

MOSFELLINGUR

13. TBL. 9. ÁRG. FIMMTUDAGUR 21. OKTÓBER 2010 DREIFT FRITT INN Á ÖLL HEIMILI OG FYRIRTÆKI Í MOSFELLSBÆ, Á KJALARNESI OG Í KJÓSS



Sigríður Þóra Birgisdóttir og Kristján Helgi Carrasco

ÍÞRÓTTAMENN AFTURELDINGAR

»22-23

Uppskeruhátið Aftureldingar fór fram í íþróttahúsinu að Varmá laugardaginn 16. október. Margvíslegar viðurkennningar voru þar veittar ungu og efnilegu íþróttafólki. Knattspyrnukonan Sigríður Þóra Birgisdóttir var kjörin íþróttakona Aftureldingar og Kristján Helgi Carrasco karatemaður var kjörinn íþróttakarl Aftureldingar.

Mynd: Hilmir



Mosfellingurinn Pétur Magnússon, forstjóri Hrafnistuheimilanna

„Tækifæri til nýjunga
í öldrunarþjónustu” »16

RÉTTINGAVERKSTÆÐI

Jóns B. ehf.

Flugumýri 2, Mosfellsbæ

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

NÝ HEIMASÍÐA - WWW.JONB.IS



Þjónustuverkstæði
útvægum bílaleigubíla

Ný
CABAS
þjónaskóðun

EIGN VIKUNNAR

www.fastmos.is

Litlikriki - 154,3 m² raðhús



NYTT
Á SKRÁ

Mjög fallegt 154,3 m² raðhús á einni hæð með bílskúr við Litlikrika 18. Eignin skiptist í forstofu, sjónvarpshol, tvö rúmgóð svefnherbergi, baðherbergi, eldhús, stofu, borðstofu og bílskúr. Mjög björt og falleg eign með mikilli lofthæð.

V. 40,9 m.

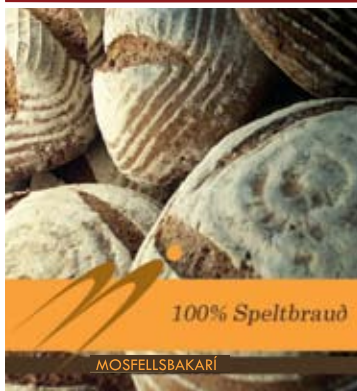


www.fastmos.is

**Fasteignasala
Mosfellsbæjar**



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



100% Speltbrauð

MOSFELLSBAKARI



MOSFELLINGUR

www.mosfellingur.is - mosfellingur@mosfellingur.is

Útgefandi: Mosfellingur ehf., Skeljatanga 39, sími: 694-6426
Ritsjóri og ábyrgðarmaður: Hilmar Gunnarsson
Blaðamaður og ljósmyndari:

Ruth Örnólfsdóttir, ruth@mosfellingur.is

Prentun: Landsprent.

Dreifing: Íslandsþóstur

Upplag: 4000 eintök

Umbrot og hönnun: Mosfellingur ehf.

Prófkör: Hjördis Kvaran Einarssdóttir

Tekkið er við aðsendum greinum á nefngið

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 11. nóvember

Efniviðurinn uppsker

Afturelding hélt glæsilega upp-skeruhátíð um síðustu helgi þar sem fjöldi viðurkenninga var veittur. Við eigum glæsilegt íþróttafólk hér innan ræða Aftureldingar.



Sigríður Þóra og Kristján

Helgi þrýða forsetuna að

þessu sinni enda gerir

Mosfellingur jafnan

þeim íþróttamönnum

hátt undir höfði sem

kjörið er íþróttafólk

félagsins. Sigríður

Þóra er afburðar

knattspyrnu-

kona og

lykilmaður

Hilmar Gunnarsson, ritsjóri Mosfellingur

Aftureldingar sem leikið hefur í efstu deild síðustu ár. Kristján Helgi hefur stundað karate í níu ár og sópað að sér verðlaunum á mörgu stórmótinu síðustu árin.

Mosfellsbær blæs til íbúafundar um fjárhagsstöðu bæjarins. Það er ljóst að hagræða þarf í rekstrinum þar eins og víðar. Eftir Mosfellinga til að leggja höfuðið í bleyti og koma með hugmyndir sem nýst gætu í gerð fjárhagsáætlunar næsta árs.

Að lokum vil ég þakka frábærar viðtökur á breyttu sniði blaðsins.



Kjölli frá Ísfugli
 langfléttastur

www.isfugli.is



Í ÞÁ GÖMLU GÖÐU...

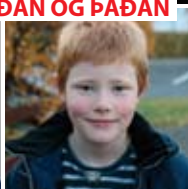
Helgafellsspítali eða Helgafell Hospital Camp var staðsettur í landi Helgafells á Ásum. Kampurinn náði langleiðina frá Þingvallavegamótum um Ása að Köldukvísl. Spítalinn hótti afar vel búinn lækningatækjum og starfsliði, en allt að 1000 sjúkrarými voru þar. Hverfið samanstóð af um 160 brögum sem tengdir voru með göngum svo starfsliði þurfti ekki að berjast í misjöfnu veðri við íslenska vetrarstorma. Spítalinn fékk heitt vatn til upphitunar frá Suður-Reykjum en neysluvatn úr lindum við rætur Helgafells. Ummerki um vatnsveituna má enn sjá á svæðinu. Árið 1944 kom hin heimsfræga leik- og söngkona Marlene Dietrich í heimsókn til sjúklinga á spítalanum. Starfsemi Helgafellsspítala var hætt í júní 1944.

Umjón: Birgir D. Sveinsson

Helgafellsspítali var vegamót Vesturlandsvegur og Þingvallavegar. Neðst á myndinni sjást vatns-tankar og lagirnir. Vel má greina gömlu brúna á Köldukvísl, sem enn stendur en neðar við ána er hafin vinna við gerð nýrrar brúar.



HÉÐAN OG ÞAÐAN



Kíktu inn á
www.matarlist.is
 til að kíkja á
 frábærar
 uppskriftir
 og
 hugmyndir
 varðandi
 matargerð og
 matarmenningu.

Getur þú fundið Benjamín falinn í blaðinu?



**VOTTORÐ FYRIR
 BURÐARVIRKISMÆLINGAR**
 Flugumýri 20
 270 Mostellsbæ
 Sími: 566 8200-566 8201
 Fax: 566 8202
 Netfang: nybil@centrum.is

BÍLAMÁLUN • RÉTTINGAR • BÍLAMÁLUN • RÉTTINGAR

Fasteignasala Mosfellsbæjar

SÍMI:
586 8080
www.fastmos.is



**Einar Páll
Kjærnestad**
Lögg. fasteignasali



**Svanþór
Einarsson**



**Egilína S.
Guðgeirsdóttir**



SKÓLABRAUT

160,9 m² einbýlishús með bílskúr á falllegum stað við Skólbraut. Frábær staðsetning! Stutt í skóla og alla þjónustu. Stór lóð með timburvernd og falllegu útsýni.

V. 36,9 m.



KVÍSARTUNGA

Fallegt 242,6 m² parhús á tveimur hæðum við Kvísartunga. Á jarðhæð er forstofa, eldhús, borðstofa, stofa, gestasalerni og bílskúr. Á annari hæðinni eru 3 barnaherb, gott hjónaherb, þvottahús og stórt baðherbergi með risasturtuklefa. Hönd stendur innst í botnlanga með útsýni til austurs, suðurs og vesturs. **V. 46,9 m.**



SÚLUHÖFÐI

Sérlega glæsileg 94,1 m² neðri sérhæð - jarðhæð, í mjög snyrtilegu og flotta tvíbýlishúsi við Súluhöfði. Tvö góð svefnherbergi, stofa, borðstofa, gott eldhús, baðherbergi m/sturtu og þvottahús/gymsla. Mjög stórt hellulagt bílastæði fyrir tvo bíla, góð vernd og afgirt timburvernd með skjólgirðingu. **V. 24,9 m.**



BYGGÐARHOLT

Mikið endurbætt og vel nýtt 131,5 fm endaradhús á tveimur hæðum í mjög skemmillegu hverfi. Á aðalhæð er eldhús, stór stofa, forstofa og hjónaherb. Á neðri hæð eru 2-3 rúmgóð herbergi, baðherbergi m/kari og sturtu og hol. Úr stofu er gengið út á stóra afgirta timburvernd í suðvestur. **V. 29,9 m.**



LAXATUNGA

Fallegt raðhús á einni hæð. Húsið skiptist samkvæmt teikningu í forstofu, 2 svefnherb., baðherb., eldhús, þvottahús, gymslu, stofu og borðstofu. Húsin eru fullbúin að utan, einangruð og tilbúin undir innvegi. Hitti í gólfum. Falleg hús á mjög góðu verð. Áhvf. eru ca. 17,6 millj. kr. IL5 lán. **V. 20,6 m.**

BLIKAHÖFÐI - FALLEG 3JA HERB. ÍBÚÐ Á JARÐHÆÐ



Falleg 3ja herbergja, 99 m² íbúð á jarðhæð hæð í 3ja hæða fjölbýli með sér inngangi og stórum palli við Blíkahöfða. Íbúðin skiptist í forstofu, stóra stofu og borðstofu, barnaherb, hjónaherb, þvottahús/gymslu, baðherb. með baðkari og eldhús. Íbúðinni fylgir sérgymsla á jarðhæð.

V. 22,0 m.



HJALLHLÍÐ

Falleg og vel skípulögð 94,4 m² 4ra herbergja íbúð á 2 hæð með sérinngangi, ásamt 27,7 m² bílskúr við Hjallhlíð. Eignin skiptist í þrjú svefnherbergi, baðherbergi, þvottahús/gymslu, eldhús og stofu. Við hlíð inngangs er köld útteigsmála. Skipti á 2-3ja herb. íbúð koma til greina. **V. 24,5 m.**



ÞRASTARHÖFÐI

Falleg 121,6 m² 4ra herbergja íbúð á annari hæð í 3ja hæða fjölbýli ásamt bílastæði í lokaðri bílagymslu. Íbúðin skiptist í forstofu, þvottahús, baðherbergi, þrjú svefnherbergi, eldhús, stofu og borðstofu. Seljandi skoðar skipti á einbýli, rað- eða parhúsi á verðbilinu 35-45 millj. **V. 29,9 m.**



URÐARHOLT

Rúmgóð 91 m² 3ja herbergja íbúð á jarðhæð ásamt 22,3 m² bílskúr við Urðarholt í Mosfellsbæ. Íbúðin skiptist í forstofuhol, tvö svefnherbergi, baðherbergi, eldhús og stofu, bílskurinn er 22,3 m². Íbúðinni fylgir sérgymsla á sömu hæð, ásamt hluteldi í sameiginlegu þvottahúsi. **V. 21,5 m.**



RAUÐAMÝRI

Mjög flott 108,4 m² 3ja herbergja endaíbúð sér inngangi á jarðhæð í 3ja hæða fjölbýli við Rauðamýri 3 í Mosfellsbæ. Íbúðin skiptist í forstofu, hol, baðherbergi, þvottahús, tvö mjög rúmgóð svefnherbergi, eldhús, stofu og borðstofu. Falleg innréttingar. Tver timburverndir. **V. 23,7 m.**



LEIRVOGSTUNGA

437 m² einbýlishúsalað ásamt steyptri plötu og teikningum af 199,2 m² einbýlishúsi á einni hæð + ris við Leirvogstungu í Mosfellsbæ. Samkv. fyrirliggjandi teikningum er gert ráð fyrir hús sem er að mestu á einni hæð.

V. 9,0 m.

KLAPPARHLÍÐ - ÍBÚÐ Á JARÐHÆÐ



Falleg 63,4 m² 2ja herbergja íbúð á jarðhæð með sér inngangi og timburvernd í 2ja hæða fjölbýli við Klapparhlíð 22. Íbúðin skiptist í forstofu, gang, rúmgott svefnherbergi, baðherbergi, þvottahús, stofu og eldhús. Íbúðinni fylgir 4,4 m² sér gymsla á jarðhæð. Stutt í skóla, leikskóla, sund og rækt. **V. 16,9 m.**



Skólahljómsveitin í 3. sæti með Imagine

Rás 2 stóð fyrir John Lennon tökulagakeppni í tilefni sjötugs afmæli Lennons. Töflög komust í úrslit og þar á meðal Imagine í flutningi Skólahljómsveitar Mosfellsbæjar. Fjórar stúlkur úr hljómsveitinni sungu en þær heita Signý Valgarðsdóttir, Hrónn Kjartansdóttir, Berglind Magnúsdóttir og Hildur Davíðsdóttir. Flutningur hljómsveitarinnar var skemmtilegur og falllegur að sögn dómnefndar. Um er að ræða C sveit hljómsveitarinnar en hún er skipuð af fjóða tug hljóðfæraleikara undri dyggri stjórni Dada Þórs Einarssonar. Hægt er að hlusta á lagið á vef Popplands á ruvis. Úrslit voru kunngjörð þann 8. október en yfir 100 hlöð bárust í keppnina. Í verðlaun hlýtur Skólahljómsveitin ferð fyrir allan hópninn út í Víðey.



MOSFELLINGUR á vaktinni

Mosfellingur kákti í sjoppur og verslanir bæjarins og kannaði verðið á nammibarnum. Það er ekki hægt að kvarta yfir úrvælinu en hægt er að velja úr alls sjö stöðum. Þess má þó geta að nammibarnir eru jafn misjafnir og þeir eru margir hvað varðar úrval og gæði.

Bónus 898 kr/kg
Sama verðir alla daga

Krónan 1.990 kr/kg
50% afsláttur fös. og lau.

Grillnesti 1.990 kr/kg
50% afsláttur á fös. og lau.

Bónusvideo 2.090 kr/kg
50% afsláttur á laugardögum

Snæland 2.190 kr/kg
50% afsláttur á laugardögum

N1 1.990 kr/kg
50% afsláttur á laugardögum

Olís 1.990 kr/kg
50% afsláttur á laugardögum



Markmið fundarinnar er að fá umræðu meðal íbúanna.

Boðað til íbúafundar í Hlégarði á þriðjudaginn um fjárhagsáætlun Mosfellsbæjar 2010

Óskað eftir samráði við íbúa

Bæjarstjóri Mosfellsbæjar boðar til íbúafundar um fjárhagsáætlun Mosfellsbæjar 2011. Fundurinn verður haldinn í Hlégarði þriðjudagskvöldið 26. október kl. 20-21.30. Markmið fundarinnar er að fá umræðu meðal íbúa um leiðir til hagræðingar í rekstri Mosfellsbæjar á næsta ári og hugmyndir sem nýst geta við gerð fjárhagsáætlunar ársins 2011 sem nú er í gangi.

Hagræða þarf í rekstri bæjarins

Framundan er krefjandi verkefni sem bæjaryfirvöld óska eftir samvinnu við bæjarbúa. „Ljóst er að því umhverfi sem við búum nú í þarf að hagræða enn frekar í rekstri sveitarfélagsins. Við óskum eftir að heyra raddir íbúa um hvar þeim



Haraldur Sverrisson bæjarstjóri

finnist að megi hagræða og hvar ekki.“ Að fundinum loknum verða niðurstöður umræðuhópanna dregnar saman og birtar á vef Mosfellsbæjar.

Hvar má spara og hvar má ekki spara?

Í upphafi fundar verður hálf tíma kynning á starfsemi Mosfellsbæjar, verkefnum sveitarfélagsins og forsendum fjárhagsáætlunarinnar. Þá verða spurningar úr sal og loks verður fundarmönnum skipt í hópa þar sem lagðar verða fram tvær spurningar: Hvar má spara og hvar má ekki spara? Á mos.is verður einnig hægt að senda inn hugmyndir um hagræðingu. Nánari upplýsingar á www.mos.is/ íbúafundur.

Gamanþættirnir Steindinn okkar eru komnir út á DVD og væntanlegir í verslanir í dag

Steindi Jr. gefur út DVD disk

Mosfellingurinn góðkunnni Steinþór H. Steinþórsson betur þekktur sem Steindi Jr. hefur skotist upp á stjórnuhiminn að undanförnu með grínþáttunum Steindinn okkar. Þættirnir voru sýndir á Stöð 2 í sumar og hafa hlotið einróma lof gagnrýnanda.

„Viðtökurnar voru betri en ég átti von á. Þetta er algjöflega ný tegund af gríni á Íslandi og mjög stórt skref að fara með þetta í sjónvarpið. Það tekur tíma að ná til fólks enda nýtt andlit á markaðnum. Maður getur aldrei náð til allra. Ef allir eru sáttir, þá er kannski verið að gera eitthvað rangt,“ segir Steindi.

Hádramatískt grín

„Munurinn á mínu gríni og því sem var í gamla daga eru kannski trúðslætin. Í gamla daga var nánast nóg að gretta sig fyrir fram- og myndavélina og breyta röddinni. Grín í dag verður að vera hádramatískt,“ segir Steindi.

Sjötíu prósent af þessu er bara skrifstofuvinnu, mikill tími fer í að skrifa þættina og annað eins í eftirvinnslu. Dagarnir eru oft langir en oftast skemmtilegir.

Steindi lék einnig nýverið í nýrri gamanmynd, Okkar eigin Ósló, eftir Þorstein Guðmundsson. „Hlutverkið var ekki stórt en þeim mun skemmtilegra að vera með og taka þátt í kvikmyndagerð.



Steindi Jr. með fyrsta eintakið af nýjum DVD disk.

Mosó kemur mikið við sögu

Steindi er ekki einn síns liðs í Steindanum okkar því honum til halds og trausts er stórskotalið landspekktra einstaklinga. Steindi segir marga Mosfellinga koma við sögu í þáttunum. „Ég hef alltaf reynt að taka upp sem mest hér í okkar heimabyggð

og tengja atburðarásina Mosó. Steindi, í samvinnu við Ágúst Bent, sér um alla framleiðslu diskisins.

Á disknum má finna frásagnir af framleiðslu þáttanna ásamt öðru skemmtilegu efni. Diskurinn kemur í verslanir í dag.

KIRKJUSTARFIÐ



WWW.LAGAFELLSKIRKJA.IS

HELGIHALD FRAMUNDAN

24. október 21. sd. e. trin.
Lágafellskirkja kl. 20
Kvöldguðsþjónusta í Lágafellskirkju
– Taize

31. október 22. sd. e. trin.
Guðsþjónusta í Mosfellskirkju kl.11
Menningaradgur Kjálarnessprófastsdaems.

1. nóvember – mánudagur
Allara heilagramessa í Lágafellskirkju

kl. 20. Látna minnst, bæn, kyrrð og tónlist.

7. nóvember 23. sd. e. trin.
Guðsþjónusta í Lágafellskirkju kl.11

Upplýsingar um safnaðarstarf
Lágafellsóknar er hægt að nálgast á heimasíðu kirkjunnar
www.lagafellskirkja.is



SÓKN Í SÓKN
– LIFANDI SAMFÉLAG
Vertu með í sókninni!



*Besti vinur
bragðlaukanna*

SÍMI 522-2222

BOLTATILBOÐ
12" PIZZA
OG STÓR BJÓR
1.790 KR.



Núna geta fótboltaaðdáendur komið
og horft á boltann í sérútbúnum 45 manna sal.
BJÓRINN ER Á 600 KR. Á MEÐAN Á LEIK STENDUR.



Leitum að aðila
sem hefur kunn-
áttu og áhuga á
að byggja upp
Pókerklúbb fyrir
Mosfellinga.

Hafið samband í
síma: 618-1742

**AFMÆLI,
BARNAAFMÆLI,
PARTY?**

Þá erum við með salinn handa
þér, við erum með 45 manna sal
fyrir ýmsar upptækur.

Hafið samband
í síma 522-2222.

**16" MEÐ TVEIMUR ÁLEGGSTEGUNDUM
OG 12" HVÍTLAUKSBRÁÐ, KRYDDBRÁÐ
EDA MARGARITA Á AÐEINS 2.490 KR.**

522-2222

URÐARHOLT 2

270 MOSFELLSBÆ

Konur hvattar til að leggja niður vinnu

Allar konur á landinu eru hvattar til að leggja niður vinnu mánu- daginn 25. október kl. 14.25. Á höfuðborgarsvæðinu setla konur að hittast á Hallgrímskirkjutorgi kl. 15 og ganga niður að Annarhól. Hallvegj landnámskona mun leiða gönguna niður Skóla- vörðustiginn.

Einnig eru skipulagðir viðburðir út á landi. Að sögn Bryndísar Bjarnarson,



verkefnisstýra Kvænnafridagsins, er dagskráin helguð baráttu kvenna gegn kynferðisofbeldi og launamuni kynjanna. „Konur eru enn einungis með 65% af launum karla og reiknast okkur til að kl. 14.25 séum við búnar að vinna fyrir þessu hlutfalli.“ Dagskráin er að verða ljós og má upplýsa að Mosfellingurinn Diddi mun verða stærsta atvöð á stóra svæðinu ásamt ræðu- og leikkonum Halldóru Geirharðsdóttur og Ólafíu Hrönn Jónsdóttur. Endapunkturinn er sönghópurinn Áfram stelpur, með baráttusöngva sem allir þekkja. Ofbeldi karla gegn konum og börnum er eitt alvarlegasta samfélagsæin samfundnum um heim allan. Þrátt fyrir það hafa þalþegn sem ríkir um þennan djúpsæða samfélagsvanda, birtist hann í margs konar móti. Skotturinn hafa sett af stað landsþing gegn kynferðisofbeldi þar sem þær að selja kynjagleraugu í formi barnmerkj.



Graphic Landscapes í Listasafn Mosfellsbæjar

Sýning Piu Rakelar Sverrisdóttur Graphic Landscapes stendur nú yfir í Listasafn Mosfellsbæjar. Verkin eru unnin út frá glermynda- röö, innbláslíni af „íslensku vetrarlandslagi.“ Þau eru grafísk endurteking á pappir og önnur efni, og einnig er unnið með rými sýningarálarins. Pía Rakel (f. 1953) vinnur mest með sandblásið gluggagler í verkum sínum sem tengjast rými og stað. Í gegnum tóna hafa Pía gert mörg glerverk fyrir VELUX og eru þau víða um heim. Hún hefur tekið þátt í fjölda samsýninga, samkeppna, verkefna og sýninga á 25 ára ferli. Sýningin stendur til 6. nóvember.

ELDRÍ BORGARER

Postulínsmálun, námskeið verður í nóvember ef næg þátttaka fæst. Skráning í síma 586-8014.

Tréskurður er á fimmtudögum kl. 12.30-16.30

Leikfimi er á fimmtudögum kl. 11.15

Sigurður Ingvi Snorrason klarínistuleikari hélt glæsilega afmælistónleika á dögunum

Tónleikar í tilefni sextugsafmælis

Sigurður Ingvi Snorrason bæjarlistamaður Mosfellsbæjar 2009 hélt upp á sextugsafmæli sitt með tónleikum í Langhólskirkju 14. október. Leikinn var kvartett um endalok tímans eftir Óliver Messiasen og nýtt verk frumflutt eftir Þóró Magnússon. Verkið var sérstaklega þentað í tilefni afmælisins. Sigurður hefur starfað á Íslandi frá árinu 1972 og hefur verið í Sí- fónitúhljómsveitinni megnið af þeim tíma, en hann lætur af störfum í vor. Auk Sigurðar Ingva lék Sigurðn Eðvaldsdóttir á fíðlu, Bryndís Halla Gylfadóttir á selló og Anna Guðný Guðmundsdóttir á pianó.



Maria Ögn Guðmundsdóttir opnar Heilsukvos.

Heilsukvos er nýtt fyrirtæki í Álafoskvvos

Einkaþjálfun í einkaumhverfi

Heilsukvosin er nýtt fyrirtæki Mosfellsbæ og hefur fengið frábærar undirtektir. Heilsukvosin er þjálfunarhús fyrir alla þá sem vilja ein- staka einkaþjálfun í einkaumhverfi. Þjálfunin er algerlega sniðin að markmiðum og óskum einstaklingsins. Menntun og reynsla þjálfarans er viðtekið og því hentar þjálfunin öllum aldurshópum og áðum kyn- um, einn eða fleiri geta æft saman og leitast er við að hafa æfingarnar fjölbreyttar.

Áhugi á fólki og fjölbreytni

„Það var áhugi minn á fólki og fjölbreytninni sem það býr yfir sem leiddi mig út í það sem ég starfa við í dag,“ segir María Ögn Guðmundsdóttir eigandi Heilsukvosarinnar. María er sálfræðingur að mennt en hún er einnig IAK einkaþjálfari og hefur þjálfad írtættið í Boot Camp. „Ég hef alltaf verið virk í íþróttum og hef haft gaman af að prófa nýja hluti. Ég hef tekið ögrynni af námskeiðum og settið marga fyrirlestra sem snúa bæði að þjálfun og sálfræði. Ég æfi og keppi í þríþraut og hjólaðum öku þess sem ég hef verið yfirþjálfari skíðaðeldar KR í sjö ár. Ég er líka áhugamanneskja um áhugamál,“ segir hún og brosir, „enda á ég mér mörg og ég tel þau vera lífsnauðsynleg hverjum manni.“

Heilsukvosin er staðsett í Álafoskvosinni og má finna allar nánari upplýsingar á www.heilsukvos.is

Myndin Liljur vallarins er tekin upp í Kjósinni og fjallar meða annars um Guð og tilgang lífsins

Sr. Gunnar í heimildarmynd

Heimildarmyndin Liljur vallarins eftir Þorsteinn Jónsson var frumsýnd í Bíó Paradís í síðustu viku. Kjósverjum var boðið til frumsýningar myndarinnar þann 14. október. Liljur vallarins fjallar um stórar spurningar - um Guð, tilgang lífsins og hvernig menn eiga að haga lífi sínu. Þessar spurningar eru settar fram í raunverulegu umhverfi í fámennri sveit, þar sem skópunarverkið blómstrar - menn, dýr og náttúra.

Myndin tekin í 200 manna sveitarsamfélagi í Kjósinni

Myndin er tekin í Kjósinni, sem er 200 manna sveitarsamfélag í skjóli Esgunnar. Sr. Gunnar Kristjánsson kemur þangað með röttækur hugmyndir frá Evrópu um frið og náttúruvernd. Í hans huga eru þær nátegarðar kenningum Jesú frá Nasaret og bóðskap Biblíunnar. Í sókninni eru ekki allir á einu máli um það. Séra Gunnar berst fyrir málstað mannúðar, friðar og náttúruverndar með þeirri dygð sem honum finnst duga best, höfseðinn.

Persónur í myndinni eru bændur, Guðbrandur og Annabella í Hækingssdal, Snorri í Sogni, Hreiðar og Ásta á Grímsstöðum, Kristján og Dóra á Neðra Hálsi, Bjarni á Þorlákstöðum, Guðný í Flekkudal, og presturinn, séra Gunnar Kristjánsson. Bændurnir taka þátt í samræðunni og gefa vísbendingar með verkum sínum og lífsformi.



Sr. Gunnar Kristjánsson og Anna Hæskuldóttir við Reynivalllakirkju í Kjós.

BASAR Í UNDIRBÚNINGI!

Að venju stendur Félagssstarf eldri borgara í Mosfellsbæ fyrir sölu á göðum og fallægum handunnnum vörum sem þátttakendur vinna bæði heima og í handverksstofunni á Eirhómrnum. Tekið er að mögð vörum frá þeim sem óska eftir því að leggja okkur líð í þetta þarfa verkefni. Ágóði af sölu rennur til mannúð- armála í Mosfellsbæ.

Basarinn verður laugardaginn 27. nóvember.

Komið og takið þátt í skemmtilegum og gefandi félagsskap og um leið fáið þið tækifæri til þess að láta gott af ykkur leiða. Það skal tekið fram, að öllum sem koma í handverksstofuna er í sjálfsvald sett hvort þeir taka þátt í basarundirbúningnum.

Nú er rétti tíminn til þess að búa til jóla- gjafrann t.d. úr gleri, leir, postulíni o.fl.

Opið kl. 13-16, upplýsingar í síma 586-8014

Upplýsingar og skráningar í ferðir og námskeið eru á skrifstofu félagsstarfsins Eirhómrnum kl. 13-16, símar 586-8014 og í gsm. 692-0814

KALKÚNA KRÁSIRNAR ERU KOMNAR Í KRÓNUNA Í MOSFELLSBÆ



BORGARAR



NUGGETS



BOLLUR



SNEIDAR Í RASPI



Íslensk
framleiðsla



ÍS FUGL • REYKJAVEGI 36 • MOSFELLSBÆ • SÍMI 566 6103 • WWW.ISFUGL.IS





Áætluð verklok í byrjun nóvember

Eins og vegfarendur hafa tekið eftir hefur mikið verið um framkvæmdir á Vesturlandsvegi undanfarið þar sem unnið er að tvöföldun vegar frá hringtorgi við Þverholt og að Þingvallaaðleggjara. Í þessum áfanga verður lokið við tvöföldunina að hringtorginu við Álafoss og gerð göngustíga sunnan Álafossvegar og að hluta til upp með Ullarnesbrekku ásamt gerð hljóðmána. Áætlað er að umferð verði komin á þennan hluta vegarinn þann 25. október nk. en öðrum þáttum ljúki í byrjun nóvember. Lokafrágangur yfirbörðs verður svo voríð 2011. Í öðrum áfanga þessa verkefnis verður lokið við tvöföldun hringvegar að hringtorgi við Þingvallaveg ásamt lengingu undirganga við Ásland. Lokaskiladagur verkefnis er 30. september 2011.



Opnar kirkjur sunnudaginn 31. október

Sunnudaginn 31. október er Menn-ingardagur Kjalarnesprófastdæmis. Auk almennrar guðsþjónustu verður á þessum degi boðið upp á trúar- og menningartengda dagskrá í öllum kirkjum prófastdæmisins. Í Mosfellskirkju verður guðsþjónusta kl. 11 og mun henni verða útvarpað. Prófastur dr. Gunnar Kristjánsson mun prédika. Menningardagskrá verður síðar um daginn í Lágafellskirkju kl. 16. Leikarar frá Leikfélagi Mosfells-sveitar leiklesa valda kafa úr Innansveitarkróniku, bók Halldórs Laxness. Kór Lágafellskirkju og barnakór Varmárskóla munu syngja á milli lestranna. Allir eru boðnir hjartanlega velkomnir til kirkju. Sjá nánar á lagafellskirkja.is og kjalarpr.is.



Gott til endurvinnslu



Lambrútar, 1. og 3. sæti hlutu hrútar frá Morastöðum en 2. sæti Miðdalur.



Flokkur mislitra lambrúta, 1. sæti í hlut Hrísrúar og 2. og 3. sæti Miðdalur.

Sameiginleg hrútasýning fyrir Mosfellsbæ, Kjalarnes og Kjós fór fram á Kiðafelli 3. október

Stórglæsilegt hrútaval miðað við fjárfjölda



Hermann Ingólfsson á Hjalla og Sigurbjörn Hjaltason og Bergþóra Andrésdóttir á Kiðafelli.



Ráðunautarnir Árni og Friðrik fara yfir bækurarnar.



Mikil spennan í fjárhúsinu á Kiðafelli þegar Guðmundur Davíðsson frá Miðdal afhendir verðlaunaskjöldinn.

5666090

Hársnyrtistofa

Pílus

TIGI TIGI TIGI TIGI

Módel: Gunnar H. Guðjónsson, Myndlistarmaður

Jólaveisla

Helgarðs

Fyrir einstaklinga og hópa
Fimm glæsileg jólaborð
Einstök matarupplifun í ævintýrlega skreyttu umhverfi

Danska borðið

Valdir sildarréttir: rauðröfussild með engifer, karrýsild, hátíðarsild með dill kartöflum og rauðlauk. Bökuð lifrakæsa með beikoni og sveppum. Þrjár tegundir af dönsku smurbrauði með: rauðsprettu, remúlaði og steiktum lauk reyktum ál og eggjakremi; nautatungu og piparrótanrjóma.

Hráa borðið

Hangikjölstartar á laufabrauði. Nauta carpaccio með tabonade. Sítrónumarineruð lúða. Graffinn lax með sinnepssósu. Fjórar tegundir af sushi.

Hátíðar borðið

Kalkúnasalat með trönuberjum, hnetum og mangó chillysósu. Heitreyktur lax með agúrkusósu og ristudum sesamfræjum. Villibráðarpaté með cumberlandsósu, pressaður skelfiskur innvafinn í parnaskinku með balsamic rauðlauksultu. Norðlenskt hangikjöt eins og það gerist best með öllu tilheyrandi. Hreindýrabollur í gráðostasósu. Reykt villigesabringa með ferskri eplasultu, íslenskir jólaostar með blönduðum berjum.

Steikta borðið

Parusteik. Innbökuð nautalund Wellington. Drottningarskinka. Ristad rötargrennmeti: rauðkál með appelsinum og blóðbergj, eplasalat, karamelluhjúpaðar kartöflur, villisveppasósa, súrt, sætt, ferskt og fleira.

Sæta borðið

Karamellueplaterta með rjóma, súkkulaðimús, kókosis og sætir bitar.

Dagsetningar

27. nóvember
3. desember
4. desember
10. desember
11. desember



VEISLUGARÐUR
Veislubjónustan Hlégarðs

Háholti 2, 270 Mestfellsbær, sími 566 6195 / 892 9411
veislugardur@veislugardur.is

Sendum einnig jólaveisluna heim fyrir hópa

Lifandi
dinnertónlist
**Borðapantanir í síma
566-6195**

Verð per mann:
7.200 kr.

Heimsviðburður í Mosfellsbæ

Dagana 19.-21. nóvember fer fram heimsviðburður í Mosfellsbæ að sögn Hjalta Úrsus Árnasonar. „Hér fer fram vörusýning alla helgina, stanslaus dagská, íþróttaviðburðir og afþreying. Allt það nýjasta í þjálfun, fæðubótaefnum, heilsuvörum og tækjum“, segir Hjalti.

Keptt verður í hinum ýmsu greinum s.s. kraftlyftingum, vaxtarætti, Fitness, fimleikum og fleira. Meðal þátttakenda í ár verða Jay Cutler sem er fjórfaður Mr. Olympia og Monica Brant sem er talin fremst á sviði Fitness í heiminum í dag.

Undibúningur stendur nú sem hæst fyrir þennan íþróttaviðburðinn sem fer fram í íþróttahúsinu að Varmá og í Laugardalshöll. Miðasala er hafin á miði.is.



Eins og sjá má á þessum myndum verða stór náfn á meðal þátttakenda. Vaxtaræktaröllur Jay Cutler, Fitnessdrottningin Monica Brant og bardagakóngurinn Gunnar Nelson svo einhverjir séu nefndir.



Stefnan tekni á vistvænan lífsstíl

Eru orkureikningarnir of háir? Er of flókið að flokka sorp? Vistvernd í verki kann ráð við þessu og hjálpar þér að taka á málunum. Fyrsti visthópur vetrarins fór fram 12. október. Höpurinn hittist í sex skipti á 2-3 mánaða tímabili og miðast þátttaka við 5-8 manns. Markmiðið með visthópastarfi er að auðvelda fólki að tileinka sér vistvænnan lífsstíl og spara um leið í rekstri heimilisins. Á fundunum er farið yfir þætti eins og flokkun sorps, rafmagns-, hita- og vatnsnotkun, samgöngumál og innkaup. Skráning í visthópa fer fram hjá Landvernd í síma 552-5242 eða vistvernd@landvernd.is. Leiðbeinendur eru Sigrún Guðmúndsdóttir, líffræðingur og Sigrún Pálsdóttir, verkefnisstjóri. Næsti visthópur vetrarins hittist 26. október þar sem sorp er á dagskrá.

Námsaðstoð og Ingó Veðurguð

Það er alltaf fullt í gangi hjá Ungmennadeild Kjósarsýsludeilda RKÍ. Nýjasta viðbótin er heima-námsaðstoð fyrir krakka á grunnskólaaldri og hefst hún miðvikudaginn 27. október kl. 17-19. Sjálfbóðaliðar verða í Rauða-krosshúsinu Þverholti 7 og aðstoða krakkana við heimanámið. Allir velkomnir. Ungmennakvöld hefjast á næstunni og má finna upplýsingar um þau á síðunni raudikrossinn.is/kjos. Lífflegt hefur verið hjá Móral, 13-16 ára hópnun þar sem fræðslu og skemmtun er smekklega blandað saman. Í kvöld verður sameiginleg skemmtun allra ungmennadeilda á höfuðborgarsvæðinu þar sem Ingó Veðurguð sér um fjórir. Annars funda Móral's-krakkarnir í Þverholti alla mánudaga kl. 20.



Umferðareftirlit við grunnskólana

Ljégælan hefur verið með hert umferðareftirlit við grunnskóla bæjarins undanfarið. Brot 22 ökumanna voru mynduð í Baugshlíð við Lágafellsskóla þann 6. nóvember en meðalhraði þeirra var 43 km/klst og sá sem ók hraðast mældist á 53, en þarna er 30 km hámarkshraði. Hins vegar voru allir ökumenn til fyrirmyndar þegar hraðinn var mældur á Skólbraut við Varmáarskóla þann 7. nóvember og enginn fór of hratt. Þessi vöktun lögreglunnar er liður í umferðareftirliti hennar við grunnskóla á höfuðborgarsvæðinu.



STEMNINGIN ENGU LÍK

Stemningin sem skapast í gryfjunni á heimaleikjum Aftureldingar er einstök. Stúðningsmannafélagið Rothéggjög stendur vel við bakíð á handbólastrákkunum.

Ljósmynd/Kristinn Ingvarrson

Krakkar úr Tónlistardeild Listaskólans Fiðlunemendur á fjölmennu strengjamóti

Helgina 8.-10. október héldu nokkrir fiðlunemendur úr tónlistardeild Listaskóla Mosfellsbæjar á strengjamót á Akureyri ásamt Írisi Dógg Gísladóttur förlukennara. Þátttakendur voru strengjanemendur alls starbar af landinu og töldu um 200 ungmenni á aldrinum 5 til 20 ára. Þetta móti var fjölmennasta strengjamótið frá upphafi en þetta er í fjórða sinn sem slíkt móti er haldið.

Fjórir sveitar æðu stífla alla helgina og stóðu börnin sig örtrúlega vel á þessum æfingum sem kalla mætti marabon-æfingar. Skipað var í sveitirandi eftir getu og aldri og æðu mosfellsk börn í tveimur mismunandi sveitum. Á sunnudeginum voru haldnir tónleikar þar sem hver sveit kom fram og flutti sín verk og eitt sameiginlegt lag allra sveita, en þá stóðu um 280 strengjanemendur á sviði og fluttu lagið Á sprengisandi eftir Sigvalda Kaldalóns við mikinn fögnuð áheyrenda. Tónleikarnir fóru fram í Hofi, nýja menningarhúsi þeirra Akureyringa.

Strengjamóti er haldin á tveggja ára fresti og hafa nemendur héðan áður tekið þátt í móti um Þorlákshöfn og Reykjanæsbæ. Næsta móti verður haldið árið 2012 svo strengjanemendur Listaskólans geta farið að hlakka til.



Fiðlunemendurnir Ástríður Magnúsdóttir, Katla Sif Friðriksdóttir, Karlotta Brynja Baldvinsdóttir, Fanney Saga Friðriksdóttir og Kría Sól Guðjónsdóttir.

ÞÚ GETUR HAFT ÁHRIF!

Hvernig getum við hagrætt í
rekstri Mosfellsbæjar?
Hvar má alls ekki spara?

Íbúafundur um fjárhagsáætlun
Mosfellsbæjar 2011 Hlégarði
Þriðjudaginn 22. október kl. 20-21.30

Við leitum nú til þín, kæri Mosfellingur, í von um að þú getir hjálpað okkur við að leita leiða til að hagræða í rekstri Mosfellsbæjar og nýta fjármuni sveitarfélagsins sem best. Framundan er krefjandi verkefni sem bæjaryfirvöld óska eftir samvinnu við bæjarbúa um. Ljóst er að í því umhverfi sem við búum nú í þarf að hagræða enn frekar í rekstri sveitarfélagsins. Við óskum eftir að heyra raddir íbúa um hvar þeim finnist að megi hagræða og hvar ekki.

Að fundinum loknum verða niðurstöður umræðuhópanna dregnar saman og birtar á vef Mosfellsbæjar, www.mos.is

Á mos.is verður einnig hægt að senda inn hugmyndir um hagræðingu.

Nánari upplýsingar á
mos.is/ibufundur

DAGSKRÁ

Hlégarði þriðjudaginn 26. október kl. 20-21.30

Kl. 20.00-20.30

Haraldur Sverrisson bæjarstjóri

Yfirlit yfir starfsemi Mosfellsbæjar

Halldór Hróarr Sigurðsson endurskoðandi frá KPMG

Verkefni sveitarfélaga, skylduverkefni/jaðarverkefni

Pétur J. Lockton fjármálastjóri

Ferli við gerð fjárhagsáætlunar og forsendur

Kl. 20.30-20.45

Fyrirspurnir úr sal

Kl. 20.45-21.30

Umræður í minni hópum

Hvar er hægt að hagræða?

Hvar má alls ekki spara?

Starfsmenn sveitarfélagsins
stjórnna umræðum við
hvert borð



Aðalfundur VG í Mosfellsbæ

Aðalfundur VG í Mosfellsbæ verður haldinn í Hlégarði, annarri hæð, þriðjudaginn 26. október.

Dagskrá

1. Venjuleg aðalfundarstörf
- 2 Önnur mál

Stjórnin



VINSTRIHREYFINGIN
grænt framboð

www.vgmcs.is



Fasteignasala
Mosfellsbajar



Örugg og
góð þjónusta



Sími: 586 8080



www.fastmos.is

Stefnan tekin á vistvænni lífsstíl

**Eru orkureikningarnir of háir?
Er of flókið að flokka sorp?**

Vistvernd í verki kann ráð við þessu og býður heimilum í Mosfellsbæ að taka þátt í vishópastarfi.

Skemmtilegt verkefni fyrir vinahópa, vinnustaði, félög og klúbba. Visthópur fer af stað um leið og fulltrúar frá 5-8 heimilum hafa skráð þátttöku.

Skráning er hjá Sigrúnu í síma 552-5242 eða í tölvupósti til vistvernd@landvernd.is
Nánari upplýsingar á landvernd.is



VIRÐING JÁKVÆDNI FRAMSEKNI UMHYGGJA



MOSFELLSBÆR



MOSFELLSBÆR

Farðu á mos.is og
sendu inn hugmynd

**Hugmyndir að
hagræðingu óskast!**
Hvernig getur Mosfellsbær
nýtt fjármuni sína sem best?

NÝTT Á SUBWAY

Buffaló kjúklingalundir

Bragðsterkur heilsubátur



4.5
grömm
af fitu
eða minna

Subway



Mosfellsbæ

SUBWAY

alltaf ferskt



Pizza með hráskinku og rúkola

- 1 pizzubotn (heimatilbúinn eða deig úr bakaríi)
- 3-4 msk Saclà Originale Napoletana sósa
- 1 pakki Fiorucci hráskinka
- 1 stk mozzarellaostur
- handfylli rúkola (klettsalat)
- ferskar parmesanflygsur

Fletjið út pizzadeigið og smyrjið með Saclà Originale Napoletana- sósunni. Kryddið með salti og pipar. Bakið við 225° C í 20-25 mín. Takið pizzu úr ofni og raðið hráskinkusneiðum ofan á, stráðið rúkola þar yfir og að lokum parmesanflygsum (upplagt að nota kartöfluskraelníf til að skera ostinn í flygsur).



Fyrirbyggjum flóð

Við minnum íbúa á að halda niðurföllum hreinum og fjarlægja laufblöð og annað úr þeim svo koma megí í veg fyrir flóð af völdum rigninga.

Umhverfissvið Mosfellsbæjar



VIÐING JÁKVÆDNI FRAMSKÆKNI UMHYGGJA

MOSFELLSBÆR

Tannréttingar í Mosfellsbæ

Pröstur Þorgeirsson tannréttinga-sérfræðingur kemur mánaðarlega á tannlæknastofu Ragnars Árnasonar, Háholti 14 í Mosfellsbæ.

Tímarpantanir í síma 568-0060



Ágæti hundaeigandi

Af gefnu tilefni skal hundaeigendum bent á samþykkt um hundahald í Mosfellsbæ, (sjá reglugerð á www.mos.is/stjornsysla/samþykktirogreglur)

4. gr - Almennir um skyldur hundaeigenda:

Hundur skal aldrei ganga laus á almannafæri heldur vera í taumi í fylgd með aðila sem hefur fullt vald yfir honum. Á almannafæri er hundaeiganda skytt að fjarlægja saur eftir hund sinn/hunda sína á tryggilegan hátt.

Fylgst er sérstaklega með lausagöngu hunda og þeir hundar fjarlægðir sem nást lausir á almannafæri.

Dýraeftirlit Mosfellsbæjar



VIÐING JÁKVÆDNI FRAMSKÆKNI UMHYGGJA

MOSFELLSBÆR



ÖLL FIMMTUDAGS- OG
FÖSTUDAGSKVÖLD Í OKTÓBER



VELKOMIN
Í KVOSINA

Kaffihúsið



á Álafossi

Álafossvegur 27
sími 888 8030



KJÖTSÚPA
FYRSTA VETRARDAG
LAUGARDAGINN
23. OKTÓBER

Humarveisla Hlégarðs

Fyrir einstaklinga og hópa
Laugardaginn 13. nóvember

Vínseðill vinkynnin

1. Alamos Chardonnay
Argentina
2. Marques de Riscal
Rueda Spánn
3. Domain Laroche
Chablis Frakkland
4. Banfi le Rime Chardonnay Pinot Grigio Italia



Foréttur

Saffranlögðu humarsúpa
með humarskjöðu og chantilly froðu

Milliréttur, humartvenna

Mini humarhamborgari í smjördeigi með engifersósu, salati, og humar í nori með chilly majó

Aðalréttur

Ristaðir humarhalar á vatnalaufum
borð fram með hvítlauksrjóma,
confit tómata, brauði og fersku pesto

Eftirréttur

Pressuð ítölsk súkkulaðiterta
með kókosískremi og berja coolies



VEISLUGARÐUR
Veislubjónustan Hlégarði

Háholti 2, 270 Mosfellsbær, sími 566 6195 / 892 9411

Borðapantanir í síma 5666-195

veislugardur@veislugardur.is

Verð per mann: 6.900 kr.

Enginn dagur eins

Pétur er mjög skipulagður, atorkusamur og alltaf boðinn og búinn til að aðstoða þegar þörf er á. Hann er félagslyndur, mikill hómoristi, traustur vinur vina sinna og iðulega í forystuhlutverki í félagslífinu og mikil driffföður þegar eitthvað stendur til. Hann er einnig umhyggjusamur faðir og eiginmaður," segir Erlingur A. Jónsson æskuvinur Péturs er ég bið hann um að lýsa Pétri í stuttu máli.

„Það var mjög gaman að alast upp á Akranesi og flestir mínir bestu vinir í dag eru æskufélagar þaðan. Í minningunni finnst mér ég lítið hafa gert annað fram að unglingsárunum en að spila fótbolta allan daginn. Eg æfði með Skagamönnum í öllum yngri flokkunum og náði að verða Íslandsmeistari í fjórða flokki. Eg varð því miður að hætta að æfa vegna þráláttra meiðsla.

Vinahópurinn spilar vikulega saman hér í Mosfellsbæ og eins gerum við ýmislegt skemmtilegt saman eins og að halda þorbablót, haustfagnaði og fara í ferðalög. Síðustu ár hefur svo hópurinn komið að mállum sem láta gott af sér leiða, t.d. þá stöndum við fyrir og sjáum um brekkusöng á þeahátúði Akraness og Írskum dögum, en yfir tvö þúsund manns mættu á þennan viðbúrdur nú í sumar.“

» **Í minningunni finnst mér ég lítið hafa gert annað fram að unglingsárunum en að spila fótbolta allan daginn.**

Pétur er fæddur á Akranesi 16. febrúar 1971. Hann er einkabarn hjónanna Svandís Pétursdóttur kennara og Magnúss Oddssonar fyrverandi veitustjóra. Eftir stúdentsþróf frá Fjölbrautaskóla Vesturlands lá leið Péturs til höfuðborgarinnar í frekara nám. Hann lauk lyfjafræðinámi með mastersgráðu frá Háskóla Íslands árið 1998 og MBA námi frá Háskólanum í Reykjavík með sérstakri áherslu á mannauðsforstjórnum árið 2004.

Eiginkona Péturs er Ingibjörg E. Ingimarsdóttir hjúkrunarfræðingur á Reykjalundi og eiga þau tvo syni þá Ágúst Loga sem er fjórðán ára og Magnús Árna sem er sjó ára. Þriðji erfinginn er svo væntanlegur í mars.

Hreifst af bærjarbragnum

„Við fluttum í Mosfellsbæ árið 1999 sem kom eiginlega til af einskærri tilviljun. Þegar ég var nemi í lyfjafræði þá þurfti við að vinna að minnsta kosti tvö sumur við lyfjafræðistörf. Mögulegt störf voru listuð upp og svo drögum við nemendurnir um þau störf sem voru í boði. Ég dró síðastur yfir pottinn og fékk apótekið í Mosfellsbæ. Ég vissi nánast ekkert um Mosfellsbæ en í apótekinn starfaði ég tvö sumur og kynntist mörgu skemmtilegu fólki.



Ingibjörg, Ágúst Logi og Magnús Árna.



Eftir Ruth Örnólfsdóttur
MOSFELLINGURINN
ruth@mosfellingur.is

Ég hreifist mjög af þennum og bærjarbragnum, það smitaðist yfir á frúna og fljótlega eftir að við lukum háskólanámi þá seyntum við okkur íbúð hér. Í sjáum alls ekki eftir því, það er góður andi hér í þennum og frábært umhverfi fyrir útivistar- og íþróttafólk, varla hægt að finna það betra á landinu.“

Þrjú öldrunarheimili

„Að loknu námi í lyfjafræði starfaði ég við markaðs- og sölustörf fyrir Lyfjaverslun Íslands og alþjóðlegu lyfjafyrirtækin Glaxo-SmithKline og Merck Sharpe & Dohme. Frá ársbyrjun 2008 hef ég starfað sem forstjóri Hrafnistuheimilanna.

Hrafnistuheimilunum er öldrunarsamtélag um sexhundrað heimilismanna og hefur starfsemið varað í rúmlega fimmtíu ár. Að auki eru um fjögur hundruð áhrif aldnaðir einstaklingar sem njóta þjónustunnar á degi hverjum. Undir merkjum Hrafnistu eru nú rekin þrjú öldrunarheimili, í Reykjavík, Hafnarfirði og Kópavogi. Þar er að finna fljótlytta þjónustu sem hentar öldruðum og sem dæmi má nefna hjúkrun og læknisþjónustu, endurhæfingu, sundlaugar, iðjuþjálfun, líkamsrækt og mjög fljótlytt félagsstarf og uppkomur.“

Hrafnista á við meðalstórt sveitarfélag

„Tæplega áttahundrað starfsmenn flaga hjá Hrafnistuheimilunum. Hrafnistu er því oft líkt við meðalstórt sveitarfélag úti á landi og oft sagt bæði í gamni og alvöru



að starf forstjórans sé ekkert ósvipað bæjarstjórastarfi. Starf mitt er því mjög fljótlytt en í svona stóru fyrirtæki er lykilatriði að vera með gott fólk í kröngum sig. Ég hef verið svo linsamur að vera í þeirri stöðu og hef átt alveg virkilega skemmtilega tíma á Hrafnistu. Verkefnið geta verið ólík og enginn dagur er eins. Þó að niðurskurður og samdráttur sé fyrirlæðarmikill núna er samt mikið af tækifærum til nýjunga í öldrunarþjónustu sem við á Hrafnistu höfum verið að nýta okkur, sem gerir starfið ennþá skemmtilegra. Sem dæmi má nefna þá opnuðum við nýtt hjúkrunarheimili í Kópavogi fyrir á árinu þar sem öll hönnun á húsnæði og starfsemiinni sjálfri byggist á nýrri mjög spennandi hugmyndafræði í öldrunarþjónustu sem ekki hefur verið reynd áður hér á landi. Rík áhersla er lögð á sjálfsákvörðunarrétt og þátttöku íbúa. Við

HIN HLÍÐIN

Lýstu þér í fjórum orðum: Stór, jákvæður, óþolinmóður og lífsfagður namngir.

Hvar séðu þú þig eftir tíu ár? Bara í svipuðum máli og í dag – bara með örlítið færri en gráni hári.

Fallegasti staður í Mosfellsbæ?

Varmárvöllur á sólrikum sumardegi, graslyktin ílmur í loftinu og Afturelding er að vinna stórsigrum. Hef sem betur fer upplifað marga svona daga

Hvern myndir þú helst vilja hittast? Forföður minn, Jón Steingrímsson eldkiör.

Hvernig færðu útrás fyrir gremju? Þegar maður fer út að hlauða eða tekur vel á því í reikinni leyvast ótrúlega mörv vandamál.

Eitt atriði um þig sem fólk veit ekki um? Þegar ég var 5 ára trúði ég þabba fyrir því að ég ætlaði að verða jólasveinn þegar ég yrði stór. „Fattarðu þú ekki maður – ég þarf bara að vinna einn mánuð á ári og á fri í öllu!“

tökum þú besta frá sjálfstærðri búsetu og sameinuðu það öryggi hjúkrunarheimilis. Starfsfólk og íbúar vinna saman við að skapa heimilislegt, hlýlegt og virkt samfélag.“

Hefur öðlast mikla reynslu

Pétur hefur alla tíð verið virkur í félagsmálum, strax í framhaldsskóla var hann í stjórnmendafélagsins. Hann vann lokaverkefni sitt í lyfjafræði sem rannsókn á lyfjanotkun íþróttamanna á Íslandi og starfaði með lyfritassambandinu í um tíu ár í baráttunni gegn ólöglegru lyfjanotkun í íþróttum. Hann rittistyrði Tímariti um lyfjafraði í þrjú ár en var í ritstjórn í alls sjö ár.

Á árunum 2006-2009 var Pétur í forsvari fyrir Knattspyrnudeild Aftureldingar, meðal annars sem formáður barna og unglingsráðs. Hann hefur einnig verið starfandi í Kívanisklúbbnum Mosfelli í nokkur ár.

Í tengslum við störf hans í öldrunarmálum má geta þess að Pétur er formáður Öldrunarráðs Íslands og varaformaður Samtaka fyrirtækja í heilbrigðisþjónustu. Pétur hefur skrifað fjólfaldan alfa af greinum tengdum öldrunarmálum, lyfjafraði, íþróttum og heilbrigðismálum. Einnig hefur hann haldið fjólda erinda og fyrirlestra auk mikillar reynslu af fundarstjórn og stjórnum mannfagnaða af ýmsu tagi.

» **Ég hreifist mjög af þennum og bærjarbragnum, það smitaðist yfir á frúna og fljótlega eftir að við lukum háskólanámi þá keyptum við okkur íbúð hér.**

Göngufærir í miklu upphaldi

Félagsmálin hafa vísbilega tekið mikinn ítt en að rektia fjölskylduna og minn er eitthvað sem ég reyni að setja í forgang," segir Pétur með áherslu. Við fjölskyldan höfum ferðast mikið um Ísland og gönguförum um landið eru í miklu upphaldi hjá mér. Á hverju ári förum við Inga, ásamt eldri syni okkar, með stórum vinahöf í gönguförir í eina viku og þetta eru einhver bestu og skemmtilegustu tír sem ég kemst í. Ég hef einnig síðustu ár verið farastgjafi hjá Ferðafélagi Íslands og farið Laugaveginn svokallaða sem er í miklu upphaldi hjá mér, þó það sé gríðarlega margir aðrir falletigir staðir á landinu.“



Sirius 
Rjómasúkkulaði
...svo gott

Komið í nýjan búning

Er ekki alltaf tími til að fá sér eitthvað fallegt? Sirius rjómasúkkulaði er komið í nýjar 150 g umbúðir, tegundirnar sem við þekkjum svo vel, auk nýrrar með appelsínubragði.

NÝTT!
APPELSÍNU
BRAGÐ



Það gæti leynst silfraður lukkumiði í þínu súkkulaðistykki í tilefni af 90 ára afmæli okkar höfum við laumað lukkumiðum í 99 stykki.

Veglegir vinningar!

- 9 skemmtikvöld fyrir tvo; glæsikvöldverður, leikhúsið og hóteltisting.
- 90 súkkulaðikörfur og uppskriftabókin Súkkulaðiást.

**BEINT Í
BÍLINN!**

GRILL  NESTI

HÁHOLT 24 - SÍMI 566 7273


NÓI SÍRIUS



Fiskbúðin Mos

HÁHOLTI 13-15
SÍMI 578-6699

EKKI MISSA
AF ÞESSU

NÚ ERU STRÁKARNIR

ORÐNIR ALVEG KREEEEEEISÍ

HUMAR
Á TILBOÐI

2.500 KR/KG

Ásláks Jólahlaðborð

Forréttir

Marineruð síld, reyktur lax, jólasíldarsalat, söltuð nautatunga, grafinn lax, sjávarréttapate.

Áðalréttir

Kalt hangikjöt, léttreyktur svínavöðvi, rífasteik.

Meðæti

Piparrótarsósa, ghantilýsósa, graflaxsósa, grænar baunir, rauðkál, sveppasósa.

Ýmiskónar brauð, rúgbrauð, laufabrauð, smjör, jólasalat. Kartöflugratin, uppstúf og kartöflur.

Desert

Karamellubúðingur, ris a la mande, rífsberjasaft.

Aðeins
4.900 kr.

Áslákur
Hótel Laxnes
Sími 566 6657

HÓTEL LAXNES

Fit • Pilates

STINNUR RASS, SLÉTTUR MAGI

**Ný Fit Pilates námskeið
byrja 26. október**



Skráning hjá Smára í s. 896-2300
og smari@fitpilates.org



Íþróttamiðstöðinni að Varmá

www.fitpilates.org



**Akemi steinvarnir
og hreinsiefni
fyrir borðplötur
og gólfefni**



ÍÐNBÚÐ 4 - GARÐABÆR

www.figaro.is



DAGNÝ



FANÍN



AGNES



KRISTÍN

**Opið lengur
á miðvikudögum í vetur**

Mikið úrval af nýjum og spennandi vörum

texture
HÁRSTOFA

HÁHOLT 23 - SÍMI 566 8500

**FRÍTT,
FRJÁLST
OG ÓHÁÐ**
BÆJARBLAÐ





Guðrún Sigurðardóttir heimilisfræðikennari gerir pottinn klárar.



Nemendur og kennarar í Varmárskóla eru hæstánægðir með útikennslustofuna Vin

Vinsæl útikennslustofa

Voríð 2008 lét starfsfólk Varmárskóla gamlan draum rætast sem var að nýta fagurt umhverfi skólans til skipulags útináms með nemendum. Þróunarsjóður Menntamálaráðuneytisins styrkti verkefnið í upphafi og fékk skólinn til afnota svæði örstutt frá skólanum þar sem síðan hefur verið unnið að þróun útikennslustofunnar.

Eint var til samkeppni meðal nemenda um nafn á hana og einnig hönnuð á fána. Nafnið Vin varð fyrir valinu eftir til lögu nemanda í 8. bekk og táknræn mynd eftir nemanda í 3. bekk var valin á fánann. Margir hafa lagt hönd að plög að búa stofuna sem best og hafa t.d. eldri deildir nemendur unnið þar að gerð skjarfagðs með klömbruhleðslu undir stjórn Örnólfs Björgvinssonar smíðakennara. Þau unnu einnig með Örnólf að gerð sólúrs sem hefur verið komið upp á svæðinu.

Njóta, virða og vernda umhverfið

Markmið með útinámi er að skapa aðstæður fyrir nemendur til að læra að njóta,

virða og vernda umhverfi sitt og þróa þekkingu og færni. Nemendur vinna að mjög fjölbreyttum verkefnum í útináminu, sum eru náttúrutengd en önnur ekki. Einn árgangurinn ræktar t.d. kartöflur sem þau matreiða og njóta á kartöfluhátíð hópsins. Einnig vinna nemendur í mjög fjölbreyttum greinabundnum verkefnum t.d. í íslensku, stærðfræði og heimilisfræði.

Kennslustofan í stöðugri notkun

Vin er í stöðugri notkun alla skóladaga og hefur hún aukist mjög með hverju ári. Auk þess er stofan notuð við ýmsar uppkómur í skólastarfinu. Guðrún Sigurðardóttir heimilisfræði- og útikennslukennari er umsjónarmaður Vinnar og vinnur hún með kennurum að skipulagningu tímana og að frekari þróun útináms við Varmárskóla.

Eftir að kennarar byrjuðu að fara reglulega út með nemendur hafa þeir fundið mikinn mun á þeim, t.d. í vinnubrögðum og samskiptum við bekkjarfélaga og stærstur hluti nemenda er mjög ánægður að eiga kost á útinámi.



Hafðið kennari fer fyrir nafnmélinu með krökkunum.



Verkefni leyst í útikennslustofunni við skólan.



Unnið er að ýmsum verkefnum í útináminu.



Þjónusta við
Mosfellinga í 20 ár

Pétur Pétursson
lögilltur
fasteignasali
897-0047

Háholtt 14, 2. hæð

588 55 30



KRÓKABYGGÐ

Glasilegt 220 fm. þarhús á tveimur hæðum á góðum stað í Mosó. Flottar innréttingar og gott skipulag. Glasilegur garður með garðhúsi og góð aðkomu að húsi.

BÍLAR VIKUNNAR

www.isband.is
www.100bilar.is

VW Touareg R5 dísel, árg. 2008, ek. 38þús.km, leður, krókur, nýleg heilsársdekk, Gullfalleigur umboðsbíll og vel búinn! 2xdekkjagangar. Ásett verð aðeins 7390 þús. kr! bíllinn er á staðnum.



VW Touareg 2 V6, árg. 2/2008, ek 34þús.km, 281hó, sjálfst, leður, luga, rafmagn í afturlhiera, omf, Mjög flottur og vel búinn bíll, Ásett verð 6890 þús.kr, bíllinn er í salnum hjá okkur.



100 BÍLAR | ÞVERHOLTÍ 6 | Sími 517 9999 | 100BILAR@100BILAR.IS



Ráðgjafartorg Mosfellsbæjar

Mosfellsbær starfrækir samstarfshóp í samstarfi við ýmsa aðila í bæjarfélaginu sem meðal annars hefur sett á fót Ráðgjafartorg vegna þeirra erfiðu aðstæðna sem skapast hafa í efnahagslífi þjóðarinnar. Upplýsingar um Ráðgjafartorgið eru vistaðar undir slóðinni www.mos.is/radgjafartorg



MOSFELLSBÆR

Markmiðið er að samræma þjónustu og vauðvelda aðgang að þjónustu og ráðgjöf sem stendur Mosfellingum til boða. Ráðgjafartorgið er starfrækt af samstarfshópi stofnana í bæjarfélaginu, svo sem Mosfellsbæ, Rauða krossinum, kirkjunni og heilsugæslustöðinni auk annarra félagasamtaka.

Á Ráðgjafartorgi eru teknar saman ýmsar upplýsingar sem gagnast geta þeim sem telja sig þurfa aðstoð vegna þeirra erfiðleika sem þjóðin glímir nú við. Þar eru hlekkir inn á ýmsar

síður á vegum fjölda stofnana í þjóðfélaginu þar sem finna má svör við mörgum þeirra spurninga sem kvikna við þær aðstæður sem nú eru uppi. Þá eru þar upplýsingar um hvert leita megi ef þörf er á aðstoð eða ráðgjöf.

Á Ráðgjafartorgi eru meðal annars auglýstir viðburðir í Mosfellsbæ á vegum samstarfsaðila og annarra félagasamtaka. Hægt er að koma ábendingum og upplýsingum sem eiga erindi á Ráðgjafartorg á framfæri í gegnum netfangið mos@mos.is.





Glæsilegur hópur afreksmanna úr róðum Aftureldingar.

Íþróttamenn deildanna

Badmintendeild
Ólafur Íón Thoroddson og Dagný Agústs dóttir;
Frjálssíðttadeild
Sigurgeir Thoroddson og Sandra Eiríksdóttir
Fimleikadeild
Anna Valdíis Einarssdóttir
Handknattleikadeild
Smári Guðfinnsson og Rakel Kristín Jónsdóttir
Karatedeild
Telma Rut Frimannsdóttir og Kristján Helgi Carrasco
Knattspyrnu deild
Sigríður Þóra Birgisdóttir og Gunnar Davíð Gunnarsson
Sunddeild
Stefán Orri Ragnarsson og Aalbjörg Egilsdóttir
Teakwondodeild
Gísli Gylfason

Fjöldi viðurkenninga var veittur á glæsilegri uppskeruhátíð í íþróttahúsinu að Varmá 16. október

Uppskeruhátíð Aftureldingar

Uppskeruhátíð Aftureldingar fór fram laugardaginn 16. október. Mikill fjöldi verðlauna vara afhentur enda mikill efniviður sem félagið á. Hér á síðunum verður farið yfir aðeins brot af þeim viðurkenningum sem veittar voru. Íþróttmenn Aftureldingar voru kjörin Sigríður Þóra og Kristján Helgi. Í umsógn um þau segrir:

Kristján Helgi Carrasco, 17 ára, hefur stundar karate í 9 ár. Árangur hans hefur frábær á þessu ári þar sem hann hefur 8 sinnum unnið til verðlauna og þar af verið í 1. sæti í fjögur skipti. Kristján æfði og keppti með Landsliðinu á þessu ári. Hann hefur verið til mikilla fyrirmyndar fyrir aðra íkendur Aftureldingar og hefur einnig lokið þjálfaranám-skeiði á vegum ÍSÍ.

Sigríður Þóra Birgisdóttir, 19 ára, er framúrskarandi knattspyrnumaður og hefur verið lykilmáður í meistaraflökki kvenna síaðstíðin fjögur ár jafnframt því að vera göð fyrirmynd. Hún hefur verið valin í bæði U-17 ára og U-19 ára landslið Íslands.



Starfsbikar UMFI er viðurkenning fyrir gott starf deildar á árinu og hlaut hanknattleikseidd bikarinn í ár. Stjórnin hefur haldið geymsla vel utan um starf deildarinnar, bæði faglegt og félagslegt og tekið deildina af mikilli röggsemi.



Vinnuþjálfarkar Aftureldingar er Kolbrún G. Þorsteinsdóttir. Vinnuþjálfarkarinn er gefinn af Guðrúnu Markúsdóttur fyrir dugnað og eljusemi fyrir félagið. Bikarinn hlaut að þessu sinni formáður knattspyrnu deildar, Kolbrún G. Þorsteinsdóttir. Á myndinni ketti kolbrún við bikarnum úr höndum Jóns Pálssonar formanns Aftureldingar.



Æskuskjöldurinn var gefinn af einum heiðursfélaga Aftureldingar, Sveini Þórarinnssni á 90 ára afmæli félagsins. Honum skal veita ömmu eða aðra íkenda í félaginu sem hefur tekið virkan þátt í starfi félagsins. Æskuskjöldinn hljóta Ólafur Halldórsdóttir og Haraldur Sigurðsson.

ÍÞRÓTTAMENN AFTURELDINGAR



1975	Lárus Helliðsson	frjálssíðttamaður
1976	Jón Þ. Sverrisson	knattspyrnumaður
1977	Þorvaldur Hreinsson	knattspyrnumaður
1978	Inga Ulfsdóttir	frjálssíðttakona
1979	Emil B. Karlsson	handknattleiksmáður
1980	Sigrún Guðný Markúsd.	frjálssíðttakona
1981	Sigurjón Eiríksson	handknattleiksmáður
1982	Steinar Tommsson	frjálssíðttakona
1983	Henja Björg Björnsdóttir	frjálssíðttakona
1988	Fríða Rún Þórðardóttir	frjálssíðttakona
1989	Fríða Rún Þórðardóttir	frjálssíðttakona
1991	Hrafnhildur Hákonardóttir	sundkona
1992	Fríða Rún Þórðardóttir	frjálssíðttakona
1993	Róbert Sigvaldsson	handknattleiksmáður
1994	Fríða Rún Þórðardóttir	frjálssíðttakona
1995	Silja Rún Agústs dóttir	knattspyrnumaður
1996	Gunnar Steinþórsson	sundmaður
1997	Rafn Arnason	frjálssíðttamaður
1998	Rafn Arnason	frjálssíðttamaður
1999	Bjarki Sigurbjörnsson	handknattleiksmáður
2000	Gintaras Savukynas	handknattleiksmáður
2001	Geir Rúnar Birgisson	knattspyrnumaður
2002	Sigurjón Jóhannsson	badmintonmaður
2003	Einar Ingi Hrafnsson	handknattleiksmáður
2004	Halldór Lárusson	frjálssíðttamaður
2005	Halldór Lárusson	frjálssíðttamaður
2006	Halldór Lárusson	frjálssíðttamaður
2007	Brynja Finnssdóttir	frjálssíðttakona
2008	Hilmar Stefánsson	handknattleiksmáður
2009	Maria Ramney Guðmundsd.	knattspyrnumaður
2010	Páll Clapson	knattspyrnumaður
2011	Teima Rut Frimannsdóttir	karatekona
2012	Kristján Helgi Carrasco	karatekona
2013	Teima Rut Frimannsdóttir	karatekona
2014	Kristján Helgi Carrasco	karatekona
2015	Sigríður Þóra Birgisdóttir	knattspyrnumaður



Samstarfssamningur við Íslandsbanka

Íslandsbanki í Mosfellsbæ og UMFA hafa gert með sér samstarfssamning til þriggja ára og verður Íslandsbanki aðalstýrtarabíll allra deilda félagsins á þeim tíma. Íslandsbanka er það samur heiður að fá að vinna með þeim öfluggu félagi og UMFA og sér bankinn mikil tækifæri í því að styðja við bakið á félaginu, segir Kjartan Þór Reinholdsson hjá Íslandsbanka þegar hann handsalaði samninginn við formann félagsins.



Samstarfssamningur við Errea

Skrifað hefur verið undir nýjan samning milli Aftureldingar og Íþróttavörumerkisins Errea. Hann er til 4 ára og nær til allra deilda félagsins. Nýju kappnisbúningarnir og utanyfirgallarnir ásamt öðrum fatnaði voru frumsýndir á uppskeruhátíð Aftureldingar. Mikil ánægja er í herbúðum Aftureldingar með þennan tímaótasamning og þann stuðning sem félaginu er sýnt. Almenn sala á nýju búningunum verður í heimabyggð en það er LOST í Háholti 14 sem mun sjá um það. Á myndinni má sjá Þorvald Ólafsson framkvæmdastjóra Errea og Jón Pálsson formann Aftureldingar skrifa undir samninginn.



Íþróttahátíð 10 ára og yngri

Fyrir um daginn var haldin heljarinnar íþróttahátíð fyrir 10 ára og yngri.

Myndir: Björn Þórisson og Hilmar Gunnarsson

Rétt hjá JOA

Réttingar og sprautun

Flugumýri 16d
s. 577-1377 / 896-9497

www.reththajoa.is

OPIÐ HÚS Í ÞVERHOLTI 7

ÞRIÐJUDAGUR 26. OKTÓBER:

Afika Rætt um götubörn í Namibíu, brúnaraðstoð í Malaví.
Elduð súpa frá Kenía, kl. 11.
Öndun og slökun Eykur orku og einbeitingu, kl. 13.

MIDVIKUDAGUR 27. OKTÓBER:

Þrjónahópur Kennsla og þrjón, kl. 13.
Hláturjoga Losar um spennu og auðgar lífið.
Umsjón: Ásta Valdimarsdóttir, kl. 13.

FIMMTUDAGUR 28. OKTÓBER:

Ferilskrárgerð Aðstoð við ferilskrárgerð og rafrænar umsóknir, kl. 10.
Bökaklúbbur Rætt um Himnaríki og helvíti eftir Jón Kalman, kl. 13.

ÞRIÐJUDAGUR 2. NÓVEMBER:

Japan Menning og matur. Borðað saman.
Umsjón: Toshiki Toma, kl. 11.
Öndun og slökun Eykur orku og einbeitingu, kl. 13.

MIDVIKUDAGUR 3. NÓVEMBER:

Þrjónahópur Kennsla og þrjón, kl. 13.
Bingo Vinningar í boði, kl. 13.

FIMMTUDAGUR 4. