

MOSFELLINGUR

6. TBL. 21. ÁRG. FIMMTUDAGUR 28. APRÍL 2022 • DREIFT FRÍTT INN Á ÖLL HEIMILI Í MOSFELLSBÆ • VEFÚTGÁFA: WWW.MOSFELLINGUR.IS



NÝJA BYGGINGIN
VERÐUR UM 1.177 M²

www.fastmos.is

VIÐ VILJUM VINNA FYRIR ÞIG!

Fasteignasala
Mosfellsbæjar

Svanþór Einarsson

☎ 698-8555

Sigurður Gunnarsson

☎ 899-1987



Svanþór Einarsson löggiltur fasteignasali

Fastmos ehf.

Ný afgreiðsla, búningsklefar og félagsaðstaða • Framkvæmdir hefjist í sumar

Ný þjónustubygging rís við Íþróttamiðstöðina að Varmá

Á grunni þarfagreiningar er búið að hanna nýja þjónustubyggingu við Íþróttamiðstöðina að Varmá og er áætlað að stærð byggingarinnar verði um 1.177 m².

Miðað er við að framkvæmdir geti farið í sumar.

Á fyrstu hæð verður ný afgreiðsla og

góð aðstaða fyrir gesti hússins. Í kjallaranum verða fjórir nýir búningsklefar sem mæta þeim kröfum sem gerðar eru í dag til búningsaðstöðu liða í efstu deild. Á annarri hæð verður fundarsalur sem hægt er að skipta upp í smærri rými.

Með tilkomu þjónustuhússins mun

félagsaðstaða Aftureldingar og annarra gesta hússins verða gjörbreytt. Fundarsalurinn á efri hæðinni mun tengjast Íþróttasölum og verða nýtanlegur þegar keppni eða aðrir viðburðir fara fram í húsinu. Með hönnun þjónustubyggingar verður aðkoma og aðgengi tryggt fyrir alla gesti hússins.

FESTU NIÐUR TRAMPÓLÍNID!



MEÐ TRAMPÓLÍNSKRÚFUM

Frá REDDER

Einfalt að setja niður og fara örugg inn í sumarið



Hyrjarhöfða 2
S. 558 0888
www.redder.is

HÁHOLT 13-15
HÁALEITISBRAUT 58-60

MOSFELLSBAKARI

LJÖFFENG FRÖNSK
SÚKKULADITERTA
Í MOSFELLSBAKARI



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



Mosfellingurinn Einar Sigurjónsson sjúkráþjálfari

Tekur þátt í sínum sjötta Járnkarli í sumar »32

RÉTTINGAVERKSTÆÐI

Jóns B. ehf

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



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.

Prófkör: Ingibjörg Valsdóttir 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 12. maí

Spjallað við oddvita

Nýlega byrjuðum við með nýjan dagskrárlið sem nefnist Mosfellingur í beinni. Þá erum við í beinni útsendingu á samfélagsmiðlinum Instagram. Þessa dagana erum við að bjóða oddvitum stjórnmálaflokkanna hér í bæ í spjall. Góð leið til að kynna frambjóðendum og þeirra stefnumálum. Útsendingarnar hafa fengið góðar viðtökur en einnig er hægt



Hilmar Gunnarsson, ritstjóri Mosfellingur

er að horfa að lokinni upptöku. Þessi sýn á frambjóðendum gefur okkur betri mynd af þeim og persónuleika þeirra. Fylgið okkur endilega á Instagram.

Það verður því stíf dagskrá næstu daga enda framboðin alls sjö talsins. Við erum búin að spjalla við tvo oddvita og höldum áfram í kvöld.

Mosfellingur kemur næst út fimmtudaginn 12. maí, korter í kosningar. Það er líf og fjör í þessu. Netfangið okkar er sem fyrr mosfellingur@mosfellingur.is ef þið viljið koma einhverju á framfæri.



ÍSFUGL

www.isfugl.is



Í PÁ GÖMLU GÓÐU...

HEIÐURSVERÐLAUN hamingjuóskir

Í Mosfellsbæ búa og starfa fjölmargir landsþekktir listamenn. Nýlega hlaut einn þeirra, Anna Guðný Guðmundsdóttir píanóleikari, heiðursverðlaun íslensku tónlistarverðlaunanna. Anna Guðný og fjölskylda hennar fluttu í Mosfellsbæinn árið 1990. Hún var bæjarlistamaður Mosfellsbæjar árið 2002.

Í viðtali við Karl Tómasson í Mosfellingi segir Anna Guðný m.a. frá blómstrandi söng og tónlistarlífi í Mosfellsbæ.

Á tónleikum í Hlégarði 13. maí 1979 lék hún lokaprófsverkefni sín frá Tónlistarskólanum í Reykjavík. Þá var Bösendorfer flygillinn í Hlégarði talinn eitt besta hljóðfærið á landinu og eftirsóttur af listamönnum m.a. fyrir upptökur á hljómplötum.

Mynd af dívum. Sumarið 2006 dvöldu í viku í Mosfellsbæ, sem gestir Skólahljómsveitar Mosfellsbæjar, 70 Ítalir frá Monzuno sem er bær í grennd við Bologna. Myndin er tekin þegar þær skemmtu gestunum.



VIÐ FLYGILINN Í HLÉGARÐI



ANNA GUÐNÝ OG DÍVURNAR Í DALNUM. MARGRÉT PONZI, DIDDÚ OG GUÐRÚN TÓMASDÓTTIR.

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

HÉÐAN OG ÞAÐAN



Getur þú fundið Benjamin falinn í blaðinu?

Hringdu

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

Viltu fá að vita þegar nýbyggingar koma í sölu í Helgafellshverfinu í Mosfellsbæ?

Skráðu þig á póstlista hjá okkur og við látum þig vita þegar eignirnar koma í sölu.
svanthor@fastmos.is - 698-8555

LEIRVOGSTUNGA - ATHAFNALÓÐ



Athafnalóð við Leirvogstungu. Landið er skráð 33,7 ha. Mikil uppbygging atvinnuhúsnæðis af ýmsum stærðum og gerðum á svæðinu og verður mjög fjölbreytt flóra fyrirtækja í nágrenninu.

KÁRALEYNI - SKÓGI VAXIÐ SVÆÐI



24.618 m² eignarland við Káraleyni í Mosfellsbæ. Frábær staðsetning á einstaklega fallegu skógi vöxnu svæði. Varmá liggur við lóðarmörk í austur og norður. Fallegar gönguleiðir og útivistarmöguleikar eru á svæðinu. **V. 175 m.**



Ertu í söluhugleiðingum?

Hafðu samband og fáðu frítt söluverðmat.

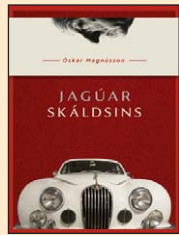
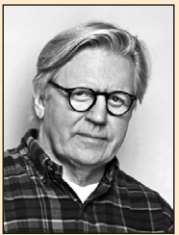
Svanþór Einarsson
Löggiltur fasteignasali
698-8555
svanthor@fastmos.is

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



Ó María frumsýnd á föstudaginn

Sýningin Ó María verður frumsýnd hjá Leikfélagi Mosfellssveitar föstudaginn 29. apríl. Sýningin er til heiðurs Maríu Guðmundsdóttur sem var félagi í LM til margra ára og landsþekkt fyrir leik sinn í ýmsum sjónvarpsþáttum og kvikmyndum. Ó María er kvöldskemmtun í Bæjarleikhúsinu í Mosfellsbæ þar sem lifandi tónlist, söngur, grín og gleði ráða för. Leiknir eru nokkrir af ógleymanlegu leikþáttum Maríu og skemmtileg kaffihúsastemming ríkir í salnum þar sem leikhúsgestir sitja til borðs á sviðinu. Þetta er frábær skemmtun í anda okkar yndislegu Maríu sem hentar öllum sem vilja hlæja, hlusta á ljúfa tóna og eiga góða kvöldstund. Frumsýning 29. apríl - UPPSELT 2. sýning laugardaginn 30. apríl kl. 20 3. sýning föstudaginn 6. maí kl. 20 4. sýning laugardaginn 7. maí kl. 20 5. sýning föstudaginn 13. maí kl. 20 Miðaverð: 3.500 krónur. Miðasala fer fram á tix.is og í síma 566-7788



Bók um Jagúar Laxness komin út

Út er komin bókinn Jagúar skáldsins þar sem Óskar Magnússon segir skemmtisögur af Jagúarnum á Gjúfrasteini og eiganda hans, Halldóri Laxness, en hann kynntist báðum og hlutaðist nokkuð til um samferð þeirra. „Halldór lagði mikið upp úr því að vera á flottum bílum og klæðast vönduðum fatnaði. Fegurðarskyn hans var næmt og hann var í raun með bíladellu,“ segir höfundur bókarinnar. Nóbelskaldid Halldór keypti Jagúar 340 Saloon beint úr kassanum árið 1968 og vakti hann sannarlega athygli, enda lítið um að fólk ætti þessa tegund af Jagúar á Íslandi á þeim tíma. Í dag er bíllinn hluti af safninu á Gjúfrasteini í Mosfellsdal. 120 ár eru nú liðin frá fæðingu Haldórs Laxness.

MOSFELLINGUR
KEMUR NÆST ÚT
12. MAÍ

mosfellingur@mosfellingur.is

Heimurinn er okkar • Leiðarljós að skóla- og frístundastarfið sé í fremstu röð

Menntastefna Mosfellsbæjar til ársins 2030 samþykkt

Menntastefna Mosfellsbæjar 2022-2030, Heimurinn er okkar, var samþykkt af fræðslunefnd Mosfellsbæjar á fundi nefndarinnar þann 28. mars.

Að mótun stefnunnar kom stór hópur nemenda, kennara, starfsmanna skóla, foreldra og sérfræðinga og þakkaði nefndin öllum hagaðilum fyrir þeirra þátt í vinnunni.

Stefnan innleidd á næsta skólaári

Þann 7. október 2020 var samþykkt í fræðslunefnd að hefja vinnu við endurskoðun á skólafestu Mosfellsbæjar frá árinu 2010. Ákveðið var að heiti stefnunnar yrði menntastefna Mosfellsbæjar með gildistíma til 2030.

Stefnan verður kynnt og innleidd á næsta skólaári en stöðir stefnunnar eru vöxtur, fjölbreytni og samvinna. Fræðslunefnd telur að stefnan styrki enn frekar öflugt og framsækið skóla- og frístundastarf í Mosfellsbæ og muni styðja við farsæla innleiðingu þeirra markmiða sem að er stefnt.

Áskorun að tryggja menntun við hæfi

„Mosfellsbær getur verið stoltur af endurskoðaðri menntastefnu enda er Heimurinn okkar ef við stöndum rétt á málum. Það er og verður alltaf áskorun að tryggja öllum menntun við hæfi og að einstaklingar fái notið hæfileika sinna.“

Með þéttu samtali og samvinnu tel ég að fræðslunefnd hafi tekist að taka saman á einn stað stefnumarkandi áherslur og



markmið sem eru til þess fallin að varða okkur farsæla leið. Okkar verkefni er að halda utan um fólkið okkar og styðja og efla það í námi og grípa þegar þess þarf með,“ segir Haraldur Sverrisson bæjarstjóri Mosfellsbæjar.

Leiðarljós menntastefnunnar

Leiðarljós menntastefnu Mosfellsbæjar er að skóla- og frístundastarfið sé í fremstu röð og þar fái allir notið sín.

Unnið er að velferð og vexti allra hagaðila með jákvæðum samskiptum, valdeflingu, sveigjanleika og upplýsingum um starfið.

Stöðir menntastefnunnar eru þrjár; vöxtur, fjölbreytni og samvinna. Þær skarast og eru nátengdar hver annarri.

Til að allir blómstri í skóla- og frístundastarfi þarf fjölbreytni og góða samvinnu hagaðila.

STÖÐIR MENNTASTEFNU MOSFELLSBÆJAR

VÖXTUR

• Forsenda þess að börn geti lært og dafnað er að þeim sé búið öruggt umhverfi þar sem færni þeirra er aukin á sem fjölbreyttastan hátt og sjálfsmynd þeirra styrkt. Í skóla- og frístundastarfi er því lögð áhersla á menntun, öryggi, vellíðan, snemmtækan stuðning og heilsuefingu.

FJÖLBREYTNÍ

• Fjölbreytt, skapandi og sveigjanlegt skóla- og frístundastarf mæti ólíkum þörfum og styrkleikum barna og stuðli að farsæld þeirra.
• Markmiðið er að auka sveigjanleika starfsins og þar með efla trú barna á eigin getu. Þannig verða þau betur í stakk búin til að mæta mismunandi verkefnum í námi, leik og starfi.

SAMVINNA

• Skýr sameiginleg sýn hagaðila, heilindi, uppbyggileg og lausnamiðuð umræða tryggir góða samvinnu. Þannig verða til árangursrík verkefni í skóla- og frístundastarfi þar sem börnin eru í brennidepli.

Heimsókn á bæjarskrifstofurnar • Staðan tekin á verkefnum Barnvænt samfélag

Fimmtu bekkingar kynna sér stjórnarsýsluna í Mosfellsbæ

Í síðustu viku mætti Dagbjört Brynjarsdóttir kennari útíkennslu í Varmárskóla daglega á bæjarskrifstofu með hóp barna í 5. bekk. Stjórnarsýsla Mosfellsbæjar var kynnt, fjallað um hlutverk og verkefni bæjarstjórnar, bæjarstjóra, fagnefnda og stjórnskipulag og verkefni bæjarskrifstofu voru rædd.

Þá kynntu starfsmenn stjórnarsýslunnar stöðu vinnu við verkefnið Mosfellsbær barnvænt sveitarfélag. Í því felst meðal annars aukid samtali og samstarf við börn um mótun og framkvæmd þjónustu bæjarins til dæmis þannig að börn séu ávallt höfð með í ráðum þegar ákvarðanir eru teknar og að þátttaka þeirra sé merkingarbær en ekki bara táknræn eins og hefðbundið er.

Fræðast um sögu Mosfellsbæjar

„Í útíkennslunni í vetur erum við búin að vera fræðast um sögu Mosfellssveitar frá ísöld og erum komin fram til ársins 1970 eða þar um bil,“ segir Dagbjört Brynjarsdóttir kennari í Varmárskóla.



Í FUNDARSAL BÆJARSTJÓRNAR Í KJARNNA

„Næst í kennsluáætluninni var að fræðast um stjórnarsýslu Mosfellsbæjar. Heyra af því hvernig bænum er stjórnað og hver ræður hverju. Hver ákveður hvað má byggja og hvar og hvernig kemur heita vatnið til okkar?“

Þá vildum við fá að vita hvað er gert á

bæjarskrifstofunni og sjá þannig hvernig sveitarstjórnarkosningarnar sem eru fram undan tengjast starfsemi bæjarins okkar.

Heimsókn okkar á bæjarskrifstofuna var mjög fróðleg og það sköpuðust góðar umræður hjá hópnum,“ segir Dagbjört

KIRKJUSTARFIÐ



WWW.LAGAFELLSKIRKJA.IS

HELGIHALD NÆSTU VIKNA

Sunnudagur 1. maí

Guðsþjónusta kl. 11 í Lagafellskirkju. Sr. Sigurður Rúnar Ragnarsson þjónar.

VORHÁTÍÐ BARNASTARFSINS 8. maí

Lagafellskirkja býður til vorhátíðar sunnudaginn 8. maí kl. 13. Hátíðin hefst með sunnudagaskóla inni í kirkju en að honum loknum verða í boði léttar veitingar, fjör og hoppukastalar úti í kirkjuportinu! Ásamt því að hjólaþekningin Dr. BÆK kirkir í heimsókn og fer yfir

hjólin fyrir sumarið. Hvetjum gesti að fjölmenna til kirkju hjólandi, labbandi eða á fjórum hjólum.

Verið öll velkomin - hlökkum til!

Foreldramorgnar - fimmtudaga kl. 10-12 í safnaðarheimilinu, Þverholti 3.

28. apríl: Æfingar eftir meðgöngu. Gestur: Kara Elvarsdóttir sjúkrahjálari. ATH: Gott að mæta með dýnu.

5. maí: Svefnvenjur barna. Gestur: Ingibjörg Leifsdóttir hjúkrunarfræðingur

12. maí: Opið hús

Sumarnámskeið Lagafellssóknar Ævintýraleg námskeið fyrir 6-9 ára krakka í júní og ágúst. Lofum stuði og ævintýrum í sumar! Nánari upplýsingar og skráning á heimasíðu.

RAFMAGNAÐIR

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



Eybjörg Hauksdóttir, framkvæmdastjóri rekstrarsviðs Eirar og Haraldur Sverrisson bæjarstjóri skrifa undir 400 fm2 stækkun.

Uppbygging á lóðum við Bjarkarholt • 100 nýjar íbúðir

Stækka húsnæði fyrir starf eldri borgara

Mosfellsbær semur við Eir um stækkun húsnæðis fyrir starf eldri borgara í Mosfellsbæ

Samkomulag hefur verið gert um uppbyggingu á lóðum við Bjarkarholt 1-5 í Mosfellsbæ. Eir öryggisíbúðir hafa í kjölfar þess gengið frá samningi um byggingu og kaup á íbúðarhúsnæði með um 100 þjónustuíbúðum fyrir aldraða sem verða reistar á lóðunum við Bjarkarholt 4-5.



Eir öryggisíbúðir á Hlaðhamra í Mosfellsbæ.

Hæð ofan á núverandi húsnæði

Með þessari uppbyggingu verður unnt að mæta þörfum fólks fyrir húsnæði í góðum tengslum við margháttða þjónustu Mosfellsbæjar og Eirar við eldri einstaklinga.

Við þessa byggingu verður reist um 400 m² hæð ofan á núverandi húsnæði Eirhamra, tengibygging sem tengir húsnæðið í Bjarkarholti við núverandi húsnæði að Eirhömrum.

Mosfellsbær leigir í dag húsnæði þjónustumiðstöðvarinnar að Eirhömrum. Fyrir liggur að vegna fjölgunar eldri íbúa í sveitarfélaginu er þörf á stærra húsnæði undir þá þjónustu sem Mosfellsbær veitir, meðal annars undir félagsstarf sem og dagdvöl eldri borgara.

Mæta framtíðarþörfum íbúa

Nýlega var því skrifað undir samning við Eir um leigu á áður nefndu 400 m² rými sem mun gera Mosfellsbæ kleift að auka

félagsstarf í Mosfellsbæ og mæta framtíðarþörfum íbúa.

Með viðbótarrými fyrir félagsstarfið verður til möguleiki á að sækja um stækkun á dagdvölinni til heilbrigðisráðuneytisins og nýta hluta af núverandi aðstöðu félagsstarfsins í þá stækkun. Bæjarráð hefur samþykkt að sækja um heimild fyrir stækkun dagdvalarinnar úr 9 rýmum í 15.

