



HAFID FISKVERSLUN
Spönginni 13,
112 Reykjavík

PIPAR
EKTAST
VEISLA
YSA SALT PLOK
LANGA FISK
PLOKKEISKUR
HUMAR



Ódýri Ísinn
Gullnesti

Grafarvogsblaðið

2. tbl. 32. árg. 2021 - febrúar Dreift ókeypis í öll hús í Grafarvogi




Bifreiðaverkstæði Grafarvogs
Allar almennar bílaviðgerðir
Gylfahlöt 24 - 30 • 112 Reykjavík
Sími 577 4477
www.bilavidgerdir.is
Þjónustuaðili
SSANGYONG CHEVROLET

Skrafað um Sundabraut í tæplega hálfra öld

Fyrst var rétt um að leggja Sundabraut árið 1975. Það var svo ekki fyrir en tuttugu árum síðar sem Sundabraut komst fyrst á samgönguáætlun. Síðan hefur ekkert gerst fyrir en á dögunum starfshópur samgönguráðherra komst að þeirri niðurstöðu að lagning Sundabrautar væri hagkvæmasti kosturinn og vonandi hefst undirbúningur sem allra fyrst. Í tæpa hálfra öld hafa stjórn- málamenn allra flokka legið í dvala hvað brautina varðar. Á myndinni hér að ofan sést væntanleg leiga Sundabrautar frá Gufunesi og upp á Vestur- landsveginn við Kjalarnes. Sjá nánar á bls. 2

FASTEIGNA MIÐLUN GRAFARVOGS



FASTEIGNAMIÐLUN GRAFARVOGS

FASTEIGNA- BALAN Í ÞÍNU HVERFI

Spöngin 11
112 Reykjavík
Sími 575 8585
Fax 575 8586
www.fmg.is



FUNDIÐ FÉ
200 kr.
Þú getur unnið 6 sinnum
Hæsti vinningur 3.000.000 kr.
Þú getur unnið **SEX** sinnum!

ALLT FASTEIGNASALA

Ertu í söluhugleiðingum?

- Frítt söluverðmat
- Frí fagljósmyndun
- Alhliða ráðgjöf
- Traust og fagleg vinnubrögð

Hafðu samband:
Sími: 843-0244
Netfang: einar@allt.is



Einar Gunnarsson
Löggiltur fasteigna- og skipasali

MÚRBÚÐIN
Gott verð fyrir alla, alltaf!



Gjafir fyrir veiðimenn og fyrirtæki
Gröfum nöfn veiðimanna á boxin - Persónuleg og falleg gjöf
Sjá nánar á Krafla.is og í síma 698-2844



Grafarvogsblaðið

Útgefandi: Skrautas ehf. Netfang: gv@skrautas.is

Ritstjóri og ábm.: Stefán Kristjánsson.

Netfang Grafarvogsblaðsins: 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

Prentun: Landsprent ehf.

Ljósmyndari: Einar Ásgeirsson og fleiri.

Dreifing: Póstdreifing.

Grafarvogsblaðinu er dreift ókeypis í öll íbúðarhús í Grafarvogi.

Einnig í Bryggjuhverfi.

Sundabraut besta leiðin

Eftir miklar deilur og þras hyllir loksins undir að undirbúningur fyrir lagningu Sundabrautar geti hafist. Samstarfshópur á vegum samgönguráðuneytis hefur skilað skýrslu og komist að þeirri niðurstöðu að hagkvæmasti og besti kosturinn sé að byggð verði Sundabraut frá Holtavegi og yfir í Gufunes og þaðan liggi brautin síðan alla leið upp á Vesturlandsveg í nágrenni Kjalarness.

Fyrst var rætt um að leggja Sundabraut árið 1975 eða fyrir rúmum 45 árum síðan. Auðvitað er það alveg með ólíkindum að ekkert hafi gerst í málinu í allan þennan tíma. Síðustu áratugina hefur þörfin fyrir Sundabraut aukist með hverju árinu. Umferðarpunginn á Vesturlandsvegi er fyrir margt löngu orðinn alltof mikill og hættulegur. Hefur oft verið bent á þá staðreynd að flóttaleiðir út úr höfuðborginni væru alltof þröngar og þá sérstaklega leiðin norður og vestur ef rýma þyrfti höfuðborgarsvæðið snögglega.

Umræddur starfshópur tók afstöðu til Sundabráar annars vegar og jarðganga hins vegar. Í ljós kom að mun dýrara er að grafa göng en byggja brúna. Samgönguráðherra hefur lýst því yfir að hann líti svo á að hefja eigi sem fyrst undirbúning fyrir lagningu Sundabráar. Ummæli borgarstjóra, sem virðist vera stuðningsmaður þess að grafa göng, vekja þó ótta meðal margra og er þá sérstaklega hugsað til þess að enn frekara þras og tafir sé framundan varðandi Sundabrautina.

Við munum fjalla áfram um Sundabrautina hér í blaðinu á næstu mánuðum en margt vekur athygli þegar tillaga starfshópsins er skoðuð. Til að mynda er ekki hægt að sjá annað en að fyrirhuguð lega Sundabrautarinnar fari hreinlega yfir þau fimm smáhýsi sem borgaryfirvöld ákváðu að troða niður á fánalegum stað í Gufunesi. Þessi hús hafa kostað hundruð milljóna og marga grunar að kostnaður hafi farið langt fram úr áætlunum. Þessi hús þarf væntanlega að rífa eða flytja þegar Sundabrautin kemur.

Þá er búið að byggja íbúðablokk í næsta nágrenni við húsin fimm og verður Sundabrautin aðeins steinsnar frá blokkinni. Það er sorglegt að yfirvöld í borginni hafi valið þessum byggingum stað á helgunarreit Sundabrautar. Þegar hefur hlotist mikið ónæði vegna smáhýsanna og erfitt að hugsa sér hvernig hægt er að byggja fjölbýlishús í næsta nágrenni húsanna. Nánar verður fjallað um byggingu smáhýsanna í næsta blaði og einnig fyrirhugaða Sundabraut.

Stefán Kristjánsson

gv@skrautas.is



Sundabraut, gatnamót við Sæbraut og endar á stuttri landfyllingu við Gufunes. Sundabraut í rauðum lit.

Sundabraut – loksins

„Ég hlakka til þess tíma að geta gengið eftir brúnni, staðnæmst á hæsta punkti hennar og notið útsýnis yfir sundin.“

Það er orðinn langur tími síðan Sundabraut kom fyrst til umræðu. Lengi vel sáu flestir nauðsyn þess að búið yrði til ný samgönguað vestur frá höfuðborginni enda ljóst að Miklabraut – Vesturlandsvegur myndi ekki duga til framtíðar. Þetta sá framsýnt fólk fyrir áratugum síðan og var ástæðan fyrir að Sundabraut var sett inn í aðalskipulag Reykjavíkur 1984.

Fljótlega eftir að ég flutti í Grafavog árið 1991 fór ég að fylgjast með samgöngumálum höfuðborgarsvæðisins og Grafarvogshverfis. Á þeim árum var Gullinbrú tvístefnuvegur svo þar mynduðust verulegar umferðartæppur á álagstímum. Eftir fjölda áskorana íbúasamtakanna, fyrirtækja, einstaklinga og fl. hagsmunaaðila náðist loks að fá borgina til að samþykka og í framhaldi að ráðast í tvöföldun Gullinbrúar. Stuttu síðar voru Víkurvegur og svo Korpúlfsstaðavegur gerðir.

Ekkert bólaði þó á Sundabraut þrátt fyrir mikinn fjölda funda og kynninga. Ég mætti á flesta þessa fundi sem var stýrt af t.d. Ingibjörgu Sólrúnu Gísladóttur, Árna Þór sigurðssyni, Steinunni Valdís Óskarsdóttur, Stefáni Jón Hafstein og m. fl. Mikið var rætt á öllum þessum fundum og margar tillögur reyfaðar og alltaf var skorast á borgina að taka frá pláss fyrir brautina sem fyrst til að skipuleggja mætti útfra henni. Betra væri að taka frá meira pláss en minna því einfalt væri að laga skipulag að brautinni þegar hún væri komin. Það var af einhverjum ástæðum ekki gert.

