

**HAFID**  
FISKVERSLUN  
Spönginni 13,  
112 Reykjavík

PIPAR  
EKTAST  
VEISLA  
YSA SALT PLOK  
LANGA FISK  
PLOKKEISKUR  
HUMAR

**Ódýri Ísinn**  
**Gullnesti**

# Grafarvogsblaðið

1. tbl. 32. árg. 2021 - janúar Dreift ókeypis í öll hús í Grafarvogi



**Bifreiðaverkstæði  
Grafarvogs**

**Allar almennar  
bílavíðgerðir**

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

**Þjónustuaðili**



**FASTEIGNA-  
MIDLUN  
GRAFARVOGS**

**FASTEIGNA-  
BALAN  
Í ÞÍNU HVERFI**

Spöngin 11  
112 Reykjavík  
Sími 575 8585  
Fax 575 8586  
[www.fmg.is](http://www.fmg.is)

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

## Besta íþróttafólk Fjölnis á liðnu ári 2020

Fanney Ragnarsdóttir og Hans Viktor Guðmundsson eru besta íþróttafólk Fjölnis á liðnu ári 2020. Þetta kom í ljós um áramótin þegar verðlaunin voru afhent. Fanney leikur körfuknattleik með Fjölni og Hans Viktor knattspyrnu. Þá var Gunnar Jónatansson kjörinn Fjölnismaður ársins 2020. Verðlaunahafarnir eru á myndinni ásamt Jóni Karli Ólafssyni, formanni Fjölnis. GV-smynd Þorgils G.

**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)  
Óskar R. Harðarson og Jónas Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar

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

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

PIZZUR MÁNADARINS

**TRÍÓ**

→ EIN STÓR PIZZA ←  
**1.790 KR.**

ÁDEINS EF ÞÚ PANTAR Á NETINU EDA MED APPINU, GREIDIR FYRIRFRAM OG SÆKIR

DOMINOS.IS | DOMINO'S APP



# 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: Leiðhamrar 39 - Sími 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: Einar Ásgeirsson og fleiri.

Dreifing: Póstdreifing.

Grafarvogsblaðinu er dreift ókeypis í öll íbúðarhús í Grafarvogi.

Einnig í Bryggjuhverfi.

## Áfram Ísland

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 oftast 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 meistaradeildar 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 meistaradeildinni 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 heims-mælikvarða við eignum 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, Gísli 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 Prastarson er meiddur. Reyndar man maður varla eftir fleirum íslenskum leikmönnum sem eru á sama tímamarki 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.

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



Hans Viktor Guðmundsson og Fanny Ragnarsdóttir, íþróttakarl og íþróttkona ársins.

GV-mynd Þorgils G.

# Fanneý og Hans Viktor voru best hjá Fjölni 2020

## - Gunnar Jónatansson Fjölnismaður ársins 2020

Um áramótin fór fram kjör á íþróttafólki og Fjölnismanni ársins 2020. Sýnt var beint frá viðburðinum á FB síðu Fjölnis. Jón Karl Ólafsson, formaður Fjölnis, afhenti verðlaunin. Veitt voru verðlaun fyrir íþróttakarl ársins 2020, íþróttakonu ársins 2020 og Fjölnismaður ársins fékk sérstaka viðurkenningu.

### Íþróttakarl ársins er Hans Viktor Guðmundsson frá knattspyrnudeild

Hans Viktor er fyrirlíði og lykilleikmaður meistaraflokks karla Fjölnis í knattspyrnu og lék samtals 20 leiki á nýafstöðu tímabili eða 2 leiki í bikar og alla þá 18 leiki sem leiknir voru í Pepsi Max deildinni. Hans Viktor hefur farið upp um alla yngri flokka félagsins og braust inn í meistaraflokksliðið af eftirminnilegum krafti sumarið 2016. Óhætt er að segja að tímabilið í ár hafi verið erfitt en Hansi var að öðrum ólöstudum öflugasti leikmaður liðsins og mun leiða liðið áfram á næsta tímabili í þeirra baráttu sem framundan er við að koma liðinu beint aftur upp í deild þeirra bestu. Ad lokum má geta þess að Hans Viktor er vitanlega einnig í hinum virta 100 leikja klúbb Fjölnis.

### Íþróttakona ársins 2020 er Fanneý Ragnarsdóttir frá körfuboltadeild

Fanneý er ótrúlegur leiðtogi og var hún mikilvægur partur í liði meistaraflokks kvenna Fjölnis í að koma liðinu upp um deild og hefur hún staðið sig virkilega vel á nýju tímabili í Domino's deild kvenna þar sem Fjölnir eru eins og stendur á toppi deildarinnar. Fanneý býr undir miklum hraða og styrk og notar þann hraða til að gera árás á körfu andstæðinga bæði til að skora og til að finna liðsfélaga sína. Fanneý fór í gegnum alla yngri flokka Fjölnis og er mikil fyrirmynd fyrir yngri iðkendur Fjölnis.

### Fjölnismaður ársins 2020 er Gunnar Jónatansson

Gunnar virðist hafa fleiri klukkutíma í sólarhringnum en flestir aðrir. Hann er alls staðar í kringum starf Fjölnis. Fyrir nokkrum árum var hann formaður Bjarnarins sem nú eru hokki- og listhlaupadeild Fjölnis. Gunnar hefur beitt kröftum sínum víða í félaginu, hann hefur verið mjög öflugur að starfa fyrir körfuknattleiksdeildina og einnig alltaf boðinn og búinn að starfa fyrir

aðalstjórn og aðrar deildir félagsins. Hann er ótull stuðningsmaður, mætir á flesta leiki, viðburði og ávallt tilbúinn að leggja hönd á plóg þegar leitað til hans. Hann er einkar laginn við að festa íþróttalíf á filmu, bæði í myndum og myndböndum. Hann veitir öllum aðgang að þessum gersemum á samfélagsmiðlum þar sem Fjölnisfólk og aðrir geta skoðað vel unnin myndbönd, viðtöl og myndir þar sem íþróttafólkið leikur aðalhlutverkið. Þar að auki hefur Gunnar tekið að sér að stýra stefnumótunarfundum körfuknattleiksdeildarinnar með mikilli lagni og eljusemi sem og rafrænum stefnumótunarfundi Fjölnis fyrir skemmstu, hann er líka liðtækur fundarstjóri, en hann hefur stýrt aðalfundum félagsins síðast liðin ár. Gunnar tók sæti í stjórn körfuknattleiksdeildar Fjölnis í febrúar á þessu ári. Mikil verðmæti felast í framlagi Gunnars til Fjölnis, verðmæti sem félagið getur seint fullþakkað.

Við óskum þeim innilega til hamingju með valið og vonum að þetta gefi þeim aukinn kraft til áframhaldandi góðra verka.



**KOMDU MEÐ BÍLINN  
Í TJÓNASKOÐUN**

### Vottað réttinga- og málningarverkstæði

GB Tjónaviðgerðir er réttinga- og málningarverkstæði vottað af Bílgreinasambandinu. Við tryggjum hámarksgæði með því að nota fyrsta flokks tækjabúnað og efni. Styðjumst við tæknipplýsingar framleiðanda um hvernig skuli staðið að viðgerð.



