

**HAFID**  
FISKVERSLUN  
Spönginni 13,  
112 Reykjavík

PIPAR  
EKTA  
VEISLA  
YSA SALT  
LANGA  
PLOKKEFISKUR  
HUMAR

**Frábær gjöf fyrir veiðimenn**

Gröfum nöfn veiðimanna á boxin  
Uppl. á [www.Krafla.is](http://www.Krafla.is) (698-2844)

# Árbæjarblaðið

1. tbl. 19. árg. 2021 janúar **Fréttablað íbúa í Árbæ og Norðlingaholti**



## Hófu nýja árið við Rauðavatn

Þröstur Guðmundsson, Rebekka Rán Þrastardóttir, Ásta Sveinsdóttir, Karen Rut Þrastardóttir og systurnar Eygló Yrsa og Elma Karen Þóralldætur hófu nýja árið við Rauðavatn ásamt mörgum öðrum. Árið 2021 heilsaði með fallegu veðri á nýársdag og íbúar hverfisins nýttu daginn vel og tóku fram skautana og skiðin. Sjá nánar á bls. 6

**bfo.is**  
Bifreiðaverkstæði Friðriks Ólafssonar ehf bfo@bfo.is

NISSAN SUBARU HONDA  
ISUZU OPEL

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

**Grafarholtsblaðið**  
Grafarholtsblaðið, fréttablað Grafarholts og Úlfarsárdals, fylgir Árbæjarblaðinu.

**Leitum að**

▪ **Einbýli-, rað- eða parhúsi í Selás, Árbæ.**  
Húsið þarf að vera á einni hæð og allt aðgengi eins og best verður á kosið.

Nánari upplýsingar veitir  
**Jórunn Skúladóttir**, lögg. fasteignasali  
[jorunn@miklaborg.is](mailto:jorunn@miklaborg.is) Sími: 845 8958

**MIKLABORG** 569 7000 · Lágmúla 4 · [miklaborg.is](http://miklaborg.is)  
Oskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar

**FASTEIGNASALAN**  
**TORG**  
Áb. Sigurður Gunnlaugsson löggiltur fasteignasali

**ÞÍNIR FASTEIGNASALAR Í**  
110 REYKJAVÍK

**Helgi**  
fasteignasali  
gsm: **780 2700**  
[helgi@fstorg.is](mailto:helgi@fstorg.is)

**Póra**  
fasteignasali  
gsm: **822 2225**  
[thora@fstorg.is](mailto:thora@fstorg.is)

PIZZUR MÁNADARINS

**TRÍÓ**

→ EIN STÓR PIZZA ←  
**1.790 KR.**

ADEINS EF ÞÚ PANTAR Á NETINU Eða MED APPINU, GREIÐIR FYRIRFRAM OG SÆKIR

**DOMINOS.IS | DOMINO'S APP**

# Árbæjarblaðið

Útgefandi: Skrautas ehf. Netfang: abl@skrautas.is  
 Ritstjóri og ábm.: Stefán Kristjánsson.  
 Ritstjórn: Leiðhamrar 39 - símar 698-2844 og 699-1322.  
 Netfang Árbæjarblaðsins: abl@skrautas.is  
 Útlit og hönnun: Skrautas ehf.  
 Auglýsingar: 698-2844 og 699-1322 - Stefán Kristjánsson - abl@skrautas.is  
 Prentun: Landsprent ehf.  
 Ljósmyndarar: Katrín J. Björgvinsdóttir og Einar Ásgeirsson.  
 Dreifing: Póstdreifing.  
 Árbæjarblaðinu er dreift ókeypis í öll íbúðarhús í Árbæ, Ártúnsholti, Grafarholti, Norðlingaholti og Úlfarsárdal.

## Spenna fyrir HM

Það er veisla framundan. Íslenska landsliðið í handknattleik er að fara á heimsmeistaramótið í Egyptalandi. Fyrsti leikur liðsins verður gegn liði Portúgala á morgun eins og frægt er orðið en þetta verður þriðji landsleikur þjóðanna á stuttum tíma.

HM að þessu sinni verður athyglisvert fyrir margra hluta sakir og vonandi verður árangur íslenska liðsins það góður að Íslendingar hér heima taki vel við sér. Engir áhorfendur verða á leikjunum í Egyptalandi og það gæti virkað sem ávinningur fyrir okkar menn. Reyndar hafa íslenskir áhorfendur stundum fjölmennt á leiki á stórmótum en oftar en ekki hafa stuðningsmenn andstæðinga okkar átt hallirnar í mörgum leikjum.

Aron Pálmason verður ekki með. Vissulega verður það missir fyrir íslenska liðið en við skulum ekki gleyma því að Aron hefur líka átt slaka landsleiki. Sagt er að Aron sé meiddur og verði það út janúar. Aron gat leikið með liði sínu Barcelona í undanúrslitum og úrslitum meistaraeldar Evrópu á dögnum og virtist ekki meiddur í þeim leikjum. Það voru því mikil vonbrigði þegar það var gefið út strax eftir þessa úrslitahelgi í meistaraeldinni að Aron væri óleikhæfur allan janúarmánuð.

Oft hafa strákarnir okkar eflst þegar á móti hefur blásið og vonandi verður svo einnig nú. Annars var íslenska liðið svakalega sterkt í síðari hálfleik í síðsta leik gegn Portúgal og framtíðar leikmenn okkar sýndu þá allar sínar bestu hliðar.

Það hefur oft verið undrunarefni hve marga leikmenn á heimsmælikvarða við eigum í handboltanum. Og þeir verða betri og betri með hverjum leik. Hér má nefna nöfn eins og Elvar Örn Jónsson, Bjarki Már Elísson, Viggó Kristjánsson, Ómar Inga Magnússon, Elliða Snæ Vignisson, Sigvalda Björn Guðjónsson, Gísla Þorgeir Kristjánsson og Ágúst Elí Björgvinsson markvörð.

Allt eru þetta leikmenn sem eiga mikla framtíð fyrir sér í íslenska landsliðinu og spila í dag með mjög sterkum liðum erlendis. Og líklega sá efnilegasti, Haukur Þrastarson er meiddur. Reyndar man maður varla eftir fleirum íslenskum leikmönnum sem eru á sama tímavertu að slá í gegn með sínum félagsliðum. Má þar nefna Bjarka Má í Lemgo og Viggó Kristjánsson hjá Stuttgart en þeir tveir berjast um markakóngstílinn í þýsku deildinni sem er sú sterkasta í heiminum í dag.

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



Breytingin er mikil eftir að hleypt var úr lóninu.

# Árbæjarstífla og umhverfi hennar

- eftir Þorkel Heiðarsson formann Íbúaráðs Árbæjar og Norðlingaholts

Það dylst engum að tæming lónsins við Árbæjarstíflu hefur verið mikið hitamál. Segja má að málið hafi lent í flækju og afstaða íbúa til þess hvort lón og stífla skuli vera eða fara hafa verið skiptar eins og sést hefur á samfélagsmiðlum. Tæmingin sem slík er samt ekki stórvægilegt inngrip í þeim skilningi að hún er fullkomlega afturkraf ólíkt mörgum öðrum umhverfisbreytingum af mannavöldum.

Hægt er að skoða þetta áhugaverða mál út frá mörgum mismunandi sjónarhornum. Það sjónarhorn sem hæst hefur farið hingað til snýst fyrst og fremst um samráðsleysi við íbúa, deiliskipulag og að sjálfsögðu endurnar og áltírnar sem markað hafa á sýnd lónsins áratugum saman. Þessir þættir skipta íbúa að sjálfsögðu miklu máli. Á móti þessu kemur að um er að ræða manngert lón við mannvirki sem ekki þjónar lengur því hlutverki sem því var ætlað - raforkuframleiðslu. Þá hafa Elliðaárnar lengi þolað sífellt aukinn ágang af mannavöldum og þrengt hefur verið að þeim með tilheyrandi neikvæðum áhrifum á lífríkið, ekki hvað síst neðan vatnsborðsins.