Því miður stoppaði þetta verkefni alltaf hjá skipulagskerfi Reykjavíkur og það sem verra er að undanfarin áratug hefur beinlínis verið unnið gegn Sundabraut með því að skipuleggja hverfi á þeim stöðum sem aðalskipulag gerði ráð fyrir legu brautarinnar. Það var gert þrátt fyrir margar áskoranir íbúa, íbúasamtaka og og fl. hagsmunaaðila, þmt. samgönguráðuneytis um að með þessu

á síðasta ári til að ljúka þessu áratuglanga skipulagsferli. Mín skoðun og velflestra í kringum mig er að vel hafi tekist til hjá starfshópnum og að þau hafi komist að frábærri niðurstöðu í þessu erfiða máli.

Við íbúar höfuðborgarsvæðisins búum í borgarumhverfi. Því fylgir óhjákvæmilega að við verðum vör við afhafnir annarra hvort heldur sem er atvinnustarfsemi, framkvæmdir, samgöngur og fl. þh. Ég deili skoðunum með velflestum umferðarsérfræðingum að dreifið umferð sé skilvirkust og hagkvæmst fyrir alla. Teppur og tafir eins og við því miður þekkjum allt of vel hér í borg eru bagalegar fyrir alla, fleiri slys, meiri mengun, meiri hávaði, hærri kostnaður við ferðir og m. fl. Þær áhyggjur sem ég helst heyrir vegna væntanlegrar legu og tenginga hverfanna við Sundabraut er að meiri umferð muni flæða gegnum hverfin með tilheyrandi ónæði og óþægindum. Ég skil þessar áhyggjur en er þess fullviss að útfærsla tenginga við Grafarvogshverfi annars vegar og Langholts-Vogahverfi hins vegar, verði leystar með þeim hætti að slík vandamál verði ekki.

Ég er þess fullviss að Sundabrautin verði mikið gæfu- og framfaraspor, ekki einungis fyrir höfuðborgarsvæðið heldur landið allt.

Ég hlakka til þess tíma að geta gengið eftir brúnni, staðnæmst á hæsta punkti hennar og notið útsýnis yfir sundin.

Árni Guðmundsson
Grafarvogsbúi frá 1991



Árni Guðmundsson.

væri borgin vísitandi að vinna gegn gildandi skipulagi.

Það voru því gleðifréttir sem bárust þann 3.02. sl. þegar Sigurður Ingi Jóhannsson samgönguráðherra kynnti niðurstöður starfshóps sem skipaður var



**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 viðurtrustu 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



SHAKE&PIZZA GÓÐAN DAGINN

OPID : MÁN-MIÐ 17-21 / FIM. 16-21 / FÖS. 16-21.30 / LAU. 12-21:30 / SUN. 12-21

HEIMTÖKUTILBOÐ SHAKE&PIZZA

TILBOÐ MÁNAÐARINS

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



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

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



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

Pantaðu á
shakepizza.is
eða í síma
5 17 18 19

**RAUÐI
KJÚKLINGUR**

1.990
KR.



Shake
- MÁNAÐARINS -
**JARÐARBERJA
SHAKE**
990 KR.

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

shake&pizza

#shakeandpizza

**ÞAÐ ER GALOPIÐ HJÁ OKKUR &
SPILUM Á ANNARRI HVERRI BRAUT /
BOLTINN Í BEINNI OG BOLTATILBOÐ
Á MAT OG DRYKK**

FYLGSTU MEÐ DAGSKRÁNNI Á FACEBOOK.COM/KEILUHOLLIN

– OPNUNARTÍMAR KEILUHALLARINNAR –

MÁN - MIÐ. 17-21 / FIM & FÖS. 16-22 / LAU. 12-22 / SUN. 12-21

keiluhollin.is

Keiluhöllin
EGILSHÖLL

s. 5 11 53 00

Fyllt og úr- beinað læri og súkkulaðimús

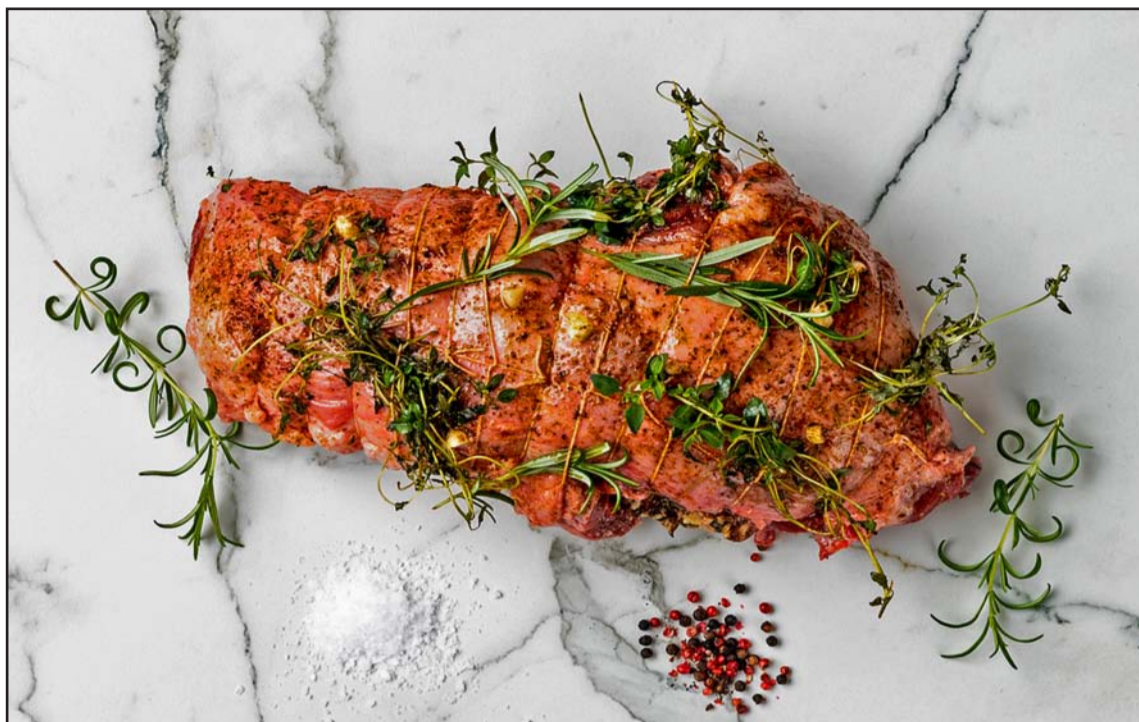
Hér birtum við uppskriftir frá landsliðskokkunum í Sælkerabúðinni við Bitruháls.

Í aðalrétt er úrbeinað lambalæri og súkkulaðimús án eggja í eftirrétt. Kjötíð fáið þið að sjálfsögðu í Sælkerabúðinni. Verði ykkur að góðu.

Lambalæri úrbeinað og fyllt

Kryddblanda:

100 ml. olífuolía.
2 msk. paprika krydd.
1 msk. rósmarín krydd.
1 tsk. hvítlauks duft.



Fyllta lambalærið landsliðskokkanna í Sælkerabúðinni er svakalega girnilegt.

1/2 tsk. malaður pipar.
1 msk. garam masala krydd.

Villisveppafylling:

200 gr. sveppir.
2 stk. sellerí.
3 stk. gulrætur.
1 stk. hvítur laukur.
1 stk. hvítlaukusgeiri.
1/2 teningur villisveppa kraftur.
200 ml. rjómi.
1 brauðsneið.
Olía.
Salt.
Pipar.
Rósmarín (fyrir skreytingu).

Aðferð:

Hitið pott. Skerið grænmetið í teninga. Steikið grænmeti létt í potti með olíu á miðlungshita. Leggið brauðið í bleyti með rjómanum. Þegar grænmetið er orðið ljósbrúnt og fínt lækkið þá hit-

ann og hafið á lágum hita. Bætið svo við brauðinu og öllum rjómanum sem eftir situr bætið einnig sveppakraftinum úti. Hrærið vel saman og smakkið til með salt og pipar. Kælið og fyllið svo lambalærið. Gott er að pensla læri með kryddblöndunni sem er fyrir ofan. Muna svo að salat létt yfir lambið rétt áður en það fer á grillið eða í ofnin.

Súkkulaðimús án eggja

375 gr. rjómi.
50 gr. sykur.
3 gr. salt.
- rjómi, sykur og salt fengið upp að suðu.
500 gr. mjólkur súkkulaði.
- (Má nota það súkkulaði sem hentar fyrir hvert tilefni, virkar með öllu súkkulaði).
- Súkkulaðinu er bætt úti við heitan rjómann og hrært saman,

gott að nota töfrasprota, einfalt og fljótlegt.

