

MOSFELLINGUR

5. TBL. 21. ÁRG. FIMMTUDAGUR 7. APRÍL 2022 • DREIFT FRÍTT INN Á ÖLL HEIMILI Í MOSFELLSBÆ • VEFÚTGÁFA: WWW.MOSFELLINGUR.IS



Tindaáskorun Mosverja • Skátafélagið skorar á alla að njóta fellanna hér í kring

Páskaáskorun á tindunum

Tindaáskorun Mosverja er áskorun til allra að fara út og njóta þess sem náttúran hefur upp á að bjóða. Fjölmargir hafa tekið áskoruninni sem hefur verið í gangi frá því í nóvember 2020.

Búið er að koma fyrir páskaungum á tindum fellanna í kringum Mosfellsbæ þar sem fólk er hvatt til að taka af sér myndir og deila í hópinn „Tindaáskorun Mosverja“ á Facebook“.



EIGN VIKUNNAR

www.fastmos.is



Vogatunga - Fallegt raðhús

Mjög fallegt og vel skipulagt 160,3 m² endaraðhús á einni hæð með innbyggðum bílskúr. Mjög stór timburverönd með heitum potti. Fallegt útsýni. Flottar innréttingar og gólfefni. Mikil lofthæð og innbyggð lýsing.

V. 98,0 m.



**Fasteignasala
Mosfellsbæjar**

 
FYLGSTU
MEÐ OKKUR
á Facebook

Kjarna • Þverholti 2 • 270 Mosfellsbær • S. 586 8080
Svanþór Einarsson • lögg. fasteignasali • www.fastmos.is



HÁHOLT 13-15
HÁALEITISBRAUT 58-60

FALLEGU PÁSKAEGGIN FRÁ HR KONFEKT
ERU KOMIN Í BÚÐIRNAR OKKAR



OPUNARTÍMI
MÁN - FÖS 7:30-17:30
LAUGARDAGA 8:00-16:00
SUNNUDAGA 8:30-16:00



Mosfellingurinn Anna Olsen formaður karatedeildar Aftureldingar

**Komin með svarta beltíð
og dómaraaréttindi »30**

RÉTTINGAVERKSTÆÐI
Jóns B. ehf

Flugumýri 2, Mosfellsbær
Símar: 566 7660 og 697 7685 jonrett@internet.is
WWW.JONB.IS



CAB
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 Örnólfsdóttir, ruth@mosfellingur.is

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

Umbrot og hönnun: Mosfellingur ehf.

Prófkörk: Guðbjörg Snorradóttir ISSN 2547-8265

Tekid 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 28. apríl

Tindaáskorun móttokin

Í blaðinu í dag kynnum við þrjú íframboð sem bjóða fram í kosningunum þann 14. maí. Þá hafa litið dagsins ljós sjö listar með alls



154 framjódendum í Mosfellsbæ og ekki er reiknað með fleirum. Rúmur mánuður er til kosninga og megum við eflaust búast við hinum ýmsu uppátækjum frá þessu fólki á næstunni. Þitt atkvæði skiptir nefnilega máli.

Hilmar Gunnarsson, ritstjóri Mosfellingur

Skátarnir í Mosó hafa sett af stað skemmtilega áskorun og vilja sjá sem flesta á fellum bæjarins. Byrjað var á uppátækinu í Covid og nú skal áfram haldið. Gulir páskaungar taka nú á móti göngugörpum á toppnum tilbúnir í myndatöku. Tindarnir sem eru með unga eru: Úlfarsfell, Reykjaborg, Reykjafell, Æsustaðafjall, Grímannsfell, Mosfell og Helgafell. Flott hvatning til okkar Mosfellinga en í Mosfellsbæ eru alls 90 km. af stikuðum gönguleiðum.

Við óskum ykkur gleðilegra páska og sumars þegar þar að kemur.



ÍSFLUGL

www.isflugl.is



Í PÁ GÖMLU GÓÐU...

BRÚARLAND - hús með sögu

Árið 2008 var gerður samningur um stofnun framhaldsskóla í Mosfellsbæ, FMOS. Fyrstu skólaárin 2009-2013 var hann til húsa í Brúarlandi. Áður fóru fram lagfæringar og endurbætur á húsinu. Afar vel tókst til og öllum til sóma sem þar komu að verki. Umsjón með framkvæmdum hafði Davíð B. Sigurðsson fyrir hönd Mosfellsbæjar.



BRÚARLAND Í FEBRÚAR 2022



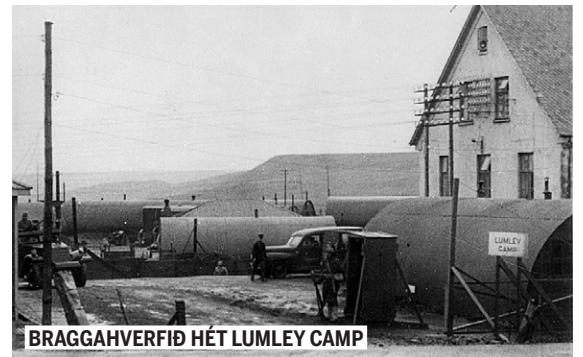
BRÚARLAND STRÍÐSÁRANNA. ÞAÐ ÞRENGDI MJÖG AÐ ÍBÚUM Í HÚSINU OG AÐSTÖÐU TIL KENNSLU



BRÚARLAND ER LENGST TIL HÆGRI Á MYNDINI



DAVÍÐ B. SIGURÐSSON



BRAGGAHVERFIÐ HÉT LUMLEY CAMP

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

HÉÐAN OG ÞAÐAN



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



skólanet Hringdu

- hraðasta internetið
- ótakmarkað gagnamagn
- langbesta verðið
- fyrir námsmenn
- 7.600 kr. á mánuði

Fasteignasala Mosfellsbæjar



Svanþór Einarsson
Lögg. fasteignasali



Egilína S. Guðgeirsdóttir
Skrifstofustjóri



Þórhildur M. Sandholt
Lögg. fasteignasali



Sigurður Gunnarsson
Lögg. fasteignasali



Theodór Emil Karlsson
Aðstoðarmaður
fasteignasala



VOGATUNGA

Mjög fallegt og vel skipulagt 160,3 m² endaraðhús á einni hæð með innbyggðum bílskúr. Mjög stór timburverönd með heitum potti. Fallegt útsýni. Flottar innréttingar og gólfefni. Mikil lofthæð og innbyggð lýsing.

V. 98,0 m.

GERPLUSTRÆTI - FALLEG ÍBÚÐ



Falleg og rúmgóð 120,4 m², 3ja herbergja íbúð á jarðhæð, ásamt bílastæði í bílageymslu í lyftuhúsi. Svalir og 42 m² sérafnotareitur afgirtur með steypum vegg í suður. Íbúðin er nýmálud og með nýju harðparketi á gólfum.

LAUS
STRAX

V. 73,9 m.

ÞVERHOLT - VERSLUNARHÚSNÆÐI



40 m² verslunarhúsnæði með séringangi á jarðhæð. Hægt væri að nýta eignina sem íbúðarrými.

V. 32,5 m.

BUGÐUFLJÓT - ATVINNUHÚSNÆÐI



Nýtt atvinnuhúsnæði sem er að rísa á stórri lóð á Tungumelum. Hvert bil er skráð 113,6 -118,1 m². Tvær innkeyrsluhurðar eru á hverju bili. Mikil lofthæð og möguleiki á stóru millilofti. Gólfhiti. Afhendið í júlí 2022.

V. 39,9 - 42,5 m.

DESJAMÝRI - GEYMSLUHÚSNÆÐI



42 m² geymsluhúsnæði á lokuðu svæði. Búið er að setja geymslu loft yfir hluta af rýminu. Engin vsk. kvöð er á eigninni.

V. 19,9 m.

KOPARSLÉTTA



59,1 m² geymsluhúsnæði með ca. 35 m² millilofti. Stór innkeyrsluhurð er á eigninni og 3ja fasa rafmagn.

V. 27,9 m.

Ertu í söluhugleiðingum?

Hafðu samband og fáðu frítt söluverðmat.



Svanþór Einarsson
Löggiltur fasteignasali
698-8555
svanthor@fastmos.is



Sigurður Gunnarsson
Löggiltur fasteignasali
899-1987
sigurdur@fastmos.is



Dísella vann Grammy-verðlaun í Las Vegas

Mosfellingurinn Dísella Lárusdóttir hlaut Grammy-verðlaun fyrir bestu óperuuppptökuna, en Dísella lék burðarmikið hlutverk í óperu Philips Glass: Akhnaten, undir hljómsveitarstjórn Karenar Kamensek. Dísella sem er sópransöngkona er alin upp í Mosfellsbæ, en hún er dóttir Lárusar Sveinssonar trompetleikara og leikkonunnar Sigríðar Þorvaldsdóttur. Verðlaunin voru veitt við hátíðlega athöfn í Las Vegas, Dísella klæddist glæsilegum bleikum kjól eftir klæðskerann G. Elsu. „Þetta er ótrúlega þýðingarmikið, svakalegur heiður og efst í huga er endalaust þakklæti. Ég er eiginlega orðlaus bara,“ sagði Dísella við tækifærið.



Hreinsunaráttak í Mosfellsbæ hefst

Dagana 13. apríl - 4. maí fer fram hreinsunaráttak í Mosfellsbæ enda vorið á næsta leiti. Á því tímabili eru íbúar Mosfellsbæjar hvattir til að huga að umhverfinu og hreinsa í kringum hús sín og nánasta umhverfi. Gámar fyrir garðaúrgang verða aðgengilegir á þessu tímabili í hverfum bæjarins. Þá fer einnig fram þvottur og sópun gangstétta og gatna bæjarins. Í fyrstu verða stofngötur og stígar ásamt stofnana-plönum sópuð og í framhaldi verður farið inn í hverfi bæjarins og verða merkingar settar á áberandi staði áður en sú vinna hefst. Helgina 22. - 24. apríl verður ráðist í hreinsunaráttak á opnum svæðum bæjarins og meðfram nýbyggingarsvæðum. Afturelding og skátafélagið Mosverjar munu að venju aðstoða við hreinsunina og taka vel til hendinni. Allir íbúar Mosfellsbæjar eru hvattir til að taka þátt.



HALLDÓR INGI, VICTORIA LÍF OG ELÍN ADRIANA LENTU Í EFSTU ÞREMUR SÆTUM KEPPNINNAR

Upplestrarkeppni grunnskólanna í Mosfellsbæ • 7. bekkingar keppa úr þremur skólum

Victoria Líf sigraði upplestrarkeppni grunnskólanna

Lokahátíð Upplestrarkeppni grunnskólanna í Mosfellsbæ var haldin í Helgafellsskóla fimmtudaginn 24. mars.

Þar kepptu til úrslita 12 nemendur úr 7. bekk í þremur grunnskólum Mosfellsbæjar, Helgafellsskóla, Lágafellsskóla og Kvíslarskóla.

Úrslit urðu þau að Victoria Líf Pedro úr Kvíslarskóla varð í fyrsta sæti, Elín Adriana Biraghi úr Kvíslarskóla varð í öðru sæti og Halldór Ingi Kristjánsson úr Lágafellsskóla í því þriðja.

Keppendur lásu brot úr sögunni Víti í Vestmannaeyjum eftir Gunnar Helgason

og ljóð eftir Vilborgu Dagbjartsdóttur. Auk þess lásu keppendur ljóð sem þeir völdu sjálfir.

Nemendur í Listaskóla Mosfellsbæjar sáu um tónlistarflutning og nemendur frá Kvíslarskóla og Lágafellsskóla lásu ljóð á swahili og pólsku.

Fyrsta áfanga endurgerðar á Hlégarði • Opið hús á sunnudaginn kl. 13-16

Endurgerð á Hlégarði lokið



MIKLAR ENDURBÆTUR HAFNA ÁTT SÉR STAÐ

Vinna við heildstæða endurgerð fyrstu hæðar Hlégarðs lauk á dögunum og verður húsið opið fyrir bæjarbúa sunnudaginn 10. apríl frá kl. 13 til 16..

Í fyrsta áfanga var fyrsta hæð endurgerð, skipt var um öll gólfefni, lagnir endurnýjaðar, salerni endurnýjuð og hæðin öll innréttuð á ný með ljósri eik til samræmis við upphaflegt útlit hússins.

Hlégarður er teiknaður af Gísla Halldórsyni arkitekt og var þess sérstaklega gætt að halda heildaryfirbragði hússins í samhengi við höfundareinkenni byggingarinnar og sögu þess. Samhliða var það að markmiði að breytingarnar yrðu til þess að auka notagildi hússins.

Nýttu myndir frá fyrr tíð

„Hlégarður er okkur Mosfellingum mjög mikilvægt hús og það hefur verið gaman að fylgjast með þeirri umbreytingu á aðstöðu til viðburðarhalds sem endurgerður

Hlégarður felur í sér. Við fórum þá leið að skoða hönnun og sögu hússins, nýttum myndir frá fyrr tíð sem geymdar eru á Héraðsskjalasafninu,“ segir Haraldur Sværissón bæjarstjóri.

„Þannig verður hédan í frá unnt að halda tvo til þrjá viðburði á sama tíma með bættri lokun milli rýma. Hin hliðin á þeim þætti er síðan að unnt verður að opna betur á milli rýma þegar aðstæður kalla á það.“

Opið hús fyrir bæjarbúa

„Í upphafi stóð til að fara eingöngu í fyrsta áfanga endurgerðar Hlégarðs en ákveðið var að flýta nokkrum verkþáttum sem tengjast öðrum áfanga sem er endurgerð annarrar hæðar og við því komin á reksþöl í öðrum áfanga.

Ég vil nota þetta tækifæri til þess að hvetja íbúa til að mæta í opið hús næsta sunnudag milli kl. 13 og 16,“ segir Haraldur.

KIRKJUSTARFIÐ



WWW.LAGAFELLSKIRKJA.IS

HELGIHALD NÆSTU VIKNA

Fermingar verða 9. apríl, pálmásunnudag 10. apríl, skírdag 14. apríl og sumardaginn fyrsta 21. apríl í kirkjunum okkar.

Pálmásunnudagur 10. apríl

Sameiginlegur sunnudagaskóli kl. 13 í Brautarholtskirkju, Kjalarnesi. Þema: Sólgleraugna sunnudagaskóli í samstarfi við Reynivallasókn. Mosfellingar, Kjalnesingar, Kjósverjar og öll hvött til að mæta!

Föstudagurinn langi 15. apríl

Guðsþjónusta kl. 17 í Mosfellskirkju. Píslargöngu og krossfestingar Jesú Krists minnst í tónum og lestri biblíutexta. Sr. Ragnheiður Jónsdóttir leiðir stundina. Kirkjukór Lágafellssóknar syngur undir stjórn Þórðar organista. Sellóleikari: Kristín Lárusdóttir.

Páskadagur 17. apríl

Hátíðarguðsþjónusta á páskadagsmorgni kl. 8 í Lágafellskirkju. Sr. Arndís

Linn. Kirkjukórinn syngur. Einsöngvari: Sigrún Hjálmtýsdóttir. Fiðluleikari: Sigrún Harðardóttir. Páskakaffi í skruðhúsinu að athöfn lokinni.

Sunnudagur 24. apríl

Guðsþjónusta kl. 11 í Mosfellskirkju. Sr. Arndís Linn þjónar.

Vorhátíð barnastarfsins 8. maí

Lokastund barnastarfsins í Lágafellskirkju kl. 13. Söngur, saga, leikrit o.fl.

Páskaeggjaleit og heitt kakó



Taktu frá 9. apríl 

Nú er vorið komið og tími til að koma út að leika. Framsókn í Mosfellsbæ býður ykkur í páskaeggjaleit á Hlégarðstúninu.

Mæting kl. 11:00 á bílplaninu fyrir framan Hlégarð.

Upphitun með tónlist.

Leikir, æfingar og gleði með fallhlíf.

Páskaeggjaleit.

Öllum verður boðið upp á heitt kakó með rjóma.

Hefjum páskana á fjölskyldustund með skemmtilegum leikjum, páskaeggjum, heitu kakói og miklu fjöri!

Dagskráin framundan



7. apríl. Aðalfundur Framsóknar í Harðarbóli

9. apríl. Páskaeggjaleit

27. apríl. Opinn fundur í Harðarbóli

11. maí. Opinn fundur í Harðarbóli



Framsókn Mosfellsbæ

VINIR MOSFELLSBÆJAR

1. Dagný Kristinsdóttir
2. Guðmundur Hreinsson
3. Katarzyna Krystyna Krolikowska
4. Michele Rebora
5. Kristín Nanna Vilhelmsdóttir
6. Stefán Ómar Jónsson
7. Kristján Erling Jónsson
8. Ásgerður Inga Stefánsdóttir
9. Óskar Einarsson
10. Raket Baldursdóttir
11. Kristinn Breki Hauksson
12. Vilhelmina Eva Vilhjálmssdóttir
13. Sigurður Eggert Halldóruson
14. Olga Jóhanna Stefánsdóttir
15. Lárus Arnar Sölvason
16. Jógvan Hansen
17. Sandra Rut Falk
18. Björn Óskar Björgvinsson
19. Andri Gunnarsson
20. Kristín Rós Guðmundsdóttir
21. Þórunn Ísfeld Þorsteinsdóttir
22. Úlfhildur Geirsdóttir



Vinirnir: Kristján Erling, Úlfhildur, Vilhelmina, Sandra, Raket, Katarzyna, Olga, Óskar, Stefán Ómar, Guðmundur, Dagný, Lárus, Kristín Rós, Michele, Sigurður Eggert, Kristinn Breki.

Dagný Kristinsdóttir er nýr oddviti • Nýir vendir sópa best • Stefán Ómar neðar á lista

Kynslóðaskipti í forystu-sveit Vina Mosfellsbæjar

Vinir Mosfellsbæjar er óháð framboð, skipað íbúum sem vilja bænum sínum allt það besta. Fólkið sem skipar listann kemur úr ýmsum áttum, það er með margvíslega reynslu og menntun.

„Við eigum það sameiginlegt að vilja styrkja samfélagið og innviði stjórnsýslunnar og starfa í þágu bæjarbúa. Leiðarljós okkar eru að handleika mál af heildarleika, leita þekkingar í allri ákvarðanatöku og ástunda lýðræðislega umræðu og gagnsæi.“

Kynslóðaskipti verða í forystusveit Vina Mosfellsbæjar þar sem Stefán Ómar Jónsson, oddviti listans síðustu fjögur ár, færir sig lítið eitt aftar á framboðslistanum að eigin ósk. „Reynsla mín í sveitarstjórnarmálum hverfur ekki á braut heldur mun ég veita nýjum frambjóðendum stuðning og tryggja yfirfærslu þekkingar,“ segir Stefán Ómar. „Vinir Mosfellsbæjar ganga til kosninga með sterkan og endurnýjadan lista. Við munum kappkosta að reka baráttuna nú sem fyrr af heildarleika þar sem farið verður í boltann en ekki manninn.“

Tilbúin að leggja mitt af mörkum

Dagný Kristinsdóttir tekur við af Stefáni Ómari í forystu Vina Mosfellsbæjar. Dagný hefur búið í Mosfellsbæ síðan 2004, gift Hauki Erni Harðarsyni og eiga þau þrjú börn.

„Ég er menntaður grunnskólakennari, með meistaraþróf í Forystu og stjórnun og viðbótar diplómu í Opinberri stjórnsýslu. Ég hef starfað innan skólakerfisins síðan árið 2007 en í dag starfa ég sem skólalastjóri Hvassaleitisskóla í Reykjavík, það er krefjandi en um leið afskaplega skemmtilegt og gefandi starf.“

„Í rúman áratug hef ég haft það að leiðarljósi að stíga út fyrir þægindarammann og segja já við áskorunum. Það hefur leitt mig á nýjar slóðir, eins og þær sem ég feta nú. Góður maður sagði að það væri gott að búa í Kópavogi – en það er líka gott að búa í Mosfellsbæ. Ég er tilbúin að leggja mitt af mörkum til að bæta samfélagið og gera bæinn okkar enn betri til að búa í.“



Erum við ekki öll vinir Mosfellsbæjar?

Guðmundur Hreinsson skipar annað sæti listans.

„Ég er menntaður byggingafræðingur og húsamíðameistari ásamt því að vera með kennaramenntun frá HÍ. Ég er giftur Jónu Maríu Kristjónsdóttur og eigum við þrjú börn. Við erum búsett í Mosfellsdal ásamt einu barni okkar en tvö börn okkar eru flutt að heiman og búa í Helgafellshverfi.“

Ég starfa sem kennari við Fjölbrautaskólann í Breiðholti, er stundakennari við Háskólann í Reykjavík auk þess sem ég rek litla byggingafræðipjónustu.

Mín helstu áherslumál í sveitarstjórnarmálum eru umhverfis- og skipulagsmál ásamt menningarmálum.

Ég hef mjög gaman af því að ganga og á fjöll auk þess sem ég sinni tónlistargjöfunni með ýmsum hætti.

Erum við ekki öll Vinir?



Arnór Dagur hlaut „Fair Play“ verðlaun leikanna

Mosfellingar á Vetrarólympíuhátíð Evrópuæskunnar

Vetrarólympíuhátíð Evrópuæskunnar fór fram í Vuokatti í Finnlandi dagana 20.-25. mars.

ÍSí fór með hóp keppenda á aldrinum 15 - 18 ára á hátíðina. Þar á meðal voru tveir Mosfellingar úr Varmárskóla, þeir Arnór Dagur Þór-oddsson og Bjartur Snær Jónsson. Þeir kepptu báðir á snjóbretti.

Átta íslenskir keppendur kepptu í alpagreinum, fjórir í gönguskíðagreinum, fimm í snjóbrettagreinum og einn keppandi í listskautum.

Þá voru einnig með í för tveir Mosfellingar úr starfslíði ÍSí, þeir Hafsteinn Pálsson og Valdimar Leó Friðriksson.

Starfsfólk ÍSí hafði í ýmsu að snúast við undirbúning ferðarinnar og sá m.a. til þess að hópurinn uppfyllti kröfur mótshaldara vegna kórónuveirufaraldursins.

Hátíðin er frábær undirbúningur fyrir þátttöku í ólympískum verkefnum í framtíðinni.



BJARTUR SNÆR OG ARNÓR DAGUR

FRÍ HEIMSENDING Í MOSFELLSBÆ Í APRÍL

BLOOMASMIÐJAN

Grímsbæ · Sími: 588 1230

OPIÐ ALLA DAGA

RAFMAÐNADIR

ALVÖRU JEPPAR FYRIR FJÖLL OG FJÖLSKYLDUR!

4xe
PLUG-IN HYBRID



JEEP® WRANGLER PLUG-IN HYBRID

EIGUM BÍLA TIL AFGREIÐSLU STRAX

ALVÖRU FJÓRHJÓLADRIF OG NÝ ÆVINTÝRI MEÐ JEEP®

Jeep® Wrangler Rubicon, goðsögnin rafmagnaða, hefur svo sannarlega slegið í gegn og sannað gildi sitt við íslenskar aðstæður. Þessi kraftmikli jeppi er nú fáanlegur sem Plug-In Hybrid með einstökum drifbúnaði og hlaðinn tækninýjungum. Alvöru fjórhjóladrif fyrir ferðir sem krefjast alvöru jeppa. 35", 37" og 40" breytingapakkar í boði fyrir þá sem vita nákvæmlega hvernig búnað þarf í íslensk ævintýri.



