám í Royal Academy of Music og var búsett þar í sex ár samtals. Á námstíma sínum í London starfaði hún meðal annars í framhúsi Royal Albert Hall og English National Opera og gat því sótt ógrynni tónleika og óperusýninga. Eitt af ihlaupastörfum hennar í London var meðal annars móttaka fyrstu gesta um borð í London Eye. Edda fékk fullan skólalyst til að stunda óperunám við Royal Conservatoire of Scotland í Glasgow þar sem hún var búsett í tvö ár. Í Glasgow fékk Edda ótal tækifæri til að syngja með hljómsveitum og í boðum æðstu embættismanna. Í kjölfar námsins söng hún við óperuhúsið í Zurich, Íslensku óperuna og víðar í Evrópu. Edda gaf út barnabók og geisladisk um Töfraflautuna eftir

Mozart og setti á svið í Hörpu í samstarfi við Töfrahúsið og Íslensku óperuna. Edda er gift Gunnari Inga Jóhannssyni lögmanni sem er einn eigandi MAGNA lögmannna á Höfðabakka. Þau eiga saman fjögur börn sem öll stunda tónlistarnám við tónlistarskólann. Þau hafa verið búsett viðvegar í Grafarvogi frá því þau hófu sambúð árið 2008. Hjónin hafa verið virk í foreldrarstarfi bæði í Foldaskóla og Ungmennafélaginu Fjölni.

Þó skólinn hafi fengið nýtt nafn byggir starfið á sömu styrku stöðum og heldur í heiðri sögu skólans sem svo margir núverandi sem og fyrrum kennarar og nemendur tengja við. Höfuðstöðvar skólans eru eftir sem áður í Hverföld 5. Rétt er að

geta þess að Tónskólinn í Reykjavík er ótengdur öðrum skóla sem áður starfaði og bar titilinn Tónlistarskólinn í Reykjavík en varð hluti af Menntaskóla í tónlist árið 2017. Verið velkomin að heimsækja glænýja heimasíðu skólans tonrey.is



Edda Austmann er nýr skólastjóri Tónskólans í Reykjavík.

# Frábær villibráðarkvöld og jólahlaðborð hjá Silla Kokki

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

Og þegar IKEA hefur auglýst að jólin byrji þar og geitin fræga birtist í Garða-bænum fer fólk að huga að því að gera vel við sig í skammdeginu.

Stutt er síðan að Silli Kokkur opnaði frábæran veitingastað að Höfðabakka 1. Silli hefur langa reynslu af því að bjóða fólki frábæra rétti og nú á dögnum fóru þau hjá Silla Kokki að bjóða upp á glæsileg hlaðborð. Þetta eru annars vegar villibráðarkvöld og hins vegar jólahlaðborð.

„Við byrjum með fyrstu villibráðarkvöldin fyrir viku síðan og aðsóknin hefur verið mjög góð. Við erum með villibráðarkvöldin á föstudags- og laugrags-

kvöldum og fólk í hverfunum í nágrenni okkar sýnir þessu mikinn áhuga sem við erum þakklát fyrir,“ segir Elsa Blöndal Sigfúsdóttir, annar eigandi hjá Silla Kokki.

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

## Miðasala á sillikokkur.is

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

Til að kaupa miða fer fólk inn á [sillakokkur.is](http://sillakokkur.is) og þar er að finna allar upplýsing-

ar. Enn eru til miðar en þeir kosta 13.900,- krónur fyrir manninn.

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

## Frægur fyrir hamborgana

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

Lokað er hjá Silla Kokki á mánudögum og þriðjudögum. Opið miðvikudaga frá kl. 11:30 til 21.00. Á fimmtudögum frá kl. 11:15 til 23.00, á föstudögum frá kl. 11:15 til 23.00, á laugardögum frá kl. 12.00 til kl. 23.00 og á sunnudögum frá kl. 12.00 til kl. 21.00.



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

# Það er mjög dýrt að sóa heitu vatni!

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

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

## Bakreikningur upp á rúma milljón

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

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

Hitavaktin – mánaðarlegt eftirlit

## með hita- og snjóbræðslukerfum

Vegna mikillar fjölgunar fyrirspurna um aðstoð við að meta ástand hitagrinda og snjóbræðslukerfa býður Eignaumsjón nú húsfélögum – hvort sem þau eru í þjónustu hjá Eignaumsjón eða ekki – upp á mánaðarlega skoðun í tæknirýmum húsa til að tryggja að þessi kerfi starfi á fullum afköstum og án vandamála.

