

MOSFELLINGUR

15. TBL. 20. ÁRG. FIMMTUDAGUR 23. DESEMBER 2021 • DREIFT FRÍTT INN Á ÖLL HEIMILI Í MOSFELLSBÆ • VEFÚTGÁFA: WWW.MOSFELLINGUR.IS

GLEÐILEG JÓL



SLÖKKVILIDSMENN AF SKARHÓLABRAUT FENGU
FYRSTA TRÉÐ UR JÓLASKÓGINUM Í HAMRAHLÍÐ

www.fastmos.is

VIÐ VILJUM VINNA FYRIR ÞIG!

**Fasteignasala
Mosfellsbæjar**

Svanþór Einarsson

☎ 698-8555

Sigurður Gunnarsson

☎ 899-1987



Svanþór Einarsson löggiltur fasteignasali

Fastmos ehf.

Alla leið á öruggari dekkjum

Pantaðu tíma á n1.is

N1 Langatanga 1a
Mosfellsbæ



N1 ALLA LEIÐ

Mosfellingurinn Guðrún Jónsdóttir sérfræðingur í heimilislækningum

**Synirnir björguðu lífi
mínu eftir heilablóðfall »34**



RÉTTINGAVERKSTÆÐI

Jóns B. ehf

Flugumýri 2, Mosfellsbæ

Símar: 566 7660 og 697 7685 jonrett@internet.is

WWW.JONB.IS



CABAS



ÞJÓNUSTUVERKSTÆÐI

SKIPTUM UM FRAMRÚÐUR

Útgefandi: Mosfellingur ehf., Spóahöfða 26, sími: 694-6426

Ritstjóri og ábyrgðarmaður:

Hilmar Gunnarsson, hilmar@mosfellingur.is

Ritstjórn:

Anna Ólöf Sveinbjörnsdóttir, annaolof@mosfellingur.is

Ragnar Þór Ólason, raggiola@mosfellingur.is

Ruth Örnólfsson, ruth@mosfellingur.is

Prentun: Landsprent. **Upplag:** 5.000 eintök. **Dreifing:** Afturelding.

Umbrot og hönnun: Mosfellingur ehf.

Prófkort: Ingibjörg Valsdóttir ISSN 2547-8265

Tekið er við aðsendum greinum á mosfellingur@mosfellingur.is og skulu þær ekki vera lengri en 500 orð. Efni og auglýsingar skulu berast fyrir kl. 12, mánudegi fyrir útgáfudag.

Mosfellingur kemur út að jafnaði á þriggja vikna fresti.

Næsti Mosfellingur kemur út 13. janúar

Mosfellingur ársins

Þegar maður hélt að vont gæti ekki versnað þá erum við ennþá í sömu baráttu við þennan blessaða heimsfaraldur sem virðist erfitt er kveða niður. Þau verða skýrtin jólin á mörgum heimilum landsins enda margir að glíma við veirufjandann.



Þessi orð eru einmitt skrifuð úr sóttkví og í þokkabót á lengsta degi ársins.

Hilmar Gunnarsson, ritstjóri Mosfellings

Leitin er hafin að Mosfellingi Lárins 2021. Lesendum gefst nú kostur á að tilnefna þá sem þeim þykja verðugir að hljóta nafnbótina. Mosfellingur stendur nú fyrir valinu í 17. sinn. Öllum er frjálst að senda inn tilnefningar á vefsíðu blaðsins, www.mosfellingur.is. Um að gera að senda inn tillögu og láta vita af því sem vel er gert. Útnefningin verður kunngjörð í fyrsta blaði ársins 2021, fimmtudaginn 13. janúar 2022.

Fyrir hönd Mosfellings óska ég ykkur gleðilegra jóla og farsældar um ókomna tíð. Sjáumst fersk á nýju ári.



ÍS FUGL

www.isfugl.is

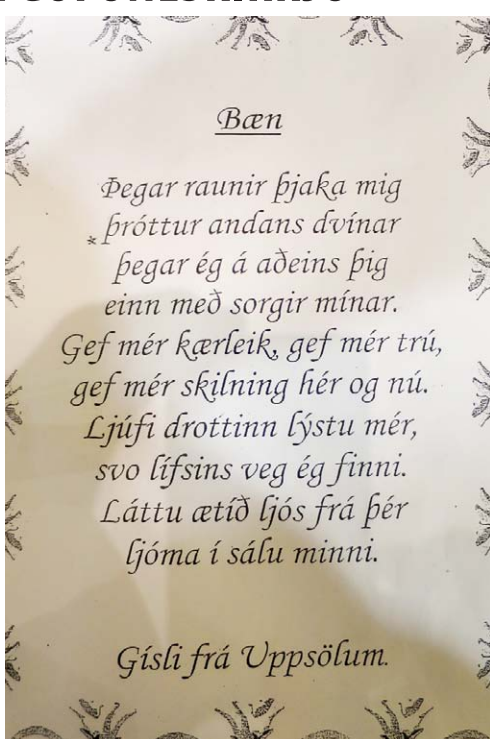


Í ÞÁ GÖMLU GÓÐU...

ALTARIÐ ÚR GUFUNESKIRKJU

Gufuneskirkja var lögð niður árið 1886 en hún stóð á hól skammt vestan við Áburðarverksmiðjuna, sem var reist um miðja 20. öld. Altarið úr Gufuneskirkju hefur varðveist. Fyrst á Úlfarsfelli, en þaðan flutti sóknarpresturinn sr. Hálfván Helgason það á heimili sitt á Mosfelli. Nú hefur altarið fallegan samastað í kyrrðarstofu á Reykjalandi. Með fylgir ljósrit af bæn Gísla frá Uppsölum, sem lá á altarinu, þegar myndin var tekin þann 14. desember 2021.

Heimild: Mosfellsbær-saga byggðar.



Umsjón: Birgir D. Sveinsson (birgird@simnet.is)



HÉÐAN OG ÞAÐAN



Getur þú fundið **Benjamín** falinn í blaðinu?



Hringdu

skólanet Hringdu

hraðasta internetið

ótakmarkað gagnamagn

langbesta verðið

fyrir námsmenn

7.600 kr. á mánuði





Svanþór Einarsson
Lögg. fasteignasali



Egilína S. Guðgeirsdóttir



Þórhildur M. Sandholt
Lögg. fasteignasali



Sigurður Gunnarsson
Lögg. fasteignasali



Theodór Emil Karlsson
Aðstoðarmaður fasteignasala

ÁSTU-SÓLLILJUGATA - GLÆSILEGT EINBÝLISHÚS



Glæsilegt 302,6 m² einbýlishús á tveimur hæðum ásamt stórum bílskúr. 5 svefnherbergi og 2 baðherbergi. Gott skipulag. Fallegar innréttingar og gólfefni. Mikil lofthæð og mikið af innbyggðri lýsingu. Stór timburverönd með tveimur pottum. Stórar þaksvallir með glæsilegu útsýni.

V. 184,9 m.

BLIKAHÖFÐI - ENDAÍBÚÐ



Rúmgóð 120,7 m², 5 herbergja endaiðbúð á 2. hæð, ásamt 27,6 m² bílskúr. Samtals 148,3 m². Íbúðin skiptist í fjögur svefnherbergi, forstofu, baðherbergi, þvottahús, eldhús með borðkrók, sjónvarpshol og stofu. Sérgeymsla í kjallara. Frábær staðsetning, stutt í skóla, leikskóla, sundlaug, líkamsrækt og golfvöll.

V. 73,5 m.

BUGÐUFLJÓT



Nýtt atvinnuhúsnæði sem er að rísa á stórrí lóð. Bilin eru 113,6 m². Tvær innkeyrsluhurðir eru á hverju bili. Mögulegt er að fá rétt á að skrá milliloft í bilin, fjölga þannig fermetrum og auka verðmæti þeirra.

V. 39,2 m.

BJARKARHOLT



118,9 m² húsnæði á jarðhæð í miðbæ Mosfellsbæjar. Eignin skiptist í sal, eldhús og snyrtingu.

V. 48 m.

Við óskum ykkur gleðilegra jóla og farsældar á komandi ári.

Við þökkum viðskiptavinum kærlega fyrir samstarfið á árinu sem er að líða.





Bæjarbúar geta kosið Mosfelling ársins

Val á Mosfellingi ársins 2021 stendur nú yfir. Lesendum gefst kostur á að tilnefna þá sem þeim þykja verðugir að bera nafnbótina. Öllum er frjálst að senda inn tilnefningar í gegnum heimasíðu blaðsins www.mosfellingur.is. Þetta er í sautjándan sinn sem valið fer fram á vegum bæjarblaðsins Mosfelling. Íbúar eru hvattir til að taka virkan þátt og senda inn tilnefningar. Gjarnan má fylgja með stuttur rökstuðningur fyrir tilnefningunni og hvað viðkomandi hefur lagt til samfélagsins. Áður hafa þessi hlotið nafnbótina: Sigsteinn Pálsson, Hjalti Úrsus Árnason, Jóhann Ingi Guðbergsson, Albert Rútsson, Embla Ágústsdóttir, Steindi Jr., Hanna Símonardóttir, Greta Salóme, Kaleo, Jóhanna Elísa Engelhartsdóttir, Sigrún Þ. Geirsdóttir, Guðni Valur Guðnason, Jón Kalman Stefánsson, Óskar Vídalín Kristjánsson, Hilmar Elísson og Sigmar Vilhjálmsson. Útnefningin verður kunnngjörð í fyrsta blaði ársins 2022, fimmtudaginn 13. janúar.



Brennum aflýst á höfuðborgarsvæðinu

Almannavarnarnefnd höfuðborgarsvæðisins hefur tekið ákvörðun um að fella niður áramótabrennur á höfuðborgarsvæðinu um komandi áramót. Ákvörðunin var tekin í ljósi núverandi fjöldatakmarkana og þess að mikið er um smit. Þótt áramótabrennur fari fram utandyra þá draga þær að sér fjölda fólks og er mikilvægt að sveitarfélög hvetji ekki til hópamyndunar við þessar aðstæður. Sveitarfélögin átta sig á því að ákvörðunin getur valdið vonbrigðum margra en það er mikilvægt að vinna að því saman að fækka smitum, m.a. með því að forðast mannmergð og leggja áherslu á að fagna hátíðunum í minni hópum. Þá þykir afar ólíklegt að hægt verði að halda árlega þrettándagleði þann 6. janúar.

KIRKJUSTARFIÐ



WWW.LAGAFELLSKIRKJA.IS



TÖLVUGERÐ MYND
AF NYJU LISTAVERKI

Listaverk eftir Elísabetu Huguínu Georgsdóttur arkitekt • Verkið reist í mars á næsta ári

Útilistaverk reist á Kjarnatorgi

Menningar- og nýsköpunarnefnd hefur samþykkt að útilistaverk Elísabetar Huguínu Georgsdóttur arkitekts verði reist á Kjarnatorgi.

Tillaga hennar hlaut viðurkenningu dómnefndar í hugmyndasamkeppni um aðkomutákn sem Mosfellsbær efndi til árið 2018. Verkið er nú í hönnun og markmiðið

er að reisa verkið í mars á næsta ári.

Meginmarkmið menningarstefnu Mosfellsbæjar eru að móta áherslur í menningarmálum, efla og styðja við fjölbreytta menningu í bænum, auka aðgengi íbúa að menningu og stuðla að virkri þátttöku þeirra. Ein af þeim aðgerðum sem leiða af stefnunni er að auka vægi listar í opin-

beru rými með því að fjölga umhverfislistaverkum á lykilsvæðum í bænum. Með framkvæmd þessa verkefnis menningar- og nýsköpunarnefndar fjölga umhverfislistaverkum í bænum um eitt.

Meðfylgjandi er tölvugerð mynd sem sýnir afstöðu verksins í nýja miðbænum.

Samningur við Resource International um uppsetningu • Minnst þrír mælar settir upp

Loftgæðamælingar hefjast hjá Mosfellsbæ á nýju ári

Á fundi umhverfisnefndar Mosfellsbæjar hinn 24. júní 2021 var lögð fram tillaga um uppsetningu loftgæðamælanets í Mosfellsbæ sem yrði hluti heildarnets sem til stendur að koma upp á öllu höfuðborgarsvæðinu. Umhverfisnefndin sammæltist um að koma uppsetningu loftgæðamælanets í framkvæmd enda samræmdist það vel megináherslum í umhverfisstefnu Mosfellsbæjar.

Í kjölfarið heimilaði bæjarráð gerð samnings við Resource International um uppsetningu loftgæðamælakerfis í Mosfellsbæ.

Fyrirtækið mun halda utan um loftgæðamælingar í Mosfellsbæ og víðar á höfuðborgarsvæðinu. Verkefnið er unnið í samvinnu við Heilbrigðiseftirlit Kjósarsvæðis þar sem eftirlit með loftgæðum er á þeirra verkviði. Gert er ráð fyrir að í Mosfellsbæ verði að minnsta kosti þrír mælar á mismunandi stöðum innan bæjarins með sérstaka áherslu á að mæla loftgæði við útsvæði skóla.

Viljum búa yfir bestu upplýsingum á hverjum tíma

„Við Mosfellingar erum stolt af okkar fallega og góða umhverfi og viljum búa yfir bestu upplýsingum á hverjum tíma til að vernda loftgæði og þar með lífsgæði íbúa. Reglubundnar loftgæðamælingar eru ein af þeim aðgerðum sem lagðar voru til í málefna-samningi V- og D-lista í bæjarstjórn Mosfellsbæjar og kemst nú til framkvæmdar með þessum farsæla og hagkvæma hætti,“ segir Haraldur Sverrisson, bæjarstjóri.



ÁHERSLA VERÐUR Á
MÆLINGAR VIÐ SKÓLA

HELGIHALD NÆSTU VIKNA

Vegna aðstæðna í samfélaginu verður eingöngu streymt frá jólum og áramótum í Lágafellssókn. Hægt er að horfa á streymið bæði á heimasíðunni okkar, lagafellssokn.is og fésbókarsíðu Lágafellskirkju.

Aðfangadagur 24. desember
Aftansöngur kl. 18 í Lágafellskirkju - í streymi.
Sr. Ragnheiður Jónsdóttir þjónar.

Jóladagur 25. desember
Jólaþakveðja á jóladegi kl. 14 í Lágafellskirkju - í streymi.
Sr. Arndís Linn Þjónar.
Kirkjukór Lágafellssóknar.
Organisti: Þórður Sigurðarson.

Gamlársdagur 31. desember
Aftansöngur kl. 17 - í streymi.
Sr. Arndís Linn Þjónar.

Stefnt er að helgiöld og upphaf barna- starfs á nýju ári hefjist sunnudaginn 9. janúar 2022 en útfærslur á því verða tilkynntar þegar nær dregur á nýju ári.

Fögnum hátíð ljóssins!

Við óskum öllum íbúum Mosfellsbæjar gleðilegra jóla og farsældar á komandi ári!

Prestar, starfmenn og sóknarnefnd Lágafellssóknar
www.lagafellssokn.is

960.000 KR VSK VERÐHÆKKUN UM ÁRAMÓT*

ALVÖRU JEPPI – ALVÖRU FJÓRHJÓLADRIF

5 ÁRA ÁBYRGÐ

8 ÁRA ÁBYRGÐ Á
DRIFRAHLOÐU

PLUG-IN HYBRID



JEEP COMPASS LIMITED TROÐFULLUR AF AUKABÚNAÐI 6.999.000 KR.



JEEP RENEGADE TRAILHAWK TROÐFULLUR AF AUKABÚNAÐI 6.199.000 KR.

*Verð á Compass og Renegade hækkar um 480.000-960.000 um áramótin, vegna VSK hækkana.
Nánari útskýringar fást hjá sölumönnum.

Pétur Pétursson tilnefndur í flokki norræna matarfrumkvöðla • Rjómalíkjörinn hefur fengið frábærar viðtökur

Jökla tilnefnd til Embluverðlaunanna

Sex norræn bændasamtök, þar á meðal Bændasamtök Íslands, standa að baki norrænu matvæluverðlauninum Emblunni, sem haldin er annað hvert ár og styrkt af Norrænu ráðherranefndinni.

Markmiðið er að lyfta norrænni matarmenningu og skapa aukinn áhuga á henni utan svæðisins.

Embluverðlaunin fara fram í mars á næsta ári í Osló og er nú ljóst hverjir hafa verið tilnefndir í flokkunum sjö fyrir Íslands hönd.

Framleiðslan hófst í byrjun sumars

Pétur Pétursson mjólkurfræðingur er aðdáandi íslenska kúakynsins og afurða þeirra. Hann ákvað fyrir 14 árum síðan að búa til íslenskan og sérstakan rjómalíkjör. Nóg er til af mjólk á Íslandi og bændur eru duglegir að framleiða úrvalsmjólk.

Hugmyndin var framkvæmd í eldhúsinu heima í Mosfellsbæ. Nafnið Jökla kom um leið og rjóminn fór fram og til baka í prufuglasinu. Jökla er nafn á kröftugri og fallegri jökulá á Íslandi. Unnið er eins mikið úr mjólkinni og hægt er og hrein mjólkurefni eru notuð í stað utanaðkomandi þykkingarefna. Sú samsetning tókst eftir öll árin og fyrsta framleiðsla og sala var í maí 2021.



HJÓNIN SIGRÍÐUR OG PÉTUR ÁSAMT JÖKLU

Stofnað var fyrirtækið Jöklavin sem er í eigu Péturs og konu hans, Sigríðar Sigurðardóttur viðskiptafræðings.

Jökla hefur fengið frábærar viðtökur neytenda bæði á Íslandi og erlendis vegna hins sérstæða ferska bragðs og eftirbragðs.

Stefnt er að því að koma Jöklu á markað á Norðurlöndunum innan skamms og verður fróðlegt að fylgjast með framhaldinu.

Rótarý styrkir reiðnámskeið fyrir fatlaða



STYRKURINN AFHENTUR

Rótarýklúbbur Mosfellssveitar styrkti á dögunum reiðnámskeið fyrir fatlaða sem hestamannafélagið Hörður býður upp á.

Styrkur frá Rótarýklúbbsi Mosfellssveitar er fyrir járnringar á skólahross og fóðri hand þeim.

Fræðslunefnd fatlaðra í Hestamannafélaginu Herði hefur séð um rekstur á reiðskóla fyrir fatlaða og fólk með þroskahömlun frá árinu 2010, en Hörður er fyrsta hestamannafélagið sem hefur boðið upp á slík námskeið. Þetta starf var upphaflega frumkvöðlastarf tveggja kvenna í Mosfellsbæ nokkrum árum áður.

Í reiðskólanum er boðið upp á námskeið fyrir fatlaða einstaklinga og fólk með

þroskahömlun á öllum aldri. Mjög góð aðstaða er fyrir fatlaða hjá hestamannafélaginu, góð aðkoma í reiðhöll, lyfta og sérútbúinir hnakkar með bakstuðningi. Ekki má gleyma fallegu og einstöku útivistarsvæði.

Fræðslunefndin hefur staðið straum af öllum rekstrarkostnaði við 5-6 hross á ári þ.m.t. skeifur, undirburð og fóðrun. Án sjálfboðaliða og styrktaraðila væri ekki hægt að halda úti þessum námskeiðum á vegum Harðar.

Á myndinni má sjá Þorkel Magnússon formann verkefnanefndar Rótarýklúbbsins og Elísabetu S. Ólafsdóttur fráfarandi forseta ásamt þátttakendum á námskeiði og aðstoðarfólki.

Viðskiptavinir Krónunnar styrkja Soroptimistafélag Mosfellsbæjar um 343 þúsund krónur • Matarúthlutanir fyrir jól

Viðskiptavinir styrktu Soroptimista

Viðskiptavinir Krónunnar í Mosfellsbæ söfnuðu 343 þúsund krónum í jólastyrkjasöfnun Krónunnar. Viðskiptavinum gafst tækifæri til að styrkja góðgerðarsamtök sem sjá um matarúthlutanir í þeirra nærumhverfi í aðdraganda jóla og rennur fjárhæðin óskert til Soroptimistafélags Mosfellsbæjar sem hlýtur einnig styrk frá Krónunni í formi matarúttekta.

Verðugt málefni í aðdraganda jóla

„Við hjá Krónunni erum í skýjunum með þessar frábæru viðtökur viðskiptavina okkar í Mosfellsbæ sem kusu að leggja sitt af mörkum til verðugs málefnis í aðdraganda jóla,“ segir Jón Símon verslunarstjóri Krónunnar.

„Þetta er í annað sinn sem við bjóðum viðskiptavinum okkar að láta gott af sér leiða og er upphæð framlagsins í ár framar okkar björtustu vonum. Saman styrkjum við Soroptimistafélag Mosfellsbæjar sem sinnir mikilvægu og óeigingjörnu starfi við matarúthlutanir fyrir jólin og þykir okkur hjá Krónunni afar vænt um þetta samvinnuverkefni okkar og viðskiptavina.“

Í söfnuninni bauðst viðskiptavinum að bæta við 500 krónum í lokaskrefi greiðslu í verslunum og Snjallverslun Krónunnar og þannig gafst tækifæri til að auka stuðning við þá sem þurfa á mataraðstoð að halda fyrir jólin. Styrkirnir eru í formi gjafakorta sem gerir skjólstæðingum kleift að velja sjálfir í matarkörfuna sína.



KOLBRÚN ÞORSTEINS



1.SÆTI

Reynslumikinn
bæjarfulltrúa í forystu

PRÓFKJÖR SJÁLFSTÆÐISFLOKKSINS

5. FEBRÚAR

KOLBRUNTH.IS



Ekkert samráð haft við Mosfellsbæ

„Mosfellsbær mun ekki samþykkja að setja niður sorpbrennslustöð ef það veldur íbúum óþægindum,“ segir Haraldur Sverrisson bæjarstjóri. Í skýrslu starfshóps um forverkefni til undirbúnings við innleiðingu framtíðarlausnar til meðhöndlunar á brennanlegum úrgangi í stað urðunar, kemur fram að hátækisörprensla sé best kosturinn og að bygging slíkrar brennslu væri hagkvæmust í Álfsnesi. Í skýrslunni komu þrír staðir best út; Straumsvík, Helguvík og Álfsnes. „Mér sýnist lítill munur á því hver þessara staða er hagkvæmastur og Álfsnes kom verst út hvað varðar nálægð við byggð,“ segir Haraldur og bætir við að það sé ekkert launungamál að Mosfellingar séu búinir berjast fyrir því að urðunarstaðnum í Álfsnesi verði lokað, en náðst hefur samkomulag að loka honum árið 2023. Þá bendir hann á að ef stöð af þessu tagi hefur hvorki áhrif varðandi mengun, lykt né sjónræn áhrif, þá séu aftur á móti engar málefnalegar ástæður fyrir því að setja sig upp á móti sorpbrennslustöð á Álfsnesinu. Ekkert samráð hefur enn verið átt við bæjarstjórnina í Mosfellsbæ vegna hugmyndarinnar.



