MOSFELLINGUR

10. TBL. 25. ÁRG. FIMMTUDAGUR 15. OKTÓBER 2026 • DREIFT FRÍTT INN Á ÖLL HEIMILI Í MOSFELLSBÆ • VEFÚTGÁFA: WWW.MOSFELLINGUR.IS

Þjóðin stóð með Reykjalundi



Mynd/Simmi Vill

Reykjalundur er fallegur að hausti.

Föstudaginn 2. október fór fram landssöfnunin Endurhæfum Reykjalund á vegum Hollvina Reykjalundar í samstarfi við RÚV.

EIGN VIKUNNAR www.fastmos.is



Kolbrúnargata

Fallegar og vel skipulagðar 2ja og 3-4ra herbergja íbúðir í nýju fimm íbúða fjölbýlishúsi við Kolbrúnargötu. Eignirnar afhendast fullbúnar í nóvember 2026 með gardínum, gólfefnum, innréttingum frá HTH og innbyggðum eldhústækjum. Rúmgóðar svalir/verönd í suðurátt með fallegu útsýni.

V. 69,9 og 91,5 m.





Fasteignasala Mosfellsbæjar

FYLGSTU MEÐ OKKUR á Facebook

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



Mosfellingurinn Karen Sif Þorvaldsdóttir tannsmiður

Ánægjulegt að vinna að lausnum

»30



JÓLASVEINA BRUNCH Á BLIKBISTRO

Laugardaga og sunnudaga
22.nóvember - 13.desember frá 11:30- 15:00

Bókaðu borð á Blikbistro.is

BLIK BISTRO • GRILL

MOSFELLSBAKARÍ

TÖKUM VEL Á MÓTI YKKUR

BJARKARHOLT 3-5 | HÁALEITISBRAUT 58-60 | S: 566 6145 | MOSFELLSBAKARI.IS



RÉTTINGAVERKSTÆÐI

Jóns B. ehf

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



CAB CABAS



ÞJÓNUSTUVERKSTÆÐI

SKIPTUM UM FRAMRÚÐUR

MOSFELLINGUR

Útgefandi: Mosfellingur ehf., Gerplustræti 4, sími: 698 6987

Ábyrgðarmaður: Sigmar Vilhjálmsson, *simmi@immis.is*

Ritstjórn:
Hafrún Hafliðadóttir *ritstjóri, hafrun@mosfellingur.is*

Blaðamenn:
Einar Karl Sigmarsson *íþróttir, mosfellingur@mosfellingur.is*
Ruth Örnólfsdóttir *blaðamaður, ruth@mosfellingur.is*

Prófarkalestur: Lýdía Huld Grímsdóttir, *lydiahuld@mosfellingur.is*

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

Umbrot og hönnun: Davíð Gunnarsson, *david@mosfellingur.is*

ISSN 2547-8265

Tekið er við aðsendum greinum á netfangið mosfellingur@mosfellingur.is og skulu þær ekki vera lengri en 500 orð. Efni og greinar skulu berast fyrir kl. 17:00 föstudag fyrir útgáfudag.

Haustið komið í Mosó

Það er óhætt að segja að haustið hafi tekið völdin í Mosó. Dagarnir styttast hratt, kuldinn læðist að okkur og litadýrðin hefur verið með fallegasta móti. Mér finnst alltaf eitthvað notalegt við þennan árstíma þegar rútínan er komin á fullt, íþróttastarfið í gangi og mannlífið í bænum komið í sinn kunnuglega haustgír.

Það er líka nóg um að vera hjá okkur á Mosfellingi og alltaf jafn gaman að fylgjast með því fjölbreytta fólki sem býr og starfar hér í bænum. Í þessu blaði kennir ýmissa grasa og vonandi finna allir eitthvað við sitt hæfi.

Á þessum tíma árs finnst mér mikilvægt að minna okkur Mosfellinga á að versla í heimabyggð. Við erum heppin með fjölbreytta þjónustu, verslanir og fyrirtæki hér í Mosfellsbæ en það er ekkert sjálfgefið að þau verði alltaf til staðar. Ef við viljum hafa öflugt atvinnulíf þurfum við líka sjálf að leggja okkar af mörkum og beina viðskiptunum hingað þegar við getum.

Við á Mosfellingi finnum vel fyrir stuðningi bæjarbúa og fyrirtækja.



Hafrún Hafliðadóttir, ritstjóri Mosfellings

ÍSFUGL

www.isfugl.is

KJÚKLINGUR KALKÚNN UM ÍSFUGL ÍSFUGLSBÆNDUR

NÆSTI MOSFELLINGUR KEMUR ÚT 5. NÓVEMBER

Í ÞÁ GÖMLU GÓÐU ... ÁRIÐ 2013









Hollvinasamtök stofnuð

Stofnfundur hollvinasamtaka Reykjalundar var haldinn laugardaginn 2. nóvember á Reykjalundi. Mæting á fundinn var afar góð eða rétt um 200 manns. Samkomusalurinn var því þétt setinn og þurftu sumir að standa. Ragnheiður Ríkharðsdóttir var fundarstjóri og stýrði samkomunni af röggsemi. Haraldur Sverrisson bæjarstjóri Mosfellsbæjar flutti ávarp og Birgir Gunnarsson kynnti starfsemi Reykjalundar. Lög voru samþykkt fyrir samtökin og kosið í stjórn.

Haukur Leósson var kjörinn formaður og aðrir í stjórn þau Ragnheiður Ríkharðsdóttir, Sigrún Hjálmtýsdóttir, Ásbjörn Einarsson og Stefán Sigurðsson og varamenn Jón Ágústsson og Bjarni Ingvar Árnason.

Á fundinum var samþykkt að árgjald skyldi verða kr. 5.000 og að fullgildir félagsmenn yrðu þeir sem greiða árgjaldið hverju sinni.

Diddú söng nokkur lög við undirleik Önnu Guðnýjar og fórst það afar vel úr hendi eins og henni er von og vísa. Að loknum ávarpaði nýkjörinn formaður fundinn, þakkaði traustið og bauð fundarmönnum að þiggja veitingar. Rétt er að benda á að þeir sem vilja gerast hollvinir geta gert það á heimasíðu Reykjalundar eða með því að hringja í síma 585-2000.



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

HÉÐAN OG ÞAÐAN



Getur þú fundið Benjamín falinn í blaðinu?







KRANABILLINN.IS

SÍMI 780 5400

Fasteignasala Mosfellsbæjar



Svanþór Einarsson
Lögg. fasteignasali



Sigurður Gunnarsson
Lögg. fasteignasali



Theodór Emil Karlsson
Lögg. fasteignasali



Steingrímur Benediktsson
Lögg. fasteignasali



UGLUGATA 2

Mjög falleg og vel skipulögð 123,7 m2, 4ra herbergja endaíbúð á jarðhæð með sérinngangi. Rúmgóðar og skjólsælar svalir í suðurátt. Fallegar innréttingar frá Parka. Tvö sérmerkt bílastæði á bílaplani. Stutt er í alla helstu þjónustu svo sem skóla, leikskóla, ósnortna náttúru og göngu- og hjólastíga. **V. 92,9 m.**



BERGHOLT 16

Vel skipulagt 178,2 m2 einbýlishús með bílskúr. Eignin skiptist í forstofu, stofu, borðstofu, eldhús, fjögur svefnherbergi (fimm á teikningu), baðherbergi, gestasnyrtingu, þvottahús, bílskúr og geymslu. Stór timburverönd, hellulögð verönd, geymsluskúr og hellulagt bílaplan. Húsið er vel staðsett í vinsælu og grónu hverfi. **V. 139,9 m.**



DESJAMÝRI 7

43,5 m2 geymsluhúsnæði á afgirtu lokuðu svæði við Desjamýri 7 í Mosfellsbæ. Búið er að setja upp salernisaðstöðu í bilinu, bílalyftu (2ja pósta), gott geymsluloft með skápum og epoxý á gólf. 3ja fasa rafmagn er í húsnæðinu. Hámarks lofthæð 4,2 m. Engin vskkvöð er á eigninni.

V. 25,9 m.



LILJUGATA 9

Mjög fallegt og nýlegt 106,7 m2, raðhús á einni hæð. Fallegar innréttingar frá HTH, gólfhiti, innfelld lýsing, Free@Home hússtjórnarkerfi og loftskiptakerfi frá Íshúsinu ehf. Hellulagt bílaplan með snjóbræðslu. Afgirt timburverönd í suðurátt. Frábær staðsetning, stutt frá Helgafellsskóla, leikskóla og næstu strætóstoppistöð. **V. 104,9 m.**



UGLUGATA 38

Falleg og vel skipulögð 4ra herbergja endaíbúð á jarðhæð með afgirtum timburpalli til suðurs, sérmerktu bílastæði í lokaðri bílageymslu. Íbúðin er björt og opin með gluggum á þrenna vegu. Stutt er í skóla, leikskóla, göngu- og hjólastíga og ósnortna náttúru. **V. 87,9 m.**



SNÆFRÍÐARGATA 5

Mjög falleg og vel skipulögð 106,6 m2, 4ra herbergja endaíbúð á jarðhæð með sérinngangi í fimm íbúða húsi. Fallegar innréttingar og gólfefni. Stór timburverönd í suðurátt með fallegu útsýni. Frábær staðsetning. Stutt er í skóla, leikskóla, göngu- og hjólastíga og ósnortna náttúru.

V. 87,6 m.



REYKJAVEGUR 64

Rúmgott og nýlegt 258,2 m2 einbýlishús á einni hæð með stórum innbyggðum bílskúr á 1.000 m2 eignarlóð við Reykjaveg 64 í Mosfellsbæ. Stórt steypt bílastæði og stór timburverönd sem snýr í suðvesturátt. Fjögur rúmgóð svefnherbergi og tvö baðherbergi. Góð hljóðvist, gólfhiti og loftskiptakerfi. **V. 168,5 m.**



LÓUGATA 24

Nýtt - Fullbúið - Glæsilegt 250,1 m2, einbýlishús á einni hæð með innbyggðum bílskúr. Eignin afhendist fullbúnin með vönduðum innréttingum, gólfefnum, hljóðdúk í lofti með innbyggðri lýsingu, free@home hússtjórnarkerfi og loftskiptikerfi. Hellulögð verönd og bílaplan.

V. 197,0 m.



BJARKARHOLT 17

Falleg og vel skipulögð 82,6 m2, 3ja herbergja íbúð á 4. hæð ásamt sér bílalstæði í bílakjallara í nýlegu lyftuhúsi við miðbæ Mosfellsbæjar. Svalir í austurátt. Frábær staðsetning þar sem stutt er skóla, verslanir og alla aðra helstu þjónustu.

V. 79,9 m.



RAUÐAMÝRI 13

163,3 m2 raðhús með innbyggðum bílskúr í botnlanga við Rauðamýri 13 í Mosfellsbær. Hellulagt bílaplan er fyrir framan húsið og stór afgirt timburverönd í bakgarði. Fallegt útsýni. Mikil lofthæð í stofu sem gerir eignina bjarta og skemmtilega. Gólfhitakerfi er í eigninni.

V. 121,0 m.



GERPLUSTRÆTI 2

Falleg og vel skipulögð 128,4 m2, 4ra herbergja endaíbúð á efstu hæð (3. hæð) með glæsilegu útsýni í lyftuhúsi ásamt stæði í lokaðri bílageymslu. Stórar svalir (15,5 m2) með svalalokun í suðvesturátt. Frábær staðsetning, rétt við nýjan leikskóla og Helgafellsskóla.

V. 91,9 m.



ÞRASTARHÖFÐI 6

Mjög falleg og mikið endurnýjuð 96,2 m2, 3ja herbergja íbúð með fallegu útsýni á 2. hæð í 3ja hæða fjölbýlishúsi. Um er að ræða íbúð á vinsælum stað í Mosfellsbæ. Stutt er í Lágafellsskóla, leikskóla, Lágafellslaug og World Class, en auk þess er golfvöllur í næsta nágrenni.

V. 82,0 m.



SÚLUHÖFÐI 13

Fallegt og bjart 224,8 m2 einbýlishús á einni hæð með innbyggðum bílskúr. Gólfhitakerfi er í öllu húsinu. Stórar timburverandir með heitum potti. Stórt steypt bílalstæði. Vinsæl staðsetning, stutt í golfvöllinn, Lágafellsskóla, leikskólann Hulduberg, Lágafellslaug og World Class.

V. 174,9 m.



GERPLUSTRÆTI 25

Falleg og vel skipulögð 118,2 m2, 3ja herbergja íbúð á jarðhæð í lyftuhúsi ásamt stæði í lokaðri bílageymslu. Sérmerkt bílastæði í lokaðri bílageymslu með hleðslustöð. Steypt verönd og timburverönd í suðurátt. Frábær staðsetning, rétt við Helgafellsskóla.

V. 88,9 m.



Loppuhjálp styður dýraeigendur í fjárhagsvanda

Nýstofnuð félagasamtök, Loppuhjálp, hafa það að markmiði að styðja dýraeigendur sem lenda í fjárhagsvanda og koma þannig í veg fyrir að fólk þurfi að láta frá sér gæludýr vegna kostnaðar.

Starf samtakanna snýst meðal annars um að aðstoða fólk sem á í erfiðleikum með að greiða dýralæknakostnað eða kaupa fóður fyrir dýrin sín.

Aðstandendur Loppuhjálpar segja þörfina geta aukist yfir vetrarmánuðina þegar útgjöld heimila hækka og fjárhagur margra verður þrengri. Samtökin undirbúa því sérstakt vetrarátak með það að markmiði að tryggja að sem flest gæludýr fái þá umönnun og þann aðbúnað sem þau þurfa á að halda.

Loppuhjálp leitar nú jafnframt að fólki sem vill leggja starfseminni lið, annaðhvort sem sjálfboðaliðar eða styrktaraðilar.

Markmiðið er að byggja upp stuðningsnet fyrir dýraeigendur í tímabundnum erfiðleikum og hjálpa fjölskyldum að halda gæludýrum sínum þrátt fyrir fjárhagsleg áföll. Hægt er að leggja málefninu lið með styrkjum. Loppuhjálp er skráð almannaheillafélag, svo gjafir og framlög til samtakanna (frá 10.000 kr. á ári) veita rétt til skattfrádráttar hjá Skattinum.

Reikningsnúmer: 0357-26-004543
Kennitala: 470826-0370

Loppuhjálp
STOFNUN SEM HJÁLPAR DÝRUM MEÐ VETERINAKOSTNAÐ OG NAUÐSYNJAR



Landssöfnunin Endurhæfum Reykjalund fór fram á RÚV

Mosfellingar standa með Reykjalundi

Söfnunarfé verður nýtt til endurbóta á húsnæði endurhæfingardeildar

Reykjalundur hefur um áratugaskeið verið órjúfanlegur hluti af sögu Mosfellsbæjar og jafnframt einn af stærstu vinnustöðum bæjarins. Þar hefur fólk hvaðanæva af landinu fengið mikilvæga endurhæfingu og faglegan stuðning í kjölfar veikinda og áfalla.

Hilmar Gunnarsson bæjarstjóri heimsótti Reykjalund á dögunum og átti þar fund með Svönu Helen Björnsdóttur forstjóra. Í heimsókninni kynnti hann sér starfsemina og ræddi við forstjórann um stöðu Reykjalundar og þau verkefni sem fram undan eru.

Föstudaginn 2. október fór fram landssöfnunin Endurhæfum Reykjalund á vegum Hollvina Reykjalundar í samstarfi við RÚV. Hilmar var meðal þeirra sem tóku þátt í sérstakri sjónvarpsútsendingu í tilefni söfnunarinnar.

Um 122 milljónir söfnuðust fyrir Reykjalund

Söfnunin gekk vonum framar. Alls söfnuðust um 122 milljónir króna, sem var umfram þær væntingar sem gerðar höfðu verið til átaksins. Fjármununum verður varið til endurbóta á óheilnæmu húsnæði endurhæfingardeildar Reykjalundar.

Með átakinu var athygli vakin á því mikilvæga endurhæfingarstarfi sem unnið er á Reykjalundi og nauðsyn þess að tryggja starfseminni góða aðstöðu til framtíðar.

Á hverju ári fara um 1.200 einstaklingar í gegnum fimm vikna endurhæfingu á Reykjalundi. Starfsemin snertir því fjölmargar íslenskar fjölskyldur og óhætt er að segja að flestir þekki einhvern sem hefur notið þeirrar mikilvægu þjónustu sem þar er veitt. Í söfnunarþættinum sem sýndur var á RÚV var sjónum beint að persónulegum sigrum fólks sem hefur tekist á við áskoranir með stuðningi og endurhæfingu á Reykjalundi. Þar komu fram áhrifamiklar sögur sem minna á hversu þýðingarmikið starf Reykjalundar er, ekki aðeins fyrir einstaklingana sjálfa heldur einnig fyrir fjölskyldur þeirra og samfélagið allt.



Hilmar Gunnarsson bæjarstjóri og Svana Helen Björnsdóttir.

Mg MINI GARÐURINN HÓPEFLI

KIRKJUSTARFIÐ



HELGIHALD Í LÁGAFELLSKIRKJU

Sunnudagur 18. október
Lágafellskirkja:
Taizé messa kl. 20:00

Þriðjudagur 20. október
Safnaðarheimili:
ósoM æskulýðsfélag kl. 19:30

Fimmtudagur 22. október
Safnaðarheimili:
Úlfastund kl. 17:00

Sunnudagur 25. október
Lágafellskirkja:
Guðsþjónusta kl. 20:00

Þriðjudagur 27. október
Safnaðarheimili:
ósoM æskulýðsfélag kl. 19:30

Fimmtudagur 29. október
Safnaðarheimili:
Úlfastund kl. 17:00

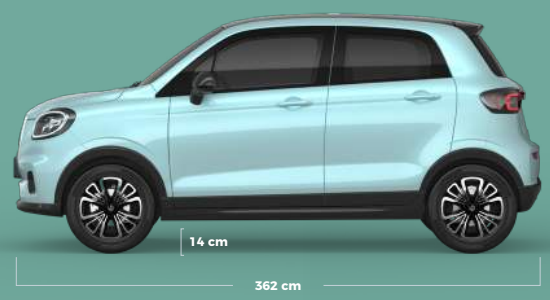
Sunnudagur 1. nóvember
Brautarholtskirkja:
Allra heilagra messa í Brautarholtskirkju kl. 17:00 og Lágafellskirkja:
Allra heilagra messa kl. 20:00

Þriðjudagur 3. nóvember
Safnaðarheimili:
ósoM æskulýðsfélag kl. 19:30

Fimmtudagur 5. nóvember
Safnaðarheimili:
Úlfastund kl. 17:00

HVAÐA LEAPMOTOR HENTAR ÞÉR?

T03





VERÐ:
2.390.000 KR.
MEÐ RAFBÍLASTYRK
LISTAVERÐ: 2.890.000 KR.

B03X





LIFE VERÐ:
2.990.000 KR.
MEÐ RAFBÍLASTYRK
LISTAVERÐ: 3.490.000 KR.

DESIGN VERÐ:
3.590.000 KR.
MEÐ RAFBÍLASTYRK
LISTAVERÐ: 4.090.000 KR.

B05





DESIGN VERÐ:
3.990.000 KR.
MEÐ RAFBÍLASTYRK
LISTAVERÐ: 4.490.000 KR.

B10





DESIGN VERÐ:
4.790.000 KR.
MEÐ RAFBÍLASTYRK
LISTAVERÐ: 5.290.000 KR.

C10 AWD





DESIGN VERÐ:
5.990.000 KR.
MEÐ RAFBÍLASTYRK
LISTAVERÐ: 6.490.000 KR.

Í samvinnu við bílarisann STELLANTIS

Jeep · RAM · FIAT · Alfa Romeo · LEAPMOTOR · Maserati · CHRYSLER · Citroën · OPEL · Peugeot · DS AUTOMOBILE · DODGE · LANCIA · Abarth

LEAPMOTOR

TAKTU STÖKKIÐ

ISBAND

UMBOÐSAÐILI LEAPMOTOR Á ÍSLANDI • ÍSLENSK-BANDARÍSKA • ÞVERHOLT 6 • 270 MOSFELLSBÆR
S. 590 2300 • LEAPMOTOR.NET/IS • ISBAND.IS • ISBAND@ISBAND.IS • OPIÐ VIRKA DAGA 10–17



Vinnuhópur um nýja stúku að Varmá hefur hafið störf

Vinnuhópur sem bæjarráð skipaði vegna fyrirhugaðrar stúkubyggingar við aðalknattspyrnuvöllinn að Varmá hefur hafið störf við þarfagreiningu fyrir bygginguna.

Hópurinn skoðar meðal annars kröfur UEFA og KSÍ, fjölda áhorfendasæta, búningsaðstöðu, aðgengi og möguleika á samnýtingu húsnæðisins. Þá verður einnig lagt mat á mögulega áfangaskiptingu framkvæmdarinnar ásamt stofn- og rekstrarkostnaði.

Niðurstaða vinnunnar verður þarfagreining með tillögum að helstu hönnunarforsendum stúkubyggingarinnar og um það hvernig nýta megi hana sem best fyrir knattspyrnu, frjálsar íþróttir og eftir atvikum aðra starfsemi.

Frá vinstri: Magnús Sigurðsson, rekstrarstjóri eignasjóðs Mosfellsbæjar, Einar Ingi Hrafnsson, framkvæmdastjóri Aftureldingar, Leifur Ingi Eysteinsson, varabæjarfulltrúi, Gylfi Þór Þorsteinsson, bæjarfulltrúi, Sif Sturludóttir, verkefnastjóri hjá Mosfellsbæ, Agnar Freyr Gunnarsson, meðstjórnandi í stjórn knattspyrnudeildar Aftureldingar, og Guðjón Svansson, leiðtogi íþrótta- og lýðheilsumála hjá Mosfellsbæ.

Full stærð • Lýsing • Snjóbræðsla

Nýr körfuboltavöllur vígður við Kvíslarskóla

Nýr útikörfuboltavöllur við Kvíslarskóla var vígður 6. október. Völlurinn er í fullri stærð, með sex körfum, lýsingu og öflugu snjóbræðslukerfi svo hægt er að nýta hann stóran hluta ársins.

Nýja aðstaðan er kærkomin viðbót fyrir skólana á svæðinu, körfuknattleiksstarf Aftureldingar og íbúa almennt. Með vellinum skapast fleiri tækifæri fyrir börn og ungmenni til hreyfingar, samveru og útiveru.

Í tengslum við vígsluna var haldið svokallað Stinger-mót og stóð Axel Orri Ólafsson þar uppi sem sigurvegari.

Hugmyndir um upphitaðan útikörfuboltavöll hafa ítrekað komið fram frá börnum og ungmennum í lýðræðisverkefnunum *Krakka Mosó* og *Okkar Mosó*.

Völlurinn er því gott dæmi um hugmynd sem kom frá unga fólkinu í bænum og er nú orðin að veruleika.



GYLFI ÞÓR OG HJÖRTUR



EINN HRESS MEÐ ÁRNA



BERGSTEINN, LIVIO OG BALTASAR



HILMAR TEKUR LEIK VIÐ KRAKKANA

Vorið vaknar hjá Leikfélagi Mosfellssveitar



Ljósmyndir: Myndó

Leikhópurinn ásamt aðstandendum sýningarinnar.

Leikfélag Mosfellssveitar frumsýndi um síðustu helgi rokksöngleikinn Vorið vaknar í leikstjórn Arons Martins Ásgerðarsonar og Elísabetar Skagfjörð. Fjölmennur hópur kemur að sýningunni, bæði á sviði og baksviðs, og hefur undirbúningur staðið yfir af krafti síðustu vikur.

Vorið vaknar er byggt á samnefndu þýsku leikriti Franks Wedekind frá árinu 1891. Steven Sater samdi söngleikinn en tónlistin er eftir Duncan Sheik. Verkið var frumsýnt á Broadway árið 2006 og vakti þegar mikla athygli. Það hlaut alls átta Tony-verðlaun, meðal annars sem besti söngleikur ársins.

Sagan fjallar um hóp ungs fólks sem glímir við unglingsárin í íhaldssömu samfélagi þar sem erfitt er að ræða opinskátt um tilfinningar, kynlíf og þær breytingar sem fylgja því að verða fullorðinn.

Ungmennin eiga að stórum hluta aðeins hvert annað að þegar þau reyna að átta sig á eigin líkama, huga og sjálfsmynd. Uppreisn, forvitni og frelsisþrá takast þar á við reglur og væntingar samfélagsins og afleiðingarnar verða bæði fallegar og sársaukafullar.

Tónlistin gegnir stóru hlutverki í sýningunni þar sem rokkið er fléttað saman við söguna og gefur rödd þeim tilfinningum sem persónurnar eiga erfitt með að tjá með öðrum hætti.

Mikill hópur Mosfellinga og annarra leikhúsáhugamanna kemur að uppsetningunni. Þrettán leikarar stíga á svið, sjö manna hljómsveit flytur tónlistina og um tuttugu manna baksviðsteymi sér um fjölbreytt verkefni sem þarf til að koma sýningu af þessari stærðargráðu á svið.

Vorið vaknar er þannig enn ein metnaðarfull uppsetning Leikfélags Mosfellssveitar og nýjasta viðbótin við öflugt áhugaleikhússtarf í bænum.

Miðasala á sýninguna fer fram á tix.is.



Ljósmyndir: Myndó

Elísabet Tinna Haraldsdóttir og Kristján Nói Kristjánsson.



Ljósmyndir: Myndó

Katrín Ýr Erlingsdóttir og Embla Sif Ólafsdóttir.

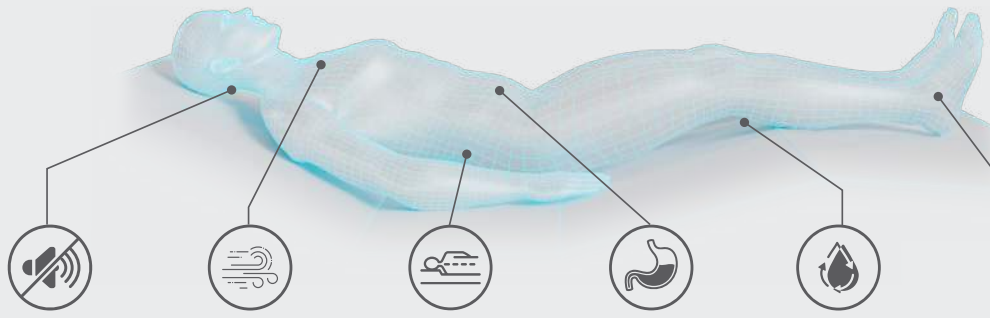


STILLANLEGIR DAGAR

20% AFSLÁTTUR*

VILT ÞÚ SOFA BETUR?

HVAÐ GERIR ZERO GRAVITY-STILLINGIN FYRIR ÞIG?