„Samstarf Mosfellsbæjar og Eirar hefur gengið mjög vel á liðnum árum og við erum full tilhlökkunar að halda áfram að þróa þjónustu Mosfellsbæjar í þétta samtali við íbúa og fulltrúa Eirar.

Það er okkar sannfæring að þegar þessari uppbyggingu lýkur verði umgjörð félagsstarfs í Mosfellsbæ með því besta sem þekktist,“ segir Haraldur Sverrisson, bæjarstjóri Mosfellsbæjar.



HJÓLIN AFHENT

Reykjalundur fær glæsilegar hjólagjafir fyrir sumarið

Nú í sumarbyrjun voru Reykjalundi færðar glæsilegar gjafir. Það voru félagar í Kiwanis-klúbbnum Keili og Lionsklúbbi Njarðvíkur sem gáfu Reykjalundi sitt hvort rafmagnshjólíð ásamt reiðhjólaljálum.

Hjólin eru frá versluninni Erninum sem lagði sitt af mörkum til að klúbbarnir gætu fjármagnað gjafirnar. Rafmagnshjól nýttast vel í starfsemi Reykjalundar, ekki

síst yfir sumartímann. Hjól sem þessi eru mjög mikilvægur valkostur við möguleika sjúklinga og skjólstaðinga til markvissrar endurhæfingar, þar sem markmiðið er að koma fólki aftur út í lífið sem virkum þátttakendum.

Starfsfólk Reykjalundar sendir félögum í Kiwanisklúbbnum Keili og Lionsklúbbi Njarðvíkur kærar þakkar fyrir gjafirnar.

Þemadagar hjá 5. bekk í Varmárskóla

Frá börnum til barna

Dagana 19. og 20. apríl var unnið þema- verkefni hjá 5. bekk í Varmárskóla. Verkefnið fól í sér að útbúa einhvers konar móttökuáætlun fyrir börn sem hafa þurft að flýja heimili sín í Úkraínu vegna stríðsins og hefja nýtt líf í Mosfellsbæ.

Verkefnið skiptist í skilning og aðgerðir og byrjuðu börnin á að hlusta á fyrirlestur frá kynningarfulltrúa Rauða krossins um starf þeirra í stríði og móttöku flóttamanna til Íslands.

Jóna Benediksdóttir skólastjóri Varmárskóla deildi svo með krökkunum sinni eigin reynslu af móttöku og aðstoð við flóttamenn, en hún hefur verið stuðningsfjölskylda fyrir flóttamenn sem komið hafa til landsins.

Tilbúin að taka móti krökkum

Börnin settu sig síðan í spor barnanna í Úkraínu og unnu í framhaldi af því verkefni sem kynnr bæði börnin í árgangnum og aðstöðuna í skólanum. Útkoman er fall- ega unnin bók sem kynnir hvern og einn nemanda í 5. bekk, fjölskylduhagi þeirra og áhugamál. Auk þess bjuggu börnin til kynningarmyndband af flestum stöðum, stofum og leikjum sem eru í boði í Varmárskóla.

Ef og þegar börnin í Varmárskóla taka



UNNIÐ AÐ MÓTTÖKUÁÆTLUN

á móti nemanda sem hefur þurft að flýja heimili sitt í Úkraínu, þá erum við nú tilbúin til að aðstoða þessa börn við að taka fyrsta skrefið inn í sitt nýja líf í Varmárskóla og Mosfellsbæ með skýrri kynningu á félagsskap og umhverfi. Vonin er að þetta hjálpi

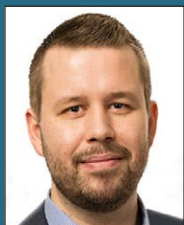
FAGMENN Í FASTEIGNAVIÐSKIPTUM



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

SJÁLFSTÆÐISKONUR Í MOSÓ KYNNNA



KONUBOÐ

FÉLAGSHEIMILI SJÁLFSTÆÐISMANNA Í KJARNA

FÖSTUDAGINN 29. APRÍL
MILLI KL 17 OG 19

LÉTTAR VEITINGAR OG LIFANDI TÓNLIST

D

SÉRSTAKIR GESTIR ERU
ÁSLAUG ARNA OG ÞÓRDÍS KOLBRÚN



Vorkvöld í Álafoskvos fjáröflunartónleikar

Haustið 2016 festi skátafélagið kaup á Álafossvogi 18. Með aðstoð góðra velunnara og sjálfbodaliða var húsið standsett undir starfið og salur innréttaður í austurenda hússins. Hægt og rólega hefur einnig lóðinni verið breytt þannig að hún nýttist starfinu betur og eitt og annað verið lagað og fært í betra horf. Það hefur lengið verið aðsóð að eldhúsið í húsinu hentar alls ekki fyrir starfið og að það þurfi að ráðast í breytingar á því. Því var ákveðið að prufa nýja fjáröflunartónleika. Og ekki bara einir tónleikar heldur fernir styrktartónleikar. Tónleikarnir fara fram í salnum í skátaheimilinu. Allir tónleikarnir eru á fimmtudagskvöldum kl. 20:00. Hver miði kostar kr. 3.900 og rennur miðaverð óskert í nýtt eldhús. Tónleikarnir eru eftirfarandi: 12. maí – Sölvi Kolbeins og Birgir Steinn með Jazzkvöld, 19. maí – Bræðrabandið, 26. maí – Svavar Knútur og að lokum 2. júní – Mosfellska hljómsveitin Piparkorn. Miðasala verður við dyrnar en þeir sem vilja tryggja sér miða geta einnig gert það kvöldið fyrir tónleika í skátaheimilinu kl. 20:00-21:30.



DAGSKRÁ Í STOFUNNI

Hátíðarhöld á Gljúfrasteini • Halldór fæddist 23. apríl 1902

120 ÁR LIÐIN FRÁ FÆÐINGU LAXNESS



RAGNAR KJARTANSSON OG ÓSKAR MAGNÚSSON



BJARKI BJARNASON OG JÓHANNES KRISTJÁNSSON



SUNGIÐ EFTIR GÖNGUFERÐ



GUÐNÝ DÓRA, KATRÍN JAKOBS OG AUÐUR JÓNS



SYSTURNAR GUÐNÝ OG SIGRÍÐUR HALLDÓRSÐÆTUR ÁSAMT GUÐRÚNU PÉTURSDÓTTUR

ELDRI BORGARAR • ÞJÓNUSTUMIÐSTÖÐIN EIRHÖMRUM • FRAM UNÐAN Í STARFINU



GAMAN SAMAN í síðasta sinn í vetur

12. maí 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.

Heilsudagar Hamra Fimmtudaginn 28. apríl 2022

Í salnum Eirhömrur kl. 15-17. Í fyrsta sinn höldum við Heilsudaga þar sem fyrirtæki munu koma og kynna ýmsar lausnir og hjálpartæki. Hjúkrunarfræðingar, sjúkraliðar, iðjuþjálfar og sjúkrapjálfarar heimilisins kynna starf sitt. Boðið upp á sykursýkismælingar, blóðþrýstingsmælingar og ráðgjöf. Kaffihús verður á staðnum og seldar ljúffengar vöflur og kaffi. Allir velkomnir!

Sumarfrí 2022 í félagsstarfinu

Lítið verður lokað í sumar sem er hið besta mál, en það getur verið að einn og einn dag verði lokað, endilega fylgist því með:) Eins gæti opnunartíminn styst aðeins vegna sumarfría starfsmanna. Vonum að þið sýnið þessu skilning. Kærleikskveðjur.

Þútt í sumar

Minum á að Golfklúbbur Mosfellsbæjar býður upp á þúttastöðu á því svæði sem hann hefur til umráða, þrisvar í viku á mánudögum, miðvikudögum og föstudögum, kl. 10-12. Mosfellsbær og Golfklúbbur Mosfellsbæjar veita félagsmönnum FaMos aðstöðu sína án endurgjalds.

GANGA, GANGA, GANGA

Gönguhópin er duglegur að ganga og er mæting alla miðvikudaga kl. 13:00 við Fellið, sem er yfirbyggð nýja knattúsið við íþróttahúsið Varmá. Verið velkomin. Endilega drifið ykkur með og takið einhvern góðan vin með. Saman höldum við áfram að byggja upp ennþá betra heilsueflandi samfélag.

Einnig minnum við á hópinn okkar á facebook, Gönguhópur Mosó 60+ <https://www.facebook.com/groups/627690624707196>

Bestu kveðjur, Félagstarfið og íþróttanefnd FaMos



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 Eirhömrur er opin alla fimmtudaga frá kl. 15-16.



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 meðstjórnanndi 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



Það er kominn tími á breytingar

Kjósum betri Mosfellsbæ



Kæru Mosfellingar!

Við opnum kosningamiðstöðina okkar þann 1. maí kl. 15:00 í Þverholti 3.

Kaffiveitingar og góðir gestir. Hjartanlega velkomin.

Kosningamiðstöðin okkar er opin alla virka daga 16:00 - 19:00 fram að kosningum. Helgina 7. - 8. maí er opið 11:00 - 17:00. **Hlökkum til að sjá þig.**

XS

Skiljum engan eftir

Kynnið ykkur stefnumálin á sammos.is



Samfylkingin
í Mosfellsbæ



samfylkingmos

Göngum lengra í Mosfellsbæ

Framboðslisti Mosfellsbær



1. sæti
Bjarki Bjarnason
Rithöfundur



2. sæti
Kolbrún Ýr Oddgeirsdóttir
Flugumferðarstjóri



3. sæti
Bjartur Steingrímsson
Fangavörður



4. sæti
Bryndís Brynjarsdóttir
Grunnskólakennari



5. sæti
Garðar Hreinsson
Iðnaðarmaður



6. sæti
Una Hildardóttir
Varaþingmaður
og formaður LUF



7. sæti
Hlynur Þráinn Sigurjónsson
Yfirlandvörður
Vatnajökulþjóðgarðs



8. sæti
Auður Sveinsdóttir
Landslagsarkitekt



9. sæti
**Ásdís Aðalbjörg
Arnaldsdóttir**
Félagsfræðingur

Vinstri græn í Mosfellsbæ vilja:

- Auka framboð á félagslegum íbúðum og lóðum fyrir óhagnaðardrífín leigufélög og hefja uppbyggingu á Blikastaðalandi
 - Efla Tónlistarskóla Mosfellsbæjar, lækka gjöld og stytta biðlista
 - Gera leikskólann og skólamáltíðir gjaldfrjálzar
 - Lengja opnunartímann í sundlaugum bæjarins
 - Hækka frístundaávisun fyrir börn og eldri borgara
 - Sjá til þess að Mosfellsbær haldi sínu náttúrulega og sögutengda yfirbragði sem eflir staðarvitund íbúanna
 - Setja sér aðgerðaáætlun í loftslagsmálum, meðal annars um aukna kolefnisbindingu og minni kolefnislosun
 - Byggja upp útivistaraðstöðu við Hafravatn, tryggja þar fjölbreyttar samgönguleiðir og gott aðgengi
 - Byggja upp og lagfæra stikaðar gönguleiðir í sveitarfélaginu og viðhalda fræðsluskiltum
 - Auka gagnsæi í fjármálum bæjarins, þau verði sett upp sjónrænt og gerðaðgengileg hinum almenna íbúa
- Vinna heildarstefnu um uppbyggingu og rekstur
- á mannvirkjum sem tengjast menningarstarfsemi í bæjarfélaginu



VINSTRI GRÆN



Kynntu þér málin: x22.vg.is
Vertu með: [@vg_moso](https://www.facebook.com/vgmos)
[facebook.com/vgmos](https://www.facebook.com/vgmos)



Sumarhátíð VG

Skátaheimilinu í Álafosskvos
30. apríl frá kl. 13-16

Einar Aron töframaður

Rattleikur – Bingó – Pylsur

Guðmundur Ingi Guðbrandsson
Félagsmála- og vinnumarkaðsráðherra

Kalli Tomm og Ingibjörg Hólm

Hlökkum til að sjá ykkur
Vorið er vinstri grænt!

Verið velkomin í **VG stofuna**, Kjarnanum
Opið þri-fös frá 16-18

Veitur og Mosfellsbær koma upp hleðslubúnaði fyrir rafbíla • Metnaðarfull loftslagsmarkmið og aðgerðaáætlun

Innviðir fyrir hleðslu rafbíla byggðir upp

Veitur og Mosfellsbær hafa gert með sér samkomulag um uppbyggingu innviða fyrir hleðslu rafbíla í bænum. Markmiðið er að koma upp hleðslubúnaði fyrir rafbíla þeim til afnota sem síður geta komið slíkum búnaði upp heima fyrir.

Innviðir fyrir hleðslubúnaðinn verða byggðir upp á nokkrum stöðum í landi bæjarins eða á lóðum tengdum stofnunum sveitarfélagsins. Þeir staðir sem um ræðir eru miðbær við bæjarskrifstofur, Helgafellsskóli, Krikaskóli, golfskálinn og aðstaða skógræktarfélagins við Úlfarsfell.

Í upphafi verður settur upp einn hleðslubúnaður á hverjum stað sem annar tveimur hleðslustæðum en gert er ráð fyrir að hleðslustæðum geti fjölgað í fjögur til átta, mismikið eftir aðstæðum. Þjónustuaðilar munu selja hleðsluþjónustu til rafbílaeigenda, reka viðskiptakerfi, greiða dreifingarkostnað rafmagns og annast rekstur búnaðarins.

Horft til fyrri orkuskipta við undirritun

Haraldur Sverrisson bæjarstjóri Mosfellsbæjar og

Jóhannes Þorleiksson, forstöðumaður rafveitu Veitna, undirrituðu samkomulagið við útilistaverkið Hundradþúsundmilljón tonn af sjóðheitu vatni á torginu við Þverholt í Mosfellsbæ.

Verkið, sem er eftir Kristin E. Hrafnsson, var reist í til efni 100 ára hitaveitu á Íslandi árið 2008. Það er við hæfi að horfa til fyrri orkuskipta, þegar snúði var frá kolum og olíu yfir í hitaveitu, og þess hversu mikið þau bættu lífsgæði þegar unnið er að orkuskiptum dagsins í dag, frá jarðefnaeldsneyti yfir í umhverfisvænt rafmagn.

Auðvelda bæjarbúum að draga úr losun

Bæði Veitur og Mosfellsbær hafa sett sér metnaðarfull og nauðsynleg loftslagsmarkmið og aðgerðaáætlanir til að ná þeim. Auk eigin starfsemi ná áætlanir þeirra til að sporna við hlýnun jarðar einnig til þess að auðvelda almenningi að draga úr sinni losun. Umhverfisvænni samgöngur – að hjóla, ganga, nýta almenningssamgöngur eða aka á bílum sem ganga fyrir hreinni orku – eru þar lykilatriði.



HARALDUR SVERRISSON BÆJARSTJÓRI OG JÓHANNES ÞORLEIKSSON FORSTÖÐUMAÐUR RAFVEITU VEITNA



Eva Rún hlaut hljóðbókaverðlaun

Íslensku hljóðbókaverðlaunin, Storytel Awards, voru veitt í þriðja sinn þann 20. apríl. Veitt voru verðlaun fyrir bestu hljóðbókina í flokkum barna- og ungmennabóka, glæpasagna, skáldsagna, rómantískra bóka og óskáldaðs efnis. Mosfellingurinn Eva Rún Þorgeirsdóttir hlaut verðlaun í flokki barna- og ungmennabóka fyrir Sögur fyrir svefnin sem lesnar eru af Sölku Sól. Verðlaunahátíðin fór fram í Hörpu og segist Eva Rún alveg svakalega stolt af þessari hljóðbók og mjög þakklát fyrir verðlaunin.

HÚSMÆÐRAORLOF 2022

Orlofsnefnd húsmæðra í Gullbringu- og Kjós fyrir sveitarfélögin Garðabæ, Kjós, Mosfellsbæ og Seltjarnarnes auglýsa hér með orlofsferðir fyrir árið 2022.

28. ágúst – 4. september 2022

Toskana m.a. sigling um strendur Cinque Terre

5. - 12. október 2022

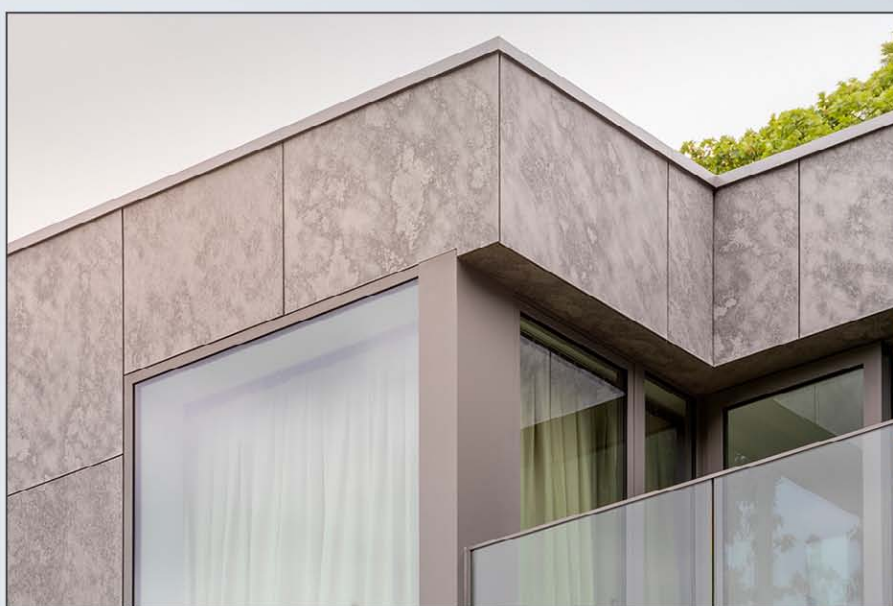
Króatískar strendur og Alþafjöll

23. – 27. nóvember 2022

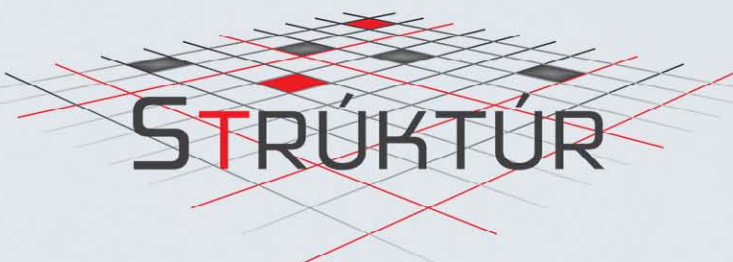
Aðventuævintýri í Trier

Rétt til að sækja um orlofsferð hefur sérhver kona sem veitir eða hefur veitt heimili forstöðu án launagreiðslu fyrir það starf.