Þeim áhrifum hefur verið lýst í fjölda rannsókna á andanförunum áratugum. Þetta er sjónarhorn náttúrunnar sem einnig skiptir okkur öll miklu máli. Þá er það sjónarhorn minjaverndar, en stíflan og önnur mannvirki virkjunarinnar voru friðuð árið 2012 og munu auk þess njóta

sjálfvirkar verndar frá og með árinu í ár þar sem þau hafa náð 100 ára aldri. Þetta eru því merkileg mannvirki í sögulegu samhengi sem væntanlegri sýningu OR í gömlu Elliðaárstöðinni er raunar ætlað að gera skil. Þessi upptalning er sannarlega ekki tæmandi því vel



Þorkel Heiðarsson formaður Íbúaráðs Árbæjar og Norðlingaholts

er hægt að skoða málið frá mun fleiri hliðum.

Þegar verulegar breytingar eru gerðar á nærumhverfi fólks er eðlilegt að tilfinningar séu sterkar og upp komi ágreiningur. Slíkan ágreiningur, sem byggir að stórum hluta til á tilfinninga-

legum gildum, er jafnframt einna flóknaust að leysa. Í borgarumhverfi, þar sem flest allt er skipulagt í þaula, verður þetta enn snúnara. Það er því afar brýnt að staðið sé að breytingum á fullnægjandi hátt og undirbúningur sé góður. Huga þarf að mjög mörgum sjónarmiðum sem öll hafa sitt gildi og sé það ekki gert má búast við að allt fari í hund og kött eins og gerðist í þessu máli.

Eins og fram hefur komið hefur borgarráð skipað stýrihóp, sem ég fer fyrir, og er honum ætlað að fara yfir þetta mál ásamt fleiri málum sem snúa að Elliðaárdalnum. Hópnun sem þegar hefur hafið störf er ætlaður skammur tími til starfans og mun skila af sér í vor. Nú er unnið við að leiða fram mismunandi sjónarmið og fara yfir lög og reglur sem tengjast málinu.

Þá er einnig verið að skoða þetta svæði með hliðsjón af öðrum svæðum í dalnum sem og nýju deiliskipulagi hans. Að þessu loknu verða lagðar fram tillögur til lausnar. Markmið stýrihópsins er því skýrt. Hann þarf að leiða saman mismunandi sjónarmið í leit að lausn sem sameinar til frambúðar hagsmuni lífríkis ána og jákvæða upplifun íbúa af umhverfi sínu.

Þorkel Heiðarsson formaður Íbúaráðs Árbæjar og Norðlingaholts

## Vottað réttiga- og málningarverkstæði

GB Tjónaviðgerðir er réttiga- og málningarverkstæði vottað af BÍlgreinasambandinu. Við tryggjum hámarksgæði með því að nota fyrsta flokks tækjabúnað og efni. Stjóðumst við tækniupplýsingar framleiðanda um hvernig skuli staðið að viðgerð.



**Tjónaskoðun**  
Við skoðum bílinn og undirbúum tjónamatíð sem sent er til tryggingafélaga.



**Rétting og málning**  
Við vinnum eftir stöðlum framleiðenda og notum aðeins viðurkennd efni og tækjabúnað sem stenst íttrustu kröfur.



**Framrúðuskipti**  
Skiptum um framrúður og önnur stannars konar rúðuskipti. Sjáum um öll rúðutjón jafnt límdar rúður sem og aðrar, ásamt glerhreinun á bíl.



**Smáviðgerðir**  
Samhlíða viðgerðum getum við skoðað ástand helstu slitflata og öryggisþátta, s.s. bremsur.

**KOMDU MEÐ BÍLINN Í TJÓNASKOÐUN**

Dragháls 6-8  
110 Reykjavík sími 567-0690  
netfang [tjon@tjon.is](mailto:tjon@tjon.is)



# SHAKE&PIZZA GÓÐAN DAGINN

OPIÐ : MÁN – MIÐ: FRÁ 17 / FIM – SUN: FRÁ KL. 16

## TILBOÐ MÁNAÐARINS



Oreokurl og þeyttur Oatly veganrjómi á toppnum

Hellingur af hökkuðu Oreo kexi

Oatly veganís

**Shake**  
- MÁNAÐARINS -  
**VEGAN OREO SHAKE**  
990 KR.

— PIZZA MÁNAÐARINS —

**LAS VEGANS**

Rauðlaukur, sveppir, ananas, jalapenjó, sætar kartöflur, veganostur og pizzasósa.

**1.990**  
KR.



## HEIMTÖKUTILBOÐ SHAKE&PIZZA

**EIN, TVÆR OG FRÍ PIZZA EF ÞÚ SÆKIR**



3 FYRIR 2 AF ÖLLUM PIZZUM AF MATSEÐLI  
– BORGAR EKKI FYRIR ÓDÝRUSTU PIZZUNA

Pantaðu á  
[shakepizza.is](http://shakepizza.is)  
eða í síma  
5 17 18 19

**EINN, TVEIR OG FRÍR SHAKE EF ÞÚ SÆKIR**



3 FYRIR 2 AF ÖLLUM SHAKE-UM AF MATSEÐLI  
GILDIR EKKI AF ÁFENGUM SHAKE-UM

**EIN PIZZA & SVO ÖNNUR Á 1.000 KR.**

KAUPIR PIZZU AF MATSEÐLI OG BÆTIR VIÐ ANNARRI Á 1.000 KR. – BORGAR FYRIR DÝRARI PIZZUNA

[shakepizza.is](http://shakepizza.is)

**shake&pizza**

#shakeandpizza

**ÞAÐ ER GALOPIÐ HJÁ OKKUR & SPILUM Á ANNARRI HVORRI BRAUT**

– OPNUNARTÍMAR KEILUHALLARINNAR –

MÁN – MIÐ: FRÁ KL. 17 / FIM – SUN: FRÁ KL. 16

FYLGSTU MEÐ OKKUR Á [FACEBOOK.COM/KEILUHOLLIN](https://www.facebook.com/keiluhollin)

*Keiluhöllin*  
EGILSHÖLL

# Porterhouse og Tiramisu

Nokkur ár eru síðan við höfum verið með fastar mataruppskriftir í blaðinu en nú bætum við úr því.

Matarþátturinn verður í boði Sælkerabúðarinnar en þar ráða ríkjum landsliðskokkarnir Víktor Örn Andrésson og Hinrik Örn Lárusson. Þeir félagar munu birta uppskriftir í blaðinu framvegis en við kynnum þá kapp frekar í næsta blaði í febrúar.

En hér eru fyrstu uppskriftirnar frá Sælkerabúðinni:

**Grilluð sérvalin Porterhouse steik velt upp úr estragon kryddjurtasmjóri með tómát & pesto**

## Aðferð

Hitið grillið vel upp í 250-300 gráður. Steikin er pensluð með olíu og krydduð með salti & pipar. Brúnuð vel á hvorri hlið (ca 2-3 min)

Lækkið svo hitann og klárið að elda steikina eins og þið viljið hafa hana. Við mælum með að elda porterhouse steikina upp í 58 gráður kjarnhita.

## Estragon Kryddsmjör

40 gr. Estragon ferskt  
30 gr. steinselja fersk.  
20 gr. graslaukur  
2 hvítlauksrif.



Glæsileg Porterhouse steikin tilbúin á diskana.

olíunni í blender í ca 8 mínútur eða þar til olían er orðin vel græn.

Hvítlauksrifjum er bætt við og maukað vel saman. Blandið svo saman við smjórið og hrærið vel saman, geymið í glerkrukum eða plastflátum þar til notað er.

## Tómat tagliatelle

400 gr. tagliatelle (Rustichella).  
300 gr. peperoni tómatsósa (Rustichella) 100 gr. smá tímatar skornir í helming.  
1/2 laukur skorinn smátt.  
1 geiri hvítlaukur.  
100 ml. hvítvíni þurr.  
Basilpesto & ferskt basik.  
Hellingur af parmesan.

## Aðferð

Sjóðið pastað í 10-12 mínútur eða þar til það er mjúkt og tilbúið en samt með biti í (al dente).