#### Tjónaskoðun

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



#### Framrúðuskipti

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



#### Rétting og málning

Við vinnum eftir stöðlum framleiðenda og notum aðeins viðurkennd efni og tækjabúnað sem stent ítrustu kröfur.



#### Smáviðgerðir

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

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 Viktor Örn Andrússon og Hinrik Örn Lárússon. 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 kryddjurtasmjörri með tómát & pesto**

**Tagliatelle Porterhouse**

1 stk. 800 gr. porterhouse steik.  
3 msk. estragon gryddjurtasmjör  
Ferskar tímjar greinar.

Salt & Pipar.

**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.



Glæsileg Porterhouse steikin tilbúin á diskana.

20 gr. graslaukur  
2 hvítlauksrif.  
150 gr. olía.  
350 gr. mjúkt smjör.  
Salt.

**Aðferð**

Kryddjurtirnar eru maukaðar með 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 glerkrukku eða plastlátum 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. hvítvín þurr.  
Basilpesto & ferskt basil.  
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 tómatsósunna, 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. matalím.  
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. matalím lagt í bleyti og brætt upp í smá vatni í potti.

4. Matalími 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.



Viktor og Hinrik.



## ÚTSALA

Umgjardir á  
**1 KRÓNU**  
við kaup á glerjum



FRÍ  
SJÓNMAELING  
VIÐ KAUP  
Á GLERJUM

SÍMI: 5 700 900 • PROOPTIK.IS

**prooptik**  
gleraugu

KÍKTU VIÐ OG SKOÐAÐU ÚRVALIÐ!  
PROOPTIK - KRINGLUNNI / SPÖNGINNI



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](http://WWW.SÆLKERBÚÐIN.IS) SÆLKERABÚÐIN





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



# Hér fyrir þig!

Heilsugæslan í Spönginni er opin alla virka daga á milli kl. 8 og 17

Við minnum á dagvakt hjúkrunarfræðinga og lækna kl. 8-16 fyrir skemmri erindi, bráð vandamál og erindi sem þola litla bið.

Í ljósi núverandi faraldurs mælumst við því að hringja alltaf og ræða við hjúkrunarfræðing ef sýkingareinkenni eða grunsamlegt um slíkt - Hægt að koma þá í samráði við hjúkrunarfræðing.

Síðdegisvakt lækna og hjúkrunarfræðinga er opin á milli kl. 16 og 17 alla virka daga.

Skráning á vaktina er frá kl. 15:30

Við tökum vel á móti þér á heilsugæslunni þinni í Grafarvogi

## VINSAMLEGAST ATHUGIÐ VEGNA COVID19:

Ef þið veikist með versnandi kvef, hósta eða hita þá mælum við með að hringja í okkur í síma 513 5600 til að fá símtal við hjúkrunarfræðing.

Sjá einnig upplýsingar á [Covid.is](https://www.covid.is) vefsíðunni  
Utan dagvinnutíma hringja í símanúmer 1700

Vinsamlegast fylgist vel með uppfærðum fréttum og tilkynningum frá embætti sóttvarnarlæknis



Einaras

## 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 síðasta ári þrátt fyrir heimsfaraldur. Við tökum 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 skólanum með Gunna og Felix í Laugardalshöllinni á Söngvakeppni Sjóvarpsins 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 máf 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 undankeppni héra 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 söngleikjateild þar sem nemendur læra leiklist, söng og dans. Söngleikjateildin er alltaf að stækka og hún spilar virkilega stóran þátt í nemendasýningu dansskólans ár hvert í Borgarleikhúsinu sem er hápunktur ársins! Nemendasýning 2021 verður Mary Poppins þar sem öllu verður til tjaldað! Einnig bjóðum við upp á barnadansa 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 æfingarferð 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 danskeppni þar sem nemendur fá að spreyta sig, læra að semja sjálfir, hann 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 fólki og sjá varanlegan árangur! Við tökum vel á móti nýjum og gömlum nemendum.

Frétt frá Dansskóla Birnu Björns  
Birna Björnsdóttir & Guðný Ósk Karlsdóttir

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



SÍÐAN 1996

## ÚTFARARSTOFA HAFNARFJARÐAR

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



ÖKUKENNSLA - AKSTURSMAT



Hólmar Björn  
Sigþórsson  
Ökukennari



☎ 835 2345

✉ [okukennsla.holmars@gmail.com](mailto:okukennsla.holmars@gmail.com)

## Þjónustuverkstæði



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

Arctic Trucks | Kletthálsi 3 | 110 Reykjavík |  
Sími 540 4900 | [www.arctictrucks.is](http://www.arctictrucks.is)

**MOTUL**  
Arctic Trucks notar aðeins Motul olur.

**ARCTIC TRUCKS**  
EXPLORE WITHOUT LIMITS





# manar

Þjónusta alla leið

## Engar áhyggjur – í áskrift

Við sjáum um bílinn þinn í hverjum mánuði

Verð á mánuði frá

Bón, vörn og viðhald allt árið að innan sem utan	FÓLKSBÍLL	4.990
	JEPPLINGUR	6.990
	JEPPI	8.990

UPPLÝSINGAR Á [WWW.MANABON.IS](http://WWW.MANABON.IS) OG Í SÍMA 564-6005



## Gæludýr - í boði Dýrabæjar í Spöng

GV

# 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 versunarinnar 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.

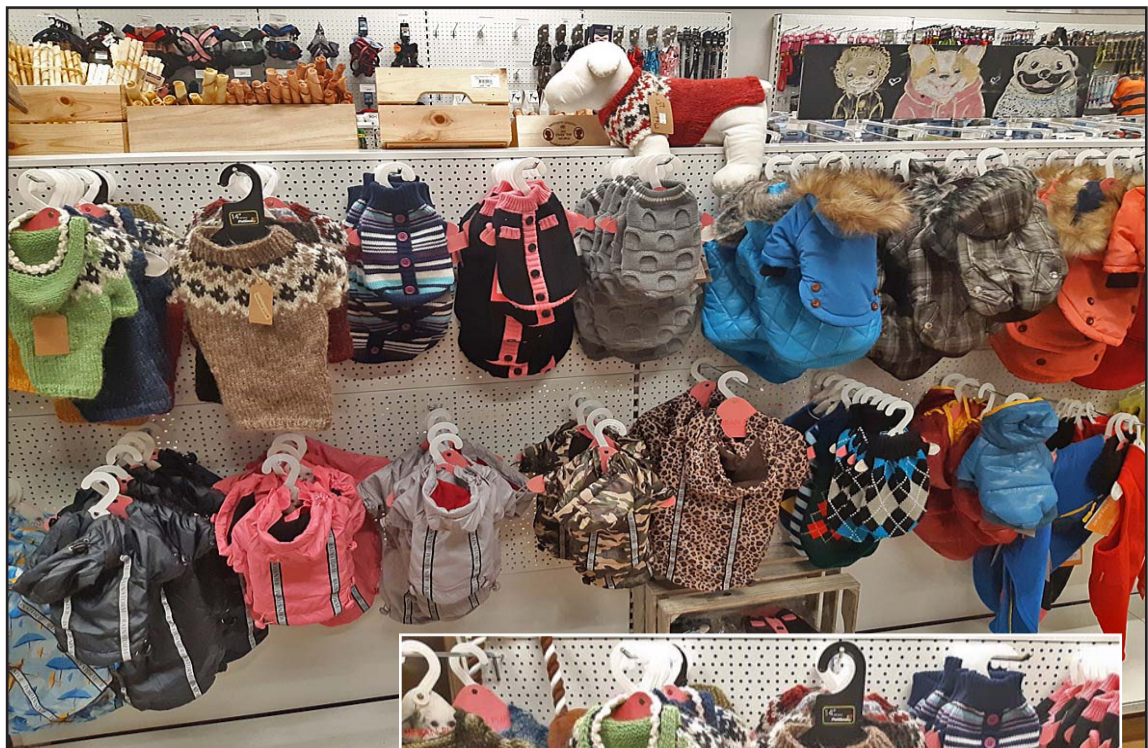
Yfir vetrinn er von á misjöfnum veðrum og hundunum okkar líður ek-