Upplýsingar um ferðirnar og skráning er á vefsíðunni www.orlofgk.is eða með því að senda tölvupóst á orlofgk@gmail.com



FIBERSEMENT UTANHÚSKLÆÐNING
ÓBRENNANLEG • LANGUR LÍFTÍMI • MARGIR LITIR



Barnadagar

allt að 40%
afsláttur af
völdum vörum

Opið í Sunnukrika 9-21 alla daga



nettó



SUMRI FAGNAÐ

HÁTÍÐARHÖLD AÐ VARMÁ



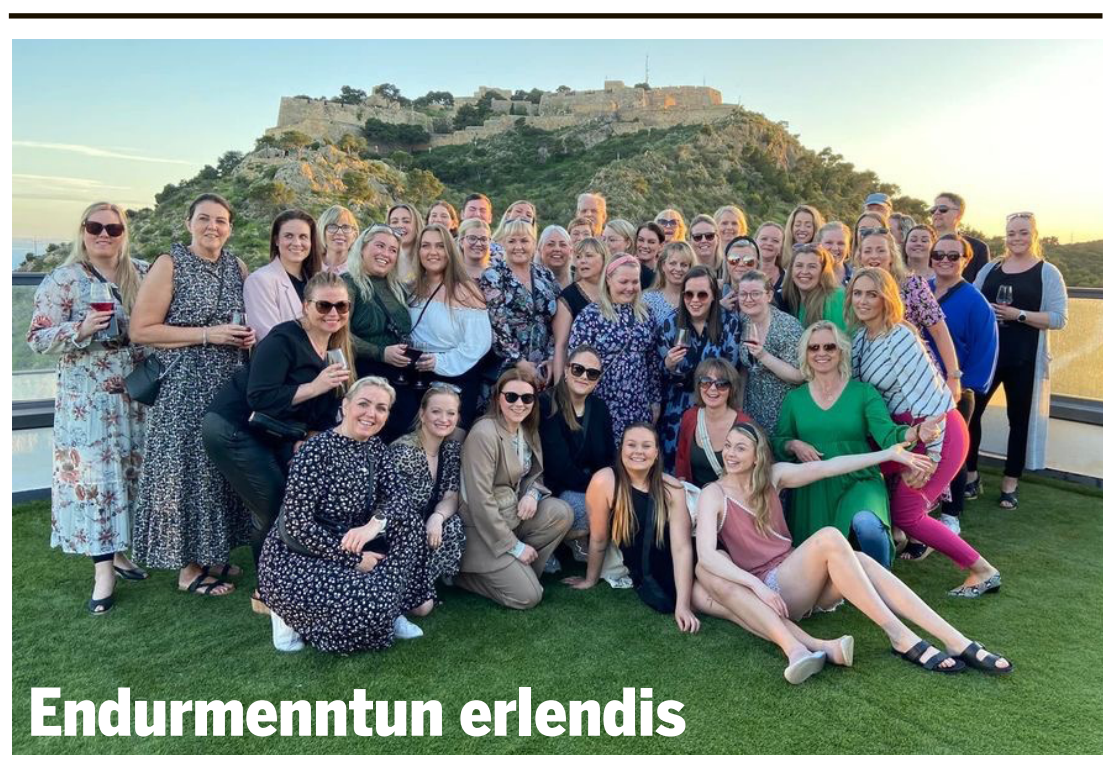
Myndir/RaggiÓla

Fagna nýjum viðskiptavinum




Hólmur Björn Sigþórsson
Löggiltur fasteignasali

Sími: 893 3276
holmar@helgafellsfasteignasala.is



Endurmenntun erlendis

Starfsfólk Helgafellsskóla, Kvíslaskóla og nokkrir úr Lágafellsskóla fóru í síðustu viku í námsferð til Alicante á Spáni með Leikur að læra - Endurmenntunarferðir. Skólaheimsóknir og námskeið á dagskrá í bland við afslöppun. Á myndinni má sjá hressan hóp úr Helgafellsskóla á suðrænum slóðum.



POP-UP FRAMSÓKN

Við komum með málefni til þín

Fram að kosningum 14.maí verður Framsóknar-rútan í þínu nærumhverfi að ræða þín málefni.

2. maí milli 17 og 19 hefjum við rúntinn með formlegri opnun POP-UP skrifstofu okkar

á bílastæðinu við hliðina á **Hlín Blómahúsi**.

Veitingar að hætti Framsóknar verða í boði.



Hér er rútan



Taktu sjálfu með xB rúttunni!

Taktu skemmtilega mynd af þér við rúttuna og taggaðu **#framsoknmos**. Veglegir vinningar í boði fyrir skemmtilegustu myndina.



FRAMSÓKNMOS ER KOLEFNISJAFNAÐFRAMBOÐ

Það helsta hjá Framsókn Mosfellsbæ næstu daga:

2.maí. Opnun kosninga Pop-Up miðstöðvar

4. maí. POP-UP Framsókn Harðarbóli - Hörður Hestamannafélag

5. maí. Fundur með Félagi eldri borgara - Famos

6. maí. kl. 17-19, Happy Hour kvenna í gjafavöruverslunni Evítu

7. maí. Fimmtu hæðar vöfflukaffi milli kl. 11-13

7-13. maí. POP-UP Framsókn á hverjum degi um allan bæ

11. maí. Opinn fundur í Harðarbóli

Fylgist með á www.framsoknmos.is



SAMSTARFSSAMNINGAR UNDIRRITAÐIR

Mosfellsbær hefur unnið að endurnýjun samstarfssamninga við íþrótt- og tómstundafélög í Mosfellsbæ í samstarfi við félögin á síðustu vikum.

Markmið samninganna er að tryggja öflugt og fjölbreytt íþrótt- og tómstundastarf í Mosfellsbæ. Samstarfssamningar við félög hafa verið gerðir frá árinu 2014 og eru mikill stuðningur við starfsemi íþrótt- og tómstundafélaga.

Fjárframlög í samningum taka meðal annars til barna- og unglingsstarfs, til almenns reksturs, til sumarstarfa og til afreksstarfsemi og afreksþjálfunar. Félög sem eiga eigið húsnæði fá framlög vegna afnota af eigin mannvirkjum til barna- og ungmennastarfs.

Tilraunaverkefni um félagshesthús

Samningarnir byggja að stofni til á fyrri samningum sem gerðir voru árið 2018. Við undirbúning þeirra var m.a. tekið mið af reynslu síðustu ára, áherslum Mosfellsbæjar og mati á óskum félaganna. Dæmi eru um aukin framlög þar sem Mosfellsbær felur félögum ný verkefni eða tekur þátt í verkefnum með öðrum hætti. Þannig er samið við Aftureldingu um aukid fjármagn í almennan rekstur, til afreksstarfsins og til barna- og unglingsstarfs.

Þá er samið um aukid fjármagn til að fara af stað með tilraunaverkefni um félagshesthús hjá Hestamannafélaginu Herði með



Frá undirritun samninga sem fram fór í Hlégarði. Hjalti Úrsus Árnason (Kraftlyftingafélag Mosfellsbæjar), Helgi Kjartansson (Björgunarsveitin Kyndill), Dagbjört Brynjarsdóttir (Skátafélagið Mosverjar), Birna Kristín Jónsdóttir (Ungmennafélagið Afturelding), Haraldur Sverrisson bæjarstjóri, Jóhann Arnór Elísson (Motorcrossfélag Mosfellsbæjar), Margrét Dögg Halldórsdóttir (Hestamannafélagið Hörður)

það að markmiði að styrkja ungt fólk til að taka sín fyrstu skref í hestamennsku.

Félög setji sér siðareglur

Félögnum ber eins og áður að gera grein fyrir ráðstöfun fjármuna með framvindu- skýrslum til fræðslu- og frístundasviðs og íþrótt- og tómstundaneftar.

Þá er það skilyrði fyrir fjárveitingum til

íþrótt- og tómstundafélaga að þau setji sér siðareglur, viðbragðs- og aðgerðaráætlun í tengslum við þær og fræði starfsfólk um kynferðislegt áreiti/ofbeldi og hvers konar annað ofbeldi.

Efla og þróa áfram starfsemi félaganna

„Það er frábært að þessari vinnu sé lokið og okkar mat er að samningarnir séu til

þess fallnir að efla og þróa áfram starfsemi félaganna og þar með Mosfellsbæjar á sviði íþrótt- og tómstundamála, segir Haraldur Sverrisson bæjarstjóri.

Samningagerðin byggist nú eins og alltaf á þéttri samvinnu og samtali milli Mosfellsbæjar og félaganna til að leiða fram niðurstöðu sem er til þess fallin að styrkja íþrótt- og tómstundastarf í bænum okkar.“



SPJALLAÐ YFIR KAFFISOPA



GRETA SALÓME OG GUNNAR TAKA LAGIÐ

Líf að færast í Hlégarð á ný • Bæjarbúar gátu skoðað endurbætur á opnu húsi

Hlégarður opnaður formlega að lokinni endurgerð

Vinna við endurgerð fyrstu hæðar Hlégarðs lauk á dögunum og var húsið opið fyrir bæjarbúa sunnudaginn 10. apríl þar sem þessar myndir voru teknar.

Hlégarður var vígður árið 1951 og varð því 70 ára í fyrria og því var viðeigandi að gera húsinu til góða á því ári. Framkvæmdum lauk að mestu á afmælisárinu en síðustu vikur hafa verið nýttar til þess að hnýta lausa enda eins og gengur og gerist.

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

Viðburðahald hafið að nýju

Viðburðahald er þegar hafið að nýju og hófst með tónleikum GDRN og á næstunni kemur að vortónleikahaldi Listaskólans svo nokkuð sé nefnt.

„Hlégarður er okkur Mosfellingum mjög



mikilvægt hús og það hefur verið gaman að fylgjast með þeirri umbreytingu á aðstöðu til viðburðahalds sem endurgerður Hlégarður felur í sér.

Við fórum þá leið að skoða hönnun og sögu hússins, nýttum myndir frá fyrri tíð sem geymdar eru á Héraðsskjalasafninu til þess að kalla fram upplýsingar um efnisnotkun frá fyrri tíð og fanga þannig anda hússins um leið og við bættum nýtingarmöguleika á milli rýma og ég segi einfaldlega Mosfellingar, til hamingju með endurgerðan Hlégarð,“ segir Haraldur Sverrisson bæjarstjóri.



GDRN HÉLT TÓNLEIKA Á DÖGUNUM



HELGA, HALLA KAREN OG ANNA SIGRÍÐUR

SPENNANDI VIÐBURÐIR Í HVERJUM MÁNUÐI

ALLTAF GAMAN OG ALLTAF GOTT VEÐUR


Fylgstu með dagskránni á Facebooksíðu Keiluhallarinnar. facebook.com/keiluhollin
Bókaðu borð tímanlega á keiluhollin@keiluhollin.is

DR. FOOTBALL
**HJÖBB
QUIZ**
STÓRSKEMMILEGT FÓTBOLTA-
QUIZ HJÖRVAR S HAFLIDA



FRÍTT
INN

PÖBB QUIZ
**NEI, HÆTTU
NÚ ALVEG**
VILLI NAGLBÍTUR



**POP
QUIZ**
Hörður og Pétur úr Bandmönnum
sjá um Popp Quiz í Keiluhöllinni.
Tryggðu þér borð á keiluhollin@keiluhollin.is



**DJ.
DORA
JULIA**



Haææ!
PÖBB QUIZ MEÐ
HJÁL MARI & HELGA



SING-A-LONG
**GUÐRÚN
ÁRNÝ**



BOLTINN Í BEINNI

**12" PIZZA MEÐ
2. ÁLEGGJUM
1.990 KR.**

**PIZZA & SHAKE
3.790 KR.**

**VENJULEGIR
KJÚKLINGAVÆNGIR
10 STK. / 20 STK.
1.490 KR. / 2.490 KR.**

**EDLA MEÐ
NACHOS
1.590 KR.**

**STÓR Á KRANA
990 KR.**

**GOS MEÐ
ÁFYLLINGU
290 KR.**



keiluhollin.is

Keiluhöllin
EGILSHÖLL

s. 5 11 53 00

FULLT HÚS AF SKEMMTUN: KEILA – PÍLA – KARAOKE – BOLTINN Í BEINNI – PIZZA – SHAKE- PUB QUIZ – DJ – SING A LONG

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

– BORGAR EKKI FYRIR ÓDÝRUSTU PIZZUNA



shakepizza.is

HEIMTÖKUTILBOÐ SHAKE&PIZZA

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

– GILDIR EKKI AF ÁFENGUM SHAKE-UM



shake&pizza

**EIN PIZZA OG SVO
ÖNNUR Á 1.000 KR.**

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

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

FUNDUR MEÐ FULLTRÚUM FRAMBOÐANNA

Félag aldraðra í Mosfellsbæ og nágrenni, FaMos, gengst fyrir fundi með framboðum til bæjarstjórnar í Mosfellsbæ við kosningarnar sem fram fara 14. maí.

Framboðunum hefur verið sendur spurningalisti um málefni sem snerta þjónustu við eldri borgara í Mosfellsbæ og óskað er eftir svörum við þeim á fundinum. Einnig gefst fundarmönnum kostur á að bera upp spurningar til framboðanna.

**Fundurinn verður
haldinn í Hlégarði
5. maí kl. 20:00-22:00**

FAMOS
FÉLAG ALDRAÐRA Í MOSFELLSBÆ

Á TOPPI HELGAFELLS



Nemendur æfa sig í fjallgöngu

Börnin á elstu deild (Bæjarfelli) í Helgafellsskóla gengu upp á toppinn á Helgafelli í byrjun mánaðar. Þegar á toppinn var komið fóru börnin í páskaeggjaleit. Það var mikið fjör og allir stóðu sig frábærlega. Er þau að æfa sig í fjallgöngu þar sem stefnan er sett á að ganga á Bæjarfelli sem er deildarfjallið þeirra.



SANDRA Í SAUMASTÚDÍÓINU
VIÐ HLIÐ BÓKASAFNSINS

Sandra tekur að sér fatabreytingar og önnur saumaverkefni

Be Happy opnar í Kjarna

Á dögunum opnaði í Kjarnanum fyrirtækið Be happy Iceland. Eigandanum Söndru Ragnarsson er margt til lista lagt en hún meðal annars hannar, saumar og malar.

Sandra er frá Litháen en hefur búið á Íslandi í 23 ár. „Fyrirtækið var stofnað fyrir 13 árum, fyrst í Hafnarfirðinum en ég er sjálf nýflutt í Mosó og er ánægð að vera komin með stúdíóið á þennan skemmtilega stað,“ segir Sandra sem einnig er með heimasíðu þar sem allar hennar vörur eru aðgengilegar.

Fatabreytingar og saumaviðgerðir

„Ég tek að mér fatabreytingar og alls kyns saumaverkefni bæði fyrir einstaklinga og fyrirtæki.

Svo er ég ýmislegt sem ég sauma eins og til dæmis töskur, húfur og hettupeysur. Allar upplýsingar eru á heimasíðunni. Þar eru einnig sokkar, kerti, skartgripir og fleira.

Opnunartíminn er sveigjanlegur hjá mér og um að gera að hafa bara samband við mig annaðhvort í síma 862-3782 eða á netfangið verslun@byhappy.is,“ segir Sandra sem vonast til að Mosfellingar verði duglegir að nýta hennar þjónustu.



MEÐ VIÐURKENNINGARSKJÖL

Nemendur í Lágafellsskóla kepptu í stærðfræði

Stóðu sig vel í stærðfræðikeppni

Þriðjudaginn 5. apríl voru tilkynnt úrslit í stærðfræðikeppni fyrir grunnskólanemendur sem haldin var í Borgarholtsskóla. Þátttakendur voru frá skólum í Breiðholti, Grafarholti, Grafarvogi, Árbæ, Kjalarnesi og Mosfellsbæ.

Lágafellsskóli átti samtals 12 nemendur í 10 efstu sætum hvers árgangs, þ.e. fjóra nemendur í 8. bekk, þrjá nemendur í 9. bekk og fimm nemendur í 10. bekk.

Talið frá vinstri: Haukur Logi Arnarsson, Ægir Þór Þorvaldsson, Bergur Davíð Eiríksson úr 9. bekk. Sara María Ingólfsdóttir, Embla Maren Gunnarsdóttir úr 8. bekk. Thelma Huld Víðisdóttir, Steinunn Erla Gunnarsdóttir, Ágúst Páll Óskarsson, Eberg Óttarr Elefsen og Steinar Freyr Kjartansson úr 10. bekk.

Á myndina vantar Nótt Helgadóttur og Ólaf Hauk Sævarsson úr 8. bekk.

ÞÚ GETUR BREYTT VELDU VIÐREISN

3. sæti
Elín Anna Gísladóttir

1. sæti
Lovísa Jónsdóttir

2. sæti
Valdimar Birgisson

4. sæti
Ölvir Karlsson

Við ætlum að hlusta á ykkur og saman breytum við góðum bæ í betri

- Ábyrgð í fjármálum og gagnsæ vinnubrögð
- Aukin aðkoma íbúa að ákvörðunum
- Almannahagsmundir framar sérhagsmunum
- Einfaldir og skýrir ferlar í skipulagsmálum
- Starfsfólk og nemendur skólanna fái þann stuðning sem það á skilið
- Fjölbreytni í skólastarfi til þess að auka valkosti fyrir börn og kennara
- Efla íþróttaaðstöðu og jöfn tækifæri fyrir börn óháð efnahag
- Fyrirmyndarsamfélag í flokkun sorps og endurvinnslu
- Aðgengisfulltrúi sé ráðinn til að gera úttekt og úrbætur á aðgengi fyrir alla
- Fjölbreyttir valkostir á húsnæðismarkaði



Olga Krístrún Ingólfssdóttir, Atlas Hendrik Ósk Dagbjarts, Ágústa Fanney Snorradóttir, Rúnar Már Jónatansson, Guðrún Þórarinsdóttir, Þórarinn Helgason, Gréta Jóhanna Ingólfssdóttir, Jón Örn Jónsson, Emilía Mlynska, Kjartan Jóhannes Hauksson, Hrafnhildur Jónsdóttir, Reynir Matthíasson, Ólöf Guðmundsdóttir, Magnús Sverrir Ingibergsson, Ásta Lilja Maack Sigurðardóttir, Sigurberg Guðbrandsson, Hildur Björg Bæringsdóttir og Bolli Valgarðsson.



Viðreisnarhornið opnar á torginu í Kjarna 1. maí. Opið virka daga kl. 16 til 18 og um helgar kl. 13 til 16.



LÍF OG FJÖR Í LÁGAFELLSLAUG

Íþróttá- og heilsufræðingurinn Þorbjörg Sólbjartsdóttir kennir börnum fyrstu sundtökin • Dásamlegur aldur

SUNDNÁMSKEIÐ TOBBU

Þorbjörg Sólbjartsdóttir útskrifast úr Háskóla Íslands árið 2012 sem íþróttá- og heilsufræðingur og kennir í Helgafellsskóla, þar vinnur hún sem umsjónarkennari, sundkennari og er með sérkennslu í sundi og íþróttum.

Mosfellingur tók Þorbjörgu tali um sundkennslustarfið með börnunum og gefum henni nú orðið.

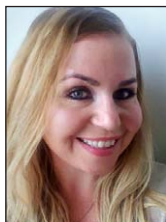
„Ég byrjaði að kenna sund með náminu mínu árið 2009, datt í raun í afleysingu sem varð lengri en ég átti von á. Ég átti ekki von á því þegar ég fór í námið að ég myndi sérhæfa mig eitthvað sérstaklega í sundi, enda hef ég engan afburðagrunn í því.

Þetta hefur líka kennt mér að það þarf ekki alltaf Íslandsmeistaratitil til að gera eitthvað vel. Ég á auðvelt með að ná til þessa aldurshóps og mér finnst það afskaplega gaman þar sem ég nýt þess að kenna börnum og þessi aldur 3-6 ára er alveg dásamlegur.“

Mikilvægt að börnin fái jákvæða upplifun í sundi

„Ég er með tvo hópa og kenni á fimmtudögum, hver hópur fær 30 mínútur í kennslu en ég skipti því þannig að þriggja og fjögurra ára börn eru saman og fimm og sex ára. Yngri hópurinn er með foreldra sína með sér ofan í lauginni en eldri börnin koma ein í laugina með mér.

Námskeiðin mín eru yfirleitt í átta vikur í senn en ég byrja á haustin þegar skólarnir byrja og kenni fram í byrjun júní. Það er svo mikilvægt að börn fái jákvæða upplifun í sundi en það getur verið stressvaldur hjá börnum að vera í vatni.“



Þorbjörg Sólbjartsdóttir

Fyrstu skrefin í gegnum leik og söng

„Ég byrja alltaf námskeiðin mín á því að vinna með vatnsaðlögun en það geri ég í gegnum leiki og söng, svo bæti ég inn sundtökunum en ég stýðst við fyrsta stig í sundi hjá eldri hópunum. Þau þjálfast líka í því að fara í gegnum búningasklefan en það getur verið svolítið mikið stökk fyrir þau að hafa ekki foreldra sína til að aðstoða sig þegar þau eru komin í fyrsta bekk.

Það er svo mikið öryggisatriði að geta lært að bjarga sér í vatni og því oftast sem börn fara í sund því meiri grunn byggja þau á til að geta bjargað sér ef þau lenda í erfiðum aðstæðum í vatni.“

Gott að hafa foreldrana með

„Ég reyni að gera upplifun þeirra eins



TOBBA OG NOKKRIR SUNDGARPAR Í LÁGAFELLSLAUG

» Það er svo mikið öryggisatriði að geta lært að bjarga sér í vatni og því oftast sem börn fara í sund því meiri grunn byggja þau á.

jákvæða og ég mögulega get og styrki þau ef þau lenda í því að fá vatn ofan í sig eða í nefið sem þeim finnst auðvitað óþægilegt.

Ég kenni þeim að fylla lungun af lofti áður en þau kafa og nota orð eins og að fylla blöðruna sína (lungun), einnig nota ég orð eins og að róa með fótunum þegar ég kenni þeim bringusund og að láta hælana kyssast þegar þau eru að kreppta.

Ég man sjálf þegar ég byrjaði í sundkennslu, þá í fyrsta bekk, að ég skildi ekki hvað var að kreppta! Svona nær ég að umorða hlutina og gefa aðra merkingu svo að þau

skilja hvað þau eiga að gera.

Ég hef virkilega gaman af því að sjá framfarirnar sem geta verið fljótar að koma, sérstaklega ef foreldrar eru duglegir að fara í sund samhliða námskeiðinu til að byggja á þekkingunni,“ sagði Þorbjörg að lokum.



HEILSUEFLANDI SAMFÉLAG



MOSFELLSBÆR



MÆÐGUR Á FERÐALAGI

Fjórar vikur eru eftir af námskeiðinu sem nú er í gangi og segist Þorbjörg taka glöð við nýjum börnum næsta haust en hún er með tvö námskeið fyrir áramót og tvö eftir áramótin. Skráningar á námskeiðin fara fram á facebook-síðunni hennar „Sundskóli Tobbu“.

Setjum X við M
og höfum áhrif

XM

M fyrir Mosfellsbæ



Örlygur Þór

Diljá

Sveinn Óskar

Sara

XM þann 14.maí

Alla leið á öruggari dekkjum



Pantaðu tíma
í dekkjaskipti
á n1.is



Cooper Zeon 4XS Sport

- Henta undir jeppann þinn
- Mjúk og hljóðlát í akstri
- Veita afburða aksturseiginleika og gott grip á þurrum og blautum vegi



Cooper Zeon CS8

- Afburða veggrip og stutt hemlunarvegalegd
- Einstaklega orkusparandi
- Hljóðlát með góða vatnslosun



Cooper AT3 4s

- Frábær alhliða heilsársdekk sem virka vel á vegum og vegleysum
- Hljóðlát og mjúk í akstri



Notaðu
N1 kortið



Hjólbarðapjónusta N1

Bíldshöfða 440-1318
Fellsmúla 440-1322
Réttarhálsi 440-1326
Ægisiðu 440-1320

Langatanga Mosfellsbæ 440-1378
Reykjavíkurvegi Hafnarfirði 440-1374
Grænásbraut Reykjanesbæ 440-1372
Dalbraut Akranesi 440-1394
Réttarhvammi Akureyri 440-1433

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

MATJURTAGARÐAR

Opnað fyrir umsóknir um matjurtagarða í Mosfellsbæ 2. maí

Matjurtagarðar bæjarins verða staðsettir austan við Varmárskóla þar sem gömlu skólagarðarnir hafa verið. Aðkoma að görðunum verður að norðanverðu frá tjaldsvæðinu við eldri deild Varmárskóla. Aðgengi að vatni og kaffiskúr verður við garðana.

Staðsetningu garða og fyrirkomulag má sjá á meðfylgjandi korti.

Leiguverð fyrir matjurtagarða er óbreytt, eða 2.500 kr. fyrir 50 fm garð.

Tekið er við umsóknum á netfangið tjonustustod@mos.is

Garðar verða tilbúnir til notkunar föstudaginn 20. maí nk.

Einnig eiga íbúar í Mosfellsbæ möguleika á að fá leigða matjurtagarða á vegum Reykjavíkurborgar í Skammadal. Umhverfis- og skipulagssvið Reykjavíkurborgar sér um útleiguna og geta áhugasamir sett



sig í samband við Þóru Jónasdóttur umsjónarmann matjurtagarða í Reykjavík í síma 411 1111, eða í netfangið matjurtagardar@reykjavik.is, og látið skrá sig á lista með ósk um garð. Taka þarf fram að viðkomandi sé íbúi í Mosfellsbæ.

Umhverfissvið Mosfellsbæjar



MOSFELLSBÆR

Vorkvöld í Álafosskvos

Söfnum fyrir nýju eldhúsi í skátaheimilinu



12.5.22 | kl. 20:00
**Sölvi Kolbeinsson
og Birgir Steinn**

19.5.22 | kl. 20:00
Bræðrabandið

26.5.22 | kl. 20:00
Svavar Knútur

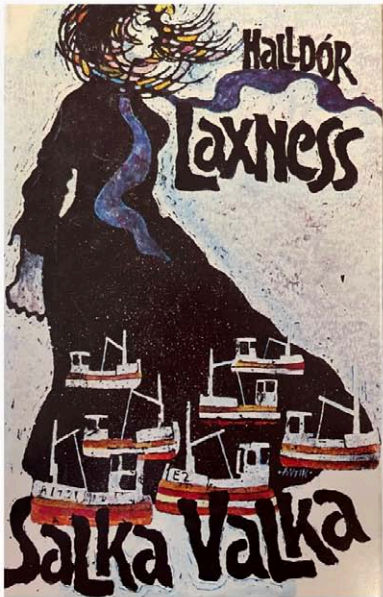
2.6.22 | kl. 20:00
Piparkorn

Tónleikarnir fara fram í Skálanum,
skátaheimili Mosverja að Álafossvegi 18.
Aðgangseyrir: 3900 kr.



Salka Valka 90 ára

Fimmtudagurinn 28. apríl kl. 16.30
í Bókasafni Mosfellsbæjar



Í tilefni þess að 90 ár eru frá útgáfu Sölu Völku eftir Halldór Laxness verður upplestur í Bókasafni Mosfellsbæjar. Dóra Wild les. Tónlistaratriði frá Listaskóla Mosfellsbæjar.

 Bókasafn Mosfellsbæjar, Kjarna, Þverholti 2



Listasalur Mosfellsbæjar

Vinalegar vörður

Sýningin *Wörður, vinur mínar* var opnuð í Listasali Mosfellsbæjar 22. apríl sl. Á sýningunni eru ofnar myndir eftir textillistakonuna Önnu Maríu Lind Geirsdóttur.

Viðfangsefni verkanna eru vörður, ekki síst vörður á Mosfellsheiði. Myndirnar vefur Anna María úr ýmsum tuskum, ónýtum klæðnaði og sængurfötum í anda endurnýtingar og náttúruverndar.

Opnun var haldin bæði á föstudeginum og laugardegnum þar á eftir og var fjölmennt báða dagana. Frændi listakunnar, Magnús Már Björnsson, söng frumsamið lag við ljóð Önnu Maríu um vörður. Sýningin er opin á afgreiðslutíma bókasafnsins og síðasti sýningardagur er 20. maí.



8. BEKKUR
9. BEKKUR
10. BEKKUR

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



MOSFELLSBÆR

Viðburðir framundan

Hjá Sjálfstæðisflokknum í Mosfellsbæ



- PubQuiz Viljans á Barion - 28. apríl kl 21:00
- Konukvöld í Kjarna - 29. apríl kl 17:00
- Fjölskylduhátíð á Krónuplaninu - 30. apríl kl 12:00
- Íþróttahátíð Viljans að Varmá - 30. apríl kl 14:00
- Vöflukaffi með eldri Mosfellingum - 7. maí kl 10:00
- Kosningakaffi í Hlégarði - 14. maí kl 10:00

D

**Mótum
framtíðina
saman**

Merkjum X við D 14. maí

FRAMBOÐSLISTAR Í KJÖRI Í MOSFELLSBÆ



MOSFELLSBÆR

Yfirkjörstjórn
Mosfellbæjar
auglýsir
framboð til
sveitarstjórnar-
kosninga í
Mosfellsbæ.

Sveitarstjórnar-
kosningar fara
fram 14. maí 2022.

Kjörstaður í Mosfellsbæ
er í Lágafellsskóla við
Lækjarhlíð og stendur
kjörfundur frá kl. 9-22.

Yfirkjörstjórn

Þorbjörg Inga Jónsdóttir
Haraldur Sigurðsson
Valur Oddsson

B - listi

Framsóknarflokkur:

- Halla Karen Kristjánsdóttir**,
070270-4719, Helgafelli 5,
íþróttakennari
- Aldís Stefánsdóttir**,
071076-4829, Súluhöfða 15,
viðskiptafræðingur
- Sævar Birgisson**,
150288-2319, Vefarstræti 36,
viðskiptafræðingur
- Örvar Jóhannsson**,
120484-3549, Snæfríðargötu 7, rafvirki
- Leifur Ingi Eysteinnsson**,
090599-2599, Byggðarholti 53, háskólanemi
- Erla Edvardsdóttir**,
050378-5199, Laxatungu 143, kennari
- Hrafnhildur Gísladóttir**,
280877-4769, Björtuhlíð 23
tómstunda- og félagsmálafræðingur
- Þorbjörg Sólbjartsdóttir**,
160776-6099, Laxatungu 10, kennari
- Hilmar Tómas Guðmundsson**,
270267-4839, Bugðutanga 2,
sjálfsætt starfandi
- Rúnar Þór Guðbrandsson**,
080572-3609, Leirvogstungu 29,
framkvæmdastjóri
- Sigríður Dóra Sigtryggisdóttir**,
060576-3439, Snæfríðargötu 9,
hjúkrunarfræðingur
- Birkir Már Árnason**,
250276-4949, Laxatungu 108, söluráðgjafi
- Grétar Strange**,
130871-3729, Brattholti 13, flugmaður
- Ragnar Sverrisson**,
160359-7149, Bergrúnargötu 9,
matreiðslumeistari og framkvæmdastjóri
- Matthildur Þórðardóttir**,
210693-2899, Liljugötu 3,
kennari og stjórnsmálafræðingur
- Ísak Viktorsson**,
221098-3239, Laxatungu 143, háskólanemi
- Bjarni Ingimarsson**,
060277-3389, Kvíslartungu 100,
slökkviliðs- og sjúkraflutningamaður
- Hörður Hafberg Gunnlaugsson**,
180174-4009, Hamratanga 7,
húsasmíðameistari
- Ævar H. Sigdórsson**,
271251-7269, Bjargartanga 6, vélstjóri
- Ingibjörg Óskarsdóttir**,
060862-2149, Reykjabyggð 29,
hjúkrunarfræðingur
- Niels Unnar Hauksson**,
291242-4809, Helgafelli 3, verk taki
- Eygló Harðardóttir**,
121272-5719, Laxatungu 129,
matreiðslunemi og fv. ráðherra

C - listi

Viðreisn:

- Lovísa Jónsdóttir**,
240775-6119, Arnartanga 29, hugverka-
lögfræðingur og varabæjarfulltrúi
- Valdimar Birgisson**,
010662-5839, Akurholti 17, auglýsingastjóri
og bæjarfulltrúi
- Elín Anna Gísladóttir**,
310388-2979, Ástu-Sólliljugötu 20,
verkfræðingur og varaþingmaður
- Ölvir Karlsson**,
290689-2879, Hjallahlíð 8, lögfræðingur
- Olga Krístrún Ingólfssdóttir**,
011080-5619, Stórateigi 22,
viðskiptafræðingur og verkefnastjóri
- Aðalheiður Ósk Dagbjartsdóttir**,
280403-2960, Spóahöfða 2,
framhaldsskólanemi
- Ágústa Fanney Snorradóttir**,
140487-2879, Vefarstræti 11,
framleiðandi og kvikmyndagerðarkona
- Rúnar Már Jónatansson**,
220966-4109, Laxatungu 82, rekstrarstjóri
- Guðrún Þórarinsdóttir**,
180166-5489, Hagalandi 7,
viðurkenndur bókarí
- Þórarinn Helgason**,
190401-2430, Hagalandi 7, nemi
- Gréta Jóhanna Ingólfssdóttir**,
151193-2349, Vefarstræti 12,
skrifstofufulltrúi
- Jón Örn Jónsson**,
130976-6039, Leirvogstungu 41,
verkefnastjóri
- Emilía Mlynska**,
070857-2519, Bollatanga 20, mannfræðingur
og náms- og starfsráðgjafi
- Kjartan Jóhannes Hauksson**,
210385-2749, Vefarstræti 7-9,
sölu- og þjónustufulltrúi
- Hrafnhildur Elísabet Jónsdóttir**,
070759-2689, Tröllateigi 51, öryrki
- Reynir Matthíasson**,
031253-5199, Hagalandi 6, framkvæmdastjóri
- Ólöf Guðmundsdóttir**,
281268-5119, Litlakrika 27, kennari
- Magnús Sverrir Ingibergsson**,
230171-4679, Kvíslartungu 33,
húsasmíðameistari
- Ásta Lilja Maack Sigurðardóttir**,
280796-2049, Hraðastaðavegi 15,
leiðbeinandi á leikskóla
- Sigurberg Guðbrandsson**,
290288-3129, Ástu-Sólliljugötu 20, rafvirki
- Hildur Björg Bæringsdóttir**,
291276-4669, Krókabyggð 20, verkefnastjóri
- Bolli Valgarðsson**,
181261-4989, Byggðarholti 7, ráðgjafi

D - listi

Sjálfstæðisflokkur:

- Ásgeir Sveinsson**,
230167-5409, Áslandi 5,
bæjarfulltrúi og rekstrarstjóri
- Jana Katrín Knútsdóttir**,
031086-2649, Leirutanga 18,
hjúkrunar- og viðskiptafræðingur
- Rúnar Bragi Guðlaugsson**,
070573-5399, Bjarkarholti 29,
bæjarfulltrúi og framkvæmdastjóri
- Helga Jóhannesdóttir**,
230765-5969, Hjarðarlandi 4A,
forstöðumaður
- Hjörtur Örn Arnarson**,
030676-5649, Tröllateig 18,
landfræðingur
- Arna Björk Hagalínsdóttir**,
180582-4529, Kvíslartungu 12,
rekstrar- og fjármálastjóri
- Hilmar Stefánsson**,
230780-3589, Miðholti 9,
framkvæmdastjóri
- Brynja Hlíf Hjaltadóttir**,
091098-2379, Laxatungu 64, laganemi
- Helga Möller**,
120557-2469, Vefarstræti 12,
söngkona og fv. flugfreyja
- Ragnar Bjarni Zoega Hreiðarsson**,
221000-2340, Fálkahöfða 17, flugnemi
- Davíð Örn Guðnason**,
130384-2509, Uglugötu 52, lögmaður
- Júlíana Guðmundsdóttir**,
070270-4559, Bröttuhlíð 34, lögfræðingur
- Gunnar Pétur Haraldsson**,
301100-2130, Laxatungu 54,
sölu- og þjónustufulltrúi
- Kári Sigurðsson**,
280391-3289, Langatanga 4,
viðskiptastjóri
- Þóra Björg Ingimundardóttir**,
261298-2019, Bergholti 12,
sölu- og þjónusturáðgjafi
- Franklín Ernir Kristjánsson**,
091202-2550, Furubyggð 15,
háskólanemi og þjónn
- Ragnheiður Ríkharðsdóttir**,
230649-4999, Hrafnshöfða 35,
fv. bæjarstjóri og alþingismaður
- Alfa Regína Jóhannsdóttir**,
030366-5499, Arkarholti 19, kennari
- Davíð Ólafsson**,
300169-5389, Álmholti 10, söngvari
- Elín María Jónsdóttir**,
120684-2059, Snæfríðargötu 20, húsmóðir
- Ari Hermann Oddsson**,
220175-4569, Kvíslartungu 88, múrari
- Bjarney Einarsdóttir**,
130643-4189, Vefarstræti 16, athafnakona



L - listi

Vinir Mosfellsbæjar:

- Dagný Kristinsdóttir**, 200478-5339, Grenibýggð 20, skólastjóri
- Guðmundur Hreinsson**, 051067-5099, Hraðastaðavegi 11, byggingarfræðingur
- Katarzyna Krystyna Krolikowska**, 040181-2889, Grundartanga 32, verkfræðingur
- Michele Reborá**, 201078-2029, Lindarbyggð 16, öryggis- og gæðastjóri
- Kristín Nanna Vilhelmsdóttir**, 150876-4519, Grenibýggð 17, öryrki
- Stefán Ómar Jónsson**, 040355-5379, Tröllateig 24, viðskiptalögfræðingur og bæjarfulltrúi
- Kristján Erling Jónsson**, 230970-5729, Spóahöfða 25, tæknimaður
- Ásgerður Inga Stefánsdóttir**, 150579-3929, Litlakrika 76A, kennari
- Óskar Einarsson**, 280567-3539, Hamratúni 4, tónlistarmaður
- Rakel Baldursdóttir**, 200774-3459, Roðamóa 3, markþjálfari
- Kristinn Breki Hauksson**, 300899-2349, Grenibýggð 20, háskólanemi
- Vilhelmlína Eva Vilhjálmisdóttir**, 060378-5849, Stórakrika 49, grafískur hönnuður
- Sigurður Eggert Halldóruson**, 050582-3379, Skeljatanga 13, stjórnmalahagfræðingur
- Olga Jóhanna Stefánsdóttir**, 191266-5879, Súluhöfða 38, skrifstofustjóri
- Lárus Arnar Sölvason**, 050182-5099, Klapparhlíð 30, hársnyrtir
- Jógvan Hansen**, 281278-3049, Súluhöfða 25, tónlistarmaður
- Sandra Rut Falk**, 101286-3049, Grundartanga 15, stuðningsfulltrúi
- Björn Óskar Björgvinsson**, 310547-4339, Hamratúni 11, endurskoðandi
- Andri Gunnarsson**, 140183-3859, Lindarbyggð 28, verkfræðingur
- Kristín Rós Guðmundsdóttir**, 240398-2149, Vefarastræti 40, húsasmiður og háskólanemi
- Pórunn Íseld Þorsteinsdóttir**, 231141-2359, Hrafnshöfða 5, eldri borgari
- Úlfhildur Geirsdóttir**, 270342-3459, Tröllateig 38, eldri borgari

M - listi

Miðflokkur:

- Sveinn Óskar Sigurðsson**, 270768-5989, Barrholti 23, framkvæmdastjóri og bæjarfulltrúi
- Örlygur Þór Helgason**, 100578-3019, Litlakrika 76, kennari og varabæjarfulltrúi
- Sara Hafbergsdóttir**, 181189-2319, Lundi 1, rekstrarstjóri
- Helga Diljá Jóhannsdóttir**, 280784-3039, Engjavegi 17A, dýralæknir
- Ingrid Lín Chan Óskarsdóttir**, 030203-2670, Barrholti 23, menntaskóla- og flugnemi
- Linda Björk Stefánsdóttir**, 151258-2559, Grenibýggð 26, matráður
- Lára Þorgeirsdóttir**, 121276-3729, Dalatanga 9, kennari
- Þorleifur Andri Harðarson**, 310189-2869, Þrastarhöfða 2, flotastjóri
- Jón Pétursson**, 130671-5869, Stórakrika 20, skipstjóri
- Kristján B. Þórarinnsson**, 191144-4149, Þverholti 15, fv. ráðherrabílstjóri og eftirlaunaþegi
- Friðbert Bragason**, 030675-5849, Litlakrika 34, viðskiptafræðingur
- Þorlákur Ásgeir Pétursson**, 060744-4169, Dalsbúi 2, bóndi
- Pórunn Magnea Jónsdóttir**, 040376-4299, Vefarastræti 15, viðskiptafræðingur
- Herdís Kristín Sigurðardóttir**, 170277-3179, Laxatungu 41, hrossaræktandi
- Bjarki Þór Þórisson**, 041298-2199, Grenibýggð 26, nemi
- Jón Þór Ólafsson**, 261247-4969, Krókabyggð 12, bifreiðastjóri
- Jón Richard Sigmundsson**, 030651-3919, Engjavegi 17A, verkfræðingur
- Ólöf Högnadóttir**, 080751-4519, Krókabyggð 12, snyrtifræðingur
- Margrét Jakobína Ólafsdóttir**, 260248-2519, Miðholti 13, félagsliði
- Hlynur Hilmarsson**, 251169-3739, Grenibýggð 33, bifreiðastjóri
- Magnús Jósefsson**, 060245-4959, Spóahöfða 9, verktaki
- Sigurros K. Indriðadóttir**, 050555-7559, Bjargartanga 3, bóndi

S - listi

Samfylking:

- Anna Sigríður Guðnadóttir**, 220759-3859, Barrholti 12, bæjarfulltrúi og upplýsinga- og stjórnsýslufræðingur
- Ólafur Ingi Óskarsson**, 250658-3979, Brekkutanga 17, kerfisfræðingur
- Ómar Ingbórsson**, 090770-3579, Reykjavegi 96, landslagsarkitekt
- Elín Árnadóttir**, 080661-3559, Bjarkarholti 12, lögmaður
- Jakob Smári Magnússon**, 120664-2129, Bjargartanga 17, tónlistarmaður og áfengis- og vímuefnaráðgjafi
- Sunna Arnardóttir**, 241085-2879, Vefarastræti 20, sérfræðingur í mannauðsmálum
- Daníel Óli Ólafsson**, 130591-2999, Þverholti 9A, læknanemi
- Margrét Gróa Björnsdóttir**, 290565-3089, Byggðarholti 14, stuðningsfulltrúi í Helgafellsskóla
- Elín Eiríksdóttir**, 250864-3969, Þrastarhöfða 43, deildarstjóri sérkennslu FMOS
- Ragnar Gunnar Þórhallsson**, 141155-4079, Tröllateig 20, setið í stjórnnum ÖBÍ, NPA mst. og Sjálfsbjargar
- Kristrún Halla Gylfadóttir**, 091193-2729, Klapparhlíð 32, umhverfis- og auðlindafræðingur
- Guðbjörn Sigvaldason**, 300458-5569, Arnartanga 73, verslunarmaður
- Sólborg Alda Pétursdóttir**, 270162-2749, Skeljatanga 28, verkefnastjóri og náms- og starfsráðgjafi
- Þóra Sigrún Kjartansdóttir**, 211096-2099, Brekkutanga 17, hágreiðslunemi
- Símon Guðni Sveinbjörnsson**, 231195-2119, Brekkutanga 22, bifreiðasmiður
- Gerður Pálsdóttir**, 220373-4609, Þrastarhöfða 13, þroskaþjálfari
- Greipur Rafnsson**, 090299-2399, Grenibýggð 1, nemi í félagsráðgjöf
- Gunnhildur Edda Guðmundsdóttir**, 240484-2269, Birkiteig 3, viðburðarhönnuður og leiðbeinandi í Varmárskóla
- Finnbogi Rútur Hálfánarson**, 200953-2239, Brattholti 15, lyfjafræðingur
- Nína Rós Ísberg**, 170264-4019, Arkarholti 7, framhaldskólakennari
- Ólafur Guðmundsson**, 050747-4339, Klapparhlíð 1, húsasmiður
- Kristín Sæunnar Sigurðardóttir**, 210250-3529, Áslandi 2, eftirlaunaþegi

V - listi

Vinstrihreyfingin - Grænt framboð:

- Bjarki Bjarnason**, 150652-2519, Hvirfli, rithöfundur og forseti bæjarstjórnar
- Kolbrún Ýr Oddgeirsdóttir**, 020987-3249, Klapparhlíð 20, flugumferðarstjóri
- Bjartur Steingrímsson**, 040892-3899, Vefarastræti 42, fangavörður
- Bryndís Brynjarsdóttir**, 300368-4259, Fellsási 9A, grunnskólakennari
- Garðar Hreinsson**, 180663-3209, Víðigrund, iðnaðarmaður
- Una Hildardóttir**, 030891-2529, Vefarastræti 42, verkefnastjóri
- Hlynur Þráinn Sigurjónsson**, 220688-3139, Uglugötu 4, yfirlandvörður
- Auður Sveinsdóttir**, 110947-2759, Heiðarhammi, landslagsarkitekt
- Ásdís Aðalbjörg Arnalds**, 010577-4629, Kvíslartungu 7, verkefnastjóri og nýdoktor
- Sæmundur Karl Aðalbjörnsson**, 141278-5099, Tröllateig 21, iðnaðarmaður
- Stefanía R. Ragnarsdóttir**, 250687-2499, Uglugötu 4, fræðslufulltrúi
- Hulda Jónasdóttir**, 010163-4479, Víðigrund, viðburðarstjóri
- Þórir Guðlaugsson**, 290669-3329, Brattholti 6A, varðstjóri fangelsinu á Hólmsheiði
- Ari Trausti Guðmundsson**, 031248-7369, Bjarkarholti 18, jarðvísindamaður og fv. þingmaður
- Harpa Fönn Sigurjónsdóttir**, 170881-4519, Vefarastræti 7-9, lögfræðingur og tónlistarkona
- Örvar Þór Guðmundsson**, 180774-6029, Reykjabyggð 13, atvinnubílstjóri
- Valgarð Mór Jakobsson**, 100871-2979, Hamratúni 2, framhaldsskólakennari
- Hrafnhildur Ýr Jónsdóttir**, 140600-3340, Fellsási 9A, nemi
- Jóhanna B. Magnúsdóttir**, 310846-7599, Egilsní 8 (Dalsá), garðyrkjufraðingur
- Ólafur Jóhann Gunnarsson**, 130340-7419, Brúnási 2, vélfræðingur
- Elisabet Kristjánsdóttir**, 030839-2699, Grundartanga 1, kennari
- Gísli Snorrason**, 091046-4239, Brekkukoti, verkamaður



FRAM UNÐAN Á BARION



Boltinn í beinni - fylgstu með á Facebook og Instagram



— **28. APRÍL** **PUBQUIZ VILJANS**

Viljinn, félag ungra sjálfstæðismanna stendur fyrir spennandi spurningakvöldi á Barion í kvöld kl. 21. Stjórnendur eru Ásgeir Sveinsson og Greta Salóme.



— **30. APRÍL** **TRÚBADORINN ALEXANDER ARON**

Alexander Aron mætir með gítarinn og heldur uppi stuði laugardagskvöldið 30. apríl kl. 22-24. Öll vinsælustu partýlögin. Frítt inn!



— **7. MAÍ** **LIFANDI TÓNLIST - ANDRI PÉTURS**

Andri Pétursson tónlistarmaður sér um lifandi tónlist laugardagskvöldið 7. maí. Frítt inn og stemning í húsinu. Trúbadorastemning frá kl. 22 til miðnættis.



— **10. MAÍ** **ÍSLAND KEPPIR Í EUROVISION**

Systurnar koma fram á fyrra undanúrslitakvöldinu í Eurovision. Bein útsending frá Tórinó á Ítalíu þar sem keppnin fer fram. Keppnin hefst kl. 19. Áfram Ísland!



— **12. MAÍ** **SPURNINGAKEPPNI MILLI FRAMBJÓÐENDA**

Stjórnmalaflokkarnir í Mosfellsbæ etja kappi í PubQuiz. Hvaða flokkur ber sigur úr bítum þegar korter er til kosninga? Kynnstu léttari hlið frambjóðenda.



— **14. MAÍ** **KOSNINGAVAKA BARION**

Tölur og tónlist laugardagskvöldið 14. maí. Maggi Hafdal verður með gítarinn á svæðinu og öllum helstu kosningaúrslitum varpað á risaskjá allt kvöldið.

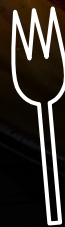
  **BARION_MOSO**



LIFANDI TÓNLIST ALEXANDER ARON

LAUGARDAGINN
30. APRÍL KL. 22-24

BARION
MOSÓ



BARION

HÁDEGISMATUR

1.990 KR.
ALLA VIRKA DAGA



**KLIPPI
KORT
17.900 KR.**

HÁDEGISTILBOÐ BÁTUR OG GOS

1.795 KR.

TIL KL. 14.00 ALLA DAGA



Aukinn orka á æfingum og lengra úthald

Rauðrófan hefur í aldanna raðir verið þekkt fyrir heilsuþætandi áhrif. Rauðrófan inniheldur níturat sem er talin geta haft æðavíkkandi áhrif og aukið blóðflæði. Afleiðingar þess geta því verið að blóðþrýstingur lækkar og súrefnisflæði í blóði eykst sem er eitthvað sem íþróttafólk leitast oft eftir. Einnig getur það verið gott gegn háum blóðþrýstingi og getur dregið verulega úr hand- og fót kulda svo eitthvað sé nefnt.



Fæstir eiga safavél heima hjá sér og ennþá færri nenna að standa í því að pressa sér hreinan rauðrófusafa á hverjum degi þar sem því fylgir mikið uppvasi og býður upp á að litarefnið úr safanum litar allt sem það kemst í tæri við segir Sólveig Bergsdóttir landsliðskona sem deilir með okkur mögnuðu reynslu sinni á náttúrulegu rauðrófuhylkjunum frá Natures aid.

Meiri orka sem endist
„Rauðrófuhylkin er ótrúlega þægileg lausn þar sem ég hef oftast nær lítinn tíma heima, hvort sem það er á morgnana eða fyrir æfingar. Ég hef lengi þekkt heilsuefandi eiginleika rauðrófunnar og þegar ég komst að því að hægt væri að taka duft í stað safans varð ég spennt að geta bætt þessu loksins inn í mína daglegu bætiefnarúttinu.
Það sem ég gerði fyrst var að lesa mér til um töflurnar, athuga innihaldið og hvernig þær eru framleiddar. Það skiptir máli að þetta sé alvöru og að sjálfsögðu mikilvægt að það séu engin

óæskileg aukaefni, sérstaklega fyrir íþróttafólk sem stundar alþjóðlegar keppnir sem krefjast lyfjaprófa. Ég ákvað að prófa að taka töflurnar á mismunandi tímum dags, en mestan mun fann ég þegar ég tók þær fyrir æfingar. Ég kys að borða ekki stóra máltíð fyrir æfingu heldur léttu máltíð u.þ.b. 2 tímum fyrir. Hálf tíma fyrir æfinguna tek ég tver töflur af rauðrófuhylkjunum frá Natures Aid og áhrifin koma fram þegar æfingin byrjar. Það sem ég finn helst fyrir er að líkaminn er fljótari að hitna og helst lengur heitur eftir upphitun. Það er kannski erfitt að útskýra tilfinninguna en ég get helst borið þetta saman við rötsterkan espressóbolla sem hressi mig við næstu tvo tímuna, eins og eins konar 'preworkout' án aukaverkana. Ég hef notað Beetroot í hálf ár núna og reyni að taka þau daglega. Mæli innilega með þeim fyrir alla, og sérstaklega íþróttafólk.“ segir Sólveig Bergsdóttir, landsliðskona í fimleikum



Sólveig Bergsdóttir Íslandsmeistari og landsliðskona í fimleikum hefur verið að taka rauðrófuhylki frá Natures aid daglega í dágöðna tíma og mælir með fyrir alla, sérstaklega íþróttafólk.

„Hálf tíma fyrir æfinguna tek ég tver töflur af rauðrófuhylkjunum frá Natures Aid. Það sem ég finn helst fyrir er að líkaminn er fljótari að hitna og helst lengur heitur eftir upphitun.“

og spínat, skrauthalaætt (Amaranthaceae) og tilheyrir tegundinni Beta vulgaris. Þær eru sneisafullar af næringar- og plöntuefnum og innihalda m.a. ríkulegt magn af járn, A-, B6- og C-vítamíni, fólínsýru, magnesíum og kalíum. Þar að auki innihalda þær góð flókin kolvetni, trefjar og öflug andoxunarefni. Rauðrófur eru ráðlagðar fólki sem glímur við blóðleysi og slappleika vegna járn innihalds m.a.

Lífæru rauðrófuhylkin frá Natures Aid eru góð fyrir alla sem vilja viðhalda góðri heilsu. Það er mikill hæðarauki fyrir marga að geta tekið inn rauðrófuhylki því ekki

eru allir jafn hrifnir af bragðinu af rauðrófunni eða rauðrófusafanum. Viðtökur Íslendinga við Organic Beetroot frá Natures Aid hafa verið ótrúlega góðar og flestir kaupa þessa vöru aftur og aftur vegna þeirra áhrifa sem þeir finna. Margir tala um að úthald við íþróttaiðkun aukist en einnig eru margir á því að hand- og fót kuldi minnki til muna. Vegna æðavíkkandi áhrifa er það einnig algengt að blóðþrýstingur lækki.

- Í aldanna raðir hefur neysla á rauðrófum verið talin geta haft ýms heilsuefandi áhrif m.a.:
- aukið blóðflæði
- lækkað blóðþrýsting
- bætt súrefnisupptöku
- aukið úthald, þrek og orku
- góð áhrif á hjarta- og æðakerfi

Fæst í flestum apótekum, heilsuþúðum og heilsuhillum stórmarkaða og verslana.

Er eplaedik náttúrulegt kraftaverk?

Eplaedik hefur verið notað sem heilsuþætandi í aldaðir, bæði sem forvörn og vegna læknað eiginleika. Nú er það fánlegt í töflumformi sem eru góðar fréttir, sérstaklega fyrir tennurnar

Flestir hafa heyrt um eplaedik og ýmsa kosti þess að nota sér það til heilsuþætandi. Síðan 1970 hefur það verið kynnt og selt sem heilsuþætandi „elixír“ þó svo að ekki liggi klínískar rannsóknir þar að baki, frekar en á ýmsum öðrum matvælum sem eru þó klárlega vel til þess fallin að auka hreyfingu og vellíðan. Talið er að eplaedik geti hjálpað til við þyngdartap, jafnað blóðsýkurinn og að eplasýran geti komið í veg fyrir að bakteríur í líkamanum nái að fjölga sér.

Brjóstsviði og bjúgur
Þrátt fyrir að eplaedik sé súr á bragðið veldur það ekki því að t.d. brjóstsviði aukist. Það virkar akkúrat ófugt og getur því verið þjóðráð að taka eplaedik (eða sítrónusafa) fyrst á morgnana og fyrir mat og draga þannig úr líkum á – eða jafnvel losna við brjóstsviði. Rannsóknir* hafa sýnt fram á að neysla eplaediks dugi til að hafa áhrif á blóðsýkurviðbrögð og sýrustig. Talið er að regluleg inntaka á eplaedik geti verið gott fyrir sýrustig líkamans og dregið úr bjúgsófnun. Margir hafa of hátt sýrustig í líkamanum sem getur



Aðalheiður Ásdís finnur mikinn mun á meltingunni eftir að hún prófaði Apple Cider töflurnar.

verið tilkomið vegna lifnaðarháttá (streita og mataræði) og getur þess háttar ástand valdið ýmiskonar kvillum.

„Apple Cider hjálpar mikið til við sykurlíkan og kemur reglu á meltinguna.“



Verðlaunuð detox vara
Apple Cider frá New Nordic er vinsæl vara sem hefur reynst mörgum vel. Hún var valin besta grenningar eða detox varan 2019 af hollenska blaðinu Healthy Living. Rannsóknir gefa til kynna að neysla eplaediks getur haft afar jákvæð áhrif á blóðsýkurinn og meltinguna, en Apple Cider frá New Nordic inniheldur einnig króm sem er þekkt fyrir að stuðla að eðlilegum efnaskiptum og

viðhaldi eðlilegs glúkósamagns í blóðinu.
Jafnari blóðsýkur
Aðalheiður Ásdís, eða Allý eins og hún er kölluð, er matarbloggari með meiru. Hún heldur úti vefsíðunni Lágkolvetna Góðgæti, þar sem hún deilir girnilegum uppskriftum og áhugaverðum fróðleik um lágkolvetna lífsstílinn. Hún hefur verið að taka inn Apple Cider töflurnar frá New Nordic í þó nokkurn tíma og deilir hér með okkur sinni reynslu.

