



# BIFVÉLA VIRKINN

BÍLAVERKSTÆÐI

s. 547-6600 – Norðurhelli 8, 221 Hafnarfirði

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

# HAFNFIRÐINGUR

Miðvikudagur 13. janúar 2021

[hafnfirdingur.is](http://hafnfirdingur.is) - fullt af fréttum úr Firðinum

I. tbl.39. árg



Frítt  
söluverðmat!

## HRAUNHAMAR

FASTEIGNASALA

Bæjarhrauni 10 Hafnarfirði • Sími 520 7500 • [www.hraunhamar.is](http://www.hraunhamar.is)

**Stofnuð 1983**

**Helgi Jón**  
Sölustjóri  
893-2233

**Hlynur**  
Lögg. fasteignasali  
698-2603

**Hilmar Þór**  
Lögg. fasteignasali  
892-9694

**Stefán Rafn**  
Aðstoðarm. fasteignasala  
655-7000



## HILDUR ER HAFNFIRÐINGUR ÁRSINS 2020

Mynd/Valli

Tónskáldið Hildur Guðnadóttir er Hafnfirðingur ársins 2020. Lesendur og fylgjendur Hafnfirðings kusu á milli 13 tilnefninga á milli jóla og nýárs. Í öðru sæti var Þórunn Eva G. Pálsdóttir og í þriðja sæti Örvar Þór Guðmundsson. Á þessum fordæmalausu tímum var hvorki unnt að afhenda Hildi innrammað viðurkenningarskjal og blómvönd, né ná góðri forsíðumynd vegna aðstæðna. Ljósmyndarinn flinki, Valli Gíslason, var svo elskulegur að leyfa okkur að nota þessa fallegu mynd sem hann tók af Hildi í Hörpu. Sjá nánar viðtal við Hafnfirðing ársins á síðum 4 og 5.



Rekstrarumsjón

**TRAUT HÚSFÉLAGAÞJÓNUSTA**

[WWW.REKSTRARUMSJON.IS](http://WWW.REKSTRARUMSJON.IS)

SÍMI: 571-6770

## Parkó

Parketslípun / Parketlag्नir

Parketþjónusta  
Hafnarfjarðar



[parko.is](http://parko.is)  
s: 821 5880



## Í hjarta Hafnarfjarðar frá 1988

📍 Fjarðargata 17 ☎ 520 2600 🌐 [www.as.is](http://www.as.is)

## ÁS

FASTEIGNASALA

Stofnað 1988



2017-2019  
Excellent in Iceland





FRÍMANN & HÁLF DÁN  
ÚTFARARÞJÓNUSTA  
HAFNARFJARÐAR



Frímann  
897 2468



Hálf dán  
898 5765



Ólöf  
898 3075

Stapahrauni 5, Hafnarfirði  
Sími: 565 9775  
www.uth.is - uth@uth.is



Cadillac 2017

VILTU KYNNA STARFSEMI ÞÍNA  
OG NÁ TIL ALLRA HAFNFIRÐINGA?  
RITSTJORN@HAFNFIRÐINGUR.IS

## HAFNFIRÐINGUR

GÓÐ DREIFING, GÓÐ UMFJÖLLUN,  
GOTT VERÐ, GOTT MÁL

AUGLÝSINGAR@HAFNFIRÐINGUR.IS

AUGLÝSINGASÍMI 695 0207

FRÍTT SÖLUVERÐMAT // SANNGJÖRN SÖLUBÓKNUN // FAGLJÓSMYNDARI

„Minn metnaður er heiðarleiki, vönduð  
vinnubrögð og persónuleg þjónusta“



Ársæll Steinmóðsson

löggiltur fasteignasali // as@domus.is // 896 6076

Firði, verslunarmiðstöð,  
5. hæð (norðurturn)  
220 Hafnarfjörður  
s. 440 6013  
www.domus.is



ÁSTJARNARKIRKJA  
www.astjarnarkirkja.is

### Helgistund í streymi

Sunnudaginn 10. janúar kl. 17 var stuttri  
helgistund sem streymt á Fésbókarsíðu  
Ástjarnarkirkju.



Útfararþjónusta í yfir 70 ár

Vesturhlíð 2 | Fossvogi | Sími 551 1266

utfor@utfor.is | utfor.is

VIÐ ÞJÓNUM ALLAN SÓLARHRINGINN



# Nú er Spaðinn loksins kominn í Fjörðinn fagra, beint í miðbæinn.

Hjá okkur færð þú pizzur, meðlæti og gos  
á mun hagstæðara verði en almennt gerist.  
Pantaðu á [spadinn.is](http://spadinn.is) eða með Spaðaappinu.







# „MESTA HAMINGJAN FELST Í HVERSDEGINUM“

Hildur Guðnadóttir, Hafnfirðingur ársins og óskarsverðlaunahafi.