kert 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 handprjónuðum lopapeysum úr íslenskum lopa.

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

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



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

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 Akranesi.

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



## DÝRABÆR

### SPÖNGINNI - GRAFARVOGI

#### Opnunartímar.:

Mánudagar – Föstudagar 12:00 – 18:00

Laugardagar 12:00 – 16:00



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



Nánar á [dale.is](http://dale.is)

## Ertu klár fyrir nýja normið?

#### Ávinningur námskeiðsins:

- Stækka þægindahringinn og auka sjálfstraust
- Rækta varanleg sambönd
- Muna nöfn og nota þau
- Veita öðrum innblástur

- Kynna hugmyndir á skýran og hnitamiðaðan hátt
- Takast á við ágreining á háttvísan máta
- Nota sannfæringarkraft og selja hugmyndir
- Stjórna streitu, kvíða og viðhorfi
- Sýna leiðtogafærni

Árið 2021 mun færa okkur nýtt norm. Við þurfum sveigjanleika, frumkvæði og jákvætt viðhorf til að mæta nýjum áskorunum. Dale Carnegie hjálpar þér leysa úr læðingi orkuna sem býr í þér. Sjáðu næstu námskeið á [dale.is](http://dale.is) – Staðbundin eða live online

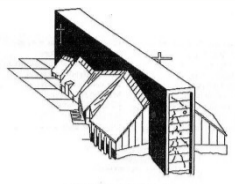
„Ég er öruggari í tjáningu og finn fyrir meira sjálfstrausti og er tilbúna að takast við frekari áskoranir. Viðhorf mitt er jákvæðara og ég er spenntari fyrir framtíðinni. Þjálfararnir voru frábærir. Mæli hiklaust með þessu.“

- 43 ára gamall þátttakandi á live online námskeiði

 Dale Carnegie®

Copyright © 2020 Dale Carnegie & Associates, Inc. All rights reserved. Ad\_5x10\_doc\_121620





# Kirkjufréttir

## Helgihald í janúar/febrúar 2021

Helgihald í janúar/febrúar 2021

Í Grafarvogskirkju verður beint streymi frá messu eftirfarandi:

Sunnudaginn 17. janúar kl. 11:00

Sunnudaginn 31. janúar kl. 11:00

Prestar safnaðarins þjóna. Félagar úr kórum kirkjunnar leiða söng og organisti er Hákon Leifsson.

Nauðsynlegt er að skrá sig til þátttöku á staðnum annað hvort á netfangið [grafarvogskirkja@grafarvogskirkja.is](mailto:grafarvogskirkja@grafarvogskirkja.is) eða í síma 587 9070. Fjöldi þátttakenda á staðnum fer eftir fjöldatakmörkunum hverju sinni.

Boðið verður uppá altarisgöngu eftirfarandi sunnudaga:

Sunnudaginn 10. janúar kl. 11:00 og kl. 12:00

Sunnudaginn 24. janúar kl. 11:00 og kl. 12:00

Sunnudaginn 7. febrúar kl. 11:00 og kl. 12:00

Nauðsynlegt er að skrá sig í altarisgöngurnar annað hvort á netfangið [grafarvogskirkja@grafarvogskirkja.is](mailto:grafarvogskirkja@grafarvogskirkja.is) eða í síma 587 9070. Fjöldi þátttakenda fer eftir fjöldatakmörkunum hverju sinni.

**Kyrrðarstundirnar hefjast á ný!**

Kyrrðarstundirnar verða á þriðjudögum kl. 12 í kirkjunni og leyfi er fyrir 20 manns í stundinni. Matur á eftir þar sem fyllstu sóttvarna er gætt.

**Sunnudagaskólinn**

Sunnudagaskólinn verður á netinu þar til fjöldatakmörkanir breytast.

**Fermingarfræðsla**

Nú styttist í fermingar en á vorönn fer fermingarfræðslan fram á

laugardögum og verður í þrjú skipti:

Laugardaginn 16. janúar kl. 10:00

Laugardaginn 13. febrúar kl. 10:00

Laugardaginn 6. mars kl. 10:00

**Eldri borgarar - samverustund á Facebook**

Samverustund er alla þriðjudaga kl. 13:00 á Facebooksíðu eldri borgara í Grafarvogskirkju.

Umsjón hefur Sigrún Eggertsdóttir.

**Starf fyrir börn og unglinga hefst á ný**

Fjölbreytt og skemmtilegt barna- og unglingastarf er í Grafarvogssöfnuði. Eftirfarandi er í boði:

6 – 9 ára starf á neðri hæð kirkjunnar á mánudögum kl. 16:00 – 17:00.

7 - 11 ára starf í Kirkjuselinu í Spöng á fimmtudögum kl. 16:00 – 17:00.

10 – 12 ára starf á neðri hæð kirkjunnar á mánudögum kl. 17:30 – 18:30.

Æskulýðsfélag (8. – 10. bekkur) á neðri hæð kirkjunnar á þriðjudögum kl. 20:00 – 21:30.

Við erum þakklát fyrir að geta opnað kirkuna aðeins meira um miðjan janúar og biðjum fólk að gæta vel að eigin sóttvörnum, bera grímur þar sem ekki er hægt að halda fjarlægðarmörk. Í kirkjunni er nóg pláss og grímur eru ávalt í boði.