Ergo Flex

STÍLHREINT OG EINFALT SVEFNRÝMI

Ergo Flex™ sameinar sterka hönnun og einfaldleika fyrir þá sem vilja hámarka svefn og þægindi með lágmarks fyrirhöfn. Fjarstýringin með fimm hnöppum gerir þér auðvelt að stilla höfuð- og fótalag eða velja Zero Gravity stöðu sem léttir á líkamanum og bætir blóðflæði. Hljóðlaus hönnun, öflugir mótorar og endingargóð stálgrind tryggja stöðugleika, þægindi og langlífi. **Ergo Flex – einfaldleiki sem breytir svefninum þínum.**

Stærð	Verð	Tilboð
80x200	199.900	159.920 kr
90x200	199.900	159.920 kr
90x210	209.900	167.920 kr
100x200	209.900	167.920 kr
120x200	219.900	175.920 kr
140x200	229.900	183.920 kr



Ergo Smart

SVEFN FRAMTÍÐARINNAR

Upplifðu næsta stig svefnsins með snjallrúmi sem sameinar þægindi, hönnun og tækni. Innbyggðir skynjarar fylgjast með svefni, hjartslætti og öndun og nema fíngerðan titring sem getur komið fram áður en hrotur hefjast. Rúmið hækkar þá höfðalagið sjálfkrafa um 12 gráður til að auðvelda öndun og draga úr hrotum. Þráðlaus fjarstýring, fjórar forstilltar stillingar, nudd, USB-C tengi og lýsing undir rúminu auka þægindin. Snjöll tækni sem vinnur fyrir þig á meðan þú sefur.

Stærð	Verð	Tilboð
180x200	799.900	639.920
180x210	899.900	719.920



Ergo Sportive

SVEFN FRAMTÍÐARINNAR

ErgoSportive sameinar þægindi, snjalltækni og vandaða hönnun. Skynjarar fylgjast með svefninum og nema fíngerðan titring sem getur komið fram áður en hrotur hefjast. Rúmið hækkar þá höfðalagið sjálfkrafa um 12 gráður til að auðvelda öndun og draga úr hrotum. Nudd, þráðlaus fjarstýring og höfuðgafl með dimmanlegri LED-lýsingu auka þægindin. Rúmið tengist Garmin, Google, Samsung og Apple og ErgoSportive-appið veitir svefnupplýsingar beint í símann.

Stærð	Verð	Tilboð
180x200	799.900	639.920
180x210	899.900	719.920

*Afsláttur gildir af völdum vörum.

FAXAFENI 5
Reykjavík
588 8477

DALSBRAUT 1
Akureyri
588 1100

AFGREIÐSLUTÍMI
Mán.–fös. 11–18 | Lau. 11–16
www.betrabak.is

Betra BAK

Ungt fólk kynnist atvinnulífinu • Næsta önn hefst innan skamms

Fyrirtækjum þakkað fyrir þátttöku í Atvinnutengdu námi



Frá vinstri: Hilmar Gunnarsson bæjarstjóri, Kamila Denert, verslunarstjóri Bónus í Mosfellsbæ, Egla Ursula Stasysdóttir málstjóri og Eva Hrönn Jónsdóttir málstjóri.

Verkefnið Atvinnutengt nám gefur ungmennum í Mosfellsbæ tækifæri til að kynnast atvinnulífinu við raunverulegar aðstæður, öðlast starfsreynslu og efla sjálfstraust sitt. Fjöldi fyrirtækja og stofnana í bænum hefur tekið þátt í verkefninu og lagt sitt af mörkum.

Þátttaka nemenda í Atvinnutengdu námi er ákveðin í samráði skólaþjónustu Mosfellsbæjar og málstjóra á velferðarsviði, með hliðsjón af þörfum og aðstæðum hvers og eins.

Markmiðið er að gefa nemendum tækifæri til að kynnast vinnuumhverfi, prófa sig áfram í atvinnulífinu og byggja upp færni sem nýtist þeim til framtíðar.

Fyrirtæki og stofnanir í Mosfellsbæ gegna lykilhlutverki í verkefninu með því að opna dyr sínar fyrir ungmennunum og bjóða þeim upp á öruggt og raunverulegt starfsumhverfi.

Hilmar Gunnarsson bæjarstjóri heimsótti á dögunum, ásamt málstjórum velferðarsviðs, nokkur þeirra fyrirtækja sem tekið hafa þátt og færði þeim þakklætisvott fyrir framlag þeirra.

Önnur fyrirtæki og stofnanir sem tóku þátt í verkefninu á síðustu önn fengu einnig viðurkenningu. Þar á meðal voru Hestasnilld og Inga Elín gallerí auk leik- og grunnskóla Mosfellsbæjar.

Fleiri fyrirtæki hvött til þátttöku

Næsta önn Atvinnutengds náms hefst innan skamms og er óskað eftir fleiri fyrirtækjum og stofnunum sem eru tilbúin að taka þátt.

Með samstarfi skóla, velferðarþjónustu og atvinnulífs skapast tækifæri fyrir ungmenni til að stíga sín fyrstu skref inn á vinnumarkaðinn, öðlast reynslu og finna betur hvar áhugi þeirra og styrkleikar liggja.

Verkefnið sýnir jafnframt vel hversu miklu staðbundið atvinnulíf getur skilað þegar fyrirtæki og samfélag taka höndum saman um að styðja við unga Mosfellinga.



Hilmar Gunnarsson bæjarstjóri og Róbert Hjörleifsson, eigandi Bifreiðaverkstæðis Mosfellsbæjar.



Eva Hrönn Jónsdóttir málstjóri, Hlynur Hilmarsson, verkstjóri hjá Landfara, Egla Ursula Stasysdóttir málstjóri og Hilmar Gunnarsson bæjarstjóri.

Opið hús/menningarkvöld FaMos 2026. Stefnir í Hlégarði

Annað opna húsið/menningarkvöld vetrarins 2026 verður í Hlégarði mánudaginn 9. nóvember kl. 20:00. Karlakórinn Stefnir mun, undir stjórn Kára Allanssonar, skemmta okkur og syngja svo undir tekur í Esjunni. Flutt verða vel valin lög sem Stefnir hefur alla jafna á takteinum. Kaffinefndin verður að venju með sitt kaffihlaðborð. Aðgangseyrir er kr. 2.000 (posi er á staðnum). Með kveðju, Menningar- og skemmtinefnd FaMos.

KLÖRUKAUP góðgerðarverslun

Minnum á KLÖRUKAUP góðgerðarverslun sem er opin mán.–fim. kl. 11–16 og fös. kl. 13–16 í Brúarlandi, Háholti 3. KLÖRUKAUP kemur í staðinn fyrir basardaginn okkar og rennur allur ágóði sem inn kemur til góðgerðarmála hér í Mosfellsbæ. Posi er á staðnum. Frábær leið til að eignast fallegt handverk á góðu verði.

Fluguhnýtingahópur í Brúarlandi

Við hittumst kl. 16:00 á þriðjudögum í vetur. Allir eru velkomnir að vera með. Nánari upplýsingar í síma 586-8014 eða á felagsstarf@mos.is.

Gaman saman söngskemmtun

Minnum á söngskemmtunina Gaman saman annan hvern fimmtudag í borðsal Eirhamra kl. 13:30. Næstu skipti Gaman saman eru 15. og 29. október og 12. og 26. nóvember. Allir velkomnir.



Hittumst í Hlégarði

Við hittumst alla þriðjudaga og prjónum eða teflum, spilum, förum í billjard eða pokakast eða bara fáum okkur kaffi og meðlæti í boði FaMos. Allir velkomnir milli kl. 13 og 15.

Minnum á leikfimina hjá Karin sjúkraþjálfara í íþróttasalnum á Eirhömrum. Leikfimin er gjaldfrjáls og liður í heilsueflandi samfélagi í Mosfellsbæ. Tímarnir eru kenndir á fimmtudögum kl. 10:45 (stólaleikfimi) og kl. 11:15 (almenn leikfimi). Velkomin.

HUGMYNDABANKI FÉLAGSSTARFSINS

Til þess að hægt sé að hafa skemmtilegt og fjölbreytt félagsstarf er nauðsynlegt að fá ábendingar um það sem betur má fara og kanna hvað þú vilt sjá gert í félagsstarfinu. Hvað vilt þú sem þátttakandi í félagsstarfi sjá gert og hvað má bæta? Viltu fleiri námskeið eða hópamyndun um áhugamál, hvað þá helst? Vantar eitthvað, t.d. billjarðborð eða píluspjald, ef rými væri? Er eitthvað sérstakt sem vantar í félagsstarfið? Álit þitt er okkur mikils virði. Endilega sendu okkur póst á felagsstarf@mos.is og segðu okkur hvað þér finnst. Kær kveðja, Félagsstarfið.



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

Skrifstofa FaMos í Brúarlandi er opin alla fimmtudaga frá kl. 15–16. Sími: 883-5123, opinn kl. 10-16 (fim)



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

STJÓRN FAMOS

Formaður **Þorsteinn Birgisson**
thorsteinn.birgis@gmail.com

Varaformaður **Hrund Hjaltadóttir**
hrundhj@simnet.is

Gjaldkeri **Ólafur Guðmundsson**
polarafi@gmail.com

Ritari **Helga Einarsdóttir**
helgaein57@gamil.com

Meðstjórnandi **Guðrún K. Hafsteinsdóttir**
gunnasjana@simnet.is

Meðstjórnandi **Ásdís Geirsdóttir**
asdisgeirs@gmail.com

Varamaður **Ingibjörg G. Guðmundsdóttir**
igg@simnet.is

Veturinn nálgast

Nú er rétti tíminn til að bóka tíma í dekkjaskipti.

Það er einfalt og þægilegt að bóka í appinu og það tekur enga stund!

Við eigum úrval af vönduðum dekkjum sem henta fyrir fjölbreyttar aðstæður og eru þekkt fyrir einstaka endingu, öryggi og þægindi við aksturinn.





Michelin North 4
- Mikið neglt vetrardekk
- Framúrskarandi í erfiðum vetrarskilyrðum
- Hámarks öryggi á ís



Michelin Snow+
- Óneglt vetrardekk
- Hannað fyrir íslenskar aðstæður
- Hljóðlátt og þægilegt



Cooper Snow Claw
- Neglanlegt jeppadekk
- Traust grip við erfiðar aðstæður
- Sterkbyggð hönnun



BFGoodrich All Terrain K03
- 3D míkróskurður
- Framúrskarandi grip
- Styrktir hliðarveggir

Ungverskir flóttamenn dvöldu í Hlégarði yfir jólin 1956 • Sögulegra tímamóta minnst á sama stað 23. október

70 ára minningarhátíð í Hlégarði

Sérstök 70 ára minningarhátíð verður haldin í Hlégarði föstudaginn 23. október í tilefni þess að sjö áratugir eru liðnir frá ungversku byltingunni árið 1956 og komu ungverskra flóttamanna til Íslands. Staðsetning hátíðarinnar er sérstaklega viðeigandi enda gegndi Hlégarður mikilvægu hlutverki í þessari sögu.

Aðfaranótt aðfangadags árið 1956 komu 52 ungverskir flóttamenn til Íslands með Gullfaxa eftir að hafa flúið heimaland sitt í kjölfar þess að sovéski herinn braut uppreisnina í Ungverjalandi á bak aftur. Um sögulegan hóp var að ræða því þetta var fyrsti skipulagði hópur flóttafólks sem fékk hæli hér á landi fyrir tilstuðlan íslenskra stjórnvalda.



Hlégarður í Mosfellsbæ á sér merka sögu en húsið gegndi meðal annars mikilvægu hlutverki þegar flóttafólk fékk þar skjól á árum áður. Myndin minnir á þann sérstaka kafla í sögu hússins og samfélagsins í Mosfellssveit.

Dvöldu yfir jólin í Hlégarði

Eftir komuna til landsins var fólkið flutt í Hlégarð í þáverandi Mosfellssveit þar sem það dvaldi yfir jólahátíðina. Dvölin í Hlégarði varð þannig meðal fyrstu kynna hópsins af nýju landi og nýju samfélagi.

Mosfellingar komu jafnframt að móttöku fólksins. Kvenfélagið í Mosfellssveit eldaði máltíðir fyrir hópinn og einnig var fatnaði og leikföngum safnað. Skreytt jólatré beið gestanna í Hlégarði og í frásögnum frá þessum tíma kemur fram að móttökurnar hafi vakið mikla ánægju meðal nýkominna gesta.

Nú, 70 árum síðar, verður þessi merkilega saga rifjuð upp á sama stað.

Ljósmyndir, skjöl og persónulegar sögur

Ungverska menningarfélagið á Íslandi stendur fyrir hátíðinni sem hefst kl. 16 með sögusýningu í Hlégarði. Sýningin verður öllum opin og aðgangur ókeypis. Þar verður saga flóttafólksins sögð með ljósmyndum, skjölum og öðru efni frá þessum tíma og fjallað um lífið sem tók við eftir komuna til Íslands.

Klukkan 18 hefst síðan sérstök hátíðardagskrá með ávörpum, söng, tónlist og kóratriðum. Að henni lokinni verður boðið upp á hefðbundinn ungverskan hátíðarkvöldverð.

Markmiðið með viðburðinum er ekki aðeins að minnast atburðanna árið 1956 heldur einnig að varðveita söguna og miðla henni áfram til komandi kynslóða.

Sagan lifnar aftur við í Hlégarði

Það má því segja að ákveðnum hring sé lokað þegar fólk kemur saman í Hlégarði 23. október. Fyrir 70 árum var húsið tímabundið heimili fólks sem hafði yfirgefið heimaland sitt og komið til Íslands við afar óvenjulegar aðstæður.

Nú verður Hlégarður aftur vettvangur þessarar sögu, að þessu sinni þegar Íslendingar og Ungverjar koma þar saman til að minnast atburðanna, rifja upp tengsl þjóðanna og heiðra minningu sem á sérstakan stað í sögu Mosfellsbæjar.

Forvarnir eru samvinna allra í samfélaginu

Um 200 foreldrar mættu á forvarnarfund



Um 200 foreldrar og forráðamenn barna á unglingastigi mættu á forvarnarfund í Mosfellsbæ 6. október. Á fundinum var fjallað um stuðning við unglinga, forvarnir og hvernig heimili og samfélag geta unnið saman að öruggu og góðu umhverfi fyrir börn og ungmenni.

Unnar Þór Bjarnason samfélagslögga kynnti hlutverk sitt og samstarf við unglinga og fór yfir ýmis hagnýt atriði sem foreldrar geta haft að leiðarljósi í samskiptum og stuðningi við börn sín.

Rut Sigurðardóttir frá Berginu headspace kynnti jafnframt þá lágþröskuldaþjónustu sem í boði er í Mosfellsbæ. Þar geta ungmenni leitað eftir stuðningi án mikilla hindrana og þjónustan er íbúum að kostnaðarlausu.

Sérstaka athygli vakti innlegg þriggja nemenda í 10. bekk, þeirra Ársólar Ellu Hallsdóttur, Ernu Karenar Hilmarsdóttur og Maríu Rósar Hagalín Maríudóttur. Þær sögðu á opinskáan hátt frá því hvernig það er að vera unglingur í dag og ræddu mikilvægi stuðnings, nærveru og samskipta við foreldra.

Guðrún Helgadóttir frá Bólinu kynnti síðan starf félagsmiðstöðvarinnar og þá fjölbreyttu þjónustu sem þar er í boði fyrir unglinga í bænum.

Fundinum lauk með spurningum og samtali við forvarnarhópinn. Góð mæting sýndi greinilegan áhuga foreldra á málefnum ungmenna og undirstrikaði mikilvægi þess að heimili, skólar, félagsstarf og samfélagið allt vinni saman að góðum forvörnum.




GRÍSK JÓGÚRT
MMMM



Aldurstakmark á samfélagsmiðlum lagt til

Mennta- og barnamálaráðherra hefur kynnt drög að frumvarpi þar sem lagt er til að börn fái ekki sjálfstæðan aðgang að samfélagsmiðlum fyrr en á árinu sem þau verða 15 ára.

Markmið frumvarpsins er að auka vernd barna í stafrænu umhverfi og draga úr mögulegum neikvæðum áhrifum ótímabærrar samfélagsmiðlanotkunar á líðan, þroska og öryggi barna. Jafnframt er lögð áhersla á ábyrgð foreldra og forsjáraðila.

Frumvarpið gerir ráð fyrir að skyldurnar hvíli fyrst og fremst á foreldrum og forsjáraðilum en ekki samfélagsmiðlafyrirtækjunum sjálfum. Á árinu sem barn verður 15 ára fengi það rétt til sjálfstæðs aðgangs að samfélagsmiðlum.

Málið er nú til umsagnar í Samráðsgátt stjórnvalda þar sem almenningi og hagsmunaaðilum gefst kostur á að koma sjónarmiðum sínum á framfæri. Umræða um sambærileg aldursmörk hefur farið fram víða erlendis og verði frumvarpið samþykkt yrði Ísland meðal fyrstu Evrópulanda til að lögfesta slíkt almennt aldursviðmið.

Tillagan er hluti af aukinni áherslu stjórnvalda á stafrænt öryggi barna og ungmenna.

Lausnamiðuð nálgun, hlýja og faglegt starf í hálfa öld

Hlaðhamrar fagna 50 ára afmæli





Leikskólinn Hlaðhamrar fagnaði 50 ára afmæli þann 8. október. Skólinn hóf starfsemi árið 1976 og er elsti leikskóli Mosfellsbæjar.

Mikil og góð saga fylgir Hlaðhömrum en í starfi skólans hefur lengi verið lögð áhersla á sköpun, forvitni og virkni barnanna. Skólinn



starfar í anda Reggio Emilia-hugmyndafræðinnar þar sem litið er á börn sem hæfa og skapandi einstaklinga sem læra með því að kanna, prófa og upplifa umhverfi sitt.

Áhugi barnanna fær að móta viðfangsefni skólastarfsins og þau eru hvött til að rannsaka, skapa og tjá sig á fjölbreyttan hátt.

Afmælinu var fagnað í aðstöðu Hlaðhamra í Sumarhúsum þar sem starfsemi leikskólans hefur verið undanfarin misseri vegna húsnæðismála.

Hilmar Gunnarsson bæjarstjóri mætti í afmælið og færði leikskólanum gjöf frá Mosfellsbæ. Hilmar á sjálfur tengingu við skólann, enda var hann nemandi á Hlaðhömrum á sínum yngri árum.

Hann þakkaði starfsfólki leikskólans sérstaklega fyrir lausnamiðaða nálgun, hlýju og faglegt starf við þær aðstæður sem skapast hafa. Jafnframt lagði hann áherslu á ábyrgð Mosfellsbæjar á að tryggja hagsmuni barnanna þegar ákvarðanir verða teknar um framtíðarhúsnæði leikskólans.

Prumpulagið vakti lukku

Afmælishátíðin var þó ekki aðeins formleg. Dagur Magnússon, 15 ára fyrrverandi nemandi Hlaðhamra, flutti Prumpulagið við mikla kátínu viðstaddra og Hilmar bæjarstjóri greip svo í gítarinn og lék undir í afmælissöngnum.

Á fimmtíu árum hefur fjöldi Mosfellinga stigið sín fyrstu skref í skólastarfi á Hlaðhömrum og er afmælið því sérstakt tilefni fyrir börn, starfsfólk og fjölskyldur skólans, fyrr og nú.

Mosfellingur óskar Hlaðhömrum hjartanlega til hamingju með hálfrar aldar afmælið.

Maður á þrítugsaldri • Játning liggur fyrir

Innbrotið í Dalsbú enn til rannsóknar



Karlmaður á þrítugsaldri hefur játað að hafa brotist inn í Reykjabúið í Mosfellsbæ og svínabú Stjörnugríss á Kjalarnesi, auk fleiri búa á Suðurlandi og Kjalarnesi. Lögreglan á höfuðborgarsvæðinu greindi frá þessu í tilkynningu um miðjan september og sagði málin upplýst.

Maðurinn var handtekinn og játaði brotin við yfirheyrslu en ekki kemur fram hvenær handtakan átti sér stað. Um var að ræða bæði innbrot og eignaspjöll í húsnæði búanna, að því er fram kemur í tilkynningu lögreglu. Þar segir að auk innbrotanna hjá Stjörnugrís og í Reykjabúið hafi innbrot í önnur bú á Suðurlandi og Kjalarnesi verið upplýst en ekki er tilgreint hversu mörg bú um ræðir.

Innbrotin áttu sér stað frá því í maí og fram í september. Fyrst var brotist inn í svínabú Stjörnugríss í Brimnesi á Kjalarnesi aðfaranótt mánudagsins 11. maí. Aðfaranótt mánudagsins 1. júní var síðan brotist inn í Reykjabúið í Mosfellsbæ, þar sem ræktaðir eru kalkúnar og kjúklingar. Annað innbrot var svo framið í sama svínabú á Kjalarnesi í byrjun september.

Minkar gengu lausir um Mosfellsdal

Í tilkynningu lögreglu er einnig vikið að innbrotinu í minkabúið Dalsbú í Mosfellsdal í lok júlí, sem hafði þær afleiðingar að mikill fjöldi minka slapp út og gekk laus um Mosfellsdal og nágrenni. Það innbrot var framið nokkrum vikum eftir innbrotið í Reykjabúið og áður en brotist var inn hjá Stjörnugrís öðru sinni. Það mál er hins vegar enn til rannsóknar og segir lögregla að rannsóknin miði vel. Frekari upplýsingar um Dalsbúsmálið verða ekki veittar að svo stöddu.

Lögregla hefur ekki gefið upp hvort tengsl séu á milli innbrotsins í Dalsbú og þeirra mála sem nú teljast upplýst. Innbrotin í Reykjabúið og á Kjalarnesi eru komin á hreint en íbúar í Mosfellsdal bíða enn svara við því hver beri ábyrgð á því að minkarnir sluppu út í sumar. Mosfellingur mun fylgja málinu eftir. Vísir greindi fyrst frá.

Vetrarpistill frá Stefni



Nú er vetrarstarfið í samfélaginu óðum að hefjast og annir sumarsins með sínum ferðalögum og sumarfríum á enda. Skólarnir eru byrjaðir og hin ýmsu íþróttafélög, klúbbar og kórar að fara af stað. Þetta á við um Mosfellsbæ eins og önnur sveitarfélög á landinu.

Í tengslum við það hvernig fólk ver frítíma sínum hefur orðið mikil umræða í samfélaginu um skjátíma, sérstaklega hjá ungu fólki. Þá er mikilvægt að huga að því hvað geti komið í staðinn. Ef vel er að gáð er að finna fjölmarga möguleika sem næra, þroska og veita mun meiri lífsfyllingu en misgáfulegt efni samfélagsmiðla.

Mosfellsbær hefur lengi verið vagga kórsöngs og þegar mest var voru 11 kórar í bænum, af ýmsum stærðum og gerðum. Elstur þeirra er Karlakórinn Stefnir, sem var stofnaður í Brúarlandi þann 15. janúar 1940.

Þátttaka í kórastarfi hentar vissulega ekki öllum, frekar en íþróttir eða aðrar tómstundir, en saman skapa þessi félög mikla fjölbreytni þar sem flestir ættu að geta fundið eitthvað við sitt hæfi. Með þessum pistli viljum við brýna ungt fólk til þátttöku í þroskandi tómstundastarfi. Kórarnir í Mosfellsbæ eru fjölbreyttir: blandaðir kórar, barnakórar, kvennakórar og karlakórar, auk þess sem sumir leggja áherslu á ákveðnar tónlistarstefnur. Hjá Stefni hafa félagar áhrif á lagavalið og hefur tónlistin jafnan verið afar fjölbreytt í gegnum tíðina. Ekki er hægt að segja að kórinn hafi fylgt einni ákveðinni tónlistarstefnu, þótt hin sígildu karlakórslög séu ávallt áberandi.

Alla jafna stöndum við fyrir nokkrum viðburðum á hverju ári: Söngnum í Mosó í nóvember, þorratónleikum og svo vortónleikum í lok apríl eða byrjun maí. Gjarnan er farið í stuttar ferðir út á land við lok starfsársins og nú undanfarið hafa hugmyndir um utanlandsferð verið viðraðar. Stefnir hefur heimsótt alla landshluta og farið í ferðir erlendis, bæði til Kanada og Evrópu.

Við í Stefni viljum taka á móti nýjum félögum opnum örmum og bjóðum alla sem vilja prófa velkomna á æfingu. Nýjum félögum býðst undanþága frá félagsgjöldum fyrsta árið en gjöldin eru annars mjög hógvær. Stefnir æfir í Harðarbóli, félagsheimili hestamanna, á þriðjudögum milli kl. 19:00 og 21:00. Þetta árið skörtum við líka nýjum stjórnanda, Kára Allanssyni, en hann tók við stjórnun kórsins í haust. Hann er með alls konar próf í tónlist frá Listaháskóla Íslands og Tónskóla Þjóðkirkjunnar. Hann er í hlutastarfi sem organisti við Óháða söfnuðinn, starfar einnig sem lögmaður og auk Stefnis stjórnar hann þremur öðrum kórum. Við bjóðum Kára og alla sem vilja prófa velkomna.

F.h. Stefnis, Finnur Ingimarsson formaður.

ÞESSI ER EKKI

ÞUNN Í DAG.

Pantaðu pönnupizzu og fáðu hana senda heim.
Það gæti bjargað deginum.



DOMINO'S APPIÐ | DOMINOS.IS



Dregið úr fátækt barna en mikill munur milli hópa

Hlutfall barna á Íslandi sem búa á heimilum undir lágtekjumörkum hefur lækkað frá aldamótum en enn er mikill munur eftir fjölskyldugerð, uppruna og menntun foreldra. Þetta kemur fram í nýrri skýrslu sem unnin var fyrir forsætisráðuneytið.

Árið 2024 bjuggu 12,6% barna undir lágtekjumörkum, eða um 10.500 börn. Hlutfallið var 16,5% árið 2000. Um 5% barna bjuggu við varanlega fátækt árið 2024.

Staða barna einstæðra foreldra er mun verri en annarra. Um 30% þeirra búa við fátækt, samanborið við um 8% barna sem búa með tveimur foreldrum. Menntun foreldra hefur einnig sterk tengsl við stöðuna. Fátæktarhlutfall barna var 31,7% árið 2023 þegar hæsta menntunarstig foreldris var undir stúdentsprófi en aðeins 4,2% þegar foreldri hafði lokið framhaldsnámi á háskólastigi.

Staða barna af erlendum uppruna vekur einnig athygli. Meðal barna sem fædd eru erlendis og eiga tvo foreldra af erlendum uppruna var fátæktarhlutfallið 33,6% árið 2024.

Skýrslan sýnir jafnframt að barnabætur og húsnæðisbætur hafa veruleg áhrif. Barnabætur lækkuðu lágtekjuhlutfall barna um rúm 23% árið 2024 og ásamt húsnæðisbótum um rúm 26%.