„Það er orðið dýrt að sóa heitu vatni

og sjálfbær hitastýring og skilvirkni í sameign húsfélaga skiptir alla eigendur máli. Reglubundið eftirlit sparar heitt vatn, dregur úr sóun og lækkar rekstrarkostnað húsfélagsins,“ segir Guðmundur Orri og hvetur öll sem eru áhugasöm um þessa nýju áskrif-tarþjónustu til að hafa samband á netfanginu [thjonusta@eignaumsjon.is](mailto:thjonusta@eignaumsjon.is), í netspjall, eða með því að hringja í síma 585-4800.



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

**MÚRBÚÐIN**  
Gott verð fyrir alla, alltaf!

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





Pann 28. september sl. afhenti Team Rynkeby lið 2024 söfnunarfé til Umhyggju að upphæð 31.945.738.

# Fjórir Grafarvogsbúar taka þátt í Team Rynkeby verkefningu

- eftir Gretu Jessen og Söru Halldórsdóttur

Team Rynkeby er góðgerðaverkefni sem hófst árið 2002 þegar nokkrir starfsmenn danska safaframleiðandans Rynkeby Foods ákváðu að hjóla frá Danmörku til Parísar. Fyrirtækið var aðalstyrktaraðili ferðarinnar, en einnig fengust styrkir frá öðrum fyrirtækjum. Það gekk mjög vel að safna styrkjum, það vel að það varð afgangur og var hann gefinn deild krabbameinssjúkra barna á háskólasjúkrahúsinu í Odense. Team Rynkeby hefur síðan þá stækkað ár frá ári. Þátttakendur hjólaárið 2023-2024 voru um 2500 hjólarar og aðstoðarfólk í 63 liðum frá 9 löndum. Ísland hefur tekið þátt frá árinu 2017.

Öll liðin hjóla til styrktar börnum með alvarlega sjúkdóma, hvert í sínu landi. Íslenska liðið safnar nú fyrir Umhyggju, félag langveikra barna.

Fyrstu árin var safnað fyrir Styrktarfélag krabbameinssjúkra barna (SKB) en það félag nýtur áfram stuðnings Rynkeby í gegnum Umhyggju.

Team Rynkeby liðin hafa öll sömu markmið:

- Safna peningum í hverju landi fyrir sig, fyrir börn með alvarlega sjúkdóma
- Koma þátttakendum í það gott form að þeir geti hjólað um 1300 km leið
- Hafa gaman af og að styðja hvert annað í þessu krefjandi en mjög svo gefandi verkefni.

Nýtt lið er valið að hausti og búið er að velja liðið fyrir 2024-25. Liðið í ár samanstendur af yfir 40 hjólurum og 8 manna aðstoðarhóp sem kallaðir eru umhyggjuliðar. An umhyggjuliðanna kemst liðið ekki langt en það eru alltaf tveir bílar sem fylgja hópnum og sjá um

ad hafa mat og kaffi tilbúið og eins ef eitthvað kemur upp á. Liðið fer með allan mat út og eru það fyrirtæki hér heima sem hafa gefið liðinu þær vörur. Það er ómetanlegt eins og allir þeir styrkir sem fyrirtæki hafa lagt í söfnunina.

Liðsmenn greiða sjálfir allan sinn kostnað (hjól, búnað, ferðir, fatnað, gistingu o.fl.). Ekki er um keppni að ræða heldur hjólar hvert lið saman alla leið. Íslenska liðið mun hjóla af stað 5. júlí frá Kolding í Danmörku til Parísar. Öll liðin hittast svo í París 12. júlí. Hver og einn hjólar um 1300 km á átta dögum þannig að liðsmenn þurfa að leggja sig alla fram við æfingar yfir veturinn til að vera í stakk búnir að takast á við þetta verkefni.

Gaman er að segja frá því að í liðinu í fyrra og í ár eru fjórir Grafarvogsbúar; tvenn hjón þar af þrjú sem hjóla og einn sem er umhyggjuliði.

Sara tekur núna þátt í þriðja skipti og Greta í annað skipti. Við erum sammála um að það sem drífur okkur áfram er ómetanlegur vinskapur, hvatning liðs-

félaga, sameiginleg markmið og ólýsanlega góð tilfinning að láta gott af sér leiða. Ferðin í sumar var mjög krefjandi vegna veðurs því af átta dögum rigndi í fimm. Það getur tekið á að hjóla langar vegalengdir í rigningu en þá er gott að rifja upp hvers vegna við erum að þessu. Allt gert til þess að safna fyrir Umhyggju. Æfingar fyrir næsta tímabil eru hafnar og vinna við að safna styrkjum komin á fullt.