VINSÆLIR TÍMAR

Boðið hefur verið upp á ilmsánu í Lágafellslaug • Fimmtudagskvöldin þétt setin

Fullt út úr dyrum í ilmsánu

Undanfarna mánuði hefur verið boðið upp á ilmsánu á fimmtudagskvöldum í Lágafellslaug. Fullt hefur verið út úr dyrum svo ekki er að efast um vinsældir þessa tíma. Boðið hefur verið upp á þrjár lotur hvert kvöld, kl. 20:00, 20:30 og 21:00.

Notaðar eru mismunandi blöndur í tímunum en Haddi og Ágústa, sem sjá um tímana, fóru á námskeið hjá danski konu sem kom hingað til landsins á vegum Mosfellsbæjar og er sú alger sánasnillingur og hefur kennt dönum þessa iðju síðastliðin 14 ár.

Olíur með lækningamátt

Notaðar eru um 40-50 tegundir af hágæða ilmkjarnaolíum í blöndurnar. Allt eftir hvað er verið að bjóða upp á en það er afar mismunandi allt frá slökun eða meðferð, after træning, Detox, meðferð og hormónameðferð sérstaklega fyrir konur og nú í desember sannkallaða jólastemmingu í sánaklefanum með olíum

eins og furunálum, einiberjum, engifer og kardimommum.

„Olíurnar hafa allar einhvern lækningarmátt og eru bakteríudrepani og góðar fyrir líkama og sál,“ segir Ágústa og bætir við að tímarnir virkilega lyfti andanum.

Sánumenningin upp á herra plan

„Það er gaman að segja frá því að það er töluvert sama fólkið, konur og karlar, sem mætir til okkar á fimmtudagskvöldum,“ segir Ágústa og þau eru sammála um að ilmsánan lyftir sánunni upp á herra plan. „Gestir segja okkur líka hvað þetta bætir svefninn hjá þeim og gefur þeim mikið að mæta í tímana.“

Sigurður Guðmundsson íþróttafulltrúi Mosfellsbæjar hefur verið ötull og óhræddur við að prófa nýjungar og á hann heiðurinn af þessari viðbót við baðmenningu Mosfellsbæjar,“ segir Ágústa að lokum.

ELDRI BORGARAR • ÞJÓNUSTUMIÐSTÖÐIN EIRHÖMRUM • FRAM UNÐAN Í STARFINU

Heilsa og hugur

byrjar 10. janúar kl. 9:30 fyrir BÁÐA HÓPANA

Skráning er hafin á frábæra námskeiðið okkar Heilsa og hugur fyrir 60+ og ætlum við að byrja 10. janúar. Þá mæta báðir hóparnir saman á mánudaginn 10. jan í Fellið að Varmá kl. 9:30. Á mánudögum verða tímarnir okkar sameiginlegir en tímsetningarnar halda sér á miðvikudögum og föstudögum eins og þið skráið ykkur í. Hóparnir eru tveir: kl. 9:30 og kl.

10:30. Posi verður á staðnum og það kostar 12 þúsund krónur tímabilið. Þeir sem eru búinir að skrá sig hjá kennurum þurf EKKI að gera það aftur.) Hlökkum mikið til að sjá ykkur Bestu kveðjur Halla Karen og Berta skráning í síma 6980090 eða á elvab@mos.is Öllum sóttvarnareglum sem eru í gildi hverju sinni er auðvitað fylgt.



Skrifstofa félagsstarfsins er opin alla virka daga kl. 13–16. Sími félagsstarfsins er 586-8014. Forstöðumaður félagsstarfs eldri borgara í Mosfellsbæ er **Elva Björg Pálsdóttir** tómstunda- og félagsmálafræðingur, s: 698-0090.

Skrifstofa FaMos á Eirhömrum er opin alla fimmtudaga frá kl. 15–16.

 **FÉLAG ALDRADRA**
í Mosfellsbæ og nágrenni
famos@famos.is
www.famos.is

STJÓRN FAMOS

Ingólfur Hrólfsson formaður
s. 855 2085 ihhj@simnet.is
Úlfhildur Geirsdóttir varaformaður
s. 896 5700 bruarholl@simnet.is
Margrét Ólafsdóttir gjaldkeri
s. 863 3359 margretjako@gmail.com
Snjólaug Sigurðardóttir ritari
s. 897 4734 snjolaugsig@simnet.is
Kristbjörg Steingrimsdóttir meðstjórnandi
s. 898 3947 krist2910@gmail.is
Jóhanna B. Magnúsdóttir 1. varamaður
s. 899 0378 hanna@smart.is
Þorsteinn Birgisson 2. varamaður
s. 898 8578 thorsteinn.birgis@gmail.com



GLEÐILEG JÓL

Jólafrí :)
Félagsstarfið er komið í jólafrí og opnar 4. janúar 2022 kl. 11:00. Gleðileg jólafrí og farsælt komandi ár og hlökkum til að hitta ykkur aftur á nýju ári.

nettó

Úrbeinaður hamborgarhryggur

Allt í jólamatinn í Nettó

Skata

Kalkúnaskip

Kalkúnn heill

Úrbeinað hangilæri

MINNUM Á LENGRI OPNUNARTÍMA FYRIR JÓLIN
Í NETTÓ MOSFELLSBÆ

Helga gefur kost á sér í 2. sæti

Helga Jóhannesdóttir býður sig fram í 2. sæti í prófkjöri Sjálfstæðisflokksins sem fer fram 5. febrúar. Helga er nefndarmaður í skipulagsnefnd, hún hefur verið varabæjarfulltrúi tvö kjörtíma-bíl, setið í fræðslunefnd og verið varamaður í fjölskyldu-nefnd. Helga er viðskipta-fræðingur að mennt, hún er með meistargráðu í stjórnun og stefnumörkun og með meistargráðu í opinberri stjórnáslu. Helga hefur búið í Mosfellsbæ frá árinu 2002. „Síðustu árin hafa verið settar stefnur í hinum ýmsu málaflokkum bæjarins í samvinnu við bæjarbúa og það er okkar að fylgja stefnumálum eftir og breyta og bæta þegar þess er þörf. Og að sjálfsögðu þarf að forgangsraða fjármagni rétt til framkvæmda og rekstrar bæjarins. Mikilvægt er nú sem fyrr að hlusta á og taka mið af bæjarbúum, ábendingum þeirra og athugasemdum. Það er mjög gott að búa í Mosfellsbæ en við getum ávallt gert betur.“



MARGT UM MANNINN Í HAMRAHLÍÐ

Það hefur verið líf í jólasgóginum í Hamrahlíð í desember. Skógræktarfélag Mosfellsbæjar stendur þar fyrir jólatrjáasölu og lýkur henni kl. 16 á Þorláksmessu. Hér má sjá nokkra myndir frá stemningunni.



JÓLASVEINAR Á FERÐ



BÆJARSTJÓRINN
HEGGUR FYRSTA TRÉÐ



MOSFELLSKÓRINN SYNGUR

Hilmar Stefánsson sækist eftir 6. sæti

Hilmar Stefánsson býður sig fram í 6. sæti í prófkjöri Sjálfstæðisflokksins í Mosfellsbæ sem fer fram 5. febrúar 2022. Hilmar starfar sem framkvæmdastjóri MHG Verslunar. „Ég flutti í Mosfellsbæinn 1998 til að spila handbolta með Aftureldingu. Upphaflega átti það að vera eitt ár en hér líður mér vel og árin orðin 23. Ég hef alltaf haft mikinn áhuga á bæjarmálunum og því sem fram fer í sveitarfélaginu. Ég sat í skipulagsnefnd Mosfellsbæjar árin 2012-2014 og í menningarmálanefnd 2006-2010. Þá var ég formaður Viljans, félags ungra sjálfstæðismanna í Mosfellsbæ 2006-2009. Síðast en ekki síst er ég formaður Fálkanna sem er virðulegur lífsstílsklúbbur hér í bæ og brýni raust mína með Karlakór Kjalnesinga. Ég óska eftir stuðningi í 6. sætið og hlakka til að takast á við þær áskoranir sem við Mosfellingar stöndum frammi fyrir á komandi árum.“



Ragnar Bjarni gefur kost á sér í 4. sæti

Ragnar Bjarni Zoëga Hreiðarsson gefur kost á sér í 4. sætið í prófkjöri Sjálfstæðismanna í Mosfellsbæ þann 5. febrúar næstkomandi. „Ástæðan fyrir ákvörðun minni er að mér hefur fundist vanta að rödd unga fólksins heyrast í málum bæjarins þegar horft er til framtíðar. Ég vil leggja mitt af mörkum til að gera Mosfellsbæ að enn betri bæ en eins og allir vita er best að búa í Mosfellsbæ. Með framboði mínu vil ég einnig hvetja ungt fólk til ábyrgðar í bæjarmálum og láta rödd unga fólksins heyrast.“



Kæru viðskiptavinir

Gleðileg jól og farsælt komandi ár.

Þökkum viðskiptin á liðandi ári 🌲

Ásgeir

Alda

Siggi

Fagefni



Íslenskur kalkúnn í veisluna



KALKÚNN FRÁ
ÍSUGLI ER
REKJANLEGUR
TIL BÓNDA



Uppskriftir og eldunarleiðbeiningar á isfugl.is



Hollur og fitusnauður matur • Fuglajakjöt á diskinn þinn • Mikilvægt að velja rétta vínið með

Hátíðarkalkúnn úr heimabyggð

Kalkúnar eru vinsælir á veisluborðum landsmanna og henta mjög vel þar sem margir eru í mat. Á heimasíðu Reykjabúsins www.kalkunn.is má finna ótal uppskriftir og ítarlegar leiðbeiningar. Hér fáum við uppskrift að kalkún úr heimabyggð.



KALKÚNABRINGUR ERU VEISLUMATUR

Fylltar kalkúnabringur

(FYRIR 6-8)

- 2 beinlausar kalkúnabringur, u.þ.b. 700 g hvor
- 5 msk sojasósa
- 2 msk þurrt sérrí
- ½ tsk sykur
- 8 brauðsneiðar
- 1 bolli sellerí, fint saxað
- 2/3 bolli möndlur, saxaðar og ristaðar
- ¼ bolli blaðlaukur, fínsaxaður
- 3 msk. smjör, bráðið

Aðferð

- Takið bringurnar í sundur með því að byrja á þynnri endanum og fletjið þær út með því að berja þær í u.þ.b. 2 cm þunnan flöt.
- Blandið saman 3 msk af sojasósu, sérrí og sykri í djúpan disk.
- Setjið bringurnar ofan í marineringsuna í ca 30 mín.
- Á meðan bringurnar marinerast er brauðið, blaðlaukurinn, selleríð og möndlurnar skorið niður og möndlurnar ristaðar.
- Blandið smjörinu saman við 2 msk af sojasósu og hellið yfir brauðblönduna (það er ekkert að því að skella höndunum í þetta og hnoða aðeins).
- Takið bringurnar úr marineringsunni

og geymið marineringsarlöginn.

- Setjið helminginn af fyllingunni á helminginn af hvorri bringunni, rúllið bringunni upp eins þétt og mögulegt er. Festið með tannstönglum eða bandi.
- Látið í eldfast mót eða ofnskúffu og penslið með marineringsunni. Setjið inn í 160°C heitan ofn og eldið í 1 klst. og 15 mín. Penslið með marineringsunni á 30 mínútna fresti.
- Takið bringurnar úr ofninum og látið standa í 15 mín. áður en bandið/tannstönglarnir eru teknir af og berið fram.
- Gott er að gera sósu úr soðinu sem kemur af bringunum.



VIÐ MÆLUM MEÐ: Piccini Collezione Oro Riserva

Kirsuberjarautt. Meðalfylling, ósætt, fersk sýra, miðlungstannín. Rauð kirsuber, lyng, möndlur, ristud eik.

Óskum Mosfellingum
gleðilegra jóla og gæfu á nýju ári

VORVERK.IS

ÞVERHOLTÍ 2 | MOSFELLSBÆ | 665 7200

Verslunin í Kjarna er opin á Þorláksmessu 10-20 og milli hátíða 27.-30. des. 10-18.
Hefðbundinn opnunartími frá 3. jan., virka daga 10-18 og laugardaga 11-16. Vefverslun alltaf opin.



Sveinn Óskar Sigurðsson

Miðflokkurinn sendir
landsmönnum öllum hugheilar
óskir um gleðileg jól og
farsæld á nýju ári

Brautskráning frá framhaldsskólanum

Útskriftarhátíð Framhaldsskólans í Mosfellsbæ fór fram laugardaginn 18. desember við hátíðlega athöfn í húsnæði skólans við Háholt 35 í Mosfellsbæ.

Að þessu sinni voru 19 nemendur brautskráðir. Af félags- og hugvísindabraut voru brautskráðir þrír nemendur og tveir af náttúruvísindabraut. Af opinni stúdentsbraut voru brautskráðir 14 nemendur, þar af voru tveir af hestakjörsviði og einn af listakjörsviði.

Viðurkenningar fyrir árangur

Viðurkenningu frá Mosfellsbæ fyrir hæstu einkunn á stúdentsprófi fékk Margrét Kristjánsdóttir Wiium en hún fékk einnig viðurkenningu fyrir besta árangur í myndlist

Viðurkenningu fyrir góðan árangur í sögu fékk Birgitta Dervic og viðurkenningu fyrir góðan árangur í heimspeki fékk Elís Aron Þorsteinsson. Viðurkenningu fyrir góðan árangur í uppeldisfræði fékk Eva Dögg Árnadóttir og fyrir góðan árangur í umhverfisfræði fékk Íris Arna Úlfarsdóttir viðurkenningu en fyrirtækið Terra gefur þá viðurkenningu.



**Samfylkingin í Mosfellsbæ óskar
Mosfellingsum gleðilegra jóla og
farsældar á komandi ári og þakkar
samskiptin á liðnu ári.**



MOSFELLSBÆR

Laus störf í Mosfellsbæ

Öll laus störf hjá Mosfellsbæ og stofnunum
má sjá og sækja um á ráðningarvef bæjarins:

www.mos.is/storf

Þverholt 2 | Mosfellsbær 270 | Sími 525 6700 | mos.is



Sorphirða um hátíðirnar

GRÁ TUNNA - ALMENNT SORP:

23.-24. desember og 3.-4. janúar.

BLÁTUNNA - PAPPÍR:

18.-21. desember, 30.-31. desember og 13.-14. janúar.

Yfir jól og áramót fellur oft til meira sorp frá heimilum en á öðrum tíma ársins. Það getur því verið ágætt að vita hvenær tunnurnar eru tæmdar.

Þess má geta að jólapappír má fara í bláu tunnuna. Frekari upplýsingar um sorphirðu má finna á vef Mosfellsbæjar.

Að gefnu tilefni eru húsráðendur hvattir til að merkja húsin með húsnúmerum og moka frá sorptunnum ef þannig viðrar um jólin.

Á vef Sorpu má sjá afgreiðslutíma endurvinnslustöðva yfir jól og áramót sem og finna góðar upplýsingar um hvað má fara í tunnuna og hvað fer til urðunar og í flokkun hjá Sorpu.

Einnig má benda á grenndargámastöðvar við Bogatanga, Langatanga, Skeiðholt og Dælustöðvarveg, þar sem staðsettir eru gámar fyrir plast og gler.

Hugum að okkar nærumhverfi og verum vistvæn.

Umhverfissvið Mosfellsbæjar

VIRÐING JÁKVÆÐNI FRAMSÆKNI UMHYGGJA



MOSFELLSBÆR



KRONAN

Ekkert
ves í des

OPIÐ Í DAG
ÞORLÁKSMESSU

9-23

OPIÐ AÐFANGADAG

9-15

*Gleðileg
jól*

Pssst ...
Munum að
njóta!



Afgreiðslutímar á www.kronan.is

ÁLFAR MEÐ BÖRNUM



LÍF Í JÓLAGARÐINUM



JÓLASVEINN VEKUR LUKKU



KAMMERKÓRINN SYNGUR

Gleðileg jól og farsælt komandi ár

Jólin 2021



Óskum Mosfellingum farsældar á nýju ári með þökk fyrir samfylgdina á árinu sem er að líða



Gleðileg jól

Takk fyrir viðskiptin á árinu



ARISTÓ
hárstofa

Háholt 14

S: 566 8989



OKKAR BESTU
ÓSKIR UM
GLEÐILEG JÓL
OG FARSÆLD
Á NÝJU ÁRI

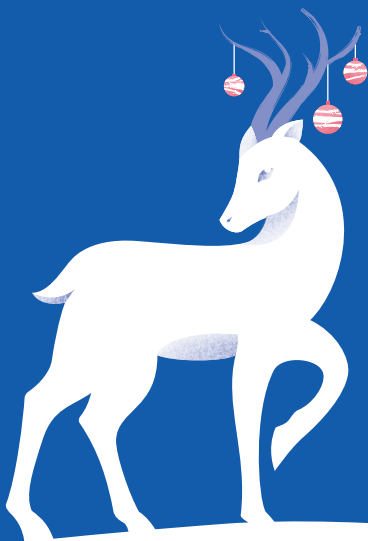
MEÐ ÞÖKK FYRIR
STUÐNINGINN
Á LIÐNUM ÁRUM





Gleðilega hátíð

Starfsfólk Arion banka óskar landsmönnum
gleðilegra jóla og farsældar á komandi ári.





Gleðilega hátíð



LANDSBANKINN.IS



*Tilvalin
jólagjöf*



Ístex 30 ára
Glæsileg ný prjónabók
eftir Védísi Jónsdóttur





**Frábær námskeið
fyrir þig í Mosfellsbæ.**



Súperform



Mömmufit



***Infrared Fit
Pilates***



Leikfimi 67+

**Opnir
tímar:**

Hjólatímar

Infrared jógatímar

Styrktartímar

18 stöðvar 8 sundlaugar - skrefi nær þér

Jólafríður

Finnurðu ilminn? Ilminn af desember? Ilminn af smákökum, klementínunum og greni? Af kanel-negulkökum, heitu súkkulaði og ristudum möndlum? Af kertaljósunum og arninum sem lýsa upp myrkrið?



Ilmurinn af aðventunni er vissulega mismunandi eftir löndum og einstaklingum. Sá ilmur sem vekur upp góðar minningar innra með okkur er sá ilmur sem við sækjum í. Hér á landi finnum við eflaust meira fyrir þessari þörf að njóta ilms, bragðs, ljóss og fegurðar í okkar svarta skammdagi í viðleitni okkar að lýsa upp myrkrið. Við sækjum í gamlar uppskriftir og hefðir tengdar góðum minningum sem tendra í hjörtunum hlýju og yl.

En stundum verður listin að njóta aðventunnar svo ofboðslega flókin þegar allt virðist þurfa að gerast í þeim litla frítíma sem við höfum. Okkur langar að geta fundið rúm og tíma til þess að njóta alls þessa sem við gátum notið sem börn eða vildum geta notið sem börn. Við viljum að börnin okkar fái að upplifa OKKAR adventu og jól, hvort sem það felst í að fara á skíði og skauta, höggva jólatré, fara í leikhús, föndra, baka smákökur og laufabraud eða einhverju öðru. Síðan þarf að finna tíma til að kaupa og pakka inn jólagjöfum, þrifa og útbúa jólakort ... Á endanum finnum við okkur svefnvana og örmagna og þegar hið rómaða aðfangadagskvöld rennur sitt skeið sofnum við uppbrunnin ofan í langbráðri jólabók ársins í ár.

Við viljum fá að njóta aðventunnar og við eigum að njóta aðventunnar. En ef kringumstæðurnar gefa okkur ekki mikið rúm til þess neyðumst við til þess að velja

og hafna. Við viljum nefnilega líka finna friðinn á aðventunni og jólonum. Jólin eru jú hátíð ljóss og friðar.

En er þá einhver uppskrift til að hinum sanna jólafríði?

Ég held að við vitum öll uppskriftina innst inni. Jafnvel þegar við látum kringumstæður stressa okkur upp og taka völdin. Við finnum að við þurfum að leita inn á við og hugsa um það hvað skiptir raunverulegu máli fyrir velferð okkar, ástvina og annarra. Við þurfum ekki að eignast allt eða upplifa allt. Við þurfum bara að njóta þess að vera saman og eiga gæðastundir. Að elska.

Jesús sýndi með lífi sínu og kærleika hvað skiptir mestu máli. Hvað gefur raunverulegan innri frið. Að lifa í trú og kærleika til Guðs og náungans gefur okkur mestan frið hið innra. Því þegar við biðjum og þegar við hvílum í Guði í trú og trausti til hans, finnum við kærleika Guðs til okkar. Þá er eins og kærleikur hans „núllstilli“ okkur og losi um alla spennu. Þá finnum við að jólin þurfa ekki að kringjast um stress og áhyggjur.

Til að finna sannan frið þurfum við því að rækta kærleikann innra með okkur. En ávöxtur kærleikans er friður hið innra og friður við aðra. Þá hugsum við ekki aðeins um okkar eigin hag heldur líka um hag annarra. Um leið munum við að ekki allir hafa það svo gott á aðventunni og jólonum.

Hvað getum við gert í því? Jú, við getum ákveðið að vera sjálf ljós kærleikans í myrkrunni á aðventunni.

Guð gefi okkur öllum kærleiksljós, frið og „núllstillingu“ á aðventunni. Gleðileg jól!

Bryndís Böðvarsdóttir, guðfræðingur og kirkjuvörður Lágafellssóknar.



VINSTRI GRÆN

GLEÐILEGA HÁTÍÐ

HÁTÍÐARKVEÐJUR
FRÁ VINSTRI
GRÆNUM Í
MOSFELLSBÆ



SAMVERA
ER BESTA
JÓLAGJÖFIN

FJÖLSKYLDAN
SAMAN UM JÓLIN

SAMAN

www.samanhopurinn.is



MOSFELLSBÆR



BJÖRGUNARSVEITIN AÐ STÖRFUM



SNJÓFLÓÐAÆFING Á FJÖLLUM

Björgunarsveitin Kyndill alltaf til taks • Metnaðarfull unglingadeild og öflugt nýliðastarf • Flugeldasala líka á netinu

Helsta fjáröflunin fram undan hjá Kyndli

Kæru Mosfellingar og nágirnar.

Enn eitt árið að líða og um leið er komið að okkar helstu fjáröflun, flugeldasölu.

Árið 2021 hefur verið mikil þraut. Vegna heimsfaraldurs sem geisar enn yfir byrjaði árið hægt hjá okkur. Þrátt fyrir það hefur Kyndill sinnt yfir 40 útköllum og fór hópur frá okkur í hálandisvakt að fjallabaki í sumar og sinnti þar um 20 verkefnum.

Veturinn og vorið var milt og var lítið um óveðurs- og ófærðarútköll. Við finnum einnig fyrir því að minna er af erlendum ferðamönnum á ferð um heimaslóðir okkar. Íslendingar hafa verið duglegir að nýta sér það og vetrarúttíðir er sífellt að aukast í fjallandi í kringum bæinn okkar Mosfellsbæ.

Viljum við benda fólki á að fara varlega í þessum aðstöðum og líta til veðurs áður en haldið er út í veturinn.

