

MOSFELLINGUR

3. TBL. 14. ÁRG. FIMMTUDAGUR 19. FEBRÚAR 2015 DREIFT FRÍTT INN Á ÖLL HEIMILI OG FYRIRTÆKI Í MOSFELLSBÆ, Á KJALARNESI OG Í KJÓS

María Ólafsdóttir í Eurovision

Fulltrúi Íslands

EUROVISION

Ennþá í sjokki

Mosfellingurinn María Ólafsdóttir sigraði í Söngvakeppni Sjónvarpsins um síðustu helgi.

María er 22 ára og hefur búið í Mosfellsbæ frá 7 ára aldri. Hún var í Skólahljómsveit Mosfellsbæjar og hefur verið iðin með Leikfélaginu. Síðasta hlutverk hennar var einmitt Ronja ræningjadóttir sem fékk frábærar viðtökur í Bæjarleikhúsinu. **»4**

María hlakkar til framhaldsins.



EIGN VIKUNNAR

www.fastmos.is



Viðiteigur - raðhús

Fallegt 110.7 m² raðhús við Viðiteig 4C í Mosfellsbæ. Húsið skiptist í tvö svefnherbergi, herbergi í risi, forstofu, baðherbergi, þvottahúsi/geymslu, eldhúsi, stofu og sólstofu. Helliulög verönd er fyrir framan húsið og mjög stór timburverönd og afgirtur bakgarður í suðvestur. **V. 34.5 m.**



Fylgstu með okkur á Facebook www.facebook.com/fastmos

Fasteignasala Mosfellsbæjar



Kjarna • Pverholti 2 • 270 Mosfellsbær • S. 586 8080
Einar Páll Kjærnested • lögg. fasteignasali • www.fastmos.is



MICHELIN GÆÐAVOTTAD VERKSTÆÐI
N1 LANGATANGA 1A - MOSFELLSBÆ - SÍMI 440 1378

N1

Meira í leiðinni

Mosfellingurinn Mist Edvarðsdóttir nemi og landsliðskona

Laus við krabbameinið og á leið í boltann á ný **»18**



Lágkolvetna braud
Súrdeigsbraud með rúsinum

www.mosfellabakari.is - sími 5666145

RÉTTINGAVERKSTÆÐI

Jóns B. ehf

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

Þjónustuverkstæði
útvegum bílaleigubíla



Ný
CABAS
þjónaskoðun



MOSFELLINGUR

www.mosfellingur.is - mosfellingur@mosfellingur.is

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

Hilmar Gunnarsson, hilmar@mosfellingur.is

Ritstjórni: (bládamenn og ljósmyndarar)

Anna Ólöf Sveinbjörnsdóttir, annalof@mosfellingur.is

Ragnar Þór Ólason, raggiolal@mosfellingur.is

Ruth Örnólfsdóttir, ruth@mosfellingur.is

Prentun: Landsprent. Upplag: 4.000 eintök. Dreifing: Pósturinn.

Umbrot og hönnun: Mosfellingur ehf.

Prófförk: Ingibjörg Valsdóttir

Tekid er við aðsendun greinam á mosfellingur@mosfellingur.is

og skulu þær ekki vera lengri en 500 orð. Efni og auglýsingar

skulu berast fyrir kl. 12, mánuðegi fyrir útgáfudag.

Mosfellingur kemur út að jafnaði á þriggja vikna fresti.

Næsti Mosfellingur kemur út 12. mars

Mosfellsbær 12 stig

Það eru ekki líðin þrjú ár síðan Mosfellingurinn Greta Salóme tók þátt í Eurovision fyrir Íslands hönd. Nú erum við með nýja stjórnun í Mosfellsbæ fyrir keppnina í maí. Það er hin 22 ára María Ólafsdóttir. Þetta er frábært fyrir Mosfellsbær og mjög hvetjandi fyrir ungt tónlistarfólk.



Ekki nóg með þessa tvo flottu fulltrúa okkar heldur eignum við Mosfellingur.

ar svo sannarlega mikið af ungu og fjölbáru tónlistarfólki sem blómstrar um þessar mundir. Má þar nefna Euro-stjórnurnar Maríu Ólafs og Gretu Salóme, Kaleo, Vio, Stefáníu Svavars o.fl.

Við Mosfellingar erum stoltir af árangri okkar tónlistarfólks og erum dugleg að hreykja okkur af árangri þeirra. Það sem Mosfellsbær ætti muna loksins að láta verða af er að útbúa alvöru hljómveitarastaðstöðu og bara aðstoða almennt fyrir ungt fólk. Ungmennahús hljómar vel í mínum eyrum. Þá fær Mosfellsbær verðskulduð 12 stig.

Hilmar Gunnarsson, ritstjóri Mosfellingur



ÍSFLUGL

www.isflug.is



HÉÐAN OG ÞAÐAN



Getur þú fundið Benjamín falinn í blaðinu?

Í PÁ GÖMLU GÓÐU...



SVONA LÍÐUR TÍMINN!

Ljósmyndin, sem hér birtist er tekin árið 2012 frá nánast sama sjónarhorni og myndin í síðasta tölublaði. Myndina tók Guðni Þorbjörnsson, sem rekur prentþjónustuna ARTPRO hér í bæ. Vesturlandsvegurinn, sem skiptir byggðinni er áberandi en göngubryr og hringtorg tryggja öryggi íbúa. Hér nýtur hið stílfagra og fallega bæjarmerki sín vel en höfundur þess er Kristín Þorkelsdóttir auglýsingateiknari og myndlistamaður. Þó myndin sé aðeins þriggja ára gömul eru enn ekki risin tvö mannvirki sem setja svip á miðbæjarmyndina í dag, þ.e. Framhaldsskólinn og Hjúkrunarheimilið Hamrar.

Umjón: Birgir D. Sveinsson (birgir@simmet.is)

BOLTINN Í BEINNI TILBOÐ Á BARNUM



ÁSLÁKUR

KJÖTbúðin

Grensásvegi 48 - Sími 571 5511 - kjotbudin@kjotbudin.is

Fasteignasala Mosfellsbæjar

SÍMI:
586 8080

www.fastmos.is



**Einar Páll
Kjærnested**
Lögg. Fasteignasali



**Svannþór
Einarsson**



**Eglína S.
Guðgeirsdóttir**



**Hildur
Ólafsdóttir**



**Þórhildur M.
Sandholt**
Lögg. Fasteignasali



ASPARLUNDUR

Fallett 207,4 m² einbýlishúsi við Asparlund 5 í Mosfellsbæ. Húsið er tilbúnað í gæðum skiptist í forstofu, eldhúsi, borðstofu, stofu, hjónaherbergi með fatarherbergi og baðherbergi, þrjú rúmögð barnaherbergi, baðherbergi, gestasnyrtungu, þvottahúsi, geymslu og bílskúr.

V. 58,0 m.



LAXATUNGA

Fallett 182,1 m² rúdhúsi á tveimur hæðum með innbyggðum bílskúr. Næðri hæð: Forstofa, gestasnyrtungu, geymsla, eldhúsi, stofa, borðstofa og bílskúr. Efri hæð: Þrjú svefnherbergi, hol, baðherbergi, þvottahúsi og yfirbyggðar svalir. Munstursteypð bílþalan og afgirtur garður með verönd og heitum potti í suður.

V. 44,9 m.



ARNARTANGI

Mjög fallett 174,2 m² 5-6 herbergja einbýlishúsi á einni hæð með innbyggðum bílskúr við Arnartanga 77 í Mosfellsbæ. Vinsæl staðsetning. Gróinn garður með veröndum. Hellulagt bílþalan.

V. 47,9 m.



MIDHOLT

Rúmögð 83,5 m², 3ja herbergja endaiðbúð á efstu hæð í 3ja hæða fjölbýlishúsi í miðbæ Mosfellsbæjar. Íbúðin skiptist í forstofu, tvö svefnherbergi, baðherbergi, þvottahúsi, eldhúsi með bordkrók og stofu. Íbúðinni fylgir sérgeymsla á hæðinni.

V. 23,8 m.

BLIKAHÖFÐI - VINSÆL STAÐSETNING



Blikahöfði 3, íbúð 202 - 270 Mosfellsbær Fallett 84,6 m², 3ja herbergja íbúð á 2. hæð í 3ja hæða fjölbýlishúsi með falllegu útsýni. Vinsæl staðsetning rétt við skóla, leikskóla, sundlaug og líkamsrækt.

V. 27,9 m.



GERPLUSTRÆTI

Ný og glæsileg 144,8 m², 4-5 herbergja endaiðbúð á efstu hæð með glæsilegu útsýni, ásamt bílastæði í bílakjallara. Vönduð tæki. Glæsilegar innréttingar og gólfenni.

V. 41,9 m.



UGLUGATA

Ný 150,8 m², 4ra herbergja íbúð með sér inngangi á 2. hæð nýju fjölbýlishúsi sem er í byggingu. Íbúðin afhendist fullbúin með innréttingum. Gólfenni eru harðparket og flísar.

V. 41,8 m.



URÐARHOLT

Björt og vel skiplögð 64,3 m², 2ja herbergja íbúð á efstu hæð í 3ja hæða fjölbýli við Urðarholt 5 í miðbæ Mosfellsbæjar.

V. 21,8 m.



HELGALAND

286,4 m² einbýlishúsi á tveimur hæðum með aukalíbúð við Helgaland 3 í Mosfellsbæ, auk þess er ca. 30 m² óskráð rými í kjallara undir bílskúr. Húsið eigundur á 1.200 m² eignarlóð. Stórt bílþalan og falllegur og skjólgöður garður í suðvestur.

V. 58,5 m.



NORÐURGRAFARVEGUR

Nýtt 156,3 m² atvinnuhúsnæði við við Ejsumela á Kjalarnesi, rétt við Mosfellsbæ. Frágangur á húsinu er mjög góður, 3ja fasa rafmagn er til staðar og salerni. Burðarmikið milli loft sem býður upp á mikla möguleika. Hátt innkeyrsludry (4,8m). Stórt malbikað bílþalan.

V. 18,9 m.



LYKKJA

Til sölu sveitasetrið Lykkja á Kjalarnesi. Samkvæmt skráningu er eignin 423,3 m². 197,2 m² einbýlishúsi, 69 m² aðstöðuhúsi og 157,1 m² hláða, og er á 11.553 m² lóð. Eignin getur mikla möguleika á smábúskap, garðrækt, hestamennsku og útivist vegna nálægðar við fjall og fjöru.

V. 52,9 m.

VILTU SELJA?

Vegna mikillar sölu undanfarið þá vantar okkur hjá Fasteignasölu Mosfellsbæjar allar gerðir eigna á söluskrá.

Endilega hafðu samband og við kappkostum að selja eignina þína!

Sími: 586-8080 - www.fastmos.is

Séra Gunnar lætur af embætti eftir 17 ár

Séra Gunnar Kristjánsson prófastur á Reynivöllum í Kjós lét af störfum prófats þann 1. febrúar. Hann verður þó prestur áfram til vors en biskup mun skípa í það embætti að fengnum uppástungum prestanna í prófatsdæminu. Gunnar er orðinn sjötugur og hefur búið á prestsetrinu að Reynivöllum í Kjós með konu sinni, Önnu Maríu Höskuldsdóttur, frá árinu 1978. Biskup Ólafur hefur skípað séra Þórhildi Ólafs prófast Kjalarnesumdæmis.



Opið lengur á skíða-svæðum í vetarfríinu

Opið verður lengur á skíða-svæðum í höfuðborginni, dagana sem vetarfrí standa yfir í skólunum.

Dagana 19.-20. febrúar verður opið milli kl. 11:00 og 21:00 í Bláfjöllum og Skálafelli. Rútuferðir eru frá Snælandi í Háholti kl. 11:20 og 16:35 bæði í Bláfjöll og Skálafell.

Farið er til baka kl. 15:00 og 21:00.

Ráðinn deildarstjóri nýframkvæmda

Óskar Gísli Sveinsson hefur verið ráðinn deildarstjóri nýframkvæmda hjá Mosfellsbæ. Óskar Gísli lauk B.Sc og M.Sc. gráðum í byggingarverkfæði frá Háskóla Íslands.

Hann hefur starfað síðastliðin 4 ár sem forstöðumaður framkvæmda hjá Fasteignum Akureyrna. Áður starfaði hann við verkfræðistörf og verkefnastjórnun hjá verktafkafyrirtækinu Aтал and við hönnunarstörf á burðarþolsdeild Mannvits. Auk þess starfaði Óskar Gísli sem ráðgjafi hjá Gagnavörslunni. Hann hefur því breiða reynslu af sviði verkfræði, hönnunar og stjórnum. Óskar Gísli hefur hafið störf og verður með starfsstöð á bæjarskrifstofunum í Kjarna.



Vinir hallarinnar og umboðsskrifstofan Prime taka við rekstri félagsheimilisins Hlégarðs

Nýir rekstraraðilar taka við

Eins og flestir vita hefur ekki verið rekstur í Hlégarði í nokkurn tíma.

Mosfellsbær hefur nú, eftir að hafa sett sér markmið með rekstrinum og lagt ákveðnar áherslur í notkun þess og leitað eftir hugmyndum frá bæjarbúum, ákveðið að gera samning við nýja rekstraraðila.

Það eru Ísólfr Haraldsson framkvæmdastjóri hjá Vinum hallarinnar ehf og Páll Eyjólfsson framkvæmdastjóri og eigandi Umboðsskrifstofunnar Prime sem munu taka yfir rekstur hússins undir merkjum nýs félags, Hlégarður ehf.



FÉLAGSHEIMILIÐ HLEGARÐUR

Samningurinn felur í sér eftirfarandi markmið Mosfellsbæjar:

- Að efla lista- og menningarlíf í Mosfellsbæ.
- Að Hlégarður verði félagsheimili og menningarhúsi bæjarbúa og að bæði ungum og öldnum gefist tækifæri til að skapja þá þjónustu sem þar verður í boði.
- Að í Hlégarði verði boðið upp á fjölbreytta menningarviðbúri með reglubundnum hætti.
- Að í Hlégarði verði aðstaða og veitingaþjónusta fyrir fundi, mótökur, veislur og aðra mannfagnaði.
- Að auðvelda ungum listamönnum að sinna list sinni og koma henni á framfæri.
- Að gætt sé að ástandi húsnæðisins, innréttingu og innanstokksmuna og að virðing sé borin fyrir sögu Hlégarðs.

Standa fyrir menningarviðburðum

Til að koma til móts við þessi markmið munu forsvarmenn Hlégarðs ehf. skuldbinda sig til að standa fyrir að minnsta kosti tólf menningarviðburðum á ári í húsinu. Það verða menningarviðburðir af ýmsu tagi.

Mé menningarviðburðum er, eins og segir í samningnum, átt við tónleikahald, uppstand, leikrit, listsýningar, skemmtanir fyrir eldri borgara, opin kvöld fyrir framhaldsskólanemendur og aðra sambærilega viðbúri.

Húsið tekið í gegn að innan sem utan

Miklar viðgerðir hafa verið gerðar utanhúsi á Hlégarði og er húsið nú hið glæsilegasta. Einnig hefur verið unnið að endurbótum innanhúss og mun verða haldið áfram

við það á þessu ári. Þar með talið að endurnýja eldhúsið þar sem allar innréttingar og tækni eru komin til ára sinna. Í húsinu verður framvegis aðgengilegur tækjalandur sem gerir kleift að halda fyrirgeinda menningarviðbúri með tilheyrandi ljósi, hljóði og myndatökum ef á þarf að halda.

Glæsilegt félagsheimili

„Mosfellsbær þrjú miklar væntingar til nýrra rekstraraðila og við erum þess fullvissar um uppbygging menningarlífs í Hlégarði sé í góðum höndum. Ísólfr og Páll hafa mikla reynslu af skipulagningu ýms konar viðbúra. Við óskum þeim alls hins besta og hlökkum til að koma oftar í Hlégarð sem er auðvitað eitt af glæsilegri félagsheimilum á landinu“, sagði Haraldur Sveinsson bæjarsjóri af þessu tilefni.



MARÍA FLYTUR LAGIÐ UNBROKEN



BLÓMVÖNDUR FRÁ BÆJARSTJÓRANUM

Úr hlutverki Ronju Ræningjadóttur beint í Eurovision • „Takk kærlega fyrir stuðninginn“

María á leið á stóra sviðið

María Ólafsdóttir, 22 ára Mosfelllingur, gerði sér lítið fyrir og sigraði Söngvæðingurinn Sjónvarpsmiss með lagið Unbroken eftir StopWaitGo. María vann hug og hjörtu landsmanna sem kusu einn og óðir í samkosningunni.

María var skjál í Skólahljómsveit Mosfellsbæjar og í Leikfélagi Mosfellsveitar en hún hefur búið í Mosfellsbæ frá 7 ára aldri. María er einmitt nýstigin niður af sviði í Bæjarleikhúsinu þar sem hún fór með að-

alhlutverkið í Ronju Ræningjadóttur. Við heimsóttum Maríu í Fálkahöfða þar sem hún var enþá að ná sér niður á jörðina. „Ég átti alls ekki von á þessu. Ég bjóst við að Fríðrik Dór myndi taka þetta. En ég er svo sannarlega til í slaginn.“

Hvernig er dagskráfrá þun undan?