Pann 28. september sl. afhenti Team Rynkeby lið 2024 söfnunarfé til Umhyggju að upphæð 31.945.738. Við afhendinguna kom fram að söfnunarféð verður m.a. nýtt í þágu rannsókna og í almenna þjónustu sem félagið veitir langveikum börnum og aðstandendum þeirra.

Að lokum viljum við hvetja Grafarvogsbúa og fyrirtæki í hverfinu að kynna sér verkefnið sem hægt er að gera á: [www.teamrynkeby.is](http://www.teamrynkeby.is) og [www.facebook.com/TeamRynkebyIsland](http://www.facebook.com/TeamRynkebyIsland) Instagram síða liðsins er <https://www.instagram.com/teamrynkebyisland/?hl=en>



Guðmundur G. Sigurbergsson.

## Nýr framkvæmdastjóri Fjölnis

Nýr framkvæmdastjóri Fjölnis er Guðmundur G. Sigurbergsson og er hann boðinn velkominn til starfa.

Guðmundur þekkir vel til í íþróttahreyfingunni en hann er m.a. gjaldkeri stjórnar UMFÍ og formaður stjórnar UMSK. Þá hefur hann á síðustu árum m.a. starfað sem fjármálastjóri Endurvinnslunnar og fjármála- og rekstrarstjóri Samhjalpar.

Aðalstjór Fjölnis vill enn fremur þakka fráfarandi framkvæmdastjóra Guðmundi L. Gunnarssyni fyrir hans frábæru störf fyrir félagið en hann hefur starfað sem framkvæmdastjóri í 12 ár og þar á undan átti hann sæti í aðalstjórn félagsins. Félagið hefur stækkað mikið á þeim tíma og á Gummi því sinn þátt í fjölbreyttu og umfangsmiklu starfi félagsins. Óskum við honum velfarnaðar í framtíðinni.



Guðmundur Karl Guðmundsson.

## Guðmundur Karl leggur skóna á hilluna

Guðmundur Karl Guðmundsson betur þekktur sem Gummi Kalli hefur ákveðið að leggja skóna á hilluna frægu eftir vægast sagt frábæran feril sem spannar tæpa tvo áratugi!

Gummi, sem er fæddur árið 1991 og er uppalinn í Þorlákshöfn, kveður sem leikjahæsti leikmaður í sögu Fjölnis. Samtals á hann að baki tæplega 440 KSÍ leiki á sínum ferli og 17 tímabil í meistaraflökki þar sem 16 tímabil voru í búið Fjölnis – og eitt með FH.

Á nýfstaðnu tímabili var hann lykilmáður með samtals 26 leiki í deild og bikar og tvö mörk. Gummi er einstakur liðsmaður og góð fyrirmynd innan og utan valla. Virkilega hæfileikaríkur og fjölbær leikmaður sem er jafnvígur með hægri og vinstri löpp og hefur spilað nánast allar stöður á vellinum! Félagið væntir þessu að geta notið krafta hans og reynslu áfram með einum eða öðrum hætti í framtíðinni. Leikmaðurinn Gummi var heiðraður og kvaddur með virtum á lokahófi knattspyrnueldarinnar sl. laugardag. Gummi vildi koma eftirfarandi kveðu áleiðis við þetta tilefni:

„Ég vil þakka öllu því frábæra Fjölnisólki sem ég hef fengið að kynna í gegnum tíðina kærlega fyrir samveruna öll þessi ár. Öllum þjálfurum, liðsstjórnunum, leikmönnum og stuðningsfólkinu vil ég þakka innilega fyrir að hafa tekið mér vel frá fyrstu kynnum. Með miklu stolti mun ég kalla mig Fjölnismann þad sem eftir er.

Takk kærlega fyrir mig.“



Greta og Sara.



Komin til Frakklands og umhyggjuliðarnir í frönsku þema.

