



Íslenskt birki

Gjafir fyrir veiðimenn og fyrirtæki

Gröfum nöfn á boxin
Persónuleg og falleg gjöf

Sjá nánar á Krafla.is og í síma 698-2844



„Mahoný“

Grafarholtsblaðið

2. tbl. 10. árg. 2021 febrúar Fréttablað íbúa í Grafarholti og Úlfarsárdal

Steinunn og Ragnheiður bestar 2020

Steinunn Björnsdóttir handknattleikskona úr Fram var valin íþróttakona Reykjavíkur í árlegu kjöri Íþróttabandalags Reykjavíkur í árslok 2020.

Það þarf ekki að útskýra fyrir neinum íþróttáhugamanni af hverju Steinunn hlýtur þessa viðurkenningu. Hún er ekki bara ein af okkar bestu handboltakonum, hún er leiðtogi innan vallar sem utan, mikil fyrirmynd fyrir yngri leikmenn og fyrirliði Fram sem tryggði sér alla titla sem í boði voru á síðasta tímabili.

Í umsögn ÍBR um Steinunni segir: „Steinunn Björnsdóttir er fyrirliði bikarmeistara og deildarameistara Fram í handknattleik 2020. Steinunn hefur verið besti leikmaður Íslandsmótsins í handbolta, eftir síðasta tímabil var hún valin besti varnar- og línumaðurinn sem og valin mikilvægasti leikmaðurinn. Steinunn er fyrirmyndarleikmaður og mikill leiðtogi inn á vellinum. Steinunn

leggur áherslu á að miðla reynslu sinni til yngri íðkenda og heldur fyrirlestra í félögum á höfuðborgarsvæðinu.“

Steinunn er fjórði Framarinn sem hlýtur þessa viðurkenningu en áður hafa þau Marteinn Geirsson 1981, Pétur Ormslev 1987 og Guðrún Guðjónsdóttir hlotið nafnbótina.

Íþróttamaður FRAM 2020 – Ragnheiður Júlíusdóttir

Ragnheiður Júlíusdóttir var kjörin íþróttamaður Fram árið 2020. Ragnheiður sem er fædd árið 1997 er uppalin í Fram og lék með félaginu upp alla yngri flokka. Ragnheiður hóf að leika með meistaraflokki Fram veturinn 2014-2015 og hefur síðan leikið vel yfir 200 leiki fyrir félagið. Ragnheiður hefur leikið með öllum yngri landsliðum Íslands og á að baki 26 A landsleiki fyrir Íslands hönd.

Ragnheiður hefur frá unga aldri verið

ein besta handknattleikskona landsins. Hún var burðarás í langbesta liði deildarinnar á síðasta tímabili og var sérstaklega mikilvæg í mörgum lykilleikjum á liðnu tímabili. Ragnheiður hefur í gegnum árin verið virk í starfi sínu fyrir



Ragnheiður Júlíusdóttir

Fram, sem þjálfari yngri flokka ásamt því að vera boðin og búin að aðstoða félagið á ýmsan hátt.

Ragnheiður hefur með störfum sínum fyrir félagið verið góð fyrirmynd ungra stúlkna í Fram.



Steinunn Björnsdóttir.



Bifreiðaverkstæði
Grafarvogs

Allar almennar
bílavíðgerðir

Gylfahlöt 24 - 30 • 112 Reykjavík
Sími 577 4477

www.bilavidgerdir.is

Þjónustuaðili



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
Sími 577 1770

URÐARAPÓTEK

Nýtt grasæfinga- svæði í dalnum

Nýtt grasæfingasvæði fyrir knattspyrnuíðkun verður útbúið á íþróttasvæði Fram í Úlfarsárdal. Þar verða tveir æfingavellir.

Borgarráð hefur heimilað umhverfis- og skipulagssviði að bjóða út framkvæmdir vegna grasæfingasvæðis á íþróttasvæði Fram í Úlfarsárdal. Útbúningur verða tveir æfingavellir með vökvunarkerfi. Svæðið verður girt af með þar til gerðum girðingum með inngöngu og aksturshliðum sem henta knattspyrnuvöllum.