Myndir: Aðsendar

TÓNSKÁLDIÐ HILDUR GUÐNADÓTTIR ER FÆDD 1982 OG UPPALIN Í HAFNARFIRÐI, DÓTTIR INGVELDAR G. ÓLAFSDÓTTUR OG GUÐNA FRANZSONAR, SEM BÆÐI ERU MIKIÐ TÓNLISTARFÓLK. HILDUR ER MENNTUÐ SELLÓLEIKARI EN KANN Á FJÖLMÖRG ÖNNUR HLJÓDFÆRI, HEFUR VERIÐ KÓRSTJÓRI, SÖNGKONA OG Í ÝMSUM HLJÓMSVEITUM Á UNGLINGSÁRUM. ÁRIÐ 2006 SAMDI HÚN UNDIRLEIK FYRIR LEIKRIT Í ÞJÓÐLEIKHÚSINU OG FYRSTA TÓNLIST HILDAR SEM RATAÐI Á HVÍTA TJALDIÐ VAR ÁRIÐ 2012. SÍÐAN ÞÁ HEFUR FERILL HENNAR VAXIÐ OG DAFNAÐ SKREF FYRIR SKREF, Í HENNAR PÓLINMÓÐA ANDA. Í SEINNI TÍÐ HEFUR HILDUR EINBEITT SÉR AÐ TÓNSMÍÐUM FYRIR KVIKMYNDIR OG HEFUR ALLS FENGIÐ 21 TILNEFNINGU Á ALÞJÓÐAVETTvangi FYRIR VERK SÍN. AF ÞEIM HEFUR HÚN HLOTIÐ 16 ÞEIRRA, SJÖ FYRIR TÓNLIST Í KVIKMYNDinni JOKER OG FIMM FYRIR SLÍKA Í ÞÁTTUNUM CHERNOBYL. TVENN VERÐLAUN TIL VIÐBÓTAR VERÐA TILKYNNT Á ÞESSU ÁRI. ÞRÁTT FYRIR ALLA VELGENGINA, ATHYGLINA OG GLAMÚRINN LEGGUR FJÓLSKYLDUMANNESKJAN HILDUR MESTA RÆKT VIÐ HAMINGJU HVERS DAGS OG SEGIR HANA MIKILVÆGASTA AFLIÐ TIL GÓÐS ÁRANGURS Á ÖLLUM SVIÐUM LÍFSINS. VIÐ HEYRÐUM Í HILDI, EN HÚN BYR Í BERLÍN ÁSAMT EIGINMANNI SÍNUM SAM SLATER OG SYNINUM KÁRA.

Hildur bjó lengst af á Holtsgötu og gekk í Öldutúnsskóla. Hún segist sjálf í raun allt frá barnæsku aldrei hafa gert neitt annað en tengt tónlist því hún hafi ekki haft önnur áhugamál. „Báðir foreldrar mínir eru tónlistarfólk og því er þetta bæði í blóðinu og ég uppalin við mikla tónlist. Ég man ekki hvenær það byrjaði en það hefur einhvern veginn alltaf verið til staðar. Þegar mamma var ólétt sagðist hún vita að ég myndi heita Hild-

ur og að ég yrði sellóleikari,“ segir Hildur og hlær.

## SKÓGRÆKTARFÉLAG HAFNARFJARÐAR Í UPPÁHALDI

16 ára flutti hún frá Hafnarfirði til Reykjavíkur til að stunda nám í Menntaskólanum við Hamrahlíð, því þar var tónlistarbraut sem passaði mjög vel áform hennar og áhugasvið. Hún á sér þó margar góðar minningar úr Hafnarfirði og segir að mikilvægast hafi verið allt frelsið og plássíð. „Uppáhalds minning mín er þegar ég og Árný æskuvinkona mín hjóluðum upp í skógrækt og hégum þar heilu og hálfu dagana við að dóla okkur úti í móa. Lesa, spjalla og bara njóta. Það var svo notalegt allt þetta pláss og frelsi til að fara allra sinna ferða sem maður vildi,“ segir Hildur og tekur til viðmiðunar Berlín, þar sem hún býr núna. „Þegar ég er búinn að búa í stórborg eins og Berlín þá finn ég hvað það er mikill munur á frelsinu sem börn hafa á Íslandi. Kári minn er 8 ára og ég sendi hann ekkert einan á róló. Krakkar í dag eru líka með svo mikið áreiti og prógramm að þau upplifa síður svona frelsi og ró.

Það er þó dásamlegt að búa hér í Berlín en á allt annan hátt og margt fólk sem ég vinn með býr hér og það er stutt að fara á milli staða og ódýrt að búa hérna. Þegar ég var að byrja í tónlist og hafði ekki mikið á milli handanna og þá skipti máli að hafa efni á leigu og nauðsynjum. Borgin hefur þó aðeins breyst á nokkrum árum,“ segir Hildur.

## STAÐALÍMYNDIR OG ÁLIT ANNARA SKIPTA EKKI MÁLI

Lokaorð einlægrar þakkarræðu Hildar á Óskarsverðlaunahátíðinni í febrúar í fyrra vöktu heimsathygli, en þar hvatti hún allar stúlkur, mæður og dætur, sem finna tónlist ólga innra með sér, að láta í sér heyra því raddir þeirra væru mikilvægar. Við spurðum því Hildi hver sé besta leiðin til að hafa svona mikla trú á sér. „Það er lang mikilvægast að standa þéttingsfast með því sem maður trúir á, hefur áhuga á og kveikir í manni. Og láta ekki staðalímyndir eða hugmyndir annarra hafa of mikil áhrif á það sem maður trúir á að geta gert af heilindum. Það er svo mikilvægt að fylgja áhugasviði sínu því það gerir það meira gefandi. Til þess að njóta þess þarf maður að hafa áhugann. Og því meira getur maður gert á sínu sviði.“ Það geti tekið lengri tíma en að fara „venjulegu

leiðina“ og það þurfi kannski meiri þolinmæði í það, sérstaklega þegar farið er ótroðnar slóðir. „En það borgar sig held ég alltaf, að standa með sér og vingast við sjálfa sig og gera ekki lítið úr sjálfum sér eða eitthvað annað sem getur staðið í vegi fyrir því að láta drauma rætast. Við stöndum eiginlega mest í vegi fyrir sjálfum okkur. Því meira sem við skömmum okkur fyrir að vera ekki nógu þetta eða hitt brjótum við okkur bara niður,“ segir Hildur.