„Við þurfum aðeins að finnpússa lagið fyrir lokaþekkingu. Þörum að taka upp myndband og æfa atriðið. Svo skilst mér

að ég sé á leið til Austurríkis strax í mars til að taka upp kynningarmyndband.“

Ernu mikill Eurovision-áðandi?
„Já, ég elska Eurovision. Þegar ég var beðin um að syngja lag í Eurovision fannst mér það sígur. Þetta er aðeins stærra.“

Einhver skilaboð til Mosfellinga?
„Takk kærlega fyrir stuðninginn. Það er ótrúlegt hvað Mosfellsbær er vel með á notunum. Maður fann gríðarlega fyrir stuðningnum. Bara takk kærlega fyrir mig.“

KIRKJUSTARFÍÐ



WWW.LAGAFELLSKIRKJA.IS

HELGIHALD NÆSTU VIKNA

Fimmudagur 19. febrúar
Heilunarguðspjónusta í Lágafellskirkju kl. 20:00
Sr. Ragnheiður Jónsdóttir

Sunnudagur 22. febrúar
Guðspjónusta í Mosfellskirkju kl. 11:00 - Konudagurinn
Sr. Ragnheiður Jónsdóttir

Sunnudagur 1. mars
Æskulýðsdagur í Þjóðkirkjunnar


Guðspjónusta í Lágafellskirkju kl. 13:00
Arndis Linn og Hreiðar Örn Zoega Stefánsson

Samverustund um bókina „Innansveitarkrónika“ í Mosfellskirkju

Mánudaginn 23. febrúar kl. 17:00.
Gestur er Jón Kalmann. Jón mun segja frá og spjalla um bókina. Allir hjartanlega velkomnir.



SJÁ NÁNAR Á UM HELGIHALD OG SAFNADARSTARF LAGAFELLSÓSKNAR Á HEIMASÍÐU KIRKJUNNAR
www.lagafellskirkja.is



Þróunar- og nýsköpunar- viðurkenning Mosfellsbæjar

Þróunar- og ferðamálanefnd auglýsir eftir umsóknum um Þróunar- og nýsköpunarviðurkenningu Mosfellsbæjar 2015

Hæfur umsækjendi er :

- Einstaklingur eða fyrirtæki með lögheimili í Mosfellsbæ
- Einstaklingur eða fyrirtæki sem leggur fram þróunar- eða nýsköpunarhugmynd sem gagnast sérstaklega fyrirtækjum eða stofnunum í Mosfellsbæ.

Veittar eru viðurkenningar í tveimur flokkum:

- Hugmynd sem hefur fengið útfærslu og/eða mótast
- Hugmynd sem búið er að útfæra og móta og fyrir liggur viðskiptaáætlun

Veittar verða þrjár viðurkenningar í hverjum flokki, en ein valin fremst og fær peningaverðlaun allt að 300.000 kr. í hverjum flokki.



Umsóknarfrestur til 1. mars 2015

Hægt er að nálgast umsóknareyðublað ásamt upplýsingum um hæfi umsóknar og forsendur fyrir vali á hugmynd á www.mos.is



MOSFELLSBÆR

Stofnaði fjarskipta- fyrirtæki í kreppunni

Játvarður Jökull Ingvarsson, þrítugur Mosfellingur, rekur fjarskiptafyrirtækið Hringdu. „Ég stofnaði Hringdu ásamt Davíð frænda mínum í janúar 2011 og vorum við þá þrjú starfsmenn. Í dag eru 19 starfsmenn og fyrirtækið komið með um 5.500 vöskiptavini. Hringdu býður upp á alhliða fjarskiptáþjónustu og eru helstu keppinautar Síminn, Vodafone og 365.“

Hvernig hófst þetta ævintýri?

„Hugmyndin að Hringdu kviknaði haustið 2010 en þá vorum við þrinir að vera að selja fyrirframgeið útländsmakort á bensinstöðvum og hjá Póstinum.

Hringdu er algerlega óháð hinum fjarskiptafélögum og hefur verið það frá fyrsta degi. Við bjóðum upp á allar tegundir internettenginga, ADSL, Ljósnet, Ljósleiðara og fyrirtækj tengingar.

Þegar við stofnuðum fyrirtækið höfðum við enga reynslu af fyrirtækjarekstri. Ég var nýtskrifaður með gráðu í rekstrarverkfræði og Davíð hafði töluverða reynslu frá því að hafa starfað á tækisviði Vodafone.

Efir að hafa kynnt okkur helstu kostnaðarliði internets og heimasíma var ákveðið að láta vaða og ekki var aftur snúið. Ekki höfðu margir trú á þeirri hugmynd að stofna nýtt fjarskiptafyrirtæki og var því fjármögnun ansi erfið og flökín.“

Hvað gerir Hringdu frábrugðin hinum?

„Við einsetjum okkur að vera með lægstu mögulega verðin á markaðnum hverju sinni og að mínu mati erum við að bjóða upp á mögðulega og persónulega þjónustu sem mér finnst stundum gleymast þegar miðli er að gera og fyrirtækin stækka. Við erum sveigjanlegir og getum tekið ákvarðanir mjög fljótt.“

Nú er samkeppni mikil á fjarskiptamarkaði, hvernig gangur ykkur?

„Við höfum nú verið rölegir í því að vera að auglýsa en okkur hefur gengið mjög vel að fá nýja vöskiptavini. Svo virðist sem okkar vöskiptavinir séu okkur hlíðhollir og



JÁTVARÐUR JÖKULL INGVARSSON
FRAMKVÆMDASTJÓRI HRINGDU

eru duglegir að tala fallega um okkur. En það á sökkstóið hefur fjarskiptamarkaðurinn í heild sinni verið mikið í umræðunni og svo virðist vera að öll hreyfing á þessum markaði hafi verið okkur til góðs.“

Nú hefur komið fram að Síminn telji alla netumferðir og að 365 ætli að fara sömu leið. Hvað finnst þér um þetta?

„Við erum mjög ánægðir með það að 365 fari sömu leið og Síminn. En við í Hringdu ætlum okkur í þverfuga átt og hætta að telja gagnamagn yfir hífð og einbeita okkur að því að selja hraða, með ótakmörkuðum gagnamagni. Það finnst okkur eðlilegri þróun á markaðnum.“

Nú hefur sjónvarp verið að breytast mjög mikið, hvernig sjáið þið hlutverk fjarskiptafyrirtækja í þessari breytingu?

„Ég tel að breyting á sjónvarpsþjónustu séu bara rétt að byrja og að hinir klassísku myndklárar heyrir brátt söngunni til. Þá sjónvarpi sjálfir eru til tengja netinu og þar þengist uppi sem veitir þér sjónvarpsþjónustuna án landamæra.“

Erðu með einhverj heilræði til þeirra sem vilja stofna fyrirtæki?

„Já, ef þú hefur trú á því sem þú ert að gera eða ert að fara að gera, ekki láta neitt eða neinn stoppa þig.“

Nánnar um þjónustuna á www.hringdu.is



Opíð fyrir umsóknir um viðurkenningar

Þróunar- og ferðamálanefnd Mosfellsbæjar óskar eftir umsókn um Þróunar- og nýsköpunarviðurkenningu Mosfellsbæjar 2015. Einkatenging og fyrirtæki sem leggja fram hugmynd sem gagnast sérstaklega fyrirtækjum og stofnunum í Mosfellsbæ geta sótt um. Veittar eru viðurkenningar í tveimur flokkum í formi peningaverðlana allt að 300.000 kr. í hverjum flokki. Umsóknafrestur er til 1. mars og má nálgast frekari upplýsingar á vefsíðu Mosfellsbæjar www.mos.is



Reynir Þór vann í eldvarnargetraun

Landssamband Slökkviliðs- og sjúkráflutningamanna veitti á 112 deginum, þann 11. febrúar, 32 börnum í 3. bekk um allt land verðlaun fyrir rétt svár í Eldvarnargetraun. Á myndinni er verðlaunahafinn úr Mosfellsbæ, Reynir Þór Guðmundsson, ásamt móður sinni, Erlu Björnsdóttur, og framkvæmdastjóra Landssambandsins, Valdimar Leó.

ELDRI BORGARAR

Þjónustumiðstöðin Eirhörmur

FRAM UNÐAN Í FÉLAGSSTARFINU

Fimmtdagur 19. febrúar

Kl. 13:30 í Þórðsal Eirhamra. Kynnt verður skemmtilegt fjölskylduþíspil, spilið heitir Kínversk skák og er spilað á venjuleg spil. Spilið er upplagt t.d. í fjölskylduþóðum og þegar vinahópur hittast. Svo lumum við á fleiri spilum ef áhugi er fyrir hendi.

Fóstudagur 20. febrúar kl. 13:00

Félagssvíst í Þórðsal Eirhamra. 600 kr. meðlæti, kaffi og vinningar. MUNA AÐ SKRÁ SÍGI!

Miðvikudagur 25. febrúar kl. 13:30

BINGÓ í Þórðsal Eirhamra. Spjaldís kostar 200 kr. Kaffi og meðlæti selt í matsal á 400 kr. Gerum okkur glaðan dag og tökum þátt í frábæru BINGÓ. ALLIR VELKOMNIR!

Fimmtdagur 26. febrúar kl. 13:30

GAMAN SAMAN í Þórðsal Eirhamra. Páll Helgason og glaða gengið mætir og fær góða gesti

Miðvikudagur 4. mars kl. 14:30

Vöflukaffi á Eirhörmum.

Fóstudagur 6. mars kl. 13:00

Félagssvíst í Þórðsal Eirhamra. 600 kr. meðlæti, kaffi og vinningar. MUNA AÐ SKRÁ SÍGI!

Fimmtdagur 12. mars kl. 13:30

GAMAN SAMAN í Þórðsal Eirhamra. Páll Helgason og glaða gengið mætir og fær góða gesti

Fóstudaginn 13. mars kl. 20:00

Leikuhúsférf á vegum félagsstarfsins og FaMos í Borgarleikhúsið.

Dansleikfimi

LOKSINS, LOKSINI
Kennt verður að Varmá (karatalsalnum) kl. 14:30 á miðvikudögum til að byrja með, en mjög líklegt er að kennt verði tvisvar í vikunni.

Dansleikfimi sem er nýjung á Íslandi þar sem blandað er saman gamalli og nýrri tónlist við alls konar dansspor og leikfimi, línudansi, zumbagöld og alls konar



sporun. Úr verður fráber skemmtun við skemmtilega tónlist. Dansleikfimi hentar öllum konum og kórlum, jafnt byrjendum sem lengra konnum Kennari er Auður Harpa Andrésdóttir og er gjaldinu stíllt í hóf að venju.

Postulínsnámskeið

Áætlað er að halda postulínsnámskeið á Eirhörmum á föstudögum kl. 13:00 og myndi það byrja 27. feb. Lágmarksfjöldi er miðað við 10 manns Námskeiðsgjald er kr. 2000 skiptið. Innifalið: námskeiðsgjald, litir, penslar og brennsla og allt annað sem til þarf. EKKI innifalið: hlutir sem á að mála, gull og „luster“. Kennari er Laufey Jónsdóttir, sími 6960325 ef þú viljið nánnari upplýsingar. Skráning á þátttökulista í handverksstofu eða í síma 586-8014/698-0090



Leikuhúsférf

Leikuhúsférf föstudaginn 13. mars kl. 20:00 á vegum félagsstarfsins og FaMos í Borgarleikhúsið. Staðfesta þarf miðakaup fyrir 1.mars. Miðaverð er 4250. Áætlað er að fara í rútu ef næg þátttaka fæst og kostar það 1000 kr. Skráð þátttöku á blað í handverksstofu eða í síma 586-8014/6980090 eða á elvab@mos.is

DESJAMÝRI 7 • MOSFELLSBÆ

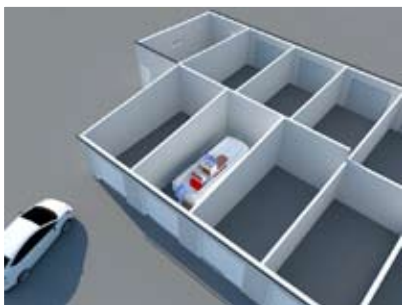
GEYMSLUR TIL SÖLU

...á besta stað höfuðborgarsvæðisins

26 m² einingar

Allir veggir eru gifsklæddir og málaðir. Vatnshúlkill er í kverk gólfs og veggjar. Einn ofn er í hverju bili. Eitt niðurfall er í hverju rými. Hurð er yleiningahurð. Í þaki eru yleiningar og snýr hvít stálklæðning að lofti. Auðvelt að setja milliloft. Hiti og rafmagn sameiginlegt.

Verð 3,7 m.



Staðsetning:

Desjamýri er iðnaðarhverfi sem er staðsett á milli Lágafells og Úlfarfells.





Bryndís Haraldsdóttir fékk far með ferðþjónustu fatlaðra

Lalli ljóshraði bauð stjórnarformanni far

Lárus H. Jónsson, íbúi á Hömrum, oftast kallaður Lalli ljóshraði bauð stjórnarformanni Strætó á rúntinn á dögnum. Bryndís Haraldsdóttir þáði boðið og prófaði þjónustuna af eigin raun. Lalli vildi leyfa henni að finna hvernig væri að sitja í hjólastól í bil sem væri óvarlega ekið, m.a. yfir hraðahindranir og í gegnum hringtög.

Lárus pantaði bil fyrir tvo en þegar bíllinn kom gat hann bara tekið einn farþega í hjólastól þannig að þau fóru hring um Mosfellsbæ hvort í sínu lagi. Lalli bendir á að fyrir skömmu slasaðist einn íbúi á Hömrum þegar hann hentist til í aftursætinu.

Ferðþjónusta fatlaðra hefur mikið verið í umræðunni að undanfögnu og gærinlega að mörgu að hyggja.



LAGNHILDUR
ÞORVALDS
REIDKENNARI

Skrautlegir keppendur í Grímútolti Harðar

Laugardaginn 31. janúar var Grímútólti Harðar haldið í reiðhöllinni en löng hefð er fyrir því að halda slíkt mót í uppþaflí árs. Búningar voru að venju mjög flottir og sást það glöggð að margir höfðu lagt mikið í gervin sín. Hestarnir voru sumir hverjir í afar flottum búningum og má segja að þrátt fyrir stutta inniveru og þjálfun hafi þeir virkilega staðið fyrir sínu í löftinu.

Síðastliðin ár hafa ákveðnir aðilar lagt mikið metnað í að vinna þessa keppni í fullorðinsflokki og sumir unnið búningaverðlaunin aftur og aftur við mikinn fögnuð. Í ár bættust við nokkrir nýir og er

vonast til að ennþá fleiri bættist í þennan skemmtilega hóp. Úrslit Grímútólsins má finna í heild á heimasíðu hestamannafélagsins www.hordur.is

Í ár var einnig ákveðið að prufa að halda Grímuleika sem byggjast upp á hugmyndaflugti, þjálfun/samspili, styrkleikaæfingu og skemmtanagildi. Afturfundur skemmtu sér mikið yfir þessum flottu sýningum sem boðið var upp á.

Á laugardaginn kl. 13 fer fram 1. vetrarmót Harðar í reiðhöllinni. Í anddyri hallarinnar fer fram sala á notuðum reyðtyjum og fatnaði.



NYGIFT



IRIS BIRNA

ÍS BAND.IS
BÍLAINNFLUTNINGUR

Við sérþingum allar gerðir bíla frá USA og Evrópu



Nýr Ford F350

- Nýr og enn öflugri en áður
- Diesel 440hó
- Öflugur pallbill

Verð frá kr. 8.650.000



Nýr Dodge Ram 3500

- Nýtt útlit og flottari innrétting
- Diesel 390 hó
- Öflugur pallbill

Verð frá kr. 9.350.000

Opðió alla virka daga frá kl. 10-18, laugardaga frá kl. 11-15
Þverholt 6 - 270 Mosfellsbæ - Sími 534 4433 - Fax 534 4430
isband@isband.is - www.isband.is



AD LOKINNI SÝNINGU



GUÐMÁR ÁSAMT
HARÐARFÉLÖGUM

Heimsókn í hestaleikhús

Æskulýðsnefnd Harðar fór ferð með börnum og foreldrum föstudaginn 13. febrúar í Fíkasel á hestasýningu.

Mikil stemning var á meðal hópsins og vel mætt eða um 50 manns. Farið var með ríttu austur í Fíkasel þar sem tók á móti hópnum gamalkunnugur félagi úr Herði, Guðmár Pétursson, sem er einn af þeim sem rekur hestasýninguna þar á bæ.

Byrjað var á að skoða hesthúsið sem var hið glæsilegasta svo tók hamburgarahláðborð við og síðan byrjaði sýningin sem var hún hreint og beint fráber. Eftir sýningu fengu börnin að hitta knapa og hesta sýningarinnar.

Að lokum var haldið heim á leið þar sem söngur og gleði var allsráðandi eftir vel heppnaða ferð.



BONUS BONUS BONUS BONUS



598
kr. kg.

Ali Grisabógur ferskur Verð áður: 698 kr.kg.



1098
kr. kg.

Ali Ferskur úrb. grisahnakki í sneiðum
Verð áður: 1598 kr.kg.



1098
kr. kg.

Ali Ferskar grísktiletur m.beini
Verð áður 1398 kr.kg.

