



Dýrabær



Akranes
Kringlan
Krossmói
Spöngin
Smáralind
www.dyrabaer.is



Ódýri Ísinn



Grafarvogsblaðið

1. tbl. 35. árg. 2024 janúar

Dreift ókeypis í öll hús í Grafarvogi



Best hjá Fjölni 2023

Íþróttakona ársins 2023 er frjálsíþróttakonan Helga Þóra Sigurjónsdóttir. Helga náði mjög góðum árangri í hástökki á síðasta ári. Hún er 23 ára gömul og hefur æft frjálsar íþróttir frá 9 ára aldri. Hún er nú með bestu hástökkvörum á landinu í kvennaflokki. Hennar besta afrek 2023 var stökk upp 1,77 m á Stökkmóti FH og Meistaramóti Íslands utanhúss, en sá árangur skilaði henni Íslandsmeistaratitli og þetta 8. besta árangur sem íslensk kona hefur náð.

Íþróttakarlförðingur ársins 2023 er karatemaðurinn Gabriel Sigurður Pálmason. Hann vann til margra gullverðlauna hér heima og erlendis á síðasta ári og er mikil og góð fyrirmynd. Í salnum er hann óþreypandi, mætir hann á allar æfingar og afreksæfingar auk styrktaræfinga og hann leggur sig allan fram á hverri æfingu. Gabriel er fyrirmyndar afreksíþróttamaður sem sannar að sjálfsáreið og einbeiting skilar árangri. Metnaður og Heilbrigði eru þau Fjölnisgildi sem Gabriel hefur staðið fyrir í starfi sínu innan karatedeildarinnar. Sjá nánar á bls. 12 og 13.

Myndir: Baldvin Berndsen

FASTEIGNA
MIÐLUN
GRAFARVOGS



FASTEIGNA-
SALAN
Í ÞÍNU HVERFI

Spöngin 11
112 Reykjavík
Sími 575 8585

www.fmg.is



Bifreiðaverkstæði
Grafarvogs

Allar almennar
bílaviðgerðir

Gylfaflöt 24 - 30 • 112 Reykjavík
Sími 577 4477

www.bilavidgerdir.is

Þjónustuaðili



SSANGYONG



CHEVROLET

Grænir
skátar

Endurvinnslumóttakan
er opin alla daga hjá
skátunum í Hraunbæ

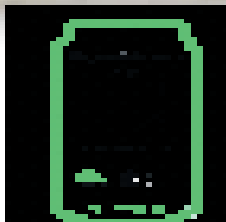
Móttaka Endurvinnslunnar er opin alla daga vikunnar.
Við tökum vel á móti þér.
Grænir skátar styðja við ungmennastarf í samfélaginu.
Munið eftir nýja endurvinnsluappinu

Greiddar eru 20 kr.
fyrir eininguna



Opunartíminn okkar er:

Vikrir dagar kl. 9-18
Helgar kl. 12-16:30



Endurvinnslumóttakan Hraunbæ 123 . 110 Reykjavík



Spönginni 13
112 Reykjavík

Fiskréttur dagsins 2.890 kr kg



Grafarvogsblaðið

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

Ritstjóri og ábm.: Stefán Kristjánsson.

Netfang Grafarvogsblaðsins: gv@skrautas.is

Ritstjórn og auglýsingar: Símar 698-2844 og 699-1322.

Útlit og hönnun: Skrautas ehf.

Auglýsingar: 698-2844 - 699-1322 - gv@skrautas.is

Prentun: Landsprent ehf.

Ljósmyndari: Katrín J. Björgvinsdóttir og fleiri.

Dreifing: Póstdreifing.

Grafarvogsblaðinu er dreift ókeypis í öll íbúðarhús í Grafarvogi.

Einnig í Bryggjuhverfi.

Spyrjum að leikslokum

Ofan í eldgos, það fimmta á nokkrum misserum, sem hafði hörmu legar afleiðingar í för með sér í Grindavík kom einn lélegasti landsleikur sem íslenskt landslið hefur leikið í handknattleik.

Hrikalegt tap gegn Ungverjum var mikið kjaftshögg fyrir Íslendinga enda þjóðariþróttin sem á í hlut. Eins og venjulega þegar illa gengur eru samfélagsmiðlarnir logandi af skitkasti frá fólki sem þykist allt vita og allt geta. Undirritaður er eldri en tvævetra og hefur lengi fylgst með íslenskum landsliðum í handknattleik hér heima og erlendis. Oft hefur þetta blessaða landslið okkar komið á óvart, bæði með sætum sigrum og slæmum tapleikjum.

Framundan eru fjórir leikir hjá okkar mönnum í Köln þar sem leikið verður gegn Þýskalandi, Króatíu, Austurríki og Frakklandi. Það getur allt gerst og þegar hafa mörg óvænt úrslit litið dagsins ljós á mótinu. Nægir þar að nefna jafntefli Færeyinga gegn Norðmönnum og jafntefli Svisslendinga og Frakka. Framundan eru skemmtilegir dagar þar sem það ræðst hvort Ísland nær að vinna sér inn þátttökurétt á næstu Olympíuleikum sem fram fara í Prag í sumar.

Hugur allra landsmanna er hjá Grindvíkingum og atburðir síðustu daga hafa haft í för með sér hræðilegar afleiðingar fyrir mannlífið í Grindavík. Mikil óheppni var að litla sprungan skildi opnast rétt í bakgarðinum og eyðilggja þrjú einbýlishús.

Þegar þetta er skrifað stendur yfir mikil barátta við að koma heitu vatni í hús Grindvíkinga til að koma í veg fyrir frostskemmdir innanhúss. Vonandi hefur það tekist.

Framtíðin er afar óljós en eitt er alveg ljóst að allir Íslendingar vilja og ætla að standa þétt við bakið á Grindvíkingum. Þeir verða að fá alla þá aðstoð sem möguleg er og yfirvöld munu án efa gera allt til að koma sem mest til móts við Grindvíkinga.

Það er erfitt að setja sig í spor íbúanna sem hafa mátt ganga í gegnum margar raunir á liðnum mánuðum og reyndar árum. Eftir óbærilegar skjálftahrinur hefur röð eldgosa skolið á þetta friðsæla byggðarlag til mörg hundruð ára.

Við biðjum fyrir Grindvíkingum öllum.

Stefán Kristjánsson

gv@skrautas.is

Fjölbreytt verkefni íbúaráðs Grafarvog

- Fanný Gunnarsdóttir, formaður Íbúaráðs Grafarvog, skrifar

Ég vil byrja á því að senda öllum Grafarvogsbúum óskir um gleðilegt nýtt ár og þakka fyrir hönd okkar í íbúaráði fyrir liðið ár. Á þessum tíðmamótum er ekki hægt annað en að minnast á þrettándabrennuna í Gufunesi sem Austurmiðstöð hefur undanfarið ár haldið utan um að skipuleggja með stuðningi frá íbúaráði. Það er sérstök upplifun að sjá hvað hverfisbúar eru duglegir að fjölmenna og það er gaman að fá tækifæri til að koma saman og njóta þess að kveðja liðið ár.