Afhverju frekar Eplaedik í töflumformi?
Mörgum líkar ekki við bragðið



Apple Cider töflurnar frá New Nordic var valin besta grenningar eða detox varan healthy living 2019

af eplaedikinu og sleppa því þess vegna. Apple Cider töflurnar frá New Nordic eru því kærkomnar fyrir marga sem eiga erfitt með inntöku á eplaedikinu en töflurnar innihalda einnig heilsuefandi jurtir á borð við ætjipistil, túnfífil, króm og kólin sem stuðlar að eðlilegum efnaskiptum á fitu sem og viðhaldi eðlilegrar starfsemi lifrar. Ráðlagður dagskammtur af þessum „lífsins elixír“ er ein tafla með vatnsglasi.

* <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7796781>

Fæst í stórmörkuðum, apótekum og heilsuverslunum

TRÍÓ

— MÁNAÐARINS —

→ EIN STÓR PIZZA ←

1.990 KR.

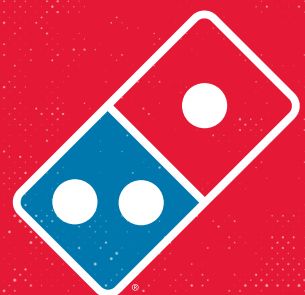
AÐEINS EF ÞÚ PANTAR Á NETINU EÐA MED APPINU, GREIÐIR FYRIR FRAM OG SÆKIR



PANTAÐ Á
NETINU EÐA
MED APPINU OG
GREITT FYRIR FRAM

3

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



STÓR PIZZA-

DOMINOS.IS | DOMINO'S APP

Allir þurfa einhvern tilgang í lífið

Þríþraut er íþrótt sem reynir sérstaklega mikið á þol keppenda en keppt er í sundi, hjólríðum og kapphlaupi. Þekktasta langþríþrautarkeppnin er Járnkörliinn sem hófst á Hawaii árið 1977.

Einar Sigurjónsson sjúkráþjálfari hefur tekið þátt í fimm járnkörtum víða um heim og er hvergi hættur. Hann segir að hver keppni gefi sér góðar minningar og hann vonast til að geta keppt svo lengi sem heilsan leyfir.

Einar er fæddur í Reykjavík 12. október 1980. Foreldrar hans eru Helga Einarsdóttir hjúkrunarfræðingur og Sigurjón Eiríksson rafvirki. Einar á tvö systkini, Arnar f. 1981 og Krístrúnu f. 1985.

Fóru á skíði í Kerlingarfjöll

„Ég er alinn upp í Mosfellsbæ og átti heima fyrstu árin mín í Grundartanga en svo fluttum við fjölskyldan í Leirutangann, í húsið sem foreldrar mínir byggðu. Það var barnmargt í götunni og ég var svo heppinn að minn besti vinur og frændi, Grétar Þór, bjó í parhúsi við hliðina á okkur.

Foreldrar mínir voru mjög natnir að fara með okkur systkinin í ferðalög um landið og frá þeim tíma á ég góðar minningar, sérstaklega þegar við fórum í Kerlingarfjöll á skíði í kringum 1990.“

Árið sem stendur upp úr

„Sú minning sem stendur upp úr frá æskuárunum er árið sem við bjuggum í Danmörku 1992-1993 en við fluttum þangað því foreldra mína langaði í tilbreytingu. Þetta var viðburðaríkt og skemmtilegt ár og þarna lærði ég dönsku.

Dag einn vorum við stödd á Bellavue-ströndinni í Danmörku þegar pabbi sendi okkur krakkana til að sækja íspinna á útvarpsstöð sem var að senda út á ströndinni. Íspinnarnir voru ekki íspinnar heldur bananasmokkar, þarna eignaðist ég mína fyrstu 30 smokka, 12 ára gamall,“ segir Einar og hlær.

Hún uppskar mikla virðingu

„Ég gekk í Varmáskóla og svo í Gagnfræðaskólann í Mosfellsbæ. Kynntist þar Ragnheiði Ríkharðsdóttur sem var kjarnorkukona, hún var skólastjóri árin mín í gaggó. Árið 1995 voru öll kennsluborð og sæti í kennslustofunum endurnýjuð. Tveir nemendur ákváðu að skera nöfn sín í nýju borðin og það var því ekki erfitt að finna út hverjir þessir nemendur voru. Ragnheiður tæklaði þetta mjög vel og uppskar mikla virðingu en drengirnir tveir sátu með sín gömlu borð út önnina.

Eftir útskrift úr gagnfræðaskólanum lá leiðin í Menntaskólann við Sund þaðan sem ég lauk stúdentsprófi árið 2000 af náttúrufræðibraut. Á sumrin vann ég við leikjanámskeið ÍTÓM, íþrótt- og tómskundaskóla Mosfellsbæjar með Hlyni



Eftir Ruth Örnólfsdóttur
MOSFELLINGURIN
ruth@mosfellingur.is

Guðmundssyni og á veturna í Íþróttaskóla barnanna með Svövu Yri og Höllu Karen.“

Spennandi tímar fram undan

„Eftir útskrift fór ég að starfa sem aðstoðarmaður sjúkráþjálfa á Landspítalanum við Hringbraut. Ég fór síðan í Háskóla Íslands til að læra sjúkráþjálfun og útskrifast þaðan árið 2005.

Ég hef starfað í 17 ár á MT-stofnunni í Síðumúla sem sjúkráþjálfari en nú eru blikur á lofti því ég er að fara að opna stofu með tveimur öðrum sjúkráþjálfurum í Ártúni í sumar svo það eru virkilega spennandi tímar fram undan.“

Aflslappandi að fara í sveitina

Einar giftist eiginkonu sinni, Birnu Maríu Karlsdóttur, 9. júní 2012 en hún er ættuð úr Óxarfirði í Þingeyjarsýslu. Þau kynntust í námi sínu í sjúkráþjálfun og tóku saman 2005. Birna starfar á Landspítalanum Hringbraut á hjartasviði. Þau eiga saman tvö börn, Helgu Laufeyju f. 2008 og Snorra Stein f. 2010.

„Við fjölskyldan njótum þess að fara í ferðalög innanlands og utan. Okkur finnst gaman að fara með fellihýsið okkar og taka frísbíggjandi með. Oftast förum við í sveitina rétt hjá Ásbyrgi til tengdababba en hann er sauðfjárbóndi



Fjölskyldan í Stuðlagili, Einar, Helga Laufey, Birna María og Snorri Stein.

HIN HLIÐIN

Óvenjulegasta lífsreynslan?

Þegar konan mín gaf mér sónarmynd af frumburði mínum árið 2008 á minnst spennandi degi ársins, Valentínusardegi.

Hvaða matur freistar þín?

Blómkálsúpan hennar mómmu.

Hvar liður þér best?

Fyrir utan hið augljósa sem er heima þá liður mér best á hjólinu í góðu veðri með skemmtilegt podcast í eyranu.

Bestu kaup sem þú hefur gert?

Hlaupabretti í byrjun Covid faraldurs.

Hverju myndir þú breyta á Íslandi ef þú ættir þess kost? Setja hjólréiðastiga meðfram Þjóðvegum landsins.

Fallegasti staður í Mosfellsbæ?

Toppurinn á Úlfarsfelli.

Hver kom þér síðast á óvart og hvernig? Mamma, þegar hún hjólaði í vinnuna í rauðri veðurviðvörðun og hló þegar hún heyrði að ég fór á bíl.

Besta heilsuráðið? Bestu æfingarnar eru þær sem eru gerðar.



SYSTKININ KRÍSTRÚN, ARNAR OG EINAR



TVEGGJA ÁRA

IRONMAN Í KÖPEN

sem stuðningsmannalið. Ég æfi 12 klukkustundir á viku allar vikur ársins og með góðu skipulagi og frábærri eiginkonu er allt gerlegt,“ segir Einar og brosir.

Langþráðu markmiði náð

„Árið 2021 náði ég langþráðu markmiði þegar ég kláraði Ironman á Ítalíu á 9 klukkustundum og 39 mínútum. Það var buið að vera þráhyggja í nokkur ár að brjóta 10 klukkustunda múrinn sem er ákveðinn tímamótaárangur hvers íþróttamanns í þríþrautarheiminum, þá var grátið af gleði.

Líkaminn er gjörsamlega hamraður í nokkra daga eftir svona keppni og miklir strengir í fótleggjum. Ég man þegar ég kláraði Ironman í Austurríki 2019 þá þurfti ég að fara á klósettið. Þegar ég ætlaði að standa upp þá fékk ég svo mikinn krampa í fæturna að ég gat ekki staðið upp svo ég þurfti bara að sitja í dágóðan tíma á meðan ég jafnaði mig, ég gat ekki annað en hlegið að þessum aðstæðum.

» **Ef þú sinnir sjálfum þér aukast líkurnar á að þér liði betur og þú sinnir fjölskyldu, vinum og vinnu mun betur.**

En það eru ekki bara keppnirnar sem maður sækir í heldur líka ferðalögin, allar æfingarnar og félagsskapurinn. Það er líka lífsnáuðsynlegt að eiga góðan maka sem styður mann og elskar.

Hver keppni gefur mér svo góðar minningar, ég vona að ég geti keppt eins lengi og heilsan leyfir. Langtímamarkmið mitt er að komast á heimsmeistaramótið sem haldið er ár hvert á Hawaii, nú er bara að krossa fingur,“ segir Einar og brosir er við kveðjumst.

þar ásamt mági mínum, Bjarka Fannari. Að komast í sveitina þar sem mikið er af kindum, hestum og hænum er gríðarlega aflslappandi og skemmtilegt fyrir börnin. Þar er tekið í sveitastörfin ásamt því að njóta náttúrunnar.“

Gerðu það sem gleður þig

Einar fer hjólandi í vinnuna allt árið um kring en aðaláhugamál hans er hreyfing og þá sérstaklega þríþraut. Árið 2015 dró frændi hans Jens Ingvarsson hann með sér í WOW Cyclothon sem samanstóð af 10 manna liði sem hjólaði hringinn í kringum Ísland. Eftir þessa ferð var ekki aftur snúið, Einar fann þarna ástríðu sína.

„Mín lífsspeki er þessi, allir þurfa einhvern tilgang í lífið. Gera eitthvað sem er skemmtilegt og gleður mann. Best er ef það er hreyfing í einhverri mynd. Gott er að setja sér markmið og jafnvel fara út fyrir þægindarrammann. Ef þú sinnir sjálfum þér aukast líkurnar á að þér liði betur og þú sinnir fjölskyldu, vinum og vinnu mun betur.

Það gefur mér tilgang á hverjum einasta degi að fá hreyfiskammtinn minn ásamt þeim gleðihormónum sem því fylgja.“

Með góðu skipulagi er allt hægt

Járnkarl eða Ironman samanstendur af 3,8 km sundi, 180 km hjólríðum og 42,2 km maraþonhlaupi. Klára þarf keppnina á 16 klukkustundum en góður íþróttamaður er um 10 klukkustundir að klára.

„Ég fór í minn fyrsta járnkarl í Barcelona árið 2017 og síðan þá hef ég farið á hverju ári. Ég keppi núna í sjötta sinn í Svíþjóð í sumar og fjölskylda mín kemur með mér

LEIKFÉLAG MOSFELLSSVEITAR KYNNIR

Ó María

KVÖLDSKEMMTUN TIL HEIÐURS MARÍU GUÐMUNDSDÓTTUR



FRUMSÝNING 29. APRÍL KL 19:30

ÖNNUR SÝNING 30. APRÍL KL 20

ÞRIÐJA SÝNING 6. APRÍL KL 20

FJÓRÐA SÝNING 7. APRÍL KL 20

FIMMTA SÝNING 13. APRÍL KL 20

SÝNT Í BÆJARLEIKHÚSINU

MÍÐASALA Á TIX.IS OG Í SÍMA 566-7788

8 rétta

Pop-up veisla

í samstarfi við
Grillmarkaðinn
og Zenato

Miðvikudaginn 11. maí kl 19

8 rétta matseðill frá matreiðslumeisturum
Grillmarkaðarins ásamt 8 sérvöldum Zenato vínnum.

Takmarkað sætaframboð

10 manna hringborð – Tilvalið fyrir hópa

16.900 kr.
á mann



ZENATO®

BLIK

BISTRO • GRILL



Bjór 900 kr.
Léttvínsglas á 1.000 kr.



Happy Hour
alla daga
kl. 16:00-18:00

Vínklúbbur Mosfellsbæjar

Þáttökugjald verður 10.000 kr. og
þeir sem forskrá sig fá boð á
skemmtilega viðburði í sumar.

<https://www.dineout.is/blik/haust2022>

Fimmtudagar eru pizza dagar

12 tommu pizza af matseðli
hvort sem þú sækir eða borðar á staðnum



kr. 1.990

Pizza vikunnar
Bjóðum upp á nýja
pizzu í hverri viku

B L I K

B I S T R O • G R I L L

Ávallt verið virkur í félags- og íþróttastarfi • Mætir til starfa hjá Aftureldingu á mánudag

Grétar nýr framkvæmdastjóri



BIRNA KRISTÍN FORMAÐUR OG GRÉTAR FRAMKVÆMDASTJÓRI AFTURELDINGAR

Sigurbjörn Grétar Eggertsson hefur verið ráðinn framkvæmdastjóri Ungmennafélagsins Aftureldingar í stað Kristrúnar Kristjánsdóttur sem hefur sinnt starfinu síðastliðin tvö ár.

Grétar starfaði síðast hjá Motus ehf. sem ráðgjafi í rúm 20 ár. Hann er með BSc próf í viðskiptafræði á sviði stjórnunar frá Háskólanum á Akureyri og hefur að auki sótt sér ýmsa þekkingu til þess að styrkja sig. Grétar hefur ávallt verið virkur í félags- og íþróttastarfi og er fyrrum leikmaður og þjálfari í knattspyrnu og eins hefur hann æft og keppt í ýmsum öðrum íþróttagreinum.

Gegnir formennsku BLÍ

Grétar þekkir mjög vel til hjá Aftureldingu en hann var í stjórn hjá Blakdeildinni bæði BUR og gjaldkeri hjá meistaraflokksráði kvenna. Hann hefur gengt formennsku hjá BLÍ síðan 2019. Grétar býr með fjölskyldu sinni í Mosfellsbænum, eiginkona Grétars er Guðrún Elva Sveinsdóttir og eiga þau tvær dætur sem báðar spila blak með Aftureldingu.

Nýr framkvæmdastjóri tekur formlega til starfa 1. maí.



Fótboltinn byrjaður að rúlla af stað

Fótboltasumaríð er farið af stað á flegiferð. Meistaraflokkur kvenna spilaði fyrsta leik í Bestu deildinni gegn Selfyssingum í gærkvöldi. Þær mæta Þrótti R. á útivelli þriðjudaginn 3. maí áður en Þór/KA kemur í heimsókn að Varmá sunnudaginn 8. maí næstkomandi. Strákarnir hefja leik í Lengjudeildinni gegn Grindavík föstudagskvöldið 6. maí á heimavelli en í kjölfarið eru einnig heimaleikir gegn Vestra laugardaginn 14. maí og gegn Selfyssingum föstudaginn 20. maí.



Liverpool-skólinn í Mosfellsbæ 4.-6. júní

Tíundi Liverpool-skólinn á Íslandi hefur verið staðfestur og verður í Mosfellsbæ 4. - 6. júní og á Akureyri 7. - 9. júní. Skólinn hefur notið gríðarlegra vinsælda frá því hann var fyrst haldinn á Íslandi, árið 2010, en uppselt hefur verið öll skiptin. Liverpool-skólinn er fyrir stráka og stelpur á aldrinum 6 - 16 ára. Kennst er frá kl 9.30 - 15 alla dagana og fá iðkendur ávaxta tíma og heitan mat í hádeginu, einnig er bolti innifalinn í gjaldinu. Nánari upplýsingar á facebooksíðu skólans.

Knattspyrnutímaritið Elding kemur út

Strákarnir í 3. flokki í knattspyrnu-deild bera knattspyrnutímaritið Elding inn á heimili í Mosfellsbæ í vikunni. Blaðið fjallar um starfsemi knattspyrnudeildar Aftureldingar í máli og myndum. Ásamt því að bera út bladið selja strákarnir happdrættismiða, við hvetjum bæjarbúa til að taka vel á móti þeim. Berist bladið ekki af einhverjum orsökum er hægt að nálgast eintak í íþróttamiðstöðinni að Varmá.



Öflugt samstarf Aftureldingar og Hvíta Riddarans í Mosó

Afturelding og Hvíti Riddarinn hafa átt í góðu samstarfi undanfarin ár og í vetur hefur samstarfið aukist ennþá meira.

Undanfarin ár hafa leikmenn úr 2. flokki Aftureldingar fengið leikreynslu með Hvíta Riddaranum sem og fleiri ungir leikmenn. Patrekur Orri Guðjónsson, Daníel Darri Gunnarsson og Gylfi Hólm Erlendsson, sem léku með Aftureldingu í Lengjudeildinni í fyrra, hafa allir gengið til liðs við Hvíta Riddarann á láni frá Aftureldingu undanfarin vikur og þá eru nokkrir leikmenn úr 2. flokki einnig hluti af leikmannahópi Hvíta Riddarans í sumar.

Í fyrra spiluðu tólf leikmenn með Aftureldingu í Lengjudeildinni sem eiga að baki leiki með Hvíta Riddaranum og í leikmannahópi Hvíta í dag eru 14 leikmenn sem voru í 2. flokki Aftureldingar árið 2020.

Samstarfið hefur því virkað vel fyrir bæði félög og stefnt er á að nýta það sem best áfram. Hvíti Riddarinn hefur verið á miklu skriði á undirbúnings-tímabilinu en liðið er komið í undanúrslit í Lengjubikarnum og stefnir á stóra hluti í 4. deildinni í sumar.



LEIKMENN HVÍTA RIDDARANS

**AFTURELDINGAR
VÖRURNAR
FÁST HJÁ OKKUR**



JAKO
SPORT ÍSLANDI

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

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

Malbikstöðin að Varmá

Malbikstöðin hefur endurnýjað styrk til knattspyrnudeildar meistaraflokka karla og kvenna Aftureldingar til tveggja ára. Undanfarin ár hefur heimavöllur Aftureldingar borið nafnið Fagverksvöllurinn, en eftir sameiningu Fagverks og Malbikstöðvarinnar ber völluminn nú nýtt nafn: **Malbikstöðin að Varmá**. Afturelding kann Malbikstöðinni bestu þakkir fyrir stuðninginn og stefnir á stóra hluti á „Malbikinu“ í sumar.