Fagradalsfjall fyrirferðarmikið

Á fyrri hluta ársins var eldgosið í Fagradalsfjalli fyrirferðarmikið. Kyndill fór þar nánast hverja helgi í gæslu og komu þónokkur útköll þar. Mikið var um illa búið fólk sem

vanmat íslenskar aðstöður sem fljótar eru að breytast eins og við þekkjum. Hættulegar gufur og gös geta myndast við eldgos eins og þetta og því ber að varast að fara ekki of nærri og dvelja ekki of lengi í dældum og þröngum dölum sem myndast við svona gos.

Á árinu bættist við leitarhundur í sveitina og eru þeir þá tveir, eru þeir báðir með próf í víðavangaleit og snjóflóðaleit. Leitarhundar æfa stíft alla sunnudaga ársins í hvaða veðri sem er, oft er betri mæting því verra sem veðrið er.

Unglingadeildin er lífæðin

Við erum afar stolt af unglingadeildinni hjá okkur. Umsjónarmenn unglingadeildarinnar hafa sinnt þessu starfi með miklum metnaði og sýnir það sig í góðri þátttöku í starfinu. Í fyrra lá unglingastarfið niðri vegna takmarkanna í samfélaginu. Strax í vetur hófst starfið á ný og voru unglingarnir spenntir að fá að byrja aftur. Mikil áhugi er innan hópsins sem er þéttur og hvatmikill. Það má segja það að unglingadeildin sé lífæðin í starfi sveitarinnar. Þarna eru framtíðar björgunarmenn/konur að fæðast.

Þeir unglingar sem verða 17 ára fara svo

áfram í nýliðana þar sem farið er ítarlega í alla þætti björgunar starfsins og þarf að standast öll námskeið í Björgunarmanni 1 til að geta komist á útkallsskrá 18 ára.

Hægt að kaupa flugelda á netinu

Nýliðastarf hjá okkur er alltaf að verða öflugra. Áhugi fyrir að starfa í björgunarsveit virðist vera að aukast á þessum tímum. Um tuttugu nýliðar eru nú starfandi í sveitinni.

Kyndill er alltaf að stækka og voru á þessu ári kosnir inn ellefu félagar inn í sveitina.

Um leið og við þökkum ómetanlegan stuðning á liðnu ári bjóðum við ykkur hjartanlega velkomin á flugeldastaði okk-

ar og einnig á netsölu okkar www.kyndill.flugeldar.is. Þannig styðjið þið við björgunarsveit í ykkar heimabyggð og gerið okkur kleift að sinna áfram þeim fjölmörgu verkefnum og störfum sem okkur er falið.

Við viljum einnig hvetja ykkur til að ganga frá flugeldaruslinu og koma því á endurvinnslu- og móttökustöðvar Sorpu sem fyrst. Einnig verður gámur fyrir utan sölustað okkar að Völuteig 23 á nýársdag kl. 13-16 þar sem hægt verður að henda flugeldarusli.

Ósk um gleðilega hátíð og gæfuríkt komandi ár. **Eigum slysalaus áramót.**

Björgunarsveitin Kyndill

Við óskum öllum Mosfellingum gleðilegra jóla og þarsæls komandi árs



Sjálfstæðisfélag Mosfellinga

www.facebook.com/xdmoso

JÓLATRÉN HIRT

Afturelding hirðir jólatré í Mosfellsbæ 6.-9. janúar

Meistaraflokkur handknattleiksdeildar Aftureldingar mun aðstoða íbúa við að losa sig við jólatré sín eftir jólahátíðina. Ekið verður um bæinn og jólatré hirt sem sett hafa verið út fyrir lóðarmörk frá fimmtudeginum 6. janúar til sunnudagsins 9. janúar.

Íbúar geta einnig losað sig við jólatré á endurvinnslustöð Sorpu við Blíðubakka án þess að greiða fyrir.



MOSFELLSBÆR

VIÐ VINNUM AF HEILINDUM FYRIR ÞIG

Erum reynsluboltar í fasteignaviðskiptum



Páll Þorbjörnsson er framkvæmdastjóri ALLT fasteignasölu, löggiltur fasteignasali og fiskeldisfræðingur. Páll eins og hann er kallaður er annar af stofnendum fasteignasölnnar. Hann er uppalinn í Vestmannaeyjum og hefur lengst af unnið stjórnendastörf í fiskeldi og sjávarútvegi sem og sjómennsku á yngri árum. Í dag annast hann daglegan rekstur samhlíða sölumálum. Páll er fimm barna faðir og þykir best að njóta samverustunda með fjölskyldunni t.d í ferðalögum eða með útivist. Hann leggur mikla áherslu á léttleika, hreinskilni og traust í viðskiptum.

pall@allt.is Sími: 560 5501

Margrét Sæunn Axelsdóttir löggiltur fasteignasali er fædd og uppalin í Mosfellsbæ. Hún býr þar enn ásamt manni sínum og dóttur. Hennar helstu áhugamál eru hestamennska, listir, menning, hönnun heimila og að sjálfsögðu ALLT sem tengist fasteignum og fasteignamarkaðnum. Margrét leggur mikinn metnað í vönduð vinnubrögð og áreiðanleika í störfum sínum. Endilega hafið samband.

margret@allt.is Sími: 560 5519

Kristinn Sigurbjörnsson er Stjórnarformaður ALLT fasteignasölu, löggiltur fasteignasali, byggingafræðingur, húsasmíðameistari og fl. Kiddi er annar eiganda fasteignasölnnar. Hann er frá Fljótshlíð en eyddi unglingsárunum á Seltjarnarnesi þar sem spilaður var fótbolti með Gróttu. Kiddi hefur leyndan áhuga á tölvumálum og er lista kokkur þegar hann gefur sér tíma.

kristinn@allt.is

Sími: 560 5502

ALLT fasteignasala
Þverholti 2 Mosfellsbæ
Sími 560 5505
allt@allt.is
allt.is

Viskumoli dagsins

Mikil ábyrgð fylgir kaupum og sölu á fasteign og oftast eru ríkir hagsmunir í húfi. Lykilatriði í ábyrgð aðila að fasteignakaupum eru upplýsingaskylda seljanda og skoðunarskylda kaupanda sem kveðið er á um í lögum um fasteignakaup.

Breyttar áherslur hjá hjóladeild UMFA

Hjóladeild Aftureldingar fer af stað með inniæfingar í World Class á þriðjudögum á nýju ári. Deildin tekur á móti árinu 2022 með breyttum áherslum og verður með aðaláherslu á fjallahjól.

Þegar útiæfingar hefjast þá verða í boði tvær æfingar á viku og verður þá önnur æfingin tækniæfing. Umhverfið býður upp á fjölmargar frábærar hjólaleiðir í bakgarðinum fyrir alla, hvort sem er fyrir byrjendur eða lengra komin. Þá er Afturelding í samtali við hjóladeild um samstarf sem snýr að því að þeirra fjallahjólara æfi með Aftureldingu og þau sem eru á götuhjólum myndu mæta á æfingar hjá þeim.

Margfaldur Íslandsmeistari þjálfar

Þjálfari hjóladeildarinnar er Ingvar Ómarsson. Ingvar er einn farsælasti afreksmaður Íslands í hjólreiðum, og hefur keppt á alþjóðlegum vettvangi síðan 2014, meðal annars á fjölmörgum heims- og Evrópu-meistaramótum. Hann er margfaldur Íslandsmeistari, hjólreiðamaður ársins og árið 2019 var hann íþróttamaður Mosfellsbæjar.



Ingvar Ómarsson

„Fjallahjólreiðar hafa alltaf verið „mín grein“, en ásamt því keppti ég og æfi mikið á götuhjól og í cyclocross, ásamt tímaþraut stöku sinnum. Ég hef gaman af nokkurn veginn öllum gerðum hjólreiða en innst inni mun ég alltaf vera fjallahjólari fyrst og fremst.“

Hvað varð til þess að þú varðst þjálfari hjá Aftureldingu?

„Ég hef í nokkur ár haft góða tengingu við hjólreiðar í Mosfellsbæ í gegnum Skoda liðið, en ég hjólaði Cyclothon-keppnina með þeim fyrst árið 2016 og svo aftur 2018. Eftir að hafa hjólað nokkrum sinnum með æfingahóp Aftureldingar og haldið tækninámsskeið í fjallahjólreiðum bauðst mér að taka við þjálfarahlutverki sem ég var auðvitað spenntur fyrir.“

Hvernig hjólasvæði er Mosfellsbær?

„Ég myndi segja að það sé fjölbreytt og bjóði upp á ýmsa möguleika, sérstaklega fyrir fjallahjól. Það sem stendur upp úr er hve auðvelt er að fara út fyrir bæjarmörkin og inn í landið, en aðeins rétt fyrir utan



FRÁBÆRAR HJÓLALEIÐIR Í BAKGARÐINUM

þæinn eru skemmtilegir staðir eins og Esjan, Móskaðshnjúkar, Skálafell, Hafra vatn og Hólmsheiði ásamt Úlfarsfelli. Það er hægt að tengja saman skemmtilegar leiðir og alltaf hægt að finna eitthvað nýtt til að prófa, fyrir byrjendur jafnt sem lengra komna.“

Geta allir verið með?

„Við tökum fagnandi á móti öllum sem vilja prófa að hjóla með okkur. Það sem þarf að hafa meðferðis á æfingar er gott og öruggt reiðhjól, hjálmur, föt í takt við veður og góða skapið! Því fleiri sem við fáum með á æfingar, því auðveldara er fyrir alla að finna sinn stað innan hópans.“

Hver er helsti ávinningur af að vera meðlimur í Hjóladeild Aftureldingar?

„Hjóladeildin stefnir að meiri áherslu á fjallahjólreiðar á nýju ári. Með því verða fleiri tækifæri fyrir alla sem taka þátt til að læra betur hvernig hægt er að bæta sig sem fjallahjólari.“

Sérstakar tækniæfingar verða ásamt ferðum um skemmtilegar leiðir og oft krefjandi en aldrei ófyrstíganlegar áskoranir. Þeir sem vilja bæta sig í fjallahjólreiðum myndu stórgræða á að hjóla með okkur.“

Fleiri möguleikar með stærri deild

„Ég vil hvetja alla til að gefa þessum æfingahóp tækifæri og láta sjá sig til að prófa

og sjá hvort starf deilarinnar hentar. Eins og í flestum íþróttafélögum er þátttaka fólks það sem skiptir mestu máli. Eftir því sem deildin stækkar þá verða möguleikar á betri þjónustu fleiri og allir hafa meira gaman af því að vera með.“

Fyrir marga er áskorun að mæta í fyrsta skipti og þá er best að láta vita af sér, gefa

sér tíma til að kynna fólkinu í hópnum og gefa þessu 2-3 mætingar til að fá góða hugmynd um hvort svona æfingar henta eða ekki.

Hafðu samband við okkur á fésbókarsíðunni okkar, Hjóladeild Aftureldingar, ef þú hefur áhuga á að prófa og/eða fá frekari upplýsingar.“



BORG
FASTEIGNASALA

0 sole Mosó!

Davíð Ólafsson
Löggiltur fasteignasali
897-1533 · david@fastborg.is

LÁTTU OKKUR STREYMA

- Öruggt streymi -
- Fagmennska -
- Traustur búnaður -
- Hagstætt verð -

PROMYND.IS - 774 2899 - PROMYND@PROMYND.IS

VIÐBURÐIR | FUNDIR | ÚTFARIR | TÓNLEIKAR | RÁÐSTEFNUR | ÍÞRÓTTIR

SHAKE&PIZZA

GLEÐILEGA HÁTÍÐ

HEIMTÖKUTILBOÐ SHAKE&PIZZA

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



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

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



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

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

EIN PIZZA & SVO ÖNNUR Á 1.000 KR.

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

OPNUNARTÍMAR YFIR HÁTÍÐIRNAR

23. DES. 16-20
24. DES. **LOKAÐ**
25. DES. **LOKAÐ**
27. DES. 12-21
27. DES. 16-21

28. DES. 16-21
29. DES. 16-21
30. DES. 16-21
31. DES. **LOKAÐ**
1. JAN. **LOKAÐ**

23. des. 16-21
24. des. LOKAÐ
25. des. LOKAÐ
26. des. 12-22
27. des. 16-22

28. des. 16-22
29. des. 16-22
30. des. 16-22
31. des. LOKAÐ
1. jan. LOKAÐ

shake&pizza
EGILSHÖLL

Keiluhöllin
EGILSHÖLL

shakepizza.is

shake&pizza

#shakeandpizza

Bókasafn Mosfellsbæjar um hátíðarnar

Þorláksmessa	kl. 9-18
Aðfangadagur	Lokað
Jóladagur	Lokað
Annar í jólum	Lokað
Gamlársdagur	Lokað
Nýársdagur	Lokað

Opið aðra daga
samkvæmt venju



Starfsfólk Bókasafns Mosfellsbæjar
óskar ykkur gleðilegra jóla
og farsældar á nýju ári.
Við vonum að jólabækurnar
gleði yfir hátíðarnar.

PRÓFKJÖR SJÁLFSTÆÐISFLOKKSINS

Laugardaginn 5. febrúar 2022

Kjörstaður

Félagsheimili Sjálfstæðisfélaganna
í Mosfellsbæ, Þverholti 2, 1. hæð.

Opnunartími

Laugardaginn 5. febrúar 2022
á milli kl. 10:00 og 19:00.

Aukaopnun

Föstudaginn 4. febrúar 2022 á milli
kl. 16:00 og 20:00 í félagsheimili
Sjálfstæðisfélaganna í Kjarna.

Utankjörstaðakosning

13. janúar til 4. febrúar 2022.
Kjörstaður: Valhöll, skrifstofa Sjálfstæðis-
flokksins, Háaleitisbraut 1 í Reykjavík.
Opnunartími: Alla virka daga
kl. 10:00 til kl. 16:00.

Kjörnefnd

Kjörnefnd gerir tillögu til fulltrúaráðs
um uppröðun framboðslista að
afloknu prófkjöri. Kjörnefnd stefnir á
að skila tillögum sínum eigi síðar en
þremur vikum eftir að prófkjöri lýkur.

Þátttaka í prófkjörinu er heimil:

- Öllum fullgildum meðlimum sjálfstæðisfélaganna í Mosfellsbæ sem þar eru búsettir.
- Þeim stuðningsmönnum Sjálfstæðisflokksins sem eiga munu kosningarétt í Mosfellsbæ í komandi sveitar-
stjórnarkosningum og undirritað hafa inngöngubeiðni í sjálfstæðisfélag í Mosfellsbæ (Sjálfstæðisfélag Mosfellinga
eða Viljann, félag ungra sjálfstæðismanna) fyrir lok kjörfundar og teljast þar með komnir á flokkskrá.
Hægt er að skrá sig í flokkinn á netinu, www.xd.is/ganga-i-flokkinn og einnig á kjörstað meðan á kjörfundi stendur.



TRÍÓ

— MÁNAÐARINS —

→ EIN STÓR PIZZA ←

1.990 KR.

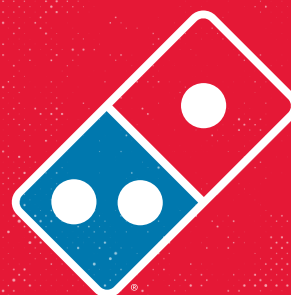
ÁÐEINS EF ÞÚ PANTAR Á NETINU EÐA MEÐ APPINU, GREIÐIR FYRIR FRAM OG SÆKIR



PANTAÐ Á
NETINU EÐA
MEÐ APPINU OG
GREITT FYRIR FRAM

3

ÞRÍJAR PIZZUR AF
MATSEDLI Á SJÓÐ-
HEITU TILBOÐSVERÐI
Í HVERJUM MÁNUÐI



DOMINOS.IS | DOMINO'S APP

STÓR -PIZZA-

HEFUR ÞÚ SMAKKAD

JÓLA BÖRGER BARION

175 gr nautakjöt, gráðaostur,
rifsherjahlaup, klettasalat,
granatepli, gráðaostrasósa
og rauðlaukssulta.

Borinn fram í kanilbrauði
með sætkartöflufrönskum
og parmesan.



Gleðileg jól

OPNUNARTÍMI YFIR HÁTÍÐAR

ÞORLÁKSMESSA
ADFANGADAGUR
JÓLADAGUR

KL. 11:30-22:00
LOKAÐ
LOKAÐ

ANNAR Í JÓLUM
GAMLÁRSDAGUR
NÝÁRSDAGUR

KL. 11:30-22:00
LOKAÐ
KL. 14:00-22:00

BRAGÐGÓÐ
SAMVERUSTUND
Í JÓLAGJÖF



ÞÚ VELUR UPPHÆÐINA
ÚTBÚUM GJAFABRÉFIN
Á STAÐNUM

BARION BARION
MOSÓ BRYGGJAN



GJAFABRÉF
Í BJÓRKYNNINGU
Á BARION BRYGGJUNNI

9 BJÓRA SMAKK
ÍSLENSKIR HANDVERKSBJÓRAR
BARION.IS

**Þristamús í
fjölskyldustærð
er lent í Nettó**
Tilvalinn eftirréttur yfir hátíðarnar.
nettó



**SAMVERA ER
JÓLAGJÖFIN Í ÁR**
**GJAFABRÉF Í MINIGARÐINN
MATUR OG MINIGOLF FYRIR
ALLA FJÖLSKYLDUNA**
MINIGARDURINN.IS



Mg
MINI GARÐURINN



ÁRAMÓTASKRAUT OG HATTAR!

Kvöldopnun til áramóta og helúmblöðrur
sem endast yfir áramót til sölu alla dagana.

Opið til kl. 17 á gamlársgang.

Sóttar netpantanir afhentar við inngang.



PARTÝBÚÐIN

Óskum öllum Mosfellingum
og nærsveitum
gleðilegra jóla og
farsældar á komandi ári.

Með kærri þökk fyrir
viðskiptin á árinu sem er að líða.

**Á nýju ári kemur nýtt
símanúmer: 846-3424**

GK
Snyrtistofa

Kjarna - Þverholti 2 - Sími: 534 3424

Gjafabréf



KJÖTBÚÐIN
www.kjotbudin.is

...TILVALIÐ FYRIR SÆLKERANN

Kjötbúðin
Sunnukrika 2, Mosfellsbæ
Grensásvegi 48, Reykjavík
Sími 571 5511
kjotbudin@kjotbudin.is

KJÖTBÚÐIN
www.kjotbudin.is

Wellington Steik

*Við bjóðum upp á dýrindis innbakaðar
nautalundir fyrir hátíðarnar!*

kr. 6.950
pr.kóla



blikbistro.is/wellington



Hægt er að panta á vefnum okkar

Nautalundin kemur með duxell fyllingu. Henni er pakkað í úrvals smjördeig að hætti Wellington hertoga. Fyllingin samanstendur af gæðaskinku, sveppum og rauðlauk í þykktum demi glace gljáa. Val er um þrjár mismunandi tegundir af sósu.

Rauðvíns-, pipar- eða villisveppasósu.

Verð á 500 ml er 980 kr.

Afhending pantana fer fram á Blik Bistro,
Æðarhöfða 36, Mosfellsbæ

23. des kl. 12 - 15

31. des kl. 12 - 15

Opnunartímar yfir hátíðarnar

24. des – Lokað

25. des – Lokað

26. des – Lokað

27. des – 11-22

28. des – 11-22

29. des – 11-22

30. des – 11-22

31. des - Lokað

01. jan – Lokað

02. jan – Lokað

BLIK
BISTRO • GRILL

Einnig má panta í gegnum netfangið blikbistro@blikbistro.is eða í síma 566 8480



STYRKJUM ÖFLUGT SJÁLFBODALIDASTARF Í OKKAR HEIMABYGGÐ

Fjölskyldupakkar

Frábærir fjölskyldupakkar í sjö mismunandi stærðum.

TRALLI
Tralli er hannaður fyrir minni fjölskyldur. Handhægur, með öllu þeirri hlæði sem þarf til að taka þátt. Töluvert af smádoti.

TRÖÐNI
Eins og nafnið ber með sér er hann tröðfullur af gögum en ekki miklu af smádoti. Klíkkar ekki.

TRAUSTI
Dundurpakki sem inniheldur allt það hlæði sem þú þarft og miklu af smádoti. Þú missir ekki af neinu með þessum. Alltaf traustur.

TRÖLLI
Trölllegt vaxtarlagið veigir allt um innihaldið. Þessi er fyrir þá sem hugsa stórt og vísu lítið af smádoti. Ekki koma á smádoti ef þú ætlar að kaupa einn svona!

STUBBUR TRITILL OG STUFUR
Þrír fjölskyldupakkar sem eru sérstaklega hannaðir með þarfir yngstu fjölskyldumeðlimanna í huga. Mikilvægt er þó að fullorðnir stjórni alltaf ferðinni.

ÞRÍR FJÖLSKYLDUPAKKAR SEM ERU SÉRSTAKLEGA HANNAÐIR MEÐ ÞARFIR YNGSTU FJÖLSKYLDUMEÐLIMANNA Í HUGA. MIKILVÆGT ER ÞÓ AÐ FULLORÐNIR STJÓRNI ALLTAF FERÐINNI.

ÖRYGGIS KNAÐEMAN
NOTUM ALLTAF FLUGELDAGLERAUGU
-bæði börn og fullorðnir

FLUGELDAMARKAÐIR
BJÖRGUNARSVEITANNA

SLYSAVARNAFÉLAGIÐ
LANDSBJÖRG

Verum tímanlega í ár



OPNUNARTÍMI:
28. DES. 10-22
29. DES. 10-22
30. DES. 10-22
31. DES. 10-16



Sölustaðir eru að Völuteigi (björgunarsveitarhúsið) og á KFC bílplaninu við Háholt 9

Synir mínir björguðu

Líf Guðrúnar Jónsdóttur breyttist á örskotssundu árið 2017 er hún fékk heilablóðfall á heimili sínu í Skåne í Svíþjóð. Hún var meðvitundarlaus í þrjár vikur, dvaldi á spítala í nokkra mánuði og glímir í dag við alvarlega fylgikvilla áfálssins eins og málstol og heilabreytu.

Í einlægu viðtali við Ruth Örnólfsdóttur ræðir Guðrún um æskuárin, dvölin á Svíþjóð og hvernig fjölskyldan hefur tekist á við þessar breyttu og erfiðu aðstæður eftir að hún veiktist.

Guðrún eða Rúna eins og hún er ávallt kölluð fæddist í Reykjavík 19. mars 1978. Foreldrar hennar eru þau Steinunn Skúla-dóttir og Jón Gunnar Kristinsson starfsmaður Norðurláls á Grundartanga.

Guðrún er elst fjögurra systkina, Kristinn Svanur er fæddur 1979, Kolbrún Ösk er fædd 1981 og Þórey 1983.

Amma bjó í næsta húsi

„Ég ólst upp í Laugarneshverfinu og það var gott að alast þar upp. Ég á góðar minningar úr Laugarnesskóla og á yndislegar æskuvinkonur. Það voru ákveðin forréttindi að amma mín heitin, Þórey, átti heima við hliðina á okkur og heimili hennar var okkar annað heimili.

Við krakkarnir í hverfinu vorum heimalningar í Laugardalslaug, fórum stundum prisvar sinnum á dag, skruppum bara rétt heim til að borða,“ segir Rúna og brosir.