## LITLU STUNDIRNAR FALLEGUSTU AUGNABLIKIN

Hamingjan er Hildi hugleikin og hún segir hana í raun vera lykilinn að veltgengni. „Það er mikilvægast af öllu að eiga hamingjusamt líf og líka vel við sjálfan sig. Reyna að hafa það að leiðarljósi að hafa gaman af því sem maður færst við hverju sinni. Líka heima hjá sér. Eyða ekki of miklum tíma í það



Hildur ásamt leikstjóra og framleiðanda Joker, Tod Phillips og leikaranum Joaquin Phoenix.



sem er leiðinlegt. Það hljómar mjög einfalt en það er það oft ekki. Það eru kannski glansmyndir af einhverjum verðlaunum og athöfnum sem líta út fyrir að vera aðal málið en það er samt mikilvægast að geta notið hversdagsins. Að einmitt hann sé fallegur, góður og gefandi. Það er það sem gefur manni mestu hamingjuna. Að fara á svona hátíðir er í raun svo lítil hluti af lífinu þegar horft er á það í heild. Mikilvægast að líða vel heima hjá sér með fjölskyldunni og njóta hvers dags. Við flýtum okkur svo oft í gegnum hversdaginn. Fallegustu augnablikin í lífinu eru nefnilega samveran með fjölskyldunni eins og spjall með barninu sínu fyrir svefninn. Þessar litlu, fallegu stundir.“

Að endingu vill Hildur koma því á framfæri að henni þyki ofboðslega vænt um þennan heiður að vera Hafnfirðingur ársins. „Mér þykir alltaf vænt um Hafnarfjörðinn minn og yndislegt að vita að fólk muni eftir mér í bænum. Ég segi bara, drífið ykkur upp í skógrækt og njótið útiverunnar og frelsisins þar,“ segir hún að lokum og hlær sínum dillandi hlátri.



Hildur u.þ.b. ársögmul. ▲

Hildur og Ingveldur áður en þær fóru á Óskarsverðlaunahátíðina í febrúar 2020. ►



▲ Komin með selló sem átti eftir að eiga stóran þátt í að gera Hildi heimsfræga.

◀ Í frí með mömmu sinni í sumar.

► Ein af fáum unglíngamyndum af henni sem eru í vörslu móður hennar Ingveldar. Mæðgurnar í fermingarferð í Barcelona.

▼ Mjög lýsandi mynd af gleðigjafanum Hildi.



#### VIÐ HEYRDUM LÍKA Í INGVELDI, MÓÐUR HILDAR, SEM HAFÐI ÞETTA AÐ SEGJA UM HANA:

„Hildur er mjög marksækin. Hún veit hvað hún vill og hvert hún vill stefna. Ég myndi segja að hún sé langhlaupari frekar en spretthlaupari. Upp í hugann kemur minning af Hildi frá því hún var sjö ára. Ég hafði gefið henni bleikt hjóli með blómaskreyttri körfu og hjálpardekkjum. Á nánast hverjum degi yfir sumartímann fór hún út að labba með hjólið sitt niður Strandgötuna, frá húsi nr. 85 og niður að Fjörukránni. Henni var margboðin aðstoð við að koma sér upp á hjólið og treysta hjálpardekkjunum. En nei takk!! Hún vildi gera þetta sjálf. Og með hjólið labbaði hún í tvö sumur. Hún fór sér engu óslega hún Hildur mín og gerir ekki enn.“



Hildur og eiginmaður hennar, Sam Slater, á kvikmyndahátíð í Fenejum 2019





# „HINGAÐ KEMUR YNDISLEGT OG ÁHUGAVERT FÓLK“

Myndatexti.

**LÆKUR, ATHVARF FYRIR EINSTAKLINGA MED GEDRANAN VANDA, FLUTTI NÝLEGA Í STABARBERG 6. ÞAR ER GLÆSILEGT, HENTUGT OG STÓRT HÚSNÆÐI Á EINNI HÆÐ OG ÞÚVÍ MEÐ BETRA AÐGENGI, LÍKA FYRIR HJÓLASTÓLA OG NÆG BÍLA-STÆÐI FYRIR FRAMAN. VIÐ KÍKTUM Í HEIMSÓKN SKÖMMU ÁÐUR EN VON VAR Á DAGLEGUM GESTUM OG SKOÐUDUM OKKUR UM. BRYNJA RUT VILHJÁLMSDÓTTIR, FORSTÖÐUMAÐUR LÆKJARAR, FRÆDDI OKKUR UM STARFIÐ OG MIKILVÆGI ÞESS.**

„Við erum afar ánægð hér í hentugra húsnæði fyrir alla sem þurfa á svona þjónustu að halda.

Hér er t.d. baðherbergi fyrir fólk í hjólastól sem það getur nýtt sjálft og það hefur einmitt verið vel nýtt á meðan sundlaugarnar voru lokaðar og hér er þvottavél sem má nota að vild,“ segir Brynja. Fólk komi þegar því hentar og flæði sé yfir allan daginn. „Ég hef tekið eftir því að eftir að við fluttum hingað staldrar fólk lengur við og fleiri en við bjuggumst við. Fólk líður vel í húsnæðinu og við finnum það. Það er gaman að sjá að hingað hafa komið nokkrir forvitnir og orðið tíðari gestir eftir það. Það var mjög mikið að gera hérna fyrstu vikurnar sem er mjög ánægjulegt.“

## GÓÐUR ANDI OG YNDISLEGT SAMSTARFSFÓLK

Í Læk er boðið upp á morgunmat, hádegismat og kaffi gegn vægu gjaldi. „Það er oft aðsókn í matinn því gjarnan er þetta eina heita máltíð dagsins hjá gestum okkar og Lækur er fyrir marga eini félagslegi vettvangurinn. „Hér hittir fólk annað fólk og þegar Hafnarfjarðarbær tók við rekstri Lækjar af Rauða krossinum 2018 var ákveðið að leggja ríka áherslu á virkni og fjölbreytta dagskrá,“ segir Brynja, en hún er menntuð

félagsráðgjafi og starfaði áður á bráðageðdeild Landspítalans. „Svo er ég með almennan áhuga á geðheilbrigði og fyrstu æviárum barna og tengslamyndun. Ég hef verið að nýta mína krafta og þekkingu í mótun dagskrár og halda ýmis námskeið. Það er mjög gefandi að gera starfið lifandi og skemmtilegt. Það ríkir svo góður andi hér, við erum góð saman og samstarfsfólkið yndislegt. Við erum líka með gæfar hænur sem eru í umsjá gesta og þær gleðja.“