JEEP® COMPASS PLUG-IN HYBRID

EIGUM BÍLA TIL AFGREIÐSLU STRAX

JEEP® COMPASS PLUG-IN HYBRID. ALVÖRU FJÓRHJÓLADRIF.

Jeep® Compass Plug-In Hybrid jepparnir koma í þremur útgáfum; Limited, Trailhawk og S. Einu rafknúnu Plug-In Hybrid jepparnir í sínum stærðarflokki með lágt drif. Alvöru jeppar með alvöru fjórhjóladrifi sem koma troðfullir af aukabúnaði á góðu verði.

Jeep® 4xe Plug-In Hybrid jepparnir henta fjölskyldum við íslenskar aðstæður um allt land.

ISBAND

PVERHOLT 6 • 270 MOSFELLSBÆR • S. 590 2300 • ISBAND.IS
OPIÐ VIRKA DAGA 10-18 • LAUGARDAGA 12-16

Jeep

Pósthúsinu í Mosfellsbæ verður lokað • Áhersla á aðrar lausnir • Lokanir alltaf erfiðar

Breytingar á póstpjónustu

Á síðustu árum hefur póstpjónusta á Íslandi tekið stórfelldum breytingum. Frá árinu 2010 hefur fjöldi bréfasendinga dregist saman um 74% en á sama tíma hafa pakkasendingar margfaldast.

Pósturinn leggur áherslu á að aðlagast hratt og örugglega og kappkosta að þróa þjónustu sína í takt við breyttar þarfir og kröfur neytenda.

Á næstu misserum hyggst Pósturinn gera breytingar á póstpjónustu í Mosfellsbæ. Þar stendur til að loka pósthúsinu en leggja þess í stað meiri þunga á aðrar þjónustulausnir.

Lokanir alltaf erfiðar

Kjartan Flosason, forstöðumaður pósthúsa hjá Póstinum, segir lokanir alltaf erfiðar. Á sama tíma gera breyttir tímar kröfu um breytta þjónustu sem við verðum víst að laga okkur að.

Verulega hefur dregið úr eftirspurn eftir afgreiðsluþjónustu pósthúsa á sama tíma og notkun annarra þjónustulausna fer sívaxandi. Viðskiptavinir gera aukn-

ar kröfur um sveigjanleika og einfaldar sjálfsafgreiðslulausnir. Þessu ákalli hefur Pósturinn svarað með nýjungum á borð við Póstbox og Pakkapor.

„Póstboxin okkar hafa alveg slegið í gegn, enda er þar bæði hægt að sækja og senda, hvenær sem viðskiptavinur hentar. Nú eru okkar ánægðustu viðskiptavinir einmitt þeir sem nota Póstbox. Um þessar mundir leitum við leiða til að fjölga Póstboxum á svæðinu,“ segir Kjartan.

„Pakkapor hafa einnig notið vinsælda. Margir Mosfellingar nýta sér Pakkaporitið í Orkunni á Vesturlandsvegi og notkun Pakkaporitið við Esjuskála er alltaf að aukast. Staðsetningin er hagstæð og þarna geta viðskiptavinir fengið persónulega þjónustu inni á stöð.“

Veita áfram framúrskarandi þjónustu

Samspil fjölbreyttra þjónustulausna mun sjá neytendum fyrir póstpjónustu í takt við breyttar áherslur.

„Pósturinn er ekki að fara neitt, enda ætlum við okkur að sjálfsögðu að halda



KJARTAN FLOSASON
FORSTÖÐUMAÐUR PÓSTHÚSA

áfram að veita framúrskarandi þjónustu. Auk Póstboxa og Pakkaporita munu bréfbærar halda áfram að sjá um dreifingu.

Fyrir þá sem eru á ferðinni á milli Mosfellsbæjar og Reykjavíkur, og vilja nýta sér afgreiðslu á pósthúsi, er svo stutt í pósthúsið á Höfðabakka,“ segir Kjartan að lokum.



Íbúahreyfingin býður ekki fram í vor

Íbúahreyfingin hefur ákveðið að bjóða ekki fram lista til sveitarstjórnarkosninganna í vor. Íbúa hreyfingin var stofnuð árið 2010 og átti fulltrúa í bæjarstjórn Mosfellsbæjar 2010-2018. Fyrst var það Jón Jósef Bjarnason sem var þeirra fulltrúi í bæjarstjórn 2010-2014 og síðar Sigrún H. Pálsdóttir 2014-2018. Í sveitarstjórnarkosningum 2018 bauð Íbúahreyfingin fram sameiginlegan lista með Pírötum undir listabókstafnum Í. Framboðið fékk 7,9% atkvæða og náði ekki inn milli.

Fjölmenn vinnustofa haldin

Í maí 2020 var aðgerðateymi gegn ofbeldi skipað af þáverandi félags- og barnamálaráðherra, Ásmundi Einari og þáverandi dómsmálaráðherra, Áslaugu Örnú.

Í framhaldinu var ríkislögglustjóra, í samvinnu við lögregluna á höfuðborgarsvæðinu og sýslumanninn á höfuðborgarsvæðinu, falið það verkefni að þróa verklag um samvinnu og samstarf þeirra sem gegna lykilhlutverki í lífi barna í viðkvæmri stöðu. Þeir lykilaðilar eru til dæmis lögregla, sýslumenn, félagsþjónusta, barnavernd, heilsugæslan og skólasamfélagið. Í lok síðasta árs fékk Mosfellsbær boð um að taka þátt í vinnustofu sem ætlað var að þróa slíkt

verklag og fór sú vinnustofa fram miðvikudaginn 30. mars. Vel var mætt frá öllum lykilaðilum og sköpuðust miklar umræður um málefnið, enda farið yfir hvernig mætti finna leiðir til að láta mismunandi kerfi tala betur saman.

Niðurstöður vinnustofunnar verða nýttar til að þróa svæðisbundið samráð í Mosfellsbæ og til gerðar á verk-lagsreglum ríkislögglustjóra um stuðning við börn í viðkvæmri stöðu með það fyrir augum að bæta þjónustu við börn sem hafa búið við ofbeldi á heimili sínu. Mikilvægt er að grípa snemma inn í til að vernda þau og tryggja velferð þeirra til lengri tíma.



SAMRÁÐ Í KLETTI

ELDRI BORGARAR • ÞJÓNUSTUMIÐSTÖÐIN EIRHÖMRUM • FRAM UNÐAN Í STARFINU



VOR/SUMARFJÖR

Við ætlum að bjóða upp á 6 vikna vor/sumarfjör sem hefst **25. apríl** og lýkur 3. júní. Við verðum 3 vikur inni og 3 vikur úti. Kennt verður mán., mið. og föstudaga í íþróttahúsinu að Varmá og Fellinu/Varmá og verða hópanir tveir. Sá fyrri byrjar kl. 9:30 og seinni kl. 10:30. Kennarar verða Halla Karen og Berta. Frábært námskeið sem hentar öllum sem vilja gleði, hreyfingu og samveru. Skáning á námskeiðið er hjá forstöðumanni félagstarfsins Elvu í síma 698-0090. (Þeir sem eru á námskeiðinu nú þegar geta skráð sig hjá Höllu eða Bertu). Verð fyrir 6 vikur eru 6000 krónur og greiðist gjaldið inn á reikning félagstarfs aldraða kt 420113-0560 banki 0537-14-002298 skýring **vor22** berist á netfangið elvab@mos.is. Hlökkum til að halda áfram að gleðjast og rækta sál og líkama saman inni og úti með ykkur kæru vinir.

Kærleikskveðja Félagstarfið, Halla Karen og Berta

PÁSKA-BINGÓ Á BARION

Þriðjudaginn 12. apríl, kl. 13:30. Bingó-ónefnd FaMos ætlar að halda bingó á BARION. 1 spjald, kaffi og meðlæti kostar 1000 kr og aukaspjald 300 krónur. Hilmar Gunnarson bingóstjóri Glæsilegir vinningar í boði.

MENNINGARKVÖLD

Loksins loksins opið hús

Mánudaginn **25. apríl** í Hlégarði klukkan 20:00. Stórsveit Íslands mun leika. Gestir með hljómsveitinni verða: Vígga Ásgeirsdóttir, Davíð Ólafsson og Ari Jónsson. Kaffinefndin

verður með sitt rómaða kaffihlaðborð að venju og barinn á sínum stað. Aðgangseyrir er kr. 1.000 (posi er ekki á staðnum) Mætum öll og kveðjum veturinn og covid og dönsu inn í vorið. Með kveðju Menningar- og skemmtinefnd FaMos.



Gönguhópur

Minum á flotta gönguhópinn okkar alla miðvikudaga kl. 13:00. Farið er frá Fellinu/Varmá. Allir velkomnir með í þennan frábæra félagsskap. Minnum á félagsvistina alla föstudaga kl. 13:00 í borðsal Eirhamra. Allir velkomnir.



GAMAN SAMAN

7. og 28. apríl kl. 13:30 í borðsal Eirhamra. Helgi R. Einarson gleðigjafi mætir og tekur lagið með okkur. Endilega komið og verið með okkur og syngjum saman. Kaffi selt í matsal eftir skemmtun á 500 krónur.



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** tólmstunda- og félagsmálafræðingur, s: 698-0090.

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

FÉLAG ALDRAÐRA í Mosfellsbæ og nágrenni
famos@famos.is
www.famos.is

STJÓRN FAMOS

Jónas Sigurðsson formaður
s. 666 1040 jonass@islandia.is

Jóhanna B. Magnúsdóttir varaformaður
s. 899 0378 hanna@smart.is

Margrét Ólafsdóttir gjaldkeri
s. 863 3359 margretjako@gmail.com

Kristbjörg Steingrimsdóttir ritari
s. 898 3947 krist2910@gmail.com

Þorsteinn Birgisson meðstjórnandi
s. 898 8578 thorsteinn.birgis@gmail.com

Guðrún K. Hafsteinsdóttir 1. varamaður
s. 892 9112 gunnasjana@simnet.is

Áshildur Þorsteinsdóttir 2. varamaður
s. 896 7518 asath52@gmail.com



Mótum framtíðina saman

XD í sveitarstjórnarkosningum 14. maí



Anna Guðný hlaut heiðursverðlaun

Mosfellingurinn Anna Guðný Guðmundsdóttir píanóleikari er handhafi heiðursverðlauna Íslensku tónlistarverðlaunanna árið 2022. „Ég hef verið umvafin tónlist frá því ég man eftir mér og það hefur verið mín gæfa. Ég trúi því að sá sem lifir í tónlist þurfi aldrei að vera einmana, verkefnaless og vinalaus.“ sagði hún meðal annars í ræðu sinni. Hún hefur stigið til hliðar vegna veikinda en þakkar þeim sem hafa átt samleið með henni í gegnum árin. Anna Guðný hefur víða komið fram á sínum glæsta ferli og hefur verið mikilvægur og sterkur hlekkur í íslensku tónlistarlífi í fjóra áratugi. 20 ár eru síðan Anna Guðný var valin bæjarlistamaður Mosfellsbæjar. Á myndinni má sjá Önnu Guðnýju og forseta Íslands við afhendinguna.



Gabríel Kristinn ungkokkur Norðurlanda

Mosfellingurinn Gabríel Kristinn Bjarnason sigraði keppnina um ungkokk Norðurlandanna á dögnum. Keppnin fór fram í Herning í Danmörku en um er að ræða besta árangur Íslands á mótinu til þessa. Íslensku keppendurnir voru í efstu sætum í öllum sínum flokkum á Norðurlandamóti matreiðslumanna 2022. Gabríel Kristinn er með kokkablóðið í æðunum en faðir hans, Bjarni Gunnar Kristinsson matreiðslumeistari, hefur löngum verið viðlogandi kokkalandslíð Íslands og veitingageirann.



Aftari röð: Sigurberg, Ölvir, Hrafnhildur, Reynir, Rúnar, Guðrún. Þórarinn. Fremri röð: Atlas, Lovísa, Valdimar, Elín, Hildur.

Lovísa Jónsdóttir er nýr oddviti Viðreisnar í Mosfellsbæ • Bjóða fram í annað sinn

Frjálslyndi og jafnrétti er leiðarstef okkar

Framboðslisti Viðreisnar fyrir sveitarstjórnarkosningar sem fara fram 14. maí var samþykktur á fjölmennum félagsfundum.

„Við bjóðum fram öflugan og fjölbreyttan lista fólks sem mun vinna af krafti til þess að bæta bæinn okkar. Frjálslyndi og jafnrétti er leiðarstef okkar og með þessi gildi að leiðarljósi viljum við tryggja að Mosfellsbær verði framúrskarandi samfélag þar sem lífsgæði og jöfn tækifæri íbúa eru í fyrirrúmi.“

FRAMBOÐSLISTI VIÐREISNAR

- | | |
|----------------------------------|-------------------------------------|
| 1. Lovísa Jónsdóttir | 12. Jón Örn Jónsson |
| 2. Valdimar Birgisson | 13. Emilía Mlynska |
| 3. Elín Anna Gísladóttir | 14. Kjartan Jóhannes Hauksson |
| 4. Ölvir Karlsson | 15. Hrafnhildur Jónsdóttir |
| 5. Olga Krístrún Ingólfssdóttir | 16. Reynir Matthíasson |
| 6. Atlas Hendrik Ósk Dagbjarts | 17. Ólóf Guðmundsdóttir |
| 7. Ágústa Fanney Snorradóttir | 18. Magnús Sverrir Ingibergsson |
| 8. Rúnar Már Jónatansson | 19. Ásta Lilja Maack Sigurðardóttir |
| 9. Guðrún Þórarinsdóttir | 20. Sigurberg Guðbrandsson |
| 10. Þórarinn Helgason | 21. Hildur Björg Bæringsdóttir |
| 11. Gréta Jóhanna Ingólfssdóttir | 22. Bolli Valgarðsson |

Listinn samanstendur af 11 konum, 10 körlum og 1 kvár. Meðalaldur er 43,9 ár, elsti frambjóðandinn er 69 ára en yngsti 19 ára.

Það er kominn tími til breytinga í Mosfellsbæ



Fyrir fjórum árum buðum við í Viðreisn fram í Mosfellsbæ í fyrsta skiptið og náðum því að vera næst stærsta framboðið. Fólki hugnaðist sú framtíðarsýn sem við settum fram um breytt vinnubrögð. Mörg af þeim loforðum sem við settum fram hafa verið framkvæmd og við teljum að við höfum haft áhrif til góðs á sundurlausa bæjarstjórn Mosfellsbæjar. Fyrst og fremst sögðumst við opna stjórnkerfið og auka aðkomu íbúa að ákvörðunum. Það stendur óbreytt komumst við í meirihluta á næsta kjörtímabili munum við efna það loforð. Það er kominn tími til breytinga í Mosfellsbæ og við í Viðreisn erum tilbúin að leiða þær breytingar.

Hlökkum til að takast á við mikilvæg verkefni

Lovísa Jónsdóttir, hugverkalögfræðingur og varabæjarfulltrúi er nýr oddviti Viðreisnar en haldin var skoðanakönnun um uppröðun á meðal félagsmanna.

„Það er margt sem þarf að huga að en það er skýr sýn okkar að Mosfellsbær á að vera leiðandi í umhverfismálum og þjónustu við fatlað fólk, börn og eldri borgara þannig að allir fái notið sín í bænum. Skipulagsmál hafa verið og eru stór áskorun í ört vaxandi bæjarfélagi. Við leggjum áherslu á ábyrga fjármálastjórn og uppbyggingu kröftugs atvinnulífs. Eins viljum við einfalda íbúum lífið í bænum með því að bæta stafræna þjónustu bæjarins og tryggja gagnsæja stjórnsýslu. Við hlökkum til að takast á við þessi mikilvægu verkefni og leggjum okkar af mörkum til að gera bæinn betri,“ segir Lovísa.



OPIÐ HÚS Á LAUGARDÖGUM

Samfylkingin í Mosfellsbæ verður með opið hús í Þverholti 3 alla laugardaga milli klukkan 11 og 13 fram að kosningum.

Frambjóðendur verða á staðnum til skrafs og ráðagerða. **Kaffi og með því á boðstólum.** Hvetjum alla til að nota tækifærið og koma sínum hjartans málum á framfæri við frambjóðendur Samfylkingarinnar!



Samfylkingin



GLEÐILEGA PÁSKA

Páskaeggjín frá Nóa Síríus eru tilbúin, gullfalleg og gómsæt að vanda! Þessi egg eru sannkölluð augnayndi og prýði á hvaða veisluborð sem er. Síðan bráðna þau hreinlega í munni, bæði ljúffeng skelin og allt góðgætið sem er að finna þar fyrir innan.

Gjörið svo vel og gleðilega páska, það er nóg til!

LISTI MIÐFLOKKSINS

1. Sveinn Óskar Sigurðsson
2. Örlygur Þór Hafbergsson
3. Sara Hafbergsdóttir
4. Helga Diljá Jóhannsdóttir
5. Ingrid Lín Chan Óskarsdóttir
6. Linda Þorgeirsdóttir
7. Lára Þorgeirsdóttir
8. Þorleifur Andri Harðarson
9. Jón Pétursson
10. Kristján Þórarinnsson
11. Friðbert Bragason
12. Þorlákur Ásgeir Péturson
13. Þórunn Magnea Jónsdóttir
14. Herdís Kristjánsdóttir
15. Bjarki Þór Þórisson
16. Jón Þór Ólafsson
17. Jón Richard Sigmundsson
18. Ólöf Högnadóttir
19. Margrét Jakóbína Ólafsdóttir
20. Hlynur Hilmarsson
21. Magnús Jósefsson
22. Sigurrós Indriðadóttir



Lára, Magnús, Helga Diljá, Kristján, Sara, Sveinn Óskar, Linda Björk, Örlygur Þór, Ingrid Lín, Bjarki Þór og Margrét.

Mynd/Bonni

Sveinn Óskar Sigurðsson leiðir lista Miðflokksins • Vilja stórefla mennta- og íþróttamál

Miðflokkurinn setur börn og barnafólk í forgrunn

Miðflokkurinn býður fram lista fyrir sveitarstjórnarkosningar í vor með yfirskriftinni „Miðflokkurinn – Fyrir lifandi bæ“.

Sveinn Óskar Sigurðsson leiðir listann. Á eftir honum kemur Örlygur Þór Helgason kennari og varabæjarfulltrúi í annað sæti og Sara Hafbergsdóttir rekstrarstjóri situr í því þriðja.

Á síðasta deildarfundum félagsins var kynnt stefna sem byggir á eftirfarandi: (1) Börn og barnafólk í forgrunn. Stórefla á mennta- og íþróttamál í bænum. (2) Fólk í forgang, ekki á biðlista. Unnið verður að raunverulegri farsæld og velferð fyrir öll börn, fatlaða, öryrkja og eldri borgara. (3) Sundabraut í forgang. (4) Skipulagsmál og stjórnsýsla gerð skilvirk. (5) Urðun hætt í Álfnesi. (6) Fjármál sveitarfélagsins tekin til skoðunar. (7) Þéttingastefnan endurskoðuð. (8) Öryggi bæjarbúa eftt og umhverfið sett í öndvegi.

Flokkurinn náði 9% fylgi í síðustu sveitarstjórnarkosningum og einum manni inn í bæjarstjórn.

Kjósendur geta treyst Miðflokknum

Sveinn Óskar Sigurðsson framkvæmdastjóri og núverandi bæjarfulltrúi leiðir áfram lista Miðflokksins.

„Ég hef lagt mikla áherslu á að fjármál bæjarins verði endurskoðuð en skuldir bæjarins aukast nú ár frá ári sem hlutfall af tekjum bæjarins. Án hagkvæms rekstrar bæjarins er ekki hægt að koma til móts við bæjarbúa og tryggja betri þjónustu. Ég vil benda á að bæjarbúar hafa horft upp á að viðhaldi skólabygginga hefur verið ábótavant og ábendingar mínar um slíkt komu fram strax í upphafi kjörtímabilsins. Hefði ekki verið ýtt hressilega við meirihlutanum hefði lítið sem ekkert gerst og verkinu er ekki lokið.“

Miðflokkurinn er heilsteyptur flokkur og stendur við gefin fyrirheit. Lista flokksins fyrir næstkomandi sveitarstjórnarkosningar skipar vel meinandi og heilsteyptur hópur fólks á öllum aldri. Meðalaldur listans er 53 ár, sá yngsti á listanum og skipar 5. sæti er 19 ára og sá elsti 77 ára. Konur skipa 45% af listanum, karlar 55%.

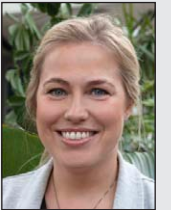


Vill taka þátt í samfélaginu í Mosfellsbæ

Helga Diljá Jóhannsdóttir, dýralæknir, skipar 4. sæti á lista Miðflokksins í Mosfellsbæ

Með þátttöku minni í framboði Miðflokksins vil ég taka þátt í samfélaginu í Mosfellsbæ, tryggja faglega umræðu og virðingu fyrir

bæjarbúum, þörfum þeirra, væntingum og velferð. Ég mun leggja áherslu á að ungt fólk fái notið sín í samfélaginu okkar, að eldra fólk sé tryggð velferð og að skólarnir, bæði leik- og grunnskólar verði enn betri en í dag. Fræðslumál þurfa í meira mæli að snúa um tækifæri ungs fólks og hæfni þeirra til að koma sér fyrir í flóknum heimi. Því verðum við að styrkja skóla og þær stofnanir sem æska landsins byggir velferð sína á.



HÁGÆÐA GLUGGAR & HURÐIR FRÁ DANMÖRKU



STRÚKTÚR



World Class ICELAND

Ný námskeið að
hefst í Mosfellsbæ

Súperform 2. MAÍ

Mömmufit 2. MAÍ

Fit Pilates 3. MAÍ

VIÐ ERUM MEÐ
ÞÉR ALLA LEIÐ

18 STÖÐVAR

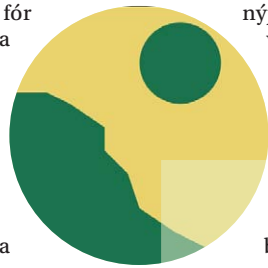
8 SUNDLAUGAR

Nýr vefur í loftið

Nýr aðalvefur Mosfellsbæjar fór í loftið í síðustu viku en vinna við endurhönnun og forritun hefur staðið yfir síðastliðna níu mánuði.

Verkefnið var unnið í samstarfi Mosfellsbæjar við Kolofon hönnunarstofu á grunni ítarlegrar þarfagreiningar og rýni á eldri vef, vinna sem hófst fyrir tveimur árum síðan.

Markmið með nýjum vef er að bjóða upp á öflugan þjónustu- og upplýsingavef sem byggir á notendamiðaðri hönnun, heildstæðri notendaupplifun auk þess að styðjast við alþjóðlega staðla um aðgengis- mál. Einnig var eitt af markmiðunum með



nýjum aðalvef að auka hraða og virkni vefsins sem og leitarréttir. Til samræmis við ný viðmið í vefhönnun hefur veftréð verið einfaldað og allur texti vefsins hefur verið yfirfarinn og uppfærður.

Samhliða þessu var unnin mörkun á stafrænni ásýnd bæjarins með myndmáli sem meðal annars sækir í merki Mosfellsbæjar sem hannað var af Kristínu Þorkelsdóttur árið 1969 og leturgerð breytt til samræmis við nýjan hönnunarstaðal.

Næsti áfangi þessa hluta stafrænnar vegferðar Mosfellsbæjar mun fela í sér að fella vefi stofnana að virkni og útliti aðal- vefsins.