500 gr. kaldur rjómi.
- Rjómanum bætt úti aftur, nota töfrasprota.

Svo er þetta kælt í 2-4 tíma eða bara yfir nótt og þeytt á miðlungs hraða í hrærivél.



Súkkulaðimús án eggja klikkar aldrei.



Viktor og Hinrik.

**SÓLGLER
FYLGJA ÖLLUM
KEYPTUM GLERJUM!**

FRÍ
SJÓNMAELING
VIÐ KAUP
Á GLERJUM

SÍMI: 5 700 900 • PROOPTIK.IS

prooptik
gleraugu

KÍKTU VIÐ OG SKOÐAÐU ÚRVALIÐ!
PROOPTIK - SPÖNGINNI



ÉG ~~MÆTI~~ FYRIR MIG

Nú er hárréttur tími til að setja sér markmið. Glæsileg aðstaða til líkamsræktar, árangursrík námskeið og fjölbreytt þjónusta stuðla að bættri heilsu og velliðan fyrir þig.

Frí ráðgjöf, skráðu þig á hreyfing.is

 HREYFING



Hvar er rafræna vöktunin?

- vinsælasta tillagan í „Hverfið Mitt” frá 2018 ekki framkvæmd

Fréttir nýlega um árásir á hús íbúa í Grafarvogi að nóttu til vöktu óhug margra íbúa sem hingað til hafa getað búið hér öruggir og talið sig vera í frekar friðsömu hverfi. Þetta segir okkur að það verður að gera ráðstafanir til að íbúarnir geti talið sig örugga.

Við viljum að hverfið okkar verði áfram öruggt og hér líði öllum íbúum vel. Íbúarnir hafa svo sannarlega sýnt vilja sinn í verki um að það verði gert eins og fram kom í kosningunum Hverfið mitt 2018. Þar skoraði hæst til laga um rafræna vöktun í hverfinu það er öryggismyndavélar við inn- og útleiðir hverfisins. Þessi rafræna vöktun er hugsuð eins og í Garðabæ þar sem efnið er ekki notað af lögreglu nema eitthvað komi upp á.

Ekkert hefur bólað á að koma þessari



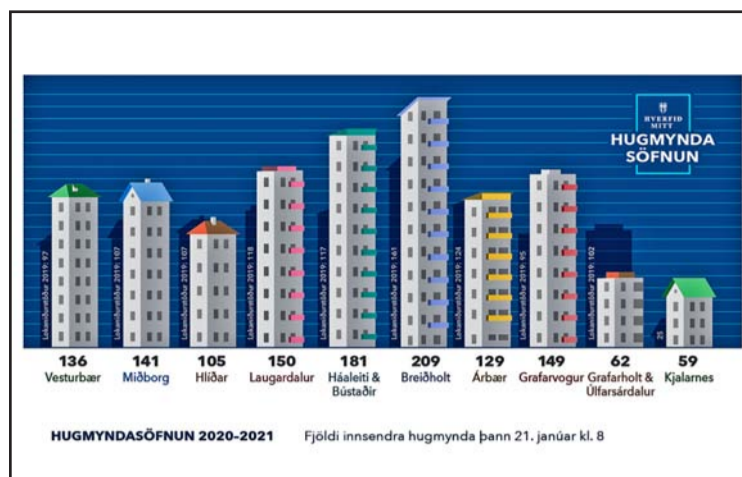
Gísli Magnússon.

tillögu í framkvæmd en til stóð að gera það 2019 en var þá sett í bið og engin skýring gefin á því.

Trúlegast er enginn vilji til að standa við niðurstöðu kosninganna því borgarfulltrúar hafa talað gegn rafrænni vöktun og þar með fara þeir gegn eigin yfirlýsingum um íbúalyðræði.

Verra er að borgarfulltrúi búsettur í okkar eigin hverfi stendur ekki heldur með okkur íbúunum í þessu máli og styður ekki tillögur um öryggismyndavélar. Til hvers í ósköpunum er verið að bjóða okkur íbúunum upp á kosningar um verkefni í hverfinu ef ekki á að fara eftir niðurstöðunni. Íbúar krefjast skýringa frá borgaryfirvöldum ef ekki stendur til að koma verkefninu í framkvæmd.

Gísli Magnússon íbúi í Grafarvogi



Hverfið Mitt - Nýtt Met:

Grafarvogur í fjórða sæti

Met var slegið í hugmyndasöfnuninni Hverfið mitt 2020-2021 sem lauk á miðnætti þann 20. janúar sl. Reykjavíkurborg vill þakka öllum þeim sem tóku þátt í hugmyndasöfnuninni sem að þessu sinni stóð í sex vikur.

Þegar söfnuninni lauk á miðnætti þann 20. janúar höfðu 1321 hugmynd borist sem er nýtt met. Aldrei hafa fleiri heimsótt vefinn eða um 69 þúsund íbúar sem er 73,15 prósent aukning frá árinu 2019.

10,070 manns skráðu sig inn og tóku beinan þátt í innsendingu og mótun á 1321 hugmynd sem er 55 % aukning frá 2019.

Til að bæta fleiri tölum við þá voru 300 þúsund heimsóknir á síðuna hverfið-mitt.is í þetta skipti miðað við 215 þúsund í síðustu hugmyndasöfnun og er það 39,5 % aukning.

Flest hverfin bættu sig frá fyrra ári

Hverfin bættu um betur í hugmyndasöfnuninni í ár sem sýnir að borgarþúar kunna vel að meta að fá að taka þátt í að gera hverfin skemmtilegri.

Ef við skoðum þátttökuna í hverfunum þá trónir Breiðholtið á toppnum með 209 hugmyndir, sem er nýtt met. Til hamingju með það.

Í öðru sæti er Háaleiti-Bústaðir með 181 hugmynd, Laugardalur er í þriðja sæti með 150 hugmyndir og Grafarvogurinn kemur fast á hæla Laugardalsins með 149 hugmyndir. Kjalarnesíð, sem er fámennasta hverfið í borginni, er með 59 hugmyndir en var með 25 síðast og það er 136% aukning á milli ára. Alveg til fyrirmyndar.

Eiríkur Búi Halldórsson, verkefnastjóri, er mjög ánægður með þátttökuna og segir að íbúar eigi hrós skilið fyrir að hafa sýnt verkefninu svona mikinn áhuga. „Við erum hæstánægð og þökkum öllum fyrir þátttökuna. Það er gaman að sjá hvað íbúar Reykjavíkur eru hugmyndaþróir og eru greinilega farnir að þekkja þetta verkefni og vita að þeir geta haft áhrif á sitt nærumhverfi.“

Tímasetningar varðandi framkvæmd verkefnisins

• Mat hugmynda, frumhönnun og undirbúningur kosninga - janúar til september 2021

• Íbúakosningar um framkvæmdir - september til október 2021

• Framkvæmd kosinna hugmynda - apríl til september 2022

ÖKUKENNSLA - AKSTURSMAT



Hólmars Björn Sigþórsson
Ökukennari



☎ 835 2345

✉ 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

MOTUL
Arctic Trucks notar aðeins Motul olur.

ARCTIC TRUCKS
EXPLORE WITHOUT LIMITS



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

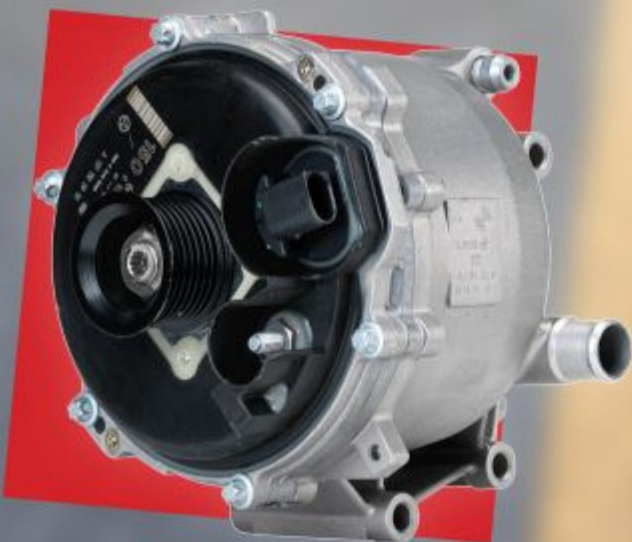


BOSCH

BÍLAVARAHLUTIR

- Robert Bosch er einn stærsti framleiðandi heims í íhlutum fyrir bílaframleiðendur.
- Fyrirtækið er með yfir 400.000 starfsmenn að störfum um allan heim.