Hitið pönnu, létt svissið laukinn á pönnu upp úr smá olíu. Hvítlaukurinn tekinn með pressu eða rifinn mjög fínt, bætt við. Hvítvíni er svo bætt við og látið malla aðeins.

Að lokum er tómatsósunni bætt saman við. Þegar pastað er tilbúið er það sigtað og bætt saman við tómatsósuna, kryddað til með salti og pipar. Pesto sett ofan á hér og þar með skeið og svo að lokum rifinn hellingur af parmesan osti yfir.

## Basil pesto

200 gr. Basil.  
1 hvítlauksrif.  
70 gr. Ólífuolía.  
60 gr. Kasjúhnetur eða furuhnetur.  
50 gr. eða eftir smekk af Parmesan.

## Aðferð

Hnetunum er velt upp úr olíu og létt ristadað í ofni á 180 í 6 mínútur.

Sett í blender eða matvinnsluvél með basil, hvítlauk og olíu og maukað vel saman, rifnum parmesan bætt við í lokin, kryddað til með salti og pipar.

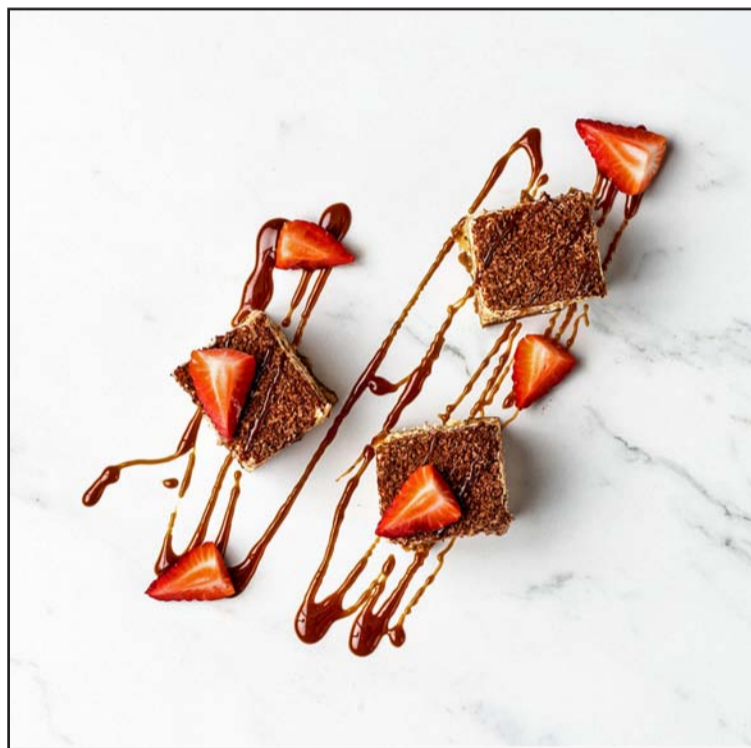
## Tiramisu í eftirrétt

Hráefni  
4 eggja rauður.  
230 gr. sykur.  
500 gr. mascarpone rjómaostur.  
4 stk. matarlím.  
500 gr. þeyttur rjómi.  
20 stk. ladyfinger - lagt í espresso

## Aðferð

1. Eggjarauður og sykur legerað upp í 72 gráður.  
2. Mascarpone rjómaostur settur í hrærivélaskál og eggjablöndu bætt rólega út í og hrært saman.  
3. 4 stk. matarlím lagt í bleyti og brætt upp í smá vatni í potti.  
4. Matarlími bætt út í mascarpone

krem.  
5. Rjómi létt þeyttur í annari skál.  
6. Rjómi og mascarpone krem blandað varlega saman.  
7. Ladyfinger bleytt upp í espresso og sett í botninn á fati.  
8. Mascarpone blöndu dreift yfir.  
9. Kakóið stráð yfir og tiramisu og það kælt í lágmark 6 klst.



Tiramisu. Listaverk enda landsliðskokkar Sælkerabúðarinnar á ferð.

## Tagliatelle Porterhouse

1 stk. 800 gr. porterhouse steik.  
3 msk. estragon gryddjurtasmjör  
Ferskar timjan greinar.  
Salt & Pipar.

150 gr. olía.  
350 gr. mjúkt smjör.  
Salt.

## Aðferð

Kryddjurtirnar eru maukaðar með



Víktor og Hinrik.



ÞJÓNUSTUVERKSTÆÐI ARCTIC TRUCKS

## ALLAR ALMENNAR BÍLAVIÐGERÐIR

- Bilanagreiningar
- Bremsuviðgerðir
- Hraðþjónusta
- Almennar viðgerðir
- Þjónustueftirlit
- Smurþjónusta
- Vélaviðgerðir
- Smærri viðgerðir

Arctic Trucks Ísland ehf | Kletthálsi 3 110 Reykjavík | 540 4900 | bolanir@arctictrucks.is | arctictrucks.is

## Þjónustuverkstæði



ÞJÓNUSTUM ALLAR GERÐIR  
TOYOTA BÍLA - SMÁA SEM STÓRA!  
- Þjónustuskóðanir - Ábyrgðarviðgerðir  
- Almennar bílaviðgerðir - Smurþjónusta



Arctic Trucks | Kletthálsi 3 | 110 Reykjavík | Sími 540 4900 | www.arctictrucks.is



## ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS

Auðbrekku 1, Kópavogi

ALÚÐ • VIRÐING • TRAUST • REYNSLA

Símar allan sólarhringinn:  
581 3300 & 896 8242



Sverrir Einarsson

Komum heim til aðstandenda og ræðum skipulag útfarar ef óskað er

www.utfarin.is



SÍÐAN 1996

## ÚTFARARSTOFA HAFNARFJARÐAR

www.utfararstofa.is • Símar: 565 5892 & 896 8242





Fjölbreytt og skemmtileg dagskrá verður í boði hjá Myndlistarskólanum sem hentar fyrir byrjendur jafnt sem lengra komna.

**Myndlistarskólinn í Reykjavík:**

**Skráning stendur yfir á vörnámsskeið**

Skráning stendur nú yfir á vörnámsskeið á Korpúlfsstöðum og í Miðbergi, útibúum Myndlistaskólans í Reykjavík í austurborginni.

Fjölbreytt og skemmtileg dagskrá verður í boði sem hentar fyrir byrjendur jafnt sem lengra komna.

Námsskeiðin fara fram einu sinni í viku, hefjast flest í febrúar að þessu sinni og standa yfir í allt að eina önn.

Í Miðbergi og á Korpúlfsstöðum verða haldin barnánámsskeið fyrir tvo aldursþópá; sex til níu ára og tíu til tólf ára. Í yngsta hópnun er lögð áhersla á að gefa nemendum kost á að kynna ýmsum efnum og aðferðum myndlistarinnar en í eldri hópnun er fyrst og fremst unnið með teikningu og málverk. Þá verður einnig í boði námsskeið í leirmótun fyrir tíu til tólf ára á Korpúlfsstöðum.

Fyrir fullorðna verða haldin námsskeið í leirmótun, teikningu og málun á Korpúlfsstöðum. Fullorðinsnámsskeiðin eru opin öllum sem hafa náð 16 ára aldri en námsskeiðin eru á framhaldsskólastigi. Nemendur sækja námsskeiðin af ýmsum ástæðum. Sumir gera það sér eingöngu til skemmtunar á meðan aðrir nýta einingarnar til prófs í öðru námi.