Ræstingafyrirtæki

Sparþrif
Með allt á hreinu

ÞJÓNUSTA

Heimilisþrif | Húsfélög | Flutningsþrif | Fyrirtækjaprif

Lofum gæðaprifum á mjög sanngjörnu verði

790 - 3300
WWW.SPARTHRIF.IS

Bjartahlíð, Mosfellsbær, 270

MOSFELLSBÆR

KLÖRUSJÓÐUR

Nýsköpunar- og þróunarsjóður skóla- og frístundastarfs í Mosfellsbæ

Markmið Klörusjóðs er að stuðla að framþróun á skóla- og frístundastarfi í Mosfellsbæ. Sjóðurinn er ætlaður til að styrkja verkefni sem unnin eru í einstökum skóla eða í samstarfi á milli skóla. Heildarframlag til sjóðsins árið 2022 eru tvær milljónir og í ár er áherslan lögð á umhverfisfræðslu.

UMSÓKNARFRESTUR ER TIL 15. APRÍL OG SÓTT ER UM Á ÍBÚAGÁTT MOSFELLSBÆJAR.

Samkvæmt reglum sjóðsins er úthlutað einu sinni á ári. Allar upplýsingar um reglur Klörusjóðs má finna á vef Mosfellsbæjar, mos.is/klorusjodur.

Nafn sjóðsins er Klörusjóður, til heiðurs Klöru Klængsdóttur (1920-2011). Klara útskrifaðist frá Kennaraskóla Íslands árið 1939 og hóf sama ár kennslu við Brúarlandsskóla. Hún starfaði alla sína starfsævi sem kennari í Mosfellsbæ.

Virðing | Jákvæðni | Framsækni | Umhyggja

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

Herrakvöld Lionsklúbbs Mosfellsbæjar

í Hlégarði, föstudaginn 29. apríl 2022
Veislustjóri: Gunnar Hansson

Stórglæsilegt sjávarréttahlaðborð
Happdrætti - Fjöldi glæsilegra vinninga
MÁLVERKAUPPBOÐ

Miðaverð kr. 10.000,-
Skráningar í tölvupósti lionsmos@gmail.com
fyrir 22. apríl 2022

Greiðsluupplýsingar munu berast í svarpósti.
Ganga þarf frá greiðslu eigi síðar en
mánudaginn 25. apríl.

Allt fyrir páskana!

Opið í Sunnukrika 9-21 alla daga

Páska-
maturinn
á frábæru
verði!

Tilboð
gilda
7.-18. apríl.



Fjölbreytt
úrval af
páska-
eggjum!



Páskablað
Nettó er
komið út!
Kíktu á
netto.is



Sigraðu
innkaupin
og fáðu
betra verð
á matvöru
með
Samkaupa
appinu



Tilboðin gilda meðan birgðir endast. Birt með fyrirvara um prentvillur og myndavíxl.
Vöruúrval getur verið breytilegt milli verslana.

nettó



Skráning fermingarbarna vorið 2023

Hefst laugardaginn

9 apríl kl. 9

rafrænt á:
lagafellskirkja.is



Skannið
QR kóða fyrir
dagsetningar



**GUDNÝ DÓRA SAFNSTJÓRI
Á GLJÚFRASTEINI**

Hátíðarhöld 23. apríl • Bókmennta- og heilsuátakið Laxness120

Fagna afmæli Sölkü Völku og 120 ára afmæli Laxness

Það er margt fram undan á Gljúfrasteini en hefðbundin dagskrá er að fara aftur í gang eftir takmarkanir vegna faraldursins.

„Nú er allt að verða bjartara og sólin farin að skína. Þann 23. apríl verða 120 ár liðin frá fæðingu nóbelskáldsins og á þeim degi ætlum við að opna litla sýningu hér á Gljúfrasteini um Sölkü Völku. Hún verður níræð á þessu ári, en Salka Valka er ein af fyrstu stóru bókum Halldórs Laxness,“ segir Guðný Dóra Gestsdóttir safnstjóri.

Salka Valka 90 ára

Salka Valka kom út í tvennu lagi 1931 og 1932. „Við ætlum að vekja athygli á Sölkü með sýningunni og svo fleiri viðburðum út þetta ár. Bókin var líka að koma út í nýrri enskri þýðingu, sem eru ákveðin tímamót því sagan hefur mikið verið stúderuð af bókmenntafræðingum og almenningi um allan heim. Sagan hefur bæði verið kvikmynduð og sett á svið í hinum ýmsu leikhúsum.

Það eru margir sem eiga Sölkü Völku sem sína uppáhalds bók og er það mál manna að það sé í raun ótrúlegt hvað Halldór gat sett sig vel inn í hugarheim ungra kvenna á þessum árum.“

Ganga á afmælisdegi skáldsins þann 23. apríl

Á afmælisdegi Halldórs Laxness þann 23. apríl verður almenningi boðið upp á gönguferð frá Mosfellskirkju að Gljúfrasteini undir leiðsögn Bjarka Bjarnasonar.



**GLJÚFRASTEINN
Í MOSFELLSDAL**

„Þessi ganga er í samstarfi við stofnun Árna Magnússonar sem heldur utan um kennslu á íslensku fyrir útlendinga í Evrópu. Í fyrra höfðu nokkrir íslenskukennarar við erlenda háskóla frumkvæðið að bókmennta- og heilsuátakinu Laxness119, en þá voru nemendur hvattir til að stunda hreyfingu. Átakið stóð yfir frá 8. febrúar, sem var dánardagur Halldórs til afmælisdags hans þann 23. apríl.

Ákveðið var að endurtaka þetta í ár og fólk út um alla Evrópu hefur tekið þátt og deilt sinni þátttöku á samfélagsmiðlum undir myllumerkinu #laxness120.

Átakinu líkur með göngunni frá Mosfellskirkju og verðum við með útsendingu héðan til þeirra sem hafa verið að taka þátt úti í heimi,“ segir Guðný Dóra en tekur fram að gangan er öllum opin og hvetur hún Mosfellinga sem og aðra til að mæta og njóta.

**Sumarnámskeið Lágafellssóknar
fyrir 6 - 9 ára krakka**
1.- 4. bekkur, fædd 2013 - 2016
Skráning hafin!

Tímabil í júní & ágúst:

Vika 1: 13. - 16. júní

Vika 2: 20. - 24. júní

Vika 3: 27. júní - 1. júlí

Vika 4: 15. - 19. ágúst

Staðsetning:

Safnaðarheimilið, Þverholti 3

Tími:

kl. 9:00 - 16:00, húsið opnar kl. 8:45

Leikir, ævintýri & fjör!

**Skráning og nánari upplýsingar á
www.lagafellskirkja.is**

FAGMENN Í FASTEIGNAVIÐSKIPTUM

ALLT
FASTEIGNASALA



Páll Þorbjörnsson
pall@allt.is
Sími: 560 5501



Bjarklind Þór
bjarklind@allt.is
Sími: 560 5513



Einar Gunnarsson
einar@allt.is
Sími: 560 5512



Anna Þóra
Jóhannsdóttir
anna@allt.is
Sími: 560 5517



Aron Már
Smáráson
aron@allt.is
Sími: 560 5516



Margrét Sæunn
Axelsdóttir
margret@allt.is
Sími: 560 5519



Bjarni Lárusson
bjarni@allt.is
Sími: 560 5518



Kristinn Sigurbjörnsson
kristinn@allt.is
Sími: 560 5502

ALLT fasteignasala Sími 560 5505 allt@allt.is allt.is

SPENNANDI VIÐBURÐIR Í HVERJUM MÁNUÐI

ALLTAF GAMAN

Fylgstu með dagskránni á Facebooksíðu Keiluhallarinnar. [facebook.com/keiluhollin](https://www.facebook.com/keiluhollin)
Bókaðu borð tímanlega á keiluhollin@keiluhollin.is

FRÍTT
INN



keiluhollin.is

Keiluhöllin
EGILSHÖLL

s. 5 11 53 00



OPNUNARTÍMAR
UM PÁSKANA

14. APRÍL
SKÍRDAGUR
OPNUM KLUKKAN
13:00

15. APRÍL
FÖSTUDAGURINN LANGI
OPNUM KLUKKAN
13:00

16. APRÍL
LAUGARDAGUR
OPNUM KLUKKAN
11:30

17. APRÍL
PÁSKADAGUR
LOKAÐ

18. APRÍL
ANNAR Í PÁSKUM
OPNUM KLUKKAN
13:00

SHAKE&PIZZA GÓÐAN DAGINN

HEIMTÖKUTILBOÐ SHAKE&PIZZA

EIN, TVÆR OG
FRÍ PIZZA EF
ÞÚ SÆKIR



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

EINN, TVEIR OG
FRÍR SHAKE EF
ÞÚ SÆKIR



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

EIN PIZZA & SVO ÖNNUR Á 1.000 KR.

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

shakepizza.is

shake&pizza

#shakeandpizza



TÍMARNIR NJÓTA
MIKILLA VINSÆLDA



Elísa Berglind kennir vatnsleikfimi í Lágafellslaug • Æfingaform sem hentar flest öllum

HREYFING Í VATNI ER GÓÐ ÞJÁLFUN FYRIR ALLA

Elísa Berglind Sigurjónsdóttir hefur kennt konum vatnsleikfimi í Lágafells-laug síðan haustið 2014 og hafa tímarnir notið mikilla vinsælda.

Til að byrja með var boðið upp að tíma tvisvar í viku en nú eru tímarnir orðnir fimm í viku hverri. Mosfellingur tók Elísu tali um starfið vítt og breytt.

„Leikfimin er mjög fjölbreytt og engir tveir tímar eins, segir Elísa. Notast er við ýmis hjálpartæki eins og núðlur, handlód, ketilbjöllur, teygjurenninga og ýmislegt annað. Tónlist er mjög mikilvægur partur af tímunum hjá mér.

Það eru svokallaðir mjúkir morguntím- ar tvisvar í viku þar sem áhersla er lögð á mjúkar hreyfingar, léttar þolæfingar, styrktaræfingar, teygjur og yoga. Kvöldtímarnir sem eru þrisvar í viku eru aðeins kraftmeiri, þá erum við með stöðvaþjálfun, tabata, Aqua Zumba, þol- og styrktaræfingar svo eitthvað sé nefnt.“

Iðkendum fjölgar ört

„Þegar ég byrjaði renndi ég svolítið blint í sjóinn. Ég var að byrja í nýrri sundlaug í nýju bæjarfélagi og vissi ekkert hvernig þetta myndi fara eða þróast. Það var ekki nema ár síðan ég fékk réttindi til að kenna Zumba í vatni og það form líkamsræktar var ekki þekkt hér á landi. Tímarnir fóru frekar hægt af stað en á fyrsta námskeiðinu skráðu sig fimmtán konur.

Þetta var þó fljótt að spyrjast út og núna eru iðkendur í kringum sjötíu, þó ekki allir ofan í í einu. Ennþá hef ég einskorðað tíma- ana við konur en dauðlangar að prófa að hafa tíma fyrir karla. Ég legg mikla áherslu á að hver og ein kona í lauginni mæti á sínum forsendum og geri nákvæmlega það sem hennar líkami ræður við á sínum hraða. Ég vil ekki að nein ofgeri sér.“

Zumba er góð spennulosun

„Þjálfun í vatni er stórkostlegt æfinga- form sem hentar flest öllum, ekki bara



ENGIR TVEIR TÍMAR ERU EINS

» **Ég legg mikla áherslu á að hver og ein kona í lauginni mæti á sínum forsendum og geri nákvæmlega það sem hennar líkami ræður við á sínum hraða.**

eldra fólki og ófrískum konum. Ávinningur fyrir líkamann við þjálfun í vatni er mikill, álag á liðamót nánast ekkert og meiðsli eru nánast óþekkt í vatnsþjálfun. Í vatni getum við hreyft okkur á margan hátt sem við getum annars ekki.

Hreyfing í vatni er ótrúlega góð fyrir stoðkerfi og liði, er nánast meiðslaus, hefur mýkjandi áhrif á líkamann og losar um spennu. Þetta er aðeins brot af þeim góðu áhrifum sem þjálfun í vatni hefur á líkama okkar.“

Rósirnar

„Hópurinn, sem ég hef kallað Rósirnar,

er einstakur og í gegnum árin höfum við haldið að minnsta kosti tvo viðburði á ári utan sundlaugarinnar. Stundum er farið létt út að borða eftir tíma og við höfum farið tvisvar sinnum saman til Spánar í slökunar- og hreyfiferð, við förum í þriðja skiptið núna í júní.“



HEILSUEFLANDI SAMFÉLAG



MOSFELLSBÆR



Mosfellingur þakkar Elísu Berglindi spjallið og fylgja hér í lokin nokkrar um- sagnir frá hennar ánægðu Rósum.

- Það er svo nærandi kærleikur í öllum þínum tímum yndislega Elísa Berglind
- Það er ekkert mál að falla strax inn í hópinn. Elísa Berglind heldur sérstaklega vel utan um okkur, jákvæð og hvetjandi, en allt á okkar forsendum þar sem engar tvær eru staddar á sama stað í getu.
- Hreyfing og æfingar í vatni er dásæmd og hefur bjargað mér bæði líkamlega og andlega því hópurinn er svo dásamlega samheldinn
- Ég kom fyrst í Aqua Zumba til Elísu Berglindar 2015 og hef verið næstum óslitið síðan. Í fyrsta skipti sem ég finn heilsurækt sem ég fer í full af tilhlökkun og kem alltaf glaðari og hressari upp úr lauginni. Hef auk þess kynnst mörgum skemmtilegum konum í sundinu og Elísa Berglind er gefandi, faglegur og jákvæður leiðbeinandi sem leggur allt sitt í að tímarnir séu góðir og skemmtilegir.

• Mæli eindregið með. Tímarnir í Lágafells- laug hjá Elísu Berglindi eru mitt “happy place”, alltaf gaman, núvitund og gleði í eigin líkama. Finn mikinn mun á styrk og þoli auk þess sem það er einfaldlega gaman. Velvilji, samkennd og jákvæðni er einkennandi fyrir hópinn og hana Elísu Berglindi sem leiðir okkur áfram

• Ég er ný í hópnum og leið strax eins og heima hjá mér. Gláður og vinalegur hópur, kennarinn fyrsta flokks og tónlistin frábær. Góð og styrkjandi hreyfing í vatni og ekki síst mjög skemmtileg.

Fyrsta áfanga endurgerðar á Hlégarði lokið

Opið hús sunnudaginn
10. apríl frá kl. 13 til 16



Vinna við heildstæða endurgerð fyrstu hæðar Hlégarðs lauk á dögnum og verður húsið opið fyrir bæjarbúa sunnudaginn 10. apríl frá kl. 13 til 16.

Bæjarbúar eru hvattir til þess að kíkja í heimsókn og hlýða á ljúfa tóna.

Mosfellsbær

www.mos.is

525 6700



Við stækkum
fermingar-
gjöfina þína

Við leggjum til allt að **12.000** króna mótframlag þegar fermingarbörn leggja inn á Framtíðargrunn og í verðbréfasjóð. Það borgar sig að spara til framtíðar.

Velkomin í Landsbankann.

LANDSBANKINN.IS



Svava Ýr hefur stjórnað skólanum í 30 ár • Fjölbreytt hreyfing fyrir 3-5 ára börn

ÍPRÓTTASKÓLI BARNANNA

Íþróttaskóli barnanna hefur verið starfræktur síðan 1992. Svava Ýr Baldvinsdóttir hefur stjórnað skólanum frá upphafi og er því að ljúka sínu 30 starfsári.

Íþróttaskólinn hefur verið mjög vinsæll í gegnum árin og fjöldi barna, á aldrinum 3ja til 5 ára, hefur fengið sína fyrstu kynningu af íþróttum í Íþróttaskólanum.

Mikil almenn ánægja hefur verið með þetta merka starf Svövu Ýrar allt frá upphafi.

Mosfellingur tók Svövu Ýr tali, gefum henni orðið.

„Í Íþróttaskólanum er lögð áhersla á fjölbreytta hreyfingu, þar sem áhersla er lögð á að efla þroska barnanna með fjölbreyttu og markvissu hreyfinámi. Tekið er mið af þroska barnanna þar sem verið er að efla hreyfiþroska, vitsmunþroska og félagsþroska, svo eitthvað sé nefnt. Markvist er unnið að því að efla m.a. þor barnanna, styrk, fin- og grófhreyfingar, fimi, jafnvægi og taka tillit til náungans.“

Umfram allt að það sé gaman

„Markmiðunum er náð í gegnum leik. Mjög mikilvægt er að börnin finni þörf fyrir að hreyfa sig og hafi umfram allt gaman af. Foreldrar taka virkan þátt í tímunum enda er það eitt af lykilmarkmiðum skólans, að



SVAVA ÝR BALDVINSDÓTTIR
Á HEIMAVELLI AÐ VARMÁ

börn og foreldrar leiki sér saman og eigi fallega gæðastund í vinallegu umhverfi. Kærkominn samverutími í annars hröðu samfélagi nútímans.“

Fjölbreytt æfingaval

„Mjög mikilvægt er að börnunum líði vel í íþróttasalnum og reynum við að hafa andann léttan og skemmtilegan þar sem notast er við fjölbreytt æfingaval. Rannsóknir hafa

sýnt fram á að góð grunnþjálfun, þar sem áhersla er lögð á alhliða líkams- og hreyfiþroska og jákvætt umhverfi, hefur mjög mikla og jákvæða þýðingu fyrir einstaklinginn þegar fram í sækir.

Íþróttaskólinn leggur metnað sinn í að kynna flestar þær íþróttgreinar sem Afturelding býður upp á. Þau kynnast boltagreinum, spaðagreinum, fimleikum, hreyfingu með tónlist og margt margt fleira. Það





» **Börnin kynnst bolta- greinum, spaðagreinum, fimleikum, hreyfingu með tónlist og margt margt fleira.**

má því búast við að líkur aukist á að barnið velji sér hreyfingu við hæfi hjá einni eða fleiri deildum félagsins.“

Börnin eru vel undirbúin þegar kemur að skólaíþróttum

„Í Íþróttaskólanum kynnst börn og for-eldrar húsnaði íþróttamiðstöðvarinnar og síðast en ekki síst reglum og aga í íþróttasalnum og klefum. Börnin eru því vel undirbúin þegar kemur að skólaíþróttum,“ segir Svava Ýr að lokum.

Rétt er að benda á að síðasti tími þessa námskeiðs er laugardaginn 9. apríl en nýtt 5 tíma námskeið hefst laugardaginn 23. apríl. Börn fædd 2019-2016 eru velkomin á það námskeið. Skólinn er á laugardagsmorgnum og hver aldurs hópur er 55 mínútur í sal.

Allar upplýsingar birtast á Fésbókarsíðu Íþróttaskólans. Einnig er hægt að senda fyrirspurnir á netfangið ithrottaskolinn@gmail.com.



HEILSUEFLANDI SAMFÉLAG



MOSFELLSBÆR

SKRÁ & SENDA

SENDU PAKKANN MEÐ PÓSTBOXI!

Skráðu, skannaðu og skilaðu.

Við sjáum um rest!



PÓSTURINN



Fyrir öll getustig!

HLAUPANÁMSKEIÐ UMFA

Vor & sumar 2022

*Hlaupaæfingar
Sérhæfð styrktarþjálfun
Næring og önnur fræðsla*

Næstu námskeið:

11. apríl - 5. júní

6. júní - 31. júlí

1. ágúst - 25. september

Vikulegar gæðaæfingar undir stjórn þjálfara á **þriðjudögum kl. 17:30** frá Fellinu/Varmá.



Val um að skrá sig á stök 8 vikna námskeið eða allt vor & sumar tímabilið!

Skráning fer fram í gegnum Sportabler. Frekari upplýsingar á www.afturelding.is/frjalsar



Þjálfarar:
Birna Varðar og Coach Birgir



PerLur og Páskaegg

Í Bókasafni Mosfellsbæjar

Mánudagur 11. apríl kl. 12-14 - Páskaperl

Perlað páskaskraut í ár? Perlufjör í sal safnsins þar sem við gefum ímyndunaraflinu lausan tauminn.



Þriðjudagur 12. apríl kl. 14-17 - Páskaeggjaleit

Hversu vel þekkir þú bókasafnið? Ef þú leitar nógu vel og finnur öll plöstuðu páskaegginn færðu alvöru egg að launum! Eitt egg á mann á meðan birgðir endast.




Plöntuskiptimarkaður með Hafsteini Hafliðasyni
í Bókasafni Mosfellsbæjar



Mán. 11. apríl kl. 16.30-18.00
Hafsteinn Hafliðason er þekktur fyrir sérþekkingu sína á blómarækt og er stjórnandi FB síðunnar „Stofublóm inniblóm pottablóm hópurinn“.

Komið endilega með afleggjara og fáid nýja í staðinn.
Nú er lag að spyrja sérfræðinginn!
Heitt á könnunni.

SöguStund

Í Bókasafni Mosfellsbæjar

Þriðjudaginn 26. apríl kl. 16:45

Að þessu sinni lesum við saman bókina *Ég er klárustur* eftir Mario Ramos.

Stóri vondi úlfurinn fær framúrskarandi hugmynd sem því miður fer öðruvísi en hann ætlaði.



Öll velkomin!




Íslensk ullarsæng

Tilvalin til fermingargjafa



Sængurnar fást inná www.lopidraumur.is
Frí heimsending innanlands



Vorið er vinstri grænt!

Við erum reiðubúin að vinna í þágu
allra Mosfellinga og setjum **jafnrétti,
samfélagslega ábyrgð og umhverfismál**
á oddinn.

Frambjóðendur V-listans



FRAM UNÐAN Á BARION



Boltinn í beinni - fylgstu með á Facebook og Instagram



— **9. APRÍL**

TRÍÓIÐ KÓKOS

Laugardagskvöldið 9. apríl mætir Kókos og heldur uppi stuðinu.

Tríóið er skipað þeim Gústa, Evu og Ödda. Fjórið hefst kl. 22 - Frítt inn!



— **10. APRÍL**

PÁSKABINGÓ MEÐ ÍPRÓTTAÁLFINUM

Fjölskyldubingó sunnudaginn 10. apríl kl. 13:00. Sjálfur Íþróttálfurinn úr Latabæ stýrir bingóinu og í vinning eru páskaegg frá Nóa Síríus. Hægt er að tryggja sér sæti á Barion.is með því að kaupa spjald í forsölu (1.000 kr.)



— **12. APRÍL**

ELDRI BORGARA BINGÓ

Þriðjudaginn 12. apríl kl. 13:30 stendur félag aldraðra í Mosfellsbæ fyrir páska-bingói á Barion. Bingóspjald, kaffi og meðlæti 1.000 kr. Glæsilegir vinningar.



— **13. APRÍL**

PÁSKABINGÓ FULLORÐNA FÓLKSINS

Páskabingó miðvikudagskvöldið 13. apríl kl. 22:00. Glæsilegir vinningar að vanda. Bingóstjóri Hilmar Gunnarsson. Hægt er að tryggja sér sæti með því að kaupa tvö spjald í forsölu á Barion.is (2x1.500 kr.)



— **16. APRÍL**

TRÚBADORINN BJARNI ÓMAR

Bjarni Ómar heldur uppi páskastuðinu laugardagskvöldið 16. apríl kl. 22-24. Hann leikur öll vinsælustu partýlögin og tekur við óskalögum úr sal. Frítt inn!