NÝTT KORTATÍMABIL NÝTT KORTATÍMABIL NÝTT KORTATÍMABIL NÝTT KORTATÍMABIL



798
kr. kg.

Ali Ferskur heill kjúklingur Verð áður 898 kr.kg



2198
kr. kg.

Ali Ferskar kjúklingabringur 100% kjöt
Verð áður: 2498 kr.kg



3598
kr. kg

Upprunaland: Þýskaland

Nautaveisla: Ribeye í sneiðum



1398
kr. kg.

Nautaveislu Nautgripahakk; Upprunaland: Spánn



Dole
30 KR.KG.
VERÐLÆKKUN

228
kr. kg.

Dole Bananar Verð áður: 258 kr.kg.



598
kr. 500ml

Listerine munnskol 500ml



1998
kr. 48 þvottar

Ariel Þvottaefni 48 þvottar COLOR og Mountain Spring



APPELSÍNUR
FRÁ SPÁNI
189 KR.KG

Verð í þessari auglýsingu
Gilda a.m.k. til 22. febrúar



BONUS EKKERT BRUÐL

Agreiðslutími í Bónus: Mánudaga-Fimmfundaga; 11:00-18:30 • Föstudaga; 10:00-19:30 • Laugardaga; 10:00-18:00 • Sunnudaga; 12:00-18:00 •



Jón Sverrir Jónsson og bræðurnir Einar Hólm og Birgir Hólm.



Rafr Jónsson formaður og tengdasynirnir Helgi Skúla og Heiðar.



Valur Odásson, Guðjón Kristinsson, Örn Johnson og Reynir Hjalmtýsson.



Hjalta Úrsus Árnason og Ólafur Óskarsson.



Bræðurnir Bjarni Snæbjörn og Jón Magnús.



Valdemar Þandi nikkuna og tók á móti herrunum.



Feðgarirnir Magnús Sigsteinnsson og Magnús Þór.

Lionsklúbbur Mosfellsbæjar heldur árlega glæsilegt herrakvöld í Hlégarði • Ágóðanum vel varið til líknarmála

Svipmyndir frá herrakvöldi Lions



Hilmir Eliásson, Birgir Hólm, Ingólfur, Ólafur og Hörður Bender.



Jón Guðmundur, Guðmundur Bjarni og Arni Gunnar.



Ivar Benediktsson, Hrafn Stefánsson og Karl Emilsson.



Skjaláð í Hlégarði. Karl Örvarsson var veislustjóri og stýrði vel heppnuðu málerkaupboði.



Glæsilegt sjúvarréttahlaðborð að hætti Vignis eins og venja er. Atli Viðar Bragason fær sér á disk.



Össi og bræðurnir Helgi og Haukur á Ökrum.



Hörður Bender, Sigurður Teitsson og Guðjón Magnússon.



Stefán Níels Stefánsson, Guðmundur Ingvarsson og Baldur Björgvinsson.

Mýndir/Hilmir

Vantar þig heimilisvörn heima, á vinnustað eða í sumarbústaðinn ?



Kerfi fyrir GSM símkort með stjórnstöð, hreyfiskynjara, víraðri sírenu, hurðaskynjara og 2 fjarstýringum á aðeins 32.000 kr.



Meðal þess sem kerfið býður uppá


Hægt að tengja 99 þráðlaus tæki og 4 víruð. Skjár sem sýnir tíma og stöðu. Rödd (á ensku) fyrir allar aðgerðir. 3 tímagrúppur til að virkja og óvirkja. Getur geymt 6 símanúmer sem hringt er í ef kerfið fer í gang. Getur geymt 3 símanúmer sem sent er SMS á þegar kerfið fer í gang. 12v forritanlegur útgangur sem hægt er að nota til þess að kveikja eða slökkva á einhverju t.d. heitum potti. Skynjar ef reynt er að losa eða taka tækið. Hægt að hljóðrita 10 sekúndna skilaboð. Hægt að stilla tíma frá því kveikt er og þar til kerfið er virkt fyrir hvert tengt tæki. Hægt að hringja í og úr eins og venjulegum síma. 3 stillingar á vörn, úti, heima og remote. Meðal viðvaranna SOS, Eldur, Gas, Hurð, Gangur, Gluggi, Svalir og Svæði. Varnarsvæði eru forritanleg. Auðvelt að bæta við tækjum. Hægt að fjarstýra frá síma, hlusta og/eða tala. Sendir SMS ef rafmagnið fer af, innbyggð NI-HM hleðslurafhlaða.

Aukahlutir, allt þráðlaust.

Reykskynjari	5.400 kr
Auka sett af fjarstýringum	5.000 kr
Hurðaskynjari	3.000 kr
Gasskynjari	6.000 kr
Auka lyklaborð	10.000 kr
Hreyfiskynjari	5.000 kr
Sírena m/ljósi utandyra	10.000 kr
Sólarknúin sírena m/ljósi utandyra	25.000 kr
Geislabrotsskynjari	6.000 kr
Vatnslekaskynjari	5.400 kr
Sendimagnari	6.000 kr
Auka rafhlaða	200 kr



Veftengdar eftirlits-myndavélar með nætursjón og hreyfiskynjara, sendir þér tölvupóst með mynd ef eitthvað hreyfist á þeim tíma sem þú vilt að myndavélin vakti. Hún er fjarstýranleg frá síma og vef. Verð* aðeins 16.000 kr. Aðstoða við uppsetningu ef þarf.

*Vélin fylgir frítt með ársáskrift að  venslagrunninum, áskrift kostar 5000kr á mánuði.



Gróðurhús úr áli.

Áfast hæð 220cm, breydd 143cm lengd 350cm verð 115.000
Sjálfstætt hæð 220cm, breydd 212cm, lengd 281cm verð: 140.000



Sendi eða kem sjálfur með vöruna

IT ráðgjöf ehf, Mosfellsbæ, kt 690198-2669, sími 566 6077 og 897 9858
jonb@rel8.is

Ingibjörg Steindórsdóttir hefur störf hjá Guðna 1. mars

Nýr þjónustustjóri hjá Artpro í Háholti

Mosfellingsurinn Ingibjörg Steindórsdóttir hefur störf hjá ARTPRO Prentþjónustu þann 1. mars næstkomandi sem þjónustustjóri fyrirtækisins. Ingibjörg er lærður prentsmiður og er úr einni mestu prentfjölskyldu landsins. Faðir hennar er Steindór Hálfðanarson sem margir kannast við frá gömlum tímum úr Steindórsprent og Gutenberg, sem fjölskyldan átti, en seldi árið 2000.

Ingibjörg hefur starfað hjá Prentmet undanfarin 13 ár sem prentsmiður og deildarstjóri.

„Það var kominn tími á breytingar hjá mér þótt ég hafi átt góða tíma hjá Prentmet og áður í Steindórsprent. Þetta nýja verkefni er mjög spennandi fyrir mig og það eru uppbyggilegir tímar framundan. Ég mun sjá um vátækara símu og meiri ábyrgð heldur en ég hef áður gert með því að gegna stöðu þjónustustjóra. Ekki er verra að koma til starfa í asku- og uppavxtarþeiminn svo þetta verður bara frábært,“ segir Ingibjörg.

Getum þútt að yrfirgefa Mosfellsbæ

„Við erum smátt og smátt að stækka okkar fyrirtæki, sem var þrjú til fjórir aðeins 4-5 árum síðan. Það er vaxandi leiga gaman að vera í vexti á tímum þar sem margir eru að draga saman seglin. Við vinnum þetta á skynsamlegan hátt í mörgum skrefum, með það að markmiði að skuldsætja okkur ekki. Við höfum verið að byggja upp á flestum okkar sviðum jafnt og þétt. Alla okkar aðstöðu, tækjabúnað, starfsfólk og svo að vitað viðskiptavinanna sem við lifum af. Um 90% af okkar



framleiðslu og þjónustu er á sviði fyrirtækja og stofnanna. Við höfum nokkra góða viðskiptavini hér úr bæjarfélaginu, en langstærsti hluti okkar viðskiptavina er utan Mosfellsbæjar.

Önitanlega höfum við þurft að skoða þann möguleika að flytja okkur um set, þar sem núverandi húsnæði okkar að Háholti 14 er of lítið og fremur óhentugt og leyfir ekki frekari stækkun og umsvif. Ég vona auðvitað að ekki komi til þess, við erum flest innfædd eða rótrógnir Mosfellingar og hérna líður okkur askapálga vel.

Við verðum samt að horfa bæði til þess að ekki er fánægilegt hengtug húsnæði hér í bæ undir finan verslunarmánað eins og okkar og eins það að of mörg verkfæri hér í bæ fara af gömlum vana til Reykjavíkur til að láta prenta fyrir sig, á meðan önnur fyrirtæki koma í Mosfellsbæinn til að láta prenta fyrir sig.

Ef til kemur að við flytjum þá förum við eins stutt og hægt er, í húsnæði sem við höfum nú þegar til umráða á Hróðanum í Reykjavík“ segir Guðni Þorbjörnsson framkvæmdastjóri ARTPRO ehf.



ÍBÚAR AFHENDA UNDIRSKRIFTALISTA

Íbúar í Mosfellsdal mótmæla deiliskipulagi Þingvallavegar

Íbúar í Dalnum vilja stofnbrautina burt

Íbúar í Mosfellsdal afhentu á dögnum undirskriftalista og mótmælt deiliskipulagi Þingvallavegar. Því er mótmælt að vegurinn í gegnum dalinn skuli vera skilgreindur sem stofnbraut á deiliskipulagi, sem þýðir að hægð verði hægt að fara í aðgerðir til að draga úr hraða, og þess krafist að annar vegur verði gerður að stofnbraut.

Mikil umferð er um Mosfellsdal og hraðinn mikill. Bryndís Haraldsdóttir formaður skipulagsfundar Mosfellsbæjar tók við undirskriftalistanum en hann hefur einnig verið sendur til Veggerðarinnar og Skipulagsstofnunar.



LEIKSKÓLINN TEKUR ÞÁTT Í PRÓUNARVERKEFNI

Gufulélag Mosfellsbæjar í náðinni hjá Al Thani fjölskyldunni

Gufulélagið flytur allar fjárfestingar til Katar

Gufulélag Mosfellsbæjar hefur á undanföllum árum ávaxtað sítt pund víða um heim með eftirtæktarverðum árangri eins og komið hefur fram í árstreikingum árum saman.

Hróður félagsins hefur nú borist alla leið til hins sólríka gas- og olíuauðuga smáríkis Katar við Arabíuflóann. Ívar Benediktsson, blaðafulltrúi og sendiherra Gufulélagins, var í Katar á dögnum undir því yfirskini að vinna fyrir Mogunblaðið og mbl.is en var í raun í embættisstörfum fyrir Gufulélagið. Í ferðinni náðist samkomulag um að Gufulélagið flytti allar fjárfestingar sína til Doha í Katar og takt af þeim sökum á leigu 60 hæða turn í borginni undir bækistöðvar sínar.

Tamim bin Khalifa Al Thani, emír Katar, lýsti yfir mikilli ánægju að fá Gufulélagið til liðs við framrækaða fjárfestingastofnu Katarbá. Til stofnfestingar sendi hann forseta Gufulélagins, Val Oddsson, hófuðföt nokkurt sem innsigi vinnu og trausts mína Al Thani fjölskyldunnar og Gufulélags Mosfellsbæjar. Lýsti emirinn því yfir að ekki væri útlit á að hann kæmi fljótlega til lands til landaveiða með forseta Gufulélagins.

Myndin var tekin þegar blaðafulltrúi og



VALUR OG ÍVAR

sendiherra afhenti Val forseta hófuðföt fljótlega eftir komu sína til landsins á dögnum. Forseti bindur miklar vonir, ekki síður en Katarbúar, við samkomulagið og reiknar með að forsetalitin sín verði fljótlega hækkuð svo hressilega að forseti Íslands verði aðeins hálfdrælingur á við forseta Gufulélags Mosfellsbæjar.

Leirvogstunguskóli innleiðir nýjar kennsluáðferðir

Aukin áhersla á nám í gegnum hreyfingu

Leirvogstunguskóli er einn nýjasti leikskólinn í Mosfellsbæ með 57 nemendum á 43 deildum. Skólastjóri er Guðrún Björg Dóttir. Skólinn leggur mikið upp úr námi í gegnum hreyfingu og hefur í samstarfi við Kristínu Einarssdóttur innleitt kennsluáðferðina „Leikur að læra“ þar sem nemendur eru kennd undirstöðuatriði í íslensku og stærðfræði í gegnum leik og hreyfingu.

Í vetur hefur skólinn tekið þátt í próunarverkefni þar sem lögd er áhersla á að kenna hljóð og stafi í gegnum hreyfingu þannig að nemendur fái að upplifa námsferðir í gegnum ólík skynferfi. Hluti af þessu verkefni er að foreldrar taki á hverjum degi virkan þátt í þeim námsþáttum sem unnið er með hverju sinni. Foreldrar eru sammála um að verkefnið gefi þeim tækifæri á að taka þátt í námi barnsins á líflegan og



Leiku
aá
læra

skemmtilegan hátt þar sem áhugi, skilningur, eftirfylgni og foreldrasamstarf á sér stað.

Á sögn Guðrúnar er einstaklega ánægjulegt að innleiða kennsluáðferð þar sem aukin áhersla sé lögð á nám í gegnum hreyfingu á sama tíma og hreyfing er aðalþáttur þetta árið í heilsuefandi samfélagi í Mosfellsbæ.

Til hamingju

Maria Ólafs



MOSFELLINGUR



MOSFELLSBÆR



Mannskaðinn á Mosfellsheiði

Skjól Héraðsskjalasafns Mosfellsbæjar eru mikill viskubrunnur um sögu og menningu héraðsins. Safnið varðveitt gógn frá stofnunum, félögum, fyrirtækjum og einstaklingum. Safnið óskar eftir að fá gógn afhent í stað þess að þeim sé eytt.

Glætuð gógn er glætuð saga.

Í byrjun mars 1857 lentu 14 vermenn í hrakningum á Mosfellsheiði í vonskuveðri. Lögðu þeir af stað frá Laugardal og Biskupstungum og ætluðu á vertið í Reykjavík. Er þeir voru komnir að svenofndri Vilborgarkeldu, austast á Mosfellsheiði, sáu þeir draga upp ský yfir Esunni og litlu síðar fór að hvesa, og að vörmu spori var skollin á norðanhríð. Auk þess er talið að frostið hafi verið í kringum 10-16 gráður. Réðu þeir ráðum sínum og ákváðu að reyna að komast yfir heiðina og að einhverjum af estu bæjunum í Mosfellsdal.

Gekki ferðin afar seint, bæði vegna ófærðar, veðurs og ekki síst vegna þess að fótin frusu utan á þeim og gerðu þeim erfiðt um gang. Þegar á leið daginn, tóku þeir mjög að þreytast og sumir nær öragna. Aðrir reyndu að hjálpa þeim eftir megni. Stoppuðu þeir um nóttina uppi á heiðinni og þar lést sá fyrsti, 17 ára piltur. Er þeir ætluðu að halda áfram voru flestir þeirra frosnir fastir við jörðina og þurftu aðstoð við úp að losna. Lögðu þeir af stað á ný og svo miðkið var veðrið og frostið, að þeim félögum fannst sem stöðu þeir allveg þerit og hrökust þeir undan veðrinu í hvössustu hrygnum, þá áttu þeir erfiðt með að halda höppin vegna veðurhamnsins. Eftir nokkurn tíma í þessum hrakningum örmögnumstóð fjórir til viðbótar.

Fyrstu fimm mennirnir náðu að Bringum, efsta þennum í Mosfellsdal, klukkan níu um morguninn. Voru þeir svo illa haldnir að þeir létu ekki vita að það væru enn menn í hrakningum á heiðinni. Á nýbyltnu Bringum í Mosfellsdal hófst búskapur árið 1856. Bóndi var Jóhannes Jónsson Lund, fátækur maður og voru húsakynninn fábröttu. Veitti hann mönnum aðhlyningu eins og hann best gat og er hann loks heyrði af Grímum mönnum á heiðinni, bjó hann sig til leit. Þrár menn fann hann austan við Árimansstef lífi, hinir fimm voru látnir. Sameinuðust bendur í Mosfellsdal að sækja líkin upp á heiði og voru mennirnir jarðsettir í Mosfellskirkjugarði.

A meðfylgjandi mynd má sjá bæinn á Bringum í Mosfellsdal, ártal er óvíst.



STELPURNAR HENTU AÐ S.JALFSÓÐU Í EINA EDLU FYRIR MOSFELLING

Mosfellskur saumaklúbbur fann upp nafn á ostadyfu

ÞANNLEIKURINN Á BAKVIÐ EÐLUNA

Það kannast æ fleiri við rétt sem ber nafnið Eðla. Færi vita hinsvegar hvaðan þetta frumlega nafn í þessum gömsæta en einfalda rétti kemur. Eðla er mexíkósk ostadyfa sem samanstendur af rjúmaosti, salsaósu og rífunum osti. Eðlan er svo hituð í ofni og borðuð með Nachos-snákki.

Vinkonurarn Vigdís Guðmundsdóttir, Eva Ósk Svendsen, Anna María Örnólfsdóttir og Telma Baldursdóttir sem allar eru Mosfellingar, hafa lengi verið saman í saumaklúbbi. „Við hittumst alltaf mjög regulega frá árinu 2001, ostadyfan í fóður réttur þegar við hittumst og alltaf járn góður.“ segir Vigdís.