Ráðast þarf í jarðvegsskipti á svæðinu og tryggja gott affall regnvatns á völlum. Ofan á vellina kemur ákveðið jöfnunarlag með þjöppun og þar á ofan sáningarlag.

Sáð verður fyrir grasi á æfingarsvæðunum en utan valla verður sáð úthagagrasi auk þess sem trjám og

runnum verður plantað í gróðurási við vellina til að fegra svæðið og mynda skjól.

Kostnaðaráætlun er 250 milljónir.

Framkvæmdum við íþróttamiðstöð Fram í Úlfarsárdal gengur vel. Uppsteypu er lokið og innanhússfrágangur kominn á fullt. Verklok eru áætluð um mitt ár 2022.

Íþróttamiðstöðin samanstendur af fjölnota íþróttahúsi, áhorfendastúku fyrir aðalleikvang í knattspyrnu, minni íþróttasölum, félags- og þjónustuaðstöðu fyrir starfsfólk, þjálfara og félagsmenn, búningrýmum ásamt samkomusal og fundaraðstöðu.

Þá miðar framkvæmdum við menningarmiðstöð og nýja útisundlaug einnig vel.



Tveir æfingavellir verða á nýju grasæfingasvæði Fram.



Séð yfir íþróttasvæði Fram í Úlfarsárdal.

VILT ÞÚ VERA
LIÐSSTJÓRI?



Meistaraflokk kvenna vantar liðsstjóra
Um er að ræða skemmtilegt sjálfbærliðastarf með
frábærum hópi leikmanna og þjálfara
Áhugasamir hafið samband í
framkvenna@gmail.com



ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS

Audbrekku 1, Kópavogi

ALÚÐ • VIRÐING • TRAUÐ • REYNSLA



Sverrir Einarsson

Símar allan sólarhringinn:
581 3300 & 896 8242

Komum heim til aðstandenda og
ræðum skipulag útfarar ef óskað er

www.utforin.is



SÍÐAN 1996

ÚTFARARSTOFA HAFNARFJARÐAR

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



Áfram stelpur í Grafarholti og Úlfarsárdal:

Viljiði prófa körfuna?

Í Grafarholti er sívaxandi starf Fram að eflast og vaxa. Áherslan er fyrst og fremst á fótbolta, handbolta og taekwondo. Fyrir ungmenni í Grafarholti sem vilja stunda körfubolta þá er stutt að fara í næsta hverfi, til Fjölnis í Grafarvoginum.

Körfuknattleiksdeild Fjölnis er að leggja sérstaka áherslu á að gera veg stelpna sem mestan hjá deildinni. Í dag eru stelpur helmingi færri en strákar og því þarf að breyta.

Fyrir yngstu stelpurnar er lagður metnaður í að vera með besta þjálfarateymi sem völ er á og nú er svo komið að þeir sem þjálfa yngstu stelpurnar hjá Fjölni eru m.a A-landsliðsþjálfarar kvennaliðs Íslands.

Það skiptir miklu máli á hlúa vel að yngstu iðkendunum strax í upphafi.

Stelpur sérstaklega, munu finna að þær eru mjög velkomnar á æfingar og það er tekið vel á móti þeim. Öllum býðst að koma á 2-3 æfingar án allra skuldbindinga til þess að prófa og finna sig. Lítt íþróttaföt og skór eru allt sem þarf til að prófa.

Í meistaraflokki er Fjölnir með tvö fullmönnuð kvennalið. Annað liðið spilar í Dominos deildinni og b liðið er í 1. deildinni. Með þessu móti er verið að gefa unglingsstelpum tækifæri til að spreyta sig á stærra sviði með keppni í 1. deildinni. Það lið er einnig skipað eldri og reyndari leikmönnum sem eru ekki eins áfjáðar til að gefa sig alla í þá miklu keppni er fylgir Dominos deildinni.