— **23. APRÍL**

MAGGI HAFDAL MEÐ GÍTARINN

Maggi okkar Hafdal mætir með gítarinn og heldur uppi stemningunni laugardagskvöldið 23. apríl. Frítt inn og flott stemning fram á nótt.

  **BARION_MOSO**

fjölskyldu

PÁSKA BINGÓ

SUNNUDAGUR
10. APRÍL
KL. 13:00



TRYGGDU PÉR SÆTI Á BARION.IS

PÁSKA BINGÓ

FULLORÐNA FÓLKSINS

MIDVIKUDAGUR
13. APRÍL
KL. 22:00

GLÆSILEGIR VINNINGAR

BINGÓSTJÓRI:
HILMAR GUNNARSSON



OPNUNARTÍMI UM PÁSKANA

SKÍRDAGUR 11:30-23:00
FÖSTUDAGURINN LANGI LOKAD
LAUGARDAGUR 11:30-01:00

PÁSKADAGUR LOKAD
ANNAR Í PÁSKUM 11:30-22:00
SUMARDAGURINN FYRSTI 11:30-23:00

SMASH OSTBORGARI FRANSKAR, GOS OG SÚKKULADI



BARION.IS
1.990 KR.

TAKE AWAY
Í APRÍL

2 x 60 gr. borgari,
sósa og tvöfaldur ostur



KÓKOS

LAUGARDAGUR
9. APRÍL
KL. 22-24

BARION
MOSÓ



Kammerkór Mosfellsbæjar heldur sína síðustu tónleika 28. apríl

Afmælis- og kveðjutónleikar

Kammerkór Mosfellsbæjar heldur vortónleika sína 28. apríl næstkomandi. Þetta verða síðustu tónleikar kórsins og um leið eru þetta afmælistónleikar því um þessar mundir er tuttugasta starfsári kórsins að ljúka.

Símon H. Ívarsson gítarleikari stofnaði Kammerkór Mosfellsbæjar árið 2002 og hefur stjórnað honum alla tíð síðan. Kórinn hefur staðið fyrir blómlegu tónlistarstarfi í Mosfellsbæ og víðar.

Kammerkórinn er áhugamannakór sem jafnan hefur sýnt metnað í tónlistarvali. Árið 2014 gaf kórinn út hljómdisk sem ber nafnið Mitt er þitt, en þar flytur hann kórverk úr ýmsum áttum ásamt hljóðfæraleikurum úr Sinfóníuhljómsveit Íslands og jazzhljómsveit undir stjórn Reynis Sig.

Á forðæmalausum Covid-tímum undanfarin tvö ár hefur kvarnast nokkuð úr kórnum, rétt eins og fleiri kórum og tónlistarhópum hér á landi.

Fyrir lokatónleikana var ákveðið að bjóða nokkrum eldri kórfélögum að slást í hópinn og verða á tónleikunum m.a. flutt ýmis þeirra laga sem kórinn hefur sungið á liðnum árum.

Tónleikarnir verða í Guðríðarkirkju í Grafarholti fimmtudaginn 28. apríl og hefjast klukkan 20:00. Einsöngvarar með kórnum eru Ásdís Arnalds, Kristín R. Sigurðardóttir og Björn Traustason.

Hljóðfæraleikarar eru Guðni Franzson klarinettuleikari, Hrafnkell Sighvatsson og Ívar Símonarson gítarleikarar.



MOSFELLSBÆR

Hreinsunaráttak í Mosfellsbæ

VORIÐ ER Á NÆSTA LEITI

Dagana 13. apríl – 4. maí verður hreinsunaráttak í Mosfellsbæ enda vorið á næsta leiti. Á því tímabili eru íbúar Mosfellsbæjar hvattir til að huga að umhverfinu og hreinsa í kringum hús sín og nánasta umhverfi.

Hreinsun gróðurs og lóða

Meðan á hreinsunaráttakinu stendur er gott tækifæri fyrir íbúa að taka til hendinni í garðinum og snyrta runna og beð og eru þeir sérstaklega hvattir til að klippa hekk og tré sem ná yfir gangstéttar og stíga.

Gámar fyrir garðaúrgang verða aðgengilegir á þessu tímabili í hverfum bæjarins á eftirtöldum stöðum:

- Holta- og Tangahverfi – *Neðan Þverholts (milli Akurholts og Arnartanga)*
- Höfða- og Hlíðahverfi – *Vörubílastæði við Bogatanga*
- Teiga- og Reykjahverfi – *Skarhólabraut ofan Reykjavegar og við Sunnukrika*
- Hlíðartúnshverfi – *Við Aðaltún*
- Helgafellshverfi – *Efst í Brekkulandi og við Snæfríðargötu*
- Leirvogstunga – *Á stæði við stoppistöð á Tunguvegi*
- Mosfellsdalur – *Á bílastæði við Þingvallaveg*

Allir íbúar Mosfellsbæjar eru hvattir til að taka þátt í hreinsunaráttaki Mosfellsbæjar og hjálpast að við að gera bæinn fallegan og snyrtilegan fyrir sumarið.

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

Gatna- og stígahreinsun

Á þessu tímabili mun einnig fara fram þvottur og sópun gangstétta og gatna bæjarins. Í fyrstu verða stofngötur og stígar ásamt stofnanaplönum sópuð og í framhaldi verður farið inn í hverfi bæjarins og verða merkingar settar á áberandi staði áður en sú vinna hefst. Til að þetta verði sem best gert þurfum við á aðstoð íbúa að halda með því að leggja ekki ökutækjum eða öðrum farartækjum á götum eða gangstéttum meðan á hreinsun stendur.

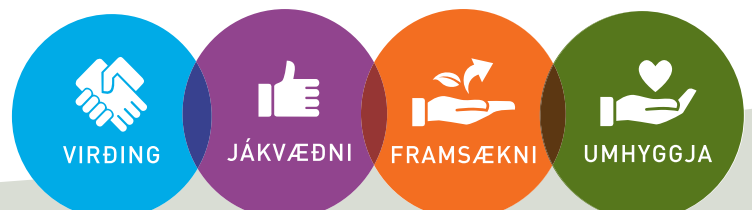
Eftirtalda daga verða gatnahreinsunarmenn að störfum í hverfunum. Gangstéttar og götur þvegnaðar og sópaðar.

- 11. apríl** - Reykja- og Krikahverfi
- 12. apríl** - Teiga- og Helgafellshverfi.
- 13. apríl** - Holtahverfi.
- 19. apríl** - Tangahverfi.
- 20. apríl** - Hlíða- og Hlíðartúnshverfi.
- 22. apríl** - Höfðahverfi.
- 25. apríl** - Leirvogstunguhverfi.

HREINSUNARDAGAR Á OPNUM SVÆÐUM 22. – 24. APRÍL

Helgina 22. – 24. apríl verður ráðist í hreinsunaráttak á opnum svæðum bæjarins og meðfram nýbyggingarsvæðum. Afturelding og skátafélagið Mosverjar munu að venju aðstoða við hreinsunina og taka vel til hendinni.

Umhverfissvið Mosfellsbæjar

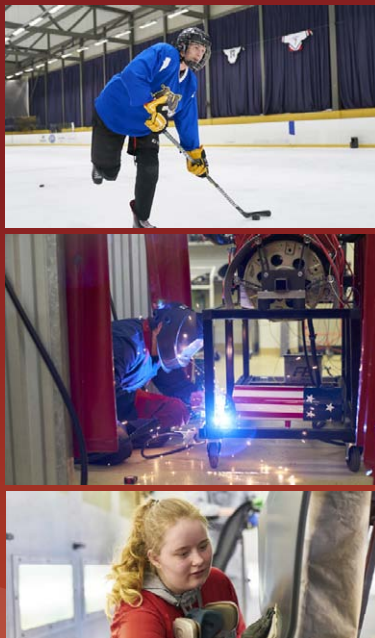




Borgarholtsskóli

INNTRITUN

Innritun eldri nemenda fer fram 15. mars til 22. apríl.
Innritun nemenda í 10. bekk fer fram 25. apríl til 10. júní.



AFREKSÍPRÓTTASVIÐ



BÍLIÐNGREINAR



BÓKNÁM



FÉLAGSVIRKNI-
OG UPPELDISSVIÐ



FRAMHALDSSKÓLABRAUT



MÁLMIÐNGREINAR



LISTNÁM



SÉRNÁMSBRAUT

Fylgstu með okkur

Borgarholtsskóli

Borgarholtsskóli



OPINN FUNDUR - ALLIR VELKOMNIR

Staða fatlaðs fólks í sveitarfélögum

MOSFELLSBÆR | Framhaldsskólinn
mánudagur 11. apríl kl. 17-19

Opinn fundur með framboðum til sveitarstjórnarkosninga.

Hver er réttur fatlaðs fólks í sveitarfélaginu?

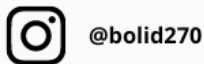
Hverjar eru áherslur framboðanna varðandi: Búsetu, húsnæðismál, aðgengi, atvinnu, NPA, skólamál, frístund, ferðaþjónustu og aðra þjónustu?

DAGSKRÁ

- Áherslur og stefnumál fatlaðs fólks: Þuríður H. Sigurðardóttir formaður ÖBÍ
- Kynning á samningi Sameinuðu þjóðanna um réttindi fatlaðs fólks: Árni Múli Jónasson, frvkstj. Þroskahjálpar
- Niðurstöður Gallup: Jón Þór Víglundsson fjölmiðlafulltrúi ÖBÍ
- Frambjóðendur kynna sig og sínar áherslur
- Pallborðsumræður / Spurningar úr sal

- EKKERT UM OKKUR ÁN OKKAR!





@bolid270



facebook.com/bol270



www.bolid.is

FRÉTTIR ÚR BÓLINU

Það er mikið í gangi um þessar mundir hjá okkur í Bólinu. Við getum sagt með stolti að við erum með mikið af hæfileikaríku ungu fólki í Mosfellsbæ. Dagarnir 25. & 26. mars voru stútfullir af skemmtilegum viðburðum þar sem okkar fólk tók virkan þátt.

SÖNGKEPPNI KRAGANS

Föstudagskvöldið 25. mars vorum við með fulltrúa sem tók þátt í Söngkeppni Kragans, sem er undankeppni fyrir Söngkeppni Samfés. Keppnin fór fram í Reykjanesbæ. Í framhaldi af keppni var svo ball fyrir unglíngana. Það var hún Emilía Rán, sem keppti fyrir Bólið og stóð sig frábærlega. Hópurinn sem fór frá Bólinu til að styðja við bakið á okkar keppanda var til fyrirmyndar á viðburðinum.



DANSKEPPNI SAMFÉS

25. mars vorum við í Mosfellsbæ gestgjafar fyrir danskeppni Samfés. Keppnin var í Helgafellsskóla og þangað komu um 60 keppendur af landinu öllu. Keppt var í einstaklings- og hópakeppni í aldursskiptum flokkum á aldrinum 10-18 ára. Mikið var lagt upp úr því að gera umgjörð keppinnar sem glæsilegasta og var keppnin í beinu streymi hjá UngRúv. Við áttum fulltrúa í yngsta aldursflokki, bæði í hópadansi og einstaklingsdansi. Þær sýndu frumsamda dansa og sáu alfarið um alla þá þætti sem snúa að því að sýna opinberlega fullbúið dansatriði. Vonandi er þessi keppnin komin til að vera í Mosfellsbæ þar sem salurinn nýttist einstaklega vel fyrir keppnina.

Keppendur frá Bólinu voru þær Eva Ísabella, Elísa Líf & Freydís.

STÍLL - HÖNNUNARKEPPNI

Hönnunarkeppnin Stíll fór fram á laugardeginum 26. mars. Stíll er árleg hönnunarkeppni á milli félagsmiðstöðva þar sem keppt er í hárgreiðslu, förðun og fatahönnun út frá ákveðnu þema sem er ákveðið af ungmennaráði Samfés. Þemað í ár var „Geimurinn“. Við áttum þrjú lið sem kepptu fyrir hönd Bólsins. Hóparnir eru búnir að vera að vinna að sinni hönnun síðan haustið 2021. Fyrirkomulag keppinnar er með þeim hætti að hóparnir, skipaðir 2-4 unglíngum, fá tvær klukkustundir til þess að undirbúa módelið sitt fyrir sýninguna. Hóparnir skila einnig hönnunarmöppu, sem útskýrir hugmyndina á bakvið hönnunina, með teikningum, efnisprufum, kostnaðarupplýsingum og ljósmyndum af flík, hári og förðun.

Keppendur frá Bólinu voru þær Marit, Lea, Brynja Nótt, Elísabet, Jenný, Bryndís, Sara & Ásrún.

Módel voru: Steinunn Erla, Ásrún & Arna.

**VIÐ Í BÓLINU VILJUM ÓSKA KEPPENDUM OKKAR
INNILEGA TIL HAMINGJU MEÐ FRÁBÆRA
FRAMMISTÖÐU.**

UNGA FÓLKID OKKAR ER SVO MEÐ'ETTA.



STERKARI OG FERSKARI ÞÚ!

6. VIKNA ONLINE ÆFINGANÁMSKEIÐ
FYRIR KONUR Á ALDRINUM 35-55 ÁRA

**“AÐ VILJA BREYTINGAR, BREYTI
ENGU, GERÐU ÞÆR”**

Þetta æfinganámskeið er sniðið að þér sem vilt bæta heilsuna og ná fastari tókum á æfingarútnunni í eitt skipti fyrir öll.

Fjórar fjölbreyttar og áhrifaríkar æfingar í viku sem hver um sig er um 30-50 mínútur.

Samtímis fræðumst við um heilsuna, fáum stuðning við að forgangsraða sjálfum okkur og æfingunum þannig að heilsujafnvægið aukist samhlíða því sem þú styrkist og eflist.


Vertu með og skráðu þig í STERKAR KONUR núna!

coachbirgir.com/courses/sterkar-konur

COACH  BIRGIR

Ný námskeið hefjast mánudaginn 25. apríl

Verð: 16.900 kr. eða 35.000 kr. til 26. ágúst

COACH  BIRGIR

Í FANTAFORMI EFTIR FERTUGT!

6. VIKNA ONLINE ÆFINGANÁMSKEIÐ
FYRIR KARLA Á ALDRINUM 40-60 ÁRA

**“EKKI BARA ÓSKA ÞESS AÐ VERA Í
BETRA FORMI, GERÐU ÞAÐ”**

Ef þú ert til í sex vikna æfingaveislu stútfulla af skemmtilegum og árangursríkum æfingum, þá er þetta námskeið algjörlega fyrir þig!

Fjórar fjölbreyttar og áhrifaríkar æfingar í viku sem hver um sig er um 30-50 mínútur.

Allar æfingarnar er hægt að gera með eða án búnaðar, heima, úti eða í ræktinni svo sama hvar þú ert staddur eða hvernig dagurinn spilast - þá bíður æfing dagsins þín klár!

Vertu með og skráðu þig í STERKIR KARLAR núna!

coachbirgir.com/courses/sterkir-karlar

Komdu og hjólaðu með okkur í Aftureldingu!

20% afsláttur af árskortu World Class fyrir meðlimi - Skráning á Sportablar



**Fjallahjólaæfingar 2x í viku
ásamt samhjóli á laugardögum**

**Götu hjólaæfingar 3x í viku ásamt samhjóli
í samstarfi við hjóladeild Víkings**

Styrkur minn efldist til muna

Alpjóðlega karatesambandið viðurkennir fjóra mismunandi karate-stíla í keppni, Shito Ryu, Goju Ryu, Shotokan og Wado Ryu. Þrír af þessum stílum eru iðkaðir á Íslandi og er Shito Ryu stíllinn kenndur hjá Karatedeild Aftureldingar. Þrátt fyrir mismunandi áherslur og stíla er karateiðkun alltaf skipt í þrjá hluta, kata, kihon, kumite.

Karate hentar iðkendum á öllum aldri og er í senn bardagaíþrótt, líkamsrækt, sjálfsvörn og lífsstíll. Anna Olsen var 48 ára gömul er hún fór á sína fyrstu karate-æfingu. Í dag er hún komin með svarta beltíð, dómaraéttindi og svo kennir hún bæði byrjendum og framhaldshópum. Hún segir karate íþróttina gefa sér mikið en hún eyðir fimm dögum vikunnar í íþróttahúsinu að Varmá.

Anna fæddist í heimahúsi í Vesturbæ Reykjavíkur 15. desember 1964. Foreldrar hennar eru þau Anna Jóhannesdóttir og Karl Hinrik Olsen en þau eru bæði látin.

Anna á þrjú alsystkini, Hinrik f. 1952, Sigurbjörg f. 1954, Jóhannes f. 1958 d. 1980. Þrjú hálsystkini, Ágústa f. 1943, Valdimar f. 1948 og Soffía f. 1954 og einn fósturbróður, Anton f. 1961.

Setti spritt á sárin

„Ég er alin upp á Meistaravöllum í Reykjavík. Á flestum heimilum í kring voru 3-4 börn svo það var ávallt líf og fjör og nóg af leikfélögum. Við lékum okkur oftast úti og það skipti ekki máli hvort þú varst 8 ára eða 15 ára, allir léku saman.

Óbyggða svæðið sem síðar var byggður Flyðrugrandi var heillandi staður. Þar var starfandi starfsvöllur á sumrin og margir fallgeir hlutir búnir til. Margir kofarnir voru smíðaðir og því fylgdi óhjákvæmilega að stigið var á naglaspítur, maður var orðin ansi lunkinn við að kippa nöglunum úr og setja spritt á sárin.“

Mamma sat uppi við alla nóttina

„Ferðalögin með fjölskyldunni eru ofarlega í huga frá æskuárunum. Farið var á rauðu Volkswagen bjöllunni, öllu pakkað á toppinn, okkur systkinunum troðið aftur í og svo var ekið af stað. Foreldrar mínir reyktu bæði og það var reykt í bílnum eins og tíðkaðist í denn. Það fór illa í mig og ég varð oft bilveik, yfirleitt var ég búin að æla áður en Ártúnsbrennunni var náð.

Það var farið víða um land og hvíta tjaldinu tjaldað. Mamma var mjög hrædd við pöddur og hún sat oftast uppi við alla nóttina með kveit á vasaljósini til að fylgjast með hvort það væru einhverjar kóngulær inn í tjaldinu,” segir Anna og brosir.“



Mæðgurnar Valdís Ósk og Anna Olsen.



Eftir Ruth Örnólfsdóttur
MOSFELLINGURIN
ruth@mofellingur.is



Vorum heppin með kennara

„Melaskóli og Hagaskóli voru mínir skólar. Melaskóli þessi stóri skóli, man hvað manni fannst maður orðin stór þegar maður byrjaði þar. Við vorum heppin með kennara, Ástríði Guðmundsdóttur en hún kenndi okkur allan barnaskólann. Hún var dugleg að fara með okkur á skauta á Melavöllinn, æfingar hjá Sinfóníuhljómsveitinni í Háskólabíói og í fjöruferðir.

Hagaskóli var gagnfræðaskólinn, lauk þar 9. bekk sem þá var efsta stigið. Haldin voru regluleg skólaböll og aðrar skemmtanir sem voru vel sóttar.“

Tóku þátt í húsverkum og heyskap

Anna var 15 ára að klára Hagaskóla þegar hún kynntist manni sínum, Árna Jóhannessyni. Hann var úr sveit svo sumarið eftir gagnfræðaskóla lá leiðin í Húnavatnssýsluna. Þar brettu þau upp ermar og tóku þátt í sauðburði, húsverkum og heyskap.

„Eftir dásamlegan tíma í sveitinni hafði ég hugsað mér að fara í fatasama í Iðnskólann í Reykjavík, ég sótti um en komst ekki inn. Ég fór því að vinna á saumastofunni í Karnabæ, taldi það koma sér vel, en þar fann ég út að mig langaði bara alls ekki að vinna við þetta. Það varð því ekkert af framhaldsskólalögungu hjá mér.“

Fjölbreyttur og farsæll ferill

„Árið 1983 keyptum við Árne okkar fyrstu íbúð, það sama ár var ég ráðin til starfa hjá Landsbankanum. Ég átti þar fjölbreyttan og farsælan feril í 37 ár og fór í gegnum ýmis- konar nám. Störfin í bankanum voru tölu-

vert öðruvísi þá miðað við sem þekktist í dag, margt fólk á hverri vinnustöð og mörg handtökin. Það var mikil breyting þegar tölvuvæðingin hóf innreið sína, ég tók þátt í að innleiða og kenna á gjaldkerakerfin sem tekin voru upp ásamt því að fara á milli fyrirtækja og kenna á netbankann þegar hann kom.

Að vera starfsmaður í bankanum þegar hann var ríkisbanki, einkabanki og svo aftur ríkisbanki var töluverð reynsla og fylgdu því miklar breytingar. Að fá að þróast í starfi frá því að vera almennur starfsmaður að selja tékkhefti í að vera staðgengill útibústjóra með þeirri ábyrgð sem því fylgdi var líka mikil reynsla.

Ég er lánsöm að hafa kynnst góðu fólki í gegnum tíðina hjá bankanum. Nú hafa tímarnir breyst, ég missti vinnuna s.l. haust og er því Landsbankahjartað mitt svolítið brotið en ég er hokin af reynslu.“

Dundum okkur saman í garðinum

Anna og Árni slitu samvistum árið 2019. Þau eiga saman dótturina, Valdís Ósk f. 2000.

„Við mæðgur erum duglegar að dunda okkur saman í garðinum og gróðurhúsinu og svo förum við í gönguferðir með hundinn. Erum svo lánsamar að búa á dásamlegum stað þar sem stutt er í náttúruna. Við höfum einnig verið duglegar að ferðast um landið.“

Ég gjörsamlega heillaðist

„Árið 2011 byrjaði Valdís Ósk mín að æfa karate og ég hafði gaman af að fylgjast með úr fjarlægð. Mér leið vel með að vita að hún

HIN HLIÐIN

Hvaða bók lastu síðast?

Kamp Knox eftir Arnald Indriðason.

Hvað ætlaðir þú að verða þegar þú yrðir stór?

Klæðskerri.

Draumaborgin?

Boston og París.

Þrjú orð sem lýsa þér best?

Orkubolti, samvissusöm og hjálpsöm.

Hvert er þitt mesta afrek?

Fyrir utan að eignast dóttur mína, að vera komin með 2. Dan í karate á gamalsaldri.

Besta lykt í heimi?

Ilmvatnið mitt, Acqua di Gioia.

Hvað finnst þér skemmtilegast að gera?

Vera innan um skemmtilegt fólk, ferðast og njóta lífsins.

Hvaða tegund af tannkremi notar þú?

Sensodyne.



MÆÐGURIN Í DÓMARAHLUTVERKI



Á LEIÐ Í SKRÚBGÖNGU

HUNDURINN NAHLA

gæti verið sig ef eitthvað kæmi upp á, ég myndi gjarnan vilja sjá fleiri feta þennan veg. Fljótt fór ég að vera með puttana í ýmiskonar málum, fór í stjórn félagsins og hef verið formaður frá 2015.

Það varð svo úr að ég fór að mæta á full-orðins æfingar, orðin 48 ára gömul,” segir Anna og brosir. Æfingarnar voru skemmtilegar og það ríkti mikil virðing milli æfingafélaganna. Ég gjörsamlega heillaðist og hef nú mætt að jafnaði þrisvar sinnum í viku á æfingar frá því að ég byrjaði. Ég vissi ekki alveg hvort þetta myndi ganga hjá mér því ég hef átt við bakvandamál að stríða en styrkur minn hefur eflst til muna.

» **Mér leið vel með að vita að hún gæti verið sig ef eitthvað kæmi upp á, ég myndi gjarnan vilja sjá fleiri feta þennan veg.**

Nú er ég komin með svarta beltíð 2. Dan og með dómaraéttindi í Kata, hver veit nema ég reyni við 3. Dan eftir 3 ár. Undanfarin ár hef ég einnig verið að kenna bæði byrjendum og framhaldshópum sem gefur mér mikið, ég er því í íþróttahúsinu fimm daga vikunnar, bæði við æfingar og kennslu.

Það er svo gaman að taka á móti krökkunum á haustin og sjá hvað þau hafa þroskast í sumarfríinu og svo auðvitað að bjóða nýja iðkendur velkomna,” segir Anna að lokum er við kveðjumst.



Gulróttin

2022

„Gulróttin“ er lýðheilsuviðurkenning sem ætlað er að hampa einstaklingi, hópi, fyrirtæki eða stofnun fyrir brautryðjendastarf í þágu heilsueflingar og bættrar lýðheilsu íbúa Mosfellsbæjar.

Heilsuvin og Mosfellsbær standa að baki viðurkenningunni sem felur í sér þakklæti fyrir frumkvæði og störf í anda lýðheilsu og á jafnframt að vera hvatning til allra á þessum vettvangi í bæjarfélaginu.

VIÐMIÐ FYRIR TILNEFNINGU

Viðurkenninguna geta þeir hlotið sem hafa stuðlað að einu eða fleiru af eftirfarandi:

- Hafa haft forgöngu um hvers kyns hreyfingu til bættrar lýðheilsu.
- Hafa hvatt til bætts mataræðis eða stuðlað, með frumkvæði sínu, að heilsueflandi mataræði.
- Hafa stuðlað að eflingu og/eða viðhorfsbreytingu á sviði geðheilsu og bættri sjálfsmynd einstaklinga.
- Hafa á einn eða annan hátt hvatt til og/eða stuðlað að bættri líkamlegri, andlegri og félagslegri vellíðan og lífsgæðum íbúa Mosfellsbæjar.

HVERNIG ER HÆGT AÐ TILNEFNA?

Tilnefningar skulu sendar í gegnum vef Heilsuvinjar, www.heilsuvin.is, en þar er að finna sérstakt form til að fylla út. Beðið er um nafn á þeim einstaklingi, hópi, fyrirtæki eða stofnun sem á að tilnefna auk rökstuðnings fyrir tilnefningunni.

DÓMNEFND

Sérstök dómnefnd mun fara yfir og meta allar tilnefningar með tilliti til rökstuðnings og viðmiða fyrir tilnefningu.

Opið verður fyrir tilnefningar til miðnættis 28. apríl 2022

Bjart fram undan

Það hefur heldur betur reynt á þrautseigju okkar og lausnamiðun síðustu tvö árin og nauðsynlegt að við umföðmum allt sem lífið og áskoranirnar hafa kennt okkur og nýtum vel þann lærdóm sem okkur áskotnaðist – verum góðar fyrirmyndir!

Næsta skref er að hlaða okkur orku og jákvæðni fyrir vorið og sumarið og muna að vera þakklát fyrir það sem við höfum.



starfsfélaga og í raun alla samferðamenn. Það sem við segjum og gerum og hvornig við segjum eða gerum hlutina hefur áhrif á líðan annarra í kringum okkur. Verum einlæg, heiðarleg og hreinskiptin í samskiptum, sýnum hluttekningu, samhygð og umhyggju. Verum trú og traust og komum fram við aðra af virðingu. Á þann hátt erum við góðar fyrirmyndir og gleymið því ekki að það læra börnin sem fyrir þeim er haft.

Gulróttin 2022

Talandi um þakklæti þá eru margar flottar fyrirmyndir í samfélaginu okkar sem eiga þann heiður skilinn að hljóta Gulróttina 2022. Gulróttin er lýðheilsuviðurkenning Mosfellsbæjar og er tilgangurinn að hampa einstaklingi, hópi, fyrirtæki eða stofnun fyrir fyrirmyndarstarf í þágu heilsuefningar og bættrar lýðheilsu íbúa Mosfellsbæjar.

Heilsuvin og Mosfellsbær standa að viðurkenningunni og getur almenningur sent inn tilnefningar til miðnættis 28. apríl nk. í gegnum vefsíðuna www.heilsuvin.is undir Gulróttin 2022. Gulróttin var afhent í fyrsta skipti árið 2017 og hafa þau Svava Ýr Baldvinsdóttir, Guðjón Svansson, Vala Mörk, Kristín Einarsdóttir og Halla Karen Kristjánsdóttir hlotið þessa eftirsóttu viðurkenningu.

Þú ert fyrirmynd

Talandi um flottar fyrirmyndir þá er nauðsynlegt að við áttum okkur á því að við erum öll fyrirmyndir, bæði fyrir börnin okkar, vini, fjölskyldu, sam-

Gleði fram undan

Það er til margs að hlakka enda hjólaþjóðfélagsins farin að snúast eðlilega á ný. Allskyns viðburðir og verkefni eru að vakna úr dvala, s.s. tónleikar, árshátíðir og almennir fagnaðir af öllu tagi. Þáskarnir eru á næsta leiti, sumardagurinn fyrsti sömuleiðis, lóan er komin, grasið farið að grænka og svo mætti lengi telja. Þess utan stýttist í Hjólað í vinnuna og Hreyfiviku UMFÍ svo dæmi séu tekin.

Leyfum okkur að vera bjartsýn og hlakka til. Láttum okkur málin varða og nýtum krafta okkar til góðs. Þökkum þeim sem vinna að fyrirmyndar heilsuefningarstarfi í þágu okkar bæjarbúa, t.d. með því að tilnefna viðkomandi til Gulróttarinnar 2022. Það er sama hvert litid er – þú hefur áhrif!

Ólög Kristín Sívertsen, lýðheilsufræðingur og verkefnisstjóri Heilsuefnaðis samfélags í Mosfellsbæ

Einhverfugreining og hvað svo?

Sonur minn fékk greiningu á einhverfu hjá Ráðgjafa og greiningarstöðinni í desember 2019.

Þetta var um þriggja ára ferli sem svo sannarlega tók á, ekki síst fyrir son okkar. En við erum virkilega þakklát fyrir það að skólinn hans, Krikaskóli, var ekki að bíða eftir greiningunni áður en hann gat brugðist við heldur tók á móti hans þörfum eins best og hægt var.

En svo kom greiningin og hvað breyttist? Var einhver hjá Mosfellsbæ sem hafði samband við okkur foreldrana og upplýsti okkur um hvaða réttindi sonur okkar og við höfðum? Eða færi yfir hans mál og skoðaði hvort sonur okkar væri í einhverju tómsundastarfi? En félagsleg örvun er gríðarlega mikilvæg fyrir einhverf börn.

Það var því miður ekki svo, það hefur engin hjá Mosfellsbæ haft samband og farið yfir með okkur hvaða réttindi hann ætti rétt á og hvornig við getum snúið okkur í þeim málaflokki. Heldur höfum við þurft að hafa fyrir því sjálf og enn í dag vitum við ekki



hvort að við séum að fullnýta okkur þau réttindi sem sonur okkar á rétt á því það er engin sem segir okkur það og aðgengi upplýsinga er mjög ábótavant a.m.k. eru þau ekki sýnileg.

Ég vil taka það fram að samskipti og þjónusta starfsfólks Mosfellsbæjar er til fyrirmyndar og það eru allir að gera sitt besta en það er augljóst að verkferlar í þessum málaflokki eru ekki skýrir.

Þessu þarf að breyta og ég sé fyrir mér að það væri umboðsmaður fatlaðs fólks sem færi yfir þennan málaflokk og væri í nánú samstarfi við einstaklinginn og fjölskyldu hans svo farið væri yfir hans mál með það að markmiði að styðja við, efla og styrkja til sjálfstæðs lífs. Með þessu fyrirkomulagi væru verkferlar skilvirkari og skýrt hver réttindi barnsins eru.

*Olga Kristrún Ingólfssdóttir
Höfundur skipar 5. sæti á lista
Viðreisnar í Mosfellsbæ*

Öflug stuðningsþjónusta fyrir eldri Mosfellinga

Mosfellsbær er ört stækkandi sveitarfélag og mun halda áfram að stækka. Í þættum okkar flytja íbúar eru kannski að snúa til baka eftir að hafa alist hér upp bæði ungrir sem aldnir, stórar fjölskyldur eða bör og einstaklingar sem eru að feta sín fyrstu skref á eigin fótum.



einstaklingana sjálfa og aðstandendur þeirra.

Mikil áhersla hefur verið lögð á það hjá Mosfellsbæ að efla stuðningsþjónustu við eldri borgara með það að markmiði að gera fólki kleift að búa sem lengst í heima-húsi. Reglubundið samráð og

samstarf milli heimahjúkrunar og félagslegrar heimaþjónustu hefur verið komið á laggirnar til að tryggja að þörfum fólks fyrir stuðning verði mætt sem best sem og að tryggja öllum samfelli í þjónustu. Við viljum fyrst af öllu að allir Mosfellingar geti átt áhyggjulaust ævikvöld og notið þess með okkur hinum sem hér búa. Það hefur verið markmið okkar að bæta þjónustuna og það verður það áfram.

Við sem hér búum viljum líka fá foreldra okkar til að vera nær okkur og flytja í Mosó. Eitt af því sem hefur verið rætt á fundum hjá okkur í Öldungaráði Mosfellsbæjar er það hvaða þjónusta er í boði fyrir eldri Mosfellinga, og hvort þeir sem þurfa á þjónustunni að halda séu meðvitaðir um það sem þeir eiga rétt á. Hvar finna þeir upplýsingarnar og við hvern á að tala?

Það er ýmis þjónusta í boði fyrir eldri borgara í Mosfellsbæ sem þarfnast stuðnings. Eldra fólk sem ekki getur séð hjálparlaust um heimilishald eða persónulega umhirðu getur sótt um stuðningsþjónustu hjá fjölskyldusviði Mosfellsbæjar. Í stuðningsþjónustu felst einstaklingsbundin aðstoð sem metin er hverju sinni af sérmenntuðu fagfólki á fjölskyldusviði og getur falið í sér t.d. heimaþjónustu, félagslegt innlit, heimsendan mat sem og ráðgjöf við

Nú er komin í loftið ný og endurbætt heimasíða hjá Mosfellsbæ www.mos.is þar sem tilvonandi notendur og aðstandendur þeirra geta fundið allar upplýsingar sem og að hafa samband við þjónustuverið til að fá aðstoð.

*Rúnar Bragi Guðlaugsson, bæjarfulltrúi,
formaður fjölskyldunefndar, Öldungaráðs og
frambjóðandi á lista Sjálfstæðisflokksins fyrir
komandi kosningar 14. maí 2022*

Hlaupanámskeið slær í gegn

Um miðjan febrúar 2022 fór frjálsíprótta-deild Aftureldingar af stað með 8 vikna hlaupanámskeið fyrir öll getustig.

Þátttakan fór fram úr björtustu vonum en hátt í 60 manns, allt frá byrjendum til þaulreyndra hlaupara, hafa notið þess að hlaupa og styrkja sig undir leiðsögn frá-bærra þjálfara, þeirra Birnu Varðardóttur og Arnaldar Birgis Konráðssonar (Coach Birgir).

Ákveðið hefur verið að halda fjörinu áfram fram á haust þar sem byggt verður á samskonar námskeiðsfyrirkomulagi. Með því er markmiðið að vanir hlauparar geti æft og undirbúið sig markvisst með hópnum fyrir hlaupaverkefni sumarsins um leið og ný andlit hafa reglulega tækifæri til að taka fyrstu skrefin í hlaupunum.

Námskeiðin sameina hlaupaæfingar, markvissa og sérhæfða styrktarþjálfun fyrir hlaupara, fræðslu og ráðgjöf um næringu og aðra þætti sem skipta lykilmáli fyrir árangur og ánægju á hlaupunum. Á þriðjudögum kl. 17:30 eru hlaupaæfingar undir



stjórn þjálfara frá Fellinu/Varmá en aðrar æfingar eru samkvæmt plani og nákvæmum leiðbeiningum á netinu.

Á öllum æfingum er boðið upp á útfærslur fyrir mismunandi getustig. Loks standa afsláttarkjör hjá völdum fyrirtækjum hlaupurunum til boða.

Næsta námskeið hefst 11. apríl en í sumar verður hægt að skrá sig á stakt/stök námskeið eða allt sumartímabilið (11. apríl-25. september). Skráning fer fram í gegnum Sportablar.

Allar nánari upplýsingar má finna á heimasíðu Aftureldingar, www.afturelding.is/frjalsar.

HEILSUVIN Í MOSFELLSBÆ





PÁSKA OPNUN

Í SUNDLAUGUM MOSFELLSBÆJAR

LÁGAFELLSLAUG

14. apríl	Skírdagur	09:00 – 19:00
15. apríl	Föstudagurinn langi	09:00 – 19:00
16. apríl	Laugardagur	09:00 – 19:00
17. apríl	Páskadagur	09:00 – 19:00
18. apríl	Annar í páskum	09:00 – 19:00
21. apríl	Sumardagur fyrsti	09:00 – 19:00

VARMÁRLAUG

14. apríl	Skírdagur	09:00 - 17:00
15. apríl	Föstudagur langi	Lokað
16. apríl	Laugardagur	09:00 - 17:00
17. apríl	Páskadagur	Lokað
18. apríl	Annar í páskum	09:00 - 17:00
21. apríl	Sumardagur fyrsti	09:00 - 17:00



Hálfa leið eða alla leið?

Mosfellsbær er Heilsueflandi samfélag og hefur verið leiðandi í þróun verkefnisins sem hefur verið innleitt víða um land.

Framsókn í Mosfellsbæ vill leggja áherslu á áframhaldandi forystu, innleiðingu og rekstur verkefnisins og þannig setja lýðheilsu í forgrunn við alla ákvarðanatöku á vegum bæjarins. Við viljum ekki láta staðar numið við fallett plagg heldur þarf að fylgja því eftir með fjármagni og aðgerðum.

Íþrótt- og tómsundastarf hefur verið og verður mál mállána næstu árin. Af hverju? Jú það eru allir orðnir sammála um hversu mikið gildi heilbriggt íþróttastarf og tómsundur eru. Í samfélagi þar sem er mikill hraði og áreiti verður sífellt mikilvægara að leita leiða til að spyrna gegn streitu, kvíða og vanlíðan með öflugum framboði af leiðum til hreyfingar og samveru.

Framsókn í Mosfellsbæ vill hugsa stórt. Við viljum búa til sameiginlega framtíðarsýn og vinna markvisst að því að hún verði að veruleika.

Við höfum allt til þess að vera fyrirmyndar Heilsuþæring Mosfellsbær og það á að vera eftirsóknarvert að vera hér bæði fyrir íbúa og gesti. Bærinn okkar á að vera í fremstu röð þegar kemur að heilsuefingu fyrir alla.

Mosfellsbær nýtur gríðarlegra forréttinda. Hér er ósnortin náttúra í bakgarðinum, fjöll, dalir, lækir og vötn. Ein af perlum okkar er Varmárvæðing sem er allsherjar íþrótt og útivistaparadís. En það er ekki nóg að vera með íþróttastöðu, það þarf að hlúa að henni og sinna viðhaldi. Þegar kemur að framkvæmdum þarf að hugsa stórt og uppbygging íþróttamannvirkja á



að vera metnaðarfull og þannig úr garði gerð að hún svari þörfum starfseminnar sem þar fer fram til framtíðar. Þannig verður hagar allra bæjarbúa hafður í fyrirrúmi.

Hvað er það sem nærir þig?

Jú svörin eru væntanlega eins misjöfn og þau eru mörg. Því það sem nærir þig, nærir ekkert endilega aðra. Það er eins með börnin okkar og okkur sjálf það hafa ekki allir áhuga á sömu íþróttgreininni eða bara að æfa íþróttir yfir höfuð. Sumir finna hjartað slá hjá Aftureldingu, aðrir brenna fyrir jaðariþróttum enn aðrir velja að fara í tómsundur eins og t.d. skáta, vera í tónlistaskólanum eða í kórstarfi.

Framsókn í Mosfellsbæ vill að stofnað verði til samráðsveitvangs allra þeirra sem koma að hreyfingu og tómsundum hjá bæjarfélaginu. Vegna þess að það er mikilvægt að auka samtalið og samvinnuna. Þannig aukum við líkurnar á því að forsvarsmenn félaga verði frekar meðvitaðir um hvað er helst á dagskrá í bænum og geti hjálpast að við að efla kynningu á því góða starfi sem fer fram hér í bæjarfélaginu okkar. Því öll erum við að vinna að sama markmiðinu sem er að efla einstaklinginn andlega, líkamlega og félagslega.

Öflug sókn í íþrótt og tómsundastarfi er besta forvörn sem við getum veitt börnunum okkar. Við foreldrarir sem og afar og ömmur megum samt ekki gleyma hlutverki okkar. Við erum fyrirmyndir. Eins og máls-hátturinn segir: „Það sem þú gerir hljómar svo hátt að það sem þú segir heyrir ekki.“

Halla Karen Kristjánsdóttir íþróttakennari og oddviti Framsóknar í Mosfellsbæ

Almenningssamgöngur og skipulagsmál

Í ört vaxandi bæjarfélagi eins og Mosfellsbæ vegur mikilvægi góðra almenningssamgangna þyngra með hverju árinu.

Mörg okkar hafa e.t.v. ekki mikinn áhuga á þessum málum enda hefur einkabílinn þjónað okkur vel þar sem leiðarkerfi strætó hefur verið stöpt og ekki fallið að okkar þörfum. Hvers vegna er þetta yfir höfuð eitthvað sem skiptir okkur máli? Hér verðum við hins vegar aðeins að staldra við og spyrja okkur hverjar eru og hverjar munu okkar þarfir verða á komandi árum. Sérstaklega þegar við vitum að þensla gatnakerfisins verður ekki endalaus, að þungi umferðar mun aukast með tilheyrandi bídtíma, að boðaðar eru nýjar álögur á einkabílinn svo ekki sé talað um allan þann aukna kostnað og umhverfisáhrif sem af þessari þróun hefur hlotist.

Almenningssamgöngur og skipulagsmál eru og ættu að vera samtengd mál þar sem gott skipulag getur auðveldað flæði á milli íbúðahverfa og samtímis gert tengingar greiðfærari og hagkvæmari. Við gerum okkur grein fyrir að margt er hægt að bæta í Mosfellsbæ, þetta er í raun þroskaferli.

Ný hverfi hafa byggst upp stakstæð með lélegum tengingum inn í leiðarkerfi strætó. Þetta þekkjum við frá fyrstu árum Leirvogstungu- og Helgafellshverfis. Hins vegar hefði þetta ekki þurft að vera svona í upphafi því við skipulagningu nýrra íbúðahverfa skyldi ætíð horfa til þess hvernig samgöngur eru við önnur hverfi og hvernig almenningssamgöngur þróast næstu áratugina. Það er mun óhagstæðara að huga að þessum hlutum þegar þeir eru komnir í öngstræti og gera breytingar eftir á. En hvað þarf til?

Innanbæjarstrætó

Í fyrsta lagi þarf að tryggja tíðar samgöngur frá Reykjavík og til Mosfellsbæjar



þar sem endastöðin er samgöngumiðstöð í miðbæ Mosfellsbæjar, kjarnastöð. Þessari kjarnastöð þarf að finna stað en hún er ekki nógu vel skilgreind í dag. Í öðru lagi þarf síðan að koma innanbæjarstrætó sem myndi ganga ákveðna innanbæjarleið frá kjarnastöðinni og tengja saman ólík íbúðahverfi innan bæjarins. Innanbæjarstrætó myndi t.d. stuðla að öruggari og auðveldari samgöngum yngri kynslóðanna milli skóla og íþróttasvæða. Hann væri límið sem myndi tengja saman íbúðahverfi bæjarins og draga úr þörf fyrir hið eilífa foreldraskutl.

Hringrásarskipulag

Við verðum að byggja upp almenningssamgöngur þannig að þær séu hugsaðar sem hringrás innan bæjarins, eins konar hringrásarskipulag sem tengir ólík íbúðahverfi, gerir flæði milli þeirra auðveldara og samfélagið samheldnara, öruggara og umhverfisvænna. Við verðum líka að minna okkur á að Mosfellsbær er ekki úthverfi Reykjavíkur, þar sem almenningssamgöngur taki bara mið af því að komast til borgarinnar, heldur miklu fremur sjálfstætt hverfi á höfuðborgarsvæðinu með okkar eigin forsendur, þarfir og óskir um þjónustu innan okkar hverfis.

Við getum orðið mun sjálfbærari með tímanum ef við tökum ákvörðun um að verða það. Almenningsamgöngur innan bæjarins eru því mikilvægur stefnumótandi skipulagsþáttur í sjálfbærni bæjarins, sérstaklega þegar vitad er að Mosfellsbær mun meira en tvöfaldast á næstu 20 árum og mörg ný skólahverfi líta dagsins ljós.

Samfylkingin vill beita sér fyrir nýrri nálgun í skipulagi, framsýnni og sjálfbærri fyrir framtíðina.

Ómar Ingþórsson, skipar 3ja sæti framboðslista Samfylkingarinnar

Hver ákvað þetta eiginlega!

Fyrir 4 árum gaf ég í fyrsta skipti kost á mér í sveitarstjórnarkosningum í Mosfellsbæ. Það má svo sannarlega segja að á kjörtímabilinu sé margt sem hefur komið mér á óvart.

Þrátt fyrir að vera löglærð og telja mig vita nokkurn veginn hvernig skipulagi sveitarstjórnarmála væri háttáð, þá hvarflaði ekki að mér að það væri jafnmikill lýðræðishalli í bænum okkar og raun ber vitni.

Heilmikill kostnaður

Lögum samkvæmt ber öllum sveitarfélögum að vera með nefndir sem eiga að bera ábyrgð á sínum málaflökkum. Skóla- og leikskólamála eru hjá fræðslunefnd, velferðarmál hjá fjölskyldunefnd og svo framvegis. Skipting nefndarsetu á milli framboða fer eftir sömu reglu og úthlutun sæta í bæjarstjórn í kosningunum. Þannig er tryggt að í nefndunum sitji bæði fólk frá þeim flokkum sem mynda meirihluta og þeim sem eru í minnihluta. Þetta á að tryggja að lýðræðisleg umræða fari fram inni í nefndunum sem eiga að taka ákvarðanir um málefni bæjarins.

Allt nefndarfolk fær svo greidd laun, formaðurinn að lágmarki tvöfalt meira en aðrir nefndarmenn. Kostnaðurinn við nefndirnar er fastur, hvort sem nefndirnar funda eða ekki, þannig að nefndarfolk fær föst laun auk greiðslu fyrir hvern fund. Í lýðræðis- og mannréttindanefnd var ekki haldinn fundur frá því í september 2019 þangað til í maí 2020 en nefndarmenn fengu engu að síður föstu launin greidd.

Auðvitað er það eðlilegt að fólk fái greiðslur fyrir störf sín en það er þá líka eðlileg krafa íbúa Mosfellsbæjar sem borga fyrir þessa vinnu að nefndirnar virki eins og þær eiga að gera.