„Við höfum oft að talað um það að okkur vantaði nafn á saumaklúbbinn, svo eitt kvöldið 2002 þegar við hittumst kom það. Þann dag hafði Telma farið örlagaríka ferð í Eúropis og keypt sér hillu,“ bætir Eva Ósk hlæjandi við.

Daði eðla í hillunni

„Ég hafði sem sagt keypt mér hillu í Eúropis, fór heim og ætlaði að fara að setja hana þarna. Þegar ég opnaði pakninguna þá var daði eðla í hillunni. Um kvöldið tók

ég eðluna með í lokuðu boxi til að sýna stelpunum, og þar sem við höfum verið að vandrast með nafn á klúbbinn fannst okkur tilvalið að kalla okkur Eðlurnar.

Við hittumst þetta kvöld hjá Örnru Maríu sem var með réttinn í ofnunum og hefur þessi réttur aldrei verið kallaður annað en Eðlurétturinn eða Eðlan. Við höfum oft boðið upp á Eðlu í afmælum og veislum. Fólk í kringum okkur fór þá líka að kalla réttinn Eðlu og nafnið greinilega fest við og hann gengur nú undir þessa nafni um allt land,“ segir Telma.

Uppruninn í Mosfellsbæ

„Það er skrytið en skemmtilegt að sjá og heyra hvernig nafnið hefur fest sig í sessi. Ég fór í Hagkaup að versla um daginn, þar var boðið að stilla upp rjúmaosti, salsaósu og rífunum osti og fyrir ofan stóð „eðlaú þig upp!“

Mikil umræða hefur verið á hinum ýms- um klúbbum á netinu um af hverju þetta kallist Eðla því það sagan á bakvið nafnið er mjög eynuleg og það má segja með sannri að Eðlan eigi uppruna sinn í Mosfellsbænum,“ segir Eva Ósk að lokum.

Ár hreyfingar

Nú er ár hreyfingar að hefjast í verkefni Heilsuflandi Mosfellsbæ. Við vitum að margir af þæjarbörðum stunda regulega hreyfingu þó að ekki allir hafi náð tókum á þeirri list. Við höfum fólk okkar takt í dag sem kannski er þórf á að breyta.



Það er samir aldrei óseint að byrja því sama á hvaða aldri þú ert þá þarftu að vera meðvitund/abur um að með hreyfingu minnkar þú líkurar á að slasa þig þegar þú eldist, svo ekki sé talið um aukna andlega veliðan sem fylribyrjigir heyllingir og kvíða. Samkvæmt tölum Alþjóða heilbrigðisrástafstofnunar er þunglyndi sem dæmi í fjórða sæti yfir algenga sjúkdóm í heiminum og samkvæmt þeirra spám mun þunglyndi aukast og verður í öðru sæti um árið 2020. Svo til mikils er að vinna.

Til að skerpa á því hvað það er sem kemur í veg fyrir að við hreyfum okkur er oft talinn til þreyta, tímalæysi og ástugleysi sem dæmi. Allt líf okkar snýst um forgangsröðun og það gerir tími til hreyfingar líka. Þráttu minútur á dag í hreyfingu geta samt auknið við lífsgleðina, veliðun og getu til aðhafna til muna. Allt sem þú þarft eru 30 mínútur sem þú forgangsráðar í að hreyfa þig.

Þegar þú hefur fundið tímann sem hentar þér best er gott að skoða hvaða hreyfing hentar. Ertu sundmaður/ kona, göngugarpur, hlaupagarpur eða finnst þér gaman að lyfta lóðum? Það

er tvennt sem hafa þarf í huga þegar þú ferð yfir þá hreyfingu sem hentar þér. Það er í fyrsta lagi aðgengilið að hreyfingunni eins og hvaða líkamssræktarstöð eða sundlaug eru nálægt heimili eða vinnustað til að eyða sem minnstum tíma í að komast á staðinn. Ávallt er best að hafa aðgengilið eins gott og mögulegt er því það minnkar líkurar á því að við gefumst upp. Í öðru lagi er að hafa félagi sér til stuðnings. Um leið og félaginn er stuðningur fyrir þig, þá ert þú líka stuðningur fyrir hann. Það skiptir miklu máli að geta rætt um framfarir og líðan þegar nýr þáttur er leiddur inn í lífsstílinn. Breyting á lífsstíl þarf að vera skemmtileg og varanleg en þarf ekki að taka mikinn tíma.

Ibúar í Mosfellsbæ eru öfundsverðir af gnægt staða, bæði inni og úti til hreyfingar. Fallagar göngu- og hlaupaletíur, sveitir við túnfóttun, fráþærar sundlaugar sem tekið er eftir, vaxa líkamssræktarstöðvar í bænum og hjólaástöðvar kjörnar og í sífelldum endurbótum. Ég hvet þæjarbúa til að finna kraftinn í sjálfni og hvetja aðra þæjarbúa með sér í breyttan lífsstíl!

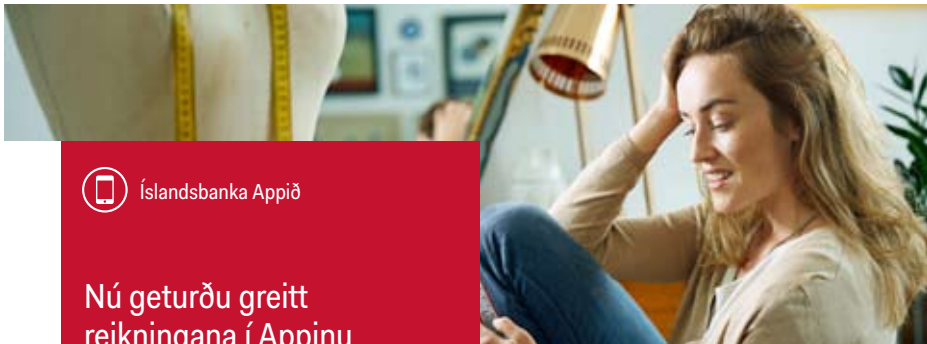
Til hamingju með ár hreyfingar!

Sigríður Kristín Hrafnkelsdóttir, Verkefnisstjórnari Heilsuflandi samfélags í Mosfellsbæ

Sumarvinna hjá Mosfellsbæ

Opnað verður fyrir umsóknir um sumarvinnu hjá Mosfellsbæ þann 12. mars 2015.





Íslandsbanka Appið

Nú geturðu greitt reikningana í Appinu

Við erum stöðugt að þróa Íslandsbanka Appið til að léttu þér lífið í dagsins önn.

- Hærrí úttektarheimild í Hraðfærslum - **Nýjung!**
- Yfirlit og greiðsla ógreiddra reikninga - **Nýjung!**
- Yfirlit og staða reikninga
- Myntbreyta og gengi gjaldmiðla
- Vildartilboð Íslandsbanka og fjöldi annarra aðgerða



Sæktu Íslandsbanka Appið á islandsbanki.is/app

islandsbanki.is Netspjall Sími 440 4000 Facebook



Y A M



WWW.YAM.IS
THAI FOOD RESTAURANT
KJARNA, ÞVERHOLT 2
TEL : 552-6666, YAM@YAM.IS

núðlurskál súpa
á 990.-
menu for..
your blood type

"Eat Right For Your Type,"
by Dr. Peter D'Adamo



borða eða taka með

THAI NOODLES SOUPS
THAI NOODLES SALADS
THAI NOODLES AND RICE
THAI SALADS
THAI SEAFOOD
THAI CURRY
THAI HEALTHY MENU
SAME OWNER BANTHAI RESTAURANT

Dalsgarðsfólkið fjölmennti í Bókasafnið

Kona febrúarmánaðar í Bókasafninu er Birta Fróadóttir – Birta í Dalsgarði.

Í tilefni þess fjölmennti Dalsgarðsfólkið í Bókasafnið með bakkelsi að hætti Birtu og átta þar ánægjulega samverustund með gestum og starfsfólki.

Veggsþjaldið um Birtu má sjá í Bókasafninu, ásamt nokkrum munum úr hennar eigu. Einnig má sjá veggsþjaldið á heimasíðu safnsins.

Hér má sjá myndir frá þessari ágætu upptöku.

Fyrstu tvö veggsþjöldin hafa vakið talsverða athygli og ánægju.



VEGGSPJALD UM KONU MÁNADARINS



BAKKELSI AÐ HÆTTI BIRTU Í DALSGARÐI

Mjög góð þátttaka í getraunum Bókasafnsins

Yfir veturinn er Bókasafnið með mánaðarlegar getraunir fyrir börn og eru þekktar í vinning.

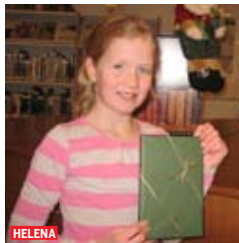
Hér má sjá heppna vinningshafa síðustu þriggja mánuða.

Þær eru Helena Einarsdóttir og Sara Guðmundsdóttir báðar í 4. bekk Krikaskóla og Arnrun Ósk Magnúsdóttir í 4. bekk Varmáskóla.

Ný getraun er í gangi.



SARA



HELENA



ARNRUN ÓSK

Styrkir til efnilegra ungmenna í Mosfellsbæ sumarið 2015

Íþrótt- og tómstundanefnd Mosfellsbæjar auglýsir eftir umsóknum vegna úthlutunar styrkja til efnilegra ungmenna sem leggja stund á íþróttir, tómstundir eða listir yfir sumartímann.

Öll ungmenni á aldrinum 14 til 20 ára, með lögheimili í Mosfellsbæ, sem skara fram úr og/eda hafa sýnt sérstaka hæfileika á sínu sviði geta sótt um styrkinn.

Markmið styrksins er m.a. að gefa einstaklingum sömu tækifæri og jafnöðrum þeirra til að njóta launa frá þænum á sama tíma og þau stunda list sína, íþrótt eða tómstund yfir sumartímann.

Styrkurinn er fölginn í launum frá Vinnuskóla Mosfellsbæjar. Yfir unglinga á grunnskólaaldri er greitt í samræmi við samþykktan

taxta Vinnuskólans. Eldri hópurinn fær greitt í samræmi við önnur sumarátaksstörf hjá Mosfellsbæ.

Skilafrestur er til og með 8. mars 2015 og skal umsóknum ásamt fylgigögnum skilað í þjónustuver Mosfellsbæjar, 2. hæð Kjarna, eða rafrænt á mos@mos.is. Umsóknareyðublað, reglur um styrkveitingu og allar nánari upplýsingar er hægt að nálgast á vef Mosfellsbæjar www.mos.is

Íþrótt- og tómstundanefnd Mosfellsbæjar



MOSFELLSBÆR

VIRÐING JÁKVÆDNI FRAMSÆKNI UMHYGGJA

FERSKUR FISKUR Á HVERJUM DEGI



Fisk-
búðin
Mos

OPIÐ:

KL. 10-18.30
ALLA VIRKA DAGA

HÁHOLTI 13-15
SÍMI 578 6699

HÖFUM GAMAN
AF LÍFINU

VIÐ ERUM HÉR
FYRIR YKKUR



TIL HAMINGJU MARÍA
ÁFRAM ÍSLAND!

FJÖLSKYLDUTILBOÐ Á SUNNUDÖGUM

4 HAMBORGARAR, FRANSKAR
OG 2L. COKE® Á 3.490 KR.

Líter af ís í kaupbæti



Mist Edvarsdóttir nemi og landsliðskona í knattspyrnu greiðist með krabbamein í júní 2014. Hún segir jákvæðina fleyta sér langt í veikindunum.

Á fjölskyldu minni og vinum allt að þakka

Það var úrlagaríkur dagur í lífi Mistar þegar hún fékk þær upplýsingar frá læknum Landspítalans að hún væri komin með eitilfrumkrabbamein. Við tók 6 mánaða lyfjameðferð sem að sögn Mistar er það erfðasta sem hún hefur gengið í gegnum. Meðferðin gekk vel í fyrstu en þegar hún var hálfnuð sagði líkaminn til sín.

„Þegar ég fæddist bjó fjölskylda mín á Höfn í Hornafirði en þegar ég var 9 mánaða fluttum við í Grundartanganngi í Mosfellsbæ og þar hef ég búið síðan. Mamma gerðist dagamma til að geta verið með mig heima en svo fór ég á leikskólana Hlíð og Hlaðhamra þegar mamma fór að starfa við kennslu í Varmáskóla.“

Mist er fædd í Reykjavík 17. október 1990. Foreldrar hennar eru þau Jóhanna Magnúsdóttir skólastjóri Lágafellsskóla og Edvard Ragnarsson kennari. Alsystkini hennar eru Erla, Silja, Magnús og Darri en svo á hún þrjú hálsystkini, þau Önnu, Ragnar og Kristinn Nikulás.

Fritíminn frátekinn fyrir fótboltan

„Að alast upp í Mosfellsbæ var einstakt. Maður lék sér úti allan liðlangan daginn með vinunum. Eg byrjaði að æfa fótbolta hjá Afureldingu þegar ég var 4 ára en þá var Erla systir mín að þjálfá. Eg hef elskað fótbolta síðan og er búin að æfa núna í 20 ár.“

Fritími minn hefur alltaf verið frátekinn fyrir fótboltan og þegar ég var barn eyddi ég flestum stundum í íþróttahúsinu að Varmá eða var á Tungubökkum á sumrin.

Fótboltinn er eitt þau besta sem hefur komið fyrir mig í lífinu og ég á honum margt að þakka.“

Færðum okkur saman yfir

„Ég gekk í Varmáskóla frá 1.-5. bekk og þar kynntist ég mörgum af mínum bestu vinunum í dag. Upphaldstímarir mínir voru leikimí. Eg beið alltaf með eftirverngu eftir frímítingum til þess að komast úti í fótbolta með þekktarfélagunum.“

Sökum hverfaskiptingar fluttist ég síðan yfir í Lágafellsskóla þegar hann var opnaður og var þar frá 6. bekk og þar til ég útskrifaðist, árið 2006. Mamma varð á



Fjölskyldan í Grundartanganum. Darri, Erla, Silja, Mist og Magnús. Edvard og Jóhanna fyrir framan ásamt hundinum Polly.



Eftir Ruth Örnólfssdóttur **MOSFELLINGURINN** ruth@mosfellingur.is

sama tíma skólastjóri skólans þannig að við færðum okkur saman yfir.“

Íhaldssóm í eðli mínu

„Mín árgangur var elstur allan tímann sem hafði sína kosti og gætt um mínum fyrsti árgangurinn til að útskrifast frá Lágafellsskóla. Ég útskrifaðist sem dux skólans og fór í kjölfarið í Verzlunarskóla Íslands og við tóku fráber á.“

Ég er frekar íhaldssóm í eðli mínu og á erfit með breytingar og það tók mig nokkra mánuði að setta mig við það að ég væri ekki lengur í Lágafellsskóla. Ég hafði þó tverr áskvæmningar með mér, þær Snaedís og Ernu, og við lentum saman í bekk.“

Æskudraumirinn rættist

„Ég skipti yfir í KR haustið 2008 og síðan þá hef ég soti mikið til höfuðborgarinnar. Vorið 2010 útskrifaðist ég úr Verzlunarskólanum og fékk um leið verðlaun fyrir framúrskarandi árangur í íþróttum. 10 í einkunn úti árin, enda hafði ást mín á leikfímíttinum ekkert dvínað“, segir Mist og brosir.

Vorið 2010 var ég svo valin í A-landslið Íslands í fótbolta í fyrsta skiptið og spilaði mína fyrstu landsleiki. Þá rættist æskudraumurinn.“

Bikarmeistari með Val

„Ég var mjög óákvæðin með hvað mig langaði að gera eftir útskrift svo ég ákvað að taka mér ársfrí frá námi og fór að vinna

á leikskólanum Huldubergi.“

Á sama tíma skipti ég yfir í Val og sumarið 2011 vann ég svo minn fyrsta stóra titil í boltunum þegar við urðum bikarmeistarar.“

Fékk tilbód frá norsku úrvalsdeldinni

„Haustið 2011 hóf ég nám í viðskiptafræði við HÍ. Ári sína fékk ég svo tilbód frá líði í norsku úrvalsdeldinni um að gerast atvinnukona í Knattspyrnu. Ég stökk á það og flutti út til Noregs í janúar 2013.“

Um haustið bauðst mér síðan að fara til Brasilu að spila með líði þar, sem ég þáði og var það mikið ávæntýri. Ég flutti svo aftur heim í lok árs.“

» **Jákvæðin fleytir manni langt, ef maður ætlar alltaf að líta á málið hinum alvarlegustu augum verður fljótt þungt og dökkt yfir lífinu og tilverunni.**

Greiðist með eitilfrumkrabbamein

„Í byrjun júní 2014 greiðist ég með Hodgkin's eitilfrumkrabbamein á 3. stigi, eftir að hafa fundið fyrir einkennum frá því í byrjun febrúar. Ég varð í kjölfarið að segja mig úr landsliðsþörnum.“

Við tók 6 mánaða lyfjameðferð sem er án nokkurs vafa það erfðasta sem ég hef gengið í gegnum í lífinu. Meðferðin gekk þó ótrúlega vel og bjó ég að því að vera í góðu

HIN HLIÐIN

Besta kvikmynd allra tíma?

My Sister's Keeper.

Hvaða árstíð er best? Sumar.

Fallegasti staður í Mostfellsbæ?

Niðri við sjóinn með útsýni yfir Esjuna í stjórnuþjórnum vetrarþjúngi.

Hvaða freistingu stenst þú ekki?

Að vera með fólkinu minn þegar ég á að vera að gera eitthvað annað.

Stjórnumerki? Vog.

Fallegasta bygging í heimi?

La Sagrada Familia kirkjan í Barcelona.

Hvaða hlutar getur þú ekki verið án?

Gula Labello varasalvans mín.

Ameríka eða Evrópa? Evrópa.



formi, þökk sé fótboltanum, sem hjálpaði tvmælalauti í svona erfðri meðferð.“

Önæmskerfið mjög bælt

„Framan af fann ég lítið fyrir áhrifum lyfjanna og spilaði allt tímabilið með Val að frátöldum tveimur síðustu leikjunum. Þegar lyfjameðferðin var um það bil hálfnuð fór ég að finna meira fyrir henni. Önæmskerfið var mjög bælt og líkaminn orðinn slappur.“

Á fjölskyldu og vinum allt að þakka

„Ég byrjaði aftur í viðskiptafræðináminu í upphafi árs 2014, eftir hlé á meðan ég bjó í Noregi. Það hjálpaði mér mikið að stunda námið meðan á lyfjameðferðinni stóð.“

Ég er líka ótrúlega heppin að eiga fjölskyldu og vini sem hafa staðið eins og klettur við bakið á mér. Mamma mín hefur fylgt mér í næstan allt sem tengist krabbameinsmeðferðinni. Einnig á ég ómetanlegan vinnuhóp úr Mosó, þær hafa gefið gjörðsmæla allt til að létta mér lífið. Þær gerdu t.d. 24 ára afmælisdaginn minn að þeim besta sem ég hef upplifað.“

Ég á fjölskyldu og vinum allt að þakka.“

Jákvæðin fleytir manni langt

Ávinkunur mínar í fótboltanum hafa einnig verið ómissandi fyrir mig í gegnum þetta ferli og var ótrúlega gott að komast á æfingar á sumar. Fá að gleymja því um stund að ég væri með krabbamein, vera bara leikmaður í líði þar sem enginn afláttur var gefinn. Þar fékk ég útrás og gat líka grínast svoltíð með veikin þar sem húmorinn er svartari í þessum hópi.

Jákvæðin fleytir manni langt, ef maður ætlar alltaf að líta á málið hinum alvarlegustu augum verður fljótt þungt og dökkt yfir lífinu og tilverunni.“

Engin virkni í vefnum

Í janúarbyrjun 2015 fékk ég þær fréttir að ég er krabbameinslaus. Það er engin virkni í vefnum en ég verð í ströngu eftirtil næstu mánuði svo hægt sé að grípa strax inn í ef eitthvað tekur sig upp.

Ég ætaði að vera byrjuð aftur að æfa á þessum tímupunkti en greiðist um miðjan janúar með blóðþappa í óxlinni eftir lyfjaborunn og þarf ég því að vera á blóðþynnandi lyfjum næstu vikurnar og má þar af leiðandi ekki æfa fótbolta.

Í milliútlífinu ég djöflast eins og ég má ræktast svo ég verði klár fyrir fótboltasumaríð 2015 og landsliðið á nýjan leik í haust.“

Rizzo Express

BESTA KJARABÓTIN

Vegna fjölda áskorana seljum við frosnar pizzur í heildsölu!
Núna getur þú fengið alvöru frosnar Rizzo pizzur á frábæru heildsöluverði.
Pizzurnar tekur þú beint úr frystinum og hitar í bakarofninum þínum.
Þær eru í hagstæðum pakkningum sem innihalda 5-20 stk.



Margarita

Ostur og sósa.

Stórar

5 stk. 4.500 kr. | 20 stk. 17.000

Litlar

5 stk. 3.500 kr. | 20 stk. 12.000



Pepperoni

Pepperonj, ostur og sósa.

Stórar

5 stk. 5.000 kr. | 20 stk. 19.000

Litlar

5 stk. 4.000 kr. | 20 stk. 14.000



Skinka

Skinka, ostur og sósa.

Stórar

5 stk. 5.000 kr. | 20 stk. 19.000

Litlar

5 stk. 4.000 kr. | 20 stk. 14.000



Toscana

Pepperoni, jalapeño, svartar ólivur, sveppir, ananas, hvítlaukur, oregano, rjómoastur, ostur og sósa

Stórar

5 stk. 6.500 kr. | 15 stk. 18.000

Litlar

5 stk. 5.500 kr. | 10 stk. 10.000



Prima Donna

Beikon, pepperoni, skinka, oregano, rjómoastur, ostur og sósa.

Stórar

5 stk. 6.500 kr. | 15 stk. 18.000

Litlar

5 stk. 5.500 kr. | 10 stk. 10.000



Island

Skinka, sveppir, ananas, rjómoastur, hvítlaukur, ostur og sósa.

Stórar

5 stk. 6.500 kr. | 15 stk. 18.000

Litlar

5 stk. 5.500 kr. | 10 stk. 10.000

Blandaðir kassar af stórum pizzum

5 stk. Toscana
5 stk. Prima Donna
5 stk. Island

18.000 kr.

10 stk. Margarita
5 stk. Pepperoni
5 stk. Skinka

18.000 kr.



Opnunartími

Föstudaga 17-19

Laugardagar 16-19

www.rizzoexpress.is

Rizzo Express, Urðarholti 2, 270 Mosfellsbæ
Staðsett við Þverholt sem er gatan milli N1 og KFC



Finndu okkur á

Facebook



Þrjú á hláturspalli: Andrés bóndi, Birta og Mundi.



Tónlistarbændur í Túnfæti: Keli og Diddú.



Tvær af Hraðastaðatorfunni: Þóra og Yr.



Ragnheiður Hansen, Systa frá Sigtúni og Hulda.

Íbúar í Mosfellsdal blótuðu ásamt góðum gestum Þorrablót Dalbúa haldið í Reykjadal



Múlakaffi sá um veisluþingin og þar skorti hvorki rúgbrauð né rófuþoppu.



Knáir knapar: Bjarni Gríms, Gummi Hreins, Ragnar Lövdahl og Tóti.



Systurnar Tóta og Didda.



Bjarki á Hvirfli og Sigurður Snorrason.



Sigrún, Lára og Marta skemmtu sér konunglega.



Margrét Rósa og Pétur í Tjaldanesi og Hrefna Lind.



Lúðrasveitin Brak og brestir tók á móti gestum með kostum og kynjum.



Reynir og Guðmundur Böðvar.



Systurnar Svava Dis og Ásdís með Elinu Rut á milli.



Hanna Guðbjörg og Einar Scheving voru í nefndinni.



Birgir Sigurðsson flutti ánnál ársins að vanda. Birgir er frá Reykjadal svo hann var á heimavelli.

MÁNUDAGUR 19. FEBRÚAR KL. 19.30

Næsti heimaleikur í NI höllinni að Varmá

AFTURELDING - HAUKAR

Olíseidd karla í handknattleik




Nýir Mosfellingar

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





Fjárframlög til lista- og menningarstarfsemi Mosfellsbæjar

Menningarmálanefnd auglýsir eftir aðilum sem óska eftir fjárframlögum frá nefndinni vegna listviðburða og menningarmála árið 2015.

Hér undir falla áður árviss fjárframlög til margvíslegrar menningarstarfsemi í bænum, auk nýrra.

Umsækjendur geta verið einstaklingar, fyrirtæki, félagasamtök eða stofnanir, innan sem utan Mosfellsbæjar.

Fjárframlög til lista og menningarmála eru af tvennum toga:

- Fjárframlög til almennrar listastarfsemi
- Fjárframlög vegna viðburða eða verkefna

Umsóknnum skat skilað í síðasta lagi þann **1. mars 2015** í þjónustuver Mosfellsbæjar, Þverholti 2, 2. hæð eða rafrænt á netfangið:

VIRÐING JÁKVÆDNI FRAMSEKNI UMHYGGJA

mos@mos.is í samræmi við reglur og leiðbeiningar sem fylgja umsóknareyðublöðunum. Reglur og leiðbeiningar er einnig að finna á heimasíðu Mosfellsbæjar. Nánari upplýsingar eru veittar í síma 525 6700.

Nefndin áskilur sér rétt til að samþykkja eða hafna umsókn umsækjanda að hluta eða alfarið, ef ekki er færi á öðru að mati nefndar. Afgreiðsla nefndarinnar er trúnaðarmál.

Niðurstöður menningarmálanefndar Mosfellsbæjar munu liggja fyrir eigi síðar en 5. apríl 2015 og eru háðar samþykki bæjarstjórnar.



MOSFELLSBÆR



SPENNANDI NÝJUNG:

RIDDARALIÐ HELGARINNAR!

BJÓR Á LÍNUNA ÞEGAR RIDDARALIÐ

HELGARINNAR Í ENSKA BOLTANUM SKORAR!

FREKARI UPPLÝSINGAR MÁ SJÁ Á

FACEBOOK-SÍÐU HVÍTA RIDDARANS!

WWW.FACEBOOK.COM/HVITIRIDDARINN

 **566-6222**

 **VÍKING** 



Dómaranámskeið á þriðjudaginn

Barna- og unglingarráð Knattspyrnueldingar Aftureldingar stendur fyrir dómaranámskeiði þriðjudaginn 24. febrúar kl. 18:00-20:00 í Varmáskóla. Námskeiðið er ætlað öllum sem hafa áhuga á knattspyrnu og vilja aðstoða félagið við dómgæslustörf og auka um leið þekkingu sína á íþróttinni. Það fer enginn knattspyrnuleikur fram án dómara og því afar mikilvægt að fjölga aðilum í dóm-gæslustörfum hjá yngri flokkum félagsins. Knattspyrnueldið þarf að sinna yfir 500 dómarastörfum á ári og því munar mikið um hvern og einn sem vill sinna þessu mikilvæga hlutverki. Frekari upplýsingar veitir Bjarki um netfangið bjarki@afturelding.is eða í síma 698 6621.



ÍDRÖTTAALFRUNN KITTÍ Í HEIMSÖKN

FRÁBÆR STEMNING Á SUNDLAUGANÓTT



WIPEOUT-BRAUTIN ER ALLTAF VIINSÆL



VINKONUR Á SUNDLAUGARBAKKANUM

Myntri/Reggða



GANTAST Í PRÁNDI EFTIR TVÖ SIGRA GEGN AKUREYRI

Myntra/Reggða

Baráttan í Ólisdeildinni heldur áfram í kvöld

Þriðja umferð Ólisdeildarinnar er hafin. Nýliðar Aftureldingar eru í 2. sæti deildarinnar og er það að sjálfsögðu fráþær árangur. Liðið er skipað ungum og efnilegum leikmönnum sem hafa allir staðið sína plikt. Úr 1. og 2. umferð fékk liðið jafnmörg stig eða alls 13 úr hvorri umferð af 18 mögulegum.

Síðustu tveir leikir hafa verið gegn Akureyri og unnum báðir. Seinni leikurinn þó með minni mun en virkilega góð sigling á liðinu. Í kvöld, fimmtudag, tekur liðið á móti Haukum og hefst leikurinn kl. 19:30. Mosfellingar geta fengið fritt inn á leikinn gegn því að framvísa kassakvittun úr Bónus. Þá mun María Ólafu Eurovisionfari okkar Mosfellinga taka lagið í hálfleik. Það er því líf og fjör í handboltanum og Mosfellingar hvattir til að mæta og styðja við bakkið á strákunum.



PALMAR MARKVÖRÐUR

Deildu myndunum þínum með okkur á Instagram

#mosfellingur



@simmivill Afturelding 7. Flokkur. HSÍ býður eftir þessum! #umfa #afturelding #mosfellingur



@eirurbjarka London baby! #mosfellingur #veisla



@iskuladottir Þessi elska kom, sá og sigraði... #umfa2015 #mosfellingur #alltbotnogangabremsur

Happdrætti

Knattspyrnudeildar Aftureldingar



Norðurflug
Pyrflug 29.900

WOW air
Gjafabréf 40.000
í boði FastMos

Glæsilegir vinningar

Eingöngu dregið úr seldum miðum

Gisting á í 2 nætur á Artic Hotels
með morgunverði
3ja rétta máltíð á Ólafshúsi
Frítt í Grettislaug Gildir fyrir 2
Verðmæti 70.000 kr.

Allur ágóði rennur í ferðasjóð Meistaraflokks
knattspyrnudeildar Aftureldingar.

Í ár verður farið í æfingarferð til Spánar þar sem bæði kvenna
og karla liðin munu undirbúa sig fyrir áttó sumarsins

Gengið verður í hús dagana 3. mars og 5. mars

Einnig mun vera hægt að kaupa miða á N1 í Mosfellsbæ
Dregið sunnudaginn 15. mars

Nánari upplýsingar á heimasíðu Aftureldingar
www.afturelding.is

Elding og Kettilebells gjafabréf
Hamborgarafabrikkan Gjafabréf fyrir 2
Subway gjafabréf
Músík og Sport Gjafabréf
Húsasmíðjan verkfærakassi
Formshape gjafapakki
Forever Aloe Vera Hitakrem
Jako Hettupeysur á dömuna 2 gjafakort
Saffran máltíð fyrir 2 að eigin vali
Badabing 4x 1500kr gjafabréf í ísbúðina
Mirella bolir kvk og kk
Primadonna gjafabréf
Lego krakkadót
Bymos klukka

Fontana Spa gjafakort fyrir 2
Sushi Samba 4 gjafakort fyrir 2
Sóley Natura Spa Gjafabréf fyrir 2
Sóley Natura Spa vörur
Bláa Lónið gjafabréf
Matflugl kalkúnn og kjúklingur
Ístex ullarteppi
Intersport 2 gjafabréf
Heimilistæki Exido 700w Blandari
Hvíti Riddarinn gjafakort
ibonds göngu- og hlaupasokkar 3x3 pör
Despec á Íslandi 4 vörur
Tandri gjafabréf 10.000 kr.
Errea 2 gjafir

HERRAMENN TAKIÐ KVÖLDIÐ FRÁ

Þann 7. mars næstkomandi verður haldið HERRAKVÖLD á Hvíta Riddaranum.

Kvöldið er haldið til styrktar knattspyrnudeild Aftureldingar

Matur - skemmtiatriði - happdrætti og dansleikur

Nánar auglýst síðar





KRISTIN MARÍA
SLÆR INN Á GRÍN

Afreksnefnd Golfklúbbsins tekur í notkun nýjan golfhermi

Bylting í aðstöðu í Trackman-höllinni

Afreksnefnd Golfklúbbsins Mosfellsbæjar hefur tekið í notkun golfhermi sem staðsettur er í Völuteigi 6. Um er að ræða Trackman hermi sem er sá nákvæmasti sem framleiddur hefur verið.

Bestu kylfingar heims notast við þessa græju og nægir þar að nefna Tiger Woods og Rory McIlroy. Hægt er að leika golf á 89 golfvöllum um allan heim og má þar nefna St. Andrews, Pebble Beach, Oslo Golfclub og Bethpage Black. Auk þess er sérstakt æfingaraftit ætlað til æfinga fyrir afrekskylfinga í Mosfellsbæ. Tölvun gefur yfir 20 tölulegar upplýsingar um hvert högg og allt skrásett að leik loknum.

Bylting í æfingaaðstöðu á Íslandi

„Búnaðurinn er mjög dýr en markmiðið að sjálfsögu að hann borgi sig upp einn

daginn. Við hugsum þetta sem fjárfestingu til framtíðar og er grunnhugsunin sú að styrkja efnilega og góða kylfinga,“ segir Þorsteinn Hallgrímsson formaður afreksnefndarinnar.

„Við erum strax farin að sjá mikinn mun á mörgum af okkar kylfingum. Þetta er talsvert skemmtilegra og meira gefandi en húka úti í frosti að slá æfingabolta. Það má segja að þetta sé algjör bylting í æfingaaðstöðu. Það er strax komin mjög góð reynsla á þetta, mikil eftirspurn og mjög mikil ánægja,“ segir Þorsteinn.

Hægt er að leigja tíma í Trackman-höllinni og ætlað að það taki um þrjár klukkustundir fyrir fjórar kylfinga að leika 18 holur. Nánari upplýsingar er hægt að fá í gegnum netfangið afreksnefnd@golfmos.is.

Á reynslu til Hammarby

Arnór Breki Áspárrson hefur fengið boð um að koma á reynslu til sænska stárlíðsins Hammarby í Svíþjóð.

Arnór Breki er 17 ára gamall og mun æfa með U19 ára liði Hammarby ásamt völdum mönnum úr meistaraflokki þeirra. Hann mun dvelja í viku í Svíþjóð um miðjan aprílmánuð. Þá mun hann einnig spila einn leik með U21 árs liði þeirra gegn Norrköping.

Arnór Breki átti frábært tímabil með Aftureldingu síðasta sumar og var úrvaldur knattspyrnumaður Aftureldingar 2014. Þá hefur hann einnig leikið U17 landsliði Íslands.



Hvetja stelpur til að mæta

Hér má sjá 4-7 ára stelpur úr knattspyrnudeild Aftureldingar stilla sér skemmtilega upp. Þær vilja endilega hvetja fleiri stelpur til að mæta á æfingar og hafa gaman. Nánar um æfingátíma stelpnanna á www.afturelding.is.



Unglingalandsliðsmenn Aftureldingar í handbolta og merki Húsamiðjunnar á vitateignum að Varmá.

Húsamiðjan styrkir handboltann í Aftureldingu

Nýlega skrifaðu Húsamiðjan og handknattleiksdeild Aftureldingar undir styrktarsamning til tveggja ára. Húsamiðjan hefur verið öflugur bakhjál handboltans í Mosó undanfarnin ár og koma nú inn aftur sem styrktaraðili eftir smá hlé.

Auglýsingar frá fyrirtækinu verða á búningum meistaraflokks karla auk þess sem

annar teigurinn í keppnissal að Varmá verður með merki Húsamiðjunnar.

Húsamiðjan er leiðandi fyrirtæki í sölu á byggingavörum og starfrækir 16 verslanir um allt land. Ein af þeirra glæsilegri verslunum er í túnfæti Mosfellsbæjar í Grafarholti og liggur því mjög vel í leið fyrir Mosfellinga.

FÍÐURMJÚK FÍFA

FÍFA sálermispöppirnir eru einstaklega mjúkur þriggja laga pappi, náttúrulega huttur, án líkóralkalíðna og viðbætra línefna. Þú færð Fífu í pakkingu sem hentar þér í næstu verslun.

PEFC FSC Sjá líga papco WWW.PAPCO.IS

Að vita meira í dag en í gær

Undanfarið hafa komið fram sláandi tölur um stöðu ölessis meðal barna. Mikilvægt er að snúa þessari þróun við, framkvæmun strax!

Bernskulési er færni sem byggð er upp í gegnum uppgráttanir í umhverfi barna og málhvetjandi umhverfi við fulloröna og önnur börn. Börn læra það sem fyrir þeim er haft, snemmtæk íhlutun er mikilvæg. Ungabörn þróa með sér læsi allt frá fæðingunni, í samskiptum við foreldra sína, leikskólakennara, starfsmenn og nærsamfélagið. Foreldrar eru sérfræðingar í uppeldi barna sinna og örvun í gegn um samskipti og gott at-læti skipta miklu máli. Börnin eiga rétt á fullri athygli í samskiptum við fulloröna, gefum þeim tíma. Mikilvægt er að vera meðvitundur um áhugasvið barnsins því þannig getum við virkjað það, í að nema í gegnum leik og daglegar at-hafnir hversdagsins. Barnið þarf að vera í afsloppuðu umhverfi á sínum forsendum. Þessi samskipti eru ókveypni, notum umhverfið og okkur sjálf til samskipta, þannig stuðlum við að bernskulési.

Í gegnum leik er stuðlað að grunn-hæfni í læsi og hreyfingu. Stöðugt endurmat á starfsháttum leikskólans er mikilvægt til þess að gera gott starf enn betra með tilliti til læsis- og hreyfingumhverfis. Í tengslum við gerð skólastofnu Mosfellsbæjar árið 2010 var gerð skýrsla sem fjallaði um raddir barna í leik- og grunnskólum. Börnin voru spurð að því hvornig góður skóli eigi að vera. Ein af



hugmyndunum var sú að þau fái tækifæri til að setja sig í spor kennarans. Á degi íslenskarar tungu hefur skapast sú hefð að unglingar í Lágafellsskóla eru með upplestur fyrir leikskólabornin á Hulduberg. Markmiðið með þessu er að börnin læri hvert af öðru og skapa samvinnu milli skólastiga. Nemendur velja bækur með íslenskukennaranum sínum sem hentar hverjum aldurshópi. Verkefnið hefur gefist vel og í veturnar mikill áhugi hjá unglingunum að koma oftar. Í samstarfi við Auði Ásgrimsdóttur íslenskukennara kemur hópurinn því einu sinni í mánuði fram á vor á Hulduberg til að lesa sögur.

Börnin eru snillingar, þau lesa í að-stæður. Þúum þeim gott uppeldislegt umhverfi þannig að þau njóti sín og þroskast sem sjálfstæðir, virkir einstaklingar í samfélaginu.

Guðrún Víktorsdóttir aðstoðarleikskólustjóri, Gerður Pálsdóttir sérkennslustjóri Hulduberg.

SKÓLASKRIFSTOFA MOSFELLSBÆJAR

Aðalfundur Samfylkingarinnar í Mosfellsbæ

**Aðalfundur Samfylkingarinnar í Mosfellsbæ
verður haldinn mánudaginn 23. febrúar 2015
í Þverholti 3 og hefst kl. 20.**

Dagskrá:

1. Skýrsla stjórnar.
2. Reikningar félagsins lagðir fram.
3. Skýrslur nefnda sem starfa á vegum félagsins.
4. Breytingar á samþykktum.
5. Kosning stjórnar, formanns og 4 aðalmanna og 3 til var.
6. Kosning tveggja skoðunarmanna reikninga.
7. Ákvörðun árgjalds.
8. Kosning aðalmanns í Hússtjórn til tveggja ára og kosning tveggja varamanna til eins árs.
9. Önnur mál.

Undir liðnum önnur mál verða kosnir fulltrúar Samfylkingarinnar í Mosfellsbæ á landsfund Samfylkingarinnar sem haldinn verður 20. og 21. mars næstkomandi.

Gestur fundarins verður Ární Páll Árnason formaður Samfylkingarinnar.

Félagsmenn fjölmenndi!

Stjórnin



Innritun í grunnskóla Mosfellsbæjar skólaárið 2015-2016

Innritun í grunnskóla Mosfellsbæjar fyrir skólaárið 2015-2016 fer fram í gegnum Íbúagátt Mosfellsbæjar.

Innritun 6 ára barna sem hefja grunnskólagöngu haustið 2015 fer fram frá 1. mars til 15. mars og skulu nemendur sækja grunnskóla eftir búsetu (sjá nánar reglur um skiptingu skólavæðna á vef Mosfellsbæjar www.mos.is).

Innritun skólaskyldra barna og unglinga sem flytjast til Mosfellsbæjar eða koma úr einkaskólum þarf að fara fram fyrir 1. apríl.

Sérstök athygli er vakin á því, að umsóknarfrestur vegna náms í grunnskólum annarra sveitarfélaga en Mosfells-

bæjar er til 1. apríl og skulu umsóknir berast í gegnum Íbúagátt Mosfellsbæjar. Athygli er einnig vakin á því að nemendur með lögheimili í Mosfellsbæ er sækja nú þegar skóla í öðrum sveitarfélögum þurfa líka að sækja um fyrir 1. apríl, þar sem umsóknir endurnýjast ekki sjálfkrafa. Mikilvægt er að umsækjendur kynni sér reglur um skólavist utan lögheimilis á vef Mosfellsbæjar.

Nánari upplýsingar og aðstoð varðandi innritun í grunnskóla Mosfellsbæjar veita ritara grunnskólanna. Þeir sem óska eftir aðstoð og leiðbeiningum vegna Íbúagátarinnar geta jafnframt snúið sér til Þjónustuvers Mosfellsbæjar.

Skólaskrifstofa Mosfellsbæjar



MOSFELLSBÆR



HORFT HEIM AÐ ESJUBERGI

Af Sögufélaginu Steina á Kjalarnesi

Aðalverkefni Sögufélagsins Steina um þessar mundir er undirbúningur að byggingu úttalraris að Esjubergi.

Það er gert til minningar um þá kirkju sem talin er að hafi verið reist þar fyrir kristniðöku, um árið 900. Í Landnámu (Sturlubók) segir að Örlýgur Hrappson hafi fengið frá Patreki Suðreyjarbiskupi „kirkjuvið ok járnklukku ok plenarium ok mold vígða“ til að nota í kirkju sem reisa skyldi þar hann næmi land og eigna hinum helga Kolumba.

Aðstandendur eru Sögufélagið Steini á Kjalarnesi, Sr. Gunnþór Þ. Ingason, sérþjónustuprestur, í samstarfi við hverfið Kjalarness og grasrótsarsamtökin Grænt Kjalarness.

Fornleifar á Kjalarnesi

Aðalfundur Sögufélagsins Steina á Kjalarnesi verður haldinn í félagsheimilinu Fólkvangl mibúkadaginn 25. febrúar n.k. og hefst stundvíslega kl. 20.00. Erindi kvöldsins flytur Margrét Björk Magnúsdóttir meistara-nemi í fornleifafræði við HÍ. Yfirskrift þess er: „Fornleifar á Kjalarnesi“ og er byggt á meistaraverkefni Margrétar. Megin markmið hennar er að fá yfirsýn yfir skráðar fornleifar á Kjalarnesi með því að greina þær í minjaflokka, sem búnir voru til og hugsaðir sem yfirflokkar fyrir Skráningarstaða fornleifa Minjastofnunar Íslands.

Allir eru velkomnir á fundinn. Kaffi og meðlæti í boði.

Kynna Hótel Laxnes fyrir ferðamönnum

Hótel Laxnes tók þátt í sýningunni Mid-Atlantic 2015 sem fram fór í Laugarðalsbóli á dögunum.

Sýningin er haldin einu sinni á ári og koma þar saman allir helstu ferðaþjónustuaðilar landsins. Hótel Laxnes hefur skorað hátt í vinsældum yfir hótel á Íslandi síðustu misseri og virðist ekkert lát vera á því. Á myndinni má sjá Ragnheiði Elinu ráðherra heilsa uppá þá Shaun og Albert á Hótel Laxnes.



RÁÐHERRA Í HEIMSÖKN

Mikill skákáhugi í Lágafellsskóla

Skákdagur Íslands var haldinn hátíðlegur um land allt 26. janúar. Skákdagurinn er haldinn á fæðingadegi Friðriks Ólafssonar en hann er fyrsti stórmeistari Íslendinga í skák.

Í tilefni skákdagsins var haldið fjötlefi í skólanum þriðjudaginn 27. janúar. Hjörvar Steinn Grétarsson stórmeistari í skák tefti við nemendur skólans. Það er ekki hægt að segja annað en þátttaka hafi verið mjög góð því að 122 nemendur á yngsta stigi og mótstigi teftu við stórmeistarann.

Lágafellsskóli hefur tekið þátt í þess- um degi frá upphafi. Í skólanum er skákkennsla hluti að menntu nemenda og inn í skólanámskrá. Allir nemendur skólans í 1. - 9. bekk hafa fengið skákkennslu og kunna því að teffa.



122 NEMENDUR TEFTU VIÐ HJÖRVAR STEIN

TILBOÐ

Í tilefni að auknu vöruúrvali frá Royal Canin

Þjóðum við 20% afslátt

af öllu almennu hunda og kattafóðri frá Royal Canin



ROYAL CANIN

Tilboðið gildir til 31 mars.

DÝRALÆKNIRINN
MOSFELLSBÆ



BÓNUS

Bónus og Mosfellingur bjóða á stórleik Aftureldingar og Hauka í N1 höllinni í kvöld.



MOSFELLINGUR

María Ólafs mætir og syngur Eurovision lagið í hálfleik. Í hálfleik verða dregnar út tvær 20.000 króna úttektir frá Bónus.

BÓNUS OG MOSFELLINGUR

BJÓÐA Á LEIKINN

Mættu með kassastrimil úr Bónus Mosó eða Korputorgi og fáðu frítt inn

Í KVÖLD KL. 19:30

FIMMTUDAGINN 19. FEBRÚAR



**MÆTUM
I RAUÐU
OG HVETJUM
STRÁKANA
TIL SIGURS**



ÁLFTÁRÓS





FITBITTINN

Ég týndi Fitbittinum mínum um daginn. Skrefamælinum sem ég hef haft hangandi um hálsinn í næstum 2 ár. Okkar samband fór vel af stað. Hann veitti mér jákvætt aðhald, sagði mér hvað ég hefði verið duglegur og spærkaði í ræssinn á mér ef ég hafði ekki hreyft mig nóg. Ég notaði hann til að mæla svefn, hvort ég væri að sofa vel eða ekki. Hann gat mælt það út frá hreyfingu í svefni. Fitbittinn tengist við tölvu og síma og maður getur tengt félagum og vinum, séð hvað þeir eru að gera og þeir hvað er að gera. Skemmtilegt og gott aðhald. Eða hvað?

Er þetta mikla aðhald jafn stórkostlegt og maður heldur? Ég var sjálfur farinn um og hægur um Fitbittinn alla daga og næstum nætur. Ef hann hékk ekki um hálsinn til að mæla skref, fannst mér næstum eins og ég væri að eyða skrefum - ótalin skref gáfu ekkert. Svefnmælingunum hætti ég reyndar fljótlega eftir að hafa vaknað hress og ferskur en svo séó á tölvuskjánum að ég hafi verið að bylta mér í alla nótt og ætti því að vera þreyttur og ómögulegur. Ég fann smám saman að þetta litla brosmilda tæki sem hjálpaði mér í byrjun að greina hvað ég væri að hreyfa mikið mikið í daglegu lífi, var faríð að strýra mér aðeins af mikið og auka stress frekar en að hvetja mig áfram.

Dagleg hreyfing er lífsnauðsynleg, en hvatinn þarf að koma að innan. Þá virkar hreyfingin sem vítamínsprautu fyrir líkama og sál. Við eigum ekki að hreyfa okkur til að þóknast öðrum, hvorki fólk né tækjum. Við hreyfum okkur fyrir okkur sjálf. Við finnum sjálf hvort hreyfingin gerir okkur gott og góð hreyfing kallar á meiri hreyfingu. Tækin er góð til að mæla en þessum okkur á að verða ekki þrælur hennar.

Guðjón Svansson
guðj@911atibells.is



Blómlegt félagsstarf eldri borgara

Líf og fjór hefur einkennt Félagsstarf eldri borgara í Mosfellsbæ að undanförmu. Mikil fjór og góð mæting hefur verið á GAMAN SAMAN sem er stjórnafélag af Páli Helgasygni og hans glaða gengi.

Góðir gestir af leikskólum bæjarins hafa komið í heimsókn og síðast kom hinn fráberni söngflokkur Hafmeyjumar og sungu fyrir stúfólki hús af fólk. Rúmlega 80 manns mættu á Eirhamra og þar á meðal margir góðir gestir frá félagsstarfinu í Hvassaleiti, alltaf gaman að fá góða gesti.

Dagskráin hefur verið fjölbreytt en Bessastæðir voru heimsóttir og fram undan er leikhúsið í mars ásamt regluhugræfi félagsvist og bingó. Núna í febrúar munum við henta við einum dagskrárlíð, Kínaskák, sem er spil sem margir geta spilað á venjulegt spil. Komdu annan hvern fimmtudag að spila.

Góð þáttaka hefur verið á öll námскеið og skemmtilegt að segja frá því að góð aukning hefur verið í leikfimi en hún var gerð gjaldfrjáls um áramótin í takt við



stefnu bæjarins sem Heilsueflandi samfélag. Til stendur að bjóða upp á dansleikfimi en kynningartími var um daginn á Eirhörmum. Hann tókst gróalega vel og verður tímasetning á honum kynnt innan skamms.

Myndlistahópur hefur verið stofnaður, Perluhöpur lönu verkefni mikla lukku og svo mætti halda lengi áfram að telja allt það skemmtilega sem er í boði. Mikil jafnvæði og gleði er ríkjandi í félagsstarfinu og gaman að sjá ný andlit og má þess geta að allir eru hjartanlega velkominir í félagsstarfið og er það opið alla virka daga á Eirhörmum á milli kl. 13:00-16:00. Leikbændur eru í handvörðum alla virka daga nema föstudaga. Við leyfum nokkrum myndum að tala sínu máli.

Verið hjartanlega velkomin Starfsmenn félagsstarfsins Eirhörmum og FaMos

Elsa Björg Pálsdóttir
Forstöðumaður félagsstarfs
eldri borgara í Mosfellsbæ



Leiguíbúðir fyrir efnameiri í forgang í Mosfellsbæ

Nýverð gerði lúðahreyfingin til lögur starfhóps Sjálfstæðisflokks, Samfylkingar og Vinstri grænna um uppbyggingu leiguíbúðsnefndar í miðbæ Mosfellsbæjar á umræðufeni í bæjarstjórn. Ástaðan er sú að þær fela ekki í sér nein úrðæfi fyrir úngva og efnaminni líða, heldur einungis þá efnameiri.

Löðvarlað segir sína sögu. Það á að byggja í miðbænum þar sem búðir eru eftirísóttar og byggingarkostnaður háur vegna kvæða um bílakjallara og fleira. Staðsetningin ein kallar því á hátt sölu- og leiguvæðinguna til komi sérstækar ráðstafanir sveitarfélagsins.

Í umræðum kom fram að starfshópurinn ætlað hvorki að hafa frumkvæði að samstarfi við húsnæðisásvinnufélag, - en þau eru rekin án hagnaðarsjónarmiða, - né lækka gagnagerðargjöld. Öðrét séð bæjarstjórn: „Leiguvæðing ræst af markaðsaðstoðum. Bærin mun ekki koma með neinum hætti að rekstri þessara íbúða og þetta eru ekki félagsleg leiguíbúðir, heldur almenn leiguhúsnæði á frjálsum markaði.“ Það er sem sagt framboðið sem á að sjá til þess að lækka leiguvæðing. En hvað stýður þá kenningu? Þetta eru einungis þrjátíu íbúðir á dýrasta stað í bænum.