## Prestar safnaðarins

Guðrún Karls Helgudóttir sóknarprestur [guðrun@grafarvogskirkja.is](mailto:guðrun@grafarvogskirkja.is)

Arna Ýrr Sigurðardóttir prestur [arna@grafarvogskirkja.is](mailto:arna@grafarvogskirkja.is)

Sigurður Grétar Helgason prestur [sigurður@grafarvogskirkja.is](mailto:sigurður@grafarvogskirkja.is)

Grétar Halldór Gunnarsson prestur [gretar@grafarvogskirkja.is](mailto:gretar@grafarvogskirkja.is)

Sími: 587 9070

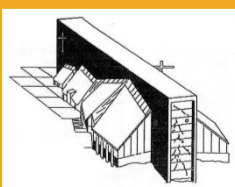
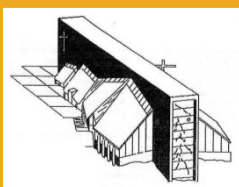
Netfang: [grafarvogskirkja@grafarvogskirkja.is](mailto:grafarvogskirkja@grafarvogskirkja.is)

Heimasíða: [www.grafarvogskirkja.is](http://www.grafarvogskirkja.is)

Likesíða á facebook: Grafarvogskirkja Grafarvogi

Instagram: Grafarvogskirkja\_grafarvogi

Vekomin í kirkjuna þína!





# Skólahald í Staðarhverfi

Nýlega rakst ég færslu frá ágætum íbúa í Staðarhverfi á Facebook þar sem hann hvetur íbúa í hverfinu, í gegnum hverfið mitt, að endurvekja skólahald í Korpuskóla. Það er ekki of seint að snúa þessari ákvörðun við enda vel hægt að endurskoða hana og leggja frekari drög að uppbyggingu á svæðinu.

Það er með ólíkendum að borgaryfirvöld skuli höggva nærri grunnþjónustu sem snýr að börnum í þessu hverfi í stað þess að fara í að styrkja innviði hverfisins, auka uppbyggingu og fjölga frekar nemendum í stað þess að skella í lás.

Við í Sjálfstæðisflokknum beittum okkur gegn þessari ákvörðun meirihlutans.

Það ætti enn að vera einfalt fyrir borgarstjórnarmeirihlutann að bakka með ógrunduðum ákvörðunum sína.

Það er gaman að sjá að íbúar í Grafarvogi leggja ekki árar í bát heldur halda ótrauðir áfram baráttu sinni fyrir góðri grunnþjónustu í borginni. Baráttuvilji Grafarvogsbúa er óþrjótandi þegar kemur að baráttumálum innan hverfisins enda ekki vanþörf á þar sem borgarstjórnarmeirihlutinn hefur ítrekað skorið niður þegar kemur að grunnþjónustu í hverfinu. Ég vona að allir íbúar í hverfinu fari inn á hverfið mitt og styðji þessa réttmætu kröfu íbúana.

Björn Gíslason, borgarfulltrúi Sjálfstæðisflokksins



Björn Gíslason.



Marta Guðjónsdóttir.

## Ólöglegar og villandi gangbrautir

Umferðaröryggi barna er einn mikilvægasti þáttur umhverfismótunar í þéttbýli. Í þeim efnum ber að forgangsraða í þágu yngstu vegfarendanna. Það ætti að vera forgangsatridi 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, Grafarvogurinn er því

miður engin undantekning. Lengi hefur verið bent á að þar þurfi víða að bæta umferðaröryggi, einkum á leiðum barna til og frá skóla.

Gerð var úttekt á umferðaröryggismálum í Grafarvogi árið 2014, tekin saman skýrsla um helstu slysastaði og lagðar fram tillögur að úrbótum. Skýrslan var afhent borgaryfirvöldum

en hefur líklega rykfalið í skúffum borgarkerfisins þar sem enn bólar nánast ekkert á nauðsynlegum úrbótum. Sama er að segja um þær samgöngubætur sem lofað var þegar Korpuskóla var lokað. Þær áttu að tryggja umferðaröryggi barna úr Staðarhverfi á leið í og úr skóla. Þeim framkvæmdum átti að vera lokið fyrir skólabyrjun en er enn ekki lokið.

Fram hafa komið tæknijungar sem bæta umferðaröryggi gangandi vegfarenda til muna. Má þar nefna tækni sem gerir gangandi vegfarendur sýnilegri þegar þeir fara yfir gangbrautir. Um er að ræða tæknibúnað sem skynjar þegar gangandi vegfarendur nálgast gangbraut og kveikir þá LED götulýsingu. Þá kviknar einnig lýsing í gangbrautarkerkinu og viðvornarljós fyrir akandi umferð.

Slíkum gangbrautum verður komið upp á fimm stöðum í borginni að tillögu okkar sjálfstæðismanna í borgarstjórn og verður Fjallkonuvegur í Grafarvogi einn þeirra staða. En ef vel á að vera ætti að nýta slíka tækni við allar gangbrautir til að tryggja öryggi gangandi vegfarenda í svartasta skammdeginu. Ekki veitir af.

Það á illa við að hvetja börn og unglinga til að ganga og hjóla í skóla og frístundir ef borgaryfirvöld gera ekki það sem í þeirra valdi stendur til að tryggja sem best umferðaröryggi gangandi og hjólandi vegfarenda.

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

Laugarnar í Reykjavík

**Engan derring hér**

Hlustum, höldum bilinu og sýnum hvert öðru tillitssemi

2m

ITR

www.itr.is



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





GV

Fréttir



Hafsteinn Vilbergsson er eigandi Bifreiðakaupa við Gylfahlöt.

## Bílasala opnar í Grafarvogi

Bifreiðakaup er fjölskyldufyrirtæki sem var stofnað í janúar árið 2020 og hefur aðsetur í Grafarvogi, Gylfahlöt 6-8 á 2. hæð.

„Með því að halda öllum rekstrarkostnaði í lágmarki, t.d. með litlu húsnæði og litlu útsvæði, getum við boðið viðskiptavinum okkar kjör á þjónustu sem hefur ekki sést áður á Íslandi, eða 25-50% lægri þóknun en á öllum helstum bílasölum. Algengt er að okkar viðskiptavinir spari 35.000 – 100.000 krónur, með því að selja bílana hjá okkur. Við hjá Bifreiðakaup býður uppá framúrskarandi þjónustu t.d. með að fara með bílana í skoðun, söluskoðun, ástandsskoðun, þrif á bílum, smurþjónustu og viðgerðir á bílum fyrir sölu án alls aukna kostnaðar. Allir bílar sem eru á skrá fara inná bílasolur.is sem er stærsta bílasíða Íslands og einnig erum við áberandi á samfélagsmiðlum og auglýsum þar mikið bílana sem eru á söluskrá hjá okkur,” segir Hafsteinn Vilbergsson sem er löggiltur bifreiðasali og stofnaði Bifreiðakaup ehf.

Það hefur verið draumur hans í langan tíma að opna sína eigin bílasölu. Í byrjun árs 2019 fór hann alvarlega að fluga að stofna bílasölu sjálfur. „Það var ekki í boði að hætta í vinnunni og missa fastar tekjur svo ég byrjaði á að safna bílum á söluskrá og hóf svo að selja bíla með fullri vinnu í maí 2020. Hittingar voru í hádeginu, eftir vinnu, kvöldin og um helgar, mikil vinna aukalega en alveg þess virði. Nú er komið að tímamótum, ár síðan ég stofnaði bílasöluna og í febrúar getur hann einbeitt sér 100% á bílasölu því hann hættir í sinni vinnu í lok janúar. Þetta hefur verið langþráður draumur sem er loksins að verða að veruleika,” segir Hafsteinn.