Nánari upplýsingar má finna á heimasíðu skólans, [www.mir.is](http://www.mir.is)

**MYNDLISTASKÓLINN**

**NÁMSKEIÐ FYRIR BÖRN OG FULLORÐNA Á KORPÚLFSSTÖÐUM OG Í MIÐBERGI**

**TEIKNING, MÁLUN OG LEIRMÓTUN**

**SKRÁNING STENDUR YFIR**

**Í REYKJAVÍK**

**Hraunbær 103 a/b/c**  
110 Reykjavík



**Aðeins ein 3ja herbergja íbúð eftir**

**SÝNUM DAGLEGA hringið og pantið skoðun**  
Allir mæti með grímu og hanska og gætið 2ja metra reglunnar.



**Nú er tækifæri að kaupa í þessu fallega húsi.**

- Stærðir frá 52-160 fm, stúdíó, 2ja og 3ja herbergja íbúðir
- Vinsælar útsýnisíbúðir
- Aðgengi að þjónustu og félagsmiðstöð hjá Reykjavíkurborg

Nýjar íbúðir fyrir **60+**

**Komið, skoðið og ráðfærið ykkur við sölumenn okkar!**



Nánari upplýsingar veitir:  
**Jörunn Skúladóttir**  
lögg. fasteignasali  
Sími: 845 8958  
jorunn@miklaborg.is



Nánari upplýsingar veitir:  
**Axel Axelsson**  
lögg. fasteignasali  
sími: 778 7272  
axel@miklaborg.is



Nánari upplýsingar veitir:  
**Friðrik P. Stefánsson**  
hdl. og aðst. fasteignas.  
Sími: 616 1313  
fridrik@miklaborg.is



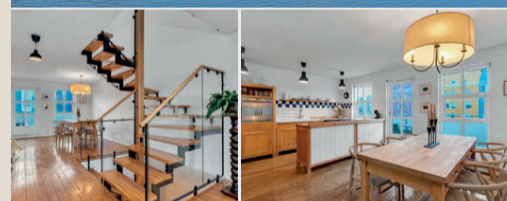
**Naustabryggja 43**  
110 Reykjavík



**PANTIÐ SKOÐUN**  
hjá Presti í síma 897 0634

**Fallegt 197 fm raðhús í bryggjuhverfinu**

- Lítil íbúð með leigutækjum
- Tvöfaldur bílskúr
- Frábært útsýni
- Laust fljótlega



Nánari upplýsingar veitir:  
**Þróstur Þórhallsson**, lögg. fasteignasali  
throstur@miklaborg.is sími: 897 0634

Verð: **84,5 millj.**



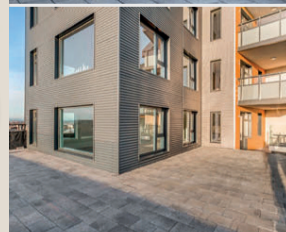
**Hraunbær 103 B (601)**  
110 Reykjavík



**PANTIÐ SKOÐUN**  
hjá Jóranni í síma 845 8958

**Glæsileg 155,5 fm íbúð á 6. hæð með stórum þaksvölum og panorama útsýni**

- Mjög bjart alrými, eldhús og stórar stofur, útgengt á svalir.
- Baðherbergið er flísalagt og með góðri sturtu og innréttinu, tengi fyrir þvottavél og þurrkara.
- Hjónaherbergið er rúmgott og bjart og með skápum ásamt auka baðherbergi.



Nánari upplýsingar:  
**Jörunn Skúladóttir**, lögg. fasteignasali  
jorunn@miklaborg.is Sími: 845 8958

Verð: **99 millj.**



Skautadrottningarnar sýndu listir sínar á Rauðavatni, Kristín Valdís Örnólfsdóttir, Margrét Sól Torfadóttir og Ilaríja Nogaró frá Ítalíu.



Heiðbjört Hekla Óskarsdóttir var að fara í fyrsta skipti á skauta og stóð sig mjög vel, hér er hún ásamt móður sinni Sif Gröndal og hundinum sínum Bláskjá.

# Við Rauðavatn

Árið 2021 heilsaði með fallegu veðri og nýársdagurinn var kjörinn til útivistar. Ljósmyndari Árbæjarblaðsins, Katrín J. Björgvinsdóttir, lét ekki sitt eftir liggja og mætti á staðinn með myndavélina.

**ÁB myndir:**  
**Katrín J. Björgvinsdóttir**

Það var margt um manninn og fólk á öllum aldri skemmti sér konunglega og einnig nokkrir hundar sem fengu að vera með. Fólk var á skíðum og skautum og einnig voru gestir við Rauðavatn gangandi á tveimur og fjórum jafnfljótum.



Erla Hrönn Gylfadóttir og Aría.



Aðalbjörn Valsson, Smári Steinn Aðalbjörnsson, Sigurbjörg Sigurðardóttir, Lilja Aðalbjörnsdóttir og Sóley Katla Aðalbjörnsdóttir.



Vanessa, Marta María og Sveinn.



Það viðraði vel fyrir gönguskíði á nýársdag.



Stefán Már Stefánsson, Aldís María Welding, Ragnheiður Snorradóttir og Emmanuel Pegneux.



Vilma og Oddi í miklu stuði.



PIZZUR MÁNADARINS

# TRÍÓ

→ EIN STÓR PIZZA ←

# 1.790 KR.

ADEINS EF ÞÚ PANTAR Á NETINU Eða MED APPINU, GREIDIR FYRIRFRAM OG SÆKIR

DOMINOS.IS | DOMINO'S APP

# Grafarholtsblaðið

1. tbl. 10. árg. 2021 janúar
Fréttablað íbúa í Grafarholti og Úlfarsárdal

## Skrifið undir og mótmælið

Í gangi er undirskriftarsöfnun á meðal íbúa í Úlfarsárdal þar sem fyrirhuguð íbúðabygging á M22 reitnum svokallaða er slegin af. Hægt er að skrifa undir með því að fara á [www.m22.is](http://www.m22.is)

Á síðunni stendur eftirfarandi:

„Við undirritaðir íbúar förum fram á endurskoðun fyrirhugaðrar breytingar á aðalskipulagi Reykjavíkur, fyrir reit M22 undir Úlfarsfelli. Áréttá skal að íbúaráð, íbúasamtök, stór félagsamtök á borð við Fram og fl. hafa í nýafstöðnu skipulagsferli gert alvarlegar athugasemdir við breytt framtíðaráform á skipulagssvæðinu þar sem rýmifrekri starfsemi er ætlað að koma í stað íbúðabyggingar. Þessum áformum er hér með mótmælt.

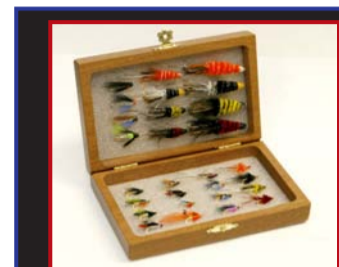
Við hvetjum borgaryfirvöld til að virða íbúalýðræði og tryggja um leið að reitur M22 undir Úlfarsfelli, „síðustu suðurhlíðar í Reykjavík“ sé skipulagður fyrir mannvæna lifandi íbúðabyggingu í bland við hreinlega og fjölbreytta starfsemi í verslun og þjónustu í sátt við umhverfi og samfélag, eins og gert er ráð fyrir í gildandi aðalskipulagi.”

Sjá grein um málið á bls. 10



M-22 reiturinn er til hægrri á myndinni.

GHB-mynd SBS



Frábær gjöf fyrir veiðimenn og konur



Gröfum nöfn veiðimanna á boxin  
Uppl. á [www.Krafla.is](http://www.Krafla.is) (698-2844)

MÚRBÚÐIN

Gott verð fyrir alla, alltaf!



# VERIÐ VELKOMIN

Okkar metnaður er að veita ávallt faglega og góða þjónustu  
Hlökkum til að sjá þig!

Opið virka daga kl. 09.00-18.30  
og laugardaga kl. 12.00-16.00

Vínlandsleið 16  
Grafarholti  
[urdarapotek.is](http://urdarapotek.is)  
Sími 577 1770

URÐARAPÓTEK

# MYNDLISTASKÓLINN

NÁMSKEIÐ FYRIR  
BÖRN OG FULLORÐNA Á  
KORPÚLFSSTÖÐUM

TEIKNING, MÁLUN OG  
LEIRMÓTUN

SKRÁNING STENDUR YFIR

Í REYKJAVÍK

7

Sendu inn  
þína hugmynd  
á [hverfidmitt.is](http://hverfidmitt.is)

hugmyndir hafa orðið að veruleika

8



HVERFID  
MITT  
HUGMYNDA  
SÖFNUN

7

## Fréttir

## Grafarholtsblaðið

# Skipulagsslys fyrirhugað

- íbúar þurfa að skrifa undir

Viðauki við aðalskipulag Reykjavíkur verður auglýstur á næstunni og gildir hann til ársins 2040 en aðalskipulagið gildir að öðru leiti til ársins 2030. Mikil og þekkt húsnæðisþörf er í borginni og viðvarandi skortur hefur verið undanfarin ár á byggingalóðum. Reykjavíkurborg áætlar að næstu árin verði eitt helsta uppbyggingarsvæðið undir íbúðir á Ártúnshöfða en þar er nú mikil atvinnustarfsemi og ljóst að atvinnufyrirtækjunum verður gert að flytja annað.