Á síðasta fundi íbúaráðs settum við á laggimar starfshóp um úttekt á umferðaröryggismálum í hverfinu, en í hópnum eiga sæti aðal- og varmenn í íbúaráði og frá íbúasamtökunum. Hlutverk starfshópsins er að fara yfir stöðu umferðaröryggismála í Grafarvogi og leggja fram tillögur til úrbóta. Nú í ár eru 10 ár frá því að samþætting vinna fór fram á vegum þá verandi hverfaráðs og skilaði sá starfshópur af sér greinargóðri skýrslu sem lögð er til grundvallar í þeirri vinnu sem nú er farin af stað. Hugmyndin að nýjum starfshóp kom frá fulltrúa í íbúaráði og auðvitað samþykkt ráði einróma að endurtaka leikinn. Við viljum skoða m.a. hvað hefur breyst á þessum áratug, hvort hugmyndir til úrbóta sem lagðar voru fram í fyrri skýrslu hafi komið til framkvæmda og hvernig þær úrbætur hafa reynst. Eðlilega hefur margt breyst á 10 árum og því skynsamlegt að við fylgjumst reglulega með umferðaröryggi hér í okkar nánasta umhverfi. Íbúar í Grafarvogi eiga örugglega eftir að heyra frá starfshópnum en þau koma væntanlega til með að kalla eftir ábendingum sem nýtast mun í þeirra vinnu. Með vorinu skilar hópurinn íbúaráði skýrslu og í framhaldinu verða helstu niðurstöður kynntar íbúum og umhverfis- og skipulagssviði Reykjavíkurborgar.

Íbúaráð hefur fundað með fulltrúum frá ýmsum bakhópum hverfisins en í bakhópnum eru fulltrúar hagsmunaaðila í Grafarvogi. Þar eru fulltrúar frá t.d. foreldrafélögum, samtökum eldri borgara, íþrótt- og æskulýðssamtökum, mennta- og menningarstofnunum og atvinnurekendum í hverfinu. Um daginn var íbúaráði boðið í Borgarbókasafnið í Spönginni en það er í raun menningarhúsið okkar í Grafarvogi. Í lok árs eru 10 ár frá því að safnið opnaði á þessum stað en áður var það á næstu hæð Grafarvogskirkju. Við skoðuðum safnið og fengum upplýsingar um það fjölbreytta starf sem þar fer fram alla daga. Á boðstólnum eru bæði skipulagðir viðburðir og sýningar sem höfða til ólíkra hópa íbúa. Í safninu hittast t.d.

leshringir, þrjónaklúbbar og safnið er t.d. í góðu samstarfi við Borgarholtsskóla og Borgir félags- og menningarmiðstöð eldri borgara í Grafarvogi. Vert er að benda á góðar upplýsingar um safnið og það sem þar fer fram á síðunni <https://borgarbokasafn.is/bokasofn/spoengin>.

Íbúaráð fundaði um daginn með eiganda að tónlistastúdíóinu Miðstöðin sem er til húsa á Gylfaflöt. Þar er frábær vettvangur fyrir nemendur úr tveimur tónlistaskólum að koma

fésbók sem fólk ætti endilega að fylgjast með.

Íbúaráð heimsótti nýlega Hitt Húsið sem er miðstöð ungs fólks og er til húsa á Rafveituvegi 7-9 rétt á móti gömlu rafstöðinni í Elliðaárdal. Þar er frábær aðstaða, notalegt umhverfi og svo margt í boði að ómögulegt er að telja það allt upp. Húsið er ætlað öllu ungu fólki frá 16 ára aldri og upp í 25 ára. Það er ýmist hægt að taka þátt í skipulögðu starfi, nýta aðstöðu sem í boði er eða leita eftir ráðgjöf. Aðstaðan er nýtt af ólíkum hópum og mætir þar með ólíkum þörfum. Það sem íbúaráð tók eftir og getur hamlað heimsóknunum á svæðið og nokkuð langt í næstu stoppistöð. Þetta þarf að laga að okkar mati og jafna þar með aðgengi ungs fólks úr allri Reykjavík að Hinu Húsinu. Það kom fram í kynningu að nemendur í Borgarholtsskóla eru að nýta sér Hitt Húsið en við viljum endilega hvetja allt ungt fólk í Grafarvogi til að kynna sér það sem er í boði en á heimasíðunni <https://hitthusid.is> er hægt að nálgast góðar upplýsingar.

Fyrir áramót var óskað eftir tilnefningu íbúaráðs í samráðshóp vegna Sundabrautar og var formaður ráðsins tilnefndur. Einnig tilnefna íbúasamtökin í samráðshópinn og var formaður samtakanna, sem einnig á sæti í íbúaráði, tilnefndur.

Að lokum er rétt að benda á upplýsingasíðu um íbúaráðið, fundi þess og hvernig hægt er að koma ábendingum og hugmyndum á framfæri. Netfang ráðsins er <https://reykjavik.is/ibuaraad-grafarvog>.

Fanný Gunnarsdóttir
formaður íbúaráðs Grafarvog



Fanný Gunnarsdóttir formaður íbúaráðs Grafarvog.

saman, fá aðgang að góðri aðstöðu, kennslu og þjálfun. Á vettvangi Miðstöðvarinnar hafa orðið til margar góðar unglingshljómssveitir sem við í Grafarvogi höfum fengið að kynna og njóta á þrettándanum, t.d. spiluðu í ár fjórar hljómssveitir á sviðinu við brennuna. Miðstöðin heldur úti góðri síðu á



Fjölmenni mætti á þrettándabrennuna í Gufunesi að venju.

GB
TJÓNAVIÐGERÐIR

Um okkar FYRIRTÆKI

GB tjónavíðgerðir er réttinga- og málningarverkstaði með 5 stjörnu gæðavottun frá Bílgreinasambandinu. Við erum í samstarfi við öll tryggingafélög.

Hafðu samband núna

Dragháls 6-8
 567-0690
 tjon@tjon.is
www.tjon.is

Við þjónustum allar gerðir bíla

Tjónaskoðun

Við skoðum bílinn og undirbúum tjónamatið sem sent er til tryggingarféлага.

Rétting og máln

Við vinnum eftir stöðlum framleiðanda og notum aðeins viðurkennd efni og tækjabúnað sem stenst ítrustu kröfur.

Getum gert fast verðtilboð í viðgerðir

Erum með bílaleigubíla á staðnum

Vinum með öllum bílaumboðum

Hefur þú kynnt þér þjónustu Heilsuklasans?

Fjöldinn allur af námskeiðum fyrir
byrjendur og lengri komna á
öllum aldri.