Hafsteinn hefur margra ára reynslu í bílasölu. Hann byrjaði ferilinn hjá B&L árið 2007 í nýjum BMW og Land Rover og upplifði að selja þá bíla í góðveri og í kreppunni. Þetta voru rosalegir tímar en lærdómsrík ár og mikil reynsla. Seinna byrjaði hann hjá Toppbílum í notuðum bílum og starfaði þar í nokkur ár áður en hann flutti til Bretlands og hóf þar starf sem sölumaður á nýjum og notuðum bílum hjá einni stærstu bílasölu Bretlands.

Hafsteinn Vilbergsson er tveggja barna faðir, giftur Lindu Björk Ingvadóttur og hafa þau búið í Grafarvogi síðan 2007.



## Frí heimsending á lyfjum

í póstnúmer 113,112 og 110. Sendum samdægurs ef pantað er fyrir kl.15.

Opnið virka daga kl. 09.00-18.30  
og laugardaga kl. 11.00-16.00

Vínlandsleið 16  
Grafarholti  
urdarapotek.is  
Sími 577 1770

URÐARAPÓTEK

## 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

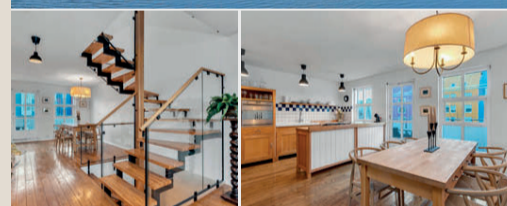
110 Reykjavík



PANTIÐ SKOÐUN  
hjá Presti í síma 897 0634

### Fallegt 197 fm raðhús í bryggjuhverfinu

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



Nánari upplýsingar veitir:

**Þróstur Þórhallsson**, lögg. fasteignasali  
thorstur@miklaborg.is sími: 897 0634

Verð: 84,5 millj.

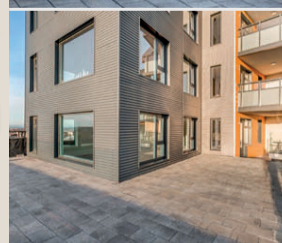


## Hraunbær 103 B (601)

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.

MIKLABORG | – Með þér alla leið

569 7000 · Lág múla 4 · miklaborg.is

Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar



## Dráttarbeisli

undir flestar tegundir bíla



Setjum undir á staðnum



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



Árbæjarsafn

Gakktu í  
bæinn

www.borgarsogusafn.is

## Grafarvogsblaðið

Ritstjórn/Auglýsingar - Sími 698-2844

## Fréttir

GV

# Dagur nýr er saminn

- eftir sr. Grétar Halldór Gunnarsson  
prest í Grafarvogssókn



sr. Grétar Halldór Gunnarsson  
prestur í Grafarvogssókn.

Er sólin rís, dagur nýr er saminn  
Ég syng þá lofsöng þinn á ný  
Og hvað svo sem gerist á göngu þennan  
daginn  
Gef mér að syngja þar til roðna ský.

- Guðlaugur Gunnarsson

### Nýtt stef á hverjum degi

„Dagur nýr er saminn“ á hverjum degi þegar við vöknum, eins og segir í ljóðinu hér að ofan. Dagurinn mætir okkur þá eins og gjöf, eins og nýtt en kunnuglegt stef á hverjum degi. Dagurinn kemur til okkar og hann er ekki okkar eign og ekki okkar tilkall. Við erum ekki herrar hans, því við þiggjum hann.

### Heyrum ekki fyrir truflunum

Hinsvegjar er það stundum svo, þegar svefn okkar er rofinn á myrkum

skammdegismorgni, að við heyrum ekki tónlistina í deginum og skynjum hann ekki sem fallett stef sem samið hefur verið. Dagurinn nýi mætir okkur þá jafnvel frekar sem óhljóð, og við viljum þá helst draga sæng yfir höfuð svo við séum ekki trufluð af honum. Okkur finnst við alls ekki ekki vera að þiggja þennan dag, heldur fremur að hann sé að troða sér upp á okkur með tilheyrandi ónotum.

### Óþýð stefið

En undir öllu því sem við skynjum stundum sem óhljóð nýs dags er, þrátt fyrir allt, að finna óþýtt stef. Það ómar í öllu og í gegnum allt og er í senn vekjandi og róandi. Og þetta dýrmæta stef, sem hljómar í allri sköpuninni og berst með hverjum morgni, getum við

ar stefi. Samfélagið hefur allt verið í öðrum gangi og ekki hefur verið í boði fyrir okkur að vera eins upptekin og áður. Minni asi og læti eru aðstæður sem gera okkur auðveldara að opna fyrir viðtækið hið innra og stilla betur inn á rás hans sem semur hvern dag. Það má vel vera að við höfum ekki nýtt það færi hingað til. En við höfum ekki misst af lestinni. Við höfum aldrei misst af lestinni þegar kemur að þessum raunveruleika, því hann er alltaf til staðar. Án hans væru enda engir dagar og engin tónlist að baki þeim.

Óhljóð, miklar annir og flýtir eru vís til að gera okkar innri eyfu dauf. En ef við iðkum það í dagsins önn að gerast



Grafarvogskirkja.

vissulega heyrst. Í reynd ætti það að vera fyrsta og helsta verkefni okkar í lífinu að gerast nógu móttækileg til að heyra þetta stef. Því það er fyrst þá þegar við heyrum það og skynjum að við getum fundið samhljóminn í lífinu og hið innra. Það er þá fyrst sem við heyrum tónlistina að við getum byrjað að láta okkar eigin nótu hljóma ófalskt inn í stef hvers dags.

### Flóknir tímar með nýjum tækifærum

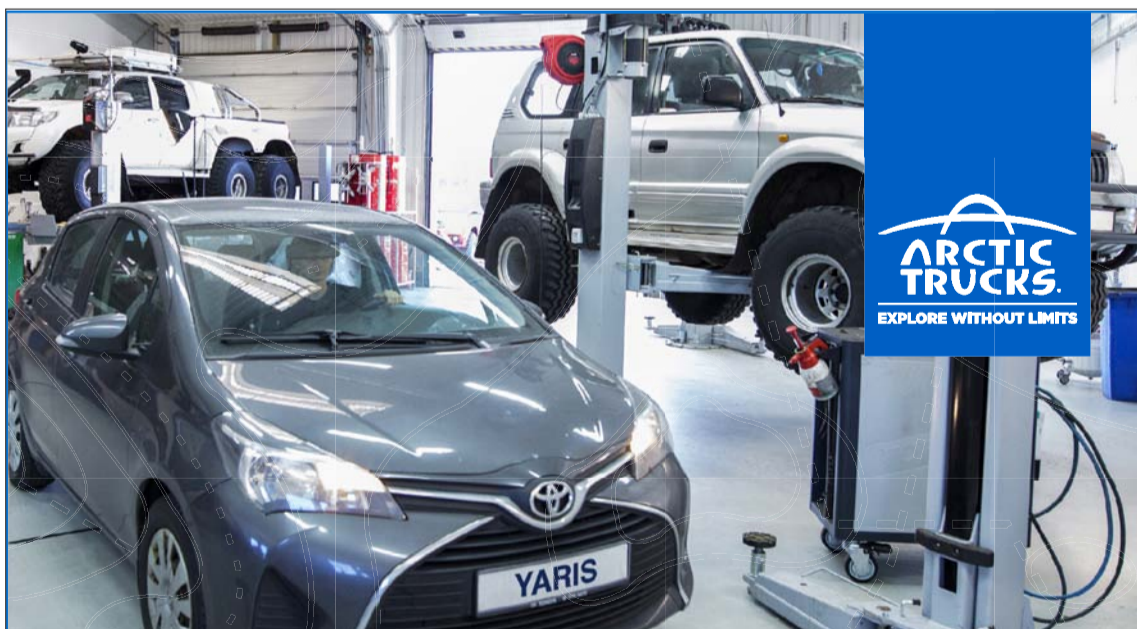
Undanfarin misseri hafa boðið upp á einstakt tækifæri til þess að stoppa við, hljóðna og hlusta eftir þessu eilífðarinn-

stíll hið innra og þiggja hvera stund frá þeim Guði sem semur hana þá finnum við, með tíð og tíma, aukinn samhljóð.

### Sú von er sönn

Smám saman lærum við þá að finna taktinn, að vakna við nýsaminn dag eins og ilminn af nýlögðu kaffi, að opna augun í undrun yfir því að nokkuð sé yfir höfuð til, og að mæta skyldum dagsins í vissu um það að þær skipta bæði engu og öllu máli.

Gangi okkur öllum vel á nýju ári.  
Grétar Halldór Gunnarsson, prestur í Grafarvogssókn



ÞJÓNUSTUVERKSTÆÐI ARCTIC TRUCKS

## ALLAR ALMENNAR BÍLAVIÐGERÐIR

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

Arctic Trucks Ísland ehf. | Kleitthálsi 3 | 110 Reykjavík | 540 4900 | bokanir@arctictrucks.is | aictictrucks.is





Smáhýsin 5 við Gufunesveg -  
Hver er kostnaðurinn?:

# Er þetta heiðarlegt?

- samskipti Íbúasamtakanna og  
meirihluta borgarinnar með ólíkindum

Hefur borgarstjórnarmeirihlutinn brotið traust sitt við íbúa með óheiðarleika sínum?

Stjórn Íbúasamtaka Grafarvogs sendir íbúum sínar bestu heillaóskir á nýju ári og þökk fyrir þau gömlu með von um að þetta nýja ár verði okkur öllum til blessunar.

Það er ljóst að við verðum að vera mjög á tánum varðandi samskipti okkar við yfirvöld í borginni. Þar er ekki allt sem sýnist. Í desember voru hin svokölluðu smáhýsi eða neyslurými tekin í notkun í Gufunesi. Það er miður að þó ekki sé langt um liðið þá eru dæmi um að fólk sem lagt hefur leið sína þangað hafi orðið fyrir aðkasti nýju íbúanna og sést hefur til lög-reglu á bláum ljósum. Því biðjum við fólk að gæta varúðar ef það ætlar að njóta útivistar á þessum fallega stað.

Það er mikilvægt að gera sér grein fyrir því að þeir sem fá úthlutun í þessi hús eru líklega þau sem verst eru sett í þjóðfélaginu, þurfa þ.a.l. mikla þjónustu og ættu að fá allan þann stuðning sem kynnt var á fundi íbúaráðs að í boði yrði fyrir þau. Ítrekað hefur verið vakin athygli borgaryfirvalda á að þessi staðsetning henti íbúum neyslurýmanna alls ekki. Staðsetningin er

langt frá allri þjónustu með ekkert aðgengi að samgöngum og mikla nálægð við fjölskyldur í nýjum fjölbýlishúsum sem staðsettar eru nokkrum metrum frá.

Samskiptin við borgina hafa verið með ólíkindum því í desember 2019 lögðu borgaryfirvöld fram til kynningar teikningu, afstöðumynd og samþykkt um fjögur færarleg smáhýsi sem skilyrt voru sem neyslurými fyrir fíkla í virkri neyslu. Ýmsar athugasemdir komu frá íbúum og höfðu margir af því áhyggjur hvernig reynslan myndi verða. Bent var ítrekað á að þarna væri engin þjónusta, langt í samgöngur og byggðin sett niður á einum fegursta stað í Reykjavík sem fjölskyldur hafa nýtt til útivistar og sér til heilsuþótar og skemmtunar í áraraddir. Í kynningu borgarinnar var lögð á það áhersla að þeir íbúar sem þarna fengu húsnæði væru undir eftirliti og þjónustu Reykjavíkurborgar og ætti því ekki að hljóta nein vandræði af þeirra hálfu. Enda væru þessi hús færarleg.

Framkvæmdir fóru af stað en fljótt kom í ljós að þessum smáhýsum var greinilega ekki tjaldað til einnar nætur og eru alls ekki auðfærarleg. Stórvirkar vinnuvélar unnu í að sprengja sig inn í



Smáhýsin fimm við Gufunesveg. Stórfurðuleg framkvæmd, fokdýr og greinilegt að í uppsiglingu er enn eitt bruðlið hjá borginni þar sem um er að ræða mörg hundruð milljónir.

bergið. En þarna var ekki sprengt fyrir fjórum húsum eins og kynnt var, heldur fimm. Eins vakti undrun að þau náðu langt út fyrir þann byggingarreit sem hafði verið kynntur fyrir íbúum auk þess sem húsinn snérist ekki eins og gert var ráð fyrir á teikningum sem samþykktar voru og kynntar íbúum.

Stjórn Íbúasamtaka Grafarvogs sendi fyrirspurn 19. september til Sigurborgar Óskar Haraldsdóttur pírata, formanns skipulags og samgönguráðs, og í cc til ráðsins í heild og fulltrúa íbúaráðs. Þar var óskað eftir skýringum á breytingum á þessum framkvæmdum og hvort að þetta hefði breyst á tímabilinu án þess að það hefði farið í kynningu til íbúa eða íbúaráðs?

Við óskuðum einnig eftir að fá upplýsingar um endanlegan kostnað við hvert hús niðurkomandi og tilbúið til afhendingar. Þar sem tekin væri saman allur kostnaður t.d. jarðvegsvinna eins og

sprengrunna og annað. Við óskuðum einnig eftir skýringu á því af hverju byggingarreiturinn væri ekki innan marka deiliskipulags svæðisins? Því með þessu var girt fyrir helstu mögulegu legu Sundabrautar eins og gert hefur verið ráð fyrir í áratugi með helgunarreit?