Skýrsluhöfundar leggja meðal annars til heildstæða endurskoðun stuðningskerfa barnafjölskyldna og betri samræmingu bóta og húsnæðisstuðnings.

Meirihluti telur ferðaþjónustu hafa jákvæð áhrif

Rúmlega sjö af hverjum tíu landsmönnum telja ferðaþjónustu hafa haft jákvæð áhrif á íslenskt samfélag. Þetta kemur fram í könnun sem Maskína framkvæmdi fyrir Samtök ferðaþjónustunnar fyrr á árinu.

Alls sögðust 71% svarenda telja áhrif ferðaþjónustunnar jákvæð en tæp 12% töldu þau neikvæð. Jákvætt viðhorf mældist í öllum landshlutum.

Hlutfallið var hæst á Norðurlandi, eða 76,9%, og þar á eftir komu Austurland með 73,2%, Vesturland og Vestfirðir með 72,8% og Suðurland og Reykjanes með 71,4%.

Í Reykjavík töldu 70% áhrifin jákvæð og í nágrannasveitarfélögum Reykjavíkur var hlutfallið 68,8%.

Að mati Samtaka ferðaþjónustunnar sýna niðurstöðurnar að almenningur meti mikilvægi greinarinnar fyrir atvinnu, byggðaþróun og verðmætasköpun.

„Það er mjög ánægjulegt að sjá hversu afgerandi meirihluti landsmanna telur ferðaþjónustuna hafa haft jákvæð áhrif á íslenskt samfélag," segir Jóhannes Þór Skúlason, framkvæmdastjóri Samtaka ferðaþjónustunnar.

Könnunin var lögð fyrir Þjóðgátt Maskínu dagana 7.–12. maí 2026.

Yfir 30 milljónir safnast til uppbyggingar í Reykjadal



Góð stemning ríkti í hópnum í Reykjadal.



Arkitektarnir Eva Huld, Magnea og Birta Fróða sem hönnuðu nýju viðbygginguna.

Góður árangur hefur náðst í söfnunarátaki Reykjadals í Mosfellsdal en yfir 30 milljónir króna hafa safnast frá því átakið Sumargjöf Reykjadals hófst á sumardaginn fyrsta. Söfnunin er liður í umfangsmikilli uppbyggingu á svæðinu þar sem stefnt er að því að reisa nýjan og glæsilegan matsal með eldhúsi og bættri aðstöðu.

Árangurinn í sumar gerir Gló stuðningsfélagi kleift að hefja fyrsta áfanga framkvæmdanna nú í október. Þar verður ráðist í undirbúningsvinnu og niðurrif eldri bygginga sem er komin til ára sinna og mun víkja fyrir nýju viðbyggingunni.

Ný 375 fermetra viðbygging

Áformað er að nýbyggingin verði um 375 fermetrar að stærð og þar verði meðal annars rúmgóður matsalur, nýtt eldhús og aðstaða fyrir starfsfólk.

Núverandi matsalur er staðsettur í gamla skálanum og verður hann áfram á sínum stað meðan á framkvæmdum stendur. Þegar nýbyggingin verður tekin í notkun fær gamla rýmið síðan nýtt hlutverk.

Með framkvæmdunum verður aðgengi og aðstaða í Reykjadal bætt til muna. Nýi matsalurinn á jafnframt að skapa betri umgjörð um samveru og leik, sem skipa stóran sess í starfseminni og dvöl barnanna og ungmennanna í Reykjadal.

Stórt verkefni fram undan

Heildarkostnaður við uppbygginguna er áætlaður yfir 350 milljónir króna og því er enn nokkuð í land þrátt fyrir góðan árangur söfnunarinnar í sumar.

Fjármögnun verkefnisins byggist á byggingarsjóði félagsins auk styrkja og framlaga frá almenningi, fyrirtækjum og félagasamtökum. Áfram verður því þörf á öflugum stuðningi til að hægt verði að ljúka þessari umfangsmiklu uppbyggingu.

Yfir 60 ára starf í Mosfellsdal

Gló stuðningsfélag hefur rekið sumarbúðir í Reykjadal frá árinu 1963 og á starfsemin því djúpar rætur í Mosfellsdal. Þar er boðið upp á sumardvalir fyrir fötluð börn og ungmenni og helgardvalir yfir vetrartímann.

Einnig eru starfræktar Ævintýrabúðir fyrir börn með ADHD, einhverfu og andlegar áskoranir auk fjölbreyttrar samveru og jafningjastuðnings fyrir ungt fatlað fólk og fjölskyldur þeirra. Um 400 börn og ungmenni nýta sér úrræði á vegum Reykjadals á hverju ári.

Í Reykjadal er lögð áhersla á að börn og ungmenni fái að njóta sín á eigin forsendum og taki þátt í fjölbreyttum tómstundum. Vinátta, gleði og samvera eru þar í fyrirrúmi og með fyrirhugaðri uppbyggingu verður hægt að bæta enn frekar umgjörð þess starfs sem þar hefur verið unnið í meira en sex áratugi.



Gleðin leyndi sér ekki.





orka

Bókaðu tíma í
framrúðuskitpi á
orka.is

Uppfyllum **þínar óskir**

*Aðeins ef óskirnar tengjast
framrúðuviðgerðum



Stórhöfði 37, Reykjavík 110 | Bugðufljót 7, Mosfellsbær 270 | orka@orka.is | 586-1900



Opið fyrir umsóknir í afrekssjóð í skák

Mennta- og barnamálaráðuneytið hefur auglýst eftir umsóknum um styrki úr afrekssjóði í skák fyrir árið 2027. Umsóknarfrestur er til og með 31. október.

Sjóðnum er ætlað að styðja við afreksskákfólk og efnilegt skákfólk sem stefnir að alþjóðlegum árangri. Markmiðið er að skapa keppendum fjárhagslega og faglega umgjörð sem gerir þeim kleift að einbeita sér betur að æfingum og keppni.

Samkvæmt fjárlögum ársins 2027 nemur fjárveiting til sjóðsins 42,4 milljónum króna. Gert er ráð fyrir að um 90% heildarupphæðarinnar renni til afreksskákfólks en um 10% til efnilegs skákfólks.

Við úthlutun fyrir árið 2027 er miðað við að afreksskákfólk geti fengið um 580 þúsund krónur á mánuði en efnilegt skákfólk um 200 þúsund krónur. Alþjóðleg kappskákmót hafa sérstakt vægi við mat á umsóknum og ferðakostnaður er innifalinn í styrknum.

Styrkjum er úthlutað einu sinni á ári og eru þeir almennt veittir til þriggja til tólf mánaða í senn. Í undantekningartilvikum er heimilt að veita styrki til lengri tíma, þó aldrei lengur en til þriggja ára.

Umsóknarfrestur er 31. október 2026.

Grunnskólavinir úr Mosó taka við Leikfangalandi



Stefanía Rós Th. Karlsdóttir og Stefán Óli Þorleifsson.

Stefanía Rós Th. Karlsdóttir og Stefán Óli Þorleifsson kynntust í Lágafellsskóla, störfuðu síðar saman í leikfangabransanum og eru nú orðin viðskiptafélagar. Þau hafa tekið við rekstri Leikfangalands í Firðinum í Hafnarfirði og ætla sér að byggja fyrirtækið áfram upp.

Það má segja að nýjasta ævintýri Stefaníu Rósar Th. Karlsdóttur og Stefáns Óla Þorleifssonar hafi byrjað fyrir löngu í Mosfellsbæ.

Þau kynntust sem krakkar í Lágafellsskóla, urðu góðir vinir og hafa haldið sambandi allar götur síðan. Árið 2011 lágu leiðir þeirra saman á ný þegar þau hófu bæði störf hjá leikfangaheildsölu fjölskyldu Stefáns, sem meðal annars var með LEGO-vörumerkið á Íslandi.

Þar störfuðu þau saman næstu sjö árin og öðluðust víðtæka reynslu af leikfangamarkaðnum, heildsölu, innflutningi og samskiptum við verslanir og erlenda birgja.

Þegar heildsalan var seld til A4 árið 2018 tóku starfsferlar þeirra hins vegar sína hvora stefnuna.

Stefanía hélt áfram störfum tengdum LEGO og hefur nú starfað fyrir vörumerkið á Íslandi í alls 15 ár. Stefán fór yfir í annan hluta heildsölumarkaðarins og vann meðal annars hjá Mekka Wines and Spirits.

Nú, átta árum síðar, starfa þau aftur saman, í þetta sinn í eigin rekstri.

„Það er svolítið skemmtilegt hvernig þetta hefur þróast. Við kynntumst sem krakkar í grunnskóla, urðum vinir, fórum síðan að vinna saman og höfum nú tekið höndum saman á ný. Við erum eiginlega komin hringinn," segir Stefanía.

Nýr kafli hjá Leikfangalandi

Þau Stefanía og Stefán hafa tekið við rekstri Leikfangalands í Firðinum í Hafnarfirði og horfa björtum augum fram á veginn.

Áherslan verður á að byggja áfram á því sem þegar hefur verið gert en jafnframt fríska upp á verslunina, þróa vöruúrvalið og skapa skemmtilega upplifun fyrir börn og fjölskyldur.

„Við sjáum mikil tækifæri í rekstrinum. Við viljum halda í það góða en um leið koma með nýjar hugmyndir, spennandi vörur og ferska sýn. Markmiðið er að Leikfangaland verði staður sem börn hlakka til að heimsækja og foreldrum finnst gott að versla í," segir Stefán.

Rekstur í blóðinu

Bæði hafa þau alist upp í nánum tengslum við fyrirtækjarekstur.

Foreldrar Stefáns ráku leikfangaheildsölu um árabil og ólst hann því að stórum hluta upp í kringum leikföng, innflutning og heildsölu. Fjölskylda Stefaníu hefur sömuleiðis mikla reynslu af rekstri og innflutningi. Foreldrar hennar hafa lengi rekið KTM Ísland, sem fagnaði 32 ára afmæli á þessu ári.

Þau segja fjölskyldubaklandið mikilvægt þegar farið er af stað með nýtt verkefni.

„Við höfum bæði alist upp í kringum fyrirtækjarekstur og fengið að sjá hvað þarf til að byggja fyrirtæki upp til lengri tíma. Það er mikil reynsla í kringum okkur sem gott er að geta leitað í," segir Stefanía.

Rúmum 15 árum eftir að þau hófu fyrst störf saman eru grunnskólavinirnir úr Lágafellsskóla því aftur komnir undir sama þak – nú sem eigendur og viðskiptafélagar með það að markmiði að hefja nýjan kafla í sögu Leikfangalands.



Frá vinstri: Fyrrum eigendur Leikfangalands þau Sunna, Lilja og Óli ásamt nýju eigendum Leikfangalands, Stefaníu og Stefáni.

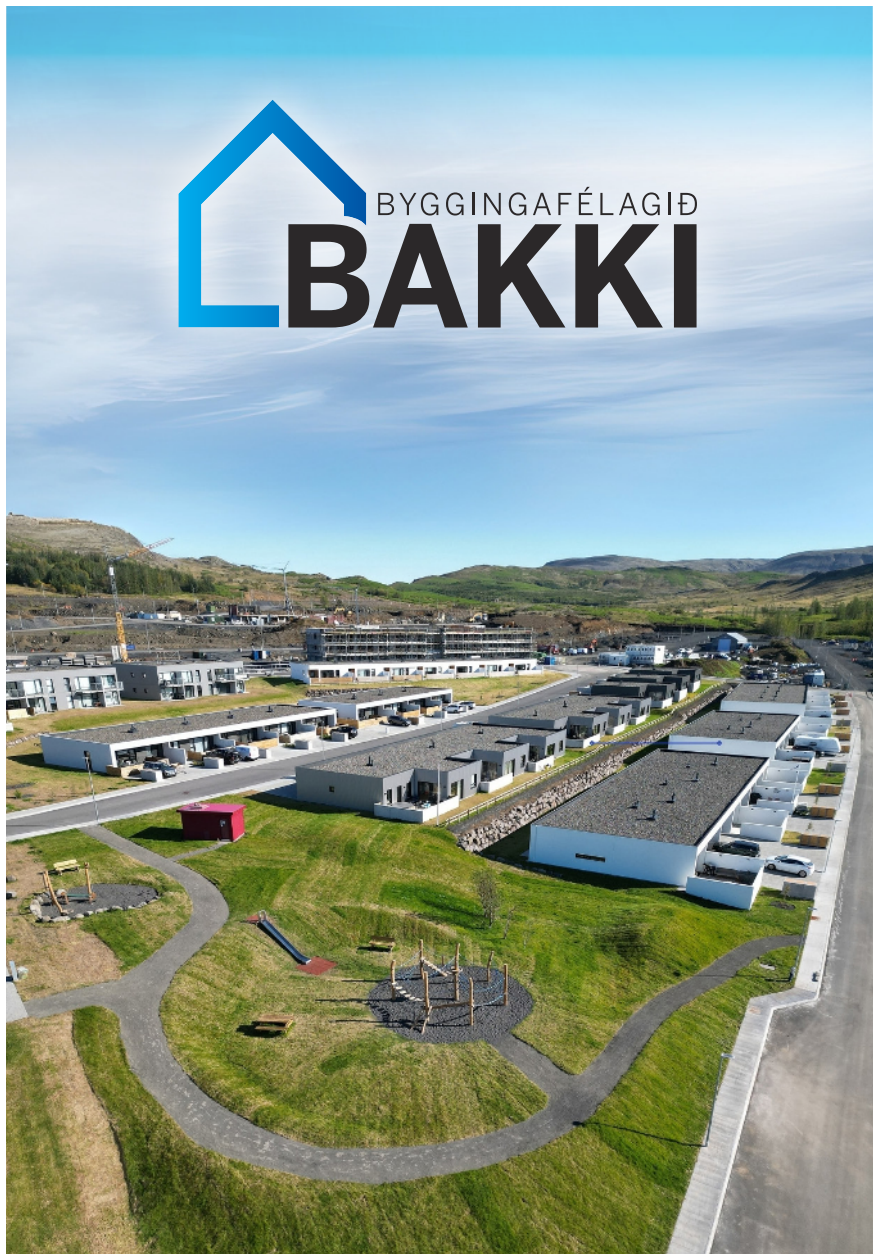


Góður svefn í íslenskum ullarfaðmi eykur vellíðan

Íslenskar ullarsængur
Fáanlegar á Lopidraumur.is

LOPI

Íslensk ull
Gæðamerki



Aðgangur ókeypis

Fjölskyldutímar í íþróttahúsinu að Varmá

Alla sunnudaga kl.9:30 - 11:00



Í fjölskyldutímum að Varmá nýtur fjölskyldan samverunnar í íþróttum og leikjum.

Aðgangur er ókeypis og frítt í sund fyrir alla fjölskylduna að tímanum loknum.

Leiðbeinendur:
Þorbjörg Sólbjartsdóttir, Árni Freyr Einarsson, Íris Dögg Gunnarsdóttir og Ólafur Snorri Rafnsson.

Nánari upplýsingar
má finna á Facebooksíðunni
Fjölskyldutímar Varmá Mosfellsbæ.

Þátttakendum fjölgar á hverju ári • Könnun gerð fyrir næsta ár

Mikil ánægja með Tindahlaupið



Tindahlaup Mosfellsbæjar heldur áfram að vaxa og dafna en í ár tóku 460 hlauparar þátt. Í fyrsta sinn var lögð viðhorfskönnun fyrir þátttakendur eftir hlaupið og niðurstöðurnar sýna mikla ánægju.

Tindahlaupið er orðið einn af stærri viðburðum bæjarhátíðarinnar Í túninu heima og er skipulagt af Mosfellsbæ í samstarfi við blakdeild Aftureldingar og björgunarsveitina Kyndil.

Alls bárust 184 svör við könnuninni og voru niðurstöðurnar almennt mjög jákvæðar. Þátttakendur lýstu meðal annars ánægju með brautarvörslu, stemningu og utanumhald hlaupsins.

Sérstaklega vekur athygli að um 85% þeirra sem svöruðu sögðust ætla að **mæta aftur að ári**, sem gefur skýrt til kynna að hlaupið hafi fest sig í sessi hjá þátttakendum.

Könnunin gaf skipuleggjendum jafnframt gagnlegar ábendingar um hvað mætti bæta enn frekar. Meðal þess sem nefnt var voru skýrari brautarmerkingar, betri upplýsingagjöf fyrir hlaupið og mögulegar breytingar á hlaupaleiðum. Þá komu fram ábendingar um að draga mætti úr malbikshlaupi, meðal annars í fimm tinda leiðinni.

Skipuleggjendur hyggjast nýta næstu mánuði til að fara yfir ábendingarnar og þróa hlaupið áfram.

Tindahlaupið virðist því bæði laða að sér sífellt fleiri þátttakendur og byggja upp sterkan hóp hlaupara sem vilja snúa aftur ár eftir ár.



Ólafur Stefánsson stýrði vinnustofum • Fjölmenni í göngufótbolta

Fjölbreytt hreyfing í Íþróttaviku Evrópu

Íþróttavika Evrópu var haldin hátíðleg í Mosfellsbæ með fjölbreyttri dagskrá fyrir fólk á öllum aldri. Vikan hefur fest sig í sessi sem góður vettvangur til að kynna hreyfingu, efla lýðheilsu og koma nýjum verkefnum af stað í bænum.

Góð þátttaka var víða í dagskrá vikunnar. Meðal annars mættu fjölmargir á opna æfingu í göngufótbolta í Fellinu og bættust þar nýir þátttakendur í hópinn. Göngufótboltinn hóf einmitt göngu sína í Íþróttaviku Evrópu á síðasta ári og hefur síðan verið stundaður vikulega.

Ólafur Stefánsson stýrði jafnframt vinnustofum fyrir unglingaþjálfara undir yfirskriftinni Seinkum afrekinu og eflum lýðheilsu. Þar var lagður grunnur að stærra verkefni sem miðar að því að styrkja ungmenni bæði innan íþróttavallarins og utan hans, stuðla að áframhaldandi þátttöku í íþróttum og styðja þau sem stefna að afrekum.

Frá leikskólabörnum til eldri borgara

Glænýr upphitaður útikörfuboltavöllur við Kvíslarskóla var vígður í vikunni með Stinger-móti í umsjón körfuknattleiksdeildar Aftureldingar. Mæting var góð og nýja aðstaðan vakti mikla lukku.

Eldri borgurum var boðið upp á jafnvægismælingar og hagnýtar heimaæfingar undir leiðsögn Völu Markar, iðjuþjálfa og styrktarþjálfara.

Þá fengu gestir að kynnast ýmsum sjálfsvarnaríþróttum í Varmá, meðal annars karate, taekwondo og krakkaglímu.

Í leikskólanum Reykjakoti var einnig lagður grunnur að nýju verkefni þar sem boðið verður upp á vikulega krakkaglímu undir leiðsögn þjálfara. Styrkur frá Íþróttaviku Evrópu var nýttur til kaupa á glímudýnu og til að koma verkefninu af stað.

Íþróttavikan sýndi þannig vel hversu fjölbreyttir möguleikar til hreyfingar eru í Mosfellsbæ og hvernig tímabundin verkefni geta þróast yfir í varanlegt og heilsueflandi starf.







Vissir þú?

AÐ NEMENDUR Á UNGLINGASTIGI GETA SÓTT

Opna sálfræðitíma

Komdu við í skólanum og ræddu málin við sálfræðing á auglýstum tíma.

ENGIN BÓKUN - MÆTTU Á AUGLÝSTUM TÍMA





AÐ UNGT FÓLK 12-25 ÁRA GETUR FENGIÐ ÞJÓNUSTU HJÁ

Bergið headspace

Fáðu fræðslu og stuðning frá ráðgjafa til að bæta líðan, efla virkni og styrkja tengsl við samfélagið.

ÓSKAÐU EFTIR ÞJÓNUSTU Á BERGID.IS

AÐ FORELDRAR OG FORRÁÐAMENN HAFA AÐGANG AÐ

Opinni foreldralínu

Fáðu 20 mínútna samtal við **sálfræðing**, **unglingaráðgjafa**, **félagsráðgjafa** eða **talmeinafræðing.**

BÓKAÐU SÍMTAL Á MOS.IS



Hjálparsími fyrir karla opnaður

Samtök um karlaathvarf hafa opnað sérstakan hjálparsíma fyrir karla sem búa við ofbeldi eða telja sig standa höllum fæti gagnvart kerfinu. Símanúmerið er 792-1818 og eru öll samtöl trúnaðarmál.

Til hjálparsímans geta meðal annars leitað karlar sem búa við líkamlegt, andlegt, fjárhagslegt eða kynferðislegt ofbeldi í nánu sambandi. Einnig geta þeir haft samband sem glíma við erfiðar aðstæður vegna umgengni við börn, telja sig hafa verið ranglega sakaða eða þurfa einfaldlega einhvern til að ræða við þegar staðan verður erfið.

Að sögn samtakanna leita karlar síður eftir aðstoð vegna ofbeldis en ýmsir aðrir hópar og telja þau að skortur á sértækum úrræðum fyrir karla hafi þar haft áhrif. Hjálparsímanum er ætlað að vera aðgengilegt fyrsta skref fyrir þá sem ekki vita hvert þeir eiga að snúa sér og leið inn í frekari stuðning eftir því sem þörf er á.

Samtökin leggja áherslu á að síminn sé ekki eingöngu fyrir karla sem hafa þegar skilgreint sig sem þolendur ofbeldis. Einnig er hægt að leita þangað eftir samtali, stuðningi og leiðsögn þegar fólk upplifir sig í erfiðri eða óvissri stöðu.

Reynt verður að svara öllum símtölum. Náist ekki samband er einnig hægt að senda tölvupóst á karlaathvarf@gmail.com og verður þá haft samband við fyrsta tækifæri.

Hjálparsími Samtaka um karlaathvarf: 792-1818.

Myndlistarnám heldur áfram við Álafoss • Kennsla fyrir börn og ungmenni

Nýr myndlistarskóli tekur til starfa í Álafosskvos



Hilmar og Ólöf Björg Björnsdóttir, myndlistarmaður og kennari.

Myndlistarskólinn ÁlafossLoft tekur til starfa í október í hinu sögufræga verksmiðjuhúsnæði Álafoss að Álafossvegi 23. Þar verður börnum og ungmennum í Mosfellsbæ boðið upp á fjölbreytt og skapandi myndlistarnám í einstöku umhverfi.

Með tilkomu ÁlafossLofts verður áfram tryggt framboð á myndlistarnámi fyrir börn og ungmenni í Mosfellsbæ. Ásdís Sigurþórsdóttir lét af rekstri Myndlistarskóla Mosfellsbæjar síðastliðið sumar eftir áratugalangt og farsælt starf og tekur nú við nýr kafli í myndlistarmenntun í bænum.

Mosfellsbær hefur gert samstarfssamning við ÁlafossLoft og er markmiðið að halda áfram að efla tækifæri barna og ungmenna til listnáms.

Ólöf Björg við stjórnvölinn

Stofnandi og stjórnandi skólans er Ólöf Björg Björnsdóttir, myndlistarmaður og kennari. Hún hefur áratuga reynslu af myndlistarkennslu fyrir börn, ungmenni og fullorðna og hefur undanfarin tíu ár starfað sem myndlistarkennari við Menntaskólann við Sund.

Ólöf er jafnframt starfandi myndlistarmaður og hefur haldið fjölmargar sýningar hér heima og erlendis. Hún býr og starfar í Álafosskvos og þekkir því vel til menningarlífs og umhverfis svæðisins.

Áhersla verður lögð á sköpunargleði, frumkvæði og einstaklingsmiðaða leiðsögn. Nemendur fá að kynnast fjölbreyttum aðferðum, meðal annars teikningu, málun, litafræði, myndbyggingu og þrívíðri sköpun.

Klassískar undirstöður myndlistar verða þannig fléttaðar saman við frjálsa og tilraunakennda vinnu þar sem hugmyndaflugið fær að njóta sín.

Álafosskvosin hluti af kennslunni

Nærumhverfi Álafosskvosar og Varmár verður einnig nýtt til útikennslu og skapandi verkefna þegar aðstæður leyfa. Í lok hvers námskeiðs verður haldin sýning á verkum nemenda þar sem fjölskyldum og gestum gefst tækifæri til að sjá afrakstur vinnunnar.

Kennsla hefst í vikunni 13.–16. október. Boðið verður upp á námskeið fyrir 12–15 ára á þriðjudögum og 8–12 ára á föstudögum.

Önninni lýkur í desember með samsýningu nemenda.

Skráning fer fram í gegnum Abler.

Með ÁlafossLofti hefst því nýr kafli í myndlistarnámi barna og ungmenna í Mosfellsbæ – á stað þar sem saga, menning og sköpun hafa lengi farið saman.

Kjördæmavika er tímabil þar sem þingfundir liggja niðri svo þingmenn geti farið um kjördæmi sín

Þingmenn kynntu sér helstu verkefni Mosfellsbæjar

Þingmenn Suðvesturkjördæmis hófu kjördæmaviku sína með heimsókn í Mosfellsbæ þar sem helstu verkefni og áherslur sveitarfélagsins voru kynnt.

Kjördæmavika er tímabil í störfum Alþingis þar sem þingfundir liggja niðri svo þingmenn geti farið um kjördæmi sín, fundað með sveitarstjórnum, fyrirtækjum, stofnunum og íbúum og kynnt sér þau mál sem helst brenna á hverju svæði. Slíkar vikur hafa lengi verið hluti af starfsáætlun Alþingis.

Í Mosfellsbæ var fundað í Hlégarði þar sem bæjarstjóri fór meðal annars yfir stöðu Sundabrautar og samgöngusáttmálans, fyrirhugaða uppbyggingu á Blikastaðalandi, nýtt hjúkrunarheimili við Hamra og þjónustu við börn og fatlað fólk.

Fundurinn gaf þingmönnum þannig tækifæri til að fá yfirsýn yfir nokkur af þeim stærstu verkefnum sem Mosfellsbær stendur frammi fyrir á næstu árum og ræða þau beint við forsvarsmenn bæjarins.

Að fundi loknum hélt hópurinn í Álafosskvos þar sem þingmenn kynntu sér endurbætur á Álafossbúðinni og heimsóttu jafnframt Ásgarð handverkstæði.

Heimsóknin var hluti af dagskrá kjördæmavikunnar og var markmiðið að styrkja tengsl þingmanna við sveitarfélögin og fá beina innsýn í þau verkefni sem eru efst á baugi á hverjum stað.







NAGLAR SEM AÐLAGA SIG AÐ VETRINUM

Nokian Hakkapeliitta 01

Nokian Hakkapeliitta 01 var valið **Besta nagladekkið** í umfangsmiklu nagladekkjaprófi sænska bílablaðsins Vi Bilägare.