Hafðu samband:

www.klasinn.is
mottaka@klasinn.is
599-1600



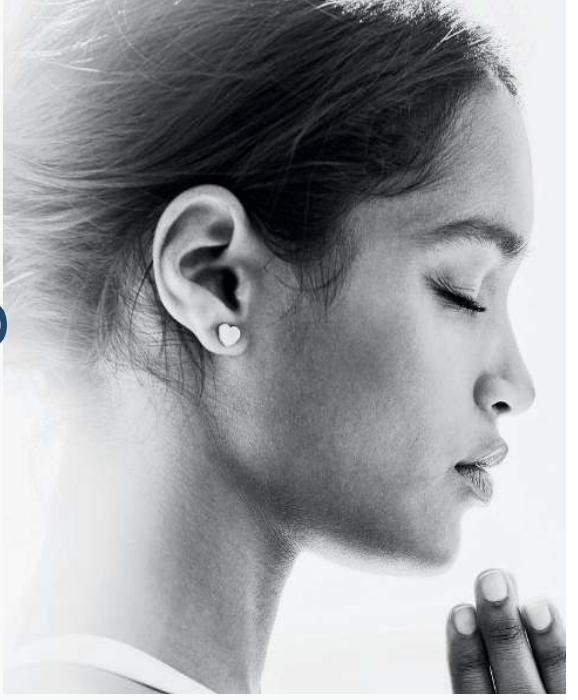
Zumba Gold
(60+)



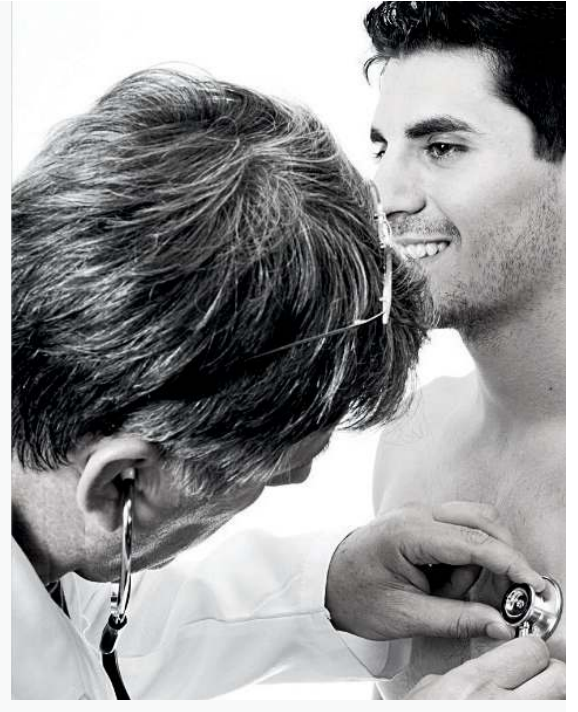
Taktu fyrsta
skrefið



Jafnvægi
& Hugarró



Heilsumat





Bilapótekið Hæðasmára er nú opið allan sólarhringinn. Því miður finn ekki mynd með 24/7 skiltunum ofan á þakinu.



Apóteki Suðurnesja var lokað á Hringbraut og Lyfjaval opnaði nýtt bilapótek á Aðaltorgi í Reykjanesbæ í byrjun árs 2023. Apótekið er opið frá 9 til 21 alla daga vikunnar.

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

NISSAN SUBARU HONDA
ISUZU OPEL

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

VIÐ TÖKUM VEL
Á MÓTI ÞÉR
Í NÝJU OG GLÆSILEGU HÚSNÆÐI,
URÐARHVARFI 8 KÓPAVOGI!



TANNLÆKNASTOFAN
VALHÖLL

Urðarhvarf 8 B, 6. hæð, 206 Kópavogur



Lyfjaval á Vesturlandsvegi er með fjórar bílalúgur og er opið frá 9 til 22 alla daga.

Fimmta bílaapótek Lyfjavalis opnað á næstu dögum

Lyfjaval rekur nú fjögur bílaapótek og það fimmta verður opnað á Miklubraut á næstu dögum. Elsta bílaapótekið var opnað í Hæðasmára árið 2005 og fólk er því farið að þekkja þessa tegund þjónustu. Lyfjaval Vesturlandsvegi var opnað 2020, Lyfjaval Suðurfelli í september 2022, Lyfjaval Reykjanesi í febrúar 2023 og svo verður Lyfjaval Miklubraut opnað á næstu dögum.

Öll bjóða þessi apótek upp á hefðbundni úrval af lyfseðilsskyldum lyfjum og allt það helsta af lausasölu lyfjum. Að auki er úrval vítamína, batiefna, hjúkrunarvara og annarrar apóteksvöru. Til viðbótar við bílaapótekin rekur Lyfjaval apótek í Glæsibæ og Urðarhvarfi. Þar er vöruúrval meira en í minni apótekunum.

Á lyfjaval.is getur fólk pantað lyf og aðrar vörur og valið um að sækja í eitthvert apótekanna eða fá sent heim.

Meira næði í lúgunum

Svanur Valgeirsson, framkvæmda-stjóri Lyfjavalis, segist þakklátur fyrir þær viðtökur sem Lyfjaval hafi fengið, sérstaklega hversu vel viðskiptavinirnir virðist kunna að

meta apótek sem bjóði langan opnunartíma og afgreiðslu í gegnum bílalúgur. Það hafi sýnt sig að viðskiptavinirnir kunni vel að meta að þurfa ekki að fara út úr bílnum.

„Bílalúgurarnir eru klárlega okkar sérstafa og það er gaman að finna hvað fólk finnst þetta þægilegt. Við finnum að viðskiptavinirnir okkar kunna vel að meta að í lúgunum er meira næði en stundum inni í apótekunum og biðin eftir afgreiðslu er einfaldlega styttri þegar þú situr í bílnum. Það er svo auðvitað mjög þægilegt að þurfa ekki að fara úr bílnum, hvort sem þú ert með sofandi barn í bílnum, átt erfitt með gang eftir aðgerðir eða af öðrum ástæðum, nú eða bara vegna þess að þú vilt sitja í hlýjunni meðan þú bíður eftir afgreiðslu. Við finnum að fólk kann að meta þessa þjónustu og því erum við full tilhlökkunar að opna enn fleiri apótek af þessu tagi.“

Opíð allan sólarhringinn

Svanur segist líka stoltur að geta sagst reka eina apótekið á landinu sem opið er allan sólarhringinn. Lyfjaval í Hæðasmára hefur nú verið opið allan sólarhringinn í tæpt ár og alveg ljóst að þörfin fyrir þessa

þjónustu er til staðar.

„Fólk þarf á lyfjum að halda jafnt á nóttu sem degi og við erum til staðar fyrir þá sem eru á ferðinni á nóttunni eða ef upp koma veikindi þegar aðrir eru með lokað,“ segir Svanur.

Aðspurður hvort opnunartími sé ekki orðinn of langur segir Svanur að vissulega væri þægilegt og ódýrara að vera með minna opið en það henti ekki öllum að koma í apótek milli 9 og 18 virka daga.

„Við finnum þörfina fyrir löngum opnunartíma og þess vegna er bara alltaf opið í Hæðasmára og Lyfjaval á Vesturlandsvegi er líka opið alla daga, frá 9 til 22. Viðskiptavinirnir þarf á löngum opnunartíma að halda og þá bara sinnum við þeirri þörf með gleði,“ segir Svanur Valgeirsson.

Apótek Lyfjavalis eru nú sex talsins, fjögur bílaapótek, í Hæðasmára, við Vesturlandsveg, í Suðurfelli og við Aðaltorg í Reykjanesbæ, og að auki eru svo apótek í Glæsibæ og Urðarhvarfi. Fimmta bílaapótekið verður síðan opnað á Miklubraut á næstu dögum eða vikum.



Séð yfir hluta kirkjugarðsins í Gufunesi.

Gufuneskirkjugarður – er fyrir þig

Gufuneskirkjugarður er einn stærsti kirkjugarður landsins en hann er um 30 hektarar að stærð. Nafnið tekur garðurinn af Gufunesinu þrátt fyrir að vera staðsettur í miðjum Grafarvoginum sem skýrist væntanlega af því að þegar garðurinn var vígður árið 1980 var Grafarvogurinn ekki til sem hverfi. Kirkjugarðar eru fyrir alla, hvar í trú- eða lífskoðunarfélagi það er. Það sem einkennir þennan kirkjugarð umfram aðra garða er að þar eru grafreitir sem eru hannaðir fyrir mörg trúfélög. Í garðinum eru t.d. sérstakir grafreitir fyrir þá sem eru búddatrúar, ásatrúar, íslamtrúar auk kristinnar trúar. Auk þess sem í garðinum er óvígður reitur fyrir þá sem standa utan trúfélaga. Fyrsta manneskjan sem jarðsett var í Gufuneskirkju-

garði var Kristín Einarsdóttir og er hún því vökukona garðsins.

Kirkjugarðurinn er opinn fyrir alla

Við hjá Kirkjugörðum Reykjavíkur höfum undanfarið ár unnið að nýrri stefnu fyrir garðana þar sem við höfum lagt fram framtíðarsýn og stefnu. Við munum á næstu mánuðum kynna ákveðnar nýjungar í grafreitum. Nýr garður við Úlfarsfell gefur mikil tækifæri til þess. Til að mynda að merkja grafreiti með QR kóðum, minningarveggi og skógar- og fjölskyldugrafreiti svo eitthvað sé nefnt. Í grunninn viljum við að garðarnir séu hluti af því nærumhverfi og þeim hverfum sem þeir eru staðsettir í en á sama tíma sé þar kynnd og kærleikur fyrir þá sem vitja ást-

ina sinna. Við teljum að garðarnir hafi stórt hlutverk við að varðveita menningararf og þar séu allir velkomnir óháð stöðu, trú eða hverju því sem aðgreinir okkur.

Garðurinn er ekki síður fyrir þá sem eru lifandi. Því vil ég bjóða íbúa og nágranna okkar í Grafarvogi og velkomna í garðinn sinn til göngutúra eða skoða leiði og um leið njóta fallegs umhverfis og þeirrar kyrrðar sem þar ríkir. Hægt er nálgast frekari upplýsingar um Gufuneskirkjugarð á vef Kirkjugarða Reykjavíkur, kirkjugardar.is

Ingvar Stefánsson
Framkvæmdastjóri
Kirkjugarðar Reykjavíkurprófastdæma

ALVÖÖRU ÚTSALA



Lavor Galaxy 150 háprýstidæla
 Mótör: 2100W
 Prýstingur Max:150 bör
 Vatnsflæði Max: 450l/klst.
19.494
 Áður 29.990

35% AF



Lavor HPC Cruiser 200 extreme háprýstidæla
 Mótör: 2300W
 Prýstingur Max:200 bör
 Vatnsflæði Max: 300l/klst.
41.993
 Áður 59.990

30% AF



Black + Decker blaut-ryksuga
 1200W, 15 lítra
13.332
 Áður kr. 16.665

20% AF



AirgoClean 11E loftreinsitæki
 Fjarlægir 99,97% af bakteríum, myglugróum o.fl. úr loftinu.
11.999
 Áður 15.999 kr.

25% AF



Rafhlöðu stingsög
 11-20V – 20VOLT 2Ah
12.746
 Áður 16.995

25% AF



Kross Laser 360 gráður
 15 m með 3 fótum
8.103
 Áður 11.575

30% AF



LuTool gráðukútsög 254mm 1600W
26.997
 Áður 44.995

40% AF



Oliufylltur rafmagnsöfn 9 þilja, 2000W
7.998
 Áður 9.998

20% AF

Keramik Element TFC 19E snúnings hitablásari, 2kW
7.916
 Áður 9.895

40% AF



Nestisbox 3 stk
1.077
 Áður 1.795

30% AF

Forester Pro snjóskófla
4.199
 Áður 5.895

50% AF

Egematur ZEUS eldhústæki square
4.043
 Áður 8.085

Maston Color spray
 Margir litir - 400 ml.
 Verð frá:



958

20% AF



LuTool stein/við/járn sög 600W
11.997
 Áður 19.995

40% AF



Hecht loftpressa 100ltr 8bör 3hp
71.992
 Áður 89.990

20% AF



Límbyssa 80W
1.589
 Áður 2.119

25% AF

40% AF

Skolvaskur vegghengdur 1mm 55x45x21cm
13.191
 Áður 21.985



Isvea Infinity rimless Veggengt WC
34.997
 Áður 49.995

30% AF



MaxPro borvél 450W
4.197
 Áður 5.995

30% AF



LED vinnuljós 30W m/hleðslubatteri
10.197
 Áður 16.995

40% AF



LED kastari 20W 1800LM 5400K á fæti
6.771
 Áður 11.285

40% AF



LED construction spotlight PWLS 10-150
11.996
 Áður 14.995

20% AF



Colorex Vagans 25 Þvott- og rakaheld málning sem hentar á baðherbergi, þvottahús og eldhús 9 lítrar
12.599
 Áður 17.999

30% AF



Hrævél Drive-HM-120 1200W. 40-60 ltr.
14.996
 Áður 19.995

25% AF



Drive-HM-140 1600W (20%)
19.996
 Áður 24.995

20% AF



Ceravid handlaug 45 cm m/öllu
17.546
 Áður 23.395

25% AF

Guoren sturtusett svart
18.197
 Áður 25.995

30% AF

Ceravid Bathline Classic baðkar 170x75cm
27.676
 Áður 34.595



BoZZ glerpil 8mm hert gler pil, ál hliðar
 95x220 **24.499**
 Áður kr. 34.999

30% AF

SENDUM UM LAND ALLT!
 www.murbudin.is

MÚRBÚÐIN
 Gott verð fyrir alla, alltaf!

Með fyrirvara um prentvillur

Þorskhnaðkar með graskeri og basil pestó

- frábær réttur sem vert er að prófa

Uppskriftir okkar koma frá listakokkinum Kristjönu Steingrimsdóttur (Jana.is).

Jana verklar fiskinn sinn í Hafinu og þar er alltaf svo frábært úrval af ferskasta fiskinum, einnig bjóða þeir upp á svo mikið og girnilegt úrval af tilbúnum réttum. Hver öðrum betri.

„Ég finn það vel hvað það gerir fjölskyldunni minni gott að borða oft fisk og við Íslendingar erum svo hepnir að hafa kost á svona miklu úrvali af ferskum og góðum fiski. Þar sem

við fjölskyldan höfum búið erlendis í um 18 ár erum við extra þakklát fyrir Ílenska fiskinn og kunnum svo mikið að meta hann,“ segir Jana og bætir við: „Ég hvet sem flesta að bæta meiri fiski inn í matarræði sitt og prófa sig áfram með allskonar útgáfur.“

Og við hvetjum lesendur til að prófa þessa uppskrift:

700 gr. ferskir þorskhnaðkar frá fiskversluninni Hafinu.