Reykfylltu bakherbergin

En hvað er það þá sem ekki virkar. Dagskrá nefndanna er ákvörðuð af formönnum



í samstarfi við starfsfólk bæjarins. Áður en rætt er um málefnið í nefndunum þá er búið að halda svokallaða meirihlutafundi. Það er á þessum fundum sem ákvarðanir eru teknar.

Á þessum fundum, þar sem fulltrúar meirihlutans hittast og kryfja málin, stundum með aðstoð starfsmanna, er niðurstaðan ákveðin. Þetta þýðir að þegar formlegir nefndarfundir eru haldnir, þá er hluti nefndarfólks þegar búið að ræða málin og jafnvel fá meiri upplýsingar en aðrir. Í þessu felst lýðræðishallinn.

Almannahagsmunir umfram sérhagsmunir

Auðvitað er það eðlilegt að meirihlutinn taki ákvarðanir en jafnræðisreglan er sú að allir fulltrúar eiga rétt á sömu upplýsingum. Þegar staðan er hins vegar sú að fulltrúar minnihluta geta ekki treyst því að hafa allar upplýsingar og þurfa að hafa frumkvæði að því að biðja um upplýsingar, jafnvel að giska á hvaða upplýsingum á að óska eftir, ólíkt fulltrúum meirihluta sem fá allar upplýsingar bornar á borð fyrir sig þá verður til lýðræðishalli.

Þetta fyrirkomulag býður upp á vantraust og að sérhagsmunir séu teknir fram yfir almannahagsmunir.

Ef að það er ekki vilji til þess að virða leikreglur lýðræðisins betur en þetta þá er það í raun mun heiðarlegra að hreinlega spara bæjarbúum kostnaðinn við nefndir bæjarins.

Við í Viðreisn teljum það mjög mikilvægt að lýðræðið sé virt. Það þýðir jafna þátttöku allra fulltrúa, bæði frá meirihluta og minnihluta. Það þýðir jafnan aðgang að upplýsingum og starfsmönnum. Það þýðir gagnsæi í allri ákvarðanatöku.

Þannig viljum við í Viðreisn vinna.

Lovísa Jónsdóttir

Fjárfestum í ungu fólki

Undir forystu Framsóknar hefur Ásmundur Einar Daðason, mennta- og barnamálaráðgjafi, staðið að einu mesta átaki sem lagt hefur verið í varðandi velferð barna og ungmenna á Íslandi.

Slagorðið „fjárfestum í fólki“ var eitt af megin stefnumálum Framsóknar í síðustu Alþingiskosningum. Framsókn í Mosfellsbæ hefur sett það á stefnuskrá sína að halda þeirri stefnu á lofti að fjárfesta í ungu fólki þar sem að öll fjárfesting í fólki skilar sér margfalt til baka í framtíðinni.

Hvað felst í því að fjárfesta í ungu fólki?

Fjárfestingar eru fjármunir sem ráðstafað er til lengri eða skemmri tíma og þurfa að skila því að kostnaður verði ekki meiri en fjárfest var fyrir og helst að skila arði. Fjárfesting í ungu fólki þýðir það að halda þarf úti þjónustu og verkefnum sem stuðla að þroska, byggja upp reynslu, draga úr áhættu og auðvelda inngrip þegar á þarf að halda.

Kostnaður við að halda úti slíkri þjónustu er þá sú fjárfesting sem mun til lengri tíma lítið leiða til þess að unga fólkid í dag verði kraftmiklir, hugmyndaríkir og heilbrigðir fullorðnir einstaklingar sem skapa verðmæti fyrir samfélag framtíðarinnar og verða þá jafnframt síður líkleg til að lenda út af sporinu síðar á lífsleiðinni. Með öðrum orðum, fjárfestingin skilar sér til framtíðar í auknum lífsgæðum einstaklinga, auknum tekjum fyrir samfélagið og lægri kostnaði.

Það eru fjölmörg verkefni sem sveitarfélög sinna sem snúa að ungu fólki. Í leikskóla og upp allan grunnskóla er börnum skapað umhverfi sem stuðlar að auknum



þroska, námi og félagsfærni. Í félagsmiðstöðvum er skipulagt starf, í umsjá fagfólks, sem hefur mikið forarnagildi. Þar fá ungmenni að spreyta sig á verkefnum í öruggu umhverfi.

Viðfangsefnið eru fjölbreytt, enda er ungt fólk margbreytilegt með mismunandi áhugasvið, mismunandi forsendur og mismunandi getu. Félagsmiðstöðvar sem reknar eru á faglegum forsendum með reyndu starfsfólki eru kjörinn vettvangur til að koma til móts við þær fjölbreyttu þarfir og áskoranir ungs fólks.

Félagsmiðstöðin Bólið er rekin á þremur starfsstöðvum, Lágafellsskóla, Kvíslaskóla/Varmárrskóla og Helgafellsskóla. Opnunartími félagsmiðstöðva í Mosfellsbæ miðast við skólaárið. Það hefst um miðjan ágúst og lýkur í enda maí.

Það að tryggja samfélagi í starfi félagsmiðstöðva allt árið hefði í för með sér að hægt væri að sinna því mikilvæga forvarnarstarfi, sem unnið er í félagsmiðstöðvum, einnig yfir sumartímamann. Þá er ekki síður mikilvægt fyrir faglegt starf að geta boðið upp á fleiri heilsársstörf fyrir starfsfólk félagsmiðstöðva í Mosfellsbæ.

Framsókn í Mosfellsbæ vill að félagsmiðstöðin Bólið verði starfandi yfir sumartímamann til að tryggja áframhaldandi velferð og utanumhald um unga fólkid okkar.

Framsókn vill fjárfesta í ungu fólki.

Hrafnhildur Gísladóttir tómsunda- og félagsmálafræðingur, 7. sæti á lista Framsóknar
Leifur Ingi Eysteinnsson nemi í tómsunda og félagsmálafræði, 5. sæti á lista Framsóknar

Sumarnámskeið fyrir börn og unglunga



Nú er sumarið að nálgast og að vanda er fjölbreytt frístundastarf í boði fyrir börn og unglunga í Mosfellsbæ. Nánari upplýsingar um námskeiðin munu koma inn á www.mos.is.

Stuðningur

Frístundasvið í samvinnu við fjölskyldusvið Mosfellsbæjar benda foreldrum á að boðið er upp á stuðning fyrir börn og ungmenni með sérþarfir inn á sumarnámskeið og sumarvinnu sem í boði eru í Mosfellsbæ. Nánari upplýsingar gabrielagunnars@mos.is

Ert þú að halda námskeið?

Öll þau sem vilja koma á framfæri upplýsingum um námskeið fyrir börn og unglunga geta sent upplýsingar á netfangið dana@mos.is

Ímynd Mosfellsbæjar - Hver er sérstaðan?

Þegar spurt er hver eru sérkenni Mosfellsbæjar geta svörin orðið með ýmsu móti, til dæmis:

Þjóðvegur nr. eitt og leiðin til Þingvalla liggja þvert í gegnum bæinn.

Mosfellsbær er „úthverfi Reykjavíkur“.

Mosfellsbær er svefnbær!

Svörin geta líka verið allt önnur, í samræmi við viðhorf og upplifun hvers og eins. En burtséð frá því er full þörf á því að við Mosfellingar spyrjum okkur hver ímynd og séreinkenni Mosfellsbæjar eigi að vera í bráð og lengd.

Hvað er staðarvitund?

Með sjö ára búsetu hér í bænum kynnist ég staðhættum sífellt betur og það styrkir jafnframt vitund mína um þá möguleika sem geta aukid lífsgeði okkar Mosfellinga.

Sérhver staður hefur sín sérkenni - eitt-hvað sérstakt/einstakt fram yfir aðra, þetta má kalla staðaranda og staðarvitund og tengist til dæmis:

• umhverfi - landslagi - (strönd - fell - dalir - stöðuvötn).

• sögu - menningarmínjum - listum - gömlum atvinnuháttum.

Staðarandi/staðarsjálfsmynd geta aukid vellíðan íbúanna, þeir tengjast betur bæjarfélaginu og verða meðvitaðri um sérstöðu sinnar heimabyggðar. Sterkur staðarandi er einnig aðráttarafl fyrir ferðamenn og fyrirtæki og eykur áhuga þeirra á sveitarfélaginu. Veikan staðaranda er hægt að styrkja með góðri og meðvitaðri hönnun og skipulagi þar sem sóknarfæri og aðstæður byggja meðal annars á sögu, menningu og umhverfi og geta orðið að ákveðinni sérstöðu.

Mosfellsbær hefur sérstöðu innan höfuðborgarsvæðisins með afar fjölbreytta náttúru, landslag og menningarmínjum, innan sinna marka, til dæmis fellin, heiðarlandslag, strandlengju í Leiruvogi og stöðuvötn upp til heiða.

Í mínum huga eru ótal tækifæri til að byggja upp og efla enn frekar sterka staðarvitund/staðaranda í Mosfellsbæ, tæki til þess eru til dæmis:

• Orkuskipti síðustu aldar með nýtingu jarðhitans - það var framkvæmd á heimsvísu sem er jafnframt innlegg í loftslags- umræðu nútímans. Nýlega undirrituðu Mosfellsbær og Veitur viljayfirlýsingu um uppbyggingu jarðhitagarðs í Reykjahverfi til að halda þessari merku sögu á lofti.

• Uppbygging ullariðnaðar á Álafossi með nýtingu vatnsorkunnar var mikið og sögulegt frumkvöðlastarf.



- Margar merkar sögulegar staðreyndir tengjast Mosfellsbæ og fjöldi menningarmínja er hér að finna. Þar má nefna þjóðleiðir á Mosfellsheiði, Hafravatnsrétt, hersetuna, ylraekt, gamla búskaparhætti
- Listsköpun af margvíslegum toga.
- Náttúruminjar og friðlýst svæði.
- Fjölbreytileiki landslagsins

frá fjöru til fjalla og um leið fjölbreyttir útivistarmöguleikar.

Hafravatnssvæðið

Hafravatn og nágrenni þess í sunnanverðum Mosfellsbæ er útivistarsvæði sem auðvelt er að tengja við staðarvitund og hina metnaðarfullu umhverfisstefnu Mosfellsbæjar. Útivistarmöguleikar á Hafravatnssvæðinu eru fjölmargir, hér verða nokkrir nefndir til sögunnar:

- Gönguleiðir, hjóla- og reiðleiðir sem tengjast aðliggjandi svæðum, bæði fellum, Mosfellsheiði og þéttbýli bæjarins.
- Vegur („útivistarvegur“) meðfram vatninu með 30-40 km hámarkshraða, einnig leið fyrir gangandi og hjólandi umferð, auk reiðleiðar.

- Aukið aðgengi að vatninu.
- Siglingar (kajak, kanó, seglbátar o.fl.).
- Silungsvæði, sumar og vetur.
- Svifdrekar.

- Náttúruskóðun um fjölbreytt landslag: Skóglendi, votlendi og fjöru.
- Menningarmínjar, til dæmis Hafravatnsrétt og gullnámán í Pormóðsdal.
- „Græni trefillinn“ er samheiti yfir útivistar- og skógræktarsvæði í útjaðri höfuðborgarsvæðisins, þar á meðal Mosfellsbæjar.
- Baðaðstaða við Hafravatn sem samþykkt var í íbúakosningunni „Okkar Mosó“.

Mikilvægt er að fá skýra stefnu um nýtingu Hafravatnssvæðisins til að það geti orðið að „paradís“ útivistar á höfuðborgarsvæðinu og um leið hluti af sterkum staðaranda Mosfellsbæjar. Sú stefna myndi tengjast aðalskipulagi bæjarins og þeim markmiðum sem sett hafa verið fram í samræmi við heilsueflandi samfélag, útivist, lýðheilsu og loftslagsmál.

Ég legg til að tekið verði upp samtal milli ólíkra hagsmunaaðila við Hafravatn sem leiði til stefnumörkunar og verði grunnur að útivistardeiliskipulagi svæðisins. Í stefnuskrá V-listans fyrir komandi kosningar er lögð áhersla á að styrkja enn frekar staðarvitund Mosfellsbæjar og efla útivistarmöguleika Hafravatnssvæðisins með tengingu við fjöll og dali þar í grenndinni.

Audur Sveinsdóttir, skipar 8. sæti V-listans í kosningunum 14. maí

Skipulagsmál á mannamáli

Orð eins og íbúalýðræði, þátttaka almennings og upplýsingaflæði eru mikið notuð og eru mjög jákvæð. En eru þetta bara orð sem notuð eru á tyllidögum? Sett í stefnuskrá og notuð af stjórnmalafólki sem sækist eftir atkvæðum?

Oft er það þannig en núverandi meirihluti D- og V lista hafa lagt áherslu á þessa þætti í skipulagsmálum sveitarfélagsins undanfarin ár. Við viljum gera enn betur á komandi kjörtímabili. En hvornig getum við aukið áhuga almennings enn frekar á t.d. skipulagsmálum?

Í nýlegri rannsókn sem gerð var af Félagsvísindastofnun Háskóla Íslands og fjallaði um samráð við almenning um skipulagsmál kemur margt áhugavert fram. Þar kemur fram að fólk eldra en fimmtugt er virkast og auðveldast að ná til þeirra en erfiðast er að ná til ungs barnafólks.

Fagaðilar voru margir hverjir sammála um að ungt fólk væri sá hópur sem einna eftirsóknarverðast er að eiga í samtali við um skipulags- og framkvæmdamál, því yngri kynslóðin væri oft opnari en þeir sem eldri eru. Hún væri oftari tilbúnari til



að hlusta á rök en fólk á öðrum aldurs skeiðum. Þá hefði ungt fólk margt mikilvægt til málanna að leggja. (Guðný Gústafsdóttir, Stefán Þór Gunnarsson og Ásdís A. Arnalds (2021). Samráð við almenning um skipulagsmál. Reykjavík: Félagsvísindastofnun Háskóla Íslands).

Til að vekja áhuga almennings á m.a. skipulagsmálum þarf að setja efni fram á þann hátt að bæði sé auðvelt að sækja og skilja upplýsingar sem settar eru fram. Flestir hafa áhuga á því hvað framkvæmdir og skipulag hafa á sitt nærurhverfi.

Við á lista Sjálfstæðisflokksins viljum bæta enn frekar upplýsingaflæðið, setja upplýsingar um skipulag, verklegar framkvæmdir o.p.h. fram á nútímalegan hátt og á „mannamáli“ til að auka áhuga og athygli fólks á þessum málum. Það skilar sér vonandi í meiri þátttöku almennings sem leiðir til meiri sáttar um bæjarmálin.

Hjörtur Örn Arnarson
Höfundur skipar 5. sæti á lista Sjálfstæðisflokksins fyrir komandi sveitarstjórnkosningar

Þjónusta við aldraða

Umræðan um skort á hjúkrunar- rýmum hefur verið fyrirferðarmikil á undanförunum misserum og árum og þá einkum í tengslum við fráflæðisvanda Landspítalans. Það er dýrt úrræði að fólk sem lokið hefur sjúkrahússmeiðferð dvelji á spítala og teppi háþrúð og dýr legurými.

Bæði þessi úrræði, sjúkrahús- og hjúkrunarheimili, eru á ábyrgð og í umsjón ríkisins. Það vekur furðu að ríkisstjórnin sem að minnsta kosti í orði kveðnu gefur sig út fyrir hagkvæmni í rekstri geri ekki það augljósa þ.e. að fjölga hjúkrunar- rýmum.

Hlutverk sveitarfélaga

Sveitarfélög geta líka komið að laus þessa vanda og jafnvel seinkað því að fólk þurfi að flytja á hjúkrunarheimili. Þau geta boðið upp á valkosti í sinni þjónustu sem í raun flestir sem komnir eru á efri ár geta valið um. Einn möguleiki er að öldruðum sé gert kleift að búa og lifa á sínu heimili, eins lengi og kostur er, með þeim stuðningi sem þarf til og hentar hverjum og einum. Það er reyndar lögbundið hlutverk sveitarfélaga að annast þessa þjónustu og vissulega gera sveitarfélög það, en þó hvert með sínum hætti.

Með því að bæta í og auka gæði stuðningsþjónustu sveitarfélaga með fjölbreyttum úrræðum og samfelldri þjónustu getum við seinkað verulega innlögnum á hjúkrunarheimili og þar með dregið úr kostnaði samfélagsins. Fyrir utan lægri kostnað þá



stuðlar bætt stuðningsþjónusta að því að aldraðir hafi val og geti búið lengur í því húsnæði sem þeir helst kjósa.

Samþætt þjónusta

Til að aldraðir hafi þetta val er mjög mikilvægt að þjónustan sem í boði er, og er grundvöllur þess að aldraðir geti nýtt sér valfrælsi, sé samþætt undir einni stjórn. Hér í Mosfellsbæ er þessi þjónusta, stuðningsþjónusta og heilbrigðisþjónusta, á hendi þriggja aðila. Til að bæta þjónustu við aldraða Mosfellinga í heimahúsum svo þeir hafi raunverulegt val um búsetu og til auka yfirsýn og skilvirkni er samþætting nauðsynleg. Þessu ætlum við jafnaðarmenn breyta og stuðla þar með að aukinni farsæld þeirra sem þjónustunnar njóta.

Það þurfti jafnaðarmenn í ríkisstjórn á sínum tíma til þess að hjúkrunarheimili risi í Mosfellsbæ og það þarf jafnaðarmenn í meirihluta í bæjarstjórn Mosfellsbæjar til þess að bæta þjónustu við eldri borgara í bænum.

Það skiptir nefnilega máli hverjir stjórn. Settu X við S á kjördag.

Ólafur Ingi Óskarsson, skipar 2. sæti á framboðslista Samfylkingarinnar
Elin Árnadóttir, skipar 4. sæti á framboðslista Samfylkingarinnar

BORG
FASTEIGNASALA

O sole Mosó!

Davíð Ólafsson

Löggiltur fasteignasali

897-1533 · david@fastborg.is



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





Framboðslisti Sjálfstæðismanna í Mosó býður Mosfellingum á opnun kosningamiðstöðvar

- Sumardaginn fyrsta 21. apríl frá 17-19
- Félagsheimili sjálfstæðismanna í Kjarna
- Tónlist og léttar veitingar

Alla leið á öruggari dekkjum



Pantaðu tíma í dekkjaskipti á n1.is

N1
Vefverslun
Skoðaðu úrvalið og skráðu þig



Nýtt

Michelin Cross Climate 2

- Sumardekk fyrir norðlægar slóðir
- Öryggi og ending
- Halda eiginleikum sínum vel út líftímann
- Gott grip við allar aðstæður
- Endingarbestu sumardekkinn á markaðnum



Nýtt

Michelin Pilot Sport 5

- Sumardekk fyrir þá kröfuhörðustu
- Veita óviðjafnanlega aksturseginnleika
- Frábært grip og góð vatnslosun
- Endingarbestu dekkinn í sínum flokki



Michelin e-Primacy

- Öryggi og ending
- Frábært grip og góð vatnslosun
- Einstakir aksturseginnleikar
- Ferð lengra á hleðslunni / tanknum
- Kolefnisjafnaður flutningur frá framleiðanda

Notaðu N1 kortið

Hjólbarðapjónusta N1

Bíldshöfða	440-1318	Langatanga Mosfellsbæ	440-1378
Fellsmúla	440-1322	Reykjavíkurvegi Hafnarfirði	440-1374
Réttarhálsi	440-1326	Grænásbraut Reykjanesbæ	440-1372
Ægisíðu	440-1320	Dalbraut Akranesi	440-1394
		Réttarhvammi Akureyri	440-1433

Opið mánudaga til föstudaga kl. 8-18
Laugardaga kl. 9-13

N1 ALLA LEIÐ

GÓÐUR SVEFN ER GULLS ÍGILDI

EF VIÐ SOFUM VEL ÞÁ ERUM VIÐ LÍKLEGRI TIL AÐ...

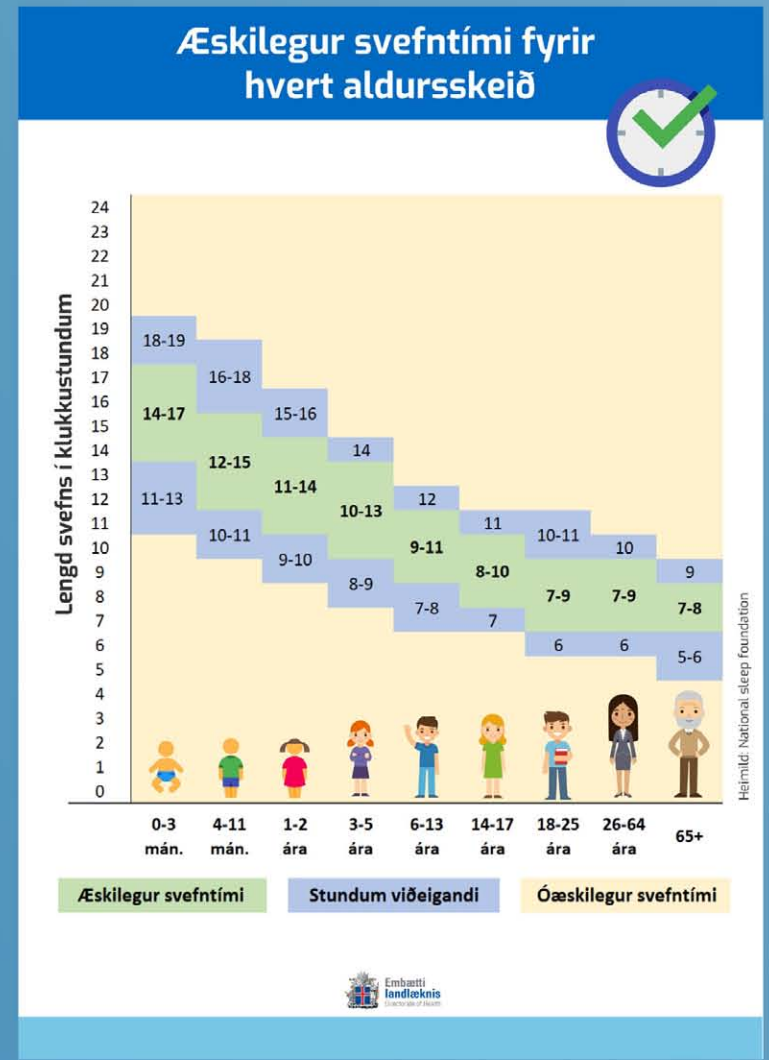
TAKA
SKYNSAMAR
ÁKVARÐANIR

LÍÐA BETUR OG
VERA JÁKVÆÐARI

BORÐA HOLLARI
MAT

HREYFA OKKUR

STANDA
OKKUR BETUR Í
VINNU OG SKÓLA



HVERNIG BÚUM VIÐ TIL GÓÐAR SVEFNVENJUR?

**EKKI TAKA ÁHYGGJUR
MEÐ ÞÉR UPP Í RÚM,
GOTT ER AÐ SKRIFA HUGSANIR OG
TILFINNINGAR Í DAGBÓK**

**HAFNA HERBERGIÐ
SVALT OG
DIMMT**

**MINNKA
SKJÁTÍMA
FYRIR SVEFN**

**ÖNDUN
&
ÍHUGUN**

**DRAGA ÚR NEYSLU
Á KAFFI OG
ORKUDRYKKJUM**



Listir og menning

Hvað er LOMM?

Listir og menningarlíf auða tilveru okkar allra, hvort sem um er að ræða hreint glens og grín eða viðfangsefni um hinstu rök tilverunnar.