Meistaraflokkur kvenna er yngri iðkendum mikil fyrirmynd og um leið og áhorfendabanni líkur þá bjóðum við yngri stelpum þátttöku í heimaleikjum liðsins með því að fylgja leikmönnum inn á völlum. Nokkrir leikmenn eru einnig þjálfarar yngri flokka hjá félaginu. Að sjálfsögðu bjóðum við alla drengi

velkomna í körfu líka.

Yngri flokka starf Fjölnis skilaði á síðasta ári 18 leikmönnum í yngri flokka landsliðshópa Íslands.

Tækifærin til að efla sig og þroska í körfubolta eru endalaus. Markmið ungmenna með þátttöku eru misjöfn en fyrir þá sem vilja ná langt þá er farvegurinn til staðar. Ótal mörg ungmenni hafa náð að gera íþróttina að farvegi til náms erlendis og hlotið skólustyrk í öflugum skólum. Nokkrir hafa náð að gera íþróttina að atvinnu um lengri eða skemmri tíma.

Það eru líka ótal tækifæri fyrir börn og ungmenni til að starfa í kringum íþróttir ef áhugi á iðkun er minni.

Mót og kappleikur kalla á margar hendur til að þjálfa sig í viðburðastjórnun. Það þarf einhvern til að stjórna tónlist, það þarf annan til að taka myndir og enn annan til að taka vídeó og uppá sðkastið hafa margir lært að streyma beint á netinu. Handtökin eru mörg og

samverustundum foreldra og barna fjölgar.

Að taka þátt í íþróttastarfi hefur áhrif á lífshreysti, félagslega og andlega líðan. Þá er hlutverk íþróttar ekki síðra í persónulegri uppbyggingu og þroska einstaklingsins. Þátttaka í íþróttum kennir siðferði, heildarleika, virðingu, samvinnu, hollustu og skuldbindingu. Í gegnum íþróttaiðkun lærist að takast á við sigur og tap, setja sér markmið, sýna vinnusemi og tillitsemi, vinna í hóp, virða skoðanir og síðast en ekki síst að fara eftir reglum þar sem skýr viðurlög eru við brotum á reglum í íþróttum. Allir þessir þættir endurspeglast í framkomu og vinnusemi þátttakenda í skóla, vinnu og í þátttöku í samfélaginu.

Gefðu þínu barni tækifæri til að eflast og þroskast í íþróttum.

Fyrsti valkostur er vafalítið Fram en það er líka pláss fyrir þitt barn í körfuboltadeild Fjölnis, bara að mæta!



Katrín Friðriksdóttir, ein af yngstu leikmönnum í meistaraflokki kvenna, fædd 2005.

KOMDU ÁSTINNI Á ÓVART Á

KONUDAGINN!

RÓMANTÍSK ÞRIGGJA RÉTTA MÁLTÍÐ



ALLAR KONUR
FÁ ÓVÆNTAN
GLÆÐNING!



NAUTA CARPACCIO
TRUFFLU MARINERUÐ

NAUTALUND

TRUFFLU KARTÖFLUPRESSA · SALTÞÖKUD OG GRILLUÐ SELJURÓT
HUNANGSBAKAÐAR GULRÆTUR · RAUÐVÍNSGLJÁI · BERNAISE SÓSA
SÚKKULADIMÚS · HAFRA CRUMBLE & HINDBER



KREMUÐ SKELFISK SÚPA & SKELFISK BLANDA
TRUFFLU MARINERUÐ

NAUTALUND

TRUFFLU KARTÖFLUPRESSA · HVÍTLAUKSTEIKTIR VILLISVEPPIR
HUNANGSBAKAÐAR GULRÆTUR · RAUÐVÍNSGLJÁI · BERNAISE SÓSA
VOLGSÚKKULADI KAKA & ÍS

LUX VEITINGAR



SÆLKERA
— BÚÐIN —

BITRUHÁLSI 2

MÁLTÍÐUNUM FYLGJA
GÓÐAR LEIÐBEININGAR
HVERNIG FRAMREIÐA Á
VEISLUNA

f SÆLKERABÚÐIN

ÖKUKENNSLA - AKSTURSMAT



Hólmars Björn Sigbórsson
Ökukennari



☎ 835 2345
✉ okukennsla.holmars@gmail.com

Grafarholtsblaðið
Ritstjórn og auglýsingar
sími 698-2844

Ljósmyndasafn Reykjavíkur

MYNDIR ÁRSINS 2020 PRESS PHOTOGRAPHS OF THE YEAR 6.-28.02.2021

Canon

www.borgarsogusafn.is

Fréttir

Grafarholtsblaðið

Pössum að svona lagað komi ekki fyrir aftur

- eftir Vigdísí Hauksdóttur borgarfulltrúa Miðflokksins

Meira en tvö þúsund tonn af vatni runnu út eftir að kaldavatslögn sprakk þann 21. janúar s.l. í Suðurgötunni ofan háskólans. Gerðist það í kjölfarið á framkvæmdum við kaldavatslögn sem farið var í um leið og Suðurgatan var endurbætt. Framkvæmdum er hvergi nærri lokið og eru þær löngu komnar langt framúr áætluðum framkvæmdartíma með tilheyrandi ónáði fyrir vegfarendur, bílandi, hjólandi og gangandi.

Verkið hófst í júní 2019 og áætluð verklok voru að vori 2020. Enn er ekki búið að skera úr um hver ber tjónið og nýjustu fréttir herma að Háskóli Íslands ætli að óska eftir matskvöddum dómendum til að áætla tjónið. Ekki þarf að spyrja að hvílíkt rask þetta hefur á allt starf nemenda, kennara og starfsfólk skólans. Þegar farið var að sjá fyrir endann á lokun skólans vegna fjarlægðatakmarkana vegna Covid þá brast lögnin með tilheyrandi áfalli fyrir alla.

Áætlaður kostnaður Veitna ohf. við verkið var 180 milljónir en nú er ljóst að sá kostnaður verður a.m.k. tvöfaldur. Endanlegur kostnaður verður lík-

lega í verklok tæpur hálfur milljarður með kostnaði Reykjavíkur sem snýr að verkhluta borgarinnar í framkvæmdinni. Þá er allur kostnaður við

milljóna. Rætt hefur verið um að tryggingafélag beri kostnaðinn að mestum hluta en eftir á að skera úr um hver kostnaður Veitna ohf. verður.



Vigdísí Hauksdóttir er borgarfulltrúi Miðflokksins.

tjónið ótalinn því ekki liggur ljóst fyrir hverjir eru bótaskyldir. Komið hefur fram að tjónið hlupi á hundruðum

Í Reykjavík er alltaf verið að finna upp hjólið og látið líta út fyrir að hvert verk sé „einstakt“ vegna margra óvissuþátta.

Verktökunum er falið það vald að bæta við aukaverkum að vild sem hleypir kostnaði sífellt upp. Ljóst er að verkáætlanir og kostnaðaráætlanir borgarinnar - í þessu tilfalli Veitna ohf. eru stórkostlega vanmetnar.

Því er spurt - hví hleðst ekki upp verkunnátta hjá Reykjavíkurborg og dótturfélögum svo framkvæmdakostnaður hlupi ekki sífellt upp úr öllu valdi gjörsamlega stjórnlaust?

Mantran sem kyrjuð er í hvert sinn þegar verk fara fram úr kostnaðaráætlunum er sífellt sú sama.

Við drögum lærdóm af þessu og pössum að svona lagað komi ekki fyrir aftur.

Já einmitt!!!

Vigdísí Hauksdóttir er borgarfulltrúi Miðflokksins.

FÖSTUDAGSHLABBORD SHAKE & PIZZA

90 MÍNÚTUR AF STANSLAUSRI PIZZU

11:30 - 13:00

shake & pizza EGIÐSHÖLL

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

mánar

Þjónusta alla leið

ÞAR SEM VENJULEGA FÓLKIÐ KEMUR TIL AÐ SIGRA

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