Það er skemmt frá því að segja að við höfum ekki fengið nein önnur svör frá Sigurborgu en að verið sé að skoða þetta og svar berist fljótlega, í hvert sinn sem við ítrekum fyrirspurnina. Ekki fyrir en 7. janúar s.l. barst póstur frá Pawel Bartoszek borgarfulltrúa viðreisnar sem einnig er í meirihluta í skipulags og samgönguráði borgarinnar. Svar hans var eftirfarandi: „Ég jata ég átta mig ekki á því á hvaða stað þetta erindi er, enda ekki heyrt af þessu áður. Ég held að það sé farsælast, fyrst að fulltrúi íbúasamtaka hefur aðild að íbúaráði grafarvogs held ég að best sé að mótuð sé formleg fyrirspurn í samráði við starfsmann íbúaráðs og hún lögð fram á fundi íbúaráðs og henni sé svo vísað til umhverfis og skipulagssviðs. Þá er þetta

orðin formleg og opinber fyrirspurn í kerfinu sem fær eðlilegan framgang. Það er allavega mitt ráð til ykkar”.

Ég hef verið fulltrúi íbúa í yfir 20 ár og ýmislegt hefur á dagana drifið eins og gengur en aldrei, ALDREI hef ég orðið jafn hissa og að fá þennan póst. Því miður, því lengur sem við reynum að eiga samskipti við borgarfulltrúa okkar í meirihlutunum því meira grefur undan trausti okkar til þeirra. Því eins og hér greinir frá stendur ekki steinn yfir steini í samskiptum íbúa og meirihlutans í borginni. Þarna er greinilega verið að teygja lopann og þreyta okkur. Erindið var sent sem formlegt erindi á alla fulltrúa skipulags og samgönguráðs og var móttekið á sínum tíma af formanni þess. Við veltum nú fyrir okkur tilgangi íbúakynninga borgarinnar á fyrirhugðum verkefnum hennar og skipulagi þegar framkvæmdir verða svo allt aðrar en kynntar eru? Og engin svör. Er þetta heiðarlegt?

Elisabet Gísladóttir form. ÍG

# 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



Aðsend grein

GV

# Stöðug eftirspurn eftir eignum í Grafarvogi

- eftir Sigrúnu Stellu Einarsdóttur og Árna Steinsson hjá Fasteignamiðlun Grafarvogs, Spönginni 11

Fasteignamarkaðurinn árið 2020 kom okkur á Fasteignamiðlun Grafarvogs á óvart eins og öðrum fasteignasölum. Auðvitað fór hann í lægð í byrjun Corona faraldursins en sú lægð var styttri en búist

var við, í sjálfu sér var stemningin í byrjun svolítið „Guð blessi Ísland“ eins og haustið 2008 þar sem óvissan var mikil en fljótlega kom á daginn að á þessum markaði yrði ekki slökkt svo glatt.

Fasteignamarkaðurinn fylgir eftir góðum og slæmum fréttum mjög skarpt, þessar fréttir eru náttúrulega tengdar efnahagslífinu með einum eða öðrum hætti, hópuppsagnir stórra fyrirtækja, stofnun



Sigrún Stella Einarsdóttir.

eða breyting á staðsetningu áhrifamikilla fyrirtækja, alþingis- og sveitastjórnarkosningar og svo mætti lengi telja.

Árið 2020 var öðruvísi en undanfarin ár varðandi sölu fasteigna, eðlilega þar sem um mjög óvenjulegt ár var að ræða. Mánudir sem höfðu áður verið góðir sölu- mánudir urðu lélegri og slappir mánudir hér áður komu skemmtilega á óvart. Minna hefur verið um nýjar endursölu- eignir inn á markaðinn undanfarna mánuði en í upphafi nýs árs stefnir í að það fari verulega batnandi.

Við bættum við okkur mannskap á árinu og hjá fyrirtækinu starfa eingöngu löggiltir fasteignasalar, stefnan er tekin á að bæta enn frekar við okkur starfandi fasteignasölum ef tækifæri gefst og nemum í löggildinganámi. Það er gaman að þjálfa upp nýja fasteignasala.

Það er alltaf jafn gaman að selja fasteignir í Grafarvogi. Hverfið er stórt og með alla þá þjónustu sem þarf eins og fyrir bæ. Auðvitað mættu vera hér banka- útibú eins og voru hér áður en stutt er samt í þá þjónustu á Höfðanum ásamt pósthúsinu og enn fleiri verslunum og þjónustufyrirtækjum sem fyrirfinnst þar.

Það er alltaf stöðug eftirspurn eftir eignum í Grafarvogi einmitt vegna þess hve stutt er í þjónustu, útivist, íþróttir og afþreyingu. Hverfi fyrir fjölskyldur sem



Árni Steinsson.

vilja stækka og minnka við sig innan hverfisins. Vonandi mun verða byggt á skipulögðum óbyggðum lóðum fyrir 60 ára og eldri í náinni framtíð svo eldra fólk geti í meira mæli búið í gamla hverfinu sínu.

Fasteignamiðlun Grafarvogs hefur þá sérstöðu að vera fasteignasala sem einbeitt sér að ákveðnu afmörkuðu markaðssvæði og að staðsetja starfsstöðina eins nálægt viðskiptavininum eins og hægt er. Að vera á götuhæð í hverfis verslunarkjarnanum er eins gott og hægt er. Við erum hluti af mannlífinu í hverfinu og íbúar kunna svo sannarlega að meta það. Fólk er duglegt að kíkja til okkar eftir verslunarferðina í spjall og ráðgjöf og við erum afar þakklát fyrir það.

Tilfinningin í upphafi þessa árs er góð. Stórar ákvarðanir eru gjarnan teknar um jól og áramót. Þessi tími er útgangspunktur fyrir mjög marga og sérstaklega varðandi fasteignaviðskipti, fjölskyldur sem hugsa sér að stækka við sig fara gjarnan á stúfana fljótlega í byrjun árs að leita sér að hentugu sérþýli og reyna að festa sér það fyrir vor og sumar. Að sama skapi tekur margt fólk sem hefur búið í of stóru húsnæði ákvörðun um að koma sér í minna fyrir vor og sumar.

Það er fallegur lífshringur sem við upplifum í starfi okkar sem fasteignasalar.



Fasteignamiðlun Grafarvogs er vel staðsett í Spönginni við hliðina á Bónus.

## Ritstjórn og auglýsingar GV

Sími: 698-2844 - 699-1322

## MÚRBÚÐIN

Gott verð fyrir alla, alltaf!



Sigrún Stella Einarsdóttir löggiltur fasteignasali



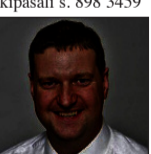
Árni Steinsson rekstrar- hagræðingur, M.Sc. löggiltur fasteigna- og skipasali s. 898 3459



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



Sigurður Nathan Jóhannesson löggiltur fasteigna- og skipasali s. 868-4687



Jón Einar Sværsson löggiltur fasteigna- og skipasali s. 862-6951

# FASTEIGNA MIÐLUN GRAFARVOGS

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

## Okkar bestu kveðjur um farsælt ár 2021 kæru Grafarvogsbúar



### SMIÐJUVELLIR - ATVINNU- HÚSNÆÐI

Smiðjuvellir 16 Akranesi, 774.2 fm stálgrindahús klætt með yl-einingum. Mjög vel innréttað og í alla staði fullbúið hús byggt árið 2007. Góður fjárfestingakostur. Nánari upplýsingar veitir Árni í síma 575-8585 og 898-3459

Sími 575 8585



### LAMBHAGAVEGUR - LEIGA

Glæsilegt nýtt atvinnuhús fyrir verslanir, skrifstofur og lager á 3.hæðum. Iðnaðar/lagerhúsnæði eru með góðri lofthæð og tveimur stórum innkeyrsluhurðum.