# FJARKINN


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

## 6.499 kr.

# A

## AKTU TAKTU

ÁSGARÐUR — SKÚLAGATA — STEKKJARBAKKI

	Krossgátu-gerð: Bjarni, S. 588 7911	ofkældur	pikka	lokkir	illgresi		feiti	þegar	2 eins		örar		litað	2 eins		lituð		flinkari	
	→					→				→	4			skolla hosu		6			
	útbíar					agnir ávinna			13		svara						2 eins		
Teikning Halldór Andri eftirprentun bönnuð	↓ yrðinu	garmar 51						flutti		næringu spendýr			urgur maular						
brot			bein skinnið				kefllað lirfuna		1		binda skráin		10		9				
galgopi					endir				þjakk stæðu							atyrða	andvarpa		
2 eins		mataðar ljósker			3			kona ym					maður 2 eins						
gljúfur				7	baktal		gegn þjóð	14		vel stór	illmenni			2 eins bátaskýlin				Bagdad- búana	
ánægja						liðugar	5				fuglinn					alltaf öflug röð		2	
þurs			grópin 2 eins					fýlda				12	nef stáss						
	björt	borg gleðja				2 eins		röð staur			höfuðáttir ilát			eftir				gáttin	8
hró				skektu	fugl	eins um i	áfall				þvaga dýrahlj.					jökull rjúka			
hjárt- fólgin			ávöxt 2 eins						hrósa utan					knappa					
borðandi			meiddir					hreppa		forað				dugleg					
röddin							frekir					sungna		11					

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----

# Við styðjum handboltann í Fjölni





# ULTRAFORM OPNUM BRÁÐUM Í GRAFARVOGI

HÓPTÍMASTÖÐ MEÐ  
STYRKTAR- OG  
ÚTHALDSÆFINGUM

BIÐLISTI Í TÍMA  
ULTRAFORM.IS



ULTRAFORM.IS - GYLFAFLÖT 10

# 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](mailto:gv@skrautas.is)/ 698-2844



# 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](mailto:KEILUHOLLIN@KEILUHOLLIN.IS)

# KÉILA PÍLUKAST KARRAOKE

# GAESANIR / STEGGJANIR AFMÆLI

s. 5 11 53 00

*Keiluhöllin*  
EGILSHÖLL

keiluhollin.is



# Bílageymsla, björt og mikið útsýni

**- til sölu hjá Fasteignamiðlun Grafarvogs Spönginni 11**

Fasteignamiðlun Grafarvogs kynir eignina Flétturimi 9, 112 Reykjavík, sem er tveggja herbergja íbúð á annarri hæð auk bílastæðis í lokaðri bílageymslu, nánar tiltekið eign merkt 02-03, fastanúmer 204-0165 ásamt öllu því sem eigninni fylgir, þar með talið tilheyrandi lóðar og sameignarréttindi.

Eignin Flétturimi 9 er skráð sem hér segir hjá FMR: Eign 204-0165, birt stærð 81.5 fm. Íbúðin er vel skipulögð og björt og mikið útsýni er úr íbúðinni.

## Nánari lýsing

Forstofa er flísalögð og með fataskáp.

Eldhús og stofa eru í opnu rými. Eldhús er með ljósum innréttingum, flísar á gólfi.

Stofa er björt og rúmgöð með parket á gólfi, gengt er út á vestur svalir úr stofu.

Svefnherbergi er rúmgott og bjart með fataskáp og teppi á gólfi.

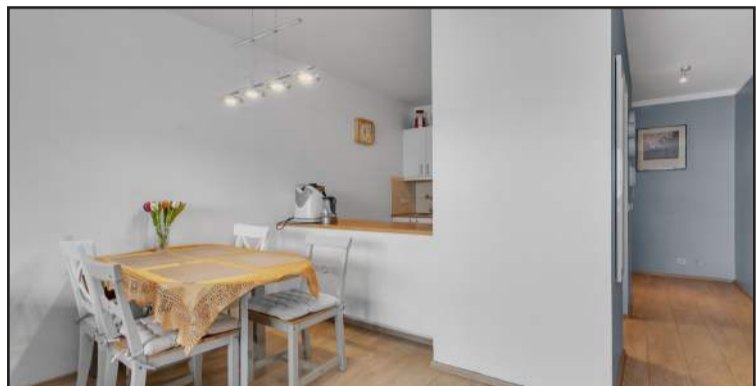
Badherbergi er flísalagt í hólf og gólf, með badkari og innréttingu við vask.

Pvottahús er innan íbúðar.

Íbúðin er vel staðsett í grónu hverfi.

Stutt er í leikskóla, skóla, sundlaug og íþróttamiðstöð. Verðslanir og þjónusta eru í Spönginni og golfvöllir eru steinsnar frá í Grafarholti og á Kópúlfstöðum.