Fyrsta nagladekkið í heiminum sem aðlagar sig sjálfkrafa að hitabreytingum og vegskilyrðum. Naglar dekksins fara sjálfkrafa á milli tveggja stillinga eftir hitastigi.

Hakka Ábyrgð® Nokian Tyres er fáanleg fyrir þetta dekk.



ViBilägare
Nokian Hakkapeliitta 01
BESTA NAGLADEKKIÐ

Kynntu þér dekkið á max1.is

MAX1
BÍLAVAKTIN

KYNNING

Hvernig hjálpum við hundinum eða kettinum okkar að eldast vel?

Dýrin okkar lifa lengur en áður og sífellt fleiri hundar og kettir njóta góðrar heilsu langt fram á efri ár. Öldrun er eðlilegur hluti lífsins, ekki sjúkdómur. En þegar árin færast yfir er auðvelt að missa af fyrstu merkjunum um að eitthvað sé að breytast.



„Hann er bara orðinn gamall“, eða hvað?
Breytingar koma oft smám saman. Hundurinn sefur aðeins meira, kötturinn hættir að stökkva upp í uppáhaldsstólinn og langar gönguferðir verða ekki jafn spennandi. Stundum eru þessi litlu merki þó fyrstu vísbendingar um eitthvað sem hægt er að meðhöndla. Hundar og kettir eldast með ólíkum hætti. Stærð, tegund, erfðir, lífsstíll og fyrra heilsufar hefur allt áhrif á öldrun. Breytingar í líkamanum geta hafist löngu áður en við tökum eftir þeim heima. Reglulegt heilsufarseftirlit hjá dýralækni hjálpar til við að greina þær snemma, áður en þær fara að skerða lífsgæði. Markmiðið er ekki aðeins að dýrið lifi lengur, heldur að árin sem það lifir séu góð.

Verkir eru ekki „bara ellin“
Eldri dýr sýna ekki alltaf augljós merki um sársauka. Þau geta þess í stað orðið hægari, sofið meira, misst áhuga á leik eða átt erfiðara með að standa upp, ganga eða fara upp stiga. Breytingar á svefni eða matarlyst geta einnig verið vísbending. Þetta geta verið merki um verki eða undirliggjandi sjúkdóm sem gæti verið hægt að meðhöndla. Góð regla er því að leita til fagaðila frekar einu sinni of oft en einu sinni of sjaldan.

Fóðrið skiptir máli
Næringarþarfir breytast með aldrinum og því er gott að endurmeta fóðrið strax á miðjum aldri, jafnvel áður en öldrunareinkenni koma fram. Eldri dýr eiga oft erfiðara





með að viðhalda vöðvamassa og heilbrigðri þyngd og þurfa meðal annars nægilegt magn af auðmeltanlegu prótíni. Rétt samsett fóður getur stutt við vöðvamassa, liðheilsu, meltingu og ónæmiskerfi. Ekkert eitt fóður hentar þó öllum; það þarf að taka mið af aldri, líkamsástandi, virkni og heilsu hvers dýrs.

Hreyfing er áfram mikilvæg, bara á annan hátt
Regluleg og hæfilega aðlöguð hreyfing viðheldur vöðvamassa, styrk og hreyfigetu. Fyrir suma þýðir það styttri en tíðari gönguferðir, fyrir aðra rólegan leik eða einfaldar æfingar heima. Andleg örvun, svo sem þefverkefni og nýjar upplifanir, stuðlar líka að vellíðan og skapar góðar samverustundir. Ef dýrið á skyndilega erfitt með að hreyfa sig eða virðist stirt eftir hvíld getur það verið merki um óþægindi fremur en eðlilega öldrun.

Við getum haft áhrif
Við getum ekki stöðvað tímann en við getum haft mikil áhrif á hvernig dýrin okkar upplifa efri árin. Með reglulegu eftirliti, réttri næringu, hæfilegri hreyfingu, andlegri örvun og umhverfi sem lagað er að breyttum þörfum hjálpum við þeim að njóta lífsins, líka þegar aðeins hægir á.

Með réttri umönnun geta efri árin orðið meðal þeirra bestu.

Skannaðu QR-kóðann og lestu meira um heilbrigða öldrun hunda og katta.

Höfundur er Andrea Björk Hannesdóttir dýralæknir.

Lestu meira hér!



20+

HALLOWEEN

HLÉGARÐI

BIG SEXY

BLAZROCA

JÓIPÉ & KRÓLI

SPRITE ZERO KLAN

TIX.IS

5.990 KR

30.10.2026

BÚNINGAKEPPNI



Happy Hydrate

Mg

Jägermeister

Domino's

blush

KYNNING

Snjallari götulýsing í Mosfellsbæ

Mosfellsbær hefur tekið upp miðlæga stýringu og vöktun á götulýsingu bæjarins með lausn frá norska fyrirtækinu Datek. Kerfið gefur betri yfirsýn yfir lýsinguna, auðveldar viðhald og getur dregið úr orkunotkun. Vista hefur komið að innleiðingu lausnarinnar hér á landi.



Götulýsing er stór hluti af rafmagnsnotkun margra sveitarfélaga en lengi hefur verið erfitt að fylgjast nákvæmlega með henni. Mosfellsbær hefur nú stigið skref í átt að snjallari rekstri með miðlægri stýringu á götulýsingu bæjarins. Stýrieiningar frá Datek hafa verið settar upp í yfir 40 götuskápum og gera bænum kleift að vakta lýsinguna og stýra henni úr einu kerfi.

Hefðbundinni götulýsingu er víða stýrt með klukkurofum eða ljósnemum í einstökum götuskápum. Ljósin kvikna og slokkna en takmörkuð yfirsýn er yfir það sem gerist þess á milli. Bilanir geta því farið fram hjá rekstraraðilum þar til íbúar láta vita. Auk þess getur lýsing logað af fullum styrk alla nóttina, jafnvel þegar lítil umferð er.

Með nýja kerfinu getur Mosfellsbær séð stöðu götulýsingarinnar miðlægt og stillt hana eftir aðstæðum. Hægt er að stýra heilum götuskápum eða einstökum ljósastaurum og aðlaga birtustig eftir staðsetningu og tíma sólarhrings. Þannig má draga úr birtu í íbúðahverfum þegar fáir eru á ferli en halda fullri lýsingu við gangbrautir, skóla og fjölfarnar götur.

Íslenskar aðstæður gera sérstakar kröfur til götulýsingar. Á dimmustu mánuðum ársins þarf lýsing að vera virk stóran hluta sólarhringsins en yfir sumarið er þörfin mun minni. Með snjallri stýringu er hægt að taka mið af sólarupprás, sólsetri og raunverulegum birtuskilyrðum þannig að ljósin logi þegar þeirra er þörf en ekki að óþörfu. Með því má draga bæði úr orkunotkun og ljósmengun.

Einn helsti kostur miðlægrar vöktunar er að kerfið fylgist stöðugt með búnaðinum. Komi upp bilun fær rekstraraðili upplýsingar um hvar vandamálið er í stað þess að bíða eftir ábendingu frá íbúum eða senda starfsfólk í eftirlitsferðir. Það gerir viðhald markvissara og auðveldar rekstraraðila að bregðast hratt við.

Kerfið safnar einnig upplýsingum um orkunotkun einstakra götuskápa og hverfa. Þær má nota til að greina frávik, fylgjast með árangri orkusparnaðaraðgerða og taka upplýstari ákvarðanir um endurnýjun búnaðar. Samspil LED-lýsingar og stýringar sem lækkar birtu þegar aðstæður leyfa getur jafnframt minnkað rafmagnsnotkun og lengt líftíma ljósabúnaðar.

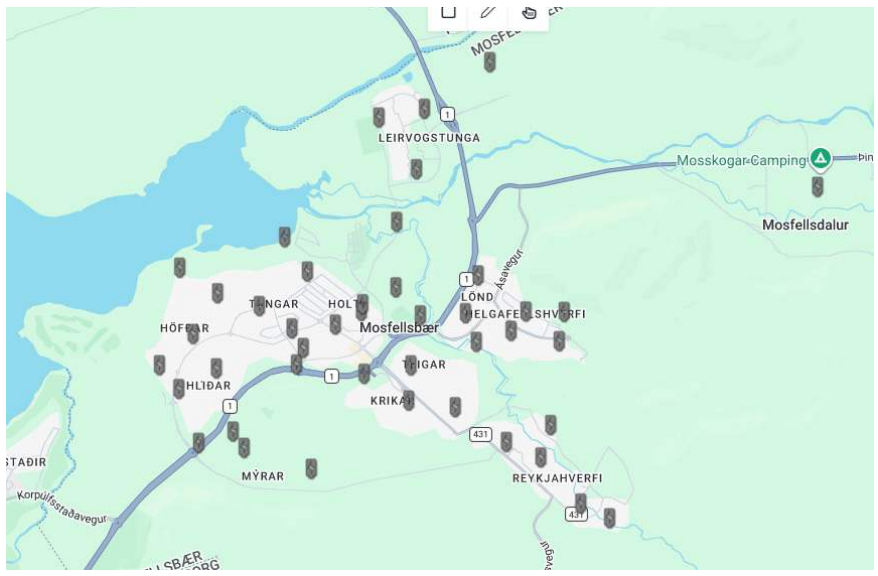
Datek-kerfið er skýjalausn og því auðvelt að bæta við það nýjum götuskápum og ljósastaurum eftir því sem Mosfellsbær stækkar. Ekki þarf að skipta allri götulýsingu bæjarins út í einu. Hægt er að byrja með stýringu í núverandi götuskápum og bæta síðar við nákvæmari stýringu á einstökum ljósastaurum þegar búnaður er endurnýjaður.

Datek hefur mikla reynslu af stýringu götulýsingar og eru kerfi fyrirtækisins í notkun hjá fjölda sveitarfélaga og vegahaldara í Noregi, þar sem aðstæður eru að mörgu leyti sambærilegar þeim íslensku.

Vista hefur um árabil unnið með stýri- og vöktunarkerfi fyrir sveitarfélög, veitur og stofnanir víða um land. Fyrirtækið aðstoðar meðal annars við að greina stöðu götulýsingar, skipuleggja innleiðingu í áföngum og tryggja að lausnir geti þróast samhliða stækkandi byggð.

Nánari upplýsingar má fá á vista.is, í síma 587 8889 eða með tölvupósti á vista@vista.is.



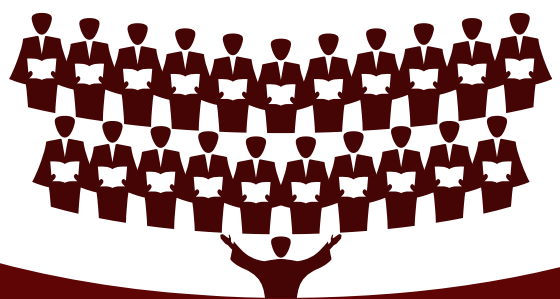


MOSFELLINGUR
KEMUR NÆST ÚT 5. NÓVEMBER

NÚ ER tækifærið!

Eins og fram kemur annars staðar í blaðinu er Karlakórinn Stefnir kominn með nýjan söngstjóra. Það þýðir að þessir ljúfu reynsluboltar í Stefni (sjá mynd annars staðar í blaðinu) verða öðrum þræði nýliðar í vetur meðan þeir læra á nýja söngstjórann. Þér býðst (nema þú sért kona) að koma í þennan skemmtilega hóp og taka þátt í kórstarfinu á jafnréttisgrundvelli. Bara mæta í Harðarbóli (félagsheimili hestamanna) á þriðjudaginn kl. 19. Fyrsta árið eru engin félagsgjöld.

KARLAKÓRINN STEFNIR



ENGIN FÉLAGSGJÖLD FYRSTA ÁRIÐ!

Þetta er tilboð sem þú getur ekki hafnað.

HARÐARBÓLI - ÞRIÐJUDAGA KL. 19

KLS | Kjarni Lögmannsstofa

Traust og vönduð lögfræðiþjónusta

Við veitum einstaklingum og fyrirtækjum faglega lögfræðiráðgjöf og persónulega þjónustu.

Þjónusta

- Almenn lögfræðiráðgjöf
- Skattamál
- Skipti dánarbúa
- Fjölskyldumál
- Opinber mál og stjórnsýsla



Elín Árnadóttir hdl.

841 2118
elin@kls.is
www.kls.is
Þverholt 2, 5. hæð, 270 Mosfellsbær

Jólahlaðborð Hvammsvíkur í samstarfi við Jómfrúna



nánar á hvammsvik.is

Jómfrúin x HVAMMSVÍK

Ný stjarna í Mosfellsbæ • Lætur ljós sitt skína í Borgarleikhúsinu • Leiklistaráhuginn kviknaði fyrir tilviljun

„Ég hef aldrei verið eins glöð á ævinni“



Hin 14 ára Rebecca Lív Biraghi hefur heldur betur látið að sér kveða í leiklistinni þrátt fyrir ungan aldur. Hún fer nú með stórt hlutverk í sýningunni Svikasögur á Stóra sviði Borgarleikhússins þar sem hún leikur Nönnu yngri. Leiðin þangað hófst fyrir tilviljun þegar frænka hennar rak augun í auglýsingu um barnaleikara. Síðan þá hefur Rebecca verið heilluð af leikhúsinu og stefnir nú á að gera leiklistina að framtíðarstarfi.



Rebecca Lív Biraghi er 14 ára Mosfellingur og nemandi í Helgafellsskóla. Hún lýsir sjálfri sér sem hressri íþróttastelpu sem dýrkar leiklist. Hún hefur þegar öðlast töluverða reynslu á sviði og fyrir framan myndavélina en áhuginn á leiklist kviknaði þegar hún var aðeins 9 ára gömul.

„Frænka mín sá auglýst eftir krökkum í leikrit og ég ákvað að prófa. Ég var strax mjög forvitin og spennt að sjá hvort þetta væri eitthvað fyrir mig,“ segir Rebecca.

Á þessum tíma æfði hún bæði hópfimleika og fótbolta en leiklistin náði fljótt yfirhöndinni. Hún komst í barnahóp sýningarinnar Langelstur að eilífu í Gaflaraleikhúsinu og þar kviknaði neistinn fyrir alvöru.

„Ég fann það strax, aðeins 9 ára, hvað mér fannst þetta skemmtilegt. Mér leiddist aldrei að sýna sömu leiksýninguna aftur og aftur, viku eftir viku.“

Sex prufur og draumahlutverkið í höfn

Rebecca er nú á þriðja ári í Leiklistarskóla Borgarleikhússins og þegar leitað var að ungri leikkonu í hlutverk Nönnu í Svikasögum fékk hún tækifæri til að mæta í prufur. Samkeppnin var hörð og ferlið bæði langt og krefjandi.

„Við vorum margar stelpur á svipuðum aldri, allar með leikreynslu. Ég þurfti að leika, syngja og læra mikinn texta utan að. Ég held að prufurnar hafi verið sex í heildina, sem er óvenju mikið,“ segir Rebecca.

Eftir hverja prufu tók við bið eftir svari og Rebecca viðurkennir að hún hafi í hvert skipti orðið jafn hissa þegar mamma hennar tilkynnti henni að hún væri komin áfram.

„Hinar stelpurnar voru svo frábærar að ég bjóst einhvern veginn aldrei við því að komast áfram.“

En svo kom símtalið sem breytti öllu.

„Ég man svo vel eftir deginum sem ég fékk hlutverkið. Ég hef aldrei verið eins glöð á ævinni, held ég. Ég trúði þessu eiginlega ekki,“ segir Rebecca.

Stórar tilfinningar á stóra sviðinu

Í Svikasögum leikur Rebecca hina 13 ára Nönnu, tilfinningaríka unglingsstúlku sem á í sérstöku sambandi við föður sinn.

„Nanna er algjör pabbastelpa. Hún dáist aðeins of mikið að pabba sínum og finnst æðislegt að spila með honum á píanó og syngja.“



En líf Nönnu er langt frá því að vera einfalt. Hún glímir við erfiðar aðstæður heima fyrir og miklar tilfinningar sem Rebecca þarf að koma til skila á sviðinu.

„Það sem er skemmtilegast við að leika Nönnu er eiginlega líka það erfiðasta. Hún er karakter með mjög stórar og miklar tilfinningar.“

Rebecca segir ómetanlegt að fá að vinna með reyndum leikurum Borgarleikhússins. Í fyrstu hafi hún verið svolítið feimin við að vinna með fólki sem hún hafði lengi litið upp til en sú tilfinning hafi fljótt horfið.

„Allir eru svo vingjarnlegir og þetta er ótrúlega peppandi hópur. Þau hafa hjálpað mér mikið, sérstaklega við að ná fram öllum þessum tilfinningum sem ég þarf að sýna á sviðinu.“

Að standa á Stóra sviði Borgarleikhússins fyrir framan fullan sal segir hún vera draumi líkast.

„Í byrjun var ég mjög stressuð en eftir frumsýninguna breyttist stressið í spennu og gleði. Nú bíð ég eiginlega allan daginn eftir því að komast upp í leikhús þegar ég á sýningu. Þegar ég er komin í búninginn og búið er að gera hárið er stressið farið og ég er bara tilbúin að byrja.“

Lærði öll ljóðin utan að

Þótt Rebecca virðist eiga auðvelt með að koma fram fyrir stórum hópi fólks segir hún að mikil vinna og undirbúningur liggi þar að baki.

Árið 2025 vann hún Stóru upplestrarkeppnina í Mosfellsbæ en sá árangur kom ekki af sjálfu sér.

„Ég hef aldrei sóst sérstaklega eftir athygli og mamma er enn hissa á því að mér finnist ekkert mál að standa fyrir framan 500 manns. En þegar ég er að leika einhvern annan er ég ekki Rebecca heldur karakterinn og þá finnst mér þetta ekkert mál.“

Rebecca segir fólk stundum halda að hún þurfi lítið að hafa fyrir hlutunum en það sé fjarri lagi.

„Ég rugla mikið saman stöfum þegar ég les og þarf þess vegna alltaf að vera sérstaklega vel undirbúin. Fyrir upplestrarkeppnina lærði ég til dæmis alla textana og ljóðin utan að. Ég legg mig alla fram enda með mikið keppnisskap.“

Skólinn, fimleikarnir og leikhúsið

Það getur verið heilmikið púsluspil að vera 14 ára grunnskólanemi og sinna um leið stóru hlutverki í atvinnuleikhúsi.

Rebecca segir kennara sína og skólastjórnendur í Helgafellsskóla hafa sýnt sér mikinn skilning á meðan æfingar fyrir Svikasögur stóðu yfir.

„Æfingaferlið hófst í lok apríl og ég fór ekki aftur í skólann fyrr en eftir frumsýninguna í lok september. Ég er auðvitað aðeins á eftir í nokkrum fögum en verð fljót að vinna það upp.“

Leiklistin hefur að sama skapi haft áhrif á aðrar tómstundir. Hún þurfti á sínum tíma að hætta í fótbolta og hefur lítið komist á fimleikaæfingar meðan mest hefur verið að gera í leikhúsinu.

„Ég hafði líka minni tíma fyrir vinina á meðan æfingaferlið stóð yfir en nú, þegar sýningarnar eru byrjaðar, eru flestir dagar orðnir nokkuð venjulegir.“

Rebecca hefur einnig komið fram í *Stundinni okkar* og *Krakkafréttum* og segir sjónvarpsleik og sviðsleik vera tvo mjög ólíka heima.

„Í sjónvarpi fær maður fleiri tökur til að ná atriðinu rétt en í leikhúsinu má ekkert klikka. Þar fær maður hins vegar viðbrögðin beint frá áhorfendum og það gefur manni svo mikið.“

Fullkominn dagur með sushi og leikhúsi

Þegar Rebecca er ekki í skólanum eða á sviðinu nýtur hún þess að ferðast með fjölskyldunni og skoða nýja staði. Leikhúsið er þó sjaldan langt undan, jafnvel þegar hún á frí.

„Fullkominn frídagur væri að sofa út, fá sér sushi og fara svo í leikhús,“ segir hún og hlær.

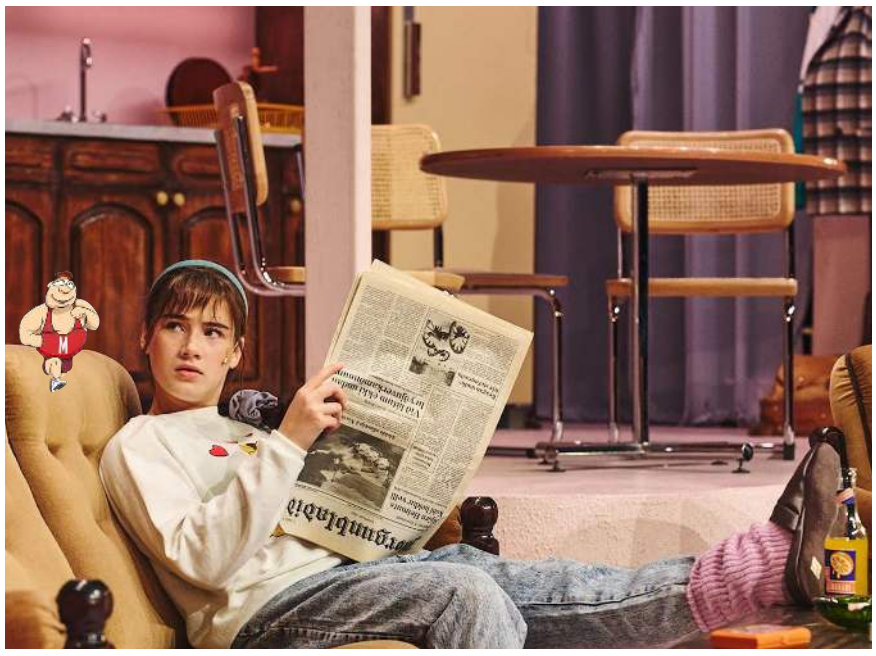


Hún segist geta farið aftur og aftur á sömu leiksýningarnar án þess að fá leið á þeim. Leikhúsið sé einfaldlega það skemmtilegasta sem hún viti.

Þótt Rebecca hafi þegar fengið tækifæri sem marga unga leikara dreymir um er hún ekkert farin að gera stórkostleg framtíðarplön. Hún nýtur þess fyrst og fremst að vera þar sem hún er í dag.

„Mig dreymir um að verða leikkona en það verður bara að koma í ljós hvað gerist í framtíðinni.“

Það er þó alveg ljóst að litla stelpan sem fór fyrir tilviljun í leiklistarprufu 9 ára gömul hefur fundið eitthvað sem hún elskar að gera. Og miðað við gleðina sem hún lýsir þegar hún stígur á svið Borgarleikhússins er ekki ólíklegt að Mosfellingar eigi eftir að sjá mun meira af Rebeccu Lív Biraghi á komandi árum.



Fisk~
búðin
Mos

Viðburður

Samtalsfundur um starfsemi SORPU og GAJU í Álfsnesi

Forráðamenn SORPU og GAJU í Álfsnesi bjóða íbúum til samtalsfundar þar sem fjallað verður um starfsemina og þær úrbætur sem unnið er að.

Á fundinum verður farið yfir stöðu mála og aðgerðaráætlun auk þess sem íbúum gefst tækifæri til að koma á framfæri ábendingum og spurningum.

Dagsetning: 20. október
Tími: 17:30
Staðsetning: Hlégarður

Íbúar eru hvattir til að mæta, kynna sér stöðu mála og taka þátt í samtalinu.

Öll velkomin!

Mosfellsbær www.mos.is



Sviðaveisla Lionsklúbbs Mosfellsbæjar 2026

Í HARÐARBÓLI
föstudaginn 23. október
Húsið opnar kl. 18:30



Ræðumaður kvöldsins er
Daníel Hansen
forstöðumaður
FRÆÐASETURS UM FORYSTUFÉ

Aðgangseyrir 6.900 kr
Nánari upplýsingar og skráningar:
774-7373 (Ragnar)
863-3184 (Magnús)
skraning@lionsmos.is

Lionsklúbbur Mosfellsbæjar

VIÐ LEGGJUM LIÐ

ÚTIVISTARREGLUR BARNA

Skv. 92. gr. laga nr. 80/2002

Á skólatíma 1. sept. - 1. maí

Börn mega lengst vera úti til:
12 ára og yngri: kl. 20:00
13-16 ára: kl. 22:00

Foreldrum er heimilt að stytta þennan tíma en ekki lengja. Aldur miðast við fæðingarár.

Mosfellsbær LÖGREGLAN

SAMAN
samanhopurinn.is

Sushi Tilboð!



Allar rúllur í take away á 2.990kr.-

Tilboðið gildir dagana 14.-17. október

Pantar á www.oakrestaurant.is og sækir

OAK
RESTAURANT

510 2770

oakrestaurant@oakrestaurant.is

@oakmosfellsbaer

Við komum með jólin til þín..

Njóttu jólahlaðborðsins með fólkinu þínu, heima!

OAK Restaurant býður upp á tvennskonar jólaveislur út úr húsi sem eru fullkomnar fyrir hvers kyns tilefni og jólahittinga í desember!

Tilvalið fyrir fjölskylduna,
vinahópinn, vinnufélagana,
saumaklúbbinn

... eða hvaða hóp sem er!

Jóla Smáréttaveisla

- Grafinn lax á grilluðu foccacia
- Bruschetta með parmaskinka,
- Hreindýrapate og cumberlandsósa
- Taco með hægelduð andalæri
- Nautalund á spjóti tataki
- Beikonvafðar döðlur & hörpuskel
- Surf & turf maki rúlla
- Eldfjalla maki rúlla
- Piparkaka, blámygluostur og jólaglögg marineruð pera
- Ris a la mande
- Frönsk súkkulaðikaka

Verð 6.900 kr. á mann
Lágmarkspöntun 10 manns

Jólaveisla

Forréttir

- Grafinn lax - Hreindýrapate
- Grafið ærfillet - Heitreykt andabringa,
- Nautatataki - Lúðu ceviche,
- Surf & turf maki rúlla
- Eldfjalla maki rúlla
- Ný bakað focaccia og þeytt smjör

Aðalréttur

- Nautalund wellington
- Sykurbrúnaðar kartöflur
- Eplasalat
- Jólarauðkál
- Villisveppasósa

Eftirréttir

- Frönsk súkkulaðikaka
- Ris a la mande
- Crème brulée

Verð 11.900 kr. á mann
Lágmarks pöntun 15 manns

Hafðu samband á

oakrestaurant@oakrestaurant.is

Tryggðu þér pláss í villibráða- og jólaseðlana

Takmarkað pláss!

Borðapantanir á www. oakrestaurant.is

skoða seðla:

Mosfellingurinn Karen Sif Þorvaldsdóttir *tannsmiður segir fagið hafa tekið miklum breytingum*

Ánægjulegt að vinna að lausnum

Tannsmiðir gegna lykilhlutverki í tannheilbrigðisþjónustu með smíði og þróun lausna á borð við krónur, brýr, gervitennur og aðrar sérhæfðar tannsmíðar sem bæta bæði heilsu og lífsgæði fólks.

Karen Sif Þorvaldsdóttir hefur starfað sem tannsmiður í 23 ár. Hún segir fagið hafa tekið miklum breytingum á undanförnum árum en þrátt fyrir tækniframfarir sé markmiðið enn það sama, að vinna að lausnum sem taka mið af þörfum hvers og eins.



Karen Sif er fædd í Reykjavík 12. mars 1976. Foreldrar hennar eru Kolbrún Margrét Haukdal geðhjúkrunarfræðingur og Þorvaldur Ásgeir Hauksson búfræðingur.

Systkini Karenar eru Hafrún María, f. 1969, Arndís, f. 1972, Jón Ásgeir, f. 1989, og Lísa Margrét, f. 1990.

Kosin á þing

„Þegar ég fæddist bjuggu foreldrar mínir í Þykkvabæ, þar sem þau voru með hesta og kýr og stunduðu kartöflurækt. Við fluttum á Hornafjörð þegar ég var um tveggja ára og bjuggum þar í þrjú ár. Pabbi starfaði við smíðar og mamma á sjúkrahúsinu sem sjúkraliði.

Þegar ég var fimm ára fluttum við fjölskyldan á Húsavík, þar sem tvær systur mömmu bjuggu. Pabbi rak dekkjaverkstæðið Víkurbarðann og mamma starfaði á sjúkrahúsinu. Mamma fór einnig í pólitík. Hún bauð sig fram fyrir Bandalag jafnaðarmanna í kosningunum 1983 og var kjörin á þing fyrir Norðurlandskjördæmi eystra.“

Þar liggja rætur mínar

„Kosning mömmu markaði ákveðin tímamót í lífi fjölskyldunnar og næstu ár urðu krefjandi fyrir okkur öll. Mamma flutti suður og settist á þing, við systur fluttum til hennar um miðjan vetur og pabbi kom svo suður í kjölfarið.

Árið 1986 festu foreldrar okkar kaup á raðhúsi á Kjalarnesi. Þá voru aðeins örfá hús í hverfinu og um 60 börn í skólanum. Fyrir mér voru þetta ákveðin kaflaskil. Mér leið alltaf einstaklega vel á Kjalarnesi og rætur mínar liggja helst þar. Systkini mín, Jón Ásgeir og Lísa Margrét, fæddust nokkru síðar og næstu árin fékk ég það hlutverk að vera elsta barnið á heimilinu.

Lengi vel var ekki hægt að fara í 10. bekk á Kjalarnesi. Ég fetaði í fótspor systur minnar og fór í Alþýðuskólann á Eiðum. Þetta var frábær vetur og hafa Austfirðingar verið í uppáhaldi hjá mér síðan,“ segir Karen og brosir.

Tannsmíðin varð fyrir valinu

„Þegar ég kom suður hóf ég nám við Kvennaskólann í Reykjavík. Eftir tvö ár fann ég að ég var ekki nógu einbeitt í náminu og ákvað að taka mér pásu og fara að vinna. Á daginn starfaði ég í laxeldinu í Kollafirði, á kvöldin tók ég vaktir á Snævars video og um helgar vann ég á Kaffi Óperu.



Sigurbjörn og Karen Sif á Úlfarsfelli.

Eftir Ruth Örnólfsdóttur
MOSFELLINGURINN
ruth@mosfellingur.is

Ég tók námið svo aftur föstum tökum í Fjölbrautaskólanum við Ármúla. Það byrjaði þó ekki eins vel og ég hafði vonast til því veturinn hófst með fimm vikna kennaraverkfalli.

Að lokinni útskrift vissi ég ekki alveg hvað mig langaði að gera og fór því að vinna á Rauðará steikhúsi á meðan ég velti fyrir mér næstu skrefum. Mig langaði að fara í Myndlista- og handíðaskólann en svo benti pabbi mér á auglýsingu í Morgunblaðinu þar sem Tannsmíðaskóli Íslands óskaði eftir umsækjendum. Mér fannst það spennandi, sótti um og heppnin var með mér, ég komst inn ásamt tveimur öðrum.

Á þessum tíma var ég nýbúin að kaupa íbúð í Hlíðunum og þar bjó ég á meðan ég var í skólanum. Með námi starfaði ég hjá Intrum. Ég kynntist Arnari, barnsföður mínum, árið 1999. Hann átti dóttur, Bryndísi Maríu, sem þá var á öðru ári.“

Flutti til Þýskalands

„Fjórða árið í tannsmíði var verklegt og ég fékk aðstöðu á verkstæði í Ochsenfurt í Þýskalandi. Ég seldi íbúðina og flutti út. Ég bjó á sömu hæð og verkstæðið en eigendurnir bjuggu á hæðinni fyrir ofan. Þau voru mjög góð við mig og tóku mig oft með sér þegar þau fóru að gera eitthvað skemmtilegt.

Ég útskrifaðist 2002 og flutti til London til Arnars sem starfaði þar á meðan ég var í Þýskalandi. Ætlunin var að starfa þar við tannsmíði en fljótlega kom í ljós að ég var ófrísk og plönin breyttust hratt. Árið 2003 keyptum við íbúð í Klapparhlíð og rétt náðum að leggja parketið áður en Dagur Steinn kom í heiminn. Tveimur árum síðar fluttum við í raðhús og fjölskyldan hélt áfram að stækka þegar Haukur Logi fæddist 2007 og Hilmar Örn 2010. Á þessum árum fékk ég líka draumastarf á tannsmíðaverkstæði í Hafnarfirði.

Við Arnar slitum samvistum árið 2014. Þá keypti ég mér íbúð í Þrastarhöfða sem var alveg dásamleg.“

> ***Það sem einkennir vörurnar eru rannsóknirnar á bak við þær, þær eru hugsaðar út frá heildrænni heilsu***

Draumurinn að starfa sjálfstætt

Karen Sif starfaði hjá Tannsmiðjunni Krónu í tíu ár en árið 2013 færði hún sig yfir á tannsmíðaverkstæði í Síðumúla. Þar starfaði hún í sex ár, lengur en hún hafði ætlað sér, en draumur hennar var alltaf að starfa sjálfstætt.

Karen ákvað að stíga það skref að fara út í eigin rekstur. Hún leigði sér fyrst aðstöðu en færði svo fyrirtæki sitt, Tanntek, í Mörkina árið 2022. Hún segir starfsemina ganga vel og að það sé ánægjulegt að vinna að lausnum sem taka mið af þörfum hvers og eins. Hún segist heppin að eiga í góðu samstarfi við frábæra tannlækna.

Hugsað út frá heildrænni heilsu

„Ég hef líka verið að flytja inn vörur fyrir tannsmiði, s.s. ofna, postulín, prentefni og verkfæri. Árið 2023 fór ég svo að flytja inn ApaCare, þýskar tannheilsuvörur sem ég kynntist á heimssýningu í Þýskalandi. Starfsemin fór rólega af stað, enda er ekki auðvelt að koma nýjum vörum á markað, en hún fer ört vaxandi.

Vörurnar fást nú í nokkrum apótekum sem ætla sér að verða leiðandi í tannheilsu. Það sem einkennir ApaCare eru vísindin og rannsóknirnar á bak við vörurnar, sem eru hugsaðar út frá heildrænni heilsu. Meltingin byrjar í munninum og það er því mikilvægt að passa upp á munnflóruna. Við viljum ekki drepa vinveittar bakteríur í munnholinu nema það sé nauðsynlegt, því þær hafa hlutverk.

Dagur Steinn, sonur minn, tók sig til og gerði heimasíðuna tannkrem.is, sem var alveg frábært. Þar má finna helstu upplýsingar um vörurnar.“

Okkur þykir gaman að ferðast

Sambýlismaður Karenar er Sigurbjörn Einarsson viðskiptafræðingur en hann starfar hjá Birtu lífeyrissjóði. Þau fluttu saman í Svöluhöfða 2017. Börn Sigurbjörns eru Einar, f. 1997, d. 2018, Eggert Árni, f. 2000, og Magnús Þorkell, f. 2005.

„Skemmtilegast þykir okkur fjölskyldunni að ferðast og þá helst þegar skipulagið er ekki of mikið. Við höfum oft farið til Tenerife því foreldrar mínir eiga þar hús. Hér heima er gott að fara upp í sumarbústað og eiga góðar samverustundir. Þær stundir eru í afar miklu uppáhaldi,“ segir Karen Sif og brosir er við kveðjumst.

HIN HLIÐIN

Draumaborgin? Napolí, hún er ólík öllum borgum sem ég hef komið til.

Besta ráð sem þú hefur nýtt þér? Þú þarft að opna fyrstu dyrnar til að sjá þær næstu.

Uppáhaldsverslun? Ég týni tímanum í apótekum.

Versti matur sem þú hefur smakkað? Geitaostur og allt með trufflum.

Hvaða hlutur er þér kærastur? Myndirnar mínar.

Eftirminnilegasta ferðalagið? Evrópuferðir í æsku og flug og bíll til Lúxemborgar með tjaldið í skottinu.

Hvað keyptir þú síðast fyrir heimilið? Enn einn blandarann.

Hvaða litur lýsir þér best? Jarðlitir og ljósfjólublár.



MARAÞON Í ISTANBÚL 2024



3 ÁRA Á HORNAFIRÐI



FJÖLSKYLDAN



HILMAR, HAUKUR, KAREN OG DAGUR Í RÉTTUNUM



FJÖLSKYLDAN, Á MYNDINA VANTAR MAGNÚS

Myndir: Ruth Örnólfs, Jón Aðalbjörn og úr einkasafni.

Bókasafn Mosfellsbæjar

Prjóna Gleði

22. október
kl. 16:30

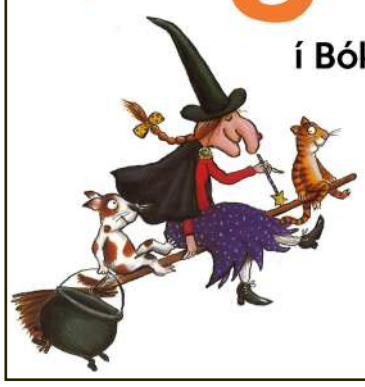
með TextilBarnum



Sögustund

í Bókasafni Mosfellsbæjar

20. október
kl. 16:45



SKAPAÐU ÞINN EIGIN AÐVENTUKRANS

JÓLAKRANSAGERÐ

LEIÐSÖGN: LÁRA ÓSK HJÖRLEIFSDÓTTIR

BÓKASAFN MOSFELLSBÆJAR







11.900 kr.

20.
Nóvember

kl. 16:30 &
kl. 20:00



Skráning hefst 15. október á Abler

Frekari upplýsingar á bokmos.is

Elín Elísabet

VÉ

Listasalur Mosfellsbæjar



Opnun 17. október
kl. 14:00-16:00

VETRARFRÍ

Í BÓKASAFNI MOSFELLSBÆJAR

22. OKT. — **FELIX BERGSSON LES UPP**

KL. 11 - 12



Felix Bergsson kemur í heimsókn til okkar í bókasafnið og les úr nýjasta ævintýri Freyju og Frikka - **Leynifélag í lífsháska.** Í fyrra kom út bókin Drottningin af Galapagos en nú lenda systkinin í enn öðru ævintýrinu!

Öll velkomin!

23. OKT. — **HREKKJAVÖKU FÖNDUR**

KL. 12 - 14



Nú styttist í Hrekkjavökuna og því ætlum við að föndra skemmtilegt föndur í tilefni þess. Hægt er að gera leðurblökur eða drauga, og jafnvel grasker úr klósettpappírsrúllum. Tilvalið föndur fyrir fjölskylduna.



Engin skráning og öll velkomin!

ATVINNULÍFIÐ Í MOSÓ

FÓLKIÐ - FYRIRTÆKIN - TÆKIFÆRIN - STERKARA SAMFÉLAG



„Við reddum öllu“

Vélsmiðjan Sveinn hefur staðið vaktina í Mosó í 33 ár – með persónulega þjónustu, lítið flækjustig og lausnir fyrir stór og smá verkefni.

Vélsmiðjan Sveinn var stofnuð 31. ágúst 1993 af feðgunum Haraldi V. Haraldssyni og Haraldi Lúðvíkssyni. Grunnurinn hafði þó verið lagður fyrr þegar þeir feðgar unnu saman að ýmsum verkefnum í bílskúr í Álfheimum samhliða öðrum störfum. Haraldur yngri var þá vélstjóri á sjó en faðir hans verksmiðjustjóri hjá Alpan á Eyrarbakka.

„Við bökkuðum hvor annan upp í að gera eitthvað skemmtilegt,“ segir Haraldur.

Mosó varð fyrir valinu

Leitað var lengi að hentugu húsnæði áður en Mosfellsbær varð fyrir valinu haustið 1993. Minni samkeppni og góð staðsetning réðu miklu og starfsemin hefur síðan verið í Flugumýri 6. Haraldur og eiginkona hans fluttu sjálf í Mosfellsbæ árið 1997.

Í dag segir Haraldur staðsetninguna sífellt betri. Fyrirtækið þjónustar viðskiptavini víða um höfuðborgarsvæðið og upp á Grundartanga.

Engin vandamál, bara lausnir

Frá upphafi hefur Vélsmiðjan Sveinn sérhæft sig í rennismíði og málmsmíði og í raun öllu sem viðkemur málmi. Verkefnin koma meðal annars frá framleiðslufyrirtækjum, landbúnaði, fiskvinnslu og byggingariðnaði.

„Við reddum öllu, sama hvort verkefnið er stórt eða smátt. Engin vandamál, bara lausnir.“

Persónuleg þjónusta er lykilatriði í rekstrinum. Eigandinn sjálfur tekur á móti viðskiptavininum og fylgir verkefninu eftir alla leið.

33 ár í baráttunni

Reksturinn hefur ekki alltaf verið dans á rósum. Haraldur nefnir meðal annars stóra fjárfestingu í tölvustýrðum rennibekk árið 1999 og erfið ár í kringum hrunið. Þrátt fyrir ýmsa skelli er eitt sem hann er sérstaklega stoltur af.

„Að hafa komist í gegnum 33 ár, haldið áfram og alltaf staðið í skilum.“

Framtíðarsýnin er einföld: að halda áfram á sömu braut, veita góða þjónustu og fá öfluga iðnaðarmenn til starfa.



Skiltið fræga.

FYRIRTÆKIÐ Í TÖLUM

Stofnað:
1993

Starfsmenn:
6-7

Staðsetning:
Flugumýri 6, Mosfellsbæ

Helsta þjónusta:
Allt sem viðkemur málmi

Stærsti markaður:
Framleiðslufyrirtæki og byggingariðnaður

Næstu markmið:
Halda áfram að veita góða þjónustu og fá góða iðnaðarmenn til starfa

HRAÐASPURNINGAR

Hvað þekkja Mosfellingar ykkur helst fyrir?
Kallinn á horninu við Vesturlandsveginn – og að við reddum öllu.

Hvað aðgreinir ykkur frá öðrum?
Persónuleg þjónusta og lítið flækjustig.

Af hverju eruð þið stoltust?
Að hafa komist í gegnum 33 ára baráttu og alltaf staðið í skilum.

Hvað mætti bæta í atvinnulífinu í Mosó?
Sveitungar og fyrirtæki í bænum mættu vera duglegri að versla í heimabyggð.

Hvar verður Vélsmiðjan eftir 3–5 ár?
Vonandi á svipuðum stað, enn að veita sömu góðu þjónustuna.



Haraldur Haraldsson vinnur alla daga.



Á kaffistofunni.



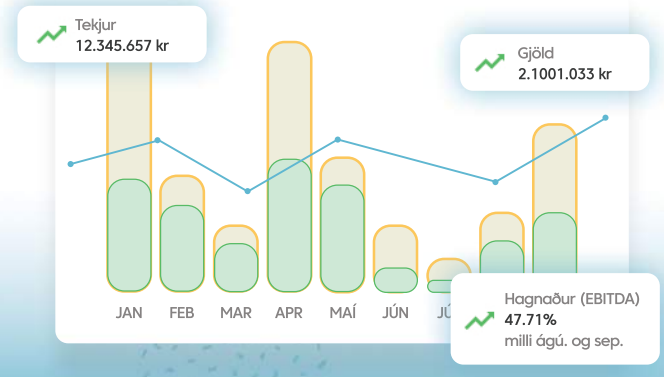
Á skrifstofunni.

payday

Meiri yfirsýn
Minni umsýsla

Aukinn kraftur í bókhaldið

Prófaðu frítt í 30 daga!



20% AFSLÁTTUR
tilboð alla vikuna

KJÖTBÚÐIN
www.kjotbudin.is

MÁN

Ungnautahakk
100% hreint íslenskt kjöt





Hakkabollur
í orientalsósu *(elduð vara)*

ÞRI

MIÐ

Nautapottréttur
í strokanoffsósu *(elduð vara)*





Grísasamloka
gamla góða *(elduð vara)*

FIM

FÖS

Ungnautalund
í steikum í trufflusveppamarineringu





Ungnauta file
í Black garlic marineringu

LAU

Kjötbúðin • Grensásvegi 48 • Sunnukrika 2 • Sími 571 5511 • kjotbudin@kjötbudin.is

SÆLKERAVERSLUN • GRILL- OG VEISLUÞJÓNUSTA • KJÖTVINNSLA

Nýbúinn í Mosó

SPJALL VIÐ NÝJA ÍBÚA Í MOSFELLSBÆ

Annsy er atvinnuljósmyndari • Með fjöllin fyrir utan gluggann

Frá stórborgarlífi í London í notalegheitin í Mosó



Sigurveig Anna Gunnarsdóttir, eða Annsy eins og hún er jafnan kölluð, er fædd og uppalin á Sauðárkróki en hefur komið víða við síðan hún flutti að heiman. Hún hefur búið í Danmörku, Frakklandi og síðast í London þar sem hún var í sjö ár og byggði upp feril sinn sem atvinnuljósmyndari. Nú hefur hún sest að í Mosfellsbæ ásamt eiginmanni sínum og fjögurra mánaða gamalli dóttur þeirra og segir fjölskylduna kunna einstaklega vel við sig í nýjum heimkynnum.

Annsy er nýgift, mikil fjölskyldumanneskja og hefur, auk ljósmyndunarinnar, mikinn áhuga á mat og víni. Þegar tími gefst til les hún bækur og grípur gjarnan í hannyrðir og eru útsaumur og prjón í sérstöku uppáhaldi.

Annsy varð til í London

Nafnið Annsy á sér skemmtilega sögu en það varð í raun til þegar Sigurveig flutti til London í ljósmyndanám. Bekkjarsystkini, kennarar og aðrir sem ekki töluðu íslensku áttu í mesta basli með að bera fram nafnið Sigurveig og því þurfti að finna einfaldari lausn.

Hún blandaði saman millinafninu Anna og fyrstu tveimur stöfunum í nafninu Sigurveig og úr varð Annsí. Henni fannst þó eitthvað vanta og skipti því í-inu út fyrir y. Þar með var Annsy fædd. Nú, átta árum síðar, segir hún álíka marga kalla sig Annsy og Sigurveigu.

Frá Sauðárkróki til stórborgarinnar

Ævintýraþráin hefur lengi verið sterk hjá Annsy. Eftir framhaldsskóla lá leiðin í Hússtjórnarskólann í Reykjavík og þaðan í lítinn bæ á Jótlandi þar sem hún hélt áfram námi í hannyrðum. Síðar flutti hún aftur til Reykjavíkur og keypti þar sína fyrstu myndavél.

Áhuginn á ljósmyndun hafði þó kviknað löngu áður. Faðir hennar hafði mikinn áhuga á græjum og myndavélin hans rataði reglulega inn í herbergi dótturinnar. Sem barn myndaði hún allt sem vakti áhuga hennar, meðal annars fallegar rósir ömmu sinnar og jafnvel óhreinan grautarpott í vaskinum.

„Ég á margar góðar minningar með myndavél í höndunum. Ég hef alltaf haft mikinn áhuga á ljósmyndun en það var ekki fyrr en ég keypti mína fyrstu myndavél sem ég trúði að ég gæti unnið við þetta."

Leiðin lá síðar til Frakklands með þáverandi kærasta hennar og núverandi eiginmanni. Hann lagði stund á vínfræði í Bordeaux á meðan Annsy lærði frönsku og vann með ljósmyndara. Þegar kom að því að velja sér ljósmyndanám varð London fyrir valinu og þar tók við nýr kafli.



„Mig langar að búa hér"

Eftir sex ár í London fóru hjónin að horfa heim til Íslands. Þau vildu vera á höfuðborgarsvæðinu en söknuðu um leið minna samfélags og nálægðar við fjölskyldu og vini. Mosfellsbær kom fljótt til greina enda áttu þau bæði vini og fjölskyldu í bænum.

Eitt sumarið sat Annsy í sveitinni og fletti í gegnum fasteignavefi. Hún sendi eiginmanninum hlekki á nokkrar eignir og þegar sú þriðja birtist fylgdi einföld setning með:

„Mig langar að búa hér."

Svarið lét ekki á sér standa: „Mig líka."

Þau skoðuðu íbúðina, festu kaup á henni og leigðu hana út í eitt ár á meðan þau klára London-kaflann. Nú er tæpt ár síðan þau fengu íbúðina afhenta og frá þeim tíma hafa staðið yfir töluverðar framkvæmdir á nýja heimilinu.

Fjöllin grípa auga ljósmyndarans

Það eru mikil viðbrigði að skipta London út fyrir Mosfellsbæ en Annsy segir breytinguna hafa verið kærkomna. Hún saknar vissulega ákveðinna þæginda stórborgarinnar, eins og að geta fengið nánast hvað sem er sent heim með litlum fyrirvara. Þyngra vegur þó að vera komin nær fjölskyldu og vinum.

Fyrstu kynni hennar af Mosfellsbæ hafa verið góð og náttúran hefur ekki farið fram hjá ljósmyndaranum.

„Ég get ekki hætt að horfa á öll fjöllin. Mikið sem ég saknaði þess að sjá fallegu íslensku fjöllin þegar ég bjó í London."



Gönguferðir með litlu dótturina í vagninum eru jafnframt orðnar eins konar staðaleit fyrir framtíðarverkefni. Annsy segist sífellt koma auga á nýja staði sem gætu hentað fyrir fjölskyldu-, fermingar- og útskriftarmyndir og hún hlakkar til að láta íslenska náttúru fá enn stærra hlutverk í tísku- og fegurðarljósmyndum sínum.

Myndir á lestarstöðvum í London

Ferillinn í London var bæði spennandi og krefjandi. Samkeppnin var mikil og Annsy þurfti að hafa fyrir því að skapa sér nafn meðal fjölda hæfileikaríkra ljósmyndara.

Ein eftirminnilegasta stundin kom þegar myndir sem hún tók fyrir ítalskt vörumerki birtust sem auglýsingar á meira en 45 neðanjarðarlestarstöðvum í London.

Annað verkefni sem stendur henni nærri var myndasería af 25 konum á aldrinum 18 til 82 ára. Konurnar voru allar ómálaðar og myndirnar óunnar en markmiðið var að sýna að fegurð væri ekki bundin við ákveðin föt, förðun eða aldur. Myndirnar voru síðar birtar í Harper's Bazaar Arabia.

Annsy hefur einnig myndað þekkt fólk, þar á meðal Tommy Fury fyrir fatamerki í London. Það fyndna við þá myndatöku var að Annsy hafði ekki hugmynd um hver hann var fyrr en eftir á.



Glundroði, list og upplifun

Þótt London hafi mótað Annsy bæði sem ljósmyndara og manneskju virðist hún fljótt vera farin að tileinka sér Mosó-lífsstílinn. Fullkominn frídagur byrjar nú á sólskini og sundferð. Síðan tekur við stopp í bakaríinu eða ís í Huppu áður en deginum lýkur með góðum mat og samveru með hennar nánustu.

Hún segist þó vera að feta sín fyrstu skref sem Mosfellingur. Sauðárkrókurinn eigi enn stóran stað í hjartanu en hún sé farin að átta sig á því hvað þurfi til að vinna sér inn Mosfellingatitilinn: hvetja Aftureldingu, mæta í sund og ganga á Mosfell og Úlfarsfell.

Þegar hún er beðin um að lýsa gamla og nýja heimilinu með þremur orðum kemur munurinn á stöðunum kannski best í ljós.

London er að hennar mati glundroði, list og upplifun.

Mosfellsbær er hins vegar notalegheit, samvera og fjölskylda.

Ef þú þekkir einhvern sem hefur flutt til bæjarins nýlega máttu endilega senda okkur ábendingu á netfangið hafrun@mosfellingur.is. Við hlökkum til að heyra frá ykkur.

Verkefnastjóri viðburða og Hlégarðs

Ert þú drífandi og skapandi verkefnastjóri?



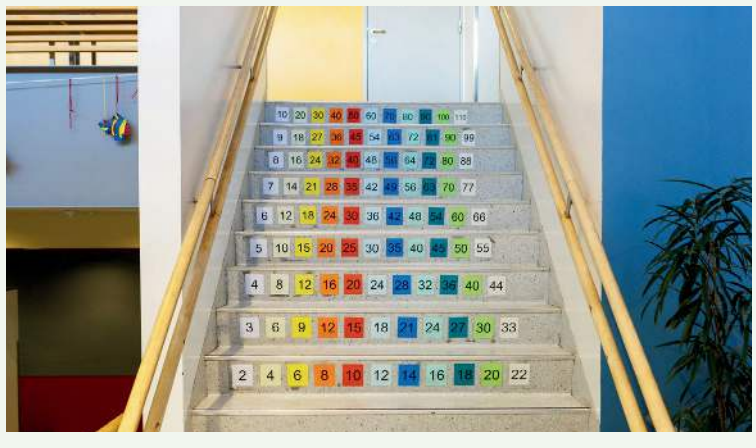
Mosfellsbær leitar að drífandi og skapandi verkefnastjóra viðburða og Hlégarðs. Hér færðu tækifæri til að hrinda hugmyndum í framkvæmd, skipuleggja fjölbreytta viðburði og þróa Hlégarð sem lifandi vettvang fyrir menningu og samfélagsstarf.

Umsóknarfrestur er til og með 19. október 2026.

Mosfellsbær www.mos.is/lausstorf

Staða skólastjóra Lágafellsskóla

Vilt þú leiða öflugt skólasamfélag í Lágafellsskóla?



Mosfellsbær leitar að metnaðarfullum skólastjóra til að leiða öflugt skólasamfélag í Lágafellsskóla. Þar eru samvera, samvinna og samkennd í fyrirrúmi og rík áhersla á vellíðan nemenda og skapandi skólastarf.

Umsóknarfrestur er til og með 25. október 2026.

Mosfellsbær www.mos.is/lausstorf

FULLBÚIÐ FYRIR ÍSLENSKA FERÐALAGIÐ

KERRUOGVAGNAR.IS



X-LINE PREMIUM OFFROAD HJÓLHÝSI



AUKABÚNAÐUR AÐ VERÐMÆTI 1.300.000 KR. INNIFALINN

TILBOÐSVERÐ
4.990.000 KR. MEÐ VSK.