Bílaframleiðendur velja Bosch, kannski ættu fleiri að gera það sama.



**Þú færð bílavarahluti frá Bosch
í Kemi, Tunguháls 10.**

Pantanir í síma 519 1519 og 415 4000.



Náttúruleg bætiefni

- fyrir hunda og ketti

Hjá Dýrabæ má finna fjölbreytt úrval náttúrulegra bætiefna fyrir hunda og ketti. Þessi bætiefni koma frá Dr. Clauder's í Þýskalandi, sem hefur framleitt fæðubótarefni fyrir dýr frá árinu 1957. Bætiefnin eru í ýmsu formi, svo sem olíur, töflur og í kremformi sem sprautað er yfir matinn. Olíur sem við erum með eru bæði fræolíur og fiskolíur. Þessar olíur eru sérstaklega samsettar fyrir hunda og ketti og hafa rétt hlutfall fitusýra og vítamína fyrir þeirra þarfir.

Vinsælustu bætiefnin eru fyrir húð og feld og einnig fyrir liði og liðamót. Einnig er að finna bætiefni til að bæta tannheilsu og heilbrigði munn og góma.

Dr. Clauder's Mobil&Fit er fyrir liðina og er mjög gagnlegt til meðferðar við gigt, stírdleika, liðverkjum og bólgum í vefjum.

Bætiefnið Hair&Skin Derma Plus

Forte inniheldur hýalúrónsýru sem er einstaklega rakagefandi og hefur góða áhrif á heilbrigði húðar og felds, ásamt því að draga úr hárlösi.

Laxalýsi, hörfræolía og aðrar jurtaolíur eru ríkar af bráðnaðsynlegum fitusýrum Omega3, Omega6 og Omega9. Þessar olíur hafa einnig mjög góð áhrif á heilbrigði húðar og felds og eru góð dagleg viðbót við mat dýranna.

Plaque Ex-Forte Plus er efni sem hindrar myndun tannskýlu og dregur úr myndun tannsteins.

Plaque Ex Forte Plus inniheldur hátt hlutfall trönuþerja og míkrosilfuragna. Efnið veitir árangursríka og vísindalega sannaða vörn gegn myndun tannskýlu og dregur úr myndun tannsteins og andremmu.

Allar upplýsingar um bætiefnin fyrir hunda og ketti má finna á vefsíðu Dýrabæjar – www.dyrabaer.is



Pössum að svona lagað komi ekki fyrir aftur

- eftir Vigdís Hauksdóttur borgarfulltrúa Miðflokksins

Meira en tvö þúsund tonn af vatni runnu út eftir að kaldavattslögn sprakk þann 21. janúar s.l. í Suðurgötunni ofan háskólans. Gerðist það í kjölfarið á framkvæmdum við kaldavattslögn 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 matskvöldum 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 hálfjarður með kostnaði Reykjavíkur sem snýr að verkhluta borgarinnar í framkvæmdinni. Þá er allur kostnaður við

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



Vigdís Hauksdóttir er borgarfulltrúi Miðflokksins.

tjónið ótalinn því ekki liggur ljóst fyrir hverjir eru bótaskyldir. Komið hefur fram að tjónið hlaupi 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 framkvæmda-kostnaður hlaupi ekki sífellt upp úr öllu valdi gjörsamlega stjórnlaust?

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

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

Já einmitt!!!

Vigdís Hauksdóttir er borgarfulltrúi Miðflokksins.



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





Það þarf starfsmenn á myndavélar fyrir beinar útsendingar.

Áfram stelpur:

Hafið þið áhuga á að prófa körfuna?

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 þjálfarar-teymi sem völ er á og nú er svo komið að þeir sem þjálfva yngstu stelpurnar okkar eru m.a. A-landslíðsþjálfarar 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 völinn. Nokkrir leikmenn eru einnig þjálfarar yngri flokka hjá félaginu.

Að sjálfsgöðu 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 ung-



Leikmenn meistaraflokks kvenna og karla.

menna 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 skólalstyrk 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 kappleikir kalla á margar hendur til að þjálfva 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 síðkastið 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 líkamshreyfni, félagslega og andlega líðan. Þá er hlutverk íþróttar ekki síðra í persónulegri uppbyggingu og þroska einstaklingsins. Þátttaka í íþróttum kennir siðferði, heiðarleika, 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 Fylkir en það er líka pláss fyrir þitt barn í körfuboltadeild Fjölnis, bara að mæta!



Fjölnir hefur styrkt kvennaliðið með þremur atvinnuöðnum. Hér er hin hávaxna Lina Píkiute að vinna uppkast.



Ungmennaráð Grafarvogs fæst við allskonar verkefni yfir skólaárið.

Ungmennapúlsinn

Ungmennaráð eru skipuð ungmennum á aldrinum 13-18 ára, þau starfa út um allt land og eru 6 ráð hér í Reykjavík. Við erum Ungmennaráð Grafarvogs og ætlum að birta pistla hér í blaðinu á komandi mánuðum. Efni pistlanna verður breytilegt, en við viljum nýta skrifin til þess að vekja athygli á ráðinu og þeim verkefnum sem við tökum okkur fyrir hendur, en einnig munum við reyna að endurspeglar raddir og skoðanir ungmenna í Grafarvogi á málefnum líðandi stundar.

Ungmennaráð Grafarvogs fæst við allskonar verkefni yfir skólaárið, en stærstu verkefni ársins eru að flytja tillögu í borgarráði fyrir hönd ungmenna í

Grafarvogi. Í fyrra lögðum við til dæmis fram tillögu um innleiðingu fjármála-læsiskenntu á unglingsstigi í Grunnskóla og er fulltrúi okkar nú á næstunni að fara að fylgja því verkefni eftir innan stjórnvísu borgarinnar.

Einnig er okkur ráðstafað fjárstyrk sem borgin veitir ungmennaráðum árlega, almennt er þetta verkefni kallað „STUD-verkefnið“ og er það hitt stóra verkefni ráðsins. Í ár erum við að gefa þrjár gjafir til félagsmiðstöðvanna fyrir þennan pening og í fyrra gáfum við öllum Grunnskólum í Grafarvogi tíðarvörur inn á salerni skólanna.

Ungmennaráð Grafarvogs hittist einu sinni í viku í Hlöðunni í Gufunesbæ, og

byrja fundirnir klukkan 20:45. Öllum ungmönnum í Grafarvogi er meira en velkomnið að mæta. Eins og stendur erum við um það bil 20 í ráðinu og hefur mætingin á fundi verið góð, þrátt fyrir að við þurfum að halda fjarfundi í tæplega tvo mánuði nú í haust. Við endum þennan pistil á því að hvetja alla áhugasama á aldrinum 13-18 ára til þess að hafa samband við okkur á Instagram (@ungmennarad.grafarvogs) ef þið hafið áhuga á því að vera með í ráðinu. Einnig hvetjum við alla til þess að fylgja okkur á Instagram, en þar má fylgjast nánar með störfum ráðsins.

Ritnefnd Ungmennaráðs Grafarvogs

Loftgæðamálin skipta máli

Það er ekki til nein ein lausn við svifryksvandannum. Orsakir svifryks eru fjölmargar, þess vegna höfum við Sjálfstæðismenn ávallt talað fyrir fjölþætum aðgerðum til að draga úr svifryksvandannum og auka loftgæðin í borginni. Talið er að rekja megi 60-80 dauðsföll á ári hverju til svifryksmengunar.

Umræðan snýst oft á tíðum um að banna nagladekk, banna akstur bifreiða með tiltekið skráningarnúmer, banna hitt og þetta. Undir þær hugmyndir er ekki hægt að taka, sérstaklega í ljósi þess að gengið er fram hjá fyrrisjáanlegum lausnum. Lausnum sem hægt er að fara í strax.

Á borgarstjórnarfundum 2. febrúar síðastliðinn, lögðum við Sjálfstæðis-

menn fram tillögu sem á að stuðla að betri loftgæðum í borginni. Þrátt fyrir aðgerðarleysi síðustu ára, og áhuga-leysi meirihlutans á loftgæðum í borginni, verðum við að halda málinu á lofti og tala fyrir því.

Tillagan sem lögð var fram 2. febrúar var einföld, lausnamiðuð og getur verið komin skjótlega til framkvæmda sé vilji til að bregðast við loftgæðavandannum.

Meðal þeirra aðgerða sem lagt var til að ráðist yrði í var að:

1. Auka þríf á götum borgarinnar.
2. Bæta vetrarþjónustu í borginni, sérstaklega í efri byggðum.
3. Breyta gjaldskrár á stöðumælajöldum á þann veg að þeir sem notast við nagladekk greiði hærra verð fyrir

bílastæði en þeir sem ekki nota þau.

Fyrir á kjörtímabilinu höfðum við lagt fram átta tillögur um að bæta loftgæði í borginni í baráttunni við svifrykið. Meðal þeirra aðgerða sem lagt var til að ráðist yrði í var að:

1. Þríf verði aukin á umferðaræðum (söpun, þvottur og rykbinding).
2. Endurskoðun á efnisvali borgarinnar varðandi gæði efna í malbiki.
3. Dregið yrði úr notkun nagladekkja í borgarlandinu.
4. Frítt verði í strætó á „gráum dögum“.
5. Takmörkun þungaflutninga með efni sem valdið geta svifryksmengun á „gráum dögum“.
6. Íbúar í fjölbýlishúsum geti hlaðið rafbíla með auðveldum hætti, orku-

skiptum hraðað.

7. Að nýting affallsvatns verði notuð í auknum mæli til að hita upp göngu- og hjólastíga borgarinnar sem myndi draga úr salt- og sandnotkun.
8. Að endingu að unnið verði gegn dreifingu byggðar.

Í upphafi kjörtímabils Borgarstjórnar Reykjavíkur var yfirlýsing samþykkt þess efnis að svifryk færi aldrei yfir heilsuverndarmörk. Yfirlýsing var samþykkt af öllum stjórnsmálaflokkum í borginni. Þessar hugmyndir eru á þann veg að það er á forræði borgarinnar að ráðast strax í þær. Við þurfum ekki að benda á ríkið, við þurfum ekki að snúa meira út úr umræðunni, við getum ráðist í framkvæmdir strax.

Egill Þór Jónsson
Borgarfulltrúi Sjálfstæðisflokksins



Egill Þór Jónsson er Borgarfulltrúi Sjálfstæðisflokksins í Reykjavík.



Til sölu notuð Inogen One G4 súrefnisvél

Lítið notuð - aðeins 478 klst.
Framleiðir 90% súrefni.

Taska, tvær stórar auka rafhlöður fylgja
og hleðslutæki fyrir bíl.

Ný yfirfarin af Donna ehf.

Upplýsingar í síma 699-7734 eða 699-1322

Nældu þér í eintak af
dagskrárbæklingi
Borgarbókasafnsins



Þú finnur hann á þínu safni!



borgarbokasafn.is



Borgarbókasafnið



@borgarbokasafn

BORGARBÓKASAFNIÐ
MENNINGARHÚS



BBS2021

Fréttir

GV

Mánar fimm ára

Mánar fagna fimm ára afmæli sínu um þessar mundir en eins og margir vita, flutti fyrirtækið höfuðstöðvar sínar í Grafarvoginn í lok síðasta árs. Mikil gróska er innan fyrirtækisins og hafa Grafavogsbúar fjölmennt með ökutæki sín á bönstöð fyrirtækisins síðan hún opnaði. Færri vita þó kannski að Mánar reka ekki einungis bönstöð heldur er fyrirtækið í grunninn hringingingafyrirtæki sem sinnir daglegum hringingingum fyrir fyrirtæki og húsfélög um alla borg.

Nýtt verkefni - Castus

Mánar eru í stöðugri þróun í takt við tíma og eftirspurn. Fyrirtækið hefur um langa hrif m.a. sinnt teppahreinsunum og rekið mottuhreinsun auk þess að sinna margskonar djúphreinsi verkefnum. Í ljósi mikillar eftirspurnar á þeim markaði hefur verið stofnuð ný deild sem sinnir þeim verkefnum eingöngu. Hefur deildin hlotið nafnið Castus. Hefur deildin hlotið nafnið Castus. En hvers vegna sér deild? „Það er mjög mikilvægt að fagleg þekking og reynsla fái að njóta sín á hverju sviði fyrir sig“ segir Kári Práinsson, framkvæmdastjóri Mána. „Með ákveðnum aðskilnaði milli eininga náum við því besta fram. Við verðum áfram með mottuhreinsunina við Gylfaflötina, bætum enn meira í önnur teppa- og djúphreinsunarverkefni og bjóðum aftur upp á verkefni í heima- húsum eins og t.d. rúmdýnuhreinsun

og sófahreinsun“ bætir Kári við. Þess má til gamans geta að nafnið Castus kemur úr Latínu og merkir einfaldlega hreint, flekklaust og ómengað.

Reglubundin þjónusta

Eins og áður sagði sinnir fyrirtækið reglubundnum hringingingum um allt höfuðborgarsvæðið og er það megin þáttur starfseminnar. Fjölgun samninga hefur verið jöfn og þétt undanfarin ár en alltaf er svigrúm fyrir nýja viðskiptavini. „Við eigum þó nokkra viðskiptavini í Grafarvogi, bæði fyrirtæki og húsfélög, en það væri gaman að sjá fleiri bæstast í hópinn. Við erum að bjóða mjög samkeppnishæf verð og góða þjónustu á þessu sviði. Við erum enn með viðskiptavini frá stofnun Mána“ segir Kári.

Gott samtal við íbúa

Kári segir að tenging við íbúa hafi þegar átt sér stað: „Við höfum átt afar gott samtal við íbúa frá því við komum í hverfið, sendum m.a. út þjónustukönnun á Facebook hóp hverfisins og mjög margir tóku þátt. Þar spurðum við út í bönstöðina og erum að vinna næstu skref þar eftir því sem fram kom í niðurstöðunum. Við höfum líka ráðið í vinnu til okkar nokkur ungmenni úr hverfinu og þar með aukið örlítið á atvinnustigið. Þá höfum við átt gott samtal við Fjölni um fastan stuðning við félagið.“

„Við viljum eiga þetta samtal og fögnum öllum ábendingum og hugmyndum“ segir Kári að lokum.

Lesendur geta kynnt sér nánar þjónustu og verkefni fyrirtækisins á manar.is og castus.is

Castus
Mánar ehfTM



Þorrahæfðirnar eru sem betur fer í öruggum höndum hjá unga fólkinu í norðanverðum Grafarvogi.

Þorramatarmakk í Félagsmiðstöðinni Vígyn:

Unglingarnir reyndust „menn en ekki mýs“

Eins og flestum ætti að vera kunnugt var Bónadagurinn haldinn hátíðlegur víðs vegar á landinu föstudaginn 22. janúar. Hefðanna vegna er súrmaturinn því alla jafnan rifinn fram á borð og komu þorrans fagnað.

Unglingarnir í félagsmiðstöðinni Vígyn tóku að sjálfsögðu þátt í þeirri hefð að borða súrmat á þorranum og var því

opið hús með þorrapema á bönadaginn sjálfan.

Um er að ræða árlegan viðburð sem starfsfólk og nemendaráð félagsmiðstöðvarinnar úr Borgarskóla hafa haldið á þorranum undanfarin þrjú ár og að sjálfsögðu var hefðinni haldið áfram í nýju félagsmiðstöðinni Vígyn í Vikur-

skóla.

Þorrahællinn var því settur á „föninn“ og hækkað vel í græjunum og svo fengu allir unglingar á opnuninni að smakka á hefðbundnum þorramat.

Á boðstólum mátti meðal annars finna slátur, sviðasultu, lundabagga, hrútsþunga og hákarl og að sjálfsögðu voru framangreind matvæli „súr“.

Unglingunum þótti í fyrstu lítið koma til veislubakkans og voru almennt ekki spennit fyrir því að smakka.

Starfsmennirnir voru því duglegir að nota orðaltæknið „ertu maður, eða mús“? Það kom starfsmönnum lítið á óvart að unglingarnir, af öllum kynjum, reyndust „menn en ekki mýs“. Þrátt fyrir að almennt hafi unglingunum þótt súrmaturinn hálfgerð ómeti, leyndust í hópnum nokkrir sælkerar sem átu súrmatinn með bestu lyst.