Fór sem skiptinemi til Bandaríkjanna

„Fjölskyldan flutti í Mosfells sveit árið 1991, að yfirgefa Reykjavík og flytja í sveit var smá sjokk en ég áttáði mig fljótlega á því að hérna vildi ég búa.

Ég fór í Gaggó Mos og svo í Menntaskólan í Reykjavík. Að loknu fyrsta ári fór ég sem skiptinemi til Bandaríkjanna en hélt svo náminu áfram þegar ég kom heim og útskrifaðist 1999.

Með skólagöngunni starfaði ég á hinum ýmsu stöðum, vann út á Granda, í Nóatúni og svo kenndi ég spinning í World Class. Af og til vann ég líka í Dónald, sjoppu foreldra minna og eitt sumar vann ég á hóteli í Noregi.“

Gengur vikulega á Esjuna

Rúna hitti eiginmann sinn, Gunnar Davíð Gunnarsson Logistics Director hjá Controlant, á Sálarballi í Ingólfsskaffi á gamlárskvöld 1997. Hún segir það hafa verið ást við fyrstu sýn en þau hafa verið saman síðan. Þau giftu sig í Laugarneskirkju 2007. Þau eiga þrjú börn, Steinunni Erlu f. 2006, Gunnar Darra f. 2009 og Guð-



Fjölskyldan: Gunnar Darri, Rúna, Hundurinn Freyja, Steinunn Erla, Gunnar Davíð og Guðmundur Nói.

HIN HLIÐIN

Uppáhaldsjólaag? Ef ég nenni með Helga Björns.

Hvað gleður þig mest? Litlu sigrarnir.

Bestu tónleikar sem þú hefur farið á? U2 í Osló árið 1997.

Hvað myndir þú aldrei borða? Sushi.

Hvaða ilmur er bestur? Vanillu.

Það besta við Ísland? Fjöllin.

Besta setning sem þú hefur heyrt? It's nice to be important, but more important to be nice.

Draumaborgin? San Francisco.

Eftir Ruth Örnólfsdóttur

MOSFELLINGURIN
ruth@mosfellingur.is

mund Nóa f. 2011, sem öll eru í Lágafellsskóla.

„Áhugamál okkar fjölskyldunnar er einhvers konar útivist og hreyfing og einnig garðrækt. Við förum oft saman í fjallgöngur og svo skreppum við hjónin reglulega í göngutúra á kvöldin. Ég fer svo í ræktina í World Class og á hverjum sunnudagsmorgni fer ég og geng á Esjuna mína,“ segir Rúna og brosir.

Ákveðin í að verða lækni

Rúna var ung að árum þegar hún tók þá ákvörðun að verða lækni. Hún var alltaf forvitin um sjúkdóma og um líkamann að utan sem innan. Rúna er líka mikil félagsvera og elskar fjölbreytt og nán samskipti við fólk. Henni gekk alltaf vel í skóla svo það voru engir þröskuldar þar.

„Haustið 1999 elti ég æskudrauminn og hóf nám í læknisfræði og mér gekk vel í náminu. Á þriðja árinu fór ég í skiptinám til Danmerkur sem var mjög góð reynsla fyrir mig.

Ég átti góð ár í Háskóla Íslands og fékk lækningaleyfi árið 2007.“

» **Ég var skelfilegur sjúklingur, ég reif slönguna úr hálsinum, reyndi að strjúka í hjólastjól og var bara brjáluð í skapinu.**

Fluttu til Svíþjóðar

Rúna ákvað að fara í sérnám í heimilislækningum, kláraði tvö ár hér heima en ákvað að taka seinni árin í Svíþjóð. Fjölskyldan flutti því búferlum árið 2012. Rúna útskrifaðist sem sérfræðingur árið 2014.

„Við bjuggum úti í átta ár, nánar tiltekið í Åhus á Skåne sem er tíu þúsund manna strandbær. Upphaflega stóð nú ekki til að vera svona lengi en við flengdumst því þarna var gott að vera. Svíarnir eru samt töluvert ólíkir okkur, þeir ræða málin alltaf í þátt á meðan við Íslendingar erum minna fyrir málalengingur en meira fyrir að klára málin, það er heilmikill munur á þessu,“ segir Rúna og hlær.

Strákarnir mínir björguðu mér

Árið 2017 fékk Rúna alvarlega heilablæðingu sem umturnaði lífi hennar og hennar nánustu en áfallið varð heima hjá henni í Svíþjóð í lok vinnudags.

„Ég fann fyrir höfuðverk og sagði við strákana mína sem þá voru 6 og 8 ára að ég ætlaði að leggja mig. Það leið ekki langur tími þar til þeir komu inn í svefnherbergi og vildu fá leyfi til að horfa á sjónvarpið en þeir náðu ekki sambandi við mig. Bræðurnir sóttu aðstoð til nágranna okkar sem var góðvinur okkar og lækni, þeir hreinlega björguðu mömmu sinni. Ég var svo lánsöm að sjúkrabíllinn kom fljótt á svæðið og ég



var flutt fyrst til Kristianstad en síðan áfram til Lundar.“

Höfuðkúpan var sett í djúpfyrstingu

„Ég var meðvitundarlaus í þrjár vikur og lá á spítala í nokkra mánuði. Ég fór í óteljandi aðgerðir, röntgen og fékk marga lyfjakokteila. Fyrsta aðgerðin fólst í að þræða æðarnar frá nára upp í heila til að komast að æðagúlpinum sem hafði sprungið og valdið blæðingu.

Þræðingin tókst en næstu daga var ég í lífshættu vegna mikils þrýstings. Þess vegna var stór hluti af vinstri helmingi höfuðkúpunnar tekninn af í annarri aðgerð í Lundi. Höfuðkúpan var sett í djúpfyrstingu og í

» **Líf mitt tók stóra U-beygju og kastaði mér í djúpu laugina, ég hef náð að komast upp á yfirborðið á ný, nú er bara að synda í átt að bakkanum.**

staðinn notaði ég hjálm til að hlífa heilanum. Það var erfið að sofa með hann en það gekk. Eftir 5 mánuði var beininu loksins komið fyrir á sinn stað aftur. Ég var með lömun í hægri hlið líkamans um tíma og þurfti að notast við hjólastól í tvo mánuði.

Mitt í öllum þessum látum fékk eigin-

lífi mínu



fyrir samskipti við aðra. Fólk með málstol þarf að glíma við erfiðleika í tjáningu, skrift og lestri á hverjum degi en þetta hefur samt ekki áhrif á greind eða persónuleika fólks. Margir einangrast, forðast fólk og eru með kvíða og þunglyndi, þeir finna fyrir skömm og eiga erfitt með að tala í margmenni. Ég tengi við margt af þessu.“

Ég var reið út í kerfið

„Þegar lækinn breytist í sjúkling þá þarf hann oft að taka á honum stóra sínum. Ég var skelfilegur sjúklingur, ég reif slöngu-una úr hálsinum nokkrum sinnum, reyndi að strjúka í hjólastól og var bara brjáluð í skapinu. Mínir nánustu ættingjar fengu alveg að finna fyrir því að ég var ekki sátt við málin.“

Ég var reið út í spítalann, út í kerfið og aðgerðaleysið en það var enginn sem skildi mig. Það að hafa málstol var eitt og sér nógu erfitt en að vera með málstol án tungumáls var hræðilegt. Sem lækni þá réð ég öllu og skipaði öllum fyrir með sjálfstraustið í botni, sem sjúklingur var ég ósjálfbjarga, í raun einskis verð og með lélegt sjálfstraust.

Það var erfitt að setta sig við orðinn hlut, það tók mig langan tíma en þegar ég var búin að setta mig við örlögin þá varð ég betri sjúklingur, fór að treysta öðrum og þiggja aðstoð.“

Ég fékk aldrei séns í Svíþjóð

„Bráðapjónustan í Lundi var rosalega góð, þar er mesta læknaþekking sem til er í heiminum. Þar starfar ung íslensk kona sem heilataugaskurðlæknir og það var hún sem skar mig upp.“

Það sama er ekki hægt að segja um þjónustuna í endurhæfingunni í Skáne því hún var afar takmörkuð. Ég hitti t.d ekki talmeinafræðing fyrr en eftir þrjá mánuði og var útskrifuð of snemma úr sjúkráþjálfun, þeim þótti bara nóg að ég gæti gengið.

Sjúkratryggingakerfið samþykkti ekki að ég ætti rétt á að fá ákafa talþjálfun á móðurmáli mínu. Hreint út sagt má segja að ég hafi lent í ákveðnum fordómum hjá Tryggingastofnun í Svíþjóð þrátt fyrir að vera sænskur ríkisborgari. Ég fékk ekki að fara í ökuþróf og þurfti að koma til Íslands á Grensásdeild til þess að fá það í gegn.

Ég fékk aldrei séns í Svíþjóð hvað endurhæfingu varðar og mér leið eins og ég væri í fangelsi.“

Skilningur og skipulag á öðru stigi

„Við fluttum til Íslands 2019 og ég var rosalega þakklát fyrir að vera komin heim. Viðmótið sem ég fékk á Tröppu, Grensás og Reykjalundi var frábært, skilningur og skipulag á allt öðru stigi en ég hafði áður kynnst. Ég var 10 vikur í talþjálfun á Grensás og eitt ár í endurhæfingu á Reykjalundi. Ég er endalaust þakklát fyrir það góða starfsfólk sem þar starfar.“

Heilinn getur aðlagast

Flestir einstaklingar með heilaskaða eru með heilapreytu sem er ósýnleg fötlun, hún er alvarlegur fylgikvilli eftir áföll. Mjög skert lífsgæði í einkalífi sem og í starfi.

Fólk þreystist óeðlilega hratt, stundum af litlu tilefni og það á erfitt með að vera í hávaða, mikilli birtu og að viðhalda athygli og einbeitingu. Heilapreytan er breytileg og er oft betri að morgni en verri þegar líða tekur á daginn.

„Heilapreytan pirrar mig mjög mikið, ég þarf að hvíla mig tvisvar til þrisvar á dag, mikilvægt er að ofreyna sig ekki og finna jafnvægi milli virkni og hvíldar“ segir Rúna alvarleg á svip. „Ég hélt að heilinn hjá full-orðnum væri fullmótaður og að ekki væri

maður minn alvarlega botnlangabólgu og var sendur í bráðaaðgerð á sjúkrahúsið í Kristianstad. Það má sannarlega segja að einhver hafi viljað láta reyna á stóðir fjölskyldunnar en við getum þakkað fyrir að sú aðgerð gekk vel.“

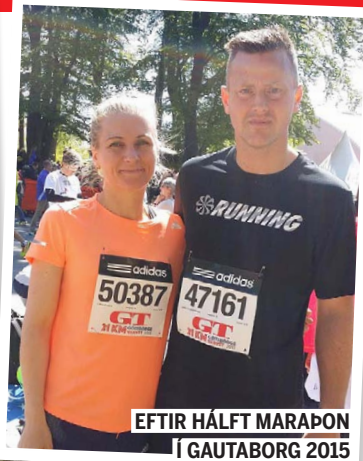
Fékk alvarlegt málstol

„Við eigum ótrúlega mikið af góðum ættingjum og vinum sem studdu við okkur í þessu ferli, eitthvað sem við verðum ævinlega þakklát fyrir. Foreldrar mínir og tengdaforeldrar hjálpuðu okkur mjög mikið.“

Ég fékk alvarlegt málstol í kjölfar heila-blæðingarinnar. Flestum þykir sjálfsgagt að geta talað og tjáð sig og flestir hafa þörf



Á SPÍTALANUM Í LUNDI
ÁSAMT FOELDRUM SÍNUM



EFTIR HÁLFT MARAÐON
Í GAUTABORG 2015



MARKMIÐI 2021 NÁÐ Á ESJUNNI.
HILDUR, RAGNHEIÐUR, RÚNA OG AGNES



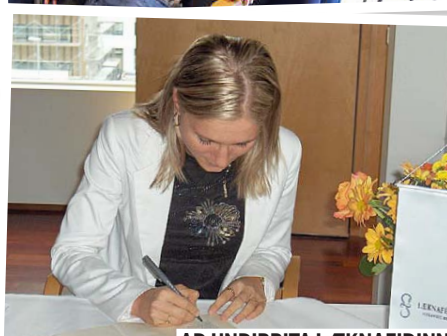
STEINUNN OG JÓN GUNNAR,
FORELDRAR GUÐRÚNAR



Á SPÍTALANUM Í SVÍPJÓÐ
Í NÓVEMBER 2017



GUÐRÚN 8 ÁRA



AÐ UNDIRRITA LÆKNAEIDINN

til meðferð við skemmdu svæði í heila en í dag veit ég betur. Heilinn getur aðlagast því hann finnur leið fram hjá færnisserðingu sinni. Því miður er ekki til nein töfra-lausn en með rétttri og ákafri þjálfun verða framfarir.

Þegar ég var í læknanámi þá áttaði ég mig strax á hvað lífið er oft ósanngjarnt. Mér er oft hugsað til sjúklinganna minna hvernig þeir tóku á hlutunum með æðruleysi og jákvæðu hugarfari, oft á tíðum við ómögulegar aðstæður. Þetta hjálpar mér í dag því ég á enn langt í land.“

» **Mér líður hreinlega eins og ég hafi klifið Mount Everest í hjólastjól, slík hefur brekkan verið.**

Hann talaði fyrir mig í tvö ár

„Krakkarnir okkar eru búnir að vera rosalega duglegir í veikindunum, við vorum með gott net ættingja og vina sem hélt þétt utan um þau á erfiðustu stundunum. Það besta var að láta þau halda áfram að fara í skólann, sinna tómstundum og hitta vini sína.“

Yngri strákurinn fékk áfallastreituröskun því hann kom ásamt bróður sínum að mér meðvitundarlausur. Hann vaknaði oft með martraðir, fékk ofsakvíða þegar hann sá sjúkrabíl og var alltaf að leita að mér og

spyrja hvort allt væri ekki örugglega í lagi. Það gekk betur með þann eldri, því þeir eru svo ólíkir.

Ást og umhyggja, gott spjall, samvera og mikið knús bjargaði krökkunum. Þetta var líka mikið áfall fyrir Gunna minn, hann hefur staðið sig eins og hetja, hann er kletturinn minn. Hann talaði fyrir mig í tvö ár í Svíþjóð því sænskan mín var horfin.

Stærsta verkefnið okkar er að rækta fjölskylduna og mæta áskorunum í lífinu eins og þær bera að, við ætlum að takast á við þetta saman.“

Ég er mjög sátt í dag

Ég spyr Rúnu hvernig hún horfi til framtíðar? „Líf mitt tók stóra U-beygu og kastaði mér í djúpu lauginu, ég hef náð að komast upp á yfirborðið á ný með hjálp margra, einnig með hreyfingu, hollu mataræði og góðum svefni. Nú er bara að synda í átt að bakkanum, gefast aldrei upp og vera með í lífinu, láta engan segja sér annað.“

Ég er mjög sátt í dag og afar þakklát fyrir að hafa getað byrjað að vinna aftur sem lækni, fyrir mér er það mesti sigurinn. Mér líður hreinlega eins og ég hafi klifið Mount Everest í hjólastjól, slík hefur brekkan verið. Ég byrjaði mjög rólega en hef smátt og smátt aukið við mig eins og orkan leyfir og það hefur gengið vel.

Það eru forréttindi að starfa með góðu starfsfólki á Heilsugæslunni í Árbæ, ég hlakka alltaf til að komast í vinnuna“ segir Rúna og brosir er við kveðjumst.

Mosfellingur og Barion bjóða upp á jólakrossgátu

VERÐLAUNA KROSSGÁTA



Verðlaun í boði Barion Mosó

Dregið verður úr
innsendum lausnar-
orðum og fá tveir
heppnir vinningshafar
5.000 kr. gjafabréf
frá Barion Mosó.



Klunna- leg mann- eskja	13	Störf- uðu Púkar	↓ Sprotum Að ofan Ellegar	↓ Knäpa	Lausn 1-21
Lim- gerði				3	1
→	7			↓	2
Snudde				Geri östreini- legt	3
Fásinum					4
Tíndi					
↳	γ	Renna			5
		Konu	γ		
Ófríð- ur	Pempia Jám- hýkið				6
↳				Pípa	7
Mótor					4 8
Athygli					
			Mjóður		9
		Sjávar- gudi Auðuga			10
			Óþekkt Ræfil- inn		11
			6	Hey	12
Naut Sið		Rýting Yl			13
	Verk- færi				14
		Spríkl Hetta		Næði Krulla	15
	Hljóm- ar Lökka				16
			Tog		17
γ		Mann Angan		γ	18
		Látum For- fæðir		19	19
	>				20
Rándýr		11			21

Sendið lausnarorðið sem er í töluasettu reitunum, 1-21, á netfangið krossgata@mosfellingur.is eða heimilisfangið Mosfellingur, Spóahöfða 26, 270 Mosfellsbæ.

Merkt „Jólakrossgáta“. **Skilafrestur er til 6. janúar.** Látið fylgja nafn og heimilisfang.

BARION
MOSÓ



MOSFELLSBÆR

*Mosfellsbær óskar
bæjarbúum öllum
gleðilegra jóla og
farsældar á komandi ári*



GLÖTUÐ JÓL?



**JÓLASAGA
MOSFELLINGS**
Eftir Ingibjörgu Valsdóttur

Þetta verða glötuð jól! Esja sparkaði fýlulega í snjóköggul á göngustígnum svo hann flaug út fyrir stígin og sökk ofan í þykkan snjóinn. Henni var kalt á höndunum enda hafði hún gleymt að setja á sig vettlinga. Pabbi hennar var búinn að suða ógeðslega lengi í henni að fara út að leika sér. Hvað átti hún að gera ein úti? Þau voru bara að taka til og sögðust ætla að pakka inn jólagjöfum. Þá mátti hún ekki vera inni í íbúðinni, ekki einu sinni inni í herbergi!

Hún horfði í kringum sig. Það var enginn á ferðinni nema hún. Enginn svona óheppinn nema hún. Að vera rekin út af eigin heimili á Þorláksmessu. Ómurllegt-og-alveg-glatað-dæmi. Jólin yrðu örugglega svona glötuð líka. Fullorðna fólkið var alltaf svo lengi að borða og hræðilega lengi að ganga frá eftir matinn. Esja pirraðist enn meira við tilhugsunina.

Þótt hún væri pirruð gat hún ekki neitað því að það var alveg fallett og jólalegt þarna í Kvosinni. Rauði Ásgarðs-bragginn var mjög jólalegur, snjórinn lá á þakinu og þakti flottu útskornu hlutina fyrir utan. Séríur glitruðu í gluggum og frostið hjúpaði strá og tré, svolítið eins og í teiknimynd. Samt var þetta alveg glatað.

Hún rölti áfram í áttina að Stekkjarflöt. Kannski voru einhverjir krakkar að leika sér þar, einhverjir óheppnir eins og hún. Brúin yfir ána var svo hál að hún datt á rassinn og rúllaði út í skafinn hinum megin við brúna. Glatað! Gat þessi dagur orðið eitthvað verri?

Esja lá í snjónum og vorkennði sér á fullu.

Allt í einu heyrðist í mjórri rödd einhver staðar nálægt henni.

„Hjálp ... getur þú hjálpað mér?“ sagði röddin veiklulega. Var þetta einhver krakki sem var að leika sér á Stekkjarflöt? Röddin hafði samt verið svo nálægt henni.

„Heyrir þú í mér? Gerðu það, ef þú heyrir í mér þá verður þú að hjálpa mér, mér er svo svakalega kalt og ég sé ekkert nema himininn,“ kjókrði röddin.

Röddin var rétt hjá henni! Hvað var eiginlega í gangi? Esja stökk á fætur og horfði rannsakandi í kringum sig. Þarna var ekkert að sjá nema stráin sem stungu frosnum kollum upp úr snjónum.

„Ég er hééér,“ var sagt með titrandi rödd upp úr skaflinum. Esja horfði betur á snjóinn og sá litla holu rétt við hliðina á stígunum. Hún færði sig varlega nær.

„Æææ, aumingja litlu loppurnar mínar ... þær eru orðnar alveg harðar og frosnar,“ heyrðist upp úr holunni og Esja hrökk í kút. Loppur? Hver gat verið með loppur þarna ofan í snjónum - og kunni að tala? Esja herti upp hugann og kíkti ofan í holuna.

Þarna lá lítill, ljósgrá tuskukanína. Esja sneri sér snögg í hring. Hver var að grínast í henni? Einhver að láta hana halda að tuskudýr kunni að tala? Voða fyndið! En það var enginn þarna, enginn nema hún og kanínan.

Esja hristi höfuðið og teygði sig eftir kanínunni. Það var rétt sem röddin hafði sagt, litlu loppurnar voru frosnar. Hún tók utan um þær og horfði rannsakandi á gráa dýrið. Var blik í svörtu plastaugnum? Hún hristi höfuðið. Ímyndunaraflíð var að bulla í henni. Talandi tuskudýr með lifandi augu, einmíiitt.

Allt í einu heyrði hún röddina aftur. Hún kom víst frá kanínunni!

„Takk fyrir að bjarga mér, ég er búinn að hrópa og kalla á alla sem hafa gengið fram hjá síðan í gær en það heyrði enginn í mér. Nema þú. Ég var farin að halda að það ætlaði enginn að koma. Takk fyrir.“ Kanínan virtist vera alveg að fara að gráta, ef tuskudýr gætu grátíð.

Esja ræskti sig og sagði svo hikandi: „H-h-halló, ég heiti Esja, ég skil ekki alveg af hverju þú kannt að tala?“

Kanínuröddin hló lágum kuldaskjálfandi hlátri.

„Ég hef alltaf kunnað að tala en það heyrá fáir í mér. Strákurinn minn heyrir í mér og sumir vinir hans en eiginlega enginn sem er orðinn svona stór eins og þú, Esja. Og stærsta fólkið heyrir aldrei í mér.“

„Hvað meinar þú, strákurinn þinn?“

„Nú, strákurinn sem ég á, hann heitir Natan og ég fékk hann þegar hann var pínulíttill, alveg ofboðslega lítill. Þá lagðist ég hjá honum þegar hann fór að sofa og síðan hef ég passað hann allar nætur, þangað til í gær. Þá datt ég úr kerrunni hans þegar hann var í göngutúr með stóra fólkinu sínu og enginn tók eftir því.“ Kanínan snökti sorgmædd.

„Getur þú kannski hjálpað mér að finna Natan?“ spurði kanínan og hljómaði skyndilega svolítið hressari. „Hann á heima í húsi sem er á litinn eins og sólskin og núna eru



ljós utan á því sem eru eins og himinninn. Það er alveg hræðilegt að enginn sé að passa hann!“

Esja var alveg ringluð. Tuskudýr sem átti strák sem átti heima í sólskinslitu húsi? Hún gat svo sem alveg haldið áfram að hlusta á þetta rugl, hún hafði ekkert betra að gera.

„Ókei, ég skal reyna. Segðu mér hvað þú heitir og í hvaða átt við eigum að fara,“ sagði hún með rödd sem minnti hana á kennarann hennar. Einhvern veginn svona ákveðin, eins og hún vissi nákvæmlega hvað hún væri að gera. Sem hún vissi ekki.

„Ég heiti Kalli, eða stóra fólkið segir það. Natan minn kann ekki alveg að tala ennþá en ég skil hann og hann skilur mig. Mér finnst Kalli ágætt nafn en væri alveg til í að heita svolítið stærra nafni, eins og til dæmis Loðinbarði eða Feldgrímur.“ Kanínuloppurnar voru aðeins að þiðna. Þótt Esju væri kalt á höndunum voru þær miklu heitari en litlu frosnu loppurnar.

„Ég veit ekki neitt um áttir. En rétt hjá húsinu er töfraskógur, alveg voðalega fallettur. Hann glitir og glansar í myrkrunu og ég hef eiginlega aldrei séð neitt jafn fallett. Nema augun í Natani, þau eru fallettust,“ sagði kanínan mæðulega og virtist aftur vera að fara að gráta.

„Svona, Kalli, við skulum finna Natan þinn,“ sagði Esja og var alveg hissa á sjálfri sér. Hún var ekki búin að hugsa málið en samt búin að lofa þessu. Hún hristi höfuðið yfir þessu öllu. Töfraskógur? Hún gat alveg rölt aðeins um með þetta stórskrítna mjúka grey og athugað hvort hún gæti hjálpað honum. Eins gott að enginn sæi til hennar að tala við leikfang!

Esja renndi rennilásnum á gulu úlpunni aðeins niður og stakk Kalla í hálsakotið. Svo renndi hún upp þannig að höfuðið á Kalla stóð upp úr úlpunni undir hökunni á Esju. Löng og mjúk eyrun kitluðu hana í hálsinn.

„Svona, núna leggjum við af stað,“ sagði Esja hughreystandi. Henni fannst hún finna kanínuna hreyfa sig undir úlpunni. Það gat nú bara ekki verið!

Þau röltu eftir stígunum í gegnum kvosina, gegnum undirgöngin undir Vesturlandsveginn og í áttina að Hlégarði. Kalli masaði og masaði um eitt og annað sem hann og þessi Natan höfðu brallað saman. Hann talaði um að hann hefði hlakkaði mikið svo mikið til jólanna með Natani og var næstum því farinn aftur að skæla.

„Natan má alls ekki vera án mín á jölunum,“ skrækti hann úr hálsakotinu á Esju. Hún ætlaði að róa hann niður með því að tala um jólasveina en Kalli var ekkert spenntur fyrir þeim. Hann fussaði og sveiði og sagði að jólasveinarnir væru háværir og athyglissjúkir þakkarar.

Esja varð hugsað til litla brúna bangsans sem hún átti þegar hún var lítill. Kúri hét hann. Hann var svo mjúkur og góður að kúra með. En svo týndist hann fyrir löngu síðan. Það var alveg agalegt ... en Esja var orðin svo stór að hún þurfti engan Kúra lengur. Það væri samt alveg næs að hafa

hann hjá sér á koddanum

„Þarna er hann!“ æpti Kalli allt í einu upp úr hálsmálinu á úlpunni hennar. Esja hrökk í kút.

„Töfraskógurinn! Þarna, þarna!“ æpti Kalli.

Esja fór að hlæja. „Ertu að meina Jólaskóginn? Já, hann er eiginlega töfraskógur.“

Þau gengu saman í gegnum glitrandi töfraskóginn hans Kalla og Esja heyrði hvernig hann dæsti ánægjulega.

Við túnið við endann á trjáögöngunum sá Esja lítið gult hús. Á þakkantinum hékk himinblá jólasería. Sko Kalla, hann vissi alveg um hvað hann var að tala. En af hverju hafði Esja aldrei tekið eftir þessu húsi?

Hún stóð við útidyrnar og velti fyrir sér hvort hún ætti ekki bara að setja furðudýrið aftur ofan í snjóinn og láta sig hverfa. En þá heyrði hún hvernig ískraði í Kalla af spenningsi. Auðvitað gat hún ekki sett hann ofan í snjóinn!

Hún bankaði á dyrnar. Eftir smá stund opnuðust þær. Fyrir innan stóð maður með lítinn strák í fanginu. Strákurinn var snöktandi og greinilega mjög dapur.

„G-g-góðan daginn,“ stamaði Esja. „Heitir strákurinn Natan?“

Maðurinn horfði hissa á Esju. „Já, reyndar heitir hann Natan. Hvernig veistu það?“ sagði hann.

„U, hérna, æ, ég bara giskaði,“ sagði Esja og fann hvernig hún varð eldrauð í framan.

Allt í einu hætti litli strákurinn að snökta og baðaði út höndunum. „Galligalligalli!“ sagði hann mjög hátt og spriklaði í fanginu á þabba sínum.

„Nei, elsku vinur, manstu Kalli er týndur,“ sagði pabbi hans og reyndi að knúsa strákinn.

„Sko, ég er með hann hérna hjá mér,“ sagði Esja um leið og hún renndi niður úlpunni og tók varlega utan um Kalla sem var orðinn hlýr og mjúkur.

Pabbinn horfði steinhissa á Esju um leið og hann setti Natan litla niður á gólf.

„Galliminn!“ sagði Natan og teygði litlu hendurnar í áttina að tuskudýrinu.

„Láttu hann fá mig! Ég á hann!“ hrópaði Kalli glaðlega og Esja var aftur eiginlega viss um að hann hefði hreyft sig.

Hún flýtti sér að rétta Natani kanínuna og sagði pabbanum að hún hefði fundið hana í snjónum.

„Hvernig vissir þú hvar við eigum heima? Og hvað Natan heitir? Hvernig veistu eiginlega hvað Kalli heitir?“ spurði pabbinn undrandi.

„Etli ég hafi ekki verið heppin. Svona ... jólaheppin,“ stamaði Esja vandræðalega. Ekki séns að hún ætlaði að segja manninum frá talandi tuskudýri!

Litli drengurinn knúsaði kanínuna sína af öllum kröftum og nuddaði henni svo framan í andlitið sem var allt í tárur og hori. Oj ... en samt svo krúttlegt!

Esja kvaddi feðgana og horfði á fallega sólskinslita húsið með himinbláu seríunum við endann á töfraskóginum. Um leið og hún sneri sér við heyrði hún Kalla segja: „Takk fyrir að hlusta á mig. Þetta verða bestu jól í heimi.“

Esja lagði brosandí af stað heim. Henni var svo hlýtt í hjartanu og bara alls staðar. Líka á höndunum. Kalli hafði rétt fyrir sér, þetta yrðu bestu jólin.





Útnefning á íþróttakarli og íþróttakonu Mosfellsbæjar 2021

KYNNING Á ÍÞRÓTTAFÓLKI SEM TILNEFNT ER

KOSNING ER HAFIN Á WWW.MOS.IS

ÚRSLIT VERÐA TILKYNNT RAFRÆNT Í BYRJUN JANÚAR

Kosning fer fram á vef Mosfellsbæjar www.mos.is dagana 23. desember - 2. janúar. Velja skal karl í 1., 2. og 3. sæti og konu í 1., 2. og 3. sæti. Kosningin er ekki gild nema valið sé í öll þrjú sætin. Úrslit verða kynnt rafrænt í byrjun janúar.

Bæjarbúum gefst kostur á, ásamt aðal- og varamönnum í íþrótta- og tómstundanefnd, að kjósa íþróttakarل og íþróttakonu Mosfellsbæjar 2021.



MOSFELLSBÆR

Aðalheiður Anna Guðjónsdóttir

hestaíþróttir

Aðalheiður Anna Guðjónsdóttir er fædd 1989 og hefur verið í hestamannafélaginu Herði alla tíð.

Árið 2021 var mjög gott hjá henni og átti hún góðu gengi að fagna á bæði keppnis- og kynbótabrautinni. Hún er í landsliðinu og var í toppsætum á öllum þeim mótum sem hún keppti á og var einnig tilnefnd til kynbótaknapa, íþróttaknapa og knapa ársins á uppskeruhátíð hestamanna.

Hún sýndi 30 hross í 1. verðlaun á árinu og á meðal þeirra var hæst dæmda 6 vetra hryssa ársins 2021.



Arna Rut Arnarsdóttir

frjálsar

Arna Rut er 16 ára og hefur æft með Aftureldingu í 5 ár. Arna hefur í gegnum tíðina hlotið fjöldamörg verðlaun. Arna Rut er samviskusöm og mætir á allar æfingar tilbúin til að bæta sig. Hún er góð fyrirmynd fyrir yngri iðkendur félagsins. Örne finnst skemmtilegast í hástökki og þrístökki en stendur sig vel í kúlukasti.

Arna er jafnframt stigahæsta stúlkan og hlýtur því Gunnellubikarinn líka.



Bára Einarsdóttir

skotfimi

Bára Einarsdóttir gekk til liðs við Skotís og keppir fyrir hönd Skotís. Bára er einstök íþróttakona og er ein af þeim bestu í skotfimi á landinu. Hún hefur á undanförunum árum verið í efstu sætum í skotfimi og setti 2 ný Íslandsmet 2021, bæði í 60 skotum liggjandi og þrístöðu sem er ein erfiðasta grein skotíþróttarinnar. Einnig hefur Bára sinnt félagsstarfinu í skotíþróttinni með miklum ágætum.

Bára er góð fyrirmynd fyrir yngri keppendur og hefur hún lagt sig fram við að aðstoða þá og leiðbeina. Afrekskrá 2021: Bára hefur keppt á bæði Evrópumótum og heimsmeistaramótum í skotfimi. Árið 2021 náði hún að setja Íslandsmet í 60 skotum liggjandi með 617,8 og einnig Íslandsmet í þrístöðu með 1034 stig.



Birta Rún Smáradóttir

sund

Birta Rún Smáradóttir er fædd 2004. Birta hefur ekki látið covid stoppað sig og hefur hún hefur sýnt miklar framfarir á þessu ári. Það er eftirtektarvert vegna þess að eftir þennan aldur er erfitt að bæta sig mikið. Hún keppti á ÍM 50 (Íslandsmeistarmót í 50 metra laug) og ÍM 25 á árinu og komst í úrslit í flest öllum greinum sem hún keppti í. Hún lenti í 4. sæti í 100 bringu á ÍM50 og á ÍM25 náði hún í 5. sæti í 100 skrið. Einnig keppti hún á AMÍ (Aldursflokksmeistarmót Íslands) og varð þar í 5. sæti í öllum greinum sínum þar, sex talsins. Afturelding er í mikilli samvinnu með ÍA og náði hún lágmörkum inn í keppnisferð með þeim sem átti að fara í febrúar 2022.



Amalía Ósk Sigurðardóttir

lyftingar

Amalía Ósk Sigurðardóttir hefur verið í fremsta flokki lyftingakvenna hér á landi og verið stigahæsti keppandi kvenna á Íslandsmeistum síðustu ára.

Hún varð Íslandsmeistari þriðja árið í röð í -64 kg flokki og náði því lágmörkum á EM og keppti þar fyrir hönd Íslands á EM í Rússlandi í apríl. Amalía fékk boð á Smáþjóðaleikana í San Marino og keppti þar í október og lenti í 4. sæti. Hún keppti á Norðurlandamóti í nóvember og lenti í 4. sæti, náði þar með lágmörkum á HM og keppti fyrir hönd Íslands á HM í Úzbekistan núna í desember. Hún setti fjölda Íslandsmeta á árinu í snörun, jafnhendingu og samantlögðum árangri.



Ásthildur Emma Ingileifardóttir

taekwondo

Ásthildur hóf árið með gullverðlaunum í einstaklings poomsae á bikarmóti sem fram fór í febrúar. Á því móti vann hún einnig brons í para og hópa poomsae. Á Íslandsmeistum í poomsae sem fór fram í október varð hún Íslandsmeistari í öllum flokkum sem hún keppti í; vann einstaklings, hópa og para poomsae, sem er einstakur árangur. Undanfarin ár hefur Ásthildur verið fastgestur á verðlaunapöllum á mótum hérlandis og erlendis, sem dæmi má nefna að hún hefur unnið til verðlauna á Norðurlandamóti í taekwondo og á RIG.

Ásthildur er aðeins 16 ára að aldri og hefur verið í landsliðinu í nokkur ár og nú þegar orðin ein allra besta poomsae kona landsins.



Bergrún Ósk Aðalsteinsdóttir

frjálsar

Bergrún Ósk var valin íþróttakona ársins af Íþróttasambandi fatlaða. Þetta er fjórða árið í röð sem Bergrún hlýtur nafnbótina.

Bergrún Ósk Aðalsteinsdóttir hefur síðustu tvö tímabil keppt fyrir FH en nú í lok árs 2021 hefur hún ákveðið að skipta á nýjan leik til ÍR. Bergrún setti tvö ný Íslandsmet í kúluvarpi á árinu og keppti í fyrsta sinn á Paralympics. Bergrún vann til silfurverðlauna í kúluvarpi á EM í Póllandi þegar hún varpaði kúlunni 8,76 metra. Skömmu síðar stórbætti hún Íslandsmetið og það á Paralympics í Tokyo þegar hún hafnaði í 7. sæti (9,57 m). Bergrún keppti einnig í langstökki á Ólympíuleikunum, EM og á Íslandsmeistum.



Cecilía Rán Rúnarsdóttir

knattspyrna

Cecilía Rán Rúnarsdóttir er núverandi íþróttakona Mosfellsbæjar.

Cecilía Rán 18 ára er landsliðsmaður Íslands í knattspyrnu, hún hefur haldið markinu hreinu í þremur síðustu leikjum sínum með liðinu og það eru 288 mínútur síðan skorað var hjá henni í A-landsleik.

Cecilía skrifaði undir atvinnumannasamning við Everton á Englandi á árinu og var í framhaldinu lánuð til KIF Örebro í efstu deild Svíþjóðar þar sem hún var tvisvar sinnum valin í lið umferðarinnar.



Erna Sóley Gunnarsdóttir

frjálsar

Erna Sóley Gunnarsdóttir er 21 árs kúluvarpari og stundar nám á skólastyrk í Rice University í Houston í Texas. Hún var valin frjálsíþróttakona FRÍ 2021 og situr í 38. sæti á Evrópulistanum.

Hún á Íslandsmetinn í kúluvarpi kvenna, inni með 16,95 m og úti með 16,77 m. Hún keppti á EM U23 og varð í 9. sæti. Hún sigraði í kúluvarpi í Evrópukeppni landsliða í 2.deild sem fram fór í Búlgaríu í sumar.

Erna Sóley á sannarlega framtíðina fyrir sér.



MOSFELLSBÆR

Útnefning á íþróttakarli og íþróttakonu Mosfellsbæjar 2021

Kynning á íþróttafólki sem tilnefnt er og afrekum þeirra á árinu.

Eva Dís Sigurðardóttir

handknattleikur

Eva Dís Sigurðardóttir er tvítugur markvörður meistaraflokks kvenna. Hún byrjaði sjö ára að æfa handbolta í Aftureldingu og hefur alla tíð spilað hér í Mosfellsbænum. Eva Dís er á sínu fjórða keppnistímabili í meistaraflokki og átti m.a. stóran þátt í því að liðið vann sér sæti í Ólísdeildinni fyrir þetta tímabil. Hún hefur verið valin í yngri landsliði og var á þessu ári í æfingahópi A-landsliðsins, sem er frábær árangur. Eva Dís er mjög metnaðarfull og mikil keppnismanneskja. Hún mætir á allar æfingar og aukaæfingar og hugsar vel um sig utan æfingasvæðisins líka. Hún er frábær fyrirmynd fyrir yngri iðkendur félagsins, liðsfélaga sína og aðra og er glæsilegur fulltrúi Aftureldingar.



Guðrún Elísabet Björgvinsdóttir

knattspyrna

Guðrún er 21 árs og hefur æft með Aftureldingu frá því hún byrjaði í knattspyrnu 12 ára gömul. Guðrún spilar á vinstri kantinum, þar sem hún fann sig ákaflega vel í sumar. Hún ásamt liðsfélögum sínum lentu í 2. sæti Lengjudeildarinnar sem veitir þeim rétt til að spila í efstu deild næsta sumar. Guðrún hefur spilað 73 leiki fyrir Aftureldingu og skorað í þeim 38 mörk. Núna í sumar afrekaði hún að skora 23 mörk í 17 leikjum. Leikur Guðrúnar og mörkin hennar áttu stóran þátt í því að liðið komst upp um deild. Þetta frábæra sumar skilaði sér í titlinum besti leikmaður sumarsins bæði á lokahófi félagsins og á Heimavellinum, miðli sem fjallar um kvinnaknattspyrnu eingöngu. Guðrún var markahæsti leikmaður Lengjudeildar 2021.



Hafrún Rakel Halldórsdóttir

knattspyrna

Hafrún Rakel er 19 ára Mosfellingur uppalin í Aftureldingu en færði sig til Breiðabliks á síðasta ári.

Hafrún átti mjög gott knattspyrnuár en hún byrjaði alla leiki með Breiðablik bæði á Íslandsmóttinu þar sem hún skoraði 3 mörk og í Mjólkurbikar þar sem hún varð bikarmeistari.

Liðin hennar komst í 16 liða riðlakeppni Meistaradeildar Evrópu en Hafrún spilaði 10 Evrópuleiki á árinu og var í byrjunarliði í þeim öllum. Hafrún var valin í A-landsliðið á árinu og spilaði hún 4 leiki, þar af tvisvar í byrjunarliði.

Hafrún Rakel er flott fyrirmynd með skýr markmið og verður spennandi að fylgjast með henni á næstu árum.



Kristín Sól Guðmundsdóttir

golf

Kristín Sól Guðmundsdóttir er 19 ára Mosfellingur og leikur fyrir Rogers State í bandaríska háskólagolfinu. Kristín Sól lék gott golf í sumar en hún hafnaði meðal annars í 2. sæti í Hvaleyrarbikarnum á GSÍ mótaröðinni og var efst GM stúlkna á stigalista GSÍ.

Kristín lék með kvennasveit GM sem hafnaði í 2. sæti á Íslandsmóti golfklúbba í efstu deild eftir spennandi úrslitaleik. Kristín hóf nám í Bandaríkjunum núna í haust og lék vel á sinni fyrstu önn.

Kristín er frábær íþróttamaður, skipulögð, dugleg og metnaðarfull.



Oddný Þórarinsdóttir

karate

Oddný Þórarinsdóttir, 17 ára, er karatekona Aftureldingar árið 2021. Oddný hefur hlotið þessa nafnbót undanfarin fjögur ár. Oddný æfir og keppir með afrekshóp Aftureldingar og er í landsliðshóp. Oddný hefur alltaf æft karate hjá Aftureldingu.

Árið 2021 varð Oddný Íslandsmeistari í kata í sínum aldursflokki og í öðru sæti á Íslandsmóti fullorðinna. Oddný er einbeitt og flottur iðkandi. Hún nær vel til þeirra barna sem hún kennir. Hún var valin í landsliðið í kata og tók miklum framförum þar undir stjórn þáverandi landsliðsþjálfara.



Thelma Dögg Grétarsdóttir

blak

Árið 2021 hefur verið gott ár fyrir Thelmu, en hún hefur verið yfirburðaleikmaður á vellinum. Thelma varð Íslandsmeistari í blaki með Aftureldingu.

Á uppskeruhátíð Blaksambands Íslands fyrir leiktíðina 2020-2021 var Thelma valin stigahæsti leikmaðurinn í sókn, stigahæsti leikmaðurinn í uppgjöf, stigahæsti leikmaðurinn samtals, besti Dío-inn á leiktíðinni og í draumalið leiktíðarinnar. Hún var einnig valin besti leikmaður leiktíðarinnar.

Hún hefur verið yfirburðaleikmaður það sem af er leiktíðinni 2021-2022.

Thelma er einn af mátarstólpum íslenska landsliðsins í blaki og er í A-landsliði Íslands.



Aron Elí Sævarsson

knattspyrna

Aron hefur spila 39 bikar- og deild-
arleiki með Aftureldingu, þar af 15 á
síðasta tímabili. Hann lagði upp fjölda
marka úr vinstri bakverði og frammi-
staða hans á tímabilinu var mjög góð.
Aron var meðal annars þrívígis í liði
umferðarinnar í Lengjudeildinni hjá
Fótbolti.net auk þess sem hann fékk
tilnefningar í vali á liði ársins í deildinni.

Aron Elí tók við fyrirliðabandinu hjá
Aftureldingu síðastliðinn vetur og var
annað árið í röð algjör lykilmáður með
liðinu í Lengjudeildinni.



Benedikt Ólafsson

hestaíþróttir

Benedikt Ólafsson er 18 ára gamall og
er stoltur Harðarfélags. Hann landaði
Íslandsmeistaratitli í gæðingaskeiði
og var á verðlaunapalli í fjörgangi,
tölti og slaktaumatölti á sama móti.
Benedikt vann einnig gæðingaskeiðið
á Reykjavíkumeistaramótinu og var
á verðlaunapalli í fjörgangi, tölti og
slaktaumatölti. Auk þess var hann á
verðlaunapalli á öllum öðrum mótum
sem hann tók þátt í.

Benedikt var skipaður í landsliðið
nýlega og tilnefndur efnilegasti knapi
ársins af LH. Hann eyðir öllum frítíma í
hesthúsinu, þar líður honum best, hann
sækir reiðkennslu í hverri viku.



Blær Hinriksson

handknattleikur

Blær er tvítugur handknattleiksmaður
sem á framtíðina fyrir sér og ætlar
sér langt í íþróttinni. Blær er einstök
fyrirmynd fyrir yngri iðkendur félagsins
innan sem utan vallar. Blær steig upp í
hlutverk leiðtoga á sínu fyrsta tímabili
með liðinu á liðnu tímabili þegar meistar-
liðið hrjáðu leikmannahóp meistaraflokks-
ins. Blær endaði sem markahæsti
leikmaður Aftureldingar í Ólisdeildinni
og var valinn efnilegasti handknattleiks-
maður landsins. Hann spilaði 20 leiki
í Ólisdeildinni og skoraði að meðaltali
6,2 mörk í leik ásamt því að gefa 3
stoðsendingar að meðaltali. Blær æfir
gríðarlega mikið til viðbótar við æfingar
meistaraflokks Aftureldingar ásamt því
að sinna þjálfun 6.flokks karla.



Friðbjörn Bragi Hlynsson

kraflýftingar

Friðbjörn Bragi átti gríðarlega gott
keppnisár í klassískum kraflýftingum
þar sem hann hóf árið á að landa 2.
sæti á Reykjavíkurlækingunum annað árið
í röð og setti að auki þrjú Íslandsmet
í -83 kg flokki í hnébeygju og tvívegis
í samanlögðu. Friðbjörn varð svo
Íslandsmeistari 4. árið í röð í -83 kg
flokki á Íslandsmótinu sem haldið var í
Mosfellsbæ í mars. Þar að auki sló hann
eitt Íslandsmet í hnébeygju. Friðbjörn
kláraði svo keppnisárið með því að
verða stigahæsti karlinn á bikarmótinu
sem haldið var í nóvember og er því
bikarmeistari karla 2021. Friðbjörn
er búinn að tryggja sér þátttökurétt á
heimsmeistaramótinu í klassískum
kraflýftingum sem haldið verður í júní
2022.



Guðni Valur Guðnason

frjálsar

Guðni Valur er 26 ára og var valinn
frjálsíþróttakarl frjálsíþróttasambands-
ins 2021. Guðni Valur situr í 17. sæti á
Evrópulistanum og er fyrirliði íslenska
karlalandslíðsins. Guðni byrjaði tíma-
bilið á glæsilegri bætingu í kúluvarpi
á Reykjavík International Games með
kast upp á 18,81 m. Hann varð Íslands-
meistari í kúluvarpi innanhúss með kast
upp á 18,40 m. Vann til silfurverðlauna
á Evrópska bikarkastmótinu í Split
með kasti upp á 63,66 m. Guðni keppti
á Ólympíuleikunum sem fram fóru í
Tokyo. Hann náði frábæru þriðja sæti
á Göteborgs Fridrott Grand Prix á eftir
gull- og silfurverðlaunahöfunum frá
Ólympíuleikunum með kasti upp á
64,92 m.



Gunnar Karl Jóhannesson

akstursíþróttir

Gunnar Karl er fæddur 1996. Gunnar
Karl varð Íslandsmeistari í rally
árið 2021 annað árið í röð og keppti
sömuleiðis í tveimur mótum í bresku
mótaröðinni BTRDA í haust þar sem
hann náði sínum besta árangri í keppni
erlendis. Hann starfaði einnig við
uppbyggingarstarf í unglingsflokki
í rallycrossi, þar þjálfaði hann 15 og
16 ára ungmennti í akstri og annaðist
undirbúning fyrir keppnir.

Gunnar Karl er mikill keppnismaður,
leggur mikla áherslu á fagmennsku í
sportinu og er frábært fyrirmynd bæði
ungra íþróttamanna sem og ökumanna.



Hafþór Harðarson

keila

Hafþór er 35 ára gamall Mosfellingur.
Hafþór hefur um árabíl verið einn af
fremstu keilurum landsins og hefur
unnið til fjölda verðlauna bæði á Íslandi
sem og erlendis. Helstu afrek Hafþórs á árinu 2021 eru:
• Íslandsmeistari einstaklinga 2021
• Íslandsmeistari með liði sínu ÍR-PLS
• Bikarmeistari með liði sínu ÍR-PLS
RIG 2020 1. sæti og lagði Danielle
McEwan atvinnukeilara frá USA í
úrslitum
Hafþór hefur verið valinn til að leika
með íslenska landsliðinu á EM2022, en
mótið fer fram í Helsinki í Finnlandi í
janúar 2022.



Oliver Ormar Ingvarsson

bogfimi

Oliver er 20 ára Mosfellingur og
íþróttamaður ársins hjá BFSÍ 2021.
Helsti árangur hans: Hæsta skor ársins
innandyrar og utandyrar, meðal efstu 20%
á fjölmennustu mótaröð í heiminum og
5. sæti á Norðurlandameistaramóti.

Oliver sló 12 Íslandsmet á árinu, fjögur
einstaklingsmet, sjö liða- og landsliðs-
met fullorðinna. Oliver keppti m.a. á HM
ungmenna, Heimsbikarmóti fullorðinna
og lokakeppni um þátttökurétt á
Ólympíuleika.

Oliver stefnir á Evrópuleika/Ólympíu-
leika, hann er framúrskarandi fyrir-
mynd og mjög virkur í starfi yngri flokka
samhliða vinnu og skóla.



Pétur Árnason

hjólreiðar

Hans fókus hefur fyrst og fremst verið á götuhjólreiðar en árið 2018 fjárfesti hann í tímatökuhjóli og hefur hann verið að leggja meiri áherslu á tímatökur síðustu 3 ár. Á næsta ári stefnir Pétur á að taka þátt í sem flestum götuhjólakeppnum og tímatökum sem verða í boði en hann hefur yfirleitt tekið þátt í um 10 hjólreiðakeppnum yfir keppnis-tímabilið.

Vortímataka Breiðabliks – 1. sæti (50-59 ára) Suðurstrandarvegur - Mastergötuhjól B flokkur – 3. sæti (50-59 ára) Jökulmíla – Götuhjól – 4. sæti (50-59 ára) TT Grindavík - tímataka 2 – 1. sæti (50-59 ára) Íslandsmót í TT – 1. sæti (50-59 ára) Tímataka Víkings – 1. sæti (50-59 ára) Tímataka Bjarts – 1. sæti (50-59 ára).



Sigurður Þráinn Sigurðsson

sund

Sigurður Þráinn Sigurðsson (2002) hefur æft sund hjá Aftureldingu í 9 ár. Árið 2021 komst hann inn á Íslandsmeistaramót í 25 metra laug þar sem hann keppti í 100 m skriðsundi.

Sigurður hefur bætt sig mikið á æfingum upp á síðkastið en á enn heilmikið inni. Það verður gaman að fylgjast með áframhaldandi bætingum.

Sigurður Þráinn er samviskusamur íþróttamaður sem kemur á æfingar til þess að verða betri sundmaður.



Sigþór Helgason

blak

Sigþór var burðarás Aftureldingar í frábæru gengi liðsins í Kjörísbikarnum 2021 þegar liðið komst í úrslitaleik Bikarkeppni BLI eftir frábæran sigur í undanúrslitaleiknum þar sem Sigþór var algjör yfirburðamaður á vellinum. Í sumar tók Sigþór þátt í strandblaksmótum sumarsins og á Íslandsmótinu í ágúst uppskar hann bronsverðlaun ásamt meðspilara sínum.

Á yfirstandandi leiktíð hefur Sigþór verið lykilmaður í karlaíði Aftureldingar og er annar stigahæsti leikmaður úrvalsdeildar karla það sem af er leiktíðinni. Sigþór var valin í A-landslíð Íslands í janúar og nú er Sigþór einnig í æfingahópi A-landslíðsins fyrir verkefni í Lúxemborg í desember.



Steingrímur Bjarnason

aksturíþróttir

Steingrímur Bjarnason náði þeim frábæra árangri í sumar að verða Íslandsmeistari í götubílaflokk í torfæru en einnig tók hann þátt í sandspyrnukeppni í sumar. Steingrímur tók þátt í öllum sex umferðum Íslandsmótsins í torfæru þetta árið. Sigræði í fjórum keppnum og lenti í öðru sæti í tveimur, hann var í mikilli baráttu fram að síðustu umferð Íslandsmótsins. Steingrímur sýndi flottan akstur í allt sumar ásamt fullt af frábærum tilþrifum.

Hann hefur verið í kringum akstursíþróttir yfir 30 ár og hefur unnið marga Íslandsmeistararitla undanfarin ár. Steingrímur hefur unnið Íslandsmeistaratitlinn í götubílaflokk 3 ár í röð.



Sverrir Haraldsson

golf

Sverrir er 21 árs gamall Mosfellingur. Árið 2021 var hans besta ár í keppnisgolfi til þessa. Helsti árangur ársins var eftirfarandi:

- Íslandsmeistari í holukeppni í karlaflokk.
- Valinn í A-landslíð Íslands sem lék á Evrópumóti á Spáni.
- Lykilmaður í liði App State í Bandaríska háskólagolfinu.
- 3. sæti á stigalista GSÍ í fullorðinsflokk.

Sverrir leggur afar hart að sér við æfingar og skipaði sér á meðal þeirra bestu á Íslandi með árangri sumarsins. Sverrir lék gríðarlega stöðugt og gott golf og hafnaði í 10 efstu sætunum á öllum mótum ársins á GSÍ mótariðinni.



Víktor Elí Sturluson

fimleikar

Víktor Elí Sturluson byrjaði í hópfirmleikum 6 ára gamall hjá Aftureldingu. Hann skipti yfir í áhaldafimleika 7 ára og æfði þá með Ármanni. Víktor æfði af kappi og vann til marga verðlauna á þrepamótum auk þess að verða Íslandsmeistari í stökki og svifrú. Víktor færði sig yfir til Aftureldingar árið 2010 og byrjaði í hópfirmleikum af alvöru. Árið 2014 var hann valinn í úrvalshóp unglinga og komst áfram í valinu um að komast í landsliðshóp FSÍ sem keppti á EM í hópfirmleikum og náði 2. sæti í Portúgal. Víktor hefur tekið þátt í fjölmörgum verkefnum fyrir hönd FSÍ, kynnt fimleika, verið frábær fyrirmynd og góður liðsfélagi. Hann framkvæmir stökk sem einungis fáir fimleikamenn í heiminum geta framkvæmt.



Þórður Jökull Henrysson

karate

Þórður Jökull er 19 ára. Hann er í afrekshóp karatedeildar Aftureldingar. Hann byrjaði að æfa karate fyrir 11 árum, þá hjá Aftureldingu þar sem hann hefur verið síðan. Undanfarin ár hefur Þórður verið afkastamikill bæði hérlendis og á alþjóðlegum mótum. Árið 2021 keppti Þórður innanlands á:

- Íslandsmeistari kata karla.
- Bikarmóti ekki lokið, eitt mót eftir, er núna í 2. sæti í samanlögðu kata og kumite, en hann keppir ekki í kumite.
- Reykjavík International Games - RIG 2. sæti. Hann fór einnig í landsliðsverkefni, Evrópumeistaramót ungmenna, Solna karate Cup, Heimsmeistaramót fullorðinna og Norðurlandameistaramót.



Wiktor Sobczynski

tækwondo

Wiktor er einn okkar allra besta keppandi í bardaga og hóf árið af miklum krafti á bikarmóti sem haldið var í febrúar. Í bardaga vann hann sinn flokk glæsilega og var valinn keppandi mótsins í bardaga. Þá vann hann silfur og bronsverðlaun í poomsae. Á Íslandsmóti poomsae fékk hann eitt gull og tvö brons sem er glæsilegur árangur. Wiktor er aðeins 16 ára að aldri en er þegar meðal sterkustu keppenda Íslands í báðum greinum Taekwondo, formi og poomsae, en hann er í landsliðinu í bardaga. Það er sjaldgæft að keppendur komnir í unglingaflokk í taekwondo séu jafnframarlega í báðum hlutum íþróttarinnar, bardaga og poomse, en Wiktor er einn þeirra hæfileikaríku einstaklinga sem það afreka.





Ungmennafélagið Afturelding óskar Mosfellingum nær og fjær gleðilegra jóna og farsældar á komandi ári.

Þökkum fyrir samstarfið á árinu sem er að líða og förum með eftirvæntingu inn í nýtt íþróttarár.

Hægt að styrkja Aftureldingu og fá skattaafslátt

Með nýjum lögum sem samþykkt voru 1. nóvember geta einstaklingar nú styrkt Aftureldingu um allt að 350.000 krónum en að lágmarki 10.000 krónur á ári sem er frádráttarbært frá skattskyldum tekjum. Fyrirtækjum er heimilt að draga frá skattstofni allt að 1,5% af rekrartekjum.

Nánari upplýsingar er hægt að nálgast á heimasíðu félagsins, www.afturelding.is

Afturelding þakkar kærlega fyrir allan stuðninginn í gegnum tíðina.



STOLTIR SVARTBELTARAR

Fjölbreytt verkefni karate- deildar Aftureldingar

Starf karatedeildarinnar hefur að mestu verið með hefðbundnu sniði í haust. Loksins tókst að fá Sensei Steven Morris til landsins til að gráða iðkendur, og þá sérstaklega svartbeltara.

Þrír stóðust Nidan gráðun (2. dan) og þrír staðfestu svarta beltið og fengu þar með gráðuna Shodan (1. dan). Aðrir iðkendur tóku beltapróf hjá Sensei Steven og var hann ánægður með framfarir allra.

Bikarmeistaramót

Þórður tók þátt í bikarmótum 2 og 3 og vann örugglega í kata á báðum mótum. Hann er því ósigrður í kata á öllum bikarmótunum en endaði í þriðja sæti í bikarmótaráðinni með 30 stig. Oddný tók þátt í bikarmóti 2 í kata og sigraði hún það örugglega en það dugði henni ekki til að komast á verðlaunapall í bikarmótinu.

Erlend mót

Þórður og Oddný tóku bæði þátt í Evrópumeistaramóti undir 21 ára. Þórður náði þeim frábæra árangri að ná 9. sæti í kata U21, en það fellur undir afrek samkvæmt afreksstefnu ÍSÍ að komast í 16 manna úrslit á Evrópumóti. Þórður tók þátt í Solna Cup í Svíþjóð í október, og lenti hann í 3. sæti í U21 og 7. sæti í fullorðinsflokki. Þórður var



ODDNÝ OG ÞÓRÐUR

jafnframt valinn til að taka þátt í heimsmeistaramóti fullorðinna sem fór fram í Dubai í nóvember. Alls voru 67 keppendur skráðir til leiks í kata. Þórður endaði í 49 sæti sem er flottur árangur fyrir 19 ára keppanda frá Aftureldingu.

Norðurlandameistaramótið var svo haldið viku síðar í Noregi. Þar náði Þórður sér ekki á strik en lenti í 9. sæti. Núna í lok árs er Þórður í 11. sæti á heimslista World Karate Federation í kata U21. Sannarlega frábær árangur hjá þessum unga landsliðsmanni.

Karateæfingar hefjast á nýju ári þann 5. janúar og þarf að skrá iðkendur í gegnum Sportabler.



SIGUR Á BIKARMÓTI KRAFT

Friðbjörn Bragi Hlynsson úr Lyftingafélagi Mosfellsbæjar varð stighæstur á bikarmóti Kraft í klassískum kraftlyftingum. Hann sigraði með miklum yfirburðum. Hann tók 8 lyftur af 9 og endaði með 250 kg í hnébeygjum, 157,6 kg í bekkpressu og 265 kg í réttstöðulyftu eða samanlagt 672,5 kg.

**AFTURELDINGAR
VÖRURNAR
FÁST HJÁ OKKUR**



JAKO
SPORT ÍSLANDI

NAMO EHF. - SMÍÐJUVEGI 74 (GUL GATA) - 200 KÓPAVOGI

Sími: 566 7310 - jakosport@jakosport.is - jakosport.is



GAMAN SAMAN UM ÁRAMÓTIN



FJÖLSKYLDAN SAMAN
18 ÁRA ÁBYRGÐ



SAMAN

samanhopurinn.is



MOSFELLSBÆR

Jóla­kveðja

Bæjarstjórn er nú komin í jólafrí og lítið að fréttu úr bæjarpólitíkinni. Búið að afgreiða fjárhagsáætlun og komin tími á jólaundirbúning og jólagleði.

Sveitarstjórnarkosningar verða haldnar í maí og ef að líkum lætur færast fjör og líf í bæjarmálin og stjórn­málaumræðu þegar kemur fram á nýja árið. Það eru mörg verkefni sem sinna þarf í sveitarstjórn og margs konar stefnu­mótun sem þarf að fara fram eða endurskoða.

Skólamálin eru og eiga alltaf að vera efst á baugi enda leggur það starf sem þar er unnið grunninn að framtíð og farsæld unga fólksins okkar. Getur við gert betur í skólamálu­m? Já, það teljum við. Við þurfum að leggja aukna áherslu á að búa vel að skólunum okkar og gera allt sem í okkar valdi stendur til að efla það faglega starf sem þar er unnið. Getum við gert betur í fjölskyldu­málum? Já, það teljum sannarlega. Við þurfum að búa betur að þeim sem eiga undir högg að sækja, við þurfum að fjölga félagslegu íbúðum til að standast samanburð við nágrannasveitarfélög okkar og við þurfum að sinna betur eldri borgurum. Getum við gert betur í skipulagsmálum? Já, það telj­



um við. Við verðum að gæta þess að jafnvægi haldist í uppbyggingu bæjarins okkar, að ímyndin um sveit í bæ glatist ekki. Getum við gert betur í umhverfismálum? Já, sannarlega getum við það, t.d. með því að leggja áherslu á loftslagsmál sem eru mikilvægustu mál framtíðarinnar. Getum við gert betur í íþrótt­ og tómstundamálum, menningarmálum, lýðræðis­ og mannréttindamálum? Já, við getum það.

Við eigum að gera betur í öllum þessum málaflokkum. Efla faglegt starf nefnda bæjarins og efla tækifæri bæjarbúa til þátttöku í stefnu­mótun og samtali um framþróun í bæjarmálunum. Alla þessa þætti þarf að ræða í aðdraganda sveitarstjórnarkosninga.

En núna er tími til að njóta samveru og helgi jóla­anna. Vonandi auðnast okkur öllum að halda gleðileg jól með fjölskyldu og vinum óáreitt af veiruskömminni. Bestu óskir um gleðiríka jólahátíð.

Anna Sigríður Guðnadóttir,
bæjarfulltrúi Samfylkingarinnar
Ólafur Ingi Óskarsson,
varabæjarfulltrúi Samfylkingarinnar.



Jóla­kveðja frá Framsókn

Hógværð, mildi og mannúð
Dýrmætustu gjafirnar
sem þú getur gefið
eru falleg orð og gjörðir
samúð og fyrirgefning
þakklæti, skilningur
viðurkenning og kærleikur

Steinnunn Valdimarsdóttir

Kæru Mosfellingar

Lífið er dýrmæt gjöf. Hver dagur hefur sín ævintýri. Enginn dagur er eins, sumir eru mjög venjulegir, aðrir kannski smá öfugsnú­nir og erfiðir og enn aðrir



spennandi með fullt af skemmtilegum uppákomum. En allir þessir dagar eru lífið okkar og móta okkur. Við þurfum þó alltaf að vera að minna okkur á að staldra aðeins við, njóta lífsins og muna eftir smáu atriðunum. Vöndum líka alla framkomu og hvað við segjum við aðra sem og okkur sjálf. Umhyggja og hlýleg orð geta skipt sköpum. Hafið það sem allra best núna, í gær, á morgun, um jólin og bara alltaf.

Við óskum ykkur gleðilegra jóla, hamingju og hreysti á nýju ári.

Með jóla­kveðju, Framsókn í Mosfellsbæ.

Halla Karen Kristjánsdóttir formaður

Konur eru líka öflugar

Undirbúningur sjálfstæðismanna til sveitastjórnarkosninga í vor eru nú í fullum gangi. Margir ólíkir einstaklingar með ólíkar skoðanir gefa kost á sér sem mér finnst mjög jákvætt því það leiðir til fjölbreyttra hugmynda um hvernig hægt sé að gera Mosfellsbæ að betri bæ til að búa í, þótt gott sé að búa þar í dag og óvíða betra.



Ég hef alltaf haft áhuga á bæjarmálum, hef í fjögur ár verið varaformaður Umhverfisnefndar fyrir Mosfellsbæ á þessu kjörtímabil, þessi tími hefur verið lær­dómsríkur og bara eflt minn áhuga á að taka áframhaldandi þátt með því að gefa aftur kost á mér fyrir Sjálfstæðisflokkinn

Ég hélt að ég hefði ekki nægjanlega reynslu eða þekkingu að starfa í bæjarmálum en það lærir hvernig stjórnsýslan virkar og þau sem reyndari eru hafa verið mjög hjálpsöm. Það er nefnilega með okkur konurnar að við erum oft sjálfar duglegastar að draga úr okkur kjarkinn og höldum að við séum ekki nægilega hæfar.

Við þurfum ekki að kunna allt eða hafa þekkingu á öllu til að taka áskorunum heldur lærum við af öðrum reynsluboltum sem hafa starfað á þessum vettvangi, mér finnst að við konur ættum að vera duglegri að ögra okkur sjálfum og sýna hver annari meiri stuðning í daglegu lífi, hvort sem það er innan veggja heimilisins, í vinnu eða komandi kosningum.

Við getum gert bæinn okkar enn betri, bæ sem fólk vill búa í til frambúðar og það er svo sannarlega gott að búa í Mosfellsbæ. Hér er frábært að ala upp börnin sín og einnig fyrir börn að alast upp, fullyrðir dreifbýlistúttan ég, Kristín Ýr, sem naut þess að alast upp í litlu þorpi út á landi. Mér finnst Mosfellsbær einmitt vera eins og lítill bær út á landi, stutt er í náttúruna, frábærar gönguleiðir, frábært íþróttastarf fyrir alla og nánd við nágrannana. Nú hvet ég allar konur til að velta þessum hlutum fyrir sér, skrá sig í flokkinn og flykkjast á kjörstað og sýna í verki að við konur getum líka gert gagn, við sjáum oft hlutina í öðru ljósi, við erum kröftugar, við erum sannar, þó svo að ég geri ekki lítið úr karlmönnunum sem starfa í bæjarmálunum hér.

Það er mín skoðun að konur ættu að fá meira vægi í stjórnmálum almennt. Ég tók ákvörðun fyrir nokkuð mörgum árum að ég ætla aldrei að hallmæla öðrum konum, ég ætla að ögra sjálfri mér, hafa þor til að taka ákvarðanir, þor til framkvæmda, kynnast nýju fólki og taka fólki eins og það er og mynda mér skoðanir um fólk þegar ég hef kynnst því en halda samt sem áður áfram að vera ég sjálf.

Ég er nefnilega mamma, eiginkona, vinkona og mig langar að geta gert gagn í bæjarmálum hér í Mosfellsbæ. Þess vegna býð ég mig fram í þriðja sæti fyrir Sjálfstæðisflokkinn þann 5. febrúar næstkomandi.

Kristín Ýr Pálmarsdóttir

Vetrarsólhvörf

Þessi dægri­n liggur sól lægst á lofti, skammdegið er mikið en um leið er eitt fullvíst: „Dagarnir lengjast og dimman flýr í sjó“ svo vitnað sé í þekkt vorkvæði. Orðið „sólhvörf“ getur bæði merkt þau tímamót þegar daginn tekur að lengja og stytta, hvortveggja minnir okkur á hverfuleika lífsins og hringrás tímans. Jól og áramót eru einmitt sá tími þegar við lítum í senn til ársins sem er á förum og þess nýja sem mætir okkur.

Árið sem kveður brátt hefur verið einstakt fyrir margra hluta sakir, heimsfaraldur geisar enn og aldrei mikilvægara en núna að gæta hvert að öðru og okkur sjálfum. Íslenskt samfélag hefur borið gæfu til að bregðast skjótt við breyttum sviðsmyndum sem blasa sífellt við okkur. Oft þarf að taka íþyngjandi og umdeildar ákvarðanir fyrir ýmsar starfsstéttir og almenna borgara sem hafa sýnt mikla þrautseigju og sveigjanleika í baráttunni við hinn skæða vágast.

Á þessu miklu óvissutímum hefur Mosfellsbær lagt allt kapp á að skila hallalausum rekstri og um leið að verja grunnþjónustuna við íbúa. Sá mannaúður sem Mosfellsbær býr yfir hefur skipt sköpum við þessar óvenjulegu aðstæður og starfsfólk bæjarins hefur þurft að endurskipuleggja starfshætti sína.

Náttúruöflin létu líka að sér kveða á árinu 2021 og „hin rámu regindjúp“ létu rækilega í sér heyra. Nú er gosinu í Geldingadölum „formlega“ lokið en um leið vitum við að jörðin okkar sefur aldrei – aldrei alveg – og minnir okkur á að það er skylda okkar allra að hlúa betur að móður Jörð, já miklu betur.