Það sem vekur hins vegar athygli samkvæmt þessu nýja skipulagi er að meirihlutinn í borginni, Samfylking, Viðreisn, Píratar og VG hafa ákveðið að hætta við íbúðabyggingu í Úlfarsárdal á svæðinu (reitir M22) norðvestan við núverandi byggingu í Úlfarsárdal og úthluta þar lóðum undir atvinnustarfsemi eins og kemur fram í áður nefndum viðauka við aðalskipulagið. Þetta er ekkert annað en skipulagslys og með hreinum ólíkindum að meirihlutinn skuli ákveða að haga skipulaginu með þessum hætti.

Forsaga málsins er sú að árið 2007 auglýsti Reykjavíkurborg „nýtt íbúðasvæði Úlfarsárdals í suðurhlíðum Úlfarsfells og inn eftir Úlfarsárdal. Úlfarsárdalur er í raun síðasta byggingarsvæði í Reykjavík í suður- og suðvestur hlíðum, svæði sem býður upp á mikla möguleika með þarfir borgarbúa til búsetu að leiðarljósi“. Horfið hefur verið frá upphaflegu skipulagi borgarinnar um uppbyggingu í Úlfarsárdal. Til stóð að gera þar 18 þúsund manna hverfi. Þáverandi meirihluti Samfylkingar og Besta flokksins ákvað hins vegar árið 2012 að hverfið myndi einungis verða fyrir 2500-3000 manns og að þar ætti að byggja um 1100 íbúðir.

Þessi reitur M22 oft nefndur „Hallir“ er með gríðarlegt útsýni til suðurs og vesturs yfir höfuðborgina og jafnframt er landhallinn til suðurs og því sérlega skemmtilegt svæði til íbúðabygginga. Þessi reitur í Úlfarsárdal átti í upphafi að vera tæplega 600 íbúðir.

Nú eru innviðir hverfisins komnir eða eru að koma s.s. grunnskóli, bóka-

safn, sundlaug og íþróttamannvirki og því ákaflega heppilegt að koma upp nýju íbúðahverfi á þessum reit. Samt sem áður fyrirhugar meirihlutinn að úthluta svæðinu undir atvinnulóðir.

Gífurleg andstaða er hjá íbúum og íbúasamtökum í Úlfarsárdal við þessa skipulagsbreytingu á reit M22 og hafa þeir hrint af stað undirskriftasöfnun þar sem henni er harðlega mótmælt. Eins og svo oft áður talar meirihlutinn í Reykjavík, Viðreisn, Samfylking, Píratar og VG um íbúasamráð en lítið er um efndir á því sviði sbr. þennan fyrirhugaða gjörning.

Ljóst er að mikill hringlandaháttur hefur verið með skipulag Úlfarsárdals undanfarin ár og á sama tíma hefur nú-



Björn Gíslason.

verandi meirihluti og þeir tveir fyrri rekið harða miðborgarstefnu sem að mínu mati hefur bitnað á öðrum hverfum borgarinnar.

Það er allavega deginum ljósara að nauðsynlegt er að vinna ofan af þessu skipulagsslysi sem nú er fyrirhugað í Úlfarsárdal. Það er því ástæða til að hvetja alla íbúa í hverfinu til að liðsinna þeim íbúum hverfisins sem nú safna undirskriftum með því að skrifa undir rafrænt.

Björn Gíslason  
borgarfulltrúi Sjálfstæðisflokks

## ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS

Auðbrekku 1, Kópavogi

ALÚÐ • VIRÐING • TRAUST • REYNSLA

Símar allan sólarhringinn:

581 3300 & 896 8242

Komum heim til aðstandenda og  
ræðum skipulag útfarar ef óskað er



Sverrir Einarsson

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



SÍÐAN 1996

## ÚTFARARSTOFA HAFNARFJARÐAR

[www.utfararstofa.is](http://www.utfararstofa.is) • Símar: 565 5892 & 896 8242





# Dansskóli Birnu Björns: Fjölbreyttir tímar og mikil vinátta

Dansskóli Birnu Björns byrjaði nýja vorönn af krafti 1. janúar á 5 stöðum á höfuðborgarsvæðinu. Þar er boðið upp á dansnám fyrir alla frá 3 ára aldri.

Það er ótrúlega gaman að skoða hvað við náðum að afreka á síðasa ári þrátt fyrir heimsfaraldur. Við tókum þátt í frábærum verkefnum og náðum að gleðja nemendur okkar með árlegu sumarhátíðinni okkar síðasta sumar þar sem meðal annars við höldum söngkeppni fyrir nemendur og dönsuðum saman úti í sólinni! Í febrúar dansaði hópur úr skólann með Gunna og Felix í Laugardalshöllinni á Söngvakeppni Sjónvarpsins og við stefnum á að dansa með stóran hóp á sviði í september 2021, í Háskólabíó þegar þeir félagar verða með risastóra fjölskyldutónleika! Við höfum einnig tekið þátt í ýmsum verkefnum með Rigg og í maí dönsuðum við með þeim í eurovisionþættinum á RÚV. Nemendur hjá Dansskóla Birnu Björns

taka einnig þátt í undankeppni Dance World Cup árlega og keppa síðan erlendis á sumrin þar sem þær hafa náð frábærum árangri og fengið að kynna dansheiminum í stærra samhengi sem er virkilega ánægjulegt fyrir okkur. Við ætlum að ferðast til Ítalíu síðasta sumar með 5 glæsileg atriði sem náðu góðum árangri í undankeppninni hérna heima, þeirri keppni var frestað og núna stefnum við til Spánar í sumar með frábæran keppnishóp!

Í dansskólanum er boðið uppá fjölbreytt dansnám en einnig er starfandi við skólann söngleikjadeild þar sem nemendur læra leiklist, söng og dans. Söngleikjadeildin er alltaf að stækka og hún spilar virkilega stóran þátt í nemandasýningu dansskólans ár hvert í Borgarleikhúsinu sem er hápunktur ársins! Nemandasýning 2021 verður Mary Poppins þar sem öllu verður til tjaldað! Einnig bjóðum við upp á barnadansa



Allir Keppendur dansskólans unnu til verðlauna í undankeppni fyrir heimsmeistaramót í dansi sem haldið er á Spáni.

þar sem við erum með skapandi dans og tónlist í fyrirrúmi þar sem nemendur fá að leyfa ímyndunaraflinu að njóta sín. Árlega fer stór hópur skólans í æfingarfærð til London þar sem þær fá að kynna nýjum dansstílum og hitta virta danshöfunda erlendis. Það er alltaf hápunkturinn að fara á söngleiki og kynna listalífina í London. Ár hvert heldur dansskólinn einnig sína eigin dans-

keppni þar sem nemendur fá að spreyta sig, læra að semja sjálfir, hanna búninga og leyfa hugmyndafluginu að njóta sín. Það sem stendur upp úr í dansskólanum er vinátta sem myndast í tímum og stelpurnar eru að ná gríðarlega miklum árangri þar sem við bjóðum einnig upp á tæknitíma og fjölbreyttar útfærslur á því hversu oft nemendur vilja æfa í viku.

Við mælum með náminu okkar fyrir þá sem vilja fjölbreytta tíma, kynna nýju fólk og sjá varanlegan árangur! Við tökum vel á móti nýjum og gömlum nemendum.