## NÝ DAGSKRÁ MEÐ EITTHVAÐ VIÐ ALLRA HÆFI

Aldur gesta er frá 18 ára til sjötugs, en meginaldur er frá 20 til 60 ára sem sækir Læk núna. Oftast er um að ræða einstæðinga eða að makinn er heima. „Það er næring gesta okkar að koma hingað og er þeim að kostnaðarlausu nema fyrrgreindar veitingar og svo einhverjir hundraðkallar fyrir efni á sum námskeið. Við opnum kl. 9 og erum með skipulagða starfsemi. Fólk kemur líka með eigið efni og verkefni og situr í hjarta hússins í stofunni að þrjóna, spila og fönndra og spjalla um daginn og veginn. Það kemur ný dagskrá í þessari viku þar sem allir ættu að geta fundið eitthvað við sitt hæfi. Auk þess er væntanlegt í dagskrána snyrtivöru-, brjóstsykurs- og sápugetu, matreiðslunámskeið, dansleikfimi, myndlist, jóga og slökun, bókaklúbbur, bíókvöld, fræðsla, spil, púsl og það sem hverjum dettur í hug.“

Hjá Læk eru covid-reglur og allir þvo hendur þegar inn er komið, fá grímur og svo er kaffikannan sprittuð á milli notenda. Brynja segir að allt skipulag hafi gengið vel upp. „Við erum að byrja með fræðslu, val einu sinni í viku, s.s. jákvæð

## SAMSTARF

samskipti. Það verða oft fjörukar umræður hér á fræðslustundum. Einnig notendastýrðan kvíðahóp og annan fyrir einstaklinga með geðklofa. Besta við starfið eru nefnilega gestirnir. Hingað kemur yndislegt og áhugavert fólk og það er svo gott að fá að vera hluti af lífi þess á þennan hátt, fylgjast með þeirra vegferð og fá fréttir frá þeim,“ segir Brynja.



Myndatexti...



Myndatexti...



Myndatexti...



Myndatexti...

VIÐ ÓSKUM  
**HILDI GUÐNADÓTTUR**  
 TIL HAMINGJU MEÐ ÚTNEFNINGUNA  
 HAFNFIRÐINGUR ÁRSINS 2020



HAFNARFJARÐARKIRKJA



Hafnarfjörður

MARKAÐSSTOFA  
HAFNARFJARÐAR

Hollt, ferskt og eldað frá grunni

ÚTFARARÞJÓNUSTA  
HAFNARFJARÐAR

SÍMI 565 9775 - ALLAN SÓLARHRINGINN  
 Staphraun 5 - 220 Hf. - www.uth.is - uth@simnet.is







**LEO ANTHONY SPEIGHT**

## VERÐUR KANNSKI FYRSTI HAFNFIRSKI GEIMFARINN

Leo Anthony Speight, dúx Flensborgarskólans.

Mynd: OBP

**59 STÚDENTAR VORU ÚTSKRIFAÐUR FRÁ FLENSBORGARSKÓLANUM 19. DESEMBER SL. AF FJÓRUM NÁMSBRAUTUM Í DAG. 30 ÚTSKRIFUÐUST AF OPINNI BRAUT, 10 AF FÉLAGSVÍSINDABRAUT, 10 AF RAUNVÍSINDABRAUT TÍU OG 9 LUKU STÚDENTSÞRÓFI AF VIÐSKIPTA- OG HAGFRÆÐIBRAUT. FJÓRTAN ÚTSKRIFUÐUST Á AFREKSSVIÐI OG ÞEIRRA Á MEDAL VAR DÚXINN LEO ANTHONY SPEIGHT, MEÐ EINKUNNINA 9,52. VIÐ HITTUM LEO FYRIR UTAN HEIMILI HANS VIÐ ÖLDUGÖTU, EN HANN ER EINNIG MARGFALDUR VERÐLAUNAHAFI Í TAEKWONDO OG ÆFIR ÍÞRÓTTINA HJÁ BJÖRK.**

Leo útskrifaðist af afreks- og raunvís-

indabraut og við byrjuðum á að spyrja hvaðan áhugi á slíkum vísindum væri kominn. „Mér finnst svo gaman að vita hvernig heimurinn virkar, m.a. frá sjónahornum eðlisfræði, efnafræði og líffræði. T.d. hvers vegna vatn hagar sér eins og það gerir og hvað er hiti. Ég man eftir mér mjög ungum að spyrja spurninga út í eitt, en þannig lærir maður mest,” segir Leo og hlær. Hann stefnir á að fara í eðlis- og efnafræði í háskóla næsta haust. Varðandi möguleg störf í framtíðinni tengd þessum áhugasviðum segir Leo að hann gæti vel hugs-

að sér að verða einhvers konar rannsókn- og vísindamaður, en ekki alveg klár hvernig, eða jafnvel verkfærðingur. „Draumurinn er að verða geimfari og maður veit sko aldrei! Ég verð kannski fyrsti hafnfirski geimfarinn!” Hann glottir.

Eins og áður segir er Leo mikill íþróttamaður og byrjaði 8 ára í fótbolta og tók líka hálf tónn í karate en endaði í Taekwondo. Hann tónn framhaldsskólánámið á 3 og hálfu ári og segir hafa verið nokkuð ánægður með skólann.

Félagslífið hafi varla verið neitt í fyrra en hann hafi þó náð tveimur árum af því árin á undan. „Afreksbrautin passaði mjög vel við mig og hjálpaði mér í raun að vera duglegur í að skipuleggja mig tímalega. Ég er heilbrigður að eðlisfari og kem hvílíkt ferskur í tíma og svona.” Spurður um hvað hann ætlar að gera fram að háskólanámi segist Leo vonast til að geta komist út að æfa ef covid leyfir. „Ég ætla svo sjá hvernig námið þróast með því.”