LITLA MOSÓ

NÝIR MOSFELLINGAR, BÖRN, FORELDRAR OG ALLT ÞAR Á MILLI

Litlir Mosfellingar gera stærra samfélag

Aðgangur ókeypis

Fjölskyldutímar í íþróttahúsinu að Varmá

Alla sunnudaga kl.9:30 - 11:00



NÝIR MOSFELLINGAR

Við bjóðum nýja bæjarbúa hjartanlega velkomna!



Birnir Þór Orrason
Fædd/ur: 8. júlí 2026
Foreldrar: Jóhanna og Orri.
Systkini: Gunnar Kári, sex ára, og Katrín Kara, þriggja ára.



Arnþór Ari Orrason
Fædd/ur: 8. júlí 2026
Foreldrar: Jóhanna og Orri.
Systkini: Gunnar Kári, sex ára, og Katrín Kara, þriggja ára.



Aldís Embla Björnsdóttir
Fædd/ur: 29. maí 2026
Foreldrar: Kristey og Björn
Systkini: Steinar Þór, sjö ára, Hjördís Lilja, fjögurra ára, og Birnir Blær, tveggja ára.



Atli Rúnar Sigurhólm Önnuson
Fædd/ur: 17. júlí 2026
Foreldrar: Anna Stefanía
Systkini: Árni Rúnar

Litla valið



Nokkrar vörur sem Jóhönnu Steinþóru Gústavsdóttur finnst mikilvægar og gera lífið með litlu krílunum aðeins einfaldara.



Pelavél
Baby Brezza mjólkur pelavél ómissandi að eiga.



Brjóstagjafapúði
Brjóstagjafapúði fyrir tvíbura.



Tvíburavagn
Góður vagn sem er vel einangraður fyrir litlu krílin.



Ullarföt
Ullargalli með rennilás og hægt að loka fyrir hendur og fætur.



BÖRNIN KENNA OKKUR AÐ ELSKA OG VERA ÞOLINMÓÐ

Milana Katchalina hefur starfað sem deildarstjóri í 20 ár og við fengum hana til að svara 15 laufléttum spurningum um börnin og leikskólastarfið.

Hvað halda börnin að þú gerir þegar þú ferð heim úr vinnunni? Að ég fari heim að leika mér og sum þeirra halda meira að segja að ég eigi heima í Krikaskóla.

Hvað geta börn kennt okkur fullorðna fólkinu? Þau geta kennt okkur að elska og vera þolinmóð. Einnig það að við erum alls ekki með allar lausnir á hreinu og erum stöðugt að læra eins og þau.

Hvað fær börnin til að hlæja? Kjánaskapurinn í kennurunum.

Hvað finnst börnunum yfirleitt allra skemmtilegast að gera úti? Ég held að þeim finnist oft skemmtilegast að gera eitthvað sem þau fá ekki að gera á hverjum degi, eins og að fara í ferðir og í strætó. Annars að vera saman í frjálsum leik.

Hvaða matur fær mestu fagnaðarlætin þegar hann er á matseðlinum? Grjónagrautur.

Hvað er það besta við að vinna með börnum? Svo ótal margt. Við reynum að vera besta útgáfan af sjálfum okkur, að læra af mistökum og sjá heiminn með augum þeirra.

Hvað hefur barn sagt við þig sem þú hefur aldrei gleymt? Stelpa á fjórða ári sem velti hlutum mikið fyrir sér sagði eitt sinn að hún vissi hvernig ljósastaurinn virkaði og hvaðan rafmagnið kæmi.

Ef börnin fengju að ráða leikskólanum í einn dag, hvernig heldurðu að dagurinn yrði? Þá værum við líklega úti allan daginn á Meltúnsreit, með nesti.

Ef þú mættir fella niður eina reglu í leikskólanum í einn dag, hvaða regla yrði það? Mér finnst allar reglur í okkar skóla eiga sér góða ástæðu en ég væri til í að skapa meira flæði í matmálstímum og stytta biðtímann hjá börnunum.

Hverju ættu foreldrar stundum að hafa minni áhyggjur af? Að útiföt barnanna séu skítug.

Hvað finnst þér að allir foreldrar ættu að vita um leikskólabörn? Börn á þessum aldri eru stöðugt að læra af því sem þau sjá, heyra og upplifa. Umhverfi þeirra og það sem við gerum saman skipta sköpum fyrir þroska þeirra og framtíð.

Hvað gerir góðan dag að góðum degi í leikskólanum? Dagurinn er góður þegar börnin vilja ekki fara heim og þegar við náum góðri tengingu og styrkjum hvert annað.

Hver er besta afsökunin sem þú hefur heyrt frá barni? Ég heyri oftast: „Þetta var ekki ég.“

Hvað er það skrýtnasta sem barn hefur komið með í leikskólann (hlutur eða annað)? Einu sinni mætti barn með vegabréf mömmu sinnar og smokk í litríkum umbúðum.

Hvað er það fallegasta við heim barnsins að þínu mati? Það fallegasta, að mínu mati, er ímyndunarafl og sköpunarhæfni barna, sem eru hrein og laus við alla fordóma.



ANNA KRISTÍN LJÓSMYNDUN X MYNDÓ

BARNAMYNDATAKA

30 mínútur · 29.000 kr.





3 ljósmyndir í netupplausn fylgja

Laugardaginn 7. nóvember 2026
Bókaðu þinn tíma

Myndó ljósmyndastofa
www.myndo.is

Anna Kristín LJÓSMYNDUN
www.aksljosmyndun.com

Skipulagsmál

Bæjarstjórn Mosfellsbæjar kynnir til umsagnar eftirfarandi skipulagsmál:

Stækkun þjónustu- og aðkomubyggingar að Varmá – deiliskipulagsbreyting
Mál nr. 1152/2026

Byggingareitur b8 stækkaður. Leyfilegt byggingarmagn fer úr 1800 m² í 3500 m². Heimilt að byggja allt að tvær hæðir og kjallara.

Athugasemdafrestur er til og með 12. nóvember 2026.

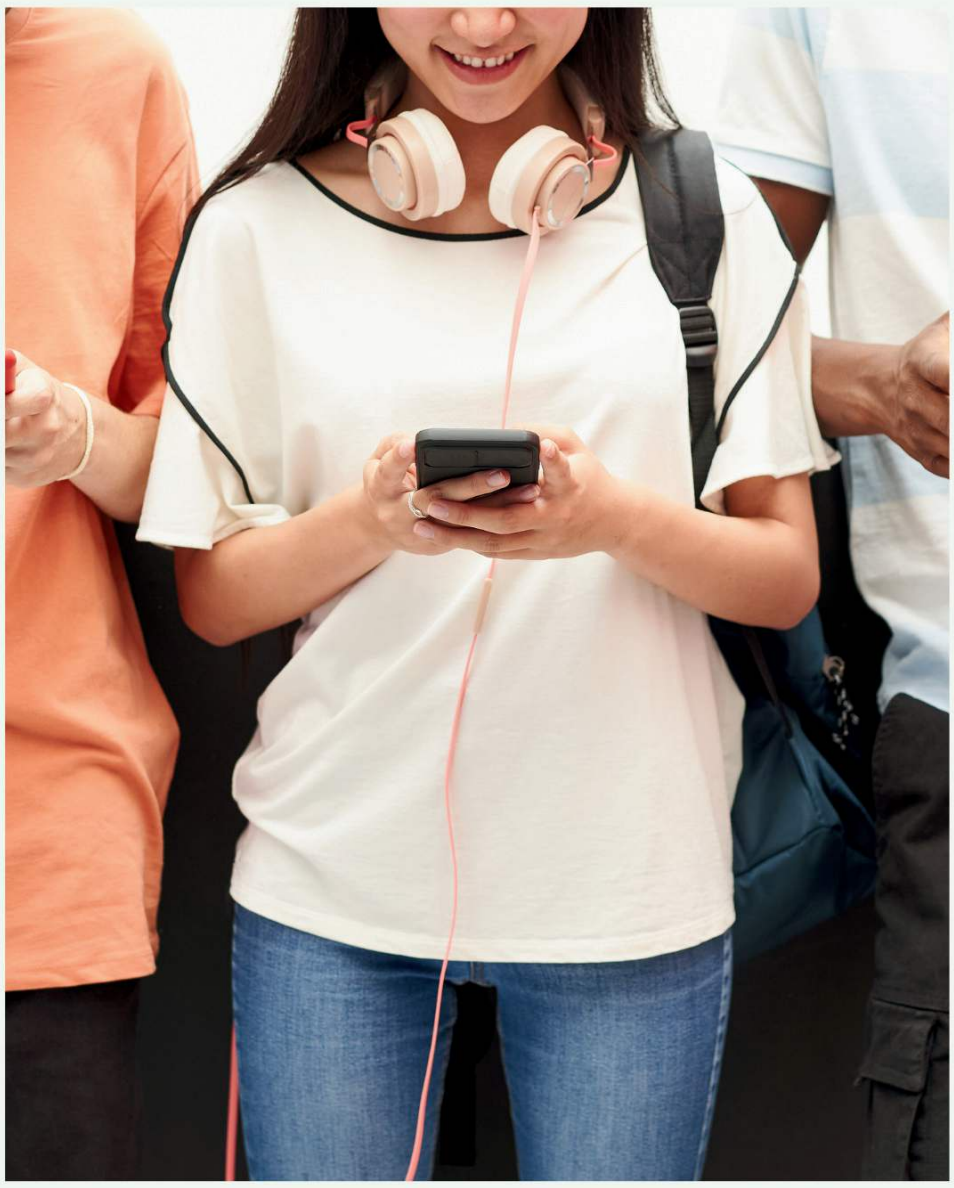
Helgadalsvegur 51, Markalækur – nýtt deiliskipulag
Mál nr. 1165/2026

Skipulag á svæði íbúða- og landbúnaðarlands. Byggingaheimildir fyrir nýtt íbúðarhús, bílskúr og gestahús, allt að 285,2 m².

Athugasemdafrestur er til og með 26. nóvember 2026.

Gögn eru aðgengileg í Skipulagsgátt, þar sem gefinn er kostur á að skila inn skriflegum athugasemdum.

Mosfellsbær mos.is



Símafriður í grunnskólum Mosfellsbæjar

Á barnið þitt snjallsíma?

Er búið að setja upp og/eða yfirfara öryggisstillingar (parent control) í síma barnsins þíns?

Það er mikilvægt að forráðamenn tryggi öryggi barna sinna með því að nýta sér stillingar sem geta takmarkað skjátíma og aðgang að óæskilegu efni og jafnframt auðveldað eftirlit með símanotkuninni.

Nánari upplýsingar um foreldrastillingar á símum má nálgast á vefsíðu www.netvis.is.

Mosfellsbær Þverholti 2 525-6700 www.mos.is

KYNNING

Lifestyle Camper X-Line Premium – byggt fyrir ævintýri!

Það eru ekki öll hjólhýsi sköpuð til að halda sig á malbikinu. Lifestyle Camper X-Line Premium er fyrir þá sem vilja fara lengra, uppgötva nýja staði og njóta íslenskrar náttúru á eigin forsendum.

Við fyrstu sýn er ljóst að X-Line Premium er ekkert venjulegt ferðahýsi. Kraftalegt útlitið, stórir torfæruhjólbarðar og einstök hönnun vekja strax athygli. Hýsin eru framleidd í Úkraínu, þar sem mikil áhersla er lögð á vandaða smíði, nýstárlega hönnun og endingargóð efni.

Eitt helsta sérkenni hýsanna er sérstök LINE-X hlífðarhúð sem þekur yfirbygginguna. Þessi gríðarlega sterka pólýúretanhúð myndar samfellda, vatnshelda vörn sem þolir vel rispur, högg og krefjandi aðstæður. Undir henni er yfirbygging úr léttum, rakaþolnum gæðakrossviði. Yfirbyggingunni fylgir jafnframt 10 ára þéttleikaábyrgð.

„Við erum afar stolt af því að vera komin með Lifestyle Camper til Íslands. Þetta eru einstaklega vönduð og glæsileg hýsi og ég held að það sé óhætt að segja að þau séu með því flottasta sem í boði er í flokki torfæruhjólhýsa hér á landi. Það er eiginlega





ekki fyrr en maður sér þau með eigin augum sem maður áttar sig á hversu mikil gæði og hugsun liggja að baki hverju smáatriði," segir Óskar Steindórsson, framkvæmdastjóri Leiguhýsi ehf.

X-Line Premium er búið öflugri KNOTT torfærufjöðrun sem, ásamt góðri veghæð og lipurri hönnun, gerir ferðalög á grófum vegum mun þægilegri.

En ævintýrin þurfa ekki að þýða að fórna þægindunum!

Hýsin eru ríkulega búin og má meðal annars finna aukabúnað á borð við Webasto dísilmiðstöð, sólarrafhlöðu, vatnshitara, ísskáp, útisturtu, rúmgott þaktjald og hliðarmarkísu með LED-lýsingu.

Ímyndaðu þér að leggja við fallegt fjallavatn, opna markísuna, hella upp á kaffi og njóta kyrrðarinnar. Engar bókanir, engin tímaáætlun – bara þú, náttúran og frelsið.

Lifestyle Camper X-Line Premium er meira en ferðahýsi. Það er ný leið til að ferðast.

Kerrur og vagnar, sem er hluti af Leiguhýsi ehf., er opinber umboðsaðili og innflytjandi Lifestyle Camper á Íslandi. Hýsin eru til sýnis og sölu hjá fyrirtækinu í Reykjavík.

Kynntu þér Lifestyle Camper á www.kerrurogvagnar.is – næsta ævintýri gæti verið handan við hornið!



Sérðu eitthvað sem betur má fara?

Í ábendingakerfi Mosfellsbæjar getur þú meðal annars sent ábendingar um:

- Umhverfi, garðyrkju og opin svæði
- Sorphirðu, sorp í umhverfinu eða brotnar tunnur
- Ljósastaura og lýsingu
- Götur og stíga, til dæmis holur
- Snjómokstur og hálkuvarnir

Farðu á mos.is, veldu „Ábendingakerfi“ og sendu okkur ábendingu

Mosfellsbær

Börn og ungmenni

Vetrarfrí í Mosfellsbæ



Fimmtudagur 22. október

Bókasafn
11:00 Felix Bergsson kemur í heimsókn og les uppúr nýju bókinni sinni Leynifélag í lífsháska. Lesturinn fer fram í Fiskabúrinu á Bókasafninu.

Bólið í Lágó og Helgó
19:30 - 21:45 8. - 10. bekkur pílukeppni.

Föstudagur 23. október

Bókasafn
12:00 - 14:00 Hrekkjavöku föndursmiðja.

Lágafellslaug
10:00 - 12:30 Wipeout braut í innilaug í boði fyrir alla
12:30-14:00 Wipeout braut í innilaug fyrir miðstig með tónlist og leikjum.

Bólið í Helgó
19:30 - 21:45 leikurinn “Húsvörður” fyrir 8. - 10.bekk.

Laugardagur 24. október

Lágafellslaug
10:00 - 14:00 Wipeout braut í innilaug í boði fyrir alla.

Sunnudagur 25. október

Lágafellslaug
10:00 - 14:00 Wipeout braut í innilaug í boði fyrir alla.

KYNNING

● SETT UPP MEÐ LITLUM FYRIRVARA

STÁLNAGLI · SAUNAKLEFAR

UPPLIFÐU SLÖKUN SEM ALDREI FYRR

Saunaklefarnir frá Stálnagla hafa slegið ærlega í gegn. Klefana er hægt að setja upp með litlum fyrirvara og lágmarks raski fyrir umhverfið, hvort sem er við heimilið eða bústaðinn.

Ímyndaðu þér lúxusinn að njóta afslappandi gufubaðs þar sem þú vilt. Gufuböðin okkar eru á stærð við lítinn gám og við getum flutt þau og sett þau upp hvar sem þú vilt, hvort sem um er að ræða hjá heimili, sumarbústað eða fyrirtæki.

Það eina sem þarf til er pláss til að koma saununni fyrir og aðgangur að rafmagni.


Saunaklefi frá Stálnagla – settur upp þar sem þú vilt

Tæknilegir eiginleikar

- **Íslenskar aðstæður:** Saunaklefarnir eru sérstaklega hugsaðir fyrir íslenskar aðstæður, enda smíðaðir á Íslandi fyrir Ísland.
- **Einangrun** er Firestone, sem er 3,5x umhverfisvænni en steinull.
- **Þakdúkur** einnig Firestone, 100% umhverfisvænn.
- **Gólfefni:** Mygluvarinn 16mm svansvottaður krossviður. Svartur öryggisdúkur er á gólfum til að koma í veg fyrir hálkuslys og tryggja auðveld þrif.
- **Lektur (grind) undir panel:** 21x45mm fura máluð með viðurkenndri, hitaþolinni málningu.
- **Panell:** Saunaviðurinn Ölur, innfluttur af Sauna.is. Stærð 15x110mm.
- **Setubekkir:** Ölur, 60 cm dýpt í efri og neðri röð, sem gerir fólki kleift að liggja í gufunni. Bakstuðningur er á öllum bekkjum.
- **Ofn:** 10,5kW, Elite Tylö, sem hægt er að tengja inn í hús.
- **Gler:** Í gluggum og hurð er 8mm hert bronze gler.
- **Innanmál:** 2m á breidd, 2m á hæð og 2m á dýpt.
- **Utanmál:** 2,3m á breidd, 2,4m á hæð og 2,9 m á dýpt.


Setubekkir og panell úr öl


10,5 kW Tylö ofn


8 mm hert bronze gler

VIÐ HEIMILIÐ · BÚSTAÐINN · FYRIRTÆKIÐ

VERÐ ~~3.490.000 kr.~~

NÚ **2.990.000 kr.**

STÁLNAGLI BYGGINGAVERKIAKI

Saunaklefar smíðaðir, fluttir og settir upp af Stálnagla



Kemi ehf | Tunguhálsi 10 | Sími 415 4000 | kemi@kemi.is | www.kemi.is

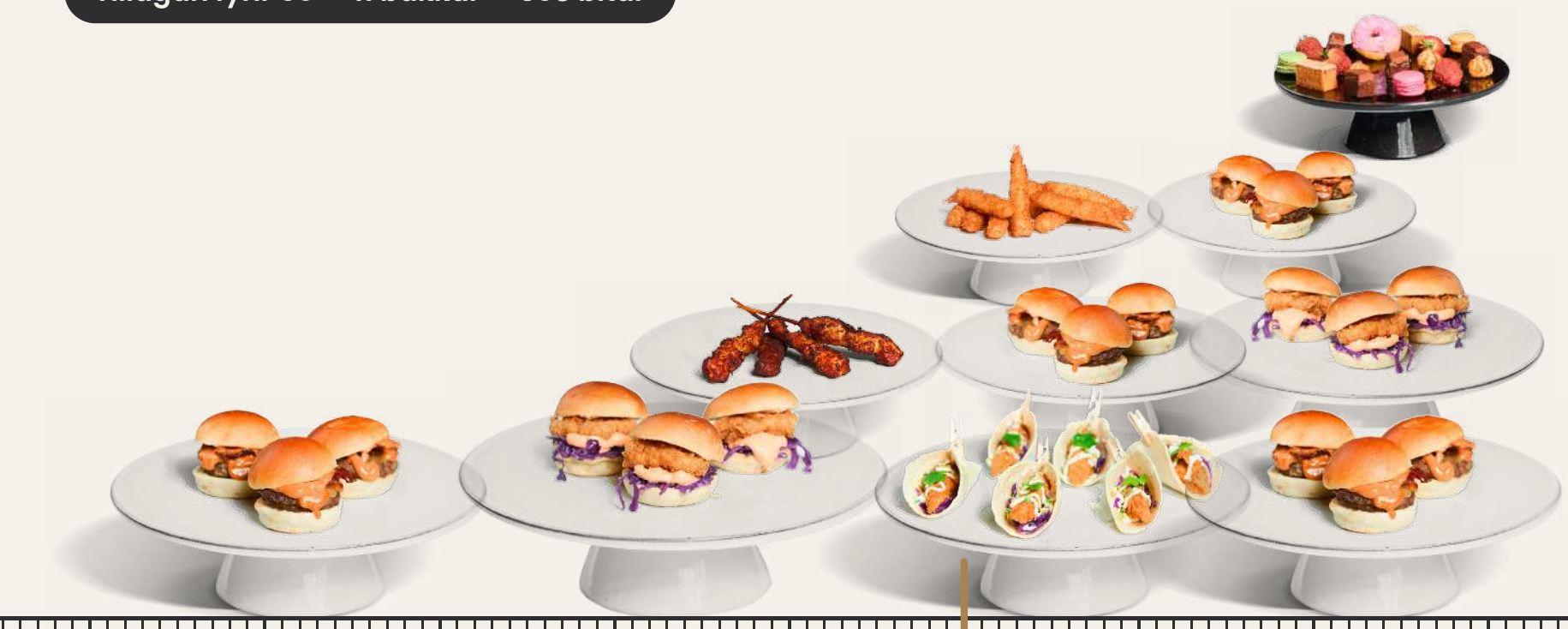
Kemi

MG MINI GARÐURINN

VEISLUBAKKAR · TAKE AWAY FRÁ MINIGARÐINUM

HVAÐ ERUÐ ÞIÐ MÖRG?

Tillagan fyrir 50 · 11 bakkar · 358 bitar



10	20	35	50	80
4 bakkar	5 bakkar	8 bakkar	**11 bakkar**	15 bakkar

Við sjáum um matinn.

Reiknivélin finnur bitana á mann og raðar veislunni saman úr vinsælustu bökkunum. Mini borgarar og taco, 24 bitar á hverjum bakka.

ALLIR BAKKAR Á
20% AFSLÆTTI

3.366 kr. á mann

Klassíska veislan fyrir 50, 11 bakkar,
168.291 kr. alls með afslætti.

MG MINI GARÐURINN

Reiknaðu veisluna á
minigardurinn.is/veislur

Skannaðu og reiknaðu veisluna
Opnar reiknivélina

Sótt í Skútuvog 2

40 ár á Hlaðhömrum • Segir starfið sérstaklega gefandi

„Ég elska að mæta í vinnuna á hverjum degi“



Leikskólinn Hlaðhamrar fagnar 50 ára afmæli og á þessum merku tímamótum er ekki úr vegi að líta yfir farinn veg. Skólastjóri leikskólans, Sveinbjörg Davíðsdóttir, hefur helgað Hlaðhömrum stóran hluta starfsævinnar og fylgst með kynslóðum Mosfellinga stíga sín fyrstu skref í skólagöngunni. Hún hóf störf á leikskólanum sem unglingur, sneri þangað aftur að loknu námi og hefur gegnt starfi skólastjóra frá árinu 2002. Þrátt fyrir áratugi í starfi er áhuginn enn sá sami og gleðin yfir því að mæta til vinnu á hverjum morgni hefur ekkert minnkað.

Byrjaði í sumarvinnu 16 ára

Tengsl skólastjórans við Hlaðhamra ná langt aftur í tímann. Móðir hennar starfaði lengi við leikskólann og í gegnum hana kynntist hún leikskólastarfinu fyrst.

„Ég byrjaði í sumarvinnu árið sem ég varð 16 ára og vann á Hlaðhömrum við hvert tækifæri sem gafst þar til ég útskrifaðist úr Fósturskóla Íslands vorið 1985.“

Um haustið fór hún í fæðingarorlof, þá 22 ára gömul og tveggja barna móðir. Vorið 1986 sneri hún aftur til starfa sem deildarstjóri og um áramótin 2002 tók hún við starfi skólastjóra.

Síðan þá hafa ótal börn, foreldrar og samstarfsfélagar orðið hluti af sögu hennar á Hlaðhömrum.

„Að vera búin að vinna á sama leikskólanum í 40 ár er að mínu mati algjör fjársjóður. Reynslan er orðin mikil því í leikskólastarfi er nánast enginn dagur eins. Það eru nýjar áskoranir á hverjum degi.“

Hún segir mannauðinn á Hlaðhömrum ávallt hafa verið mikinn og metnaðinn fyrir starfinu sömuleiðis. Margir starfsmenn hafi starfað þar í meira en áratug, sem segi sína sögu um starfsandann.

„Ég elska að mæta í vinnuna á hverjum degi og á meðan það er þannig sé ég enga ástæðu til að fara eitthvert annað. Ég legg mikla áherslu á að við séum alltaf að gera góðan skóla enn betri.“

Frá tvísetnum leikskóla í heilsdagsdvöl

Á þeim áratugum sem liðnir eru hefur leikskólastarfið tekið miklum breytingum. Þegar hún hóf störf var leikskólinn tvísetinn og algengt að mæður væru heimavinnandi. Í dag er staðan allt önnur.

„Núna dvelja nánast öll börn í átta til níu tíma á dag í leikskólanum og það er mikil áskorun. Öll umgjörð leikskólastarfsins hefur breyst, bæði hvað varðar námsefni og skipulag.“

Hún segir viðhorf til leikskólastarfs einnig hafa breyst til hins betra. Í dag sé meiri virðing borin fyrir mikilvægi leikskólans, bæði meðal foreldra og sveitarfélaga, þótt enn sé verk að vinna.

Leikskólakennarar hafi lengi þurft að berjast fyrir því að menntun þeirra sé metin til jafns við menntun grunnskólakennara og bendir hún á að margir hafi horfið úr leikskólastarfi yfir í grunnskólana.

Á sama tíma hafi þróunin í kennsluháttum verið afar jákvæð.

„Í dag fá börnin að taka miklu meiri þátt í að skapa skólabraginn. Kennarar líta á barnið sem skapandi einstakling og börnin fá bæði rými og tíma til að hafa áhrif á eigið nám.“

Eins og ein stór fjölskylda

Það sem einkennir Hlaðhamra að hennar mati er fyrst og fremst samheldinn starfsmannahópur, langur starfsaldur margra kennara og skýr stefna í starfinu.

Leikskólinn starfar eftir hugmyndafræði Reggio Emilia þar sem sköpun, þátttaka barnanna og virðing fyrir einstaklingnum eru í forgrunni.

„Við leggjum mikla áherslu á jákvæð samskipti og umhyggju. Við vinnum saman eins og ein stór fjölskylda og reynum að leysa málin jafnóðum og þau koma upp.“

Hún segir fallega húsið og umhverfið við Hlaðhamra einnig hafa verið mikilvægan hluta af skólastarfinu í gegnum tíðina.

Það hafi því reynst krefjandi þegar starfsemin hafi þurft að flytjast milli húsnæða og dreifast á fleiri en einn stað.