Hafið samband við Árna Þorsteinsson löggiltan fasteignasala á arni@fmg.is og í síma 898-3459 eða Sigrúnu Stöllu Einarsdóttur löggiltan fasteignasala á stella@fmg.is og í síma 824-0610 til að bóka skoðun.



Eldhús og stofa eru í opnu rými.



Stofa er björt og rúmgöð með parket á gólfi, gengt er út á vestur svalir úr stofu.



Mjög gott útsýni er úr íbúðinni í Flétturima.



Íbúðin í Flétturima er björt og mjög vel skipulögð.

# 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 löggingu fasteignasala s. 612-0906



Anna Fríðrika Gunnarsdóttir löggiltur fasteignasala og skipasali, anna@fmg.is s. 892-8778

## FASTEIGNA MIÐLUN GRAFARVOGS



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

### Vantar allar gerðir eigna á skrá



REYKJAVEGUR MOS - PARHÚS

97,6 fm parhús, hæð og ris á 1.100 fm eignarlóð. Fjögur svefnherbergi. Sólskáli og stór sólpallur í suð vestur.



BREIÐAVÍK - 3. HERB. - PALLUR

Falleg 95,7 fm íbúð á jarðhæð með palli til suðurs með heitum potti. Fallegar innréttingar og gólfefni, nýlegar innréttingar í eldhúsi.



HLÍÐARHJALLI - 4. HERB - BÍLSKÚR

122,2 fm herbergja íbúð á þriðju og efstu hæð auk 28,8 fm bílskúrs með bílarafmagni. Falleg og mjög björt íbúð með miklu útsýni, suðvestur svalir.



FJALLAKÓR - EINBÝLISHÚS MEÐ BÍLSKÚR

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



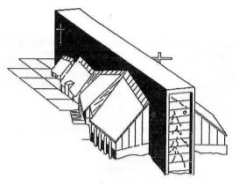
LANGHOLTSVEGUR - 3. HERBERGJA

83,1 fm 3ja herbergja íbúð á efri hæð í litlu fjölbýli í hjarta Reykjavíkur. Íbúðin er nýlega innréttuð á fallega hátt og er hún björt og vel skipulögð.

Sími 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.

### Allra heilagra messa 3. nóvember kl. 11:00

Boðið verður upp á guðsþjónustu til minningar um þau er látist hafa. Við kveikjum á kertum og nefnum sérstaklega nöfn þeirra sem hafa verið jarðsungen í Grafarvogskirkju undanfarið ár og þeirra sem prestar safnaðarins hafa jarðsungið í öðrum kirkjum. Eftir stundina verður kaffisamsæti til styrktar líknarsjóðs kirkjunnar og verður tekið við frjálsum framlögum í sjóðinn.

### 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 hefur Hilda María Sigurðardóttir. 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 fyrirbænaðrefnum 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

### 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.

### 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 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 hafa: Ingunn Björk djákni í Árbæjarkirkju, María Rut prestur í Guðríðarkirkju ásamt öðru starfsfólki safnaðanna.

### Barna- og unglingakór Grafarvogs í Grafarvogskirkju

Kórstjóri er Auður Guðjohnsen. Hjóðfærasmíðu 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

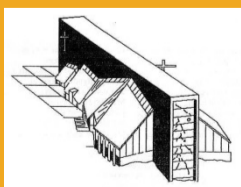
Kirkjukórinn æfir á miðvikudögum kl. 19:30.  
Vox Populi æfir á miðvikudögum kl. 19:30. Upplýsingar veitir Lára Bryndís Eggertsdóttir [lara@grafarvogskirkja.is](mailto:lara@grafarvogskirkja.is)  
Nýir félagar eru hjartanlega velkomnir!

### Prjónaklúbbur Grafarvogskirkju

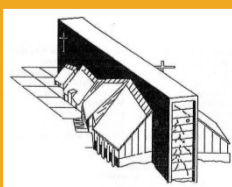
Prjónaklúbbur er í Grafarvogskirkju annan hvern þriðjudag kl. 20:00.  
Hann er fyrir þau sem langar að hittast og spjalla um og yfir handavinnu.  
Við bjóðum nýja og eldri þátttakendur hjartanlega velkomna og viljum sjá sem allra flest og einmitt þig!  
Sjá nánar á Facebooksíðu Prjónaklúbburinn í Grafarvogskirkju.

### 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 [aldis@grafarvogskirkja.is](mailto:aldis@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!





# LOFTGÆÐI ERU LÍFSGÆÐI SLEPPUM NÖGLUNUM



Reykjavík