Samkvæmt minnisblaði á að úthluta löðum fyrir sextíu íbúðir á miðbæm Pverholts og Skeiðholts í mörk Mosfellsbæjar. Í fyrsta áfangi á að byggja fjórtíu íbúðir þar þar þrjátíu leiguíbúðir sem á hvílir þinglýst kvöld um varanlega útleigu sem er besta máli. En að alltaf þinglýstri kvöld er auðvelt og engar aðgerðir til lækkunar á upphafs-kostnaði sem stúla að viðræðanlegri leigu til framboðar. Í tillögnum segir ekkert um hvernig hagna skuli rekstri, halda utan um útleigu, viðhald og fleira.

Á bæjarstjórnarfundinum lýsti undirrituð aðstoð lúðahreyfingarinnar til málsins: „Íbúðahreyfingin er tilbúin til að koma að vinnu vafneldarinnar sem fái jafnframt það hlutverk að tryggja að væntanleg leiguíbúðir verði á viðræðanlegu verði og útfærsla á því hvernig rekstur og fyrirkomulag leiguíbúðanna verði tryggð til langs tíma.

Íbúðahreyfingin telur mjög mikilvægt að allar ráðdir heyrast við undirbúning þessa máls. En [...] lítur svo á að markmiði með úthlutan löða undir leiguíbúðir sé fyrst og fremst að tryggja fólk og þá sérstaklega ungu fólk leiguíbúðir á sem lægstu leigugjaldi til langs tíma.“

Íbúðahreyfingin tekur undir nauðsyn þess að byggja upp leigumarkað í Mosfellsbæ. Íslensk heimili eru í sárúm eftir mesta bankahrun sögunnar og sögð þau skuldsettustu í heimi. Nú sex árum síðar hefur mikill fjöldi fólks mist húsnæði sitt og lánshæfi í bönkunum. Margir eru því ekki borgunarmenn fyrir eigin húsnæði. Enn aðrir geta ekki hugað sér að láta binda sig aftur á skuldaklafann. Upbygging leigumarkaðar er því knýjandi.

Þetta fyrsta skref í þróun leigumarkaðar í Mosfellsbæ er með öðrum formerkjum en lúðahreyfingin hefi köst. Forgangsrétt unnið verk undrun. Undirrituð frétti fyrst af tilvist starfhópsins á fundi bæjarráðs nú í lok janúar. Hefði ekki verið skynsamlegra að hafa þverpólitíska sátt um svo mikilvægt máli? Og muna að viðræðum þessum gæta jafnræðis í ákvörðunum sínum, muna að það er líka þeirra verkefni að tryggja ungum og efnaminni fjölskyldum leiguhúsnæði á viðræðanlegu leiguvæðing.

Stefnumótandi starti í bæjarstjórn þurfa ráðandi öfn að þola á hvar á öll sjónarmið. Þannig er lýðandi.

Sigrún H. Pálsdóttir
bæjarfulltrúi lúðahreyfingarinnar

Fasteignasala Mosfellsbæjar

Simi: 586 8080

www.fastmos.is

...fylgstu með okkur á facebook

www.facebook.com/mosfellingur

WIPEOUT-BRAUTIN

OPIN Í VETRARFRÍNU OG ALLA HELGINA

FRÍTT Í SUND Á
FÖSTUDAG FYRIR
ALLA 16 ÁRA
OG YNGRI

Í tilefni af vetrarfrí grunnskólanna í Mosó
verður Wipeout-brautin í Lágafellslaug opin
fimmtudag til sunnudags frá kl. 10:00 - 17:00.

NJÓTUM
ÞESS
AÐ VERA
SAMAN Í
VETRAR-
FRÍNU

Skíðasvæðin í Skálafelli og Bláfjöllum
verða opin lengur vegna
vetrarfrís í grunnskólunum.

OPIÐ FIMMTUDAG OG FÖSTUDAG KL. 11-21

Rútuferðir frá Snælandi kl. 11:20 og 16:35.

Farið er til baka kl. 15:00 og 21:00

OPIÐ UM HELGINA KL. 10-17

Nú drífa sig allir á skíði og koma svo
á eftir í Lágafellslaug og slaka á í
heitum pottum, eimbaði eða sauna.



Snyrti-, nudd- og fóttaðgerðastofan
Líkami og sál
Þverholti 11 - s. 566 6307
www.likamioagsal.is

verði hjartanlega velkomin!



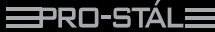
Hlin Blómahús • Kjarnanum • Mosfellsbæ • Þverholt 2 • Sími: 566 8700
Finndu okkur á facebook.com f Blómabúðin Hlin



S: 660 0770 - www.aftak.is

STÁL • ÁL • JÁRN

núsmíði og viðhald. Gerum fóst verðtilboð!



BEREINGIA VÖNDUGU OG LÖGDU RAÐGJAFNA

SMÍÐUVÆLLER 3

birkirgud@gmail.com

S. 899 7473 / 431 2296

f PRO-STÁL

VIÐ PRENTUM **FYRIR ÞIG**



LISTRÆN FAGMENNISKA

PRENTÞJÓNUSTA

ARTPRO Prentþjónusta
Háholti 14, 270 Mosfellsbæ
566 7765 - artpro@artpro.is - www.artpro.is

MÓTANDI

Bygging skólamannvirkja - Hvað vilja foreldrar?

Það ætti ekki að hafa farið fram hjá einum, sem börn eiga í grunnskólum bæjarins, að á síðustu mánuðum hefur verið tekið á um stefnuáttun um byggingu skólamannvirkja í bæjarfélaginu. Á sama tíma og bæjar- og skólayfirvöld í Mosfellsbæ, hafa lagt ofuráherslu á byggingu skóla í óbygðum hverfum bæjarins, þá hefur vaxið fram fordæmalaus samstaða foreldra í bænnum, sem sameinast hafa um aðra skýrmynd.

Eins og gefur að skilja, þá er að sjálfsgöðu rými fyrir margskonar skoðanir í fjölmennri hreyfingu eins og ferðsamtalags Mosfellsbæjar. Því er nauðsyn að fram fari upplýsingaöflun og opin umræða í öllum foreldrafélögum, þar sem lögð er áhersla á að allir geti tjáð sig og rætt málin. Fyrir okkur, sem tekið höfum á okkur þær skyldur og forðétindi sem þá verja innbær að vera fulltrúar foreldra í foreldrafélögum, svæðisráði og fræðslunefnd bæjarins, þá hefur það verið lærðomsríkt að sjá hvernig foreldrar hafa getað unnið saman að þessu mikilvæga hagsmunamáli, að tryggja félagslega heilbrigði skólaumhverfi fyrir börnin okkar.

Frá bæjardryrum foreldra eru það tverr ályktanir, sem skýrt tala máli meirihluta foreldra í bæjarfélaginu og í rauninni þau umböð sem FGMos hefur til áframhaldandi viðræðna við bæjar- og skólayfirvöld. Þar sem ekki er pláss fyrir birtingu þessara ályktana í heild sinni hér í okkar ágæta þæjarblaði, þá er lesendum bent á fésbóksarsíðu FGMos „www.facebook.com/groups/fgmos“. Eins og lesandinn sjálfur getur sýnt sér á öflugnefndir fésbók, þá er kjarninn í þessum tveimur ályktunum sem sendar voru bæjar- og skólayfirvöldum mjög skýr:

28. janúar 2014 samþykktu foreldrafélag ALLRA grunnskóla Mosfellsbæjar, í svæðisráði að „... áhersla verði lögð á hag núverandi íbúa fram yfir hagsmuni væntanlegra íbúa“. Þann



6. febrúar 2014 samþykktu ÖLL foreldrafélög leik- og grunnskóla í bænnum ályktun um að „... farið verði í viðeigandi aðal- og deiliskipulagsþrýstingur með það að markmiði að byggja nýjan skóla midsvæðis í Mosfellsbæ.“

Hverjum þeim sem les þessar ályktanir má vera ljóst, að sú samstaða sem myndastir í foreldrasamtalags Mosfellsbæjar er nánast fordæmalaus og um leið er það mikilvægt fyrir bæjar- og fræðsluyfirvöld að fá skýrar áherslur frá foreldrum, til að vinna eftir.

FGMos fundaði í byrjun þessa mánaðar með kjörnum fulltrúum og starfsmönnum skipulags- og fræðslunefndar um uppbyggingu skólamannvirkja. Margar spurningar eru settar fram um stefnu bæjarins er varðar uppbyggingu skólamannvirkja og forsendur fyrir þeim mannvirkjum sem ákveðið hefur verið að fara í. Það er afstaða FGMos, að það sé mikilvægt að yfirvöld í Mosfellsbæ svari þeim spurningum sem fram hafa komið og þá sérstaklega hvers sé núorstaða faglegrar, skipulagslegrar og fátíðslegrar skoðunar á hugmyndum foreldra. Kynningu FGMos er einnig hægt að nálgast á fésbókarsíðu FGMos.

Þeir möguleikar sem verða til þegar sterk foreldrasamtalagsleg vax fram, er fátíðslegrar fyrir bæjarfélagið og lykllinn að því að við föllum byggt börnunum okkar félagslega heilbrigði skólaumhverfi. Eg vil hvetja foreldra til þess að ganga í hóp FGMos á fésbókinni til þess að kynna sér þau málferni sem unnið er að og ekki síst til þess að koma með ábendingar um það sem foreldrar vilja úrbætt á.

Óskar Kristjánsson, talsmaður svæðisráðs grunnskólaforeldra (FGMos), fulltrúi FGMos hjá landsamtökum Heimilis og skóla og formaður foreldrafélags Lágaféllsskóla.

Veljum hollari kostinn....

Eitt af stóru markmiðum verkefnisins „Heilsuefandi samfélag“ er að gera lífið í Mosfellsbæ eins auðvelt og hægt er að velja hollari kostinn. Þá gildir einu hvort við erum að tala um matvæli, hreyfingu eða lífið - við getum ALLTAF valið hollari og betri kost sem eykur á vellíðan okkar og lífsgeði.

Syurmagn.is

Að þessu sinni munum við beina sjónum okkar að næringu en Embætti landlæknis opnaði á dögnum vefsíðuna www.syurmagn.is sem ætlað er að efla færni barna og foreldra þeirra í fæðuvæli. Öft og tíðum eru matvörur, sem eru sérstaklega markaðssettar fyrir börn, ekki endilega þær æskilegustu fyrir þau. Þar komum við foreldrarinn sterkir inn því við getum og eigum að hjálpa börnunum okkar að læra að velja æskilegar vörur, til að sem innihalda minna af viðbættum sykrum en aðrar sambærilegar vörur.

Hvað er viðbættur sykur?

Eins og kemur fram á síðunni syurmagn.is þá er sykur til staðar frá náttúrunan hendi í sumum matvælum eins og til dæmis mjólkursykur í mjólkurvörum og ávaxtasýkur í ávöxtum og hreinum söfum. Hins vegar er talað um viðbættan sykur þegar sykur er sérstaklega bætt í matvörur við framleiðslu. Það er ekki eingöngu hvítur sykur sem teist til viðbættis sykurs heldur



á það einnig við um þúðursykur, hrásykur, (agave)stíróp, melassa, glúkósa (þrjúgusýkur), ávaxtasýkur (frúktósa) og náttúrulegan sykur sem er til staðar í hunangi svo eitthvað sé nefnt. Það skiptir sér sagt ekki máli hvaða nafni sykurinn nefnist heldur er það viðbóttinn sem slík sem skiptir máli og almennt er ekki hollara að bæta í matvæli einni tegund sykurs umfram aðra.

Græna „Skrárgatið“

Samnorræna hollustumerkið „Skrárgatið“ hjálpar okkur einnig til að velja hollari matvörur, þ.e. vörur með minni og hollari fitu, minni sykrum, minna salti og meira af trefjum og heilríkni en sambærilegar vörur sem uppþylla ekki skitirýni til að bera merkið. Í því samhengi er gaman að velja athygli á því að Ísflug/Reykjahlóti hér í bæ er fyrsti framleiðandi fuglakjöts á Íslandi sem fer „Skrárgatið“ á flestar sínar framleiðsluvörur.

Gleymum því ekki að við fullorðna fólk eru innkaupastjórnarnir og því mikilvægt að við notum þau tæki og töl sem við höfum til að auðvelda okkur valið - veljum hollari kostinn!

Ólóf Kristín Svirtsen
Lýðheilsuráðgjafingur og verkefnisstjóri
Heilsuefandi samfélags FGMosfellsbæ

Næsta blað kemur út:
12. MARS

Efni og auglýsingar skulu berast fyrir kl. 12, mánudaginn 9. mars.



Stöðuþærslur
in your
face 



Helena
Kristins-
dóttir

Jæja kærur
vinir, eigum við ekki að
fagna miðvetri og hópast
saman í óvissuferð um
næstu helgi?

Ég er öðin að iska eftir
tilboðum hjá nokkrum að-
ilum í bransanum og mér
til mikillar ánægju sendi
ótt fyrirtæki mér til baka
tilboð þar sem þau sjá
afaríu um óvissuferðina
þannig að allir í ferðinni
eru undir sama hatti var-
andi óvissuna og verðið
alveg ásættanlegt!

Þú sem hafir áhuga á að
koma með á laugardaginn
í óvissuferð ársins, sendið
póst á ferðathonustafatta-
dra@strato.is merkt
Óvissuferð/Helena.)
Sjástu! 10. feb



Guðni Þor-
björnsson
Um borð í TF-
ULV í dag -

rétt fyrir utan Mosfellsbæ:
Guðni: „Sverrir, þú flaugst
beint fram hjá eldhú-
sglugganum - ég vona að
þú þekkir fólkóð herna
MJÖG vel!”

Jón Sverrir: „Ha nei nei,
ég þekki þau ekki neitt. Ég
er ekki að fljúga.”
Guðni: „Ekki ég heldur.”

30. jan



Sigur Þjorg
Ingvaldottir
Elska að

skafa bílinn
7 sinnum sama daginn,
meðan snjökornin bráðna
á andlitinu. Sagði enginn
aldrei!

16. feb



Hilmar
Gunnarsson
MOSÓ OG VIN
...getur ekki

klíkkað. 14. feb



Stefan Atli
Jonsson
Ég elska að

fá að rekast á
eða hitta vin sem ég hefur
ekki hitt í nokkurn tíma.
Rósa góð tilfinning.

17. feb



Leifur
Guðjónsson
já sÉLLLLLLLL
textvarp síða

330 við erum eftir heh-
ehev svo er það næsta
verkefni næsta fimmtu-
dag. Afturelding -haukar
skýldfömatning fyllum
kofan stýðum kjúklingana
okkar þeir eru komnir á
flug. 15. feb

ÞJÓNUSTA VIÐ MOSFELLINGU

VERSLUM Í HEIMABYGGÐ



Stjúkrabjálfun & Stjúkranuð
HEILSUEFLING
MOSFELLSBÆJAR

Urðröhl 4 Mosfellsbær

Sími 578 5080



20% afsláttur

fyrir námsmenn, eldri borgara og öryrkja
milli kl. 10-14 alla virka daga

Hárgreiðslustofa Helenu – Stubbalubbar
Barðastaðir 1-3 • 112 rvk • sími: 586 1717 • stubbalubbar.is
Pantaðu tíma á netinu • Stubbalubbar er eina barnastofan á landinu



ÁLAFOSS
WOOL STORE

alafoss.is

verslunir og reitir



B. Markan ehf.
Pípulagnir

660 6690

www.bmarkan.is

FÓTAÆÐGERÐASTOFA
MOSFELLSBÆJAR

Þverholti 3 - Sími: 566-6612



HUNDAEFTIRLITIÐ Í MOSFELLSBÆ

Lausaganga
hunda er bönnuð

Handsömunargjald fyrir hund
í lausagöngu er 24.100 kr.



Hundaeftirlitið í Mosfellsbæ
hundaeftirlit@mos.is
Þjónustustöð s. 566 8450



GÓÐIR MENN EHF

Rafverktakar
GSM: 820-5900

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



Löggiltur rafverktaki

OPNUNARTÍMI
SUNDLAUGA

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

Varmárlaug

Virkir dagar: 06.30 - 08.00 og 15.00 - 21.00
Laugard. kl. 09.00-17.00 og sunnud. kl. 09.00-16.00



Þú finnur öll blöðin á netinu
WWW.MOSFELLINGUR.IS



SALUR TIL ÚTLEIGU
fyrir fundi og mannfagnaði



Pantanir hjá Jóni í síma 895-0390 eða á kiwanishus.moso@gmail.com
Kiwanishúsið í Mosfellsbæ geysir.kiwanis.is

VGH Mosfellsbæ

VERKTAKI SÍÐAN 1968

ÞAÐ SEM TIL ÞARF

896-9443 896-2279

HEYRST HEFUR...

...að búið sé að opna YAM, nýjan tælskensk veitingastað í Kjarnanum.

...að víðræður séu í gangi við forsvarsmenn Hjallastefnunnar um skóla í Brúarlandi.

...að Kata Stefáns og Gísli eigi von á strák í vor.