Frétt frá Dansskóla Birnu Björns  
Birna Björnsdóttir & Guðný Ósk  
Karlsdóttir

# DANSSKÓLI BIRNU BJÖRNS

## VORÖNN HEFST 1.FEB

JAZZ | COMMERCIAL | LYRICAL | CONTEMPORARY | MUSICAL THEATRE

VESTURBÆR | KÓPAVOGUR | GARÐABÆR  
HAFNARFJÖRÐUR | GRAFARHOLT

WWW.DANSSKOLIBB.IS  
BIRNA@DANSSKOLIBB.IS

Dansskóli Birnu Björns

dansskolibb

ÖKUKENNSLA - AKSTURSMAT



**Hólmar Björn Sigbórsson**  
Ökukennari



☎ 835 2345  
✉ okukennsla.holmars@gmail.com

**Grafarholtsblaðið**  
Ritstjórn og auglýsingar  
sími 698-2844



Árbæjarsafn

**Gakktu í bæinn**

www.borgarsogusafn.is



**ARCTIC TRUCKS**  
EXPLORE WITHOUT LIMITS

ÞJÓNUSTUVERKSTÆÐI ARCTIC TRUCKS

**ALLAR ALMENNAR BÍLAVIÐGERÐIR**

- Bilanagreiningar
- Bremsuviðgerðir
- Hraðþjónusta
- Almennar viðgerðir
- Þjónustueftirlit
- Smurþjónusta
- Vélaviðgerðir
- Smærri viðgerðir

Arctic Trucks Ísland ehf | Kletthálsi 3 110, Reykjavík | 540 4900 | bolanir@arctictrucks.is | aictictrucks.is

Fréttir

Grafarholtsblaðið



Nýr tæknibúnaður skynjar þegar gangandi vegfarendur nálgast gangbraut og kveikir þá LED götulýsingu. Þá kviknar einnig lýsing í gangbrautarkerkinu og viðvörðunarljós fyrir akandi umferð.

# Umferðaröryggi barna mikilvægasti þátturinn

Umferðaröryggi barna er einn mikilvægasti þáttur umhverfismótunar í þéttbýli. Í þeim efnum ber að forgangsraða í þágu yngstu vegfarendanna. Það ætti að vera forgangsmál að lagfæra gangbrautir á gönguleiðum barna til og frá skóla og koma þar upp skiltum og góðri lýsingu eins og lög kveða á um. Í borginni er víða pottur brotinn í þessum efnum.

Ástandið er þó sérstaklega slæmt í Úlfarsárdal þar sem umferðaröryggismál hafa verið í ólestri við skólann og á göngustígum í hverfinu sem enn eru ófrágengnir. Foreldrar og skólastjórnendur hafa margs sinnis bent á hversu margt er ábótavant svo tryggja megi öryggi nemenda á milli heimilis síns og Dalskóla. Nú er eitt og hálf ár frá því undirrituð lagði fram tillögu í skóla- og frístundaráði um að úr þessu yrði bætt

án tafar.

Dalskóli stendur við Úlfarsárbraut. Þar er töluverður umferðarþungi. m.a. vegna framkvæmda við nýtt íþróttahús, sundlaug og menningarmiðstöð. Það er svo viðbúið að umferð við götuna þyngist enn frekar þegar þessi mannvirki verða tekin í notkun.

Búið er að merkja gangbrautir við skólann en lýsingu við þær og frágangi er enn ábótavant. Leggja þarf meiri metnað í fjölfamar gangbrautir nemenda, til og frá skóla, en þá að mála þar sebramerkingu.

Á þessum stöðum þyrfti að móta þrengingu við gangbrautir, koma fyrir gangbrautarljósum eða koma upp svokölluðum LED gangbrautum sem fela í sér skynjun þegar gangandi vegfarendur nálgast gangbraut og kveikir LED götulýsingu þannig að einungis gangbrautin og sá sem fer yfir verða lýstir upp. Jafnframt kviknar lýsing í gangbrautarkerkinu og viðvörðunarljós fyrir akandi umferð. Slíkar gangbrautir verða settar upp í tilraunaskyni við nokkra skóla í borginni en því miður hefur Dalskóli ekki orðið fyrir valinu í þetta sinn og tillögu minni þess efnis vísað frá.



Marta Guðjónsdóttir.

Tekið var vel í tillöguna á sínum tíma og undirbúningur að umbótum hófst fljótlega eftir áramót 2019. Framkvæmdir hófust hins vegar ekki fyrr en í byrjun sumars en þeim átti að ljúka fyrir skólabyrjun. Það gekk ekki eftir. Ég bað um skýringar á þessum tölum og var þá tjáð að framkvæmdum yrði lokið á haustmánuðum 2020. Nú, í ársbyrjun 2021, er þeim enn ólokið.

Töluvert vantar enn upp á að umferðaröryggi verði tryggt á helstu göngu- og hjólaleiðum barna í hverfinu.

Áfar brýnt er að ljúka sem fyrst fullnægjandi frágangi við gangbrautirnar og tryggja umferðaröryggi við hringtorgið við skólann.

Ég mun því taka málið aftur upp á vettvangi borgarstjórnar og leggja til að þessar framkvæmdir verði settar í algjöran forgang. Á sama tíma og hvatt er til þess að börn fari gangandi eða hjólandi í skóla og í frístundir þarf umferðaröryggi þeirra að vera eins og best verður á kosið.

*Höfundur er borgarfulltrúi Sjálfstæðisflokksins og er fulltrúi í skóla- og frístundaráði Reykjavíkurborgar.*

**ÞAR SEM VENJULEGA FÓLKIÐ KEMUR TIL AÐ SIGRA**

keiluhollin.is *Keiluhöllin* EGISSHÖLL s. 5 11 53 00

FRÁBÆR  
TILBOÐ Í  
JANÚAR



# GLEÐILEGT NÝTT ÁR

ÞÖKKUM FYRIR FRÁBÆRAR VIÐTÖKUR Á SÍÐASTA ÁRI!



LUX VEITINGAR



## SÆLKERA — BÚÐIN —

BITRUHÁLSI

SÍMI 578 2255 WWW.SÆLKERBÚÐIN.IS   SÆLKERABÚÐIN

## Námskeið í ljóðagerð

Býð upp á vönduð námskeið í ljóðagerð fyrir byrjendur sem lengra komna. Einstaklingsmiðað nám í litlum hópum.

Upplýsingar í síma 893-1858



Árbæjarsafn

# Gakktu í bæinn

www.borgarsogusafn.is

### Fréttir

# LYKILSVÆÐIÐ

Hálsinn er gjarnan tvískiptur, í efri og neðri háls. Efri háls er að stærð, samsvarendi tveimur fingurbreiddum fyrir neðan hnakkann. Hann telur höfuðkúpabotn og tvo efstu hálsliðina. Hann er hreyfanlegasti hluti hryggjar og því verulega útsettur fyrir vandamálum. Uppbygging efri háls og mekanik er mjög flókin. Hann inniheldur margt; liði, taugar, æðar, sínar liðbönd. Vandamál í efri hálsi koma gjarnan fram sem verkir í hálsi, höfði, andliti og skynfærum (augum, eyrum) sem og svimi og ógleði. Vandamál í neðri hálsi, fyrir utan að búa til verk staðbundið í hálsi, leiða í axlargrind, brjóstvegginn framan og eða aftan og í griplimi.

Rannsóknir sýna áberandi aukningu á stoðkerfisvandamálum tengdum hálsi og öxlum. Margir tengja þetta tölvuþytingunni á sínum tíma og svo nú á tímum gríðarlegri aukningu snjalltækja. Tveir af hverjum þremur hafa glímt við höfuðverk frá hálsi og 13-15% Íslendinga þjást af hálsverkjum eða verkjum út í útlími frá hálsi.