# TRAUSTIR BÍLSTJÓRAR Á TRAUSTUM GRUNNI

## ALLSKONAR FLUTNINGUR

**NÝJA SENDIBÍLASTÖÐIN HF  
SÍMI 568-5000**







## VIÐ HÖFUM OPNAÐ Í HAFNARFIRÐI

Við bjóðum ykkur velkomin á nýja staðinn okkar á Reykjavíkurvegi 66.  
Við sérhæfum okkur í asískri matargerð þar sem hollusta og gæði eru  
í fyrirrúmi. Þú getur einnig pantað á [wokon.is](http://wokon.is)



UTANVEGAHLAUP Í STÓRGLÆSILEGRI BRAUT Í HEIÐMÖRK

# ELDSLÓÐIN 05.09.21

SKRÁNING ER HAFIN Á [VIKINGAMOT.IS](http://VIKINGAMOT.IS)

28KM - 9KM - 5KM - 4X28KM

HLUTI AF VÍKINGAMÓTUNUM OG HALDIÐ Í SAMVINNU VIÐ STJÖRNUNA OG GARÐABÆ



VÍKINGA  
MÓTIN

ELDSLÓÐIN - KIA GULLHRINGURINN - HENGILL ULTRA - LANDSNET MTB





# EINSTAKUR FERILL SÖRU

Mynd: Skjáskot af Rúv

Sara Björk Gunnarsdóttir, afrekskona í knattspyrnu, Hafnfirðingur og Íþróttamaður ársins 2020.

**KNATTSPYRNUKONAN SARA BJÖRK GUNNARS-DÓTTIR VAR NÝVERIÐ KJÖRIN ÍÞRÓTTAMAÐUR ÍSLANDS FYRIR ÁRIÐ 2020. HAFNFIRÐINGURINN SIGRAÐI MEÐ FÁHEYRDUM YFIRBURÐUM EN SARA BJÖRK FÉKK FULLT HÚS STIGA, SAMTALS GOO STIG SEM ER MET. HAFNFIRÐINGAR GETA SVO SANNALEGA VERIÐ STOLTIR AF SÍNU ÍÞRÓTTAFÓLKI Á LIÐNU ÁRI OG NÆRTÆKAST ER AÐ BENDA Á ÞÁ STAÐREYND AÐ ÞRÚJÚ AF EFSTU FJÓRUM SÆTUNUM Í KJÖRINU UM ÍÞRÓTTAMANN ÁRSINS, TILHEVRÐU HAFNFIRSKU ÍÞRÓTTAFÓLKI.**

Árangur Söru Björkar er engin tilviljun. Allt frá unga aldri hefur hún verið tilbúin að leggja á sig mikla vinnu til að ná sínum markmiðum og nú stendur hún á toppnum.

Sara hóf ferilinn með uppeldisfélagi sínu, Haukum og vakti strax mikla athygli fyrir hæfileika sína. Aðeins 14 ára gömul lék Sara sína fyrstu leiki með meistaraflokki Hauka og tveimur árum síðan lék hún sinn fyrsta A-landsleik. Það var upphafið að glæsilegum landsliðsferli sem vonandi á eftir að lengjast um nokkur ár enn. Alls hefur Sara leikið 136 sinnum fyrir Íslands hönd og er leikjahæsti landsliðsmaður Íslands frá upphafi. Hún hefur spilað á þremur Evrópumótum með landsliðinu og mun verða í eldrlínunni á fjórða Evrópumóttinu sumarið 2022.

Þegar Sara Björk var 18 ára skipti hún tímabundið frá Haukum yfir til Breiðabliks og gerði síðan vistaskiptin endanleg ári seinna. Þar lék hún í tvö ár við góðan orðstír og hóf svo farsælan atvinnumannaférl. Fyrsti samningur-

inn var við sænska liðið Rosengard, þar sem Sara varð sænskur meistari fjórum sinnum. Þaðan lá leiðin til Wolfsburg í Þýskalandi, sem er eitt sterkasta lið heims. Sara var eldfljót að stimpla sig inn sem lykilmann í Wolfsburg og hampaði þýska meistarattitlinum fjórum sinnum.

Í raun og veru var aðeins eitt skref eftir fyrir Söru, ef hún ætlaði að halda áfram að fara upp stigann og það gerðist einmitt snemma árs 2020 þegar Sara Björk skrifaði undir samning við franska stórlíðið Lyon. Sara fór beint inn á miðjuna hjá Lyon, lék með liðinu í úrslitaleik Meistaradeildar Evrópu og skoraði í 3-1 sigri gegn hennar gömlu félagum í Wolfsburg.

Hún var tilnefnd sem ein af þremur bestu miðjuleikmönnum Meistaradeildarinnar, tilnefnd í úrvalslið ársins hjá UEFA og raðað í 24. sæti af bestu knattspyrnumönnum heims af enska blaðinu The Guardian. Stórkostlegt ár og stórkostlegur ferill hjá bestu knattspyrnumönnum Íslands frá upphafi.

## GRJÓTHÖRÐ OG LJÚF

Liðsfélagar og andstæðingar Söru lýsa henni sem grjóthörðum og tapsárum leikmanni en einstaklega ljúfri manneskju utan vallar. Undirritaður var svo heppinn að fá að fylgja kvennalandsliðinu í tveimur keppnisferðum 2014-2015 og getur vottað fyrir þessa lýsingu á Söru Björk. Það voru alls engin ffla-læti á æfingum og stundum stutt í að kveikþráðurinn myndi fuðra upp ef illa



Mynd: Af Facebook

Sara með bikarinn eftir að hún varð Evrópumeistari með Lyon.

gekk en svo kom hinn karakterinn í ljós þegar æfingin var búin.

Hafnfirðingur óskar Söru Björk Gunnarsdóttur innilega til hamingju með allan þann árangur sem hún hefur náð. Hafnarfjörður er mikill íþróttabær og bæjarbúar eru mjög stoltir þegar þeirra fólk gengur vel. Sara Björk Gunnarsdóttir er fyrirmynd fyrir alla sem stunda íþróttir, algjörlega óháð kyni eða aldri.



Verðlaunagripurinn frægi sem Íþróttamaður ársins fær til vörslu.

**„AÐ MÍNU MATI HEFUR ÁRANGUR SÖRU MJÖG MIKLA ÞÝÐINGU HVAD VARÐAR AÐ UNGAR STELPUR SEM SJÁ AÐ ÞAÐ ER HÆGT AÐ KOMAST SVONA LANGT MEÐ MIKILLI VINNU OG ELJU. ÞAÐ HEFUR ALLTAF KOMIÐ FRAM AÐ ÞAÐ ÞARF AÐ LEGGJA EXTRA MIKIÐ Á SIG EF MAÐUR VILL KOMAST LANGT EN SARA BJÖRK SANNAÐ AÐ ÞETTA ER HÆGT - HÚN HEFUR RUTT BRAUTINA.“**

MARGRÉT BRANDSDÓTTIR, KNATTSPYRNUÞJÁLFARI  
MYND: BERGÐIS NORÐDAL





# Bæjarlistamaður



## Hver verður bæjarlistamaður Hafnarfjarðar 2021?

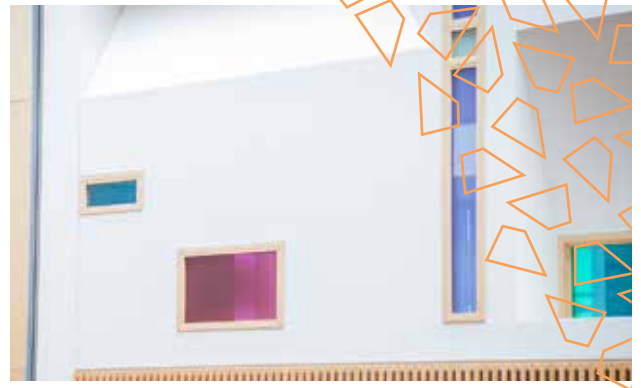
Óskað er eftir umsóknum eða rökstuddum ábendingum sem menningar- og ferðamálanefnd mun hafa til hliðsjónar við val á bæjarlistamanni.

**Skilafrestur tilnefninga er 1. febrúar**

Umsóknum og ábendingum skal skilað á rafrænu eyðublaði á vef Hafnarfjarðarbæjar, með tölvupósti á [menning@hafnarfjordur.is](mailto:menning@hafnarfjordur.is) eða í Ráðhús Hafnarfjarðar merkt:

**Þjónustuver Hafnarfjarðar -  
Bæjarlistamaður**  
Strandgötu 6, 220 Hafnarfirði

# Menningarstyrkir



## Hafnarfjarðarbær auglýsir eftir umsóknum um styrki til verkefna, viðburða og samstarfssamninga á sviði menningar og lista í Hafnarfirði

**Umsóknum skal skilað með rafrænum hætti í gegnum Mínar síður á [hafnarfjordur.is](http://hafnarfjordur.is) til og með 15. febrúar**

Menningar- og ferðamálanefnd metur umsóknir eftir markmiðum verkefna og hvernig þau nýtast til að efla fjölbreytt menningarlíf bæjarbúum og hafnirskum listamönnum til góðs.



# GAFLARALEIKHÚSIÐ HEFUR LEIK AÐ NÝJU

Selma Björnsdóttir, Salka Sól og Björk Jakobsdóttir.

Mynd: OBP

**GAFLARALEIKHÚSIÐ HEFUR SÝNINGAR AFTUR Á HINNI GEYSIVINSÆLU FJÖLSKYLDUSÝNINGU MÖMMU KLIKK 9. JANÚAR. VIÐ HEYRDUM Í BJÖRKU JAKOBSDÓTTUR, LEIKSTJÓRA OG LEIKHÚSSTÝRU.**

„Við þurftum að skella í lás á seinasta ári eins og önnur leikhús og það var sérlega grátlegt þar sem að við vorum með geysivinsæla sýningu. Síðan í mars höfum við bedið eftir að fá að hefja leik að nýju, segir Björk, en bætur við að nú geti þau farið af stað aftur og muni að sjálfsögðu fara eftir sóttvarnareglum. „Við erum með rúmgóðan sal og góð sæti og getum passað upp á fjarlægð á milli hópa. Eins getum við opnað stóra hurð út í port í hléi þannig að fólk getur farið út til að fá sér ferskt loft eða valið að halda kyrru fyrir í sætum sínum. Eins erum við með stórt anddyri með þrennum klósettum og sprittbrúsa á hverju borði.“

#### AFMÆLISSÝNINGIN BÍDDU BARA

Stefnt er að því að sýna út janúar og Björk hvetur þau sem eftir eiga að sjá þessa sýningu til að setja á sig leikhúsgrímuna og hlæja soldid með börnunum í janúar. „Svo er nú gaman að segja frá því að æfingar eru hafnar

á afmælisýningu Gaflaraleikhússins sem varð 10 ára á síðasta ári. Leikritið heitir Bíddu bara og ég er handritshöfundur ein af leikkonum. Meðleikkonur eru stjórnunar og gleðipinnarnir Selma Björns og Salka Sól. Leikstjóri er síðan engin önnur en Ágústa Skúladóttir. Við Ágústa kynntumst fyrst þegar hún leikstýrði mér í einleikum Sellófon. Hún er fyndnasti og faglegasti leikstjóri sem ég þekki.“

Um sé að ræða sannkallaðan gleðileikur um heim mæðra frá fæðingu fyrsta barns og fram á grafarbakkann og Björk telur að hún geti lofað góðu kvöldi með vinkonunum. „Við allavega hlógum okkur máttlausar á fyrsta samlestri og hlökkum til að deila sögunum með ykkur. Svo verður að sjálfsögðu hellings tónlist líka. Maður er nú ekki með svona tónlistarbombur með sér nema að leyfa ykkur að heyra þær syngja. Þetta verða frumsamin lög eftir Söllu og Selmu í bland við þekka slagara. Þannig að afmælisleikárið er tileinkað klinkuðum yndislegum mæðrum sem að við öll elskum og ég hlakka óendanlega mikið til að geta farið að hlæja með áhorfendum eftir þetta Covid þunglyndi,“ segir Björk.