MALBIKSTÖÐIN



Friðbjörn Bragi og Kristín Dóra urðu Íslandsmeistarar

Frábær árangur Lyftingafélagsins

Friðbjörn Bragi Hlynsson varð Íslandsmeistari í klassískum kraftlyftingum á dögnum. Hann setti einnig tvö Íslandsmet í réttstöðulyftu og samanlögðu.

Friðbjörn lyfti 252,5 kg í hnébeygjum, 162,5 kg í bekkressu og 278 kg í réttstöðulyftu eða samanlagt 693 kg. Friðbjörn varð annar stighæstur keppenda og er með fast sæti í landsliðinu hann keppir fyrir Lyftingafélag Mosfellsbæjar.

Kristín Dóra Sigurðardóttir, Lyftingafélagi Mosfellsbæja, varð Íslandsmeistari í 76 kg flokki í Ólympískum lyftingum, eftir harða keppni um gullið.

Kristín lyfti 77 kg í snörun og 96 kg í jafnhendingu. Samanlagt lyfti Kristín 171 kg. Kristín er búin að vera mjög dugleg að æfa undir handleiðslu Guðmundar Sigurðssonar Ólympíufara.



KRISTÍN DÓRA



STELPURNAR LÆRA TÆKNINA

Taekwondodeildin í samsarfi með Borgarholtsskóla

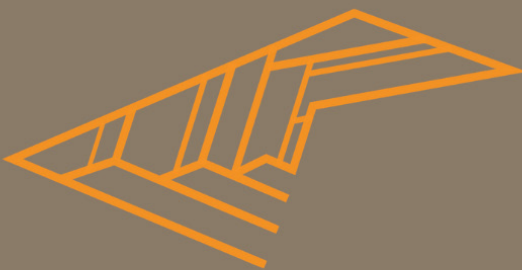
Sjálfsvarnarnámskeið á Skóhlífadögum

Taekwondodeild Aftureldingar var í skemmtilegu samstarfi á dögnum með Borgarholtsskóla, á þemadögum skólans, Skóhlífadögum. Þá var nemendum boðið upp á að taka þátt ýmsum viðburðum og námskeiðum.

Taekwondodeildin hélt sjálfsvarnarnámskeið fyrir stúlkur í Borgarholtsskóla. María Guðrún kenndi stelpunum helstu viðbrögð og tækni til að nota lendi þær í ógnandi að-

stæðum og naut aðstoðar Apenu Kolbeins, en hún er einmitt nemandi á listnámsbraut í Borgarholtsskóla og æfir Taekwondo með Aftureldingu af krafti.

Góð þátttaka var á námskeiðinu, en á þriðja tug stúlkna voru skráðar og voru þær mjög ánægðar með námskeiðið. Vonandi verður unnt að halda samstarfinu áfram, enda virðist þörfin og eftirspurnin á slíkri fræðslu vera til staðar.



KJALLARINN
TÓNLISTARRÝMI

Kjallarinn er ókeypis tónlistaraðstaða á neðri hæð Bólsins, ætluð fyrir ungmenni í Mosfellsbæ 25 ára og yngri. Í Kjallaranum eru helstu græjur sem þarf til hvers kyns tónlistarsköpunar en hann skiptist í tvö rými; æfingarými og stúdíórými. Í æfingarýminu eru helstu hljóðfæri, magnarar hljóðnemar og hljóðkerfi og hentar það vel fyrir hljómsveitir eða einstaklinga til tónlistaræfinga eða fyrir upptökur. Í stúdíórýminu er tölva með helstu hljóðvinnslu forritum ásamt hljóðkorti og góðum hátölurum og hentar það vel til hvers kyns sköpunar eða úrvinnslu tónlistar.



Kjallarinn hefur verið nýttur í margvíslegri starfsemi af fjölda tónlistarfólks. Tónlistarnemendur og hljómsveitir hafa fengið að nota hann sem æfingaraðstöðu, hljómsveitir hafa komið og tekið upp frumsamda tónlist og raftónlistarfólk hefur notað stúdíóið til að semja nýja tónlist. Einnig hafa nokkrir hlaðvarpsþættir verið teknir upp í stúdíóinu með góðum árangri.

Einfalt er að setja sig í samband við umsjónarmenn Kjallarans í gegn um instagram síðu Kjallarans (@kjallarinn_mos) til að bóka aðstöðuna.

 @kjallarinn_mos



Kiwani's
kynnir:



HRAUSTIR KRAKKAR EFTIR SKÓLA

LÍKAMSRÆKT OG NÁM

Boðið verður upp á tíma á þriðjudögum kl. 14:30 og fimmtudögum kl. 14:30. Hreyfing í 45 mín. og síðan stærðfræði og tölvufræði á eftir.

Byrjum 10. maí.

Kiwanisklúbburinn Mosfell býður upp á námskeiðið.

Ætlað nemendum í 9. og 10. bekk.

Skráning: hjaltiar@simnet.is



AÐALFUNDUR AFTURELDINGAR

**Aðalfundur Aftureldingar 2022
fer fram í Hlégarði,
fimmtudaginn 12. maí kl. 18**

Dagskrá aðalfundarins er:

1. Fundarsetning
2. Kosning fundarstjóra og fundarritara
3. Ársskýrsla formanns
4. Ársreikningur 2021
5. Fjárhagsáætlun aðalstjórnar 2022
6. Heiðursviðurkenningar
7. Kosningar:
 - a) Kosning formanns
 - b) Kosning tveggja stjórnarmanna og eins varamanns
 - c) Kosning tveggja skoðunarmanna reikninga aðalstjórnar
 - d) Kosning eins skoðunarmanns reikninga deilda
8. Önnur mál og ávarp gesta
9. Fundarslit

**Við hvetjum félagsmenn til að fjölmenna og
taka þátt í að gera gott félag enn betra.**

LISTASALUR MOSFELLSBÆJAR

Auglýst er eftir umsóknum fyrir sýningarárið 2023.

Sótt er um á íbúagátt Mosfellsbæjar
ibuagatt.mos.is undir „umsóknir“.

Umsóknarfrestur er til og með 6. júní 2022.

Listasalur Mosfellsbæjar er bjartur og rúmgóður salur staðsettur inn af Bókasafni Mosfellsbæjar. Sýningar standa að jafnaði um fjórar vikur. Öllum er heimilt að sækja um sýningarpláss. Öllum umsóknum verður svarað.

Listasalur Mosfellsbæjar, Kjarni, Þverholt 2, 270 Mosfellsbær, s: 566 6822
listasalur@mos.is - [facebook.com/listasalurmoso](https://www.facebook.com/listasalurmoso) - [instagram: listasalur_moso](https://www.instagram.com/listasalur_moso)

Öll á sama báti

Aðgerðir okkar í loftslagsmálum gagnast veröldinni. Það sem önnur ríki ná að gera í þeim efnum er samtímis í okkar þágu.

Einföld sannindi rétt eins og þau að jákvæðar aðgerðir, sem minnka losun kolefnisgasa eða binda kolefni, eru ekki á fárra höndum. Þær eru flókið langtíma samvinnuverkefni stjórnvalda, þ.e. ríkis, þings og sveitarstjórna, margvíslegra samtaka, fyrirtækja og almennings. Enginn er eyland þegar kemur að umhverfi samfélaga hvar sem þau eru. Við erum þar með öll í sama bátinum hvað sem fjarlægðum og ólíkri menningu veraldar líður. Þetta á líka við um aðlögun að loftslagsbreytingunum. Þar mun alþjóðleg samvinna skipta meginmáli.

Orkuskipti eru meðal helstu verkefna. Til þeirra þarf raforku. Full orkuskipti merkja að vélknúin tæki á landi, sjó og í lofti nota ekki olíu, bensín eða þotueldsneyti, heldur „grænt“ rafmagn og rafeldsneyti, byggt á vetni framleiddu með slíkri orku, að því marki sem samfélagið ákveður.

Markið er nú sett við 2040 og þá búið að „fasa út“ yfir milljón tonna ársnotkun af jarðefnaeldsneyti. Sjálfbær orkustefna og raunhæf loftslagsstefna Íslands eiga að taka mið af þessu næstu 18 árin. Samhliða æ minni losun kolefnisgasa verður reynt að binda sem mest kolefni í gróðri og jarðvegi með ýmsum aðferðum.



Sveitarfélög hafa sem betur fer sett sér umhverfis- og loftslagsstefnu, sum jafnvel líka auðlinda-stefnu. Mosfellsbær hefur, m.a. með stuðningi VG, tekið þátt í vinnu við nýja, sameiginlega loftslagsstefnu fyrir höfuðborgarsvæðið: Grunnstefnu sem sveitarfélög geta lagað að sér. Góðar vonir eru bundnar við hana.

Kolefnisspor Íslands er stórt miðað við fólksfjölda. Aðgerðir hér varða bæði ábyrgð okkar og velferð milljarða manna, þegar allt kemur til alls. Við erum þátttakendur í örlagaríku verkefni jarðarbúa. Það munar um Mosfellsbæ í þessu samhengi.

Sveitarfélagið getur og á að spara orku og minnka kolefnislosun með orkuskiptum í sínum ranni. Fyrirtæki og samtök geta það, einnig heimilin, og við getum unnið saman að því að binda kolefni með því bæta við gróðri og endurheimta votlendi. Vernda og ganga vel um umhverfið, m.a. minnka notkun og sóun plastis sem mengar umhverfið víða í sveitarfélaginu.

VG er með framsýna stefnu í umhverfis- og loftslagsmálum og hefur sýnt ábyrgð í málefnum sveitarfélagsins. Hún þarf áfram að skila sér til samfélagsins í Mosó.

Ari Trausti Guðmundsson
skipar 14. sæti V-lista í kosningunum 14. maí.

Snemmtæk úrræði fyrir skóla-samfélagið. Hvað er til ráða?

Á undanförunum árum hefur Mosfellsbær vaxið jafnt og þétt og í dag eru 5 grunnskólar og 9 leikskólar starfræktir í bæjarfélaginu.

Sam starfandi kennarar hér í bæ höfum við fundið fyrir vaxandi þörf á sértækum úrræðum af ýmsum toga fyrir börn og ungmenni sem kljást við félagslega einangrun, einhverfu, ADHD taugaþroska-röskun, tengslavanda, þroska-skerðingu, sjálfsskaða, geðraskanir, áhættuhegðun, tölvufíkn og hegðunarvanda. Auk þess sárvantar móttökudeild fyrir nýbúa með annað móðurmál en íslensku, en þeim hefur farið fjölgandi í bæjarfélaginu.

Hugmyndafræðin „skóli án aðgreiningar“ er flott á blaði en hefur ekki verið fylgt inn í skólakerfið með því fjármagni og sérþekkingu sem þarf til. Allt of fá úrræði hafa verið í boði fyrir börn með mikinn vanda og biðin eftir því að komast að hjá sérfræðingum oft allt of löng. Við það skapast mikið álag, bæði innan skólakerfisins og inn á heimilunum. En hvað er til ráða?

Við í Framsókn teljum að með því að koma upp miðlægðri þjónustumiðstöð sem býður upp á margs konar úrræði, sniðnum að þörfum hvers og eins, megi draga verulega úr þessu álagi. Í slíkri þjónustumið-



stöð væru starfandi sérfræðingar á sviðum sálfræði, talmeinafræði, atferlistfræði, uppeldisfræði, nýbúafræði og kennsluráðgjafar, svo eitthvað sé nefnt. Þessir sérfræðingar gætu nýst öllum börnum leik- og grunnskólanna, líka yfir sumartímann. Þessir sérfræðingar kæmu inn í skólana eftir þörfum hverju sinni, auk þess sem húsnæði þjónustumiðstöðvarinnar væri nýtt til kennslu og námskeiðahalds. Þjónustumiðstöðinni væri einnig ætlað að veita foreldrum upplýsingar og aðstoð hvað réttindi barna þeirra varðar.

Hið sögufræga hús, Brúarland, væri tilvalið fyrir slíka þjónustumiðstöð, en undanfarin ár hefur húsnæðið verið nýtt til skólahalds og nemendum og starfsfólki líðið afar vel þar.

Með því að byggja upp miðlæga þjónustumiðstöð í Brúarlandi tryggjum við skólakerfinu hér í bæ greiðan aðgang að sérfræðingum og stuðlum að snemmtækri íhlutun sem líta þarf á sem fjárfestingu í framtíðinni, bæði fyrir einstaklinginn, fjölskyldu hans og samfélagið.

Erla Edvardsdóttir og Þorbjörg Sólbjartsdóttir
Höfundar eru grunnskólakennarar og skipa 6. og 8. sæti á lista Framsóknar í Mosfellsbæ.

Líf í bæinn

Nú þegar Hlégarður hefur verið opnaður á ný getum við loksins farið að nota aðstöðuna til að njóta lista og menningar sem í boði er í bænum.

Það er mikil söngmenning í bænum okkar. Við erum rík af kórum og ekki síður listafólki sem bæði er búið að gera garðinn frægan eða er að gera tónlist og skapa alls konar list

Hvernig væri að opna Hlégarð nokkra daga í mánuði og gefa fólki færi á að nýta húsið sem vettvang til að koma sér á framfæri? Það væri hægt að bjóða kórum upp á að hafa opnar æfingar, halda sýningar listafólks eða aðra sköpun.

Þessir viðburðir yrðu opnir fyrir Mosfellinga og aðra gesti. Nú nýverið var stofnað



lista- og menningarfélag Mosfellinga sem er ætlað að sameina listamenn og gera meira úr menningu bæjarins. Aðgangseyrir að viðburðum gæti verið hóflegur og runnið til þessa nýja og mikilvæga félags.

Ég get sagt út frá sjálfum mér sem meðlim í Karlakór Kjalnesinga og Stormsveitinni að ég væri meira en til í að fá að koma fram og syngja án gjalds en styrkja gott málefni í staðinn, og ég held ég tali fyrir munn margra því fyrir okkur er það allra skemmtilegasta að koma fram fyrir áheyrendur.

Kristján Erling Jónsson
skipar 7.sæti á lista Vina Mosfellsbæjar

Mosó, stórasti bærinn!

Það er gott og eftirsóknarvert að búa í Mosfellsbæ eins og við öll vitum. Samkvæmt könnunum eru íbúar hér með þeim ánægðustu á landinu sem er ekkert nýtt fyrir okkur sem höfum búið hér lengi. Það er nefnilega alvitað að það er best að búa í Mosfellsbæ, þar sem sveit og borg sameinast í hina fullkomnu blöndu sveitar og byggðar.

Í Mosó eru góðir skólar og mjög flott íþrótt- og tómstundalíf og frábært að alast hér upp. Mosfellsbær er gæðasamfélag sem við í meirihlutunum höfum unnið í að þróa og skapa undanfarin ár og við viljum halda því áfram.

Við viljum líka halda áfram að vera snjöll og framsýn og ætlum að opna FabLab smiðju og viljum líka koma á fót Þróunar- og nýsköpunarsetri sem gefur endalaus möguleika fyrir ungt fólk til að taka þátt í þróun og nýsköpun. Staður þar sem ungt fólk kemur hugmyndum sínum á framfæri.

Við í Sjálfstæðisflokknum ætlum áfram að stuðla að því að boðið verði upp á fjölbreytt húsnæði fyrir alla aldurshópa í nýjum hverfum bæjarins. Mismunandi stærðir og skipulag á íbúðum henta ólíkum hópum af fólki. Með því að auka úrval og framboð á fjölbreyttari íbúðum viljum við passa að allir sem eru að leita að heimili í Mosfellsbæ geti fundið eitthvað sem hentar fyrir sig. Fyrir ungt fólk og ungar fjölskyldur er það spennandi valkostur að geta eignast sína fyrstu íbúð hér í Mosfellsbæ.



Áherslur Sjálfstæðisflokksins eru að stuðla að því að boðið verði áfram upp á fjölbreytta og fjölskylduvæna byggð, fjölbreytta möguleika á húsnæði fyrir alla og allar fjölskyldustærðir allt frá einstaklingsíbúðum til stærri eigna fyrir stórar fjölskyldur.

Við viljum byggja upp stóra og fjölbreytta byggð á Blikastaðalandi. Blikastaðalandið er tilvalið svæði til að bjóða upp á fjölbreytt úrval af húsnæði fyrir bæði núverandi og verðandi Mosfellinga.

EKKI MÁ GLEÝMA þeim sem byggðu upp þetta samfélag og er Mosfellsbær með forystu Sjálfstæðisflokksins búinn að gera samning um uppbyggingu á íbúðum í Bjarkarholti fyrir eldri borgara í samstarfi við Eir. Þar munu rísa öryggis- og þjónustuíbúðir sem munu tengjast við núverandi byggingar auk þess sem húsnæði fyrir félagsstarf mun aukast mjög mikið. Þessar viðbætur tryggja það að bærinn geti mætt þörfum þessa ört stækkaðs hóps enn betur.

Íbúafjöldi Mosfellsbæjar hefur frá árinu 2004 til dagsins í dag tvöfaldast og frá 2011 hefur aukningin verið 50%. Það mætti þá kannski segja að Mosfellingurinn og fyrrverandi forsetafrú hafi haft rétt fyrir sér þegar hún sagði að Mosfellsbær væri stórasti bærinn eða eitthvað í þá áttina.

Ragnar Bjarni Zoëga og Þóra Björg frambjóðendur á lista Sjálfstæðisflokksins fyrir komandi sveitarstjórnarkosningar 14. maí

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

VIRBING JÁKVÆÐNI FRAMSÆKNI UMHYGGJA

BORG
FASTEIGNASALA

0 sole Mosó!

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

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

STEINA EYJAN



EYÞÓR OG BIRKIR

HÉR TIL AÐ VELTA ÞUNGUM SEM LÉTTUM STEINUM

EKKERT VÆL OG VERIÐI SÆL!

Steinabræður settu saman lista yfir nokkur væl á umræðuvettvangnum á Fésbókinni, svona væl vilja Steinabræður ekki sjá!



Nú rétt í þessu, Djöfulsins viðbjóður, hvað er að þessu fólki??



og 66 til viðbótar 80 ummæli

Góðan daginn, ég kvarta ekki oft en þegar ég kvarta þá sýður á mér. Stjórnvöld bæjarins hafa gjörsamlega "\$%&/% skitið rækilega upp á þvert bakið. Afsakið tungumálið. Það er þannig málið með vexti að ég hef ekki verið nógu sátt með hvernig rökun á grasi hefur verið háttað í bænum. Tún, beð og blóm þvers og kruss um bæinn hafa sitið ósnert og þurfum við bæjarbúar að súpa seyðið. Það er morgunljóst að ePad kynslóðin vinnur ekki fyrir "#\$%/& kaupinu. 😞

59

57 ummæli

Nú er það ljóta vitleysan, enn og aftur kemur það berlega í ljós að spilling er í spilunum í bænum, miðað við launin hefur Haraldur lítið gert. Saumaklúbbar bæjarins titra og skjálfa af reiði. Hann gerði þó gólfhús fyrir ríku og fínu vini sína. Hann getur gengið sáttur frá borði, flottur kallinn.