...að gullaldarlió Aftureldingar frá 1999 sé meðal þeirra 7 líða sem koma til greina sem handboltalið Íslands í þáttum sem sýndir eru á RÚV.

...að Mundi og Rebekka eigi von á barni.

...að Eurovision-stjarnan María Ólafas ætli að taka lagið í hálfleiki í kvöld þegar Afturelding mætir Haukum í handbolttinum.

...að Lifstöðlið sem Harðarfonur hafa staðið fyrir af miklum myndarþrag verði ekki haldið í ár.

...að ársráðið starfsmanna Mosfellsbæjar verði haldið 28. febrúar.

...að sá sögulegi atburður hafi átt sér stað á dögnum að karlarókr Kjálnessinga og Stefnir hafi skemmt sér saman á Kötilettukvöldi.

...að ofurskulan Guðrún Einars hafi orðið fertug á dögnum.

...að séra Skirnir hafi sótt um presta-kall á Akranes en ekki fengið.

...að knattspyrnueldinni ætli að standa fyrir herraokvöldi á Hvíta Riddaranum laugardaginn 7. mars.

...að Ivar Ben hafi verið með fyrirlestur um Katar á síðasta Bajarónafundi.

...að Birta Fróadóttir sé kona febrúarmánaðar í Bókasafninu.

...að mosfellska söngkonan Lís Hólm syngi bakardrátt með Maríu Ólafsi í Eurovision. Þær léku einnig saman í Ronju ræningjagjóttur.

...að Arna Birgis verði fimmtug á föstudaginn.

...að búið sé að selja allar fjölþýliss-húsalóðirnar í Helgafellshverfi.

...að strákarnir í fótbolttinum séu að safna fyrir æfingaférid til Spánar og gangi í hús með happeðraettisíma í byrjun mars þar sem vinningarnir eru fánalega veglegir.

...að flottasti gólfhermir landsins sé kominn í gagnið í Tractman-höllinni í Völualeigi 6.

...að Jökull og Kaleo hafi sankað að sér væðlanum á Hlustendavörð-launumum.

...að Stóllurnar, kór leikskólakennara, ætli að syngja í messu á sunnudaginn kl. 11. Á sjálfan konudaginn.

...að Mjopeout-brautin í Lágafellstaug verði opin í vetrarfríinu.

...að hljómásvéttin Vio sé tilnefnd sem nýliðar ársins á Íslensku tónlistar-veðlanumum.

...að Karólísvíkva standi nú yfir í Mosfellsbæ.

MOSFELLINGUR@MOSFELLINGUR.IS

Nýir Mostellingar

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



Guðrún Elísabet fæddist 20. nóvember 2014. Hún var 3685 g og 52 cm. foreldrar hennar eru Ingilbjörg Alexía Guðjónsdóttir og Kristinn Sigurþórsson. Eldri bróðir er Halldór Andri og býr fjölskyldan í Kvíslartungu.

Nýir Mostellingar

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



Aron Darri fæddist 31. október 2014. Hann var 2308 g og 48 cm. Foreldrar eru Svanðís Heiða Pálmadóttir og Guðjón Trausti Sigfússon. Aron Darri á tvö eldri systkini, þau eru Pálmi Trausti 10 ára og Elísabet 7 ára.

Nýir Mostellingar

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

Í eldhúsinu

HÍÁ ELVARI OG JÓHÖNNU

La sauce au vin du Médoc

Elvar Trausti og Jóhanna Lilja deila með okkur þessari ljúffengu uppskrift á pottrétti.

„Ég fékk þennan rétt hjá Gillian vinkonu minni og er þetta tilvalið þegar maður er með marga í mat og á köldum vetrarköldum. Best að gera þetta daginn áður,“ segir Jóhanna.

- 750 gr nautakjöt
- 750 gr svínakjöt
- 1 kanina (sleppi henni)
- 2 eða 3 flöskur rauðvín
- 3 stórir skallottlaukar
- 4 rif hvíttlaukar
- Hveiti
- Sykur
- 6 gúlrutar
- Nokkrar greinar timían
- 2 lárvíðarlauf
- 20 gr dökkt súkkulaði (set nú oft meira, oft ½ plötú).

Nauta- og svínakjöt er skorið í litla bita, ca. 3 cm og steikt á pönnu í ölfuolu. Takið svo kjötöð á pönnu og hellið olíunni af. Hellið einu glasi af rauðvíninu á pönnuna og skraipið það sem er á pönnu. Bætið þessu við vökvann sem lekur af kjötnu. Skerið skallottlaukin fínt niður og setjið hann í stóran pott ásamt 2 teskeiðum af olíu-

olíu, þegar hann er aðeins farinn að mjúkast þá setjið þó hvíttlaukin út í. Setjið nú kjötöð út í ásamt 2 matskeiðum af hveiti, 1 tsk salti og 1 tsk sykri og mulnin pipar. Veltið þessu öllu vel saman í pottinum svo að kjötöð sé vel þakið. Hellið svo víninu og safnanum af kjötöðu út.

Hreinsið gúlratarnar og skerið í stóra bita. Timían og lárvíðarlauf, timían og súkkulaðið í pottinn og svo er vatni bætt út í þannig að það flæði yfir kjötöð. Þetta er svo látið malla við lágan hita í a.m.k. 3 klst. Svo er það látið kóma.

Daginn eftir er þetta svo látið malla í a.m.k. 1 klst. í kanninum bætt í hér af hún er notuð), þannig að kjötöð verði svo mjúkt að það er við það að detta í sundur. Hér er kominn pottréttur með frábæri rauðvínssúsu. Með þessum pottrétti er tilvalið að bera fram kartöflumús eða bara nóg af göðu brauði.

Verði ykkur að göðu.

Elvar og Jóhanna skora á Pétur Magg og Ingu Dís að deila næstu uppskrift með Mosfellingum.

HEILSURÆKT EDA HEILSU-ÓRÆKT

Í fyrsta tölublaði Stundarinnar sem kom út fyrir stundu (ég rata út) skrifaði ég grein um afreksþjálfun almennings. Í greininni er rætt við tvo sérfræðinga sem hafa mikla þekkingu á afreksþróttum og afreksþjálfun. Annar þeirra er Mosfellingurinn Guðmundur Daði Kristjánsson og hinn Gauti Grétarsson sem hefur farið með íslenska hópnun á eina fimn Ötlympíuleika.

Inntak greinarinnar er að undanförmum árum hefur færst verulega í aukana að almennungur stundi heilsurækt eins og íþrótt. Éfi af mikilli ákefni fimm sex sinnum í viku eða ja öfvo öftar. Bótt íþróttir hafi marga jákvæða kosti þá fylgir töum eðfingum miklöglegt og andlegt lag. Hvaða íþróttamaður sem er getur tekið undir það. Íþróttir og heilsurækt er nefnilega ekki sami hluturinn. Alls ekki.

Þegar þú ert farinn að stunda líkamsrækt af svo mikilli ákefni að hún er farin að skaða líkama þinn til lengri tíma lítið er ekki lengur um heilsurækt að ræða. Hafir þú hins vegar áhuga á því að vera líkamlega á þig kominn eins og íþróttamaður er það illur frjáls. En því fylgir ábyrgð. Í fyrsta lagi þarf vöðkómandi að vera meðvitauður um áhættuna sem fylgir svo miklu líkamlegu álagi og að vera meðvitauður um þann lífstilli sem svo miklar æfingar kalla á. Það eru nefnilega margir sem sefa eins og íþróttamenn tvo tíma á dag en lífa ekki eins og þeir hafa 22 tíma söðhringsins. Þetta á að sjálfsögðu við íþróttamenn líka en það er alltof algengt að íþróttamenn hagi lífstillis-venjum sínum ekki í takt við álag. Það getur skilið á milli þeirra göðu og þeirra bestu.

Hreyfing er nauðsynleg og heilsuvæking almennings undanförmum ári er fráber. Það er hins vegar mikilvægt að allir láti sig á því að þeir eru mættir til leiks á eigin ábyrgð. Það er enginn annar sem er að fara passa upp á og hlutirnir séu alltaf rétt gerðir. Ekki nema þú sért afreksþróttamaður sem með sérfræðingum í kríngum þig á sviði þjálfunar, næringar, sjúkraþjálfunar og jafnvel sálfræði. Það eru færstir í þeim sporum.



ÁSGEIR JÓNS



SMÁ AUGLÝSINGAR

Heimilispríf

Ábyggileg kona á miðjum aldri vill taka að sér þríf í heimahúsum, er vandvirk og ábyggileg með góða reynslu.

Uppl. í síma 6936720 á daginn.

Íbúð óskast

Óska eftir 2-3 herbergja íbúð til langtímaleigu. Óruggar greiðslur. Er reyklus. Engin dýr. Dórothea s: 866-3023.

Húsnæði óskast

Hjón óska eftir að taka 3-4 herbergja íbúð/hús á leigu. Vinsamlegast hafið samband við Guðmund í síma 660-3830.

Smáauglýsingarnar eru fríar fyrir einstaklinga

mosfellingur@mosfellingur.is

Allskonar bílavöðgerðir

Erum í Flugumýri
RÆSIR,
Bílaþjónustan Hjálp.
Sími 6688555.

SKÝJA LUKTIRNAR FÁST Í BYMOS

MOSFELLINGUR

KEMUR
NÆST ÚT
12. MARS

SKILAFRÉSTUR FYRIR EFNÍ
OG AUGLÝSINGAR ER TIL
HÁDEGIS 9. MARS.

ÞJÓNUSTA VIÐ MOSFELLINGA

VERSLUM Í HEIMABYGGÐ

Orri Gunnleugason
Fyrirvalingarnefndur
6699001
6699790



Bífréiðaverkstæði Orra

Símanefn: LW-SKODA-AUDI

Háholi 23
Moskellabær
270 Ísland

www.bilaorri.is

Aðalþíparinn



PÍPULAGNIR • NÝLAGNIR
VIÐHALD • RÁÐGJÖF

sími 773-6867
adalpiparinn@gmail.com

Eyþór Bragi Einarsson
lögildur pipulagningameistari

Bílapartar ehf
Notaðir **TOYOTA** varahlutir
Sími: 587 7659

Grænumýri 3 | 270 Mosfellsbæ
www.bilapartar.is

Tek að mér
alla krana- og
krabbavinnu

Útvega allt
jarðefni

VÖRUBÍLL Þ.B.

Klapparhlíð 10
Þorsteinn 822-7142



Fagverk verktakar

www.malbika.is - sími 864-1220



6600226

bjargslundur@simnet.is

ÞJÓNUSTUAUGLÝSING Í MOSFELLINGI

KR. 5.000 + vsk.*

nafnspjaldastærð = 97 x 52 mm

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



Íslenska ullin
er einstök



LOPI

Sjá söluastaði á www.istex.is

HUNDAEFTIRLITIÐ Í MOSFELLSBÆ

ÞAÐ ER ALVEG SAMA
HVAÐ HUNDURINN
ÞINN ER GÓÐUR
- ÓKUNNUGT FÓLK
VEIT ÞAÐ EKKI



Hundaeftirlitið í Mosfellsbæ
hundaeftirlitidmos.is
Þjónustustöð s. 566 8450



SPURNING TIL BÆJARBÚA

Hvað er það besta við Hamra? -spurt á hjúkunarheimilinu



LÁRUS: Mér finnst bara á allan máta gott að vera hérna.



MARGRÉT: Hjálpsémin í starfsfólkinu.



LALI LJÓSHRAÐI: Það er svo mikið af gullfellegum stúkum að vinna hér.



GESTUR: Að horfa á enska boltann með Lalla ljóshraða.



LÁRA: Maturinn er svo góður.



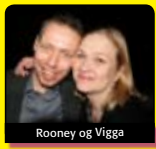
GEIRI: Ég hlakka til að mæta.



Óskarinn sáttur



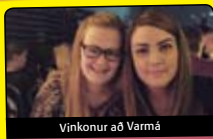
Feðgin í Hlégarði



Rooney og Vigga



Flott á þorabliði Aftureldingar



Vinkonur að Varmá



Vio upplifun



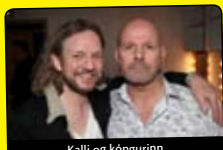
Mættir í Dalinn



Tjútað

HVERJIR VORU HVAR?

Sendið okkur endilega myndir - mosfellingur@mosfellingur.is



Kalli og kóngurinn



Afmælisdrengurinn



Fertugur og flottur



Tveir súrsætir



Fjör í félagsheimilinu



Félagarnir á tónleikum



Í hársaman



TROÐFULLUR POTTUR Á SUNDLAUGANÓTT Í LÁGAFELLSLAUG

„ÞAÐ ER SVO MARGT SEM FLÉTTUR GETA GERT“

Fléttur verða alltaf í tisku, þær eru auðveldar, passa við allt og gera svo mikið. Fléttur hafa verið til í mörg þúsund ár. Fléttur eru sagðar vera félagslegar vegna þess hve langan tíma það tekur að flétta heilan haus. Þá náði fólk að kynnastr og spjalla um lífið og tilveruna á meðan það fléttaði hvort annað. Þú getur ferðast um heiminn og séð eldri kynslóðina vera kenna þeim yngri að flétta. Sums staðar eru þræðir, perlu og annað skart sett með í flétturnar. Það er svo margt sem fléttur geta gert. Bætt þeim inn í hárið hér og þar til þess að gera sleigið háar aðeins öðruvísi, snúðar gerðir úr fléttu eða fléttum, sofið með fléttur til þess að búa til liði og svo mikið fleira.

Kannst þú að flétta?

Prufaðu að poppa greiðslu dagsins með fléttum og skelltu mynd á instagram með #fléttahárið. Við ætlum að gefa flöttustu fléttunni gafabréf í djúpnæringarmæðferð á Sprey. Vertu með! *Hlökkum til að sjá flétturnar.*

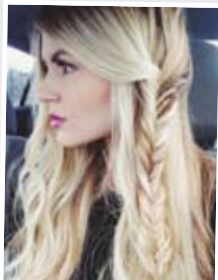


Hárstofan Sprey
Háhoft 14 - s. 517 6677

TVÍFARAR

HJÓSSI MÆLÓ

GUMMI BREIÐFJÖRÐ



KJARNAGRILL

Háholti 22 Sími: 571-3530



OSTBORGARI
HAMBORGARI, OSTUR, KÁL,
GÚRKA, SÓSA, FRANSKAR
OG 0,5L COKE, KOKTEILSÓSA

1090 KR



Coca-Cola

OPNUNARTÍMI

Mánudaga - Laugardaga 10-22, Sunnudaga 11-22

PRENNA
PYLSA, SÜKKULADI
(SNICKERS, BOUNTY,
TWIX EDA MARS)
OG 0,5L COKE

695 KR



Coca-Cola

Nýr hraðbanki

– auknir möguleikar

Í innleggshraðbönkum okkar geta viðskiptavinir lagt inn seðla og tekið út allt að 300.000 kr. Þú getur líka millifært, greitt reikninga, fyllt á GSM Frelsi og skoðað stöðuna á reikningunum. Allt með því að auðkenna þig með greiðslukortinu þínu.

Prófaðu nýja innleggshraðbankann í Arion banka í Mosfellsbæ.

Arion hraðþjónusta

– hafðu það eins og þú vilt

 Arion banki



EINSTÖK SUNDLAUGANÓTT

Einar einstaki töfræði krakkana upp úr skónum á vel heppnaðri sundlauganótt í Lágafellslaug þann 7. febrúar. Wipeout-brúatin sló einnig rækilega í gegn og verður opin í vetrarfrímu næstu daga.

Mynd/RaggiÓla



Ferskur fiskur á hverjum degi

Velkomin í
nýjan netbanka



MIKIL SALA - VANTAR EIGNIR - VERÐMETUM



Pétur Pétursson
löggtillur
fasteignasali
897-0047



Daniel G. Björnsson
löggtillur
leigumátlari

Þjónusta við
Mosfellinga í 24 ár

Háholt 14, 2. hæð
588 55 30



Grundartangi



Mjög vandað og vel byggt 353 fm. einbýli með aukabíó á jarðhæð. 56 fm jeppabílskur. Flott-ur fragangur. Góðar innréttingar, sundlaug, arinn og góður garður. Gott viðhald og mikið búð á endurnýja af innréttingum og tækjum. Allt fyrsta flokks. **V. 76,5 m.**

Blesabakki



Mjög vandað og vel byggt 60 fm. hesthúsi. Mjög rúmgóðar stúur. 8 hestar. Flott aðkoma og gott gerði. Endahúsi. Gott eldhúsi og setustofa, Snyrting, Hnakkageymsla og hlaða sem tekur 4 stórbagga. Næsta gatan og næg bílastæði. **V. 13,5 m.**

Stórikriki



Flott 137,9 fm. búð á jarðhæð í góðu fjölbýli við Stórikrika 1 í Mosfellsbæ. Vandaðar innréttingar úr eik, parket og skápar. Útgengt úr stofu á stóran sólpall með háum skjólveggi. 3 rúmgóð svefnherbergi. Opíó úr stofu í eldhúsi. Allt fyrsta flokks. **V. 35,8 m.**

Gerplustræti



Glásleg, 144,8 fm. íbúð á 3. hæð í flottu lyftuhúsi við Gerplustræti í Helgafellslandi. Gott útsýni. Stæði í bílagæmsluhúsi. Laus strax. **V. 41,9 m.**