Í Mosfellsbæ eru mörg félög og einstaklingar sem sinna menningu og listum: fjöldi söngkóra, leikfélag, myndlistarfólk, tónlistarfólk, rithöfundar og fleiri.

Í vetur stofnaði listafólk og áhugafólk um menningarlíf félag hér í bæ sem heitir „Lista- og menningarfélag Mosfellsbæjar“ – skammstafað LOMM. Dagsetning fundarins hljómar skemmtilega: 22.2.2022 og einhver hafði á orði: „Með slíka dagsetningu að vopni getur þetta ekki klikkað!“

Á stofnfundinum spunnust meðal annars samræður um þá umgjörð sem Mosfellsbær skapar gagnert fyrir lista- og menningarlíf innan sveitarfélagsins. Hér á eftir verður fjallað stuttlega um þá hlið málsins.

Hlégarður

Félagshemilið Hlégarður, sem var vígt árið 1951, hefur lengi verið miðstöð menningar- og félagslífs í Mosfellsbæ. Síðustu árin hefur það verið ljóst að ráðast þyrfti í umfangsmiklar viðgerðir og endurbætur á húsinu svo það geti risið undir blómlegri starfsemi. Húsinu var lokað á meðan framkvæmdir stóðu yfir en núna er jarðhæðin tilbúin til notkunar og um síðustu helgi hélt GDRN, einn af bæjarlistamönnum Mosfellsbæjar, tónleika í húsinu. Á næstu árum verður ráðist í endurbætur á efri hæð hússins.

Hlégarður á sér merkilega sögu og er vel í sveit sett í jaðri höfuðborgarsvæðisins. Eftir endurbæturnar aukast möguleikarnir



á nýtingu hússins að miklum mun, það verður eitt ef verkefnum bæjarstjórnar á næsta kjörtímabili að taka ákvörðun um hvernig notkun hússins og rekstrarformi þess verður háttað.

Menningarhús í miðbænum

Þegar unnið var að skipulagi fyrir miðbæ Mosfellsbæjar á sínum tíma var ætlunin að byggja kirkju og menningarhús á lóð sem er við miðbæjartorgið. Eftir var til verðlaunasamkeppni um það verkefni og niðurstöður kunngjörðar árið 2009. Samkvæmt þeim var meðal annars gert ráð fyrir kirkju, sýningarsal og bóksafni á lóðinni.

Nú hafa mál þróast þannig að ljóst er að ekki verður byggð kirkja á þessum stað. Þess vegna opnast nýir möguleikar á nýtingu lóðarinnar sem er skilgreind fyrir menningarstarfsemi.

Stefna V-listans

Mosfellsbær hefur alla burði til þess að styrkja stöðu sína í lista- og menningarlífi höfuðborgarsvæðisins. Við teljum að það sé verkefni bæjaryfirvalda að móta metnaðarfulla umgjörð utan um hinar ýmsu listgreinar og menningarstarfsemi í bænum.

Í stefnuskrá V-listans fyrir komandi kosningar er lagt til að ráðist verði í heildarskoðun á nýtingu á þeim mannvirkjum sem ætluð eru fyrir lista- og menningarlíf hér í sveitarfélaginu. Einnig viljum við að teknar verði upplýstar ákvarðanir um hvaða byggingar muni rísa á lóðinni í miðbænum sem nefnd var hér að ofan.

Bjarki Bjarnason skipar 1. sæti V-listans í kosningunum 14. maí
Bryndís Brynjarsdóttir skipar 4. sæti listans

Dýravelferð

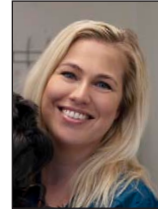
Fjöldi fólks nýtur návist dýra og þess að eiga dýr. Fjölmargir umgangast dýr í tengslum við störf sín, eru bændur, ræktendur dýra eða starfa með dýrum, sbr. lögregla með sporhunda eða blindir í leik og starfi með leiðsöguhunda. Einnig eru margir með gæludýr sér til ánægju og yndisauka, fjölskyldumeðlim sem skiptir þá miklu.

Við sem dýrkum dýrin viljum tryggja velferð þeirra. Við viljum að þau lifi og dafni við hin bestu skilyrði. Um velferð dýra gilda ákvæði laga nr. 55/2013. Markmið laganna eru m.a. að dýr, sem og skyni gæddar verur, séu laus við: Vanlíðan; Hungur og þorsta, ótta og þjáningu, sársauka, meiðsl og sjúkdóma.

Í Mosfellsbæ er einnig fjöldi einstaklinga sem stundar hestamennsku og eiga gæludýr. Í Mosfellsbæ er m.a. heimilt að halda allt að 6 hænur en hana eru óheimil. Slíkt leyfi er veitt til 5 ára í senn. Líkur eru á að hávaðinn í hönum valdi þessu.

Aðeins eitt hundagerði, um 1500 fermetrar, er í Ullarnesbrekkum í annars ágætu umhverfi Ævintýragarðsins hér í bænum. Ég vil sjá að fjölgad verði hundagerðum í Mosfellsbæ. Það mætti t.d. koma upp hundagerði við fallett umhverfið á Leirvogstungumelum, á Blikastöðum og á gönguleiðum við Helgafellshverfi svo einhver dæmi séu nefnd. Mikilvægt er að hundar, sem annars eru mikið í bandi, fái hreyfingu og að eigendur geti leitað á svæði þar sem dýrin eru örugg. Það er hluti að dýravelferð.

Einnig þurfum við að gæta að því að ónæði verði ekki af dýrahaldi með því að tryggja að hundar gangi ekki lausir í þéttbýli eða séu eftirlitslausir. Í dag verða bæjarbúar í Mosfellsbæ að leita til Heilbrigðiseftirlits



Garðabæjar, Hafnarfjarðar, Kópavogs, Mosfellsbæjar og Seltjarnarness sem staðsett er í Hlíðarsmára 14 í Kópavogi til skráningar. Það kom til eftir að ákveðið var að leggja niður Heilbrigðiseftirlit Kjöpasvæðis sem Mosfellsbær var aðili að og var áður staðsett hér í bænum. Sé ætlunin að skrá hunda

hér í Mosfellsbæ skal því nú leitað til þessa eftirlits í Kópavogi.

Sérstakt fagræð, sem sjávarútvegs- og landbúnaðarráðherra staðfestir skipun á, er Matvælastofnun til ráðuneytis um stefnumótun og einstök álitaeftir er varða málefni á sviði velferðar dýra. Í þessu fagræði sitja fimm menn og skal það skipað fagfólki á sviði m.a. dýralækninga, búfræði og siðfræði.

Ég er sjálf hundaeigandi og mér þykir afskaplega vænt um dýr enda valdi ég mér starfsvettvang við umönnun dýra. Með því að umgangast dýr geta margir aukið lífsgæði sín til muna, aukið hreyfingu og heilsuefingu. Því er mér mikið í mun að í Mosfellsbæ verði komið upp „Degi dýranna“ þar sem skapaður yrði vettvangur fyrir dýraeigendur og almenning til að kynna betur hvor öðrum og heim dýranna. Þar gætu fyrirtæki á sviði dýravelferðar, dýralæknar og aðrir, kynnt störf sín og þjónustu og jafnvel væri hægt að bjóða uppá fræðslu um umönnun og umgengni dýra. Einnig gætu bændur, sem starfa í bænum, kynnt starfsemi sína.

Með slíkum viðburði mætti einnig koma á framfæri upplýsingum til eigenda svo auka megi velferð dýra.

Helga Diljá Jóhannsdóttir, dýralæknir
Skipar 4. sæti á lista Miðflokksins fyrir næstkomandi sveitarstjórnarkosningar – Fyrir lifandi bæ

APRÍL DAGSKRÁ BÓLSINS FYRIR 8. - 10. BEKK

ÖLL KVÖLD KL 19:30 - 21:45

MÁN VARMÁBÓL	ÞRI LÁGÓ & HELGÓ	MIÐ VARMÁBÓL	FIM LÁGÓ & HELGÓ	FÖS VARMÁ & LÁGÓ
				SUND 1 PARTY Í LÁGÓ
4 PING PONG & CHILL	5 POPP & MYND	6 TIE-DYE	7 ♥ OPIÐ HÚS	8 NETFLIX & CHILL
11 OPIÐ HÚS ♥	12 PÍLU KEPPNI	13 	14 PÁSKAFRÍ	15 PÁSKAFRÍ
18 PÁSKAFRÍ	19 ÍSKVÖLD	20 BÍÓFERÐ Í EGILSHÖLL	21 SUMARDAGURINN FYRSTI	22 OPIÐ HÚS ♥
25 NAMMI & CHILL	26 SPILA KVÖLD	27 OPIÐ HÚS	28 FÓTBOLTI ÚTI	29 - 30 APRÍL SAMFESTINGUR

**RAFÍÐRÖTTA
MÖT
SAMFÉS
8 - 9 APRÍL**

Dagskrá fyrir 5. - 7. bekk má finna inná heimasíðu Bólsins, www.bolid.is

Lítur Mosfellsbær undan?

Í Úkraínu geisar stríð. Stríð sem fylgir eyðilegging, hörmungar, sorg, dauði og fólksflótti. Flóttafólk streymir inn í nágrennaríkin í Evrópu, aðallega konur og börn.

Samkvæmt upplýsingum frá Rauða krossinum koma að meðaltali 20 flóttamenn á dag hingað til lands frá stríðshrjádri Úkraínu. Nú þegar eru komin vel á sjötta hundrað manns og þann 31. mars höfðu 520 sótt um vernd á Íslandi. Samkvæmt upplýsingum UNICEF, hafa 60% barna í Úkraínu flúið heimili sitt, 60 prósent!



ur og börn verði bara að bíða eftir að þeirri stefnumótun ljúki áður en Mosfellsbær getur ákveðið hvort, hvernig eða hvenær hann tekur þátt.

Það er verst að rússneska innrásarliðið veit ekki af þessari stefnumótun- arvinnu svo það geti hægt á árásaðgerðum sínum.

Nágrannasveitarfélög

Nokkur fjöldi íslenskra sveitarfélaga hafa lýst sig viljug til að taka við fólki, til lengri og skemmri tíma, og standa viðræður yfir milli þeirra og ríkisvaldsins og Rauða krossins um fyrirkomulag.

Þegar þessi grein er skrifuð eru tvö sveitarfélög á höfuðborgarsvæðinu sem skera sig úr og eru ekki í þessum hópi sem er verið að semja við. Annað þeirra er heimabær okkar.

Af hverju?

Hvað veldur þessari afstöðu Vinstri grænna og Sjálfstæðisflokksins? Tvær skýringar koma upp í hugann. Fyrri er sú að það sé hvaðan þessi tillaga kom sem valdi þessu sinnuleysi Vinstri grænna og Sjálfstæðisflokksins.

Hin skýringin er að meirihlutinn telji sér bara ekki koma við hvað verður um konur og börn sem flúið hafa grimmdarlega innrás í heimaland sitt og leitað hingað til Íslands eftir skjóli.

Ég held að það sé fyrri skýringin en mikið ósköp er hún fáfengileg.

Anna Sigríður Guðnadóttir,
bæjarfulltrúi Samfylkingarinnar

Tillagan

Undirrituð lagði fram tillögu í bæjarráði Mosfellsbæjar í byrjun marsmánaðar um að bærinn snéri sér til Flóttamannanefndar og byðist til að taka þátt í að taka á móti flóttamönnum frá Úkraínu enda hafi nefndin biðlað til sveitarfélaga í fjölmörgum.

Með þessari tillögu vildi ég gera mitt til að Mosfellsbær skipaði sér í fremstu röð sveitarfélaga í landinu þegar kemur að varðstöðu um mannúð og mannréttindi. Að Mosfellsbær axlaði sína samfélagslegu ábyrgð þegar þjóðin stendur frammi fyrir stórum úrlausnarefnum á sviði mannúðar og mannréttinda.

Afgreiðslan

Afgreiðsla bæjarráðs fólst í að óska eftir minnisblaði um málið. Svar meirihlutans við þessari tillögu var að fá minnisblað um að Mosfellsbær sé að móta sér stefnu í málaflokknum. Engin leið er að skilja þessa afgreiðslu öðru vísi en svo að flóttafólk, stríðshrjád heimilislaust fólk, kon-

Nýir vendir sópa best

Framboðslisti Vina Mosfellsbæjar var samþykktur á fundi félagsins þann 28. mars síðastliðinn.

Kynslóðaskipti verða í forrystusveit Vina Mosfellsbæjar þar sem undirritaður oddviti listans síðustu fjögur ár færir sig lítið eitt aftar á framboðslistanum að eigin ósk. Reynsla mín í sveitarstjórnarmálum hverfur ekki á braut heldur mun ég veita nýjum Vinum Mosfellsbæjar stuðning og tryggja yfirfærslu þekkingar.

Það er nauðsynlegt að þeir sem gegna forystu í pólitísku starfi þekki hvenær tími er kominn til endurnýjunar. Breytingar á forrystusveit Vina Mosfellsbæjar á þessum tímamarki eru að mínu viti skynsamlegar og liður í því að Vinir Mosfellsbæjar verði góður valkostur til framtíðar.



Ólafur heitinn Jóhannesson fyrrum forsætirráðherra var inntur eftir því við myndun sinnar fyrstu ríkisstjórnar hverju það sætti að innan borðs í ríkisstjórninni væru nýir og ungir ráðherrar. Svar Ólafs var á þessa leið „Nýir vendir sópa best“. Það voru orð að sönnu og nýju ráðherrarnir stóðu sig með þryði.

Vinir Mosfellsbæjar ganga nú til sveitarstjórnarkosninga með sterkan og endurnýjaðan lista. Vinir Mosfellsbæjar munu kappkosta að reka kosningabaráttuna nú sem fyrr af heiðarleika þar sem farið verður í boltann en ekki manninn.

Erum við ekki öll Vinir?

Stefán Ómar Jónsson,
bæjarfulltrúi Vina Mosfellsbæjar

Setjum börnin í forgang

Það eru forréttindi að búa í Mosfellsbær, hér eru falleg græn svæði sem bæta lífs- gæði bæjarbúa.

Það er VG orfarlega í huga að vernda og viðhalda bæjarbragnum og náttúrunni hér en það þarf jafnframt að horfa á grænu svæðin sem velferðar- og heilbrigðismál. Aðgengismál þurfa að vera í forgangi og tryggja þarf að allir bæjarbúar hafi aðgang að grænum svæðum, enda lýðheilsuþætandi. Bæta þarf hjólastóla- aðgengi og sjá til þess að aðgengi ólíkra hópa sé í fyrirrúmi.

Mosfellsbær er heilsueflandi samfélag, hér er gott að búa með börn. Á síðastliðnu kjörtímabili hafa miklar framfarir orðið í bænum, leikskóla- plássum var fjölgað, börn frá 12 mánaða aldri fá leikskólaláss ásamt því að leikskólagjöld hafa



lækkað umtalsvert síðustu árin.

Vinstri græn vilja styðja enn betur við foreldra sem bíða eftir leikskólalássi, við leggjum til að styrkur sem nemur brú milli dagforeldris og leikskóla geti farið beint til foreldra á meðan beðið er eftir plássi. Jafnframt viljum við halda áfram að lækka leikskólagjöld og að endingu verði leikskólar í Mosfellsbær gjaldfrjálst skólastig.

Við viljum stuðla að því að öll börn sitji efna- hagslega við sama borð, meðal annars með gjaldfrjálsum skólamáltíðum og hærri frístunda- styrk. VG vill bæta velferðarkerfi Mosfellsbæjar og setja velferð barna í forgang.

Kolbrún Ýr Oddgeirsdóttir,
skipar 2. sæti V-listans í kosningunum 14. maí



Nýir Mosfellingar

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

VERSLUM Í HEIMABYGGÐ



MALBIKSTÖÐIN



ARTPRO

PRENTÞJÓNUSTA

Bildshöfða 14 | Reykjavík | s. 520 3200

www.artpro.is



GARDMENN

...gerum garðinn frægan!

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

Garðmenn leggja áherslu á fagleg vinnu- brögð, vandvirkni og skjóta þjónustu.

Sími 893 5788



Sjúkrapjálfun & Sjúkranudd HEILSUEFLING MOSFELLSBÆJAR

Urðarholt 4 Mosfellsbær

Sími 578 5080



B. Markan ehf. Pípulagnir

660 6690

www.bmarkan.is

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

HEILSUMOLAR GAUA



HLAUPAGLEÐI

Ég fór út að hlaupa í gær. Er farinn að hafa gaman af því að hlaupa (án bolta), nokkuð sem ég hélt að myndi aldrei gerast. Ég man mjög vel eftir því að hlaupa Stífluhringinn frága í Árbænum á undirbúnings-tímabilinu fyrir fótboltann. Það var aldrei gaman. Ég man líka eftir því að hlaupa hálfmaraþon í Reykjavík-urmaraþoninu. Það var hugsanlega eitt það leiðinlegasta sem ég hef nokkurn tíma gert á ævinni. Og ég hef aldrei gert það aftur.

Leiðinlegast fannst mér þegar hópur eldri kvenna (ég var sjálfur um þrítugt) hljóp brosandí og hlæjandi fram úr mér – þær svifu hreinlega yfir malbikinu af hlaupaorku og lífsgleði. Ég hló ekki með þeim, var mjög langt frá því hamrandi grjóthart malbikið á Sæbrautinni með lúnum löppum.

En svo lenti ég í því að melda mig í 21km þrautahlaup sem verður í júní og ákvað að undirbúa mig betur en fyrir hálfmaraþonið forðum. Ég hef verið í hlaupaprógrammi frá Polar sem er sniðið að mér og mínum markmiðum. Það hefur verið hressandi að fara út að hlaupa í vetrartíðinni og enn meira hressandi núna þegar það er að byrja að vora. Ég hljóp fyrst í snjónum – ekki annað í boði – en er núna byrjaður að þræða alla malarstígana okkar hér í nánasta umhverfi Mosfellsbæjar. Það er af mörgu að taka og gaman að prófa nýjar leiðir.

Ígær fór ég til dæmis upp í Skammadal og þræddi hann áður en ég hljóp niður með Varmánni að Álafoskvosinni þar sem ég sneri við. Ég heyrði í fuglunum og ánni, sá rjúpur, lenti í allskonar undirlagsævintýrum á leiðinni – sökk sumstaðar vel yfir ökkla, fann lyktina af vorinu og upplifði mikla ánægju við það að vera hlaupandi úti í ferskri náttúrunni. Gott ef mér varð ekki hugsað til eldri kvennanna sem hlupu brosandí fram úr mér forðum. Áfram veginn!



Guðjón Svansson
gudjon@kettlebells.is

Fjölbreyttari ferðamáti er allra hagur

Við erum sjálfsgatt öll orðin langþreytt á þeim umferðarteppum sem myndast á álagstímum til og frá Mosfellsbæ.

Það er fátt leiðinlegra en að þurfa að bíða í endalausri bílaröð þegar hægt væri að nýta tímann í eitthvað annað. Samgönguframkvæmdir á höfuðborgarsvæðinu hafa verið of litlar í langan tíma og afleiðingin er þessi. Við þurfum að hanga í bílum til þess að komast til vinnu og svo aftur heim. Það var fyrirséð að umferð myndi aukast með auknum fólksfjölda og tilraunir með að fá fólk til þess að nota almenningssamgöngur hafa verið veikburða og ekki skilað tilætluðum árangri.

Nú er hins vegar farið að hylla undir



vegar.

Við í Viðreisn leggjum áherslu á að jafnframt verði hafist handa við lagningu Sundabrautar sem allra fyrst. Það mun létta á umferð um Mosfellsbæ og minnka umferðartaðir í Ártúnsbrekku, sem hefur bein áhrif á umferð úr Mosfellsbæ.

En af hverju ekki að nota allt fé í að bæta samgöngur fyrir bíla? Svárið við þessu er

að það einfaldlega ekki hægt.

Því er spáð að umferð ökutækja, að öllu óbreyttu, muni aukast um 40% á næstu 15 árum. Það gefur því auga leið að það mun ekki vera hægt að anna þeirri aukningu með fjölgun vega eða akreina þannig að við verðum að beina hluta af umferð annað. Svo er það hreinlega krafa stórs hluta íbúa að boðið sé upp á valkost við einkabílinn.

Bættar almenningssamgöngur og fjölgun á göngu- og hjólréiðastígum mun leiða til þess að fólk hafi meira val um að velja sér ferðamáta. Viðreisn styður áform um fjölbreyttari ferðamáta á höfuðborgarsvæðinu.

Valdimar Birgisson

Tökum samtalið

Sem íbúar í bæjarfélagi þá höfum við öll skoðanir á einhverjum mál-efnum er varða bæinn okkar. Hvort sem það tengist skipulaginu á nýjum stíg í hverfinu eða útdeilingu á leikskólalássi fyrir barnið þitt.

Ef þú sem íbúi hefur skoðun sem þú telur að geti komið að gagni þá skaltu láta í þér heyra. Eins frá sjónarhóli þess frábæra fólks sem starfa hjá sveitarfélaginu og sinna daglegri starfsemi í bænum okkar má gera ráð fyrir að þau hafi skoðanir á ýmsu sem hægt væri að gera betur. Það sama gildir um aðra hagsmunaaðila sem sjá tækifæri til úrbóta. Látið rödd ykkar heyrast.

Við viljum að á okkur sé hlustað og að við



upplifum okkur sem mikilvæg. Við búum öll saman í bæjarfélaginu og viljum auðvitað að okkur og öðrum íbúum líði vel og allir þrífist eins og best verður á kosið. Við þurfum að eiga samskipti og stuðla að því að þau séu uppbyggileg og jákvæð og til þess fallin að gera bæinn okkar að enn betri stað til að búa á.

Þegar kemur að góðri stjórnun, samstarfi og samvinnu almennu eru markviss og uppbyggileg samskipti lykilatriði. Í sumum málum getur það beinlínis hamlað framþróun að hunsu eða leitað ekki eftir skoðunum hagsmunaaðila. Það getur oft á tíðum fært mál í verri farveg og jafnvel sett þau aftur á byrjunarreit.

Það er til að mynda ekki skynsamleg ákvörðun að leggja hjólastíg og reiðstíg hlið við hlið, það er ekkert sjálfsgatt mál að allir sjái vandamálið við það en þeir sem stunda hestamennsku væru fljótir að benda á það væri ekki ákjósanlegt.

Bæjarfulltrúar starfa jú í umboði kjósenda, sem eru íbúar bæjarins. Þeim ber því skylda til að vinna ætíð með hagsmuni íbúa að leiðarjösi. Til þess að það geti gengið sem best þurfum við að vera dugleg að taka samtalið.

Sævar Birgisson

3. sæti á lista Framsóknar í Mosfellsbæ

Friðlýsing Leiruvogsins

Eitt af mest spennandi svæðum í Mosfellsbænum er Leiruvogurinn. Í hann renna 4 ár: Leiruvogsá, Kaldakvísl, Varmá og Úlfarsá. Þetta svæði býður upp á skemmtilega útlit við allra hæfi: göngu, skokk, hjólréiðar, golf og hestamennsku.

Góðir stígar gera fólki með hreyfihömlum einnig kleift að njóta útverunnar. Áhugamenn um fuglalíf finna varla betri stað til skoðunar því þar eru fuglar allan ársins hring, bæði mismunandi stórir hópar og sjaldgæfar tegundir. Leirurnar eru mikilvæg fæðuuppspretta fyrir staðfugla, farfugla og umferðafugla sérlega vor og haust.

Svona náttúruperlur ber að varðveita og



vernda fyrir ágengi manna sem kann að valda raski og mengun.