Líkar þetta Svara 3ár Breytt

2



Nú var ég og maðurinn minn að labba úti og ennþá hábjart úti en það er búið að kveikja á öllum ljósastaurum sem við höfum gengið framhja, er ekki hægt að eyða rafmagni í betra hluti bara spyr

40

9 ummæli

KVARTANIR OG LEIÐINDI SENDIST Á STEINAEYJAN@GMAIL.COM

VERSLUM Í HEIMABYGGÐ



Vaxmeðferðir
Litun & plokkun

DHARMANUDD.IS

20%
afsláttur
til 14.maí

Sjúkráþjálfun Mosfellsbæjar hættir rekstri eftir 26 góð ár.

Ég vil koma á framfæri þakklæti til allra viðskiptavina og vináttusambanda. Gleðilegt sumar og Guðs blessun í framtíðinni.

Kær kveðja, Sonja Riedmann

Sjúkráþjálfun
Mosfellsbæjar



Skeljatanga 20, 270 Mosfellsbæ • sími: 566 8520



GARÐMENN

...gerum garðinn frægan!

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

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

Sími 893 5788

LOGN Bókhald

KOMUM BÓKHALDINU Í DÚNALOGN

Bókhaldsþjónusta fyrir einstaklinga og fyrirtæki



www.lognbokhald.is - lognbokhald@lognbokhald.is - Tröllateigur 41



B. Markan ehf.
Pípulagnir

660 6690

www.bmarkan.is

AÐALSAFNAÐARFUNDUR

Aðalsafnaðarfundur Lágafellssóknar verður haldinn þriðjudaginn 10. maí kl. 20:00 í safnaðarheimili Lágafellssóknar Þverholti 3, Mosfellsbæ.

Dagskrá: Venjuleg aðalfundarstörf.

Sóknarnefnd



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

HREYFING

VIGTIN ER EKKI MÆLIKVARÐI Á HEILBRIGÐI



AF HVERJU ER GOTT AÐ HREYFA SIG?

VIÐ SOFUM BETUR



BÆTIR HJARTA-ÆÐAKERFIÐ



STYRKIR VÖÐVA OG BEIN



EYKUR ÞOL OG STYRK



LOSA VELLÍÐUNARHORMÓN
OG LÆTUR OKKUR LÍÐA VEL



KEMUR Í VEG FYRIR
LÍFSSTÍLLSSJÚKDÓMA



LITLIR HLUTIR ALLA DAGA SKAPA STÓRA SIGRA

- ★ **Verum fyrirmyndir:** Börnin sjá allt sem við gerum en heyra ekki alltaf sem við segjum.
- ★ **Við viljum ekki vera þroskaþjófar:** Leyfum börnum að glíma við aðstæður; hlaupa, klifra og ganga milli staða.
- ★ **Finum hreyfingu** sem okkur þykir skemmtileg og veitir okkur vellíðan.
- ★ **Æfum okkur í sjálfsaga;** Búum til rútínu og setjum hreyfinu inn í skipulag dagsins.
- ★ **Engin afsökun;** Í Mosfellsbæ eru frábærir hjóla- og göngustígar, fellin sjö, jóganámskeið, ketilbjöllunámskeið, líkamsrækt, battavellir og sundlaugar.





FJÖLSKYLDUHÁTÍÐ SJÁLFSTÆÐISFLOKKSINS Í MOSFELLSBÆ

BOÐIÐ VERÐUR UPP Á PYLSUR, ÍS OG
ANDLITSMÁLUN AUK ÞESS SEM
HOPPUKASTALI VERÐUR Á SVÆÐINU



HVENÆR:

30. APRÍL FRÁ KLUKKAN 12-14

HVAR:

PLANINU FYRIR FRAMAN KRÓNUNA

Stöðuuppfærslur
in your face



Baldur Sigurðsson
Fór og plokkaði í einn svartan. Fór svo heim og unplokkaði í einn glæran. Þessir svörtu eru til vandræða, hvar er best að setja þá Sorpa tekur ekki við svörtum, nema það sé búið að setja þá í glæra.
23. apríl

Jógvan Hansen
Ég er með viskiptahugmynd. Búa til banka sem er með þjónusti.
12. apríl

Eiríkur Jónsson
TEKINN FYRIR ÓLÖGLEGT BROTTKAST !!!!!

Ég er nú ekki oft kjafstopp en nú fór svo. Ég er búinn að vera að "plokka" kringum Bjarkarholtið undanfarna daga og skilað ruslinu samviskusamlega í Sorpu án vandræða. Hef notað sama svarta ruslapokan sem ég sturta svo úr og safna í á ný. Í dag brá hins vegar svo við að ég varð að borga 500 krónur í refsingu fyrir að koma með svartan poka inn á gámasvæðið. Þó ég segðist fara með hann aftur breytti það engu ég yrði að borga "af því það sæst ekki í gegnum pokann". Ég var líka með rauðan taupoka sem ekki sást í gegnum, - það var gjaldfrjálst og í lagi. Það þarf örugglega marga sérfræðinga til að semja svona reglur.
14. apríl

Þórunn Ósk Þórarinsdóttir
Everybody be cool this is a robbery!

Haldið ró ykkar, þetta er bankarán. Mjadmírnar ljúga ekki... he hips don't lie... Ég held að áfallið yfir bankaráninu hafi farið beint í mjadmírnar :) Þegar tilkynnt var um sölu á þyrjaði ég að finna fyrir stífelsi og verkjum. Þegar það lá fyrir að BB vissi ekkert um pabba sinn þá þá var kominn tími á sjúkrahjálfun og að leita að viðbragðsáætlun við bankaráni hjá ÍSB og SBÍ en hana var hvergi að finna, þá var skellurinn svo mikill að ég fór í sjálfskoðun og spurði mig...Hver er þinn þáttur í þessu ráni...? Svo ég er úti að mýkja mjadmírnar... en kem ekki auga á minn þátt :) 23. apríl

ÞJÓNUSTA VIÐ MOSFELLINGA

VERSLUM Í HEIMABYGGÐ



Urðarholt 4 Mosfellsbær Sími 578 5080



Öll almenn smíði

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

~ Fagmenn í yfir 40 ár ~



Flugumýri 2 - Sími 566-6216



Frí Tjónaskoðun

★ GÆÐAVOTTAD VERKSTÆÐI ★

Auðbrekku 27. Kópavogi Sími 554 2510
www.bilasprautun.is



S: 660 0770 - www.aftak.is



Þú finnur öll blöðin á netinu
WWW.MOSFELLINGUR.IS



GÓÐIR MENN EHF

Rafverktakar
GSM: 820-5900

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



Löggiltur rafverktaki

MG LÖGMENN

Erfðaskrár ~ Kaupmálar ~ Skipti dánarbúa
Skilnaðarsamningar ~ Slysamál
Gallar í fasteignum
Persónuleg þjónusta

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



IcePort

Icelandic Trade Partner

Heymartól - Snjallperur - Hátalarar - Hitafatnaður
Brúsar og nestisbox sem halda heitu eða köldu
Leikföng - Snjallúr - Símahulstur og margt fleira

Vefverslun - iceport.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

BílaGlerið

Framrúður & ísetningar
Sími 587-6510

Öryggisgler í vinnuvélar, báta og bíla

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

VGH Mosfellsbæ

VERKTAKI SÍÐAN 1968

ÞAÐ SEM TIL ÞARF

896-9443 896-2279

STILKUR

PURRKUÐ BLÓM
& SKREYTINGAR

STILKUR.IS | UGLUGATA 31 | SÍMI 696-6566

HEYRST HEFUR...

...að aldrei hafi fleiri konur leitt framboðslista í Mosfellsbæ.

...að Sonja og Sjúkráþjálfun Mosfellsbæjar sé að hætta rekstri eftir 26 ára starfsemi.

...að verið sé að semja um garðslátt í Mosfellsbæ fyrir sumarið og að Garðlist verði með vestursvæði bæjarins og Hreinir garðar með austur.

...að bæjarráð hafi samþykkt á dögnum að kanna staðsetningu þjóðarhallar í Mosfellsbæ.

...að árgangamót og steikarkvöld fótboltans sé á laugardaginn.

...að VG hafi verið gert að rífa niður kosningaauglýsingar sínar á Kjarnanum, daginn eftir að þær voru settar upp.

...að hin stórskemmtilega og krefjandi KB þraut fari fram laugardaginn 21. maí en Kettlebells Iceland stendur fyrir hlaupinu.

...að Kammerkór Mosfellsbæjar haldi kveðjutónleika sína í kvöld.

...að árshátið starfsmanna Mosfellsbæjar verði haldin í Gullhömrum laugardaginn 7. maí.

...að Frystihúsið sé nú lokað en ísbúðin er staðsett við Krónuna.

...að Grétar Eggerts hafi verið ráðinn nýr framkvæmdastjóri Aftureldingar og mæti á skrifstofuna eftir helgi.

...að búið sé að semja við reynsluboltann Jovan Kubat um að verja mark Aftureldingar næstu tímabil í Olís-deildinni.

...að skátafélagið Mosverjar standi fyrir tónleikaröð á fimmtudagskvöldum í Kvosinni þar sem safnað verður fyrir nýju eldhúsi.

...að þegar 12 lið hafi verið eftir í úrslitakeppninni í körfubolta á Íslandi hafi Mosfellingar átt þrjá þjálfara.

...að Mosfellingarnir Ísak Snær og Jason Daði hafi skorað þrjú mörk fyrir Blika í fyrsta leik í Bestu.

...að það sé kominn nýr hreystivöllur við Helgafellsskóla.

...að leikfélagið sé nú með í sýningu kvöldstund til heiðurs Maríu Guðmunds, Ó María.

...að meistaraflokkur karla í fótbolta spili þrjá fyrstu leiki sumarsins í Lengjudeildinni á heimavelli.

...að Instagram-síða knattspyrnu-deildar sé vöknud af værum blundi.

...að Hlíðavöllur opni fyrir kylfinga um helgina.

...að handboltatímabilinu sé nú lokið en stelpurnar náðu ekki í stig í Olís-deildinni og strákarnir komust ekki í úrslitakeppnina.

...að það séu 16 dagar til kosninga.

...að Herrakvöld Lions fari fram í Hlégarði á föstudagskvöldið.

...að Mosfellingur á Instagram sé að taka frambjóðendur í oddvita-spjall þessa dagana og kynna sér stefnumálin.

mosfellingur@mosfellingur.is

Nýir Mosfellingar

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

Hún Svandís Margrét Valdísardóttir fæddist þann 17. september 2021 á Landspítalanum. Hún var 3.895 gr og 52 cm. Foreldri er Valdís Svanhildur Erlendsdóttir en Svandís er einbirni, frumburður.



HERRAKVÖLD

AFTURELDINGAR

STEIKARKVÖLD

í Harðarból laugardaginn 30. apríl

Jógvan Hansen stýrir veislunni, lúxus steikarhlaðborð frá Geira í Kjötubúðinni, skemmtiatriði á heimsmaelkvarða, uppboð og happdrætti

Verð 6.990 kr.

Órfáir miðar eftir í gegnum netfangið maggi@afturelding.is

Í eldhúsinu

HJÁ EINARI OG BIRNU

Upphaldsmorgunmaturinn

Einar Sigurjónsson og Birna María Karlsdóttir deila með okkur uppskrift að þessu sinni.

„Okkur finnst margt skemmtilegra í lífinu en að vera í eldhúsinu svo við köstum fram einni lauffléttu. Við erum að vinna með morgunmat að þessu sinni en að sjálfsögðu má fá sér músli á öllum tímum dagsins. Okkur finnst best að fá okkur músli með grískri jógúrt og bláberjum. Það má vinna með ýmiss konar korn og fræn þetta er okkar upphalds.“

- 5-6 dl tröllahafrar
- 2 dl graskersfræ
- 1 dl sólblómfræ
- 1 dl kókosflögur
- 1 dl saxaðar möndlur
- 1 dl saxaðar pekanhnetur
- 3 msk hunang
- 3 msk kókosolía

1) Hita ofninn í 180°



- 2) Bræða saman í potti olíu og hunang
- 3) Blanda öllu vel saman í skál
- 4) Setja á bökunarplötu með bökunarpappír
- 5) Baka í u.þ.b. 15 mínútur, gott að velta blöndunni til einu sinni meðan á bökun stendur (má vera lengur ef þið viljið hafa múslið dekkra)
- 6) Taka úr ofninum og láta kólna
- 7) Geyma í lokuðu íláti

Einar og Birna skora á Sigurð Frosta Baldvinsson að deila næstu uppskrift í Mosfellingi

HEIMILIS- VERK

Að taka úr upphvottavélinni, hengja upp úr þvottavélinni eða brjóta saman úr þurrkaranam.

Ég held ég geti sagt fyrir hönd flestra að þetta eru meðal leiðinlegustu heimilisverkanna. Sérstaklega vegna þess að maður er ekki fyrr búinn að ljúka verkinu þegar það þarf að byrja það aftur ...

Þótt klósettþrif séu heldur ekki skemmtileg þá þarf ekki að endurtaka þau alveg jafn ítrekað, nema maður búi með fólki sem pissar mikið út fyrir (en það er annað mál).

Á heimilum þar sem tvær eða fleiri fullorðar manneskjur búa saman, þá oftar en ekki lenda þessi leiðinda heimilisverk aðallega á herðum eins aðila. Það þarf ekki að vera slæmt að hafa slíka verkaskiptingu, svo lengi sem allir eru sáttir við sitt hlutskipti. En oft getur verið gott að allir aðilar fái að kynna þessum hlutverkum svo að maður kunni að meta það þegar þau eru unnin fyrir mann.

Til dæmis sér maðurinn minn alfarið um eldamennsku og eldhúsið á heimilinu hjá okkur (og Jesús minn hvað ég er þakklát fyrir það).

Venjan er svo að ég sjái um þvottinn og önnur dagleg heimilisþrif. En svo er ég búin að vera veik síðustu vikur og maðurinn minn því þurft að sjá um allt heimilið að mestu.

Og hann gerir nú ekki annað en að tala um hversu hollt þetta sé fyrir karlmenn að átta sig á því að það er bara drullumikil vinna að sinna heimili. Og að hann taki hattinn að ofan fyrir þeim fjölmörgu konum sem sinna bæði vinnu, börnum og heimili. (Ofurkonur að mínu mati)

Ég er alveg sammála því að það er ótrúlega mikilvægt að allir aðilar á heimili átti sig á því að þvotturinn þvær sig ekki sjálfur og upphvottavélin tæmir sig ekki sjálf. Að baki öllum heimilisverkum er heimmikil vinna og ég held að maður læri ekki almennilega að meta alla þá vinnu sem fer í heimilisstörfin fyrr en maður þarf að standa í þeim sjálfur.

Svo áfram gakk með jafna verkaskiptingu og meiri virðingu fyrir heimilisstörfunum!



KAKA ÁRSINS Í MOSFELLSBAKARÍ!

MOSFELLSBAKARÍ

SMÁ AUGLÝSINGAR

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

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



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



**NÆSTI
MOSFELLINGUR
KEMUR ÚT
12. MAÍ**

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

FÓTAADGERÐASTOFA 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 standenda 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

**Tek að mér
alla krana- og
krabbavinnu**

**Útvega allt
jarðefni**

VÖRUBÍLL P.B.
Klapparhlíð 10
Þorsteinn 822-7142



www.arioddsson.is

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

Passamyndir

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

Myndo.is

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



GLERTÆKNI ehf

Völuteigi 21

- gler í alla glugga -

S. 566-8888 • WWW.GLERTAEKNI.IS



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

BH BÍLAVIDGERÐIR
BÍLHÚSIÐ

www.bilhusid.is

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

Smíðjuvegi 60 (rauð gata) Kópavogi - Sími 557 2540



Ökukennsla Lárusar

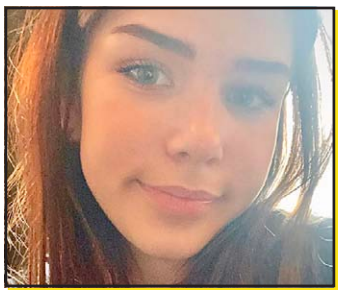
Gsm 7775200 akamos@simnet.is

Vespu-, bifhjóla- og bilpróf

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

SPURNING TIL BÆJARBUA

Hvort er það Skæri, blað, steinn
eða Steinn, skæri, blað?



KAMILLA ALDÍS: Steinn, skæri,
blað eins og alvöru Mosfellingur.



ELLY REBEKKA:
Skæri, blað, steinn.



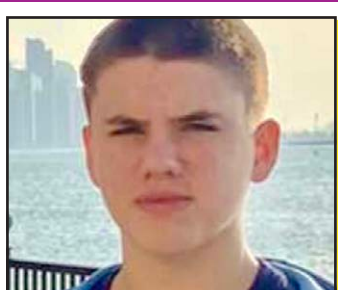
BENNI:
Skæri, blað, steinn.



VICTORIA LÍF:
Skæri, blað, steinn.



BERGDÍS HEBA:
Skæri, steinn, blað.



ÞORVALDUR KÁRI:
Skæri, steinn, blað.

Fylgdu okkur á Instagram...



@MOSFELLINGUR

HVERJIR VORU HVAR?

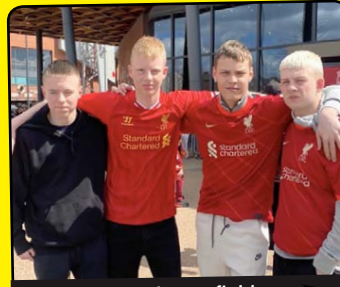
Sendið okkur endilega myndir - mosfellingur@mosfellingur.is



Anna Ólöf fimmtug. Stormsveitin mætti óvænt og gladdi afmælisbarnið.



Mosó vinkonur að blaðra



Mættir á Anfield



SEX SIGRÚNAR
MÆTTAR Í BINGÓ Á BARION



Gleðipinnarnir



Skálað á Barion



Mættar á árhátíð Harðar



Gestir



Gengin í það heilaga



Frí í höfn



Nýr Mosfellingur

TVÍFARAR



Reynir Sig



Pálmi Gunnars

NÖFNUR

Hárstofan
Sprey

Sími 5176677
og á noona.is/sprey



Á AÐ GRILLA Í KVÖLD?

FÁÐU RÁÐLEGGINGAR FAGMANNA



KJÖTBÚÐIN

www.kjotbudin.is

GRENSÁSVEGI 48 - REYKJAVÍK
SUNNUKRIKA 3 - MOSFELLSBÆ

HREINT KJÖT
100%
GÆÐI
ENGIN
VIÐBETT AUKAEFNI



ALLT FYRIR ÞIG

Við erum fagmenn í fasteignaviðskiptum



 **ALLT**
FASTEIGNASALA

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



SAFNAÐ FYRIR ÚKRAÍNU

Þessir duglegu krakkar stóðu við Íþróttamiðstöðina að Varmá og söfnuðu fyrir fólkið í Úkraínu sem þurft hefur að lifa við stríðsátök síðustu vikunnar.

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 innrétuð. Flísar og parket. 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.