Það er því mjög svo óvísindalegt mat starfsmanna í Vígyn að þorrahæfðirnar séu í öruggum höndum hjá unga fólkinu í norðanverðum Grafarvogi.

ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS

Audbrekku 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



SÍÐAN 1996

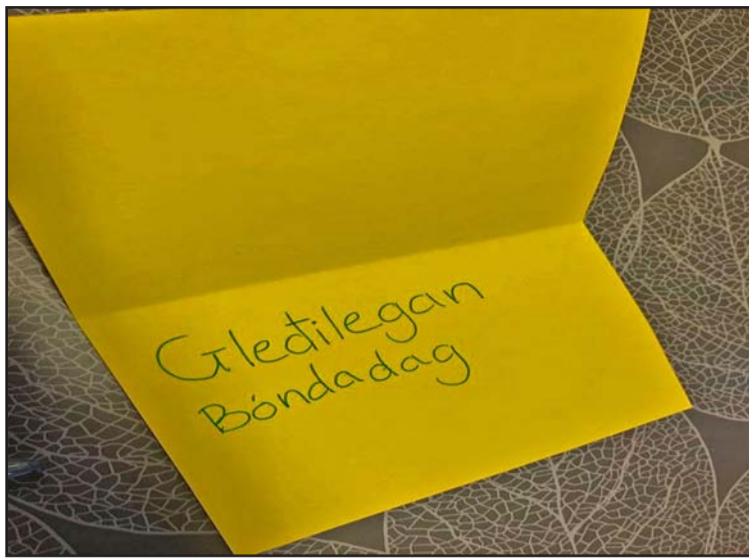
ÚTFARARSTOFA HAFNARFJARÐAR

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



GV

Fréttir



Föndrið í Tígrisbæ tengdist bóndadeginum í upphafi þorra.

Mikið og öflugt starf í Tígrisbæ

Tígrisbær er frístundarheimili sem Gufunesbær starfrækir við Rimaskóla og er fjölmennasta frístundarheimilið í Grafarvoginum. Nú þegar það hefur losnað aðeins um sóttvarnarhólf höfum við fengið smá hluta af frelsinu okkar aftur sem frístundarheimili eiga að bjóða uppá, bæði fyrir starfsmenn og börn. Líkt og við gerðum með börnunum, að hólfa þau niður, þurftum við einnig að skipta starfsfólki niður á hólf. Nú höfum við hins vegar aðeins verið að dreifa starfsfólkinu og börn farin að finna frelsið að fara á milli rýma.

Í Tígrisbæ er í boði að fönndra á nánast hverjum degi og reynum við að hafa það fjölbreytt. Regnbogaskýin hafa verið vinsæl og hefur verið í boði fyrir börnin oftast en einu sinni.

Þann 22. janúar var bóndadagurinn og vildum við hafa föndur sem tengdist deginum. Fyrir valinu var að gera bóndadagskort föndra herra slaufur sem voru límdar á kortin. Mikil aðsókn var hjá börnunum og fóru flest þeirra heim með kort handa pöbbum, bræðrum, frændum og öfum.

Þemaklúbbur febrúar mánaðarins hjá okkur í Tígrisbæ er „Spurningaklúbbur“. Hugmyndin kemur frá Frístundalæsi sem sérhæfir sig í að efla mál og læsi barna sem dvelja á frístundarheimilum í gegnum leik. Klúbburinn virkar þannig að börnunum er skipt upp í hópa þar sem þau, með aðstoð frá starfsmönnum, finna spurningar og svörin við þeim. Hver hópur mun að lokum lesa upp spurningarnar meðan hinir hóparnir reyna að svara.

Tígrisbær er stór starfsstaður þar sem yfir 20 starfsmenn vinna, enda taka 130-150 börn þátt í starfinu daglega. Á hverjum degi þarf að undirbúa daginn og ákveða hvað á að vera í boði fyrir börnin í hverjum skála. Við höfum því verið að ýta undir sjálfstæði starfsmanna til að velja smíðjur, leiki eða undirbúa föndur. Útvera er í boði hjá okkur hvern einasta dag og suma daga höfum við útidag þar sem allir fara út í ákveðinn tíma, bæði starfsmenn og börn. Þó starfið hafi verið öðruvísi hjá okkur á tímum COVID-19 höfum við lært margt sem kemur til með að nýttast í starfinu í framtíðinni.

(Fréttatilkynning frá Tígrisbæ)



Frí heimsending á lyfjum

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

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

Vinlandsleið 16
Grafarholti
urdarapotek.is
Sími 577 1770

URÐARAPÓTEK

Hraunbær 103 a/b/c

110 Reykjavík

GLÆSILEGAR ÚTSÝNISÍBÚÐIR



Aðeins
sex íbúðir
eftir í húsinu
þar af ein 3ja
herbergja

Nýjar
íbúðir fyrir
60+

SÝNUM DAGLEGA
hringjó og pantíð skoðun

Allir mál með grímu og hanska og gætið 2ja metra reglunnar.

Nú er tækifæri að kaupa í þessu fallega húsi.



2ja



Hraunbær 103C/208, 408 og 103B/502

Þrjár glæsilegar um 66 fm 2ja herb.
íbúðir á 2. - 4. og 5. hæð
með geymslu og svölum.

Verð frá : 43,9 millj.

Stúdíó



Hraunbær 103B / 802 og 902

Tvær glæsilegar um 55 fm stúdíó
íbúðir á 8. og 9. hæð
með geymslu og svölum.

Verð frá : 34,9 millj.

3ja



Hraunbær 103C / 105

Ein glæsileg um 84 fm 3ja herbergja
á 1. hæð ásamt geymslu og
13,6 fm sérafnotarétti í garði.

Verð frá : 49,9 millj.

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 Þ. Stefánsson
hdl. og aðst. fasteignas.
Sími: 616 1313
fridrik@miklaborg.is



Nánari upplýsingar:
Gunnar S. Jónsson
lögg. fasteignasali
Sími: 899 5856
gunnar@miklaborg.is

Verð: 54,9 millj.

Dúfnahólar 2

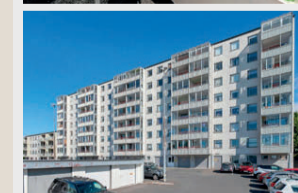
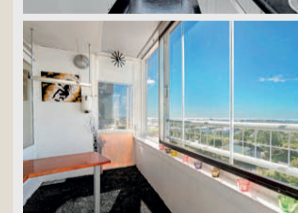
111 Reykjavík



PANTÍÐ SKOÐUN
hjá Gunnari í síma 899 5856

Vel skipulögð fimm
herbergja íbúð með
óníðjafnalegu útsýni á
6. hæð ásamt bílskúr
við Dúfnahóla 2

- 148,8 fm skiptist í 123 íbúðar fermetra og 25,7 fm bílskúr.
- Íbúðin skiptist í fosrtöfu/sjónvarpshol, rúmgóða stofu, fjögur svefnherbergi, eldhús, baðherbergi og geymslu í kjallara.
- Svalir eignarinnar eru yfirbyggðar.
- Bílskúr með rafmagns-hurðaopnara og heitu og köldu vatni



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

Ljósmyndasafn
Reykjavíkur

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

www.borgarsogusafn.is

Grafarvogsblaðið

Ritstjórn/Auglýsingar - Sími 698-2844

Fréttir

GV

Grafarvogskirkja - hluti af samfélaginu

- eftir sr. Örnú Ýrr Sigurðardóttur
prest í Grafarvogssókn



sr. Arna Ýrr Sigurðardóttir prestur í Grafarvogssókn.

Það er gott að búa í Grafarvogi. Hverfið er eftirsótt, svo eftirsótt að það getur verið erfitt að finna hér húsnæði. Hverfisvitundin er sterk, jafnvel svo sterk að stundum heyrast raddir sem stinga upp á því að Grafarvogurinn verði sérstakt sveitarfélag. Og sóknarvitundin er líka tiltölulega sterk hér í hverfinu, ólíkt því sem víða er annars staðar.

Flestir Grafarvogsbúar vita að þeirra kirkja er Grafarvogskirkja. Það er kannski að einhverju leyti vegna þess að hverfið er svo afmarkað að það er auðvelt að greina hvar mörkin liggja. En kannski er það líka vegna þess að Grafarvogskirkja hefur í gegnum tíðina tekið mikinn þátt í lífi fólks í hverfinu.