Núna liggja fyrir drög að friðlýsingu Leiruvogs sem nær bæði yfir landið í Mosfellsbæ og Reykjavík. Samstarfshópur um friðlýsingu Blikastaðakróar og Leiruvogs fundaði þann 1. mars. Vonandi er að koma skrið á þetta ferli og sátt um útfærslu þess. Í fundargerð Umhverfisstofnunar Mos. frá 24. mars 2022 má fræðast um þetta nánar.

Og svo að fyrirhugaða friðlýsta svæði er að mestu leyti fjara og sjávarbotn þá ber einnig að gæta þess að mengun berst ekki í voginn utan frá. Sem dæmi ætla ég

að nefna hrauka af efni sem féllu til við götusöpun að vori til sem einu sinni voru sturtað niður mjög nálægt friðlandinu að Varmárossum.

Hestaskitur á ekki að fara í grennd við fjöruna heldur frekar á landsvæði sem menn ætla að græða upp og nota til skógræktar. Og fjúkandi plasttætlur frá heyböggnum ættu að heyrja sögunni til. Auðvitað á að vakta reglulega árnar sem renna í voginn.

Ég vona að Mosfellsbær muni bera gæfu til þess að vinna með heilum hug í samstarfi við Reykjavíkurborg að friðlýsingu Leiruvogsins.

Úrsula Jünemann

Erum við ekki öll Vinir?

Ég heiti Katarzyna Krystyna Królikowska og skípa 3. sæti á lista Vina Mosfellsbæjar.

Ég er kölluð Kata og er af pólskum uppruna, flutti til Íslands og í Mosfellsbæ 2006 og fékk íslenskan ríkisborgararétt 2013.

Ég er gift Piotr Kólikowski, sem er smiður, og við eigum við eitt barn og búum í Grundartanga.

Ég er verkfræðingur að mennt og starfa



sem þjónustustjóri hjá Sólar ehf. en var áður starfsmaður hjá íslenskum textíliðnaði, Ístex hf., í Mosfellsbæ í 13 ár.

Áhugamálin eru að ganga á fjöllum, og tek ég hundinn minn iðulega með í þær ferðir, og svo spila ég blak með Aftureldingu.

Mín helstu áherslumál í sveitarstjórnarmálum eru félags- og velferðarmál.

Saman getum við gert meira. Erum við ekki öll Vinir?

Nazywam sie Katarzyna Krystyna Krolikowska i jestem 3 na liscie w Przyjaciolach Mosfellsbær do samorzadu w Mosfellsbær. Moimi zamierzeniami sa kwestie socialne spolecznosci obcego pochodzenia w naszym miescie.

Razem mozemy zrobic duzo wiecej.

Katarzyna Krystyna Królikowska

Erum með áhugasama kaupendur sem vilja flytja í **Mosó** – láttu eign þína sjást í öllum miðlum – **hafðu samband**

Ef þú ert í sóluhugleiðingum hafðu samband við **Jón Rafn** í síma **695 5520** eða með tölvupósti **jon@miklaborg.is** eða við **Óskar** í síma **691 2312** eða með tölvupósti **osa@miklaborg.is**

MIKLABORG

Með þér alla leið

Bókið skoðun og fáið frítt verðamat

Jón Rafn Valdimarsson
lög. fasteignasali
Sími: 695 5520
jon@miklaborg.is



Óskar S. Axelsson
aðst. fasteignasala
Sími: 691 2312
osa@miklaborg.is

569 7000 | Lág múla 4 | miklaborg.is
Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggitir fasteignasalar



Sigríður Sveinbjörnsdóttir
Snillingurinn
okkar hún Telma Rut Frimannsdóttir er orðin flugmaður hjá Air Atlanta. Komin með fyrstu týpuréttindin og er að fara að fljúga um heiminn á Boeing 747 :) Þú hefur alltaf gert allt sem þú ætlar þér með dugnaði og sóma. Við erum að rifna úr stolti af þér. Til hamingju elsku duglega okkar :)
22. mars



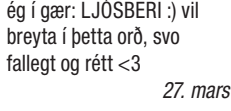
Sigrun Björg Ingvadóttir
Get ekki sagt að árið 2022 sé að skora hátt hjá mér. Tók edru Janúar og það var hundleiðinlegt. Fór reyndar til útlanda í Febrúar sem var geggjáð og bætti á mig öllu sem tapast hafði í edruar. Fékk Covid í Mars og var mjög lasin. Apríl byrjar með heiftarlegri kvæfpest. Ég ætla hinsvegar að binda miklar vonir við restina af árinu og ætlast til að fólk í kringum mig verði með almenn skemmtilegheit, Erðaðekkiþara :)
5. apríl



Kalli Tomm
Í dag er liðið eitt ár frá því að ég bragðaði áfengi síðast. Fyrir margt hefur þetta verið lærdómsríkt ár, oft erfitt, því árin fjórtíu þar á undan voru "tílefnin" mörg þar sem áfengi var partur af prógramminu. Ástæðan fyrir því að ég ákvað að taka þetta skref var ekki sist vegna þess að (tílefnin) sem ég hef innan gæsalappa hér að ofan verðskulda það mörg hver sannarlega. Ég get sannarlega mælt með góðri hvíld frá Bakkusi <3
5. apríl



Valdimar Leó Friðriksson
Sá Silamáf í Lágafelli. Vorið er komið
3. apríl



Vilborg Jónsdóttir
Fallegasta orðið yfir ófríska/ólétta konu heyrði ég í gær: LJÓSBERI :) vil breyta í þetta orð, svo fallegt og rétt <3
27. mars



ÞJÓNUSTA VIÐ MOSFELLINGA VERSLUM Í HEIMABYGGÐ

IcePort
Icelandic Trade Partner
Heyrnartól - Snjallperur - Hátalarar - Hitafatnaður
Brúsar og nestisbox sem halda heitu eða köldu
Leikföng - Snjallúr - Símahulstur og margt fleira
Vefverslun - iceport.is

SG VERK
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 ~

BIFREIÐAVERKSTÆÐI MOSFELLSBÆJAR
Flugumýri 2 - Sími 566-6216

BÍLASPRAUTUN OG RÉTTINGAR AUÐUNS
Frí Tjónaskoðun
GÆÐAVOTTAD VERKSTÆÐI
Auðbrekku 27. Kópavogi 554 2510
www.bilasprautun.is

AFLTAK EHF.
S: 660 0770 - www.aftak.is

Þú finnur öll blöðin á netinu
WWW.MOSFELLINGUR.IS

GÓÐIR MENN EHF
Rafverktakar
GSM: 820-5900
Löggiltur rafverktaki

- nýlagir • viðgerðir
- endurnýjun á rafliögnum
- hönnun og uppsetning á öryggiskerfum
- síma og tölvulagrir

MG LÖGMENN
Erfðaskrár - Kaupmálar - Skipti dánarbúa
Skilnaðarsamningar - Slysamál
Gallar í fasteignum
Persónuleg þjónusta
Háholti 14 - Sími 588 1400 - mglogmenn@mglogmenn.is - www.mglogmenn.is

LOGN Bókhald
KOMUM BÓKHALDINU Í DÚNALOGN
Bókhaldsþjónusta fyrir einstaklinga og fyrirtæki
www.lognbokhald.is - lognbokhald@lognbokhald.is - Tröllateigur 41

STILKUR
PURRKUÐ BLÓM & SKREYTINGAR
STILKUR.IS | UGLUGATA 31 | SÍMI 696-6566

BílaGlerið
Framrúður & ísetningar
Sími 587-6510
Öryggisgler í vinnuvélar, báta og bíla
Bíldshöfða 16 (bakhús) · 110 Reykjavík · glerid@simnet.is

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

VGH Mosfellsbæ
VERKTAKI SÍÐAN 1968
896-9443 896-2279
ÞAÐ SEM TIL ÞARF

HEYST HEFUR...

...að Íbúahreyfingin ætli ekki að bjóða fram lista í sveitarstjórnarkosningunum í vor.

...að Tríóíð Kókos haldi uppi stemningunni á Barion á laugardagskvöldið.

...að mögulega verði nafni Fagverksvallarins að Varmá brátt breytt í Malbikstöðin.

...að Stefán Ómar ætli ekki að leiða lista Vina Mosfellsbæjar heldur Dagný Kristinsdóttir, fyrrum formaður Aftureldingar.

...að vel yfir 150 manns séu skráðir í Vínklúbb Mosfellsbæjar á Blik en smökkun fer fram á miðvikudögum.

...að verslunin Vorverk sé að fara færa sig innan Kjarnans, í bilið þar sem Vínbúðin var áður.

...að Mosfellingurinn Magnús Þór hafi verið valinn hljómborðsleikari Músiktilrauna annað árið í röð.

...að það séu 37 dagar til kosninga.

...að Jökull í Kaleo sé búinn að kaupa sér hús í Leirvogstungu.

...að sex einstaklingar hafi sótt um starf framkvæmdastjóra Aftureldingar.

...að Steinar Ægisson verði þrítugur um helgina.

...að Eiður Ívars og Karen hafi verið að trúlofa sig.

...að mosfellski færeyingurinn Jógvan Hansen sé kominn á lista Vina Mosfellsbæjar.

...að Spánverjinn Esteve Pena verði í marki Aftureldingar í Lengjudeildinni í sumar.

...að líklegast verði sjö framboð sem bjóði fram í sveitarstjórnarkosningunum í vor en skilafrestur framboðslista er á föstudaginn.

...að Ragnhildur Hjartar og Jón Andri eigi von á barni í sumar.

...að kylfingurinn Sverrir Haraldsson sé að koma Mosfellsbæ á kortið vestanhafs.

...að Kammerkór Mosfellsbæjar sé að hætta og muni syngja sitt síðasta á lokatónleikum 28. apríl.

...að Liverpool-skólinn verði haldinn í Mosó 4.-6. júní.

...að GDRN feti nú í fótspor Kaleo og styrki Aftureldingu sem muni bera merki söngkonunnar á klæðnaði meistaraflokks kvenna í fótbolta.

...að Hlégarður sé kominn í gagnið eftir endurbætur og Mosfellingum sé boðið í opið hús á sunnudaginn kl. 13-16.

...að Mosfellingar hafi fengið tvær tilnefningar til Grammy-verðlaunanna, þau Dísella og Ólafur Arnalds.

...að páskabingó fullorðna fólksins fari fram á Barion kvöldið fyrir skírdag.

...að Sólveig á Pílus sé fimmtug í dag.

...að Blómasmiðjan sé með fría heimsendingu í Mosó í apríl.

mosfellingur@mosfellingur.is

Nýir Mosfellingar

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



Það er hann Stefán Rökkvi Magnússon. Fæddur 19. janúar, 3560 g og 53 cm. Foreldrar: Magnús Hrafn Hafliðason Kjerulf og Aníta Björk Bóasdóttir en fjölskyldan flutti nýverið í Mosfellsbæ.



Elimar Ágúst Birkisson fæddist á Lsh þann 10. desember 2021. Hann var tæpar 16 merkur og 51 cm. Foreldrar: Birkir Ágústsson og Ása Guðrún Guðmundsdóttir. Systkini eru Gabriel sem er á sjötta ári og Tanja Björk sem er á þriðja ári.

VETUR KEMUR OG VETUR FER



Það viðraði oft vel á Tungubakkaflugvelli í vetur og gátu flugmenn skellt undir snjóskíðunum og nýtt snævipakinn flugvöllinn til hins ýtrasta.

Í eldhúsinu

HJÁ THEÓDÓRU OG ANTONI

Humarréttur

Theódóra Kjartansdóttir og Anton Sigurjónsson deila að þessu sinni uppskrift af humarrétti sem rifur í bragðlaukana. Þessi uppskrift passar vel fyrir sex í aðalrétt en einnig er hægt að stilla hana af sem forrétt. Gott að fara sparlega með Tabasco en þá bjóða uppá að hver bæti við fyrir sig við borðhald.

Hráefni

- 1,5kg skelflettur og hreinsaður humar, lítill eða stór, stærðin skiptir ekki máli
- 1 stk stórt kínakálfófuð
- 10 ferskir tómatar
- 2 rauðar paprikur
- 2 msk karry
- 1 msk paprikuduft
- hvítlaukssalt, svartur pipar og salt
- 4 góðar skvettur af tabasco
- 5dl rjómi
- 3cl Koniak/brandí

Aðferð

Eldunartími er mjög skammur á réttinum sjálfum, 10-15 mínútur, svo hér er mjög mikilvægt að undirbúa allt hráefni fyrst. Saxa allt kínakálið, hvíta hlutan meira en græna. Paprika í bita og tómatar í báta. Hita stóra pönnu með loki vel með örliðið af olíu.



Humarinn og kryddið sett á. Þegar allt er vel heitt er koniakinu bætt við og kveikt í því (humarinn flambæður). Tómatar, hvíta hlutanum af kínakálinu og papriku bætt við ásamt tabasco og hrært létt saman, hér er rjómanum blandað við og suða kemur upp. Hitinn lækkaður svo það varla sjóði. Græni hlutinn af kínakálinu sett yfir og lokið sett á og leyft að malla rólega þannig í svona 5-8 mínútur. Borið fram með hrísgrjónum og smábrauði eða öðru góðu brauði.

Verði ykkur að góðu!

Theódóra og Anton skora á Birnu og Einar að deila næstu uppskrift í Mosfellingi

GERVI VOR

Það er nú spurning um hvaða ósköp maður ætti nú að skrifa um núna, það er að vanda af mörgu að taka.

Það virðist nú svona á yfirborðinu að þessi Covid fjandi sé nú horfinn en það er nú aldeilis ekki, takmörkunum var bara aflétt (sem betur fer... en sitt sýnist hverjum) og Covidinu var nú bara sópað undir teppið af ráðamönnum svona af ramm íslenskum sið. Covid hættir þó ekki að greinast og enn er fólk að veikjast og jafnvel deyja þó svo að ráðamenn hafi strokað hann út úr fundargerðum og skjölum. En mikið er ég nú feginn að geta loksins knúsað og kysst ókunnugt fólk út í Bónus eða Krónunni svona einsog maður var vanur að gera áður en þessi fjandi lokaði öllu.

Meira að segja var undirritaður bitinn hressilega í rassinn af Covid fjandanum og þurfti að dúsa heima í Hulduhlöðinni undir teppi í heila viku, en í góðum félagskap... það skal tekið fram.

En hann fór ekki alveg með mig og sit ég enn hér og tuða.

Svona eftir á að hyggja hefði ég sloppið við fjandann ef ég hefði ekki tekið upp á því að kyssa og knúsa allt þetta ókunnuga fólk. En það er auðvelt að vera vitur eftir á.

En haldið ekki hvað, eftir snjóþungan vetur í sveitinni fögru þá vaknaði ég upp einn daginn og blessaður snjórin og klakinn var horfinn, þá fer maður nú sjálfkrafa að detta í vorfiling sem kemur bara sjálfkrafa þegar klakinn hverfur og sólar tímum fjölgar á daginn.

Þið þekkið þetta flest, það er einhvernvegin allt betra þegar myrkríð minnkar eða hverfur.

Meira að segja helvítis VISA reikningurinn lýtur jafnvel ágætlega út þegar maður er með sól í hjarta og kominn í vorfiling. Og þó kannski ekki.

En alltaf er maður jafn vitlaus... á hverju ári. Ég var ekki fyrr búin að grafa úr skúrnum sólstólana og vindsængina þegar að hann lét sjá sig aftur. Jú maður gleymir alltaf blessaða Páskahretinu. Þetta var bara gervivor.



HÖGNI SNÆR

LJÚFFENGU PÁSKAEGGIN FRÁ HR KONFEKT FÁST HJÁ OKKUR

MOSFELLSBAKARI

SMÁ AUGLÝSINGAR

Iðnaðarmaður óskast
Iðnaðarmaður óskast í
að setja upp hurðar og
parketleggja í einföldu
og aðgengilegu rými á
næstu vikum. Gæti hentað
í helgar- og kvöldvinnu.
Hallur s: 694 2636

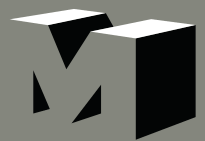
Smáauglýsingarnar
eru fríar fyrir
einstaklinga
mosfellingur@mosfellingur.is



PÚ GETUR
AUGLÝST
FRÍTT

(...allt að 50 orð)

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



MÓTANDI
www.motandi.is



NÆSTI
MOSFELLINGUR
KEMUR ÚT
28. APRÍL

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

FJLS

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

FÓTA AÐGERÐASTOFA MOSFELLSBÆJAR

Þverholti 3 - Sími: 566-6612



ÖKUKENNSLA HREIÐARS

8201616

ÖKUKENNSLA - AKSTURSMAT - NÁMSKEIÐ

ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS

www.utforin.is • Auðbrekku 1, Kópavogi

Sólarhringsvakt: 581 3300 & 565 5892 - Komum til að standa og ræðum skipulag sé þess óskað



Sverrir Einarsson
S: 896 8242



Jóhanna Eiríksdóttir



Jón G. Bjarnason
S: 793 4455

ÚTFARARSTOFA HAFNARFJARÐAR
www.utfararstofa.is • Dofrahellu 9b, Hafnarfirði

Bílapartar ehf

Notaðir **TOYOTA** varahlutir

Sími: 587 7659

Grænumýri 3 | 270 Mosfellsbæ
www.bilapartar.is

GLERTÆKNI ehf

Völuteigi 21

- gler í alla glugga -

S. 566-8888 • WWW.GLERTAEKNI.IS

BH BÍLAVIDGERÐIR BÍLHÚSIÐ

www.bilhusid.is

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

Smiðjuvegi 60 (rauð gata) Kópavogi - Sími 557 2540

Passamyndir

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

Myndo.is

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



Tek að mér
alla krana- og
krabbavinnu

Útvega allt
jarðefni

VÖRUBÍLL P.B.

Klapparhlíð 10
Porsteinn 822-7142



REYNSLA - ÁRÆÐNI - VANDVIRKNI -
KRAFTUR - ÞOR - ENDING.

örugg og vönduð vinnubrögð



SteinTeppi.is

Vogatunga 51, 270 Mosfellsbæ, sími: 864 6600

Gölfefna lausnir
fyrir heimili
og fyrirtæki



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

ÞJÓNUSTUAUGLÝSING Í MOSFELLINGI

KR. 5.000 + vsk.*

nafnspjaldastærð = 97 x 52 mm

*Miðast við 5 birtingar eða fleiri - mosfellingur@mosfellingur.is

SPURNING TIL BÆJARBÚA

Hver er þinn uppáhalds-
staður í Mosó?



EIRÍKUR HRAFN:
Körfuboltavöllurinn í Varmá.



PATREKUR TUMI:
Bónus.



LEO:
Íþróttahúsið að Varmá.



GUÐRÚN:
Bólið.



SIGURÐUR MÁNI:
Varmá.



RÓBERT:
Heima.

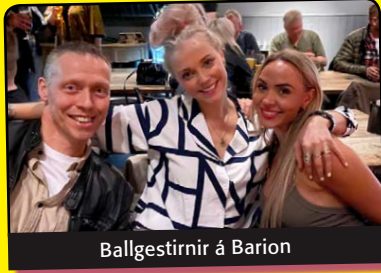
Fylgdu okkur á Instagram...



@MOSFELLINGUR

HVERJIR VORU HVAR?

Sendið okkur endilega myndir - mosfelllingur@mosfelllingur.is



Ballgestirnir á Barion



Afmælisveisla í Harðarbóli



Fín á árshátíð



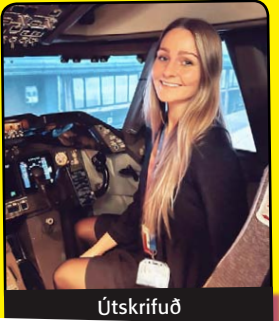
Tottenham-strákarnir



Álafoss kynir nýja búninga



Mættir á Kaleo tónleika



Útskrifuð



UMFA

STRÁKARNIR Í KALEO

LOKSINS Á TÚR - FIGHT OR FLIGHT 2022

TVÍFARAR



Gunnhildur



Edda Falak

Vinnuskóli Mosfellsbæjar

Umsóknarfrestur til 29. apríl

- Vinnuskóli Mosfellsbæjar er fyrir ungt fólk fætt á árunum 2006-2008. Opnað hefur verið fyrir umsóknir í Vinnuskóla Mosfellsbæjar fyrir sumarið 2022. Sótt er um á vinnuskoli-umsokn.vala.is.
- Umsóknarfrestur er til 29. apríl og verður öllum umsóknum sem berast fyrir þann tíma svarað fyrir 6. maí.
- Reynt verður að verða við óskum allra en gera má ráð fyrir að ekki verði hægt að uppfylla allar óskir um tímabil og vinnustöð.
- Allar nánari upplýsingar á www.bolid.is/vinnuskoli



**8. BEKKUR
9. BEKKUR
10. BEKKUR**

D

Páskaeggjaleit í Ævintýragarðinum

- Sunnudaginn 10. apríl klukkan 11.
- Hlökkum til sjá sem flest
- Félög sjálfstæðismanna í Mosó

ALLT FYRIR ÞIG

Við erum fagmenn í fasteignaviðskiptum



 **ALLT**
FASTEIGNASALA

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



GDRN STYÐUR AFTURELDINGU

Mosfellska söngkonan GDRN og meistaraflokkur kvenna í knattspyrnu hafa gert með sér þriggja ára samning. Söngkonan verður styrktaraðili stelpnanna og mun prýða æfingafatnað liðsins. Sjálf sleit Guðrún Ýr hér barnskónum og lék með yngri flokkum félagsins. Hugmyndin að samstarfinu kemur í kjölfar samnings Aftureldingar við hljómsveitina Kaleo. „Við erum óendanlega þakklát okkar frábæra tónlistarfóki sem er tilbúin að vinna með okkur,“ segir Sigurbjartur formaður meistaraflokksráðs.

Mynd/RaggiÓla

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

MIKIL SALA - VANTAR EIGNIR - VERÐMETUM



Pétur Pétursson
löggiltur
fasteignasali
897-0047



Davíð Ólafsson
löggiltur
fasteignasali
896-4732



Brynjólfur Jónsson
löggiltur
fasteignasali
898-9791

Þjónusta við
Mosfellinga í 30 ár

Háholt 14, 2. hæð
588 55 30



Koparsléttu á Esjumelum



Vandað og vel byggt 285 fm iðnaðarhúsnæði á Esjumelum. Milliloftið er þar af ca 90 fm. Góð vinduhurð. Malbikað plan. Góð aðkoma. Mikil lofthæð í hluta húsnæðisins.

Verð: 59,5 m.

Hraunbær



Mjög falleg 72 fm. tveggja herb. íbúð á jarðhæð í snyrtilegu fjölbýli. Vel innréttað. Flíar og parkett. Mikið endurnýjaðar innréttingar. Nýtt bað og eldhús. Rúmgóð stofa og svefnherbergi.

Verð. 44 m.

Pverholt



Mjög gott og aðgengilegt 212 fm atvinnuhúsnæði á jarðhæð við Pverholt. Snyrtilegt húsnæði sem hentar vel undir ýmsa starfsemi. Næg bílastæði.

Hvassaleiti



Mjög falleg og mikið endurnýjuð 75,5 fm. 3ja. herb. íbúð á 4. hæð í góðu og vel staðsettu fjölbýli. Nýjar innréttingar. Baðherbergi og eldhús. Ný gólfefni.

Verð. 49 m.