Þorskhnaðkinn með graskeri og basil pestó er sérlega auðveldur og bragðgóður réttur.

Graskers og basil pestó:

½ bolli graskersfræ.
1 box basil (20 gr.).
½ box steinselja (10 gr.).
1 hvítlauksrif, afhýtt.
½ sítróna, safinn.
Smá salt og pipar.
250 ml. eða um 1 bolli, ólfluoía.
4 msk. rifinn parmesan ostur (má sleppa).
Blandið öllu nema olíunni og

parmesan ostinum saman í matvinnsluvél eða með töfrasprota. Hell-ið svo smá saman olíunni út í blönduna og blandið rölega saman. Hrærið svo að lokum parmesan ostinn út í með skeið, ef þið ætlið að nota, gerir alveg extra ljúft pesto.

Hitið ofninn í 180 gráður.

Setjið þorskhnaðkana í eldfast mót.

Dreifið úr hluta af graskers og basil pestóinu yfir þorskinn.

Saltið og piprið og kreistið smá af ferskri sítrónu yfir.

Bakið inn í ofni í um 18 mínútur.

Berið fram með fersku salati, bökudu grænmeti og jafnvel kartöflum eða hrísgrjónum og svo restinni af pestóinu til að toppa allt saman.

Mjög auðveldur og bragðgóður fiskréttur sem þú munt vilja gera aftur og aftur.

Verði ykkur að góðu.

Kristjana Steingrimsdóttir (Jana)
jana.is -www.instagram.com/janast

ÚTSALA

40 - 50%

afsláttur af völdum umgjörðum í verslunum Prooptik í Kringlunni og Spönginni.

50%

afsláttur af völdum umgjörðum!

prooptik
gleraugu

• KRINGLAN
• SPÖNGIN

prooptik.is / 570 0900



HÓP



STARFSMANNA DJAMM

KEILA, MATUR, DRYKKUR OG ALLTAF GOTT VEDUR
**HÓPEFLIÐ HEFST OG ENDAR Á EINUM
OG SAMA STAÐNUM**

Hvar er betra að þjappa
hópnum saman en í góðu veðri
innandyra hjá okkur þar sem
allt er á einum stað.

HAPPY HOUR á barnum og
RÚTA Í BÆINN alla föstudaga
og laugardaga.

OPNUM FYRR Á FÖSTUDÖGUM

FÁÐU TILBOÐ FRÁ OKKUR FYRIR ÞINN HÓP Á
KEILUHOLLIN@KEILUHOLLIN.IS


KÉILA PÍLUKAST KARRAOKE

GAESANIR / STEGGJANIR AFMÆLI

s. 5 11 53 00

Keiluhöllin
EGILSHÖLL

keiluhollin.is

		Krossgátu- gerð: Bjarni S: 588 7911		þrekaða	egnt	áttund	stjannar	eins um i	fuglana		mann	fíklana	skrikaði	
		→									1			
		vopn ----- möndull	10								spíra ----- skautið			
Teikning Halldór Andri eftirprentun bönnuð	↓	ærleikur ----- gáski				slabb					skáld			
andvarpa	3						5	tóntáknið ----- flinkur			7			
2 eins					dínamó ----- spil						reykja		prjónninn	
fjallið						rórilla			fuglinn ----- þoka					
varma			átti	verkfæri		skankinn	óx ----- öfug röð		13			fuglinn		
		uppnefni ----- lokaða	8					sprengrja ----- verkfærið						
slælega					gjalla ----- næri				eldstæði	15	hrylli		14	
vagga			fótmál				kusk			skekkju				
	↓	áhaldið ----- spendýr								2			karl- dýrið	
ytra					rullu	9	2 eins			keyri	strákapör ----- hrökk			
skvaldur				hitti ----- pikk					mynni ----- maður			agnir		
	↓	skass ----- gleður						ákafar ----- reið						
fiskurinn							ym ----- númer			erfið ----- önn				
hjárt- fólgin				2 eins	6	skaði ----- reif						hrjá	4	
innan			hjómfall ----- 2 eins					gungan ----- undan						
peð		16			næring					12	röð			
blóm					stæðurnar	11								

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----



Um 70 þátttakendur eru skráðir í Frísk í Fjölni og enn er pláss fyrir fleiri. Mælingar sýna ótrúlegan árangur þátttakenda yfir fjögurra mánaða tímabil.

Frískt fólk í Fjölni

- mælingar sýna ótrúlegar framfarir þátttakenda á 4 mánuðum

Frísk í Fjölni er samstarfsverkefni Ungmennafélagsins Fjölnis og Frísk til framtíðar. Verkefnið hófst í janúar 2023 og miðar að heilsuefingu fyrir einstaklinga 60 ára og eldri.

Á æfingum eru lagðar áherslur á styrktar-, þol-, liðleika- og jafnvægisæfingar ásamt því að skapa félagslegt umhverfi.

Frísk í Fjölni er hóppjálfun þar sem þátttakendur fá tækifæri á því að stunda líkamsrækt í skemmtilegum félagskap undir handleiðslu fagmenntarða þjálfara. Um er að ræða markvissa og skipulagða þjálfun þar sem þjálfarar útbúa 6 vikna æfinga-áætlanir sem þeir aðlaga eftir getu hvers og eins þátttakenda. Æfingar fara fram 2-3 sinnum í viku fyrir hádegi, mánudaga, miðvikudaga og föstudaga í frjálsþróttasal Fjölnis (Fjölnishellinum) í Egilshöll. Auk þess að bjóða upp á þjálfun stendur Frísk í Fjölni frammi fyrir fræðslu fyrirlestrum einu sinni á önn þar sem eitt af markmiðum verkefnisins er að stuðla að auknu heilsulæsi þátttakenda. Í dag eru 70 þátttakendur skráðir í starfseminni, í fjórum hópum og eru enn pláss fyrir áhugasama.

Þann 23. ágúst 2023 fóru fram fyrstu mælingar á þátttakendum í Frísk í Fjölni. Um er að ræða líkamlegar mælingar þar sem stöðluð próf voru nýtt til þess að mæla styrk í efri og neðri líkama, loftháð þol og liðleika. Markmið mælinganna var að kanna áhrif þjálfunar á hreysti þátttakenda. Seinni mælingin fór fram þann 10. janúar síðastliðinn eða í upphafi vorannar 2024. Niðurstöður mælinga sýndu fram á að á þessum 4 mánuðum í þjálfun þá hefur hópurinn að meðaltali aukið þol sitt um 14,8%,

aukið styrk sinn í efri líkama um 19,3% og aukið styrk sinn í neðri líkama um 22% og að lokum voru einnig framfarir í liðleikaprófi hjá þátttakendum.

Það er því skemmt frá því að segja að niðurstöður eru fram úr björtustu vonum og klárar framfarir hjá þátttakendum í Frísk í Fjölni.

Mánudaginn 22. janúar verður

kyningarfundur á starfseminni í kaffiádstöðu Fjölnis í Egilshöll og hvetjum við þá sem hafa áhuga til þess að mæta. Fundurinn fer fram klukkan 13:00. Einnig er hægt að kynna sér starfseminni á facebook síðu verkefnisins undir Frísk í Fjölni sem og á heimasíðu Fjölnis.

Áfram fjölnir og áfram Frísk í Fjölni!



Niðurstöður mælinga sýna fram á að á 4 mánuðum í þjálfun þá hefur hópurinn að meðaltali aukið þol sitt um 14,8%, aukið styrk sinn í efri líkama um 19,3% og aukið styrk sinn í neðri líkama um 22%.

Útfararstofa Íslands

Reykjavík • Kópavogi • Garðabæ • Hafnarfirði

Sólarhringsvakt: ☎ 581 3300

Komnum til aðstandenda og raðum skipulag sé þess óskað

✉ utforia@utforia.is 🌐 www.utforia.is



Sveinir Einarsson
Útfararstjóri
Sí: 896 8242



Jón G. Bjarnason
Útfararstjóri
Sí: 793 4455



Jóhanna
Eiríksdóttir
Umgjafi útlara



Guðmundur Ó. Kóhannis,
Framkvæmdastjóri
Umgjafi útlara
Sí: 862 0537

ALÚD • VIRÐING • TRAUST • REYNSLA



HeilsuKlasinn



Fiskréttur dagsins
2.890 kr kg



Spæðin skipta máli

bfo.is

Bifreiðaverkstæði Friðriks Ólafssonar ehf

bfo@bfo.is



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



Útfararþjónusta í yfir 70 ár

Vesturhlíð 2 | Fossvogi | s. 551 1266 | utfor@utfor.is | utfor.is
VIÐ ÞJÓNUM ALLAN SÓLARHRINGINN

60 ára+ grunn- og framhaldsnámskeið

Bætt heilsa og aukin lífsgæði

Nokkrir hópar og tímasetningar í boði bæði á grunn- og framhaldsnámskeið.



Hafðu samband:

www.klasinn.is
mottaka@klasinn.is
599-1600

HeilsuKlasinn

MÚRBÚÐIN

Gott verð fyrir alla, alltaf!

Er hleðsla rafbíla hausverkur í húsfélaginu?

Við aðstoðum við að leysa málið með
hagsmuni húsfélagsins að leiðarljósi

Hlutlaus úttekt og ráðgjöf fyrir húsfélög um fyrirkomulag
rafbílahleðslu og framkvæmdaáætlun.

Útvegum og berum saman tilboð og aðstoðum við styrkjaumsóknir.

- » Þarf stærri heimaug?
- » Er kerfið búið álagastýringu?
- » Hvaða lausn hentar best?
- » Sjálfvirkt greiðslu- og innheimtukerfi?



EIGNAumsjón

20 ára

thjonusta@eignaumsjon.is | eignaumsjon.is

Fréttir

GV

Farsælt ár

- eftir sr. Guðrúnu Karls Helgudóttur, sóknarprest í Grafarvogskirkju

Nú Guði sé lof fyrir gleðilegt ár og góðar og frjósamar tíðir, og Guði sé lof því að grædd urðu sár, og Guði sé lof, því að döggr urðu tár. Allt breytist í blessun um síðir.

Þetta vers þykir mér eitt það fallesta í áramótasálmunum, Nú árið er liðið. Hér þökkum við að sárin urðu grædd, að tárin okkar urðu að döggr og hér er gefið fyrirheitid um að breytist í blessun um síðir.

Sú venja hefur verið um langt skeið á Íslandi að velja manneskju ársins um leið og við förum yfir árið sem er að líða. Nú hefur það verið gert í hinum ýmsu fjölmiðlum og það var sannarlega úr nægu fólki að velja og þá eru ónefndar allar hinar manneskjurnar sem eiga þennan titil skilið án þess að hafa vakið athygli í fréttum. Á fréttafingri Ríkisútvarpsins var ekki aðeins í boði að velja manneskju ársins heldur var einnig hægt að velja orð ársins. Í boði voru 14 orð sem hafa einkennt þjóðfélagssumræðuna árið 2023. Þarna eru orð eins og strokulax, sigdalur, gervigreind, mannúðarhlé, bakslag og hvalveiðibann. Ég tók þátt í þessu og fyrir valinu var hugtakið „farsæld“. Ég valdi það reyndar vegna innihaldsins en ekki vegna þess hversu vel það lýsir árinu sem er að líða. Farsæld er einfaldlega svo gott hugtak en merkingin orðsins samkvæmt orðabók er að farnast vel eða að vera lánsöm.

Gleðileg jól og farsælt komandi ár er kveðja sem við flytjum hvert öðru í kringum jól og áramót. Við óskum hvert öðru farsældar. Samkvæmt farsældarkenningum jákvæðrar sálfræði þá erum við í raun að óska hvert öðru góðrar heilsu, að við þroskum sjálfir okkar tilfinningalega og vitsmunalega, menntum okkur eða öflum okkur þekkingu og að við munum eiga góð samskipti við annað fólk. Það er athyglisvert að farsældarkenningarnar jákvæðrar sálfræði ganga út á það að

farsældin sé í okkar eigin höndum þ.e. að hún hafi lítið að gera með ytri áhrif eins og hvort við búum við einhvers konar forréttindi eða erum laus við áföll. Farsæld snýst nefnilega, samkvæmt þessu, um viðhorf og hver-su vel okkur tekst að þroska okkur sjálf, tengjast öðru fólki og hlúa að heilsunni.

Ekkert okkar kemst í gegnum lífið án þess að verða fyrir áföllum. Við munum öll missa fólk sem okkur þykir vænt um og er okkur mikilvægt. Við munum langflest glíma við heilsuvandamál einhvern tíma á ævinni og við verðum öll fyrir einhvers konar persónulegum áföllum. Allt þetta fylgir því að vera manneskja. Farsældin gengur ekki út á að sleppa við áföllin heldur hvernig okkur tekst að vinna úr þeim.

Farsæld snýst nefnilega ekki nema að litlu leyti um líðandi stund. Hún snýst um lífið okkar í stærra samhengi. Hún snýst um að búa svo í haginn og gera okkur þannig úr garði að við höfum möguleika á að takast á við áföll og erfiðleika án þess að allt fari á hvolf.

Þetta er hin besta hvatning fyrir nýja árið, að við byggjum okkur upp með þeim hætti að við getum tekist jafnt á við erfiðleika og velgengni. Á þessu ári munum við verða særð og við munum gráta en ef við byggjum upp farsælt líf getur það orðið til þess að við getum tekist á við þetta allt saman, að allt breytist í blessun um síðir.

Á nýju ári langar mig að hvetja þig og mig til þess að rækta farsældina. Það getum við gert með því að iðka það sem gefur okkur innri frið og æðruleysi, iðka kærleika og vinna góð verk. Það gerum við með því að afla okkur þekkingar og þroska okkur sjálf í samskiptum við annað fólk og með því að hlúa að heilsunni okkar. Góð leið getur verið að sækja kirkju, hreyfa



sr. Guðrún Karls Helgudóttir, sóknarprestur í Grafarvogskirkju.

okkur, fara í djúpslökun og bænahópa eða hvert það samfélag sem veitir okkur innri sátt og þroskar okkur sem manneskjur.

Við vitum ekki hvað nýtt ár ber í skauti sér en nú þegar er farið að gjósa við Grindavík og fólk mun halda áfram að verða fyrir áföllum. Það verða stríð en vonandi mun einnig stríðum ljúka og fólk semja frið. Um leið og við þroskum okkar eigin farsæld á nýju ári er ekki síður mikilvægt að við leggjum okkur fram um að stuðla að farsæld annars fólks. Það gerum við með því að láta okkur líf og örlög annarra varða, með því að standa ekki þögn hjá á meðan fólk er drepð í árasum. Það gerum við með því að elska eins og Jesús elskaði, með því að feta í fótspor Jesú frá Nasaret. Elska allar manneskjur óháð landamærum, kynþætti, kyni, kynhneigð, aldri eða nokkurs annars.

Guð gefi þér gleðilegt ár!



Grafarvogskirkja.

Grafarvogsblaðið

Ritstjórn/Auglýsingar - Sími 698-2844

Á áttunda hundarað hús- og aðalfundir

- á dagskrá hjá Eignaumsjón í vor

Aðalfundir húsfélaga og rekstrarfélaga sem eru í þjónustu hjá Eignaumsjón hófust í byrjun janúar og haldnir verða að jafnaði 40-50 á viku fram að páskum í lok mars. Alls eru um 700 aðalfundi á döfnni hjá fyrirtækinu til apríloka auk að minnsta kosti 60 húsfunda.

Það er búið að vera í mörg horna að líta undanfarna mánuði hjá starfsfólki Eignaumsjónar vegna undirbúnings aðalfundatímans, ekki síst hjá fundarteyminu sem er skipað þeim Gunnþóri Steinari Jónssyni, forstöðumanni þjónustusviðs, Höllu Mjöll Stefánsdóttur ráðgjafa, Sigríði Guðmundsdóttur þjónustufulltrúa og Þór Gíslasyni ráðgjafa. Um 30 fundarstjórar, bæði starfsfólk Eignaumsjónar og verktakar, sinna fundarstjórn á aðalfundunum, sem verða flestir haldnir í fundarsölum Eignaumsjónar að Suðurlandsbraut 30, en einnig í fundarsölum úti í bæ eða í aðstöðu sem viðkomandi húsfélög leggja til.

Rafræn boðun funda öruggust

„Það er alltaf áskorun að púsla saman fundaplani fyrir alla þessa aðal-

fundi og skipuleggja dagskrána, í samstarfi við formenn og stjórnir viðkomandi félaga,“ segir Þór og bætir við að mikið sé lagt upp úr réttu boðun aðalfunda, til að tryggja að fundirnir verði löglegir og þar með bindandi fyrir viðkomandi hús- og rekstrarfélög. Boða skal til aðalfunda með minnst átta og mest 20 daga fyrirvara, með sananlegum hætti þar sem tilgreindur er bæði fundartími, fundarstaður og dagskrá.

„Við leggjum áherslu á rafræna boðun aðalfunda hjá okkur, bæði til að tryggja að fundarboðin skili sér örugglega til viðkomandi og til að draga úr pappírnotkun,“ segir Þór.

Málefni aðalfunda

Á aðalfundi skal fyrst og fremst ræða um innri málefni félagsins; afgreiða ársreikning og kostnaðar- og húsgjaldaáætlanir, kjósa félaginu stjórn og taka ákvarðanir um næstu áfanga í starfsemi viðkomandi félags. Þór minnir jafnframt á að vilji eigendur að tiltekin mál verði tekin til umfjöllunar á aðalfundi húsfélags þurfi viðkomandi að koma skriflegri ósk þar um til stjórnar með göðum fyrirvara, svo



Á myndinni eru frá vinstri: Þór Gíslason, Sigríður Guðmundsdóttir og Gunnþór Steinar Jónsson, sem eru í fundarteymi Eignaumsjónar ásamt Höllu Mjöll Stefánsdóttur.

hægt sé að geta umræddra mála í fundarboði.

„Við leggjum líka áherslu á að stjórnir og formenn fari vel yfir dagskrá aðalfunda og þau mál sem ræða þarf, s.s. viðhald og framkvæmdir, svo ákvarðanataka verði markviss og skýr. Þá skiptir sköpum fyrir löglega boðun funda að stjórnir hengi upp fundarboð í sameign og setji í póstkassa ef þarf. Við í fundarteyminu sjáum svo um að senda fundarboð rafrænt til allra sem hafa skráð sig í Húsbókina og gefið þar upp netfang. Einnig sendum við í bréfpósti fundarboð til eigenda sem skráðir eru til heimilis utan viðkomandi húsfélags,“

bætir Þór við.

Aðalfundargögn aðgengileg í Húsbókinni

„Tímanlega fyrir aðalfund geta eigendur í húsfélögum hjá okkur nálgast sín fundargögn í Húsbókinni. Þar verður ársreikningur fyrir árið 2023 aðgengilegur sem og kostnaðar- og

húsgjaldaáætlun fyrir árið 2024, ásamt fundarboði og öðrum gögnum sem leggja á fyrir fundinn,“ segir Þór og bætir við að ýmsar aðrar upplýsingar tengdar viðkomandi húsfélagi séu einnig aðgengilegar þar. Þar á meðal eru eldri ársreikningar og aðalfundargögn húsfélaga sem hafa verið í þjónustu til lengri tíma hjá Eignaumsjón.

MÚRBÚÐIN

Gott verð fyrir alla, alltaf!

VISSIR ÞÚ?

AÐ KEILA ER LEIKIN AF 120.000.000 MANNS Í YFIR 90 LÖNDUM.

KÍKTU Í KEILU, PÍLU, KAREOKE, PIZZU, DRYKK, BOLTA OG FJÖR.

ÞÚ GETUR BÓKAÐ BRAUT Á KEILUHOLLIN.IS OG Í SÍMA 5 11 53 00

Keiluhöllin
EIGSHOLL



errea



errea.is

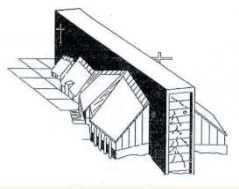
META BOLIC REYKJAVÍK

META BOLIC
- REYKJAVÍK -

- TÍMAR MEÐ LEIÐSÖGN ÞJÁLFA
- 25 ÍDKENDUR Í HVERJUM TÍMA
- ALLTAF ÞRJÚ ERFIDLEIKASTIG
- HVETJANDI UMHVERFI

NÆLDU ÞÉR HVENÆR SEM ER Í TVEGGJA VIKNA FRÍPASSA!

METABOLIC REYKJAVÍK
STÓRHÖFÐA 17
METABOLICREYKJAVIK.IS



Kirkjufréttir

Guðsþjónustur í kirkjunni

Alla sunnudaga eru guðsþjónustur í kirkjunni kl. 11:00. Helgihaldið þar er fjölbreytt og messuformið klassískt. Kór Grafarvogskirkju leiðir söng.