Og þau sem hafa alist upp hér hafa tekið þátt í starfi kirkjunnar, verið skírð, fermd og jafnvel gengið í hjónaband í kirkjunni. Og flestir Grafarvogsbúar hafa einhvern tíma sótt útför í kirkjunni sinni. En kirkjan tekur mikið meiri þátt í lífi fólks í hverfinu heldur en bara þessar föstu athafnir í lífi fólks. Alla virka daga ársins kemur fólk í kirkjuna til að fá ýmiss konar hjálp. Sálgæslan er þar stærstur hluti. Fólk áttar sig nefnilega ekki á að stór hluti af starfi okkar presta er að sinna andlegri líðan fólks. Við erum sérfræðingar í að vinna með fólki sem glímur við sorg og hefur orðið fyrir áföllum, og stór hluti starfs okkar felst í því. Og það er mikilvægt að benda á að sú vinna er alltaf á forsend-

yfir í hverfinu, eins og þegar árásin var gerð í Borgarholtsskóla nýlega. Það er styrkur samfélagsins okkar að þegar mikið liggur við stöndum við saman og styðjum hvert annað og kirkjan gegnir mikilvægu hlutverki í því sambandi. Því að þó að flestir Íslendingar séu kannski ekki trúreknir í hversdeginum, þá er það kirkjan sem leitað er til þegar mikið liggur við. Það er kirkjan sem býr til umgjörðina sem þarf til að takast á við áföll, sorg, ótta og kvíða. Þar er að finna fallegt umhverfi sem leiðir hugann að hinu heilaga, hinu góða, fagra og fullkomna. Þar höfum við tónlist og helgisíði sem hafa fylgt okkur í gegnum ald-



Grafarvogskirkja.

um þeirra sem til okkar leita. Ef fólk vill tala um Guð, eða trú, þá gerum við það að sjálfsögðu. En við vinnum líka með fólki sem segist ekki vera trúað og leitir eingöngu til okkar til að vinna með tilfinningar sínar og líðan, eða jafnvel samskipti við annað fólk. Þessi þjónusta kirkjunnar er ókeypis, og er mikilvæg viðbót við þjónustu sálfræðinga, og annarra ráðgjafa, sem margir okkar skjólstaðinga hafa ekki efni á að nýta sér.

Kirkjan á í góðu samstarfi við aðrar stofnanir í hverfinu, þá sér í lagi Miðgarð, og það er gott að finna það að þegar á reynir, þá erum við hluti af því kerfi sem bregst við þegar áföll dynja

imar, því að þau virka, og samfélag sem mætist í samþykki og kærleika.

Þú ert alltaf velkomin/n í kirkjuna þína, Grafarvogskirkju. Hvort heldur sem er til að tala um Guð, eða eitthvað allt annað, jafnvel bara til að þiggja kaffibolla. Og helgihaldið er á sínum stað, og við gleðjumst yfir því að nú getum við hist aftur í kirkjunni í stærri hópum, í messum og helgistundum, og við horfum bjartsýn fram til vorsins og sumarsins, þar sem við getum vonandi notið ávaxtanna af þrautseigju og samstöðu samfélagsins síðustu mánuðina.

Við getum verið stolt af okkur!



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 | bokanir@arctictrucks.is | arctictrucks.is



GV

Fréttir

Starfið gengur vel í Simbað

Undarleg veira hefur sett allt úr skorðum og hefur haft mikil áhrif á skólana, atvinnu- líffíð og samfélagið í heild sinni. Öll höfum við misgóða færni til þess að takast á við breyt- ingarnar og raskið sem fylgir þeim. Einn hluti samfélagsins hefur þó alveg merkilega góða færni til að hafa það gott þó hlutirnir séu á haus ef rétt er að honum búið og það eru börn- in. Í þessu tilfelli verðum við þó sérstaklega að nefna þau yndislegu börn sem eru í Simbað sæfara, frístundaheimili Gufunesbæjar sem starfrækt er í Hamraskóla.

Þrátt fyrir alla þá röskun sem hefur orðið á starfinu í Simbað hefur þetta gengið vel í vetur. Áherslu hefur verið lögð á heilsusamlega kosti í starfinu og farið út langflesta daga frístundaársins og börnunum boðið upp á íþróttasalinn í hverri viku. Það nýjasta í starfinu um þessar mundir er að bjóða upp á rólegar yogastundir og virðast þær falla afskaplega vel í kramið hjá krökkunum. Nýverið var byrjað á mánaðarlegum afmælishátíðum og tvinnast þær inn í þá lýðræðisvinnu sem fer fram í starfinu. Með rísandi sól og áfram- haldandi tilslökunum verður sbo lögð enn meiri áhersla á að fara úr húsi, út af skólalóðinni og að þvælast um næsta nágrenni. Hvort sem það er í þeim tilgangi að finna leynifjör, falinn leikvöll eða bara til að hoppa á ærslabelgnum í Gufunesbæ.

Það er skemmt frá því að segja að börnin sjálf hafa verið ótrúlega æðrulaus yfir ástand- inu og verið starfsfólkinu góðar fyrirmyndir. Börnin lifa nefnilega oftast í núnu og eru ekki mikið að stressa sig á einhverju sem truflar okkur fullorðna fólkið talsvert meira. Eitt af því sem er merkilegt við þetta allt saman er að börnin virðast tala oftar um Donald Trump heldur en Covid nokkum tímum. En það sem hefur kannski truflað börnin meira en Covid og Trump til samans er snjóleysið langt fram eftir vetri. Vonandi fá börnin aðeins meiri snjó til að búa til snjókarla, renna sér og skíða áður en vorið hefur innreið sína.



Ærslabelgurinn er alltaf jafn vinsæll í Simbað.

Vetrarfrí í Grafarvogi

Í vetrarfríinu, sem verður 22. og 23. febrúar, gefst íbúum Grafarvogs tækifæri á að taka þátt í rafrænum ratleikjum sem búið er að setja upp á nokkrum stöðum. Rat- leikirnir eru tileinkaðir fjölskyldum og þá sérstaklega krökkum á grunnskólaaldri. Leikjunum er skipt niður í eftirfarandi hverfi: Staðahverfi, Borga-, Víkur- og Engja- hverfi, Rimahverfi, Folda- og Húshverfi og síðan Hamrahverfi. Því ættu flestir að finna leik í sínu nærumhverfi. Markmið ratleikjanna er að finna punkta sem sýndir eru á yfirlitskortu og leysa síðan verkefni á hverjum stað. Nánari upplýsingar um ratleikina má nálgast á vefsíðu Gufunesbæjar: <https://gufunes.is/>

manar
þjónusta alla leið

Hraðþrif
Komdu við í einn kaffibolla
Stuttur biðtími
Verð frá 3990

Gylfaflöt 17 - 564 6005 - www.manabon.is

GULLNESTI

Ódýri ísinn



réttur fyrir þig



SHAKE



Grillið í Grafarvogi - Gylfaflöt 1 - Sími: 567-7974

Íbúð með sérinngangi og miklu útsýni

- til sölu hjá Fasteignamiðlun Grafarvogs Spönginni 11

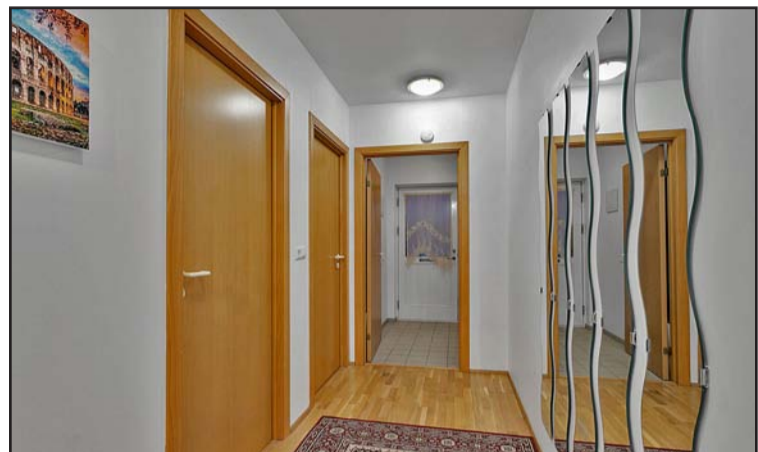
Fasteignamiðlun Grafarvogs kynnir 2ja herbergja íbúð með sérinngangi á þriðju og efstu hæð að Mosarima I í Grafarvogi. Eignin er samkvæmt Þjóðskrá 59.0 fm. Íbúðin 54,3 fm og geymsla 4,7 fm

Nánari lýsing:
Forstofa er flísalögð og með fatahengi. Eldhús og stofa eru í opnu og björtu rými. Í eldhúsi eru ljósar innréttingar, parket er á stofu og eldhúsi. Gengt er úr stofu út á suðaustur svalir.