## Vinsælasta barnasýningin fyrir Covid er komin aftur



16 og 17. janúar kl 13

23 og 24. janúar kl 13

Sýningum lýkur í febrúar

tix:is

gaflara  
LEIKHÚSIÐ





LEO ANTHONY SPEICHT

## GLÖDDU VEGFARENDAR MEÐ LIST VIÐ BÓNUS

**ÞESSI DUGLEGU FRÆNDSYSTKINI, TYMEK GIERSZYŃSKI OG SONIA LAURA KOMU STÓÐU FYRIR UTAN BÓNUS Á VÖLLUNUM Á AÐFANGADAG, ÞAR SEM TYMEK SPILAÐI JÓLALÖG Á SELLÓ OG SONIA LAURA BAUD TIL SÖLU FALLEGA SKREYTTA MUNI EFTIR SJÁLFA SIG.**

Það var móður Soniu Lauru, Dominika Kraško, sem hafði samband við Hafn-

firðing og sendi þessar fínu myndir af frændsystkininum. Hún sagði okkur að Tymek hefði komið til þeirra á Vellina til að verja jólunum með þeim. Þetta er þó í 3. sinn sem Sonia selur verkin sín, jólakrúkkur og trésneiðar, fyrir utan Bónus og hefur ávallt hlotið góðar viðtökur. „Hún fær smá pening fyrir og þá kaupur hún sér tússliti,“ segir Dominika.



Fallegir listmunir sem Sonia Laura bjó til.

Myndir: Aðsendar

Ó. Ingi Tómasson:

AÐSENT

## BJART FRAMUNDAN Á BYGGINGARMARKAÐI

Það er engin tilviljun að góð eftirspurn er eftir lóðum í Skarðshlíð. Hverfið sem er í jaðri upplands Hafnarfjarðar í skjólsælum hlíðum á móti suðri verður að mínu mati eitt eftirsóttasta hverfi höfuðborgarsvæðisins innan fárra ára. Fyrsta fjölbýlishúsið fór nýverið í sölu og seldust allar íbúðir upp á nokkrum dögum. Framkvæmdir við hluta fjölbýlishúsa í hverfinu, um 140 íbúðir, hafa legið niðri frá því um mitt síðasta ár, ástæðan er að fyrirtæki framkvæmdaraðilans hefur átt í erfileikum og má að einhverju leiti rekja þau vandræði til skorts á íbúðum í fjölbýli á seinni hluta síðasta árs.

### HAMRANES

Nýbyggingarsvæði í Hafnarfirði eru samkvæmt svæðisskipulagi höfuðborgarsvæðisins og aðalskipulagi Hafnarfjarðar, Hamranes, Ásland 4 og 5 og Vatnshlíð. Eins og við flest vitum (nema þá helst minnihlutinn í bæjarstjórn Hafnarfjarðar) var forsenda uppbyggingar á þessum svæðum niðurri Hamraneslína. Samkomulag við Landsnet gerði ráð fyrir að niðurrifi línanna yrði lokið ári 2018, ekkert varð að þeim áformum vegna kæru umhverfissamtaka og niðurfellingu

Úrskurðarnefndar umhverfis- og auðlindarmála á framkvæmdaleyfi á Lyklafellslínu sem er forsenda niðurrifs Hamraneslína. Með samkomulagi bæjarins við Landsnet var Hamraneslína flutt frá jaðri Skarðshlíðar og nýbyggingarsvæðinu í Hamranesi. Nú standa yfir framkvæmdir við gatnagerð í Hamranesi, búið er að úthluta lóðum undir 298 íbúðir og veita lóðarvilyrði fyrir um 845 íbúðir. Reiknað er með að byggingarframkvæmdir í Hamranesi hefjist á vormánuðum. Framkvæmd við Ásvallabraut líkur á þessu ári sem verður mikil samgöngubót.

### HRAUN VESTUR – GJÓTUR

Glæsilegt skipulag sem afmarkast af Reykjavíkurvegi, Hjallhrauni og Helluhrauni hefur verið samþykkt. Alls er gert ráð fyrir 490 íbúðum með skjólgóðum gördum á svæðinu auk verslunar, þjónustu og möguleika á leikskóla. Svæðið er í góðri nánd við samgöngur af öllu tagi, almenningsamgöngur eru í göngufæri auk þess sem góðar tengingar eru við stofnbrautir og göngustíga bæjarins. Það verður fjör á byggingar- og húsnæðismarkaðinum í Hafnarfirði á þessu og næstu árum.



Ó. Ingi Tómasson  
formaður skipulags- og byggingarráðs



# HEILBRIGÐARJ SJÁLFSVIRÐING Á NÝJU ÁRI

Matti Ósvald, heilsufræðingur og markbjálfi.

Mynd: OBP

**MATTI ÓSVALD ER HEILDRÆNN HEILSUFRAEÐINGUR, VOTTABUR MARKBJÁLFI FRÁ ICF OG PCC-MARKBJÁLFI HJÁ FYRIRTÆKINU PROFFECTUS. HANN DEILIR HÉR MED OKKUR GÓÐUM RÁÐUM INN Í NÝTT ÁR.**

Hvílíkt ár! Síðasta ár var mjög sérstakt og reyndi mjög mikið á og jafnvel meira en við áttum okkur ár. Meiri streita og óvissa. Það er algengt um áramót að við viljum breyta einhverju, uppfæra líf okkar og mig langar að deila nokkrum punktum með ykkur varðandi það að setja sér markmið og hvað það felur í sér þegar við ætlum í raun að breyta einhverju.

#### TAKA ÚT „Á AÐ“-VEIKINA

Það er mjög mikilvægt áður en farið er af stað hvort löngunin sé í raun okkar sjálfra. Eða er einhver annar búinn að koma inn hugmyndum hjá okkur um að verða öðruvísi? Fyrsta sem þarf að taka út er „á að“-veikin: „Ég ætти að vera svona eða gera svona.“ Hver er það sem segir að við þurfum að eiga nýjasta símann, flatskjá eða hvernig við eigum að líta út eða form sem við eigum að

vera í? Það er fullt af hlutum í kringum okkur sem hafa áhrif á hvernig við lifum og við þurfum að byrja á því að kippa því úr umferð og spyrja okkur: „Hvað langar mig?“ Þar hefst það. Hvort sem það snýst um heilsu, vinnu, nám, fjármál, hjónaband, samband eða hvað sem er, þá verðum við að setjast niður með sjálfum okkur, spyrja okkur og hlusta á okkur sjálf hverju við viljum breyta. Hver er löngun okkar? Þegar búið er að finna út úr því þá þarf að breyta lönguninni í sýn. Hvernig verður þetta ef það tekst mjög vel? Hvernig líður okkur þá? Er það þess virði, þegar við upplifum það fram í tímann?