Nánari upplýsingar veitir Árni í síma 898-3459 og 575-8585



### KRÓKHÁLS - ATVINNU- HÚSNÆÐI

421.7 fm húsnæði. Hátt til lofts og tvær stórar hurðir. Húsnæðið er í góðu standi og hentugt fyrir mál- vinnslu, smíðar og annarskonar rekstur. Áhugaverður fjárfestinga- kostur. Nánari uppl. veitir Ólafur í síma 575-8585 og 786-1414



### BÍLÁS - BÍLASALA AKRA- NESS EHF Fyrirtækið er í full- um rekstri í mjög björtu og vel staðsettu húsnæði við Smiðjuvelli.

Upplýsingar um rekstur bílasöl- unnar þe. rekstarniðurstöður, veltutölur, og fl. fást hjá Fasteignamiðlun Grafarvogs, Árni í síma 575-8585 og 898-3459



### LANGHOLT - REYKJANES- BÆR - EINBÝLI

Húsið er teiknað af Kjartani Sveinssyni og byggt 1966. Húsið er alls 180.4 fm, sem skiptist í 149.9 fm íbúðarrými og 30.5 fm bílskúr. Sælureitur á rólegum stað í grónu hverfi í Reykjanesbæ.

FASTEIGNASALAN Í ÞÍNU HVERFI

www.fmg.is



GV

Fréttir

# LYKILSVÆÐIÐ

Hálsinn er gjarnan tvískiptur, í efri og neðri háls. Efri háls er að stærð, samsvarandi tveimur fingurbreiddum fyrir neðan hnakkann. Hann telur höfuðkúpubotn 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 staðbundnið í hálsi, leiða í axlarginnd, brjóstvegginn framan og eða aftan og í griplími.

Rannsóknir sýna áberandi aukningu á



Héðinn Svavarsson - sérfræðingur í stoðkerfisfræðum.

stoðkerfisvandamálum tengdum hálsi og óxlum. Margir tengja þetta tölvubyltingunni á sínum tíma og svo nú á tímum gríðarlegri aukningu snjalltækja.

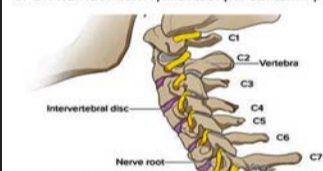
Tveir af hverjum þremur hafa glímt við höfuðverk frá hálsi og 13-15% Íslendinga þjást af hálsverkjum eða verkjum út í út-

Auk verkja sem geta stafað frá hálsi getur fólk upplifað vandamál tengd sjón og heyrn. Efri hálsryggur er mjög tengdur skynfærum eins og fyrr segir. Áhrifin geta verið þ.a.s. sjónin er þokukenn, dílótt 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“ hryggjarinn eru færar um að búa til verki og doða/dofa, og hefur verið sýnt fram á það með vel útfærðum lífæðis- 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. Talhamlanir einkennast af því að einstaklingurinn finnur ekki orðin sem hann er vanur að nota eða vill nota. Hann þarf reglulega að umörða 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 taugalífæðis- og lífefnafærðilega 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 einstaklingurinn hafi verið leystur úr álögum. Honum hleypt út úr þeim hjúpi sem hann upplifði sig lokaðan inni. Hann endurheimtir sína framtakssemi og vilja og langanir. Orkuinnistæðan gagnvart athöfnum daglegs lífs í leik og starfi kemur til baka. Ég hef til margra ára meðhöndlað fólk með þessi

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, sleni, „heilapöku“, verkir í herðum og út í handlegg.



lími frá hálsi.

Svokallaðir fjarverkir eru mjög algengir í líkamannum. Þetta þýðir að verkir upplifast annarsstaðar en upptökin eru. Þetta er miklu algengara en fólk gerir sér almennt grein fyrir. Þekktasta dæmi um fjarverk er höfuðverkur. Höfuðverkur á órsjaldan upptök sín í höfðinu. Algengasta orsökina er efri hluti háls. Annað mjög algengt dæmi um fjarverk, er verkur á herðabláðasvæði. Sá verkur kemur mjög oft úr neðri hluta hálsins.

stundum kölluð „hin ósýnilegu einkenni“ sem lýst er hér að ofan. Þetta eru s.s. einkenni 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 heildrænu áhrif –tekið manneskjuna bókstaflega niður almennt í lífsgæðum.

Héðinn Svavarsson  
- sérfræðingur í stoðkerfisfræðum

„Allir sjúkrahjálfarar AS sérhæfa sig í meðhöndlun stoðkerfisverkja“

## Viltu læra að teikna og mála?

Skráning stendur nú yfir á vörnámsskeiðin á Korpúlfsstöðum, útibúi Myndlistaskólans í Reykjavík í austurborginni.

Fjölbreytt og skemmtilegt dagskrá verður í boði sem hentar fyrir byrjendur jafnt sem lengra komna. Námskeiðin fara fram einu sinni í viku, hefjast flest í febrúar að þessu sinni og standa yfir í allt að eina önn.

Haldin verða barna- og unglínganámsskeið fyrir tvo aldurshópa; sex til níu ára og tíu til tólf ára. Í yngsta hópnun er lögð áhersla á að gefa nemendum kost á að kynna ymsum efnum og aðferðum myndlistarinnar en í eldri hópnunum er fyrst og fremst unnið með teikningu og málverk. Þá verður einnig í boði námskeið í leirmótun fyrir tíu til tólf ára.

Fyrir fullorðna verða í boði námskeið í leirmótun, teikningu og málun. Fullorðinsnámskeiðin eru opin öllum sem hafa náð 16 ára aldri en námskeiðin eru á framhaldsskólastigi. Nemendur sækja námskeiðin af ýmsum ástæðum. Sumir gera það sér til hreinnar skemmtunar meðan aðrir nýta einingarnar til prófs í öðru námi.

Á Korpúlfsstöðum er litríkt myndlistarumhverfi sem gaman er að stunda nám í, en fjöldi innlendra sem erlendra listamanna hafa þar vinnuástöðu. Einnig er starfrækt gallerí í húsnæðinu ásamt ýmskonar annarri lifandi menningarstarfsemi.

# MYNDLISTASKÓLINN

## NÁMSKEIÐ FYRIR BÖRN OG FULLORÐNA Á KORPÚLFSSTÖÐUM

## TEIKNING, MÁLUN OG LEIRMÓTUN

## SKRÁNING STENDUR YFIR

# Í

# REYKJAVÍK

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

787

hugmyndir hafa orðið að veruleika

HVERFIÐ  
MITT

HUGMYNDA  
SÖFNUN



**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*