14. janúar verður guðsþjónusta kl. 11:00. Fermingarbörn og foreldrar úr Víkurskóla og Rimaskóla eru sérstaklega boðin velkomin. Fundur með fermingarbörnum og foreldrum um ferminguna á eftir.

21. janúar verður guðsþjónusta kl. 11:00. Fermingarbörn og foreldrar úr Foldaskóla eru sérstaklega boðin velkomin. Fundur með fermingarbörnum og foreldrum um ferminguna á eftir.

Vörðumessur í Kirkjuselinu – hefjast á ný 21. janúar

Alla sunnudaga yfir vetrartímann eru Vörðumessur í Kirkjuselinu í Spöng kl. 13:00. Kertaljósastund og heilög máltíð. Við deilum sögum og hlöðum vörður. Ljúf tónlist. Vox Populi leiðir söng.

Sunnudagaskólinn

Sunnudagaskólinn er á neðri hæð kirkjunnar alla sunnudaga kl. 11:00.

Brúðuleikhús, tónlist, sögur, leikir og annað skemmtilegt. Umsjón hafa Hulda Berglind Tamara og Anna Bibi. Undirleikari er Stefán Birkisson.

Helgistundir á þriðjudögum í Kirkjuselinu

Helgistundir eru alla þriðjudaga í Kirkjuselinu í Spöng kl. 10:30. Stundirnar eru opnar öllum.

Kyrrðarstundir

Kyrrðar- og fyrirbæstundir eru í Grafarvogskirkju alla þriðjudaga kl. 12:00. Þær eru opnar öllum og á eftir er boðið upp á léttan hádegisverð á afar vægu verði.

Barna- og unglíngastarfið

Mikið starf er í boði fyrir börn og unglíngi í Grafarvogssöfnuði. Þar er æskulýðsstarf og starf fyrir börn á öllum aldri vikulega í allan vetur. Nánari upplýsingar um starfið og dagskrár er að finna á heimasíðu kirkjunnar.

6-9 ára starf er á þriðjudögum kl. 17:00-18:00 í Grafarvogskirkju.

10-12 ára starf er á þriðjudögum kl. 18:15-19:15 í Grafarvogskirkju.

6-9 ára starf er á fimmtudögum kl. 17:00-18:00 í Kirkjuselinu.

10-12 ára starf er á fimmtudögum kl. 18:15-19:15 í Kirkjuselinu.

Æskulýðsfélagsstarfið er á þriðjudögum kl. 20:00-21:30 í Grafarvogskirkju.

www.grafarvogskirkja.is

Félagsstarf fullorðinna

Opið hús er í kirkjunni alla þriðjudaga kl. 13:00-15:00 fyrir eldri borgara og önnur sem hafa lausa stund á daginn. Stundin hefst á fræðslu eða skemmtiefni og samsöng í kirkjunni. Þá er boðið upp á handavinnu, spil og spjall. Síðan er kaffi og veitingar í boði á vægu verði.

Farið er í haust- og vorferð auk annarra skemmtilegra viðburða.

Þorraleið 13. febrúar kl. 13:00

Borðhald, söngur og gleði. Skráning er í kirkjunni í síma 5879070 eða grafarvogskirkja@grafarvogskirkja.is

Nánari upplýsingar verða þegar nær dregur á heimasíðu kirkjunnar www.grafarvogskirkja.is og á Facebooksíðu eldri borgara í Grafarvogskirkju.

Djúpslökun

Djúpslökun er alla fimmtudaga kl. 17:00 í vetur. Tímarnir hefjast á léttum æfingum til að undurbúa líkamann fyrir djúpa og góða slökun með kristilegu ívaði. Tímarnir henta bæði þeim sem eru byrjendur í yoga og lengra komnum.

Djúpslökunin er gjaldfrjál og tímana leiðir Jarþrúður Karlsdóttir yagakennari.

Foreldramorgnar

Sameiginlegir foreldramorgnar og krilasálmur Grafarvogs- Guðríðar- og Árbæjarkirkju eru á þriðjudögum í Guðríðarkirkju kl. 10-12.

Söngur, tónlistarupplifun, spjall og kaffi. Umsjón hafa: Ingunn Björk djákni í Árbæjarkirkju, María Rut prestur í Guðríðarkirkju ásamt öðru starfsfólki safnaðanna.

Barna- og unglíngakór Grafarvogs í Grafarvogskirkju

Kórstjóri er Auður Guðjohnsen. Hljóðfærasmíðu kennir Sævar Helgi Jóhannsson.

Æfingar eru á þriðjudögum í Grafarvogskirkju:

Yngri kór - Forskóli

16:30-17:00 Hljóðfærasmíða (flauta og ásláttarhljóðfæri)

17:00-17:40 Söngur/kór

Eldri kór – Sönghópur

17:20-18:20 Söngur/kór

Skráning fer fram á www.tongraf.is. Veljið flipann „Sækja um“. Til að sækja um yngri kór, veljið Forskóli en fyllið inn í viðbótarupplýsingar ef barnið á einungis að sækja kóræfingar án hljóðfærasmíðu. Til að sækja um eldri kór, veljið Sönghópur. Einnig er hægt að hafa samband við kirkjuna og fá frekari upplýsingar.

Kórgjald:

Yngri kór haust og vorönn kr. 60.000,-

Eldri kór haust og vorönn kr. 60.000,-

Yngri kór og hljóðfærasmíða haust og vorönn kr. 120.000,-

Hægt er að nýta **fristundastyrk** og skipta í allt að sex greiðslur í Sportabler. Systkinaafsláttur er 10%. 25% afsláttur er af kórgjaldi ef meðlimir sækja einnig hljóðfæránám við tónlistarskólann.

Kór Grafarvogskirkju og Vox Populi

Kirkjukórinn æfir á miðvikudögum kl. 19:30 og nánari upplýsingar veitir Hákon Leifsson hakon@vortex.is

Vox Populi æfir á miðvikudögum kl. 19:30. Upplýsingar veitir Lára Bryndís Eggertsdóttir lara@grafarvogskirkja.is

Nýir félagar eru hjartanlega velkomin!

Prjónaklúbbur Grafarvogskirkju

Prjónaklúbbur er í Grafarvogskirkju annan hvern þriðjudag kl. 20:00.

Hann er fyrir þau sem langar að hittast og spjalla um og yfir handavinnu.

Við bjóðum nýja og eldri þátttakendur hjartanlega velkomin og viljum sjá sem allra flest og einmitt þig!

Sjá nánar á Facebooksíðu Prjónaklúbbsins í Grafarvogskirkju.

Dagsetningar næstu vikna eru: 23. janúar, 6. febrúar og 20. febrúar.

Prestar og djákni safnaðarins:

Guðrún Karls Helgudóttir sóknarprestur guðrun@grafarvogskirkja.is

Arna Ýrr Sigurðardóttir prestur arna@grafarvogskirkja.is

Sigurður Grétar Helgason prestur sigurður@grafarvogskirkja.is

Kristín Kristjánsdóttir djákni

kristin@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)

Velkomin í kirkjuna þína!