#### FÁUM TILFINNINGU FYRIR ÁFANGASTAÐNUM

Þá erum við komin með sýn og sýnin er áfangastaðurinn sem hjálpar okkur við að finna leiðina. Ef staðurinn er óskýr og bara löngun, þá er engin leið að finna réttu skrefin. Þá er það bara löngun og ekkert meira. Margir hugsa að þá langar á betri stað, jafnvel gera meira eða minna af einhverju. Um leið og maður við segjum t.d. Akureyri eða Siglufjörður, þá fyrst getum við stúder-

að hvaða leið er best að keyra, því það eru áfangastaðir. Sama á við um sýnir. Hvernig líður okkur svo ef við sjáum fyrir okkur að við náum markmiðunum mjög vel? Það er tilfinningin í sýninni sem býr til skriðþungann sem við þurfum til að ná alla leið. Og kemur okkur í gegnum hindranir. Fólk sem nær mestum árangri er fólk sem hefur fengið snert af tilfinningunni fyrir áfangastaðnum. Það ætlar ekki að gefa það eftir.

#### SPYRJA, HLUSTA Á OG VIRÐA OKKUR

Hvað hindrar okkur helst í að gera þetta? Við erum oft með, eins og ein góð vin-kona mín kallaði það, gamalt backup-forrit í huganum sem hindrar okkur og truflar, jafnvel áður en við byrjum. Það segir okkur jafnvel að hætta við. Þá eigum að fá hjálp við að uppfæra harða diskinn, setja inn nýja hluti sem henta okkur betur sem þær manneskjur sem við erum í dag og nota styrkleikana til að halda áfram. Við þurfum að vita hver við erum innst inni og sækja löngunina þangað. Það getur alveg verið erfitt að átta sig á því að vilja ekki lengur vera á einhverjum stað. Það að hlusta á sig

**„ÞAÐ ER FÁTT SEM BREYTI EINS MIKLU Í ÞVI AÐ LIFA ÖRLÍTIÐ BETUR EINS OG OKKUR LANGAR, EN HEILBRIGÐ SJÁLFSVIRÐING OG SJÁLFSVÆNTUMÞYKJA.“**

krefst nefnilega mikillar sjálfsvirðingar. Að spyrja, hlusta og virða svörin.

Það er fátt sem breytir eins miklu í því að lifa örlítið betur eins og okkur langar, en heilbrigð sjálfsvirðing og sjálfsvæntumþykja. Því annars sækjum við til annarra sem við getum fengið hjá okkur sjálfum. Það tefur mjög mikið að bíða eftir einhverju frá öðrum sem kemur sjaldnast, s.s. virðing, ást, trú á sér og finna að við getum fengið þetta allt hjá sjálfum okkur.





HM - TILBOÐ

HANDKNATTLEIKSDEILDAR FH

# FRÍTT FYRIR NÝJA IÐKENDUR AÐ PRÓFA Í JANÚAR!



FRÁBÆRIR ÞJÁLFARAR!  
FRÁBÆR FÉLAGSSKAPUR!  
KOMDU Í HANDBOLTA!

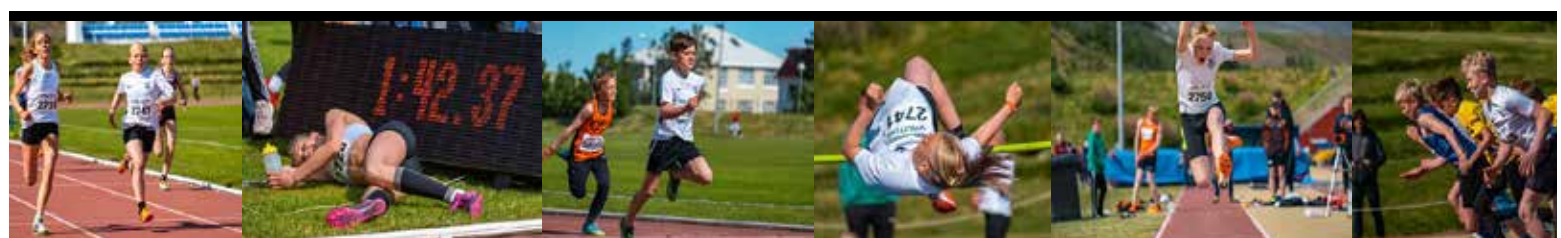
NÁNARI UPPLÝSINGAR:  
[WWW.FH.IS](http://WWW.FH.IS) OG  
[SIGURGEIRARNI@FH.IS](mailto:SIGURGEIRARNI@FH.IS)

Prófaðu **FRJÁLSAR**  
Nýtt tímabil að hefjast



Fyrir krakka sem vilja hreyfa sig og hafa gaman  
Frábærir þjálfarar | Framúrskarandi aðstaða í Kaplakrika  
Hlaupum hraðar | Köstum lengra | Stökkvum hærra

Frekari upplýsingar: [fh.is/frjalsar](http://fh.is/frjalsar)  
Skráning: [www.sportabler.com/shop/FH](http://www.sportabler.com/shop/FH)



**RIF**  
RESTAURANT

**20%**  
afsláttur



**HIM TAKE AWAY**  
**TILBOÐ**

Gildir út janúar 2021

**Forréttur**

Premium vængir 1.032 kr ~~1.290 kr~~

**Réttir**

Fish and chips (2 bitar) 1.752 kr ~~2.190 kr~~

Trío 1.912 kr ~~2.390 kr~~

Beikonborgari 2.072 kr ~~2.590 kr~~

El Paso salat 2.152 kr ~~2.690 kr~~

**Eftirréttur**

Súkkulaðikaka 1.032 kr ~~1.290 kr~~



**Pantanir í síma 578-0100**



Trío



El Paso



Beikonborgari