Börnin eiga alltaf bestu gullkornin

Á 40 árum í leikskólastarfi safnast ótal minningar og ekki síst skemmtilegar sögur af börnunum sjálfum. Hún segir þau vera einlæg, hreinskilin og hafa einstakt lag á að sjá heiminn frá öðru sjónarhorni en fullorðna fólkið.

Hún rifjar meðal annars upp þegar börnin sáu tvær þyrlur fljúga yfir leikskólann. Kennari spurði hvað væri eiginlega um að vera og eitt barnanna var ekki lengi að svara:

„Það eru tveir bófar á fjallinu!“

Annað barn tilkynnti eitt sinn að pabbi þess væri á leið heim frá Grikklandi. Þegar kennari spurði hvort hann ætlaði að koma með nammi var svarið afdráttarlaust:

„Nei, ekki nammi, bara fullt af peningum!“

Svona augnablik segir hún vera ómetanlegan hluta af starfinu. Gleðin, hláturinn og knúsin frá börnunum geri hvern dag sérstakan.

„Ég legg mikla áherslu á að þekkja öll börnin með nafni og kynnast þeim. Það er svo mikilvægt að fá þessa gleði og væntumþykju frá þeim á hverjum degi.“

Fyrrverandi leikskólabörn koma með sín eigin börn

Eitt það dýrmætasta við að hafa starfað svona lengi á sama stað er að fá að fylgjast með börnunum vaxa úr grasi.

Í dag koma foreldrar sem voru sjálfir í leikskólanum hjá henni fyrir mörgum árum með börnin sín á Hlaðhamra.

„Það hafa farið nokkrar kynslóðir í gegnum mínar hendur og það er dásamlegt. Mjög margir foreldrar hafa komið með börnin sín til mín og það yljar manni um hjartarætur.“

En sagan endurtekur sig ekki aðeins meðal barnanna. Sumir fyrrverandi nemendur hafa síðar menntað sig til kennslu og snúið aftur á Hlaðhamra sem samstarfsfólk.

„Ég hef líka fengið gamla nemendur til mín í vinnu sem hafa lært til kennara og starfa hér í dag.“

Hún segir það sérstaklega gefandi þegar fyrrverandi leikskólabörn heimsækja hana og rifja upp góðar minningar.

„Þegar gamlir nemendur muna eftir manni og tala fallega um tímann sinn hér, þá er það einmitt það sem gefur manni kraft til að halda áfram.“

Vill að hlustað sé á starfsfólkið

Þótt 50 ára afmælið sé tilefni til að líta með stolti yfir farinn veg er skólastjóranum ekki síður umhugað um framtíð Hlaðhamra.

Hún vonast til að saga leikskólans, sérstaða hans og hugmyndafræði fái að njóta sín þegar ákvarðanir verða teknar um framtíðarhúsnæði skólans.

„Ég held að ég tali fyrir okkur öll á Hlaðhömrum þegar ég segi að við viljum fallegan skóla sem hentar leikskólastarfi og tekur mið af stefnu skólans.“

Hún leggur áherslu á að góð leikskólabygging þurfi ekki endilega að vera dýr eða íburðarmikil. Mikilvægast sé að hún þjóni börnunum og því starfi sem þar fer fram.

„Það þarf ekki að vera einhver dýr bygging. Það þarf að hlusta á kennarana sem starfa með börnunum og hafa þá með í ráðum þegar kemur að hönnun skólahúsnæðisins. Við sem vinnum þar alla daga vitum best hvað þarf að vera til staðar.“

Þegar allt kemur til alls segir hún þó að það sé ekki húsnæðið eitt og sér sem geri góðan leikskóla.

„Auðvitað er það mannauðurinn sem skapar skólabraginn.“

Og eftir alla þessa áratugi á Hlaðhömrum er það einmitt fólkið – börnin, samstarfsfólkið og fjölskyldurnar – sem stendur upp úr. Þótt leikskólinn sé orðinn fimmtugur og margt hafi breyst er kjarninn enn sá sami: að skapa börnunum gott og hlýlegt umhverfi þar sem þau fá að vaxa, læra og njóta sín.





VG VERK

TÖKUM AÐ OKKUR NÝ VERKEFNI!

Fagleg vinnubrögð,
áreiðanleiki og
mikil reynsla.

VIÐ SÉRHÆFUM OKKUR Í

ALMENNRI MÚRVINNU

FILTUN

STEININGU

INNDÆLINGU

MÁLNINGARVINNU

HAFÐU SAMBAND
vgverk@gmail.com

GÆÐI ÁREIÐANLEIKI REYNSLA

BYGGJUM UPP FRAMTÍÐ - GERUM UPP FORTÍÐ

VINIR Í BATA

TÓLF SPORIN – ANDLEGT FERÐALAG

Von
Sameiginlegur styrkur
Betra líf

Tólf sporin – Andlegt ferðalag

í Mosfellsbæ í vetur.

Síðasti opni sporafundur vetrarins verður **28. október kl. 19:30.**

Í Safnaðarheimili Lágafellssóknar að Þverholti 3.

Eftir það loka fundir og hið eiginlega sporastarf hefst.



Allir eru velkomnir
og ekki þarf að skrá sig.

SAMFÉLAG • STUÐNINGUR • VON

AQ ATLANTSOLÍA

VELDU

MOSFELLSBÆ

SEM ÞÍNA SPARISTÖÐ
Í APPINU

OG DÆLDU
ALLTAF Á OKKAR
LÆGSTA VERÐI



Bergrún Fönn heldur áfram að safna titlum

Mosfellingurinn Bergrún Fönn lauk sínu fyrsta keppnistímabili í fullorðinsflokki með glæsibrag þegar hún tryggði sér Íslandsmeistaratitil í 4. flokki í rallýkrossi.

Bergrún keppti í unglingaflokki á síðasta ári en færði sig í ár upp í fullorðinsflokk og jafnframt yfir á nýjan og kraftmeiri keppnisbíl. Það virtist þó ekki trufla hana mikið því strax í fyrstu keppnum tímabilsins var hún farin að blanda sér í toppbaráttuna.

Hún náði sínum fyrsta sigri í fullorðinsflokki í sumar og hélt áfram að skila sterkum og stöðugum úrslitum út tímabilið. Að lokum dugði það alla leið og Bergrún tryggði sér Íslandsmeistaratitilinn á sínu fyrsta ári meðal fullorðinna.

Þar með nær hún líka skemmtilegum áfanga í akstursíþróttunum. Þrátt fyrir ungan aldur hefur hún nú orðið Íslandsmeistari í tveimur gjörólíkum greinum mótorsports – annars vegar í rallýkrossi á bílum og hins vegar í snjókrossi á vélsleðum.

Það verður því spennandi að fylgjast með þessum unga Mosfellingi áfram. Miðað við fyrstu skrefin í fullorðinsflokki virðist Bergrún Fönn vera rétt að byrja.



Willum Þór forseti ÍSÍ.



Á toppnum í rallycross

Vinirnir Alex Jamil Atlason og Leó Geirsson, báðir aðeins 16 ára, náðu frábærum árangri í rallycross á árinu og skipuðu sér í fremstu röð ungra ökumanna landsins.

Alex Jamil tryggði sér Íslandsmeistaratitilinn í unglingaflokki en Leó hafnaði í öðru sæti. Íslandsmótið samanstóð af fjórum keppnum þar sem samanlagður árangur réð úrslitum og þurfti því bæði hraða og stöðugleika allt tímabilið til að ná góðum árangri.

Á stærsta móti ársins, Rednek-bikarmótinu, snerust hlutverkin hins vegar við. Þar stóð Leó uppi sem bikarmeistari og Alex Jamil varð annar.

Þeir félagar eru því ekki aðeins góðir vinir heldur einnig miklir keppinautar þegar hjálmarnir fara á og ljósin slokkna. Árangurinn sýnir vel hversu mikla hæfileika þeir hafa og verður spennandi að fylgjast með næstu skrefum þeirra í akstursíþróttunum.

Rallycross er akstursíþrótt þar sem keppt er á lokuðum brautum og reynir á aksturshæfni, viðbrögð og útsjónarsemi ökumanna. Fyrir unga keppendur gefst þar tækifæri til að kynnast bílum og akstri við skipulagðar aðstæður, læra aga og fylgja ströngum öryggisreglum.

Íþróttin kennir jafnframt keppendum að takast á við bæði sigra og vonbrigði og sýna íþróttamennsku þegar mest reynir á.

Fyrir okkur Mosfellinga er sérstaklega gaman að sjá tvo unga bæjarbúa ná svo góðum árangri á landsvísu. Alex Jamil og Leó hafa þegar sýnt að þeir eiga fullt erindi á keppnisbrautina – og ef fram heldur sem horfir gæti þetta aðeins verið byrjunin.

Hákon Örn mætti sterkum Breta á mögnuðu Glacier Fight Night



Hákon mætti Norðmanninum Eric Nordin í aðalbardaga kvöldsins *Mynd Helgi Þór Gunnarsson*

Mosfellingurinn Hákon Örn Arnórsson var meðal keppenda á Glacier Fight Night sem fór fram í Framheimilinu um helgina. Hákon Örn mætti Stephen Shipway frá Bretlandi og varð að sætta sig við tap að þessu sinni. Kvöldið í heild var þó sannkölluð bardagaveisla þar sem uppselt var og dramatíkin mikil frá fyrsta bardaga til hins síðasta.

Glacier Fight Night var haldið í þriðja sinn og var fullt hús í Framheimilinu. Fjórir titilbardagar voru á dagskrá og íslenskir bardagamenn fengu fjölmörg tækifæri til að láta ljós sitt skína gegn sterkum erlendum andstæðingum.



Mosfellingurinn Hákon Örn, sem hefur á undanförnum árum skipað sér í hóp efnilegustu MMA-bardagamanna landsins, mætti Bretanum Stephen Shipway. Hákon hafði fyrir bardagann byggt upp góða reynslu í búrinu og sýnt miklar framfarir en að þessu sinni féll sigurinn Bretanum í skaut.

Þrátt fyrir tapið heldur Hákon áfram að safna dýrmætri reynslu gegn erlendum andstæðingum og það verður spennandi fyrir Mosfellinga að fylgjast með næstu skrefum hans.



jakosport.is
JAKO
SPORT ÍSLANDI
AFTURELDINGAR-VÖRURNAR FÁST HJÁ OKKUR
JAKOSPORT (NAMO EHF) - KRÓKHÁLS 5F - 110 ÁRBÆR
Sími: 566 7310 - jakosport@jakosport.is - jakosport.is

Annar sigur Aftureldingar á tímabilinu

Afturelding kláraði leikinn gegn KR b af festu



Meistaraflokkur karla í körfubolta hélt áfram góðu gengi sínu með 95-88 sigri á reynslumiklu liði KR b í Myntkaupahöllinni að Varmá. Leikurinn var spennandi frá upphafi til enda en ungt lið Aftureldingar sýndi mikinn karakter þegar mest reyndi á.

Vel var mætt í stúkuna og stuðningsfólk lét vel í sér heyra. Stemningin var góð og áhuginn á körfuboltanum í Mosfellsbæ heldur áfram að vaxa. Í tilefni af Bleikum október seldi körfuknattleiksdeildin jafnframt Bleiku slaufuna til stuðnings baráttunni gegn brjóstakrabbameini.

Afturelding hafði nauma yfirhönd í fyrri hálfleik og fór með 43-41 forystu inn í leikhlé. Heimamenn náðu nokkrum sinnum að byggja upp um tíu stiga forskot en reynslumiklir leikmenn KR b gáfust aldrei upp og héldu leiknum opnum allt fram á lokamínúturnar.

Þá sýndu Aftureldingarstrákarnir styrk sinn. Þeir héldu ró sinni, tóku góðar ákvarðanir og kláruðu leikinn af festu.

Atkvæðamestur í liði Aftureldingar var Alexander Jón Finnsson sem skoraði 30 stig og var sérstaklega öflugur fyrir utan þriggja stiga línuna. Fyrirliðinn Ólafur Snær Eyjólfsson bætti við 23 stigum, Kristófer Óli Kjartansson skoraði 14 og Magni Fannar Jónsson 12.

Í liði KR b voru Pálmi Freyr Sigtryggsson og Jamil Abiad stigahæstir með 19 stig hvor.

Sigurinn var sá annar hjá Aftureldingu á tímabilinu og gefur liðinu gott veganesti inn í næsta verkefni.

Næsti leikur verður í VÍS bikarkeppninni sunnudaginn 18. október kl. 15 þegar Hamar kemur í heimsókn að Varmá.

Happdrætti handboltans komið af stað

Handknattleiksdeild Aftureldingar hefur sett af stað happdrætti þar sem leikmenn og iðkendur þvert á flokka deildarinnar selja miða. Heildarverðmæti vinninga er rúmlega ein milljón króna.

Salan stendur yfir til 21. október og verða leikmenn og iðkendur á ferð um Mosfellsbæ næstu daga að selja happdrættismiða.

Dregið verður úr happdrættinu í hálfleik í leik Aftureldingar og Þórs þann 27. október.

Handknattleiksdeildin hvetur Mosfellinga til að taka vel á móti iðkendum og leikmönnum sem banka upp á og styðja þannig við starfið.

Einnig er hægt að panta happdrættismiða með því að hafa samband við handknattleiksdeild Aftureldingar í gegnum einkaskilaboð á samfélagsmiðlum.

Fjölmargir vinningar eru í boði og heildarverðmæti þeirra fer yfir eina milljón króna.





Einar Guðmundsson sæmdur gullmerki Aftureldingar

Einar Guðmundsson var sæmdur gullmerki Aftureldingar á lokahófi knattspyrnudeildarinnar fyrir ómetanlegt framlag sitt til félagsins. Einar er fyrrverandi leikmaður en hefur undanfarin ár sinnt fjölmörgum störfum fyrir knattspyrnudeildina sem sjálfboðaliði.

Það er oft talað um leikmennina og árangurinn inni á vellinum en á bak við hvert íþróttafélag stendur stór hópur fólks sem leggur sitt af mörkum án þess að vera endilega í sviðsljósinu.

Einar Guðmundsson er einn þeirra.

Hann þekkir félagið vel eftir að hafa sjálfur leikið með Aftureldingu og hefur síðan haldið áfram að leggja hönd á plóginn. Í dag sinnir hann ýmsum verkefnum í kringum meistaraflokk karla og sér meðal annars til þess að aðstaða liðsins til æfinga og keppni sé eins góð og kostur er.

Innan félagsins er Einari lýst sem manninum sem er gjarnan fyrstur á svæðið og síðastur heim. Hann gengur í þau störf sem þarf að vinna og hefur þannig orðið mikilvægur hluti af daglegu starfi knattspyrnudeildarinnar.

Viðurkenningin kemur eftir afar gott sumar hjá karlaliði Aftureldingar. Liðið tryggði sér aftur sæti í Bestu deildinni og komst jafnframt í úrslitaleik Mjólkurbikarsins.

Árangur á borð við þann verður þó ekki til eingöngu vegna þeirra sem spila leikina. Baklandið, sjálfboðaliðarnir og fólkið sem heldur utan um starfsemina frá degi til dags skipta þar ekki síður máli.

Með gullmerkinu vill Afturelding því heiðra Einar fyrir framlag hans í gegnum árin og þakka honum fyrir tryggðina, vinnuna og þann tíma sem hann hefur gefið félaginu.

Mosfellingur óskar Einari innilega til hamingju með verðskuldaða viðurkenningu.

Afturelding valtaði yfir Fram

Afturelding vann stórsigur á Fram í Lambhagahöllinni, 42-24, í leik þar sem Mosfellingar tóku snemma öll völd og létu forystuna aldrei af hendi.

Leikurinn þróaðist fljótt í að verða einstefna og hélt Afturelding miklum hraða og ákefð allan leikinn. Varnarleikurinn var þéttur, hraðaupphlaupin skiluðu mörgum mörkum og sóknarleikurinn gekk vel gegn varnarlínu Fram.

Hákon Daði Styrmisson var langmarkahæstur í liði Aftureldingar með 17 mörk og átti stóran þátt í yfirburðum liðsins. Mörkin komu úr fjölbreyttum stöðum og undirstrikuðu hversu vel sóknarleikurinn gekk þetta kvöld.

Þrátt fyrir mikinn mun á liðunum hélt Afturelding einbeitingu sinni út leikinn og hélt áfram að byggja á því skipulagi sem liðið hefur lagt áherslu á frá upphafi tímabils.

Lokamunurinn, 18 mörk, segir sitt um frammistöðuna og var sigurinn afar sannfærandi.

STAÐAN
Eftir 5 leiki

	LIÐ	L	U	J	T	M	S
1.	Haukar	5	5	0	0	180-153	10
2.	KA	5	4	0	1	164-146	8
3.	**Afturelding**	**5**	**3**	**1**	**1**	**182-152**	**7**
4.	FH	5	3	1	1	181-164	7
5.	Valur	5	3	0	2	185-180	6
6.	ÍBV	5	2	0	3	151-161	4
7.	Þór	5	2	0	3	171-176	4
8.	Fram	5	2	0	3	168-186	4
9.	HK	5	2	0	3	158-176	4
10.	Stjarnan	5	1	1	3	164-173	3
11.	Víkingur	5	1	0	4	153-170	2
12.	Selfoss	5	0	1	4	156-176	1

L – leikir U – unnir J – jafntefli T – töp M – mörk S – stig



Sorpa í Mosfellsbæ áfram með styttri opnunartíma

Endurvinnslustöð Sorpu í Mosfellsbæ verður áfram með styttri opnunartíma en flestar stærri stöðvar Sorpu á höfuðborgarsvæðinu. Breytingar sem nú eru gerðar á tveimur minni stöðvum Sorpu færa opnunartíma þeirra nær því sem Mosfellingar hafa þegar búið við.

Frá 1. nóvember verður afgreiðslutími stöðvanna á Dalvegi í Kópavogi og í Jafnaseli í Breiðholti frá kl. 12 til 18:30 yfir vetrartímann. Sá opnunartími er sá sami og gildir á endurvinnslustöð Sorpu í Mosfellsbæ.

Stærri stöðvar Sorpu eru almennt opnar lengur, meðal annars frá kl. 9 til 19 yfir sumartímann. Mosfellsbær sker sig því áfram úr hvað varðar afgreiðslutíma.

Sorpa segir breytingarnar á Dalvegi og í Jafnaseli taka mið af notkun stöðvanna. Eftir að þjónusta þar var minnkuð fyrr á árinu hefur móttekið magn úrgangs dregist saman um 60% og heimsóknir fyrir hádegi hafa reynst mun færri en síðar dags.

Hlöðver Máni skrifar

INGA – RÁÐHERRA SEM SEGIR HLUTINA UPPHÁTT

Já, sko, Inga Sæland. Ég hef verið að fylgjast með henni lengi, eða allavega nógu lengi til að hafa myndað mér skoðun sem ég er tilbúinn að breyta strax og aðstæður kalla á það.

Inga stofnaði meira að segja sinn eigin stjórnmálaflokk. Það finnst mér ákveðin framkvæmdagleði. Flest okkar sitja heima og segja að það vanti stjórnmálaflokk sem hugsar nákvæmlega eins og við. Inga virðist hafa hugsað: „Allt í lagi þá, ég geri bara einn."

Það sparar töluverðan tíma.

Núna er hún mennta- og barnamálaráðherra og virðist komin með þá róttæku hugmynd að börn eigi að læra í skólanum. Hún hefur talað um lestur, stærðfræði, raun- og tæknigreinar, betri námsgögn og breytingar á kerfinu.

Ég er mjög hlynntur þessu.

Ég hafði alltaf talið að skólinn væri einmitt hugsaður fyrir svona hluti en greinilega þurfti ráðherra til að staðfesta það.

Það sem mér finnst merkilegt við Ingu er að maður þarf sjaldan sérstakan ráðgjafa til að þýða hvað hún er að segja. Hún getur auðvitað talað eins og stjórnmálamaður þegar þess þarf en svo kemur skyndilega setning sem hljómar eins og hún hafi verið sögð yfir eldhúsborði og allir vakna.

Það er ákveðin list.

Stjórnmálamenn eru annars oft þannig að þeir geta talað í sjö mínútur og eftir á er maður fullkomlega viss um að orð hafi verið notuð en óviss um í hvaða tilgangi.

Inga getur verið töluvert skýrari.

Stundum jafnvel aðeins of skýr, sem ég kann vel að meta svo lengi sem ég er sammála henni. Ef ég er ósammála henni finnst mér aftur á móti mikilvægt að stjórnmálamenn vandi orð sín.

Maður verður að hafa einhver prinsipp.

Hún hefur líka talað opinskátt um að menntakerfið þurfi að gera betur og að það sé hægt að bera virðingu fyrir kennurum án þess að láta eins og allt sé fullkomið. Það finnst mér ágæt nálgun.

Við Íslendingar höfum nefnilega stundum þá sérstöku aðferð að sýna kerfum virðingu með því að þora ekki að breyta þeim.

Síðan stofnum við starfshóp um breytingarnar. Og starfshóp um starfshópinn.

Þarna held ég að Inga eigi eftir að hafa nóg að gera.

Sem er gott.

Nema það sé of mikið.

Þá þarf hún auðvitað að einfalda það.

En ég elska samt Mosó mest.



LÁGAFELLSKIRKJA



Sjálfboðaliðar

Lágafellskirkja óskar eftir sjálfboðaliðum til að aðstoða við ýmis störf innan kirkjunnar. Áhugasamir hafi samband við formadur@lagafellskirkja.is



Orgóber

Tónleikar verða 31. október kl. 15 í Lágafellskirkju í tilefni af orgóber. Fram koma Bjarmi Hreinsson organisti og Óskar Magnússon gítarleikari.

Kirkjukór Mosfellsbæjar



Æfingar hefjast 28. október kl. 17. Æft er annan hvern miðvikudag. Framundan eru fjölbreytt og skemmtileg verkefni. Áhugasöm hafi samband við Bjarma kórstjóra -bjarmi@lagafellskirkja.is



Krílasálmar

Hefjast í safnaðarheimili Lágafellskirkju 27. október kl. 11 og verða 4 skipti. Upplýsingar og skráning hjá Valgerði sem hefur umsjón með námskeiðinu valgerdur@lagafellskirkja.is

Nánari upplýsingar á lagafellskirkja.is



Prjónasamvera
Vinavoðir

Safnaðarheimili Lágafellskirkju

Á fimmtudögum kl. 13-15

Fyrsta samveran fer fram fimmtudaginn 29. október, umsjón með stundunum hefur sr. Guðlaug Helga Guðlaugsdóttir

Í tilefni af því að Vinavoðir eru að hefja göngu sína hjá okkur fáum við góða gesti frá Njarðvíkurkirkju. Sr. Brynja Vigdís Þorsteinsdóttir og félagar úr starfinu koma í heimsókn og segja okkur frá reynslu sinni.



KÆRAR ÞAKKIR!

Í júní síðastliðnum héldu strákarnir í 4.flokk í fótbolta í æfinga- og keppnisferð til Salou á Spáni.
Ferðin var frábært ævintýri og mikil upplifun fyrir hópinn, bæði innan vallar sem utan.
Það hefði hins vegar ekki verið hægt að láta þessa ferð verða að veruleika án þess mikla stuðnings sem við fengum frá bæjarbúum í Mosfellsbæ og fjölmörgum fyrirtækjum.
Við viljum því senda innilegar þakkir til allra sem studdu við bakið á strákunum. Hver einasti stuðningur skipti máli og hjálpaði okkur að gefa strákunum tækifæri til að upplifa þessa frábæru ferð saman sem lið.

Takk fyrir að standa með strákunum okkar!

KPMG

Laugarás Lagoon

BM·VALLÁ

BYGGINGAFÉLAGIÐ BAKKI

ÍSLENSKA GÁMAFÉLAGIÐ

EXCAR.IS Golfbílar

Rosa Verk

MOSFELLINGUR





Lengri opnunartími um helgar

Það er svo gaman í sundi og þið eruð svo dugleg að mæta að Mosfellsbær hefur ákveðið að hafa alltaf opið á laugardögum og sunnudögum frá 8:00 - 21:00 í Lágafellslaug.

Sjáumst í sundi!

Mosfellsbær Þverholti 2 525-6700 www.mos.is

Að vera unglingur í dag



Frá vinstri: Ársól Ella, Erna Karen og María Rós

Það er margt skemmtilegt við að vera unglingur. Við hittum vini, hlæjum, prófum nýja hluti og búum til minningar. En á bak við allt það skemmtilega er líka veruleiki sem fullorðnir gera sér kannski ekki alltaf grein fyrir. Að vera unglingur í dag getur verið flókið og pressan sem fylgir því er oft meiri en fólk heldur.

Stundum líður okkur eins og það sé ætlast til þess að við séum góðar í öllu. Við eigum að standa okkur vel í skólanum, sinna vinum, æfingum og félagslífi, vera hressar og helst ekki missa af neinu. Á sama tíma þurfum við að taka stórar ákvarðanir um framtíðina, eins og í hvaða framhaldsskóla við ætlum. Það getur verið yfirþyrmandi að reyna að standa undir öllum þessum væntingum.

Samfélagsmiðlar bæta svo við pressuna. Þótt skóladeginum ljúki heldur félagslífið áfram í símanum. Við sjáum hvað allir aðrir eru að gera, berum okkur saman við þau og veltum fyrir okkur hvort við séum að missa af einhverju. Þótt við vitum að lífið á samfélagsmiðlum sé ekki alltaf eins fullkomið og það virðist getur verið erfitt að láta það ekki hafa áhrif á okkur.

Hópþrýstingur er líka stór hluti af unglingsárunum, sérstaklega þegar kemur að áfengi og vímuefnum. Það er mikilvægt að fullorðnir átti sig á því að unglingar geta komist í nálægð við þessi efni þrátt fyrir að vera undir lögaldri. Pressan þarf ekki að felast í því að einhver segi okkur að prófa. Stundum nægir að sjá vini eða jafnaldra gera eitthvað til að okkur finnist við vera út undan og passa ekki í hópinn.

Þess vegna skipta forvarnir gríðarlega miklu máli. Við þurfum ekki bara að heyra hvað við eigum ekki að gera, heldur líka að skilja afleiðingar ákvarðana okkar. Við þurfum fræðslu, sjálfstraust og stuðning til að geta sagt nei og staðið með eigin ákvörðunum, jafnvel þegar aðrir gera eitthvað annað.

Forvarnir snúast líka um að skapa öruggt umhverfi fyrir unglinga. Þar gegnir félagsmiðstöðin Bólið mikilvægu hlutverki. Bólið er staður þar sem við getum hitt vini, verið við sjálfar og leitað til fullorðinna sem við treystum. Stundum þarf maður einfaldlega einhvern sem hlustar án þess að dæma.

Við viljum að foreldrar treysti okkur og gefi okkur svigrúm til að verða sjálfstæðar. En sjálfstæði þýðir ekki að við þurfum ekki lengur á þeim að halda. Við þurfum mörk, skilning og leiðsögn en umfram allt að vita að við getum alltaf leitað til foreldra okkar, líka þegar við gerum mistök.