Herbergi er rúmgott með skáp, parket á

gólfi. Baðherbergi er flísalagt, með baðkari og innréttingu og lagt er fyrir þvottavél. Geymsla og hjólageymsla eru á jarðhæð hússins.

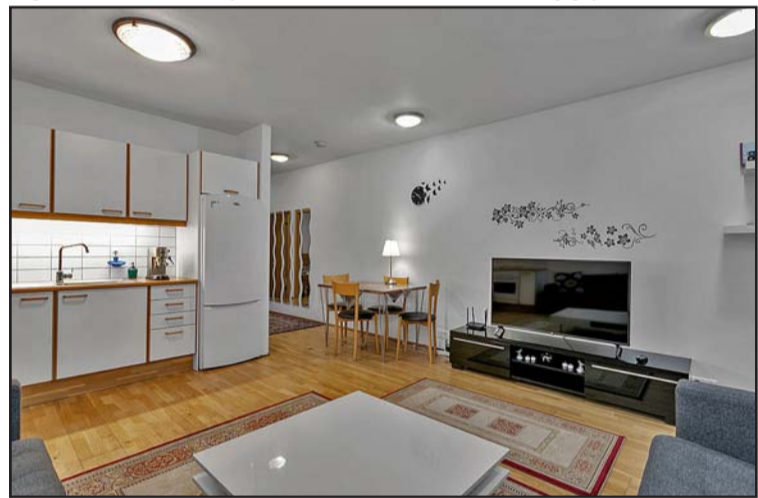
Mikið útsýni er úr íbúðinni.



Eignin er samkvæmt Þjóðskrá 59.0 fm. Íbúðin 54,3 fm og geymsla 4,7 fm.



Eldhús og stofa eru í opnu og björtu rými.



Parket er á stofu og eldhúsi.

Ritstjórn og auglýsingar GV

Sími: 698-2844 - 699-1322

MÚRBÚÐIN

Gott verð fyrir alla, alltaf!



Sigrún Stella Einarsdóttir
löggtur fasteignasali



Árni Steinsson rekstrar-
hagfræðingur, M.Sc.
löggtur fasteigna- og
skipasali s. 898-3459



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



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



Jón Einar Sværri
löggtur fasteigna- og
skipasali s. 862-6951

FASTEIGNA MIÐLUN GRAFARVOGS



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

ÓSKUM EFTIR ÖLLUM GERÐUM EIGNA Á SKRÁ



**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



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 málvinnslu, smíðar og annarskonar rekstur. Áhugaverður fjárfestingakostur. Nánari uppl. veitir Ólafur í síma 575-8585 og 786-1414



**BÍLÁS - BÍLASALA AKRA-
NESS EHF** Fyrirtækið er í fullum rekstri í mjög björtu og vel staðsettu húsnæði við Smiðjuvelli.

Upplýsingar um rekstur bílasölu, þ.e. rekstarniðurstöður, veltutölur, og fl. fást hjá Fasteignamiðlun Grafarvogs, Árni í síma 575-8585 og 898-3459



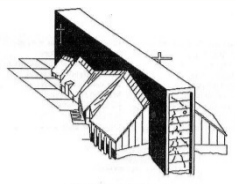
**ÁLFTAMÝRI - 4ra HERB. -
BÍLSKÚR**

Mjög falleg og björt íbúð á 3. og efstu hæð með miklu útsýni. Parket og flísar á gólfum. Þrjú svefnherbergi. Suður svalir. Íbúðin er 100,3 fm, geymsla 5,9 fm og bílskúr 20,9 fm. Alls 127,1 fm. Blökin hefur verið mikið endurnýjuð.

Sími 575 8585

FASTEIGNASALAN Í ÞÍNU HVERFI

www.fmg.is



Kirkjufréttir

Helgihald í febrúar/mars 2021

Loksins! Nú mun helgihald og ýmislegt starf í Grafarvogssöfnuði færast í eðlilegt horf á ný þar sem sóttvarnarreglur hafa verið rýmkaðar.

Guðspjónustur í Grafarvogskirkju verða:

Sunnudaginn 14. febrúar kl. 11:00

Sunnudaginn 21. febrúar kl. 11:00

Sunnudaginn 28. febrúar kl. 11:00

Sunnudaginn 7. mars kl. 11:00

Sunnudaginn 14. mars kl. 11:00

Guðspjónustuhald er fjölbreytt og messuformið klassískt. Prestar safnaðarins þjóna.

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

Guðspjónustur í Kirkjuselinu Spöng:

Sunnudaginn 7. mars kl. 13:00

Sunnudaginn 14. mars kl. 13:00

Messuformið er létt og einfalt. Vox Populi leiðir söng og organisti er Hilmar Örn Agnarsson.

Kyrrðarstundir á þriðjudögum í Grafarvogskirkju:

Alla þriðjudaga kl. 12:00 er kyrrðarstund í kirkjunni. Þær eru opnar öllum en hámarksfjöldi ræðst af fjöldatakmörkunum hverju sinni. Gott er að taka með eigin bolla eða glas.

Á eftir kyrrðarstundinni er boðið upp á léttan hádegisverð gegn afar vægu gjaldi.

Helgistundir á þriðjudögum í Kirkjuselinu:

Alla þriðjudaga eru helgistundir í Kirkjuselinu kl. 10:30. Stundirnar eru opnar öllum en hámarksfjöldi ræðst af fjöldatakmörkunum hverju sinni.

Sunnudagaskólinn byrjar aftur í kirkjunni!

Sunnudagaskólinn er á neðri hæð kirkjunnar alla sunnudaga kl. 11:00. Umsjón hafa Ásta Jóhanna Harðardóttir og Hólmfríður Frostadóttir. Stefán Birkisson leikur undir.

Fermingarfræðsla

Nú styttest í fermingar en á vorönn fer fermingarfræðslan fram á laugardögum og eru eftir tvö skipti.

Laugardaginn 13. febrúar kl. 10:00

Laugardaginn 6. mars kl. 10:00

Eldri borgarar:

Opið hús í kirkjunni hefst þegar fjöldatakmörkanir hafa verið rýmkaðar enn frekar.

Starf fyrir börn og unglinga:

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.

Djúpslökun byrjar aftur!

Djúpslökun er á fimmtudögum kl. 17:00 – 18:00 í Grafarvogskirkju.

Tímarnir hefjast á léttum jógaæfingum sem henta öllum en enda svo á djúpri slökun með kristnu ívafi. Tímara leiðir Jarþrúður Karlsdóttir jógakennari.

Prestar safnaðarins

Guðrún Karls Helgadóttir sóknarprestur gudrun@grafarvogskirkja.is

Arna Ýrr Sigurðardóttir prestur arna@grafarvogskirkja.is

Sigurður Grétar Helgason prestur sigurdur@grafarvogskirkja.is

Grétar Halldór Gunnarsson prestur gretar@grafarvogskirkja.is

Sími: 587 9070

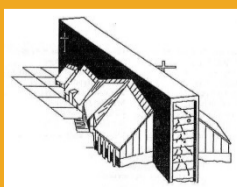
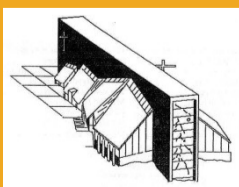
Netfang: grafarvogskirkja@grafarvogskirkja.is

Heimasíða: www.grafarvogskirkja.is

Likesíða á facebook: Grafarvogskirkja Grafarvogi

Instagram: [Grafarvogskirkja_grafarvogi](https://www.instagram.com/grafarvogskirkja_grafarvogi)

Vekomin í kirkjuna þína!



BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS

BÓNUS RÉTTUR MÁNAÐARINS Í FEBRÚAR



1.498 kr./pakkinn

Bónus Baunasúpa og Saltkjöt
1 kg. - verð áður 1.598 kr.

BÓNUS
það munar um minna