Kæru Mosfellingar. Vetrarsólhvörf eru nýgengin hjá, hækandi sól blasir við. Við viljum þakka bæjarbúum góð samskipti á árinu sem kveður senn og óskum ykkur öllum gleðilegra friðarjóna og farsældar á nýju ári.



Bjarki Bjarnason, bæjarfulltrúi V-lista.
Bryndís Brynjarsdóttir, varabæjarfulltrúi V-lista.

2021

Mosfellingur

ársins

SENDU INN ÞÍNA TILNEFNINGU

www.mosfellingur.is

Afgreiðslutími íþróttamiðstöðva um jól og áramót

Íþróttamiðstöðin Lágafelli - Íþróttamiðstöðin Varmá

23.desember - Þorláksmessa

kl. 06:30 – 18:00

24.desember - Aðfangadagur

kl. 08:00 -12:00

25.desember – Jóladagur

Lokað

26.desember -Annar í jólum

Lágafell: kl. 10:00 - 16:00

Varmá: Lokað

31.desember – Gamlársdagur

kl. 08:00 – 13:00

1.janúar – Nýársdagur

Lokað

Gleðileg jól og farsælt komandi ár

Hátíðarkveðja

Starfsfólk íþróttamiðstöðvanna



MOSFELLSBÆR



HEILSUEFLANDI
samfélag

OPNUNARTÍMI HEILSUGÆSLU MOSFELLSUMDÆMIS YFIR HÁTÍÐARNAR

Aðfangadagur opið kl. 8-12 Gamlársdagur opið kl. 8-12

Aðra daga er opið samkvæmt venju, kl. 8-16 og síðdegisvakt kl. 15:30 – 17. Athugið að takmarkaður fjöldi kemst að á síðdegisvakt. Vakin er athygli á bættu verklagi varðandi ákveðnar lyfjaendurnýjanir sem taka gildi um áramót, sjá grein hér til hliðar.

Allar upplýsingar um Covid sýnatökur og bólusetningar yfir hátíðarnar er að finna inni á www.covid.is og www.heilsugaeslan.is

Gleðilega hátíð

Starfsfólk Heilsugæslu Mosfellsumdæmis



Verkefnið Járnfólkið – Rótarýhreyfingin

Fyrir nokkrum árum hvatti viðskiptafélagi minn mig til að mæta á fund hjá Rótarýklúbbnum Þinghól sem starfræktur er í Kópavogi.

Frá þeim tíma hef ég verið meðlimur í Rótarýhreyfingunni og tek heilsugar undir orð frú Vigdísar Finnbogadóttur, fyrrverandi forseta Íslands, sem líkti Rótarý við „opinn háskóla“. Samhliða frábærum fyrirlestrum um allt milli himins og jarðar stuðlar Rótarý á Íslandi að fræðslu og samfélagsverkefnum sem koma öllum til góða.

Eftir að hafa séð hve öflug þessi hreyfing er, hve virkir og velviljaðir meðlimir hennar eru við að bæta samfélag sitt og koma góðu til leiðar fann ég mig innan Rótarý. Fyrir 2 árum lagði ég fyrir klúbbfélaga mína hugmynd að samfélagsverkefni. Hafði ég þá greinst með erfðasjúkdóm sem nefnist járnafhleðsla (e. Hemochromatosis) sem í eðli sínu er auðvelt að greina og meðhöndla en getur valdið miklum skaða og leitt til ótímabærra dauðsfalla sé hann ekki meðhöndlaður.

Til að greina sjúkdóminn þarf að fara í blóðpróf á næstu heilsugæslustöð og meðhöndlunin felst m.a. í því að tappa blóði reglulega af viðkomandi þar til að hlutfall járn í blóði er orðið viðunandi að mati lækni. Ef ekki er brugðist við getur þessi sjúkdómur valdið lifrabólgu, skorpulífur og hugsanlega lifrarkrabbameini, sykursýki, skjaldkirtilssjúkdómum, getuleysi, ófrjósemi, vöðva- og liðverkjum, þunglyndi, Alzheimer, Parkinsons og aukið á gigtareinkennum.

Ég var beðinn um að halda fyrirlestra um sjúkdóminn og að loknum þeim var samþykkt samhljóða að taka upp verkefnið og vinna bækling sem dreift yrði um allt land. Verkefnahópur var settur á laggirnar og markmiðið sett um að auka vitundar-

vakningu á meðal almennings. Síðar kom í ljós að fjöldi félaga minna þekktu einstaklinga með þennan sjúkdóm, ættingja eða vini. Nokkrir félagar mínir í klúbbnum eru með sjúkdóminn og einn félagi minn greindist nýlega. Fyrir ári var sótt um styrk fyrir verkefnið hjá Verkefnasjóði Rótarý á Íslandi og hlaut verkefnið hæsta styrkinn sem í boði var. Vil ég þakka stjórn sjóðsins innilega fyrir þennan velvilja sem lýsir vel hugsjónum Rótarý.

Á næstu vikum munum við í Rótarý dreifa bæklingi sem ber yfirskriftina „Járnafhleðsla, hvað er það?“ Með þessari vitundarvakningu er ætlunin að hvetja fólk á öllum aldri, sem finnur til einkenna, að leita til síns heimilislæknis og óska eftir blóðprófi svo skera megí úr varðandi hlutfalls járn í blóði. Rétt er að benda fólki, sem á ættingja með þennan erfðasjúkdóm, á að fara í blóðpróf og fá ráðgjöf hjá sínum heimilislækni.

Við í Rótarýklúbbnum Þinghól viljum með þessu vekja fólk til vitundar en samkvæmt heimsmarkmiðum Sameinuðu þjóðanna nr. 3.4 segir: „Eigi síðar en árið 2030 hafi ótímabærum dauðsföllum af völdum annarra sjúkdóma en smitsjúkdóma verið fækkað um þriðjung með fyrirbyggjandi aðgerðum og meðferð og stuðlað að geðheilbrigði og vellíðan.“ Með þessu vil ég upplýsa þig og vekja athygli þína á þessu verkefni Rótarý.

Fjórpróf Rótarý: Er það satt og rétt? Er það drengilegt? Eykur það velvild og vinarhug? Er það öllum til góðs?

Gleðileg jól og farsælt komandi ár.

Sveinn Óskar Sigurðsson
Verkefnastjóri verkefnisins Járnfólkið
hjá Rótarý og bæjarfulltrúi í Mosfellsbæ

FÉLAGSMIÐSTÖÐIN BÓLIÐ

Óskar Mosfellingum gleðilegra jóla & þakkar frábæra samveru á árinu sem er að líða.

Við hlökkum til að hitta okkar frábæru ungmenni á nýju ári.

Ást & friður frá starfsfólki Bólsins.

Gleðileg jól

Breytingar á lyfjaendurnýjunum á Heilsugæslu Mosfellsbæjar

Kæru Mosfellingar

Hinn 1. janúar næstkomandi verða breytingar á ákveðnum lyfjaendurnýjunum hjá Heilsugæslu Mosfellsbæjar. Ávanabindandi sterk verkjalyf (svo kölluð ópíöt) og ávanabindandi róandi lyf (benzodíasepín) verður ekki hægt að endurnýja nema í bókuðum tíma hjá lækni. Ekki verður hægt að endurnýja lyfin á vaktinni, gegnum síma eða raf-rænt gegnum Heilsuveru. Hægt verður að skrifa út lyfin til að hámarki þriggja mánaða í senn, en að þeim tíma liðnum þarf nýtt mat lækni til að ákvarða þörf á frekari meðferð.

Mikil aukning hefur verið á ávísunum slíkra lyfja á síðustu árum (sjá grein í Læknablaðinu 10. tbl. 107. árg. 2021).

„Þróun lyfjaávísa á ópíóðalyf í heilsugæslu á árabílinu 2008 til 2017“ eftir Sigríði Óladóttur og félagi. Mikilvægt er að ávísun lyfjanna sé byggð á reglubundinni skoðun og þörf á lyfjunum endurmetin reglulega. Lyfin geta valdið þreytu, minnisleysi, ávanabindingu, hægðatregðu og ógleði svo fátt sé nefnt. Einnig skerða lyfin færni fólks til aksturs í umferðinni. Þá hefur verið sýnt fram á það að lyfin séu sjaldnast gagnleg í langvinnum verkjavandamálum. Aldraðir eru í sérstakri hættu m.t.t. þessara lyfja þar sem þau



auka byltu- og beinbrotahættu og auka hættu á óráðsástandi.

Með þessum breytingum á ávísana-kerfinu er það von okkar á Heilsugæslu Mosfellsbæjar að auka öryggi okkar skjólstæðinga og veita betri meðferð en áður.

Rannsókn frá Danmörku (Jorgensen VR. An approach to reduce benzodiazepine and cyclopyrrolone use in general practice: a study based on a Danish population. CNS Drugs. 2007;21(11):947-55) og reynsla frá Heilbrigðisstofnun Vesturlands, Borgarnesi hafa sýnt fram á að dregið hefur úr notkun þessara lyfja með svipuðum aðgerðum.

Dæmi um lyf sem fara undir breytingarnar eru: Ópíöt: Parkodin, Parkodin forte, Tramol, Tradolan, Oxycontin, Oxynorm, Contalgin. Benzodíasepín: Sobril, Albrazolam, Stesolid.

Með von um góðar viðtökur og góða samvinnu.
F.h. Hg Mos

Ivar Marínó Lilliendahl læknir
Hörður Ólafsson heimilislæknir og fastgjafi lækninga

Grænn Mosfellsbær í fremstu röð

Í Mosfellsbæ hefur íbúafjölgun orðið hvað mest á meðal allra sveitarfélaga á landinu enda kostirnir við að búa í Mosfellsbæ augljósir.

Hér er gott að ala upp börn því Mosfellsbær heldur vel utan um börnin sín. Hér eru framúrskarandi leik- og grunnskólar, fjölbreytt og gott íþróttar- og tómstundastarf og síðast en ekki síst mikil tenging við náttúruna.

Fólk sem flytur í Mosó veit að hér svífur sveitarómantíkin yfir vötnum í þessu heimilislega samfélagi þar sem nær allir þekkja. Bæinn hefur í áraraðir verið meðal þeirra sveitarfélaga sem mælast í könnunum með mesta ánægju íbúa og hefur þessi hraða íbúafjölgun ekkert dregið úr ánægjunni.

Blómstrandi mannlíf

Með þéttingu byggðar á miðbæjarsvæði og í nýjum miðbæjargarði vonumst við til þess að geta laðað til okkar veitingahús og fleiri fyrirtæki því blómstrandi mannlíf, íbúafjölgun, fjölgun fyrirtækja og bætt þjónusta haldast í hendur. Mosfellsbær er grænn bær í sókn sem vill fá til sín fyrirtæki sem veðja á græna nýsköpun og þjónustu.

Framtíðartækifærin felast í sterkri tengingu við náttúruna og er Mosfellsbær þar fremstur í flokki sveitarfélaga hvað þau tækifæri varðar. Tækifæri í sjálfbærri matvælaframleiðslu eru hér allt í kringum okkur og er draumurinn að hér verði öflugur bændamarkaður í bland við matarupplifun, jafnvel í mathöll sem enga á sér líka. Matarupplifun í bland við menningu og listir er eftirsóknarverð upplifun fyrir alla fjölskylduna.

Græna byltingin er hafin

Vitað er að tækniþróun og COVID-19 hafa breytt hugmyndum okkar um það hvar störfin eiga að vera staðsett. Í dag skiptir fjarskipta-



sambandið meira máli en staðsetning starfsins. Tækniþyltingin fæðir af sér nýsköpun og leiðir okkur á nýjar brautir til þess að sjá tækifæri í að nýta það sem náttúran gefur á sjálfbæran hátt.

Það er von okkar að fyrirtækjaeigendur og frumkvöðlar vilji taka þátt í að byggja upp öflugt hringrásarhagkerfi til framtíðar. Mosfellsbær er rétti staðurinn til að vinna, búa og njóta, allt á sama stað. Græna byltingin er hafin og er Mosfellsbær virkur þáttakandi í henni. Þetta styður umhverfisstefna og framtíðarsýn Mosfellsbæjar.

Komdu út að leika

Mosfellsbær og náttúran er stórt leiksvæði fyrir fólk á öllum aldri. Hér er allt til að njóta hreyfingar og öll aðstaða hin besta hvort sem fólk vil hlaupa, ganga eða synda í sundlaugum eða Hafravatni. Mosfellsbær vill verða miðja hjólréiðafólks sem hjólar frá Gróttu til Esjuróta. Við viljum bjóða til okkar hlaupurum, göngu-fólki og golfurum á öllum aldri til æfinga á fellum, völlum og opnum svæðum. Þetta smellpassar inn í nútímafjölskylduna því lífsstíll fólks hefur breyst mikið á fáum árum og hefur græna byltingin haft sitt að segja en einnig leit fólks að afþreyingu á tímum heimsfaraldurs.

Rafmagnsbílar, hjólastígar, góðar almenn-ingssamgöngur ásamt styrkingu hringrásarhagkerfisins eru hluti af verndun umhverfis og eftirsóknarverður lífsstíll fyrir nútíma fólk. Mosfellsbær vill verða í forystu í þessum flokki og verða fyrsta val fólks sem kys heilsusamlegan og nútímalegan lífsstíl. Þetta er m.a. mín framtíðarsýn og býð ég mig fram til að leiða Mosfellsbæ áfram til forystu.

Kolbrún G. Þorsteinsdóttir
Bæjarfulltrúi og frambjóðandi í 1. sæti
í prófkjöri Sjálfstæðisflokksins

Bestu óskir um gleðileg jól og farsælt komandi ár

Rafís ehf.

Desjamýri 8 - 270 Mosfellsbær

VERSLUM Í HEIMABYGGÐ

FÓTAADGERÐASTOFA MOSFELLSBÆJAR

Þverholti 3 - Sími: 566-6612

REYNSLA – ÁRÆÐNI – VANDVIRKNI – KRAFTUR – ÞOR – ENDING.

örugg og vönduð vinnubrögð

SteinTeppi.is

Gólfefna lausnir fyrir heimili og fyrirtæki

Vogatunga 51, 270 Mosfellsbæ, sími: 864 6600

OPNUNARTÍMI SUNDLAUGA

Lágafellslaug
Virkir dagar: 06.30 - 21.30
Helgar: 08.00 - 19.00

Varmárlaug
Virkir dagar: 06.30-08.00 og 15.00-21.00
Laugard. kl. 08.00-17.00 og sunnud. kl. 08.00-16.00

Ökukennsla HREIÐARS

8201616

ÖKUKENNSLA - AKSTURSMAT - NÁMSKEIÐ

ARTPRO

PRENTÞJÓNUSTA

Bíldshöfða 14 | Reykjavík | s. 520 3200

www.artpro.is

GÓÐIR MENN EHF

Rafverktakar
GSM: 820-5900

- nýlagnir • viðgerðir
- endurnýjun á raflögnum
- hönnun og uppsetning á öryggiskerfum
- síma og tölvulagnir

Löggiltur rafverktaki



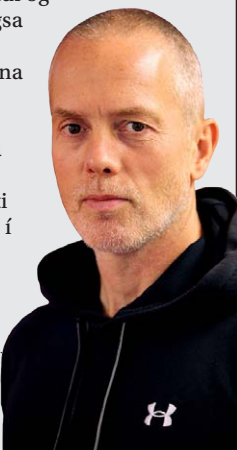
KERTI OG SPIL

Staðan er ekki flókin. Jólin eru rétt handan við hornið og þau verða öðruvísi í ár. Það er bara þannig og það þýðir ekkert að æsa sig yfir þessu. Það sem við gerum núna er að finna leiðir til þess að gera jólin eins góð og gefandi fyrir okkur sjálf og okkar fólk og við getum. Við finnum hluti til að gera innan þeirra ramma sem við höfum.

Það má eiginlega segja að það sé verið að færa okkur aftur í tímann. Leyfa okkur að upplifa á eigin skinni aðstæður sem forfeður okkar og mæður bjuggu við. Og við þurfum ekki að fara aftur á steinöld. Segjum að árið sé 1971 og við búum á sveitabæ í Húnavatnssýslu. Eða í Strandasýslu. Þetta er fyrir tíma internetsins, farsíma og sjónvarpsrása. Það var ein sjónvarpsrás til að horfa á, ríkisrásin, ef fólk átti sjónvarpstæki (svarthvitt), það er að segja. Dagskráin þriðjudaginn 21. desember, nákvæmlega 50 árum áður en þessi pistill er skrifaður, byrjaði kl. 20.00 á fréttum. Svo kom veður og auglýsingar. Þáttur um Kildare lækni var næstur á dagskrá áður en sovísk teiknimynd um tiskuna gladdi landsmenn. Um-ræðuþátturinn Sjónarhorn var næst síðastur á dagskrá og frönskukennsla með Vigdís Finnbogadóttur lokaði dagskránni rúmlega hálf ellefu. Það var ein útvarpsrás á Íslandi á þessum tíma. Dagskrá þess byrjaði kl. 13.15 á húsmæðraþættinum.

Hvað gerði fólk í sveitum landsins á jólnum fyrir 50 árum? Það kveikti á kertum, las, spilaði, talaði saman, hreyfði sig, borðaði betri/öðruvísi mat en venjulega og gaf hvert öðru einfaldar gjafir. Auðvitað var meira í gangi í þéttbýlinu á þessum tíma, en mér finnst á einhvern hátt róandi og notalegt að hugsa til baka til þess tíma og aðstæðna sem foreldrar mínir ólust upp við og bera það saman við nútímann. Kerti og spil er málið í ár, njótum!

Guðjón Svansson
gudjon@kettlebells.is



Lista- og menningarfélag Mosfellinga

Menning er hluti af hinu daglega lífi og skilgreiningar á menningu eru margar og jafnvel ólíkar.

Menning er mjög vítt hugtak sem tekur til nær allra þátta samfélagsins. Í okkar huga er menning þeir þættir sem einkenna samfélag okkar.

Hér í Mosfellsbæ eru margir kórar þar sem fólk kemur saman og syngur, hér eru göngu- og hlaupahópa, hópar eldri og yngri sem hittast, lesa, þrjóna eða fönndra saman. Starfandi félagasamtök eru mörg



og ólík og hér búa og starfa margir og ólíkir listamenn og þessir hópar einkenna Mosfellsbæ.

Hópur Mosfellinga hefur áhuga á stofnun Lista- og menningarfélags Mosfellinga.

En áður en við stofnum félagið viljum við fá ykkur með okkur til að móta tilgang og hlutverk félagsins. Til að byrja með ætlum við að vera með hugarflugsfund fimmtudaginn 20. janúar og í framhaldi er fyrirhugaður stofnfundur félagsins þann 02.02.2022. Upplýsingar um

staðsetningu hugarflugsfundarins verða í næsta Mosfellingi.

Okkar hugmynd með Lista- og menningarfélaginu, sem er ópólitískt, er að efla menningar- og listastarfsemi í Mosfellsbæ og stuðla að auknu framboði og fjölbreytileika í menningar- og listalífi bæjarins.

Kæru Mosfellingar við vonum að þið takið vel í þessa tillögu okkar og verðið með í að efla til muna lista- og menningarlíf okkar Mosfellinga í Mosfellsbæ.

Davíð Ólafsson

Mosfellsbær - uppbygging á miðbæjarsvæði

Mosfellsbær er ört stækkandi sveitarfélag enda eftirsóknarverður búsetukostur fyrir margra hluta sakir.

Bygðakjarnar sveitarfélagsins eru skipulagðir með það að leiðarljósi að auðvelda aðgengi íbúanna að hvers kyns þjónustu og áhersla lögð á fjölbreytt búsetuform. Uppbyggingin mun halda áfram jafnt og þétt á komandi árum, meðal annars í miðbæ Mosfellsbæjar sem er í uppbyggingu og er að taka á sig skýrari mynd.

Til þess að skapa gott fjölbreytt miðbæjarlíf þarf að vera til staðar öflug og fjölbreytt verslun, þjónustufyrirtæki auk íbúðarhúsnæðis og fallegt umhverfi sem laðar að sér íbúa og gesti bæjarins.

Almenningsgarður í miðbæ Mosfellsbæjar

Í miðbæ Mosfellsbæjar er samkvæmt gildandi deiliskipulagi gert ráð fyrir 5.000 fermetra svæði í Bjarkarholti í miðbæ Mosfellsbæjar fyrir almenningsgarð sem hugsaður er sem grænt svæði til útivistar og upplifunar fyrir íbúa Mosfellsbæjar og gesti þeirra. Ásýnd svæðisins er ætlað að verða aðlaðandi og spennandi kostur til að njóta samveru í fallegu umhverfi. Samþykkt var nýlega í bæjarráði að efna til opinna hugmyndasamkeppni í janúar á næsta ári um miðbæjargarðinn. Samkeppnisferlið mun taka nokkrar vikur og er áætlað að kynna niðurstöður úr samkeppninni á sumardaginn fyrsta eða 21. apríl 2022.

Í fyrirbyggjandi deiliskipulagstillögu fyrir garðinn er gert ráð fyrir byggingu og útisvæði fyrir veitingasölu/kaffihús. Þessi garður verður frábær viðbót við miðbæ Mosfellsbæjar og tilvalinn vettvangur fyrir íbúa og gesti þeirra til að njóta útiveru og



hreyfingar í fallegu og lifandi miðbæjarumhverfi. Hugmyndasamkeppninni er ætlað að kalla fram skapandi og skemmtilegar hugmyndir um útfærslur garðsins.

Áframhaldandi uppbygging við Bjarkarholt

Uppbygging húsnæðis í miðbænum við Bjarkarholt heldur áfram og ber þar hæst að nefna fyrirhugaða byggingu þjónustuíbúða fyrir eldri borgara sem tengjast munu núverandi byggingum og þeirri starfsemi sem fyrir er á Hlaðhömrum. Auk þjónustuíbúðanna verður einnig byggt rými fyrir félagsþjónustu eldri borgara í Mosfellsbæ. Eldri borgurum fjölgar og þessi viðbót er því kærkomin og mun hún auka þjónustuna til muna fyrir þennan aldurshóp í Mosfellsbæ.

Uppbygging á fleiri svæðum á miðsvæði Mosfellsbæjar

Á miðbæjarsvæði Mosfellsbæjar er einnig fyrirhuguð áframhaldandi uppbygging í Sunnukrika. Gert er ráð fyrir verslun og

þjónustu á jarðhæðum og að skrifstofur eða íbúðir verði á efri hæðum eins og þekktist í Sunnukrika 3 sem búið er að byggja. Einnig mun Mosfellsbær úthluta lóðum á næstu misserum í landi Hamraborgar fyrir neðan Olís þjónustustöðina. Þar er verið að þetta byggð og á því svæði verða byggð tvö fjölbýlishús auk einbýlis- og raðhúsa.

Að lokum ber að nefna að samningar um stækkun hjúkrunarheimilisins Hamra milli ríkis og Mosfellsbæjar eru í vinnslu og kveða þeir á um að byggð verði 44 ný rými við hjúkrunarheimilið og leysa þau úr brýnni þörf fyrir fleiri slík rými. Það er ljóst að uppbygging á miðsvæði Mosfellsbæjar mun halda áfram af krafti næstu misseri sem tryggir fallegan, lifandi og skemmtilegan miðbæ með fjölbreyttri þjónustu, og fallegu umhverfi með miðbæjargarðinn sem hjarta svæðisins.

Ásgeir Sveinsson, formaður bæjarráðs og skipulagsnefndar Mosfellsbæjar
Bryndís Brynjarsdóttir, varaformaður skipulagsnefndar Mosfellsbæjar.



Við sendum félagsmönnum okkar og fjölskyldum þeirra hugheilar kveðjur um gleðilega hátíð og farsældar á komandi ári.

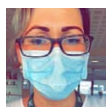
Þökkum gott samstarf á árinu sem er að líða.



Jólakveðja, Starfsmannafélag Mosfellsbæjar

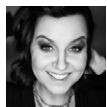
**Fasteignasala
Mosfellsbæjar**

www.fastmos.is



Marta Ólafsdóttir
Ég var að spá í að flytja bara í sveit ekkert covid og ekkert ves :) hver er með :) endilega sendið mér bara pm :) kann að baka :)

3. des



Íris Hólm Jónsdóttir
Hérna... bara svona góðlátleg ábending en samt ekki af því að þetta er kommon sens... Gríman á að vera yfir munni OG nefi. Og maður tekur sér ekki „grímupásu“ í Kringlunni. Takk og bless.

18. des



Alexander Lexi Kárasen
Sko ef þjóðin vill fá snjó um jólin, þá verðum við að gera alvöru þjóðaráttak. Út með sportbilana, mótörhjólín úr geymslu. Sumardekkin undir og bóna bílinn. Þá kemur snjórinn um leið, (ekki gleyma að kaupa sleða og sækjann í janúar) Koma svo og gerum Sleðajól !!

19. des



Ingimundur Helgason
Stundum finnst mér gott að borða álpappírinn utan um macintosh

10. des



Hildur R Hardardóttir
Isss... ég er sko ekkert stressuð fyrir jólin, búin að öllu og allt klárt! Krakkarnir komnir undir jólatréð. Ham-borgarhryggurinn farinn í pósti. Jóla kortin í frystinum, búin að baka séríur og kökurnar komnar úti glugga. Allt klárt á þessum bæ :) Eða ekki.

20. des



Haukur Þórarinnsson
Ég kaus Gylfa mann ársins, annað er rugl

17. des



Jógvan Hansen
Enn einn svartur dagur í listaðnaðinum. Kannski sú allra verst.

21. des

ÞJÓNUSTA VIÐ MOSFELLINGA

VERSLUM Í HEIMABYGGÐ

BílaGlerið

Framrúður & ísetningar
Sími 587-6510

Öryggisgler í vinnuvélar, báta og bíla

Bíldshöfða 16 (bakhús) · 110 Reykjavík · glerid@simnet.is



Öll almenn smíði

Fagleg og vönduð vinnubrögð.
Erum byrjaðir að bóka sólpalla fyrir sumarið.
Gerum verðtilboð þér að kostnaðarlausu!
779-9760 Sumarliði / Gísli 779-9761

~ Fagmenn í yfir 40 ár ~



Flugumýri 2 - Sími 566-6216



Frí Tjónaskoðun

★ GÆÐAVOTTAD VERKSTÆÐI ★

Auðbrekku 27. Kópavogi
www.bilasprautun.is 554 2510

Öll almenn vörubíla- og kranapjónusta

- Grabbi, grjótkló og fl.
- Útvega öll jarðefni.
- Traktor og sturtuvagn í ýmis verkefni eða leigu.
- Sláttupjónusta og fl.



BJ VERK ehf.
Björn s: 892-3042

Þú finnur öll blöðin á netinu
WWW.MOSFELLINGUR.IS

STILKUR

ÞURRKAÐ BLÓM
& SKREYTINGAR

STILKUR.IS | UGLUGATA 31 | SÍMI 696-6566



Ökukennsla Lárusar

Gsm 7775200 akamos@simnet.is

Vespu-, bifhjóla- og bílpróf

Annast akstursmat og sé um hæfnispróf fyrir þá sem hafa gleymt að endurnýja.

Óskum Mosfellingum og landsmönnum öllum gleðilegra jóla og farsældar á komandi ári.

Þökkum viðskiptin á árinu sem er að líða.

MG Lögmenn ehf.

Háholti 14 - Sími 588 1400 - mglogmenn@mglogmenn.is - www.mglogmenn.is



FAGVERK



S: 660 0770 - www.aftak.is



GARDMENN

...gerum garðinn frægan!

Við sinnum öllum alhliða garðyrkjustörfum s.s jarðvegsvinnu, hellulögnum, steinhleðslum, timburverki, gróðursetningu, trjáklippingum.

Garðmenn leggja áherslu á fagleg vinnubrögð, vandvirkni og skjóta þjónustu.

Sími 893 5788

VGH Mosfellsbæ

VERKTAKI SÍÐAN 1968

896-9443 896-2279

ÞAÐ SEM TIL ÞARF

HEYRST HEFUR...

...að Elín Anna sé komin inn á Alþingi eftir að þingflokkur Viðreisnar hafi allur greinst með Covid.

...að til standi að stofna lista- og menningarfélag Mosfellinga.

...að búið sé að fresta öllum brennum í kringum áramót og þrettándann.

...að handboltamaðurinn Elvar Ásgeirsson hafi verið valinn í landsliðshóp Íslands sem fer á EM í janúar.

...að Haraldur bæjarstjóri hafi orðið sextugur á dögnum.

...að strákarnir í Aftureldingu séu dottirnir út úr Coca-Cola-bikarnum eftir tvíframlengdan leik á móti Stjörnunni.

...að Auður á bókasafninu eigi von á jólabarni.

...að Niels á Helgafelli hefði orðið 100 ára gamall þann 13. desember.

...að Reykjavíkurborg sé nú loksins farin að kaupa skrifstofuvörur frá Múlalundi eins og flest önnur sveitarfélög.

...að 17 einstaklingar hafi skilað inn framboði til prófkjörs Sjálfstæðisflokksins, meirihlutinn konur.

...að Matti og Brynja hafi eignast stúlku í desember.

...að Kristján Magnússon hafi verið valinn íþróttaknapi ársins í Svíþjóð.

...að Hjördís Kvaran sé orðin amma.

...að Brynja Hlíf Hjaltadóttir ætli sér í framboð fyrir næstu kosningar.

...að Mosfellingarnir í Kaleo séu búnir að fresta tónleikaferðalaginu sínu sem átti að hefjast í janúar.

...að opið sé til kl. 16 á Þorláksmessu í jólasógunum í Hamrahlið.

...að skótuveislan á Blik muni halda sínu striki þrátt fyrir takmarkanir.

...að kosning um íþróttakonu og íþróttakarlf Mosfellsbæjar sé hafin á mos.is

...að Arna Birgis sé búin að fara 174 ferðir á Úlfarsfellið það sem af er ári.

...að byrjað sé að bjóða upp á yoga-tíma í skátaheimilinu í hádeginu á fimmtudögum.

...að Steindi Jr. sé einn af gestum kvöldins á Julevenner Emmsjé Gauta.

...að Dorrit sé búin að týna rándýrri kápu og bjóði há fundarlaun.

...að mosfellska Jökla hafi verið valin fyrir Íslands hönd á Embluverðlaunum í Ósló á næsta ári.

...að Keli sé farinn að syngja og halda með Liverpool.

...að hægt sé að senda inn tilnefningar um Mosfelling ársins 2021 á www.mosfellingur.is

...að Óskar Sæmann eigi afmæli í dag, á Þorláksmessu.

mosfellingur@mosfellingur.is

Nýir Mosfellingar



Gauti Gíslason fæddist 9. júní 2021, 4190 g og 54 cm. Foreldrar: Rósa Dögg Gunnarsdóttir og Gísli Sverrisson Systkini: Tori Lynn (16), Brandur Óli (14) og Heiða Karen (4).

Sendið okkur myndir af nýjum Mosfellingum ásamt helstu upplýsingum á netfangið.mosfellingur@mosfellingur.is



Stella Baldvinsdóttir fæddist 16. september 2021 kl. 18:58 á Akranesi. Hún var 50 cm og 3.390 gr. Foreldrar hennar eru Sigurlaug Sara Gylfadóttir og Baldvin Benediktsson.



Natalía Ósk fæddist 3. júlí 2021. Hún vóg 1.235 gr og var 5 merkur og 38,5 cm. (Komu á 28 viku plús 3 dagar). **Emilía Rut** fæddist 3. júlí 2021. Hún vóg 1.135 gr og var 4,5 merkur og 36 cm. Foreldrar: Karen Arnardóttir og Alexander Sigurðsson

Í eldhúsinu

HJÁ BALDRI OG LAUFYJU

Humarsúpa

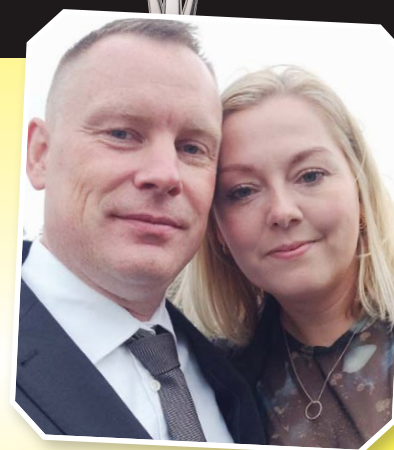
Baldur Hauksson og Laufey Bjarnadóttir deila að þessu sinni með okkur uppskrift að humarsúpu sem er tilvalin um hátíðarnar. Uppskriftn kemur úr fjölskyldunni en á tímabili héldum við að hún hefði glatast. Eftir mikla leit fannst hún krotuð á blað inni í gamalli uppskriftabók korter í jól.

Hráefni:

- 500-700 gr humarskel og klær
- 500 gr humar skelflettur
- 1 l mysa
- 1 peli rjómi
- 3-4 dl hvítvín
- 3-4 hvítlauksrif marinn
- 4 gulrætur niðurskornar
- 1 laukur niðurskorninn
- Smjörklípa
- 1 teningur kjúklingakraftur
- Fond humarkraftur eftir smekk
- Sítrónupípar eftir smekk
- Karry 1/2 tsk
- 3-4 þræðir saffrankrydd
- 1 tsk paprikuduft
- Lítil dós tómátpúrpa

Aðferð:

Brjótið skeljar og klær, setjið í ofnskúffu og stráðið paprikudufti yfir. Bakið á 180°C í 5-10 mín. Bræðið smjör í potti. Setjið hvít-



laukinn, lauk, karry, gulrætur og saffrankryddið í pottinn og steikið í smástund, næst er skel og klóm bætt við. Svo er mysu og 1 l af vatni bætt við ásamt hvítvíninu. Núna er kjúklingakraftinum bætt við og þetta er síðan látið sjóða við vægan hita í u.þ.b. 4 tíma. Skelin og annað er síðan sigtað frá, þá er tómátpúrpin og sítrónupípar bætt við ásamt humarkraftinum. Þetta er látið sjóða í smástund, þá rjómanum bætt út í og súpan smökkuð til. Humarinn er síðan látinn eldast í súpunni rétt áður en hún er borinn fram.

Verði ykkur að góðu

Baldur og Laufey skora á Grétar og Evu Ósk að deila næstu uppskrift

JÓLIN KOMA ÞRÁTT FYRIR ALLT

Þegar ég flutti aftur í Mosfellsbæ fyrir rúmum áratug var ég alltaf dugleg að mæta á hina ýmsu viðburði í bænum með fjölskyldunni minni. Ég beið full eftirvæntingar eftir bæjarhátíðinni á hverju hausti sem var eins og risastórt karnival fyrir litla manneskju – kandí-floss, Palli með glimmerdansarana sína og flugeldasýningin. Þegar líða tók að jólum söng ég með skólakórnum á fjöldanum öllum af elliheimilum á höfuðborgarsvæðinu fyrir áheyrendur sem mættu okkur alltaf með brosi og gáfu okkur piparkökur og konfekt að launum. Þá var einn af hápunktum adventunnar að syngja með kórnum á miðbæjartorginu og fylgjast með tendrun jólatrésins sem bar – og ber enn – með sér einhvers konar töfra sem ekki er hægt að koma í orð.

Með tímanum varð ég hins vegar eldri og gelgjan ruddi barnslegri gleðinni yfir litlu hlutunum úr vegi. Það þótti ekki lengur nógu töff að taka þátt í skrúðgöngunni á 17. júní og sprikla í hoppuköstulunum við Hlégarð. „Í túninu heima“ hætti að snúast um kandíflossát heldur varð að afsökun til þess að hanga lengur úti eftir myrkur með vinum og jólakórsöngur fyrir bæjarbúa heyrði sögunni til. Eins og með margt annað fyrir veirutíma tók maður heila klabbinu sem sjálfsgöðu, stíkur til þess að mæla tíma og komu árstíða sem annars flugu áfram.

Það var ekki fyrr en allt menningarlíf var sett á hlé og tímaskynið bjagaðist að það rann upp fyrir mér hversu stór hluti þessir viðburðir eru af sjálfsmynd minni og tilveru. Haustið ber ekki að garði hjá mér fyrr en ég hef setið í Álafoskvosinni og sungið brekkusöng, sumarið kemur og fer án skrúðgangna og veturinn er örlítið dimmari án bókmenntahlaðborðsins á bókasafninu sem er forleikur að jóluunum. Þýðing jólatrésins á miðbæjartorginu varð mér ekki ljós fyrr en ég sá myndband af vestisklæddum leikskólabörnum með jólahúfur syngja og dansa í kringum það. Ég fann fyrir söknuði eftir því sem hefur verið fellt niður en enn fremur fann ég fyrir væntumþykju og gleði yfir að búa í bæ þar sem menningarlíf blómstrar og samheldnin er svo mikil. Jólin koma þrátt fyrir allt en nú bið ég enn spenntari eftir að geta næst hlustað á jólasöng skólakórsins hjá tendruðu jólatrénu.



ÁSTRÓS HIND

MOSFELLSBAKARI.IS
HÁHOLT 13-15
HÁALEITISBRAUT 58-60

MOSFELLSBAKARI

SMÁ AUGLÝSINGAR

Stríðsmunir

Óska eftir munum frá
stríðsárunum tengdum
Mosfellssveit www.fbi.is
sími 822-5344. Tryggvi.

**Smáauglýsingarnar
eru friar fyrir
einstaklinga**

mosfellingur@mosfellingur.is



**PÚ GETUR
AUGLÝST
FRÍTT**

(...allt að 50 orð)

**Sendu okkur þína
smáauglýsingu í
gegnum tölvupóst:**
mosfellingur@mosfellingur.is



**WWW.MOSFELLINGUR.IS
WWW.MOSFELLINGUR.IS
WWW.MOSFELLINGUR.IS**



**JÓLABLAÐ
MOSFELLINGS
KEMUR ÚT
13. JAN.**

Bláðinu er dreift frítt
í öll hús í Mosfellsbæ.

Skilafrestur efnis/auðlýsinga er til
hádegis á mánudegi fyrir útgáfudag.

mosfellingur@mosfellingur.is

ÞJÓNUSTA VIÐ MOSFELLINGA

VERSLUM Í HEIMABYGGÐ



HJÁLMAR GUÐMUNDSSON
LÖGGILDUR HÚSASMÍÐAMEISTARI
S: 6959922
FHSVERK@GMAIL.COM



Bílapartar ehf
Notaðir **TOYOTA** varahlutir
Sími: 587 7659
Grænumýri 3 | 270 Mosfellsbæ
www.bilapartar.is

ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS
SÍÐAN 1996



Sverrir Einarsson

**ALÚÐ • VIRÐING
TRAUST • REYNSLA**

Símar allan sólarhringinn:
581 3300 & 896 8242
www.utforin.is
Komum heim til aðstandenda og
ræðum skipulag útfara ef óskað er.

LÖGMANNSSTOFA
BJARNI LÁRUSSON
HÆSTARÉTTARLÖGMAÐUR
LÖGGILTUR FASTEIGNASALI
ÞVERHOLT 2 MOSFELLSBÆ
669 7909 bjarni@allt.is



Sjúkrabjálfun & Sjúkranudd
**HEILSUEFLING
MOSFELLSBÆJAR**

Urðarholt 4 Mosfellsbæ

Sími 578 5080

GLERTÆKNI ehf
Völuteigi 21
- gler í alla glugga -

S. 566-8888 • WWW.GLERTAENI.IS



MALBIKSTÖÐIN



B. Markan ehf.
Pípulagnir
660 6690

www.bmarkan.is

**Tek að mér
alla krana- og
krabbavinnu**
**Útvega allt
jarðefni**

VÖRUBÍLL Þ.B.
Klapparhlíð 10
Þorsteinn 822-7142



ARI ODDSSON EHF
BYGGINGAVERKTAKI

MÚRVERK - FLÍSALAGNIR - ALMENN VIÐHALDSVINNA
FAGMENNSKA Í FYRIRRÚMI

Háholti 14 • 270 Mosfellsbæ • arioddsson@arioddsson.is
Símar: 895-0383 / 867-7704 / 564-4070

www.arioddsson.is



www.bilhusid.is

Véla- og hjólastillingar.
Tímareimaskipti, bremsuviðgerðir,
smurþjónusta og allar almennar viðgerðir.

Smíðjuvegi 60 (rauð gata) Kópavogi - Sími 557 2540

Passamyndir

Við bjóðum upp á myndatöku
fyrir vegabréf, ökuskírteini, ferilskrár,
starfsmannaskírteini og fleira,
bæði fyrir einstaklinga og fyrirtæki.

Myndo.is
Gangadagur

Þverholti 5 - 270 Mosfellsbæ
Pantanir í síma:
8981744 eða á myndo@myndo.is



Mosfellingur ársins

2021

SPURNING TIL BÆJARBÚA

Hvað er í matinn
á aðfangadag?



RÓSA:
Kalkúnabringa frá Reykjabúinu.



ÞORSTEINN:
Hamborgarhryggur.



EBBA:
Surprise hjá Péttri og Ingu.



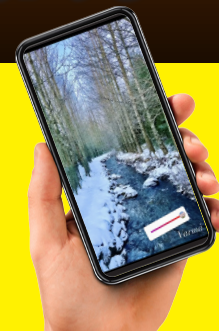
HERDÍS SÓLEY:
Brjóstamjólk.



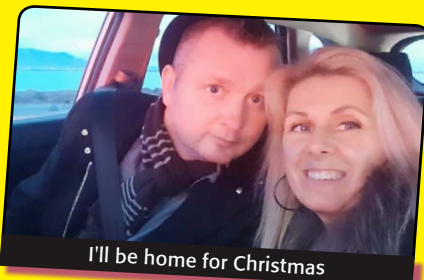
SIGURÐUR HELGI:
Vel kæst skata.

Fylgdu okkur á Instagram...

@MOSFELLINGUR



Nýr Mosfellingur



I'll be home for Christmas



Stúdentsveisla



Systkin þrjú

HVERJIR VORU HVAR?

Sendið okkur endilega myndir - mosfellingur@mosfellingur.is



GM félagsmenn ársins



Gaman saman hópurinn



Djamm í kvöld



Vinir hittast



FRIKKI DÓR OG ÁGÚSTA EVA

JÓLASTUNDINN OKKAR TEKIN UPP Í MOSÓ

TVÍFARAR



Krístrún



Ásdís Halla

Sprey Hárstofa óskar
öllum gleðilegra jóla
og farsæls nýs árs



Hárstofan
Sprey

Hárstofan Sprey
Háholt 14 - s. 517 6677

Þökkum viðskiptin á árinu sem
er að líða og hlökkum til að sjá
ykkur á því nýja. Njótið ykkar.

OPNUNARTÍMI yfir hátíðarnar

20. des.	Mánudagur	10:00-18:30
21. des.	Þriðjudagur	10:00-18:30
22. des.	Miðvikudagur	09:00-19:00
23. des.	Þorláksmessa	09:00-19:00
24. des.	Aðfangadagur	09:00-13:00
25. des.	Jóladagur	LOKAÐ
26. des.	Annar í jólum	LOKAÐ
27. des.	Mánudagur	10:00-18:30
28. des.	Þriðjudagur	10:00-18:30
29. des.	Miðvikudagur	09:00-19:00
30. des.	Fimmtudagur	09:00-19:00
31. des.	Gamlársdagur	09:00-13:00
1. jan.	Nýársdagur	LOKAÐ
2. jan.	Sunnudagur	LOKAÐ



Gleðileg jól

Þökkum viðskiptin
á árinu sem
er að líða



KJÖTBÚÐIN
www.kjotbudin.is



Gjafabréf
frá Kjötbudinni
Tilvalið í jólapakkann

ÓSKA EFTIR EIGNUM

Vegna mikillar eftirspurnar eftir eignum í Mosfellsbæ óska ég eftir eignum á söluskrá



Ég aðstoða kaupendur í fasteignaviðskiptum þegar drauma eignin er fundin. Mæti að kostnaðarlausu með viðskiptavini að skoða eignina og veiti aðstoð í öllu ferlinu.

Hlakka til að heyra frá þér og ræða næstu skref.

Kristinn Sigurbjörnsson Löggiltur fasteignasali - Byggingafræðingur
Beinn sími: 560-5502 Netfang: kristinn@allt.is

Nýleg meðmæli:

Mæli eindregið með Kidda. Hann seldi fyrir mig. Mjög traustur og áreiðanlegur, fylginn sér og fullur af fróðleik með reynslu og þekkir mjög vel til byggingar og reglugerðar, var mér til halds og traust frá byrjun til enda frábær þjónusta. Fær 110 prósent meðmæli frá mér.

Kiddi fasteignasali starfar af áhuga á faginu og heillindum við sína viðskiptavini. Virkilega góð þjónusta og fagmannleg vinnubrögð.



www.allt.is Sími 560 5500



SJÚLLARNIR STÁLU JÓLUNUM

Sjúkráþjálfunardeildin á Reykjalundi fór með sigur af hólmi í árlegri skreytinga-keppni milli starfsstöðva á Reykjalundi. Mikið var lagt í skreytingar og búninga enda um keppnisgrein að ræða á vinnustaðnum. Sjúkráþjálfarar breyttu deildinni sinni í ævintýraheim Trölla sem stal jólnum, „þegar sjúllarnir stálu jólnum“.

**Sæktu
Landsbanka-
appið**



App Store Google Play

Múlalundur
Glæsileg
ritfangaverslun
í Mosfellsbæ
- kíktu við, þá vinna allir!



MÚLALUNDUR
vinnustofa SÍBS
við Reykjalund, Mosfellsbæ
www.mulalundur.is



Pétur Pétursson
löggiltur
fasteignasali
897-0047



Davíð Ólafsson
löggiltur
fasteignasali
896-4732

*Kæru Mosfellingar
Gleðileg jól og
farsælt komandi ár*



*Þökkum
ánægjuleg
viðskipti*