Við þurfum ekki fullkomna foreldra. Við þurfum foreldra sem hlusta, sýna okkur traust og standa með okkur.

Því við erum ekki bara framtíðin. Við erum líka hluti af samfélaginu í dag og rödd okkar skiptir máli.

Eftir Maríu Rós, Ársól Ellu og Ernu Karen, 15 ára

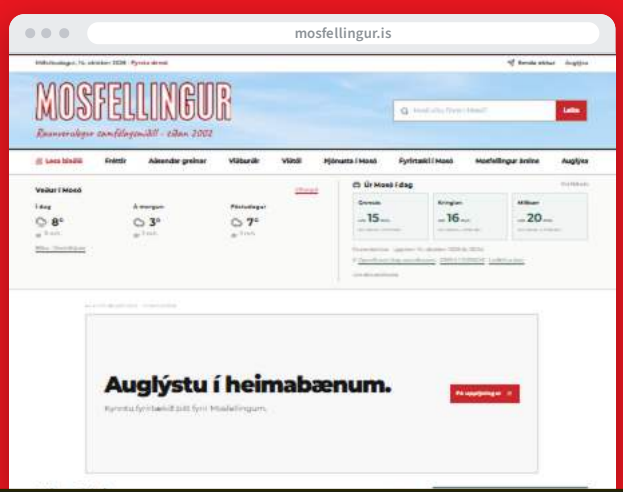
MOSFELLINGUR

RAUNVERULEGUR SAMFÉLAGSMIÐILL – SÍÐAN 2002

Nýr vefur lítur brátt dagsins ljós.

Fylgstu með.

mosfellingur.is



Fríða Rut Heimisdóttir hárgreiðslumeistari og eigandi heildsölunnar Regalo fagmenn



Það er fátt sem vekur jafn fljótt áhyggjur og þegar allt í einu virðist vera meira hár í burstanum, sturtunni eða á koddanum.

Fyrsta hugsunin er oft: Er ég að missa hárið?

Sem hárgreiðslumeistari og fræðslustjóri hef ég fengið ótal spurningar um hárlos og þynningu hárs. Eitthvert hárlos er fullkomlega eðlilegt. Hárið gengur í gegnum stig vaxtar og hvíldar og við missum því hár daglega. Þegar hárlos eykst skyndilega eða við finnum breytingu á þykkt og þéttleika hársins er rétt að gefa því gaum.

Hvað getur valdið auknu hárlosi?

Ástæðurnar geta verið fjölmargar. Erfðir og hormón geta haft mikil áhrif en hárlos getur einnig komið í kjölfar streitu, veikinda, lyfjameðferðar, næringarskorts, mikils þyngdartaps eða annarra breytinga í líkamanum. Konur geta einnig fundið fyrir auknu hárlosi eftir fæðingu eða vegna hormónabreytinga á breytingaskeiði.

Það sem margir gera sér ekki grein fyrir er að hárið getur brugðist við löngu eftir að álagið átti sér stað. Hárlos getur komið fram vikum eða jafnvel mánuðum eftir veikindi eða mikið álag og því er orsökin ekki alltaf augljós.

Hvað getum við sjálf gert?

Byrjum á grunninum og hársverðinum. Fjölbreytt næring, nægilegt prótín, vítamín og steinefni, meðal annars járn, skipta máli fyrir eðlilegan hárvöxt. Einnig er gott að forðast óþarfa tog, mjög stífar greiðslur og harkalega meðhöndlun hársins.

Hvað er Aminexil?

Aminexil er virkt innihaldsefni sem hefur lengi verið notað í sérhæfðum hársvarðarmeðferðum gegn auknu hárlosi. Það var þróað til að styðja við festu hársins í hársverðinum og draga úr hárlosi.

Ólíkt sjampói og næringu, sem eru skoluð úr eftir stutta stund, eru sérhæfð serum og ampúlur látin sitja eftir í hársverðinum. Þannig fá virku innihaldsefnin lengri snertitíma og geta verið góð viðbót við daglega hárumhirðu.

Genesis Serum Anti-Chute Fortifiant er eitt af vinsælustu serumum Kérastase og er sérstaklega þróað fyrir veikt hár með tilhneigingu til að falla. Það inniheldur Aminexil og er borið daglega í hársvörðinn án þess að skola það úr. Serumið hentar þeim sem vilja vinna markvisst með aukið hárlos og gera hársvarðarmeðferð að hluta af daglegri umhirðu.

Sambærilegar Aminexil-meðferðir er einnig að finna í ampúlum frá Redken og hársvarðarspreyi frá L'Oréal Professionnel. Kérastase býður jafnframt upp á sérhæfðan meðferðarkúr í ampúlum fyrir þá sem vilja markvissari og öflugri meðferð við hárlosi. Þannig er hægt að velja meðferð eftir þörfum hvers og eins.

Hvaða meðferð sem verður fyrir valinu er reglusemin lykilatriði. Hárvöxtur er hægfara ferli og því þarf að gefa meðferðinni tíma.

Hvenær ætti að leita til læknis?

Ef hárlosið er skyndilegt, mikið eða kemur fram í blettum án sýnilegrar skýringar er mikilvægt að leita til læknis. Þá getur verið ástæða til að kanna meðal annars járnbirgðir, skjaldkirtil, hormón eða aðra undirliggjandi þætti.

Mikilvægast er að muna að ástæður hárloss geta verið margar og því skiptir máli að reyna að finna orsökina. Með góðri umhirðu, viðeigandi meðferð og þolinmæði er hægt að styðja við heilbrigt og sterkt hár.

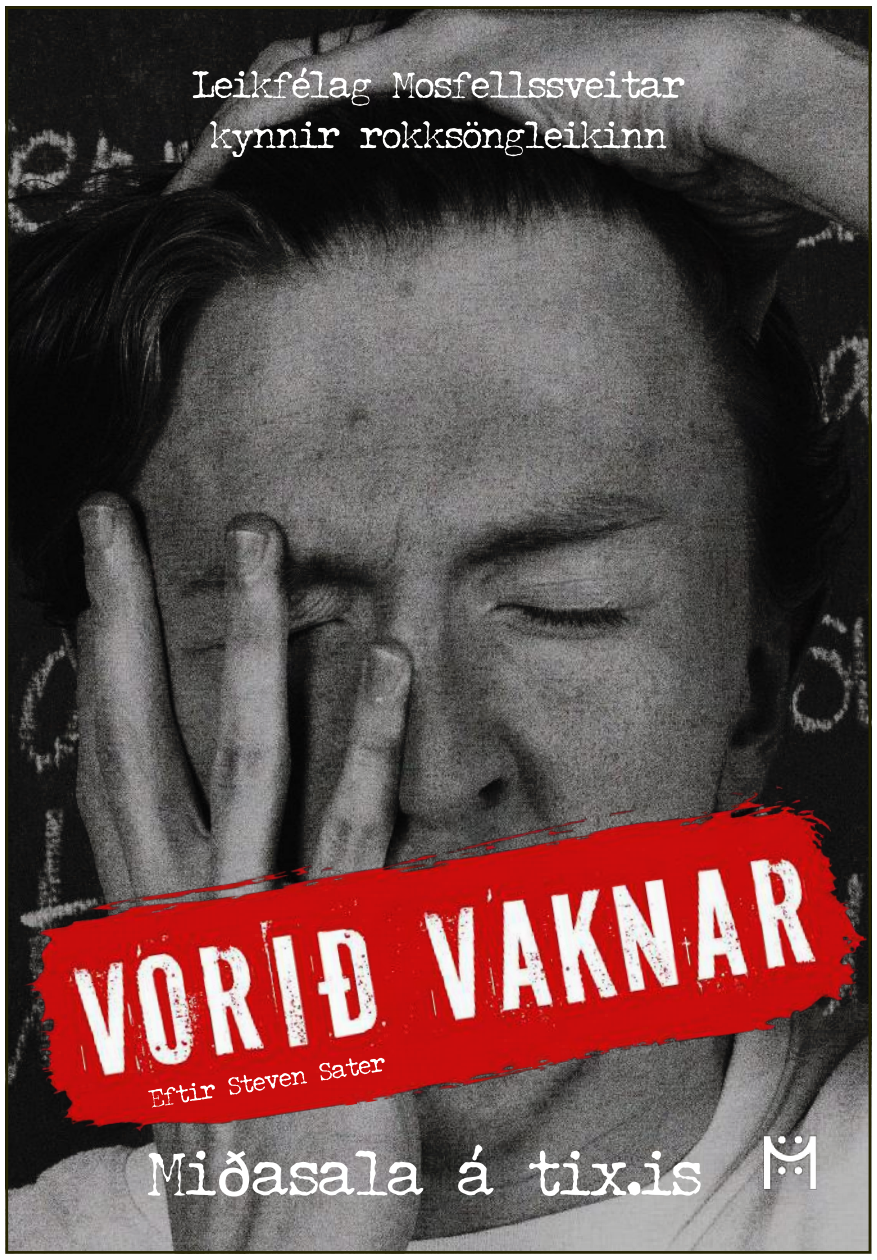


ÚTFARARSTOFA KIRKJUGARÐANNA

Útfararþjónusta í yfir 70 ár

Vesturhlíð 2 | Fossvogi | s. 551 1266 | utfor@utfor.is | **utfor.is**

VIÐ ÞJÓNUM ALLAN SÓLARHRINGINN



GÁSKI
SJÚKRAÞJÁLFUN

VERÐSKRÁ
FYRIR ÆFINGASAL

KORT	ALMENNINGUR	ELLI- OG ÖRORKULÍFEYRISPEGAR
1 SKIPTI	1.200 kr.	900 kr.
10 SKIPTI	9.900 kr.	7.900 kr.
1 MÁNUÐUR	7.900 kr.	6.300 kr.
3 MÁNUÐIR	21.900 kr.	17.500 kr.
6 MÁNUÐIR	39.900 kr.	31.900 kr.
12 MÁNUÐIR	69.900 kr.	55.900 kr.

OPNUNARTÍMI
Opið frá 8–16
mánudaga til föstudaga.

KENNSLA Á TÆKI
Hægt er að bóka tíma
í kennslu á tækjunum.
Pantaðu þinn tíma!

SUNNUKRIKI 3
MOSFELLSBÆR

SÍMI 568-9009 | GASKI.IS



xD

Sjálfstæðisfélag Mosfellinga fagnar haustinu með Októberfest föstudaginn 16. október kl. 20:00.

Komdu og fagnaðu haustinu með okkur og eigðu skemmtilegt kvöld í góðum félagsskap.

BÍLAVIÐGERÐIR
BÍLHÚSIÐ
www.bilhusid.is
Véla- og hjólastillingar.
Tímareimaskipti, bremsuviðgerðir,
smurþjónusta og allar almennar viðgerðir.
Smiðjuvegi 60 (rauð gata) Kópavogi - Sími 557 2540

CONSENSA

FHS
Hjálmar Guðmundsson
Löggildur húsasmíðameistari
s:6959922
fhsverk@gmail.com

B&T
RÉTTING & SPRAUTUN
578 5070
Skemmuvegi 44m - Kópavogi
www.bilarogtjon.is

FÓTAAÐGERÐASTOFA
MOSFELLSBÆJAR
Þverholti 3 - Sími: 566-6612



B. Markan ehf.
Pípulagnir
660 6690
www.bmarkan.is

Rafís ehf.
Raflagnir og þjónusta
Raflagnir í nýbyggingum
Endurbætur og viðhald
Iðnaðarraflagnir
rafisehf.is

Gluggafilmur · Sólarfilmur · Öryggisfilmur
Mætum ▸ Mælum ▸ Hönnum
BestPrent.is
661 5054
steini@bestprent.is

KRUMMATAK
ÖLL ALMENN SMÍÐAVINNA
Hrafn Darri Guðjónsson
Sími: 6960530
Netfang: krummatak@gmail.com
Staðsetning: Mosfellsbær

Dalsgarður
– við gerum rósir

GLERTÆKNI ehf
Völuteigi 21
- gler í alla glugga -
S. 566-8888 • WWW.GLERTAEKNI.IS

MALBIKSTÖÐIN

Útfararstofa Íslands
www.utforin.is • Mosfellsbæ

Sverrir Einarsson S: 896 8242 · Jóhanna Eiríksdóttir · Jón G. Bjarnason S: 793 4455
Sólarhringsvakt: 581 3300 & 896 8242
Komum til aðstandenda og ræðum skipulag sé þess óskað

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

VIÐ SÆKJUM BÍLA FRÍTT TIL FÖRGUNAR!
...og þú færð greitt 30.000 Kr. skilagjald

KRAFT FLUTNINGAR
BÍLA- & TÆKJAFLUTNINGAR
551-2280


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

Fébætur
Innheimta slysa- og skaðabóta

GARÐMENN
...gerum garðinn frægan!
Við sinnum öllum alhliða garðyrkjustörfum s.s jarðvegsvinnu, hellulögnum, steinhleðslum, timburverki, gróðursetningu, trjáklippingum.
Garðmenn leggja áherslu á fagleg vinnubrögð, vandvirkni og skjóta þjónustu.
Sími 893 5788

Tek að mér alla krana- og krabbavinnu
Útvega allt jarðefni
VÖRUBÍLL Þ.B.
Klapparhlíð 10
Þorsteinn 822-7142


OPNUNARTÍMI SUNDLAUGA

Lágafellslaug
Virkir dagar: 6:30 - 22:00
Helgar: 08:00 - 19:00
Varmárlaug
Virkir dagar: 6:30-08:00 og 15:00-21:30
Laugard. kl. 08:00 -17:00 og sunnud. kl. 08:00-16:00


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

BYGGJUM Á GRÆNUM LAUSNUM

TIMBURGRINDARHÚS
KROSSLÍMDAR EININGAR
SVALALOKANIR
GLUGGAR OG HURÐIR
EININGAR EHF
WWW.EININGAR.IS
Sími: 565 1560 einingar@einingar.is

Þú finnur öll blöðin á netinu
WWW.MOSFELLINGUR.IS

HEYRST HEFUR ...

...að Þórdís Aikman sé, eftir átta ár hjá World Class, að byrja með námskeið í nýju hóptímastúdíói sem heitir Thera Studio.

...að Guðný Maja Riba hafi ekki verið lengi að aðlagast Mosó-lífinu. Á dögunum var hún kjörin áheyrnarfulltrúi grunnskólakennara í fræðslunefnd Mosfellsbæjar.

...að Axel Orri Ólafsson hafi sýnt hvað í honum býr þegar nýr upphitaður körfuboltavöllur var vígður við Kvíslarskóla 6. október. Axel vann Stinger-mótið sem haldið var í tilefni dagsins. Nú verður varla hægt að kenna hálkunni eða kuldanum um ef skotin rata ekki ofan í körfuna!

...að hjónin Jón Magnús Jónsson og Kristín Sverrisdóttir í Reykjabúinu séu komin með enn eina ástæðu til að vera stolt af búskapnum. Reykjabúið hlaut umhverfisviðurkenningu Mosfellsbæjar sem fyrirtæki til fyrirmyndar. Það er greinilega ekki bara gott að búa í Mosó heldur líka að vera með bú í Mosó!

...að Rúnar og Bylgja séu með 195 fermetra glæsihæð sína með gufubaði í Mosfellsbæ til sölu. Ásett verð er 139,9 milljónir.

...að Íris Ruth sé að verða ömmusystir og sé ótrúlega spennt.

... að 80's ballið í Hlégarði hafi verið flautað af í vikunni.

... að Ívar Símonarson sé að selja Siemens-uppþvottavél sem fæst fyrir 15.000 vegna flutninga.

... að Salka Guðmundsdóttir sé með lítið notaða Senseo Switch-kaffivél til sölu, sem þarf að fara sem fyrst.

... að Norma Dís Randversdóttir sé að selja Opel corsa-e, árgerð 2019, á 1.350.000 kr.

...að Svana Sól Jónsdóttir sé að selja lítið notað ferðasalerni frá Víkurverki sem keypt var í sumar og er eins og nýtt.

... að Björn Sindri Eiríksson sé með gefins ágætis kommóðu með 4 skúffum. Kommóðan er í fínu standi.

...að landssöfnunin Endurhæfum Reykjalund hafi farið fram á RÚV 2. október. Um 122 milljónir söfnuðust fyrir Reykjalund.

... að Leikfélag Mosfellssveitar hafi frumsýnt um síðustu helgi rokksöngleikinn Vorið vaknar í leikstjórn Arons Martins Ásgerðarsonar og Elísabetar Skagfjörð.

... að karlmaður á þrítugsaldri hafi játað að hafa brotist inn í Reykjabúið í Mosfellsbæ og svínabú Stjörnugríss á Kjalarnesi, auk fleiri búa á Suðurlandi og Kjalarnesi.

Sendið okkur endilega Heyrst hefur mola á mosfellingur@mosfellingur.is

FLÖGG Í SAMBÖNDUM

RAUÐ FLÖGG

1. **„Allar mínar fyrrverandi eru klikkaðar.“**
   Einn sameiginlegur þáttur í öllum þessum samböndum.
2. **„Ég er ekki mikið fyrir drama.“**
   Yfirleitt sagt rétt áður en dramað byrjar.
3. **Er enn á Tinder „bara af því ég gleymdi að eyða því.“**
   Í þrjú ár.
4. **Sendir „ertu vakandi?“ kl. 01:47.**
   Þetta er ekki rómantík. Þetta er lokunartími.
5. **Kemur illa fram við þjónustufólk.**
   Þú þarft ekki annað stefnumót til að rannsaka það frekar.

RAUÐT FLAGG MÁNAÐARINS

GRÆN FLÖGG

1. **Man hvernig þú drekkur kaffið þitt.**
   Ástin býr stundum í mjög litlum hlutum.
2. **Getur sagt „ég hefði rangt fyrir mér“.**
   Án þess að bæta við „en þú ...“.
3. **Lætur þig hlæja þegar dagurinn hefur verið ömurlegur.**
   Verðmætari eiginleiki en sexpakki.
4. **Er góður við þjónustufólk, börn og dýr.**
   Það segir oft meira en Tinder-prófillinn.
5. **Þú getur verið alveg þú sjálf/ur í kringum viðkomandi.**
   Engin sýning, engir leikir. Bara rólegt og gott.

GRÆNT FLAGG MÁNAÐARINS

Einhleyp/ur mánaðarins

Hvernig myndir þú lýsa draumamakanum þínum í þremur orðum?
Fyndinn, góður, traustur og smá sexí líka.
Hvað má draumamakinn þinn aldrei segja á fyrsta deiti?
„Ég tala enn þá við fyrrverandi daglega.“
Hvort skiptir meira máli: húmor eða gáfur?
Húmor.
Hvernig myndi fullkomið deit líta út?
Road trip út á land, fara í golf og enda daginn í einhverjum næs böðum eða lóni og svo dinner.
Hvort er meira aðlaðandi: sjálfstraust eða góðmennska?
Góðmennska en sjálfstraust líka, bara ekki of mikið kannski.


ÁLFRÚN VALA

Hvaða raunveruleikasjónvarpsþátt myndi draumamakinn þinn aldrei neyða þig til að horfa á?
Líklegast eitthvað tengt bílum.
Hvaða sameiginlega áhugamál væri skemmtilegast að eiga?
Golf og ferðalög.
Myndir þú frekar velja rómantískan einstakling eða fyndinn einstakling?
Fyndinn einstakling.
Hvað er „rauða flaggið“ sem þú myndir líklega hunsa?
Að vera smá seinn myndi ég líklegast hunsa.
Ef draumamakinn þinn væri heimilistæki, hvaða tæki væri það og af hverju?
Ryksuguróbot, sem gerir hlutina án þess að það þurfi að biðja um það.

Ábendingar sendar á mosfellingur@mosfellingur.is

EINKA MÁLA AUGLÝS INGAR

Samstarfsaðili óskast í langtímaverkefni

Karlmaður á fimmtugsaldri í Mosó óskar eftir samstarfsaðila í verkefnið „Restin af lífinu, sjáum til hvernig gengur“. Verkefnið felur meðal annars í sér að ákveða hvað eigi að vera í matinn áður en klukkan verður of margt, benda á bletti á bolnum og sitja stundum þrjár mínútur í bílnum eftir heimkomu af því að lagið er ekki búið. Sjálfur er ég í fastri vinnu, með ágætis tannheilsu og get fundið bílastæði við Costco án þess að missa trúna á mannkynið. Æskilegt er að umsækjandi hafi einhvern tíma beðist afsökunar án þess að bæta við orðinu „en“. Prufutími: einn kaffibolli.

Til sölu: Einn eigandi, vel með farin

Árgerð 1981, í góðu ástandi miðað við aldur og reglulega þjónustuð. Búnaður felur í sér sjálfstæða hugsun, húmor, gott minni á það sem þú sagðir árið 2019 og innbyggt viðvörunarkerfi við setningunni „gerðu bara það sem þú vilt“. Nokkrar rispur eftir eðlilega notkun en ekkert alvarlegt. Leitað er að manni í svipuðum gæðaflokki; eldri árgerð kemur til greina ef viðhaldssaga liggur fyrir. Ekki áhugi á eintökum sem eru „alveg að fara að skilja“ eða með viðvörunarljós sem hefur verið hunsað árum saman. Prufuakstur aðeins eftir kaffi.

Nærvera
BJARKARHOLT 2 · MOSFELLSBÆR · 766 3333

Snyrting og vellíðan

Litun og plokkun
Augnháralengingar
Lash lift
Brow lift
Andlitsmeðferðir
Vaxmeðferðir
Fótsnyrting
Brúnkusprautun
Förðun
Varanleg förðun
Hárlengingar
Nudd

BÓKAÐU TÍMA Á
www.naervera.is eða í Noona appinu

Vefverslun með snyrtivörur
Heildsala með vörur fyrir augnháralengingar

Námskeið í augnháralengingum
Nærvera er samþykktur fræðsluaðili hjá Starfsmenntasjóði

KYNNINGARAFSLÁTTUR
20%
af brúnkusprautun
gildir til 15.nóvember 2026
tan studio



NÆSTI MOSFELLINGUR KEMUR ÚT

5. NÓVEMBER

Blaðinu er dreift frítt í öll hús í Mosfellsbæ.

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

mosfellingur@mosfellingur.is

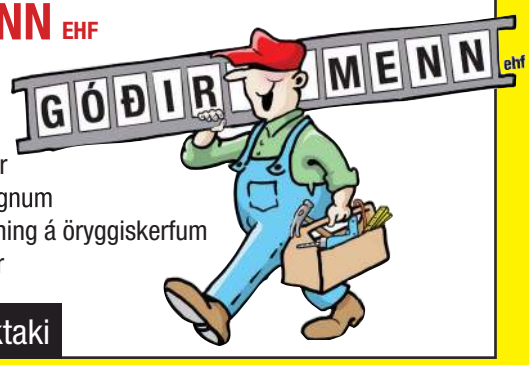
WWW.MOSFELLINGUR.IS

GIRÐIR

ÖRYGGISGIRÐINGAR - VERKTAKA - JARÐVEGSSKRÚFUR
BUGÐUFLJÓT 15J - 270 MOSFELLSBÆR
SÍMI 546-6667 - GIRDIR@GIRDIR.IS
WWW.GIRDIR.IS

GÓÐIR MENN EHF
Rafverktakar
GSM: 820-5900

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



Löggiltur rafverktaki



Öll almenn véru- og kranabílaþjónusta

- Grabbi, grjótkló, mannkarfa.
- Vatnstankur með dælu.
- Trjáfellingar og förgun.
- Útvega öll jarðefni.

BJ VERK ehf.
Björn s: 892-3042

Sjúkraþjálfun & Sjúkranudd
HEILSUEFLING MOSFELLSBÆJAR

Urðarholt 4 Mosfellsbær — Sími 578 5080

Ökukennsla HREIÐARS
8201616

ÖKUKENNSLA - AKSTURSMAT - NÁMSKEIÐ

~ Fagmenn í yfir 40 ár ~

BIFREIÐAVERKSTÆÐI MOSFELLSBÆJAR

Flugumýri 2 - Sími 566-6216

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

MALBIKSTÖÐIN

MG LÖGMENN

Öll almenn lögfræðiþjónusta

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

---

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

Ökukennsla Lárusar

Gsm 7775200 akamos@simnet.is

BílaGlerið

Framrúður & ísetningar
Sími 587-6510

Öryggisgler í vinnuvélar, báta og bíla

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

SPURNING TIL BÆJARBÚA

Hvað ætlar þú að vera á hrekkjavökunni?



EMBLA EGILSDÓTTIR
Hvolpasveitin



GARÐAR FLÓKI
Trúður



HELENA BOGEY
Kona sem hefur verið skotin í ennið



JÓNÍNA KRISTÍN
Galdranorn



GUÐRÚN BÁRA
Zombie kýr

Fylgdu okkur á Instagram...



HVERJIR VORU HVAR?

Sendið okkur endilega myndir - mosfellingur@mosfellingur.is


Mosó skvísur í SUPER FORMI


Sævar átti notalega stund með foreldrum



Sóllilja stórglæsileg að vanda


Anna spókar sig í sólinni


Vel heppnað opnunarpartý Vilmu


Maggi Byron skellti sér á fjöll




Bryndís á leið sinni á þing

HANASTÉL OG SÓL



FLÚÐU RIGNINGUNA OG ROKIÐ OG SKELLTU SÉR Í SÓLINA

DAGMAR ÝR OG RAKEL LIND SPÓKA SIG SAMAN Á SPÁNI Í GÓÐRA VINA HÓP

TVÍFARAR


Baldvin Jón Hallgrímsson


Diego Pablo



PIZZAN

MOSFELLS TILBOÐ

STÓR PIZZA AF MATSEÐLI

2.590KR



BRAUÐSTANGIR

690KR

SÆKTU PIZZA APPIÐ!

DOWNLOAD ON THE App Store

GET IT ON Google Play

***GILDIR AÐEINS Í HÁHOLTI**

Fasteignasala Mosfellsbæjar
Sími: 586 8080
fastmos.is

MOSFELLINGUR

WWW.MOSFELLINGUR.IS - MOSFELLINGUR@MOSFELLINGUR.IS

Mg MINI GARÐURINN HÓPEFLI



HAUSTIÐ ER KOMIÐ HEIM

Mynd/Simmi Vill


Þín Vild
Betri kjör á tryggingum
Nánar á landsbankinn.is/vild

MÚLALUNDUR
Ritfangaverslun í Mosfellsbæ!
Verið velkomin í verslun Múlalundar við Reykjalund

www.mulalundur.is



Bókaðu tíma á nesdekk.is

Nesdekk er loksins komið í Mosfellsbæ.

Verslum í heimabæ!





Bókaðu tíma í dekkjaskipti og skoðaðu úrval dekkja á nesdekk.is

Völuteig 29
270 Mosfellsbæ
590 2097

Þjónustur: Dekk, Bremsur, Dempara

NESDEKK