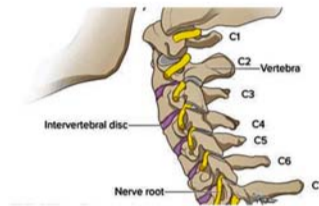
Svokallaðir fjarverkir eru mjög algengir í líkamanum. Þetta þýðir að verkir upplifast annarsstaðar en upptök in eru. Þetta er miklu algengara en fólk gerir sér almennt grein fyrir. Þekktasta dæmi um fjarverk er höfuðverkur. Höfuðverkur á örsjaldan upptök sín í höfðinu. Algengasta orsök er efri

hluti háls. Annað mjög algengt dæmi um fjarverk, er verkur á herðabláðsvæði. Sá verkur kemur mjög oft úr neðri hluta hálsins.

Auk verkja sem geta stafað frá hálsi getur fólk upplifað vandamál tengd sjón og heym. Efri háls hryggur er mjög tengdur skynfærum eins og fyrir segir. Áhrifin geta verið þ.a. sjónin er þoku-

lingurinn hafi verið leystur úr álogum. Honum hleypt út úr þeim hjúpi sem hann upplifði sig lokaðan inni. Hann endurheimtir sína framtakssemi og vilja og langanir. Orkuinnistæðan gagnvart athöfnun daglegs lífs í leik og starfi kemur til baka. Ég hef til margra ára meðhöndlað fólk með þessi stundum kölluð „hin ósýnilegu einkenni“ sem lýst er hér að ofan. Þetta eru s.s. ein-

Hálsliðirnir eru 7. Sá efsti er merktur C1 og neðsti er merktur C7. Oft er talað um neðsta punkt höfuðkúpu, botninn, sem tengist hálsliðum sem C0. C0-C2 er efri háls og C3-7 er neðri háls. Efri háls er oft nefndur sem lykilsvæði því einkenni þaðan geta verið heildræn á líkamann.



Verkir frá hálsi geta verið mjög hamlandi fyrir viðkomandi. Margskonar einkenni geta verið, höfuðverkur, þreyta, slen, „heilapoka“, verkir í herðum og út í handlegg.



kennd, díflótt og mikill þrýstingur upplifist í augum. Gagnvart eyrum þá getur upplifunin verið; suð, ýlfur og hella.

Efri hluti hálsins getur búið til auka einkenni við verki og doða. Allar „hæðir“ hryggjarins eru færar um að búa til verki og doða/dofa, og hefur verið sýnt fram á það með vel útfærðum lífeðlis- og lífefnafræðilega rannsóknum. Efri háls getur sem sagt þar að auki valdið einkennum sem eru dálítið eins og andlegu línunni en hafa fulla lífræðilega skýringar. Þessi einkenni eru t.d. að viðkomandi upplifir sig flatan og framtakslausan, með hálfgerða heilapöku. Eins og lokaður inni sjálfum sér. Tómt á tanknum. Einbeiting og minni er truflað og talhamlanir gera stundum vart við sig. Talhamlanirnar einkennast af því að einstaklingurinn finnur ekki orðin sem hann er vanur að nota eða vill nota. Hann þarf reglulega að umorða hlutina. Miðað við hans bakgrunn, uppeldislega og námslega þá er hann vanur að nota ákveðið orðafar en orðin koma kannski bara ekki eða of seint. Þetta eru hrein og klár tauga-lífeðils- og lífefnafræðilega einkenni frá efri hálsi.

Sértæk meðferð, framkvæmd af meðferðaraðili, vel menntuðum í stoðkerfisfræðum, virkar oft vel á vandamál frá efri hálsi. Fyrir utan það að laga sjúklinginn stórlega af tíðum höfuðverkjum þá er oft eins og einstak-

kenni frá efri hálsi, sem stundum er kallaður „lykilsvæði“ vegna þess að vandamál þar geta haft heildræn áhrif á manneskjuna. Ekki bara valdið t.d. verk á afmörkuðu svæði. Heldur haft þessi



Héðinn Svavarsson - sérfræðingur í stoðkerfisfræðum.

heildrænu áhrif –tekið manneskjuna bókstaflega niður almennt í lífsgæðum.

Héðinn Svavarsson - sérfræðingur í stoðkerfisfræðum

„Allir sjúkrahjálfarar ÁS sérhæfa sig í meðhöndlun stoðkerfisverkja“



– FÖSTUDAGSHLADBORD SHAKE & PIZZA –

90 MÍNÚTUR AF STANSLAUSRI PIZZU

11:30 – 13:00

shake & pizza EGISSHÖLL

7 Sendu inn þína hugmynd á hverfidmitt.is

8 hugmyndir hafa orðið að veruleika



HVERFID MITT  
HUGMYNDA SÖFNUN

## Gæludýr - í boði Dýrabæjar í Spöng

# Hundalopapeysur

Hér og nú hleypum við af stokkunum föstum þætti í blaðinu sem er ætlaður eigendum gæludýra. Við munum leitast við að birta fréttir og upplýsingar sem geta gagnast eigendum gæludýra sem eru fjölmargir og fjölga stöðugt.

Við birtum þennan þátt í boði verslunarinnar Dýrabær.

Í Dýrabæ er mjög mikið úrval af alls kyns vörum fyrir gæludýrin og er sjón sögu ríkari.

Það vita allir að það getur orðið mjög kalt í okkar landi yfir vetrartímann og þá þarf að hugsa vel um gæludýrin.

Yfir veturinn er von á misjöfnum veðrum og hundunum okkar liður ekkert skár í vondum veðrum en okkur eigendum þeirra. Þeim getur svo sannarlega orðið kalt í frosti, roki og rigningu.

Hjá Dýrabæ er hægt að fá úlpur og peysur fyrir hundana og við bjóðum líka upp á gott úrval af handþrjónuðum lopapeysum úr íslenskum lopa.

Þetta eru mjög góðar og fallegar flíkur og umfram allt þá liður hundunum mun betur þegar þeim er hlýtt eins og okkur mannfólkinu.

Flíkurarnar eru til í mörgum stærðum og því ætti að vera auðvelt að finna eitthvað hlýtt og notalegt fyrir hundinn hjá Dýrabæ.

Í Dýrabæ er líka til þófasmyrsl frá Dr. Clauder's í Þýskalandi, sem ver þófana og er unnið úr náttúrulegu býflugnavaxi.

Verslanir Dýrabæjar eru í Spönginni, Kringlunni, Smáralind, Reykjanesbæ og Akaranesi.

Allar nánari upplýsingar má finna á [www.dyrabaer.is](http://www.dyrabaer.is)



Í Dýrabæ í Spönginni er að finna mjög mikið úrval af góðum vörum fyrir gæludýrin.



Laugarnar í Reykjavík

# Engan derring hér

Hlustum, höldum bilinu og sýnum hvert öðru tillitssemi



## DÝRABÆR

### SPÖNGINNI - GRAFARVOGI

#### Opnunartímar:

Mánudagar – Föstudagar 12:00 – 18:00

Laugardagar 12:00 – 16:00

 **DÝRABÆR**  
- fyrir dýrin þín

Dýrabær • Spönginni 5 • Sími 511 1121 • [www.dyrabaer.is](http://www.dyrabaer.is)



# Dráttarbeisli

undir flestar tegundir bíla



Setjum undir á staðnum



Vikurvagnar ehf. | Hyrjarhófa 8 | 110 Reykjavík  
Sími 577 1090 | vikurvagnar.is | sala@vikurvagnar.is



## Gamla myndin

## Árbæjarblaðið



# Fylkir – Torpedo Zhodino 2010

Þessi gamla mynd úr síðasta Evrópuleik Fylkis, 8. júlí 2010 á Laugardalsvelli gegn Torpedo Zhodino frá Hvíta-Rússlandi.

Fylkismenn töpuðu leiknum 1-3 og einvíginu samtals 1-6. Vonandi fáum við að sjá okkar menn í Evrópuleik sem allra fyrst aftur.

Á myndinni sjáum við átta Fylkismenn. Þekkir þú þá alla?

-KGG



Börnin una sér vel í barnastarfina í Árbæjarkirkju.

ÁB-myndir Katrín J. Björgvinsdóttir

## Mjög öflugt barnastarf í Árbæjarkirkju

Hvað er í kassanum, Minute to Win It, nælugerð og góðgerðarverkefni. Ef þetta hljómar spennandi í þínum eyrum skaltu endilega kynna þér TTT-starf Árbæjarkirkju.

TTT er kristilegt tómstundastarf fyrir börn á aldrinum níu til tólf ára. TTT-starfið er í Árbæjarkirkju á þriðjudögum kl. 16:00.

Rúta fer frá Norðlingaholti, Selás hverfi og Ártúni.

Allt barnastarf Árbæjarkirkju er ókeypis.

Skráning og nánari upplýsingar er að finna á heimasíðu Árbæjarkirkju.

### Dagskrá TTT vorið 2021

- 12. janúar - Kynningar og leikjafundur
- 19. janúar - Hvað er í kassanum
- 26. janúar - Barmmerki
- 2. febrúar - Nailed It
- 9. febrúar - Skutlur
- 16. febrúar - Lélegasta lagið
- 23. febrúar - Vetrafífrí
- 2. mars - Leikir
- 9. mars - Góðgerðarfundur
- 16. mars - Just Dance
- 19-20 mars - TTT mót
- ÆSKR í Vatnaskógi
- 23. mars - Páskabingó
- 30. mars - Páskafífrí
- 6. apríl - Chubby Bunny
- 13. apríl - Blöðrufjör
- 20. apríl - Fatapoki
- 27. apríl - Minute to Win It
- 4. maí - Sprengjur
- 11. maí - Orrusta
- 18. maí - Slip and Slide



## Þjónustuverkstæði



TOYOTA



### ÞJÓNUSTUM ALLAR GERÐIR TOYOTA BÍLA - SMÁA SEM STÓRA!

- Þjónustuskóðanir - Ábyrgðarviðgerðir
- Almennar bílaviðgerðir - Smurþjónusta



Arctic Trucks | Kletthálsi 3 | 110 Reykjavík | Sími 540 4900 | www.arctictrucks.is



Arctic Trucks notar aðeins Motul öllur.



ESKAPING WITHOUT LIMITS

# Árbæjarblaðið

Ritstjórn og auglýsingar  
sími 698-2844



- FÖSTUDAGSHLAÐBÓRÐ SHAKE & PIZZA -

90 MÍNÚTUR AF  
STANSLAUSRI PIZZU

11:30 - 13:00

shake & pizza  
EGILSHÖLL

# Fréttamolar frá kirkjustarfinu

## Helgihald í Árbæjarkirkju

Ekkert helgihald verður í janúarmánuði í Árbæjarkirkju eða þar til að sóttvarnaryfirvöld gefa grænt ljós.

Við sendum út helgistundir á fésbókarsíðu kirkjunnar og heimasíðu hennar á hverjum sunnudegi kl.11.00



Skoðið nánar á heimasíðu kirkjunnar [www.arbaejarkirkja.is](http://www.arbaejarkirkja.is)

# Exelskjal væntinga

## - eftir sr. Þór Hauksson sóknarprest í Árbæjarsókn

Hvert ár er sem nokkrir metrar á sekúndu á spákorti veðurfræðings komið og farið og nýtt ár tekið við. Við kveðjum gamla árið og heilsum því nýja með barnslegu trausti og að vel verði fyrir séð. Við vitum ekki hvað verður á nýju ári. Við höfum vissulega hugmyndir um það og ætlunir okkur til handa sem stundum passa ekki inn í exelskjal væntinga okkar. Á það vorum við rækilega minnt á árinu 2020.

Tíminn hefur verið skáldum í gegnum árin uppspretta ljóða og hugleiðinga. Flest okkar þekkja eða hafa heyrt ljóð Steins Steinarss, Tíminn og vatnið þar sem skáldið segir í fyrsta erindinu: Tíminn er eins og vatnið/og vatnið er kalt og djúpt/eins og vitund mín sjálfs. Vissulega má segja að tíminn sé kaldur og hugmynd okkar um hann dýpri en við höndum. Hugsun mín var köld og kann að vera að hún hafi ekki verið djúp á síðustu andartökum síðastliðins árs þar sem ég og mínir stóðu fyrir framan fjall af innpökkuðu púðri. Beið þess eins að vera lagður að eldur og sprengja árið í tætlur og fagna nýju ári. Við vitum að á árinu 2020 ríkti heimsfaraldur sem yfirtók allt okkar venjulega líf og teygir sig yfir á árið 2021. Það er yfirborðsleg hugsun að bölvu árinu og sprengja það í tætlur. Mitt í allri neikvæðninni og svifryksmenguninni sem byrði sýn á þær milljónir króna sem fúðruðu upp á himni á gamlárskvöld og fyrstu andartökum nýs árs má ekki gleyma mitt í neikvæðninni varðandi árið 2020 að árið verður ekki aðeins minnst fyrir Covid 19. Við megum ekki gleyma

sigrunum. Árið 2020 ár heimsfaraldurs hefur nefnilega sýnt þegar mannkynið stendur saman þá er okkur ekkert um megn. Bóluefni þróað á nokkrum mánuðum sem allra jafna tekur mörg ár að þróa og framleiða til notkunar.

Kann að vera og fullvíst má segja að árið 2020 ratar á spjöld sögunnar



sr. Þór Hauksson.

vegna heimsfaraldurs.

Það fer ekki í sögubækur að ég fór til Belgíu og rétt slapp heim áður en landinu var lokað í marsmánuði. Ætlun mín var að fara á söguslóðir þar sem af nógu er að taka heimssögulega. Meðal annarra staða var ætlun mín sem sögunörð og minna ferðafélaga að sækja heim Waterloo. Hefur einhver velt fyrir sér orlögum þeirra sem tóku

þátt í orustunni við Waterloo í Belgíu 18. júní 1815 þar sem Korsíku maðurinn Napoleon keisari og Wellington hinn enski tókust á þ.e.a.s. menn undir þeirra stjórn. Það fór ekki hátt að stór hluti þeirra hermanna sem féllu í þeirri orustu voru börn á aldrinum 11-14 ára á sama aldri og yngri en fermingarbörnin okkar voru 2021.

Sagan hin skráða saga mannkyns er yfirfull af dagsetningum, atburðum og öðru því sem hefur haft áhrif bæði til góðs og til hins verra. Það fer minna fyrir persónum og leikendum flestum í þeim atburðum sem getið er. Nútíminn er eins og fyrrsögn sem við skoðum eitt augnablik og flettum yfir á næstu blaðsíðu. Það sem við sjáum og skynjum hefur vikið fyrir öðru ekkert endilega meira spennandi eða leiðgjámaru heldur er lífið einhvern vegin þannig að við leyfum okkur ekki að njóta augnabliksins því það þarf rými til að koma öðru að eða hvað? Þarf það að vera svo? Hvað gerist ef við leyfum okkur aðeins að tylla tanni á yfirborð tímans þannig að hann gárast?

Það gerist ekki vegna þess að við förum svo hratt yfir að spegilmynd okkar er það eina sem við sjáum og skynjum á yfirborðinu, ekki það sem undir býr og gerir það að því sem það er í raun. Yfirborð er aldrei án þess sem heldur því uppi. Það er yfirfullt af lífi og draumum um eitthvað sem liggur aldrei á yfirborðinu.

Tíminn, þær stundir sem við höfum lagt að baki, ekki aðeins árið sem er að kveðja og víkja fyrir nýju heldur og reynsla árána getur verið harður húsbóndi sem tyftar og bendir á þá staðreynd að við viljum vera sjálfhverf í veröld sem fer minnkandi. Fjarlægðir missa mátt sinn og nálægðin styrkist.

Krefur okkur um að horfast í augu við sjálfið okkar. Það getur verið erfitt á stundum.

Þór Hauksson



Frá bær gjöf fyrir veiði menn og konur

Gröf um nöfn veiði manna á box in  
Uppl. á [www.Krafla.is](http://www.Krafla.is) (698-2844)

**BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS**

# BÓNUS RÉTTUR MÁNAÐARINS Í JANÚAR



**998** kr./pakkinn

**Bónus Plokkfiskur**  
1 kg. - verð áður 1.198 kr.

**BÓNUS**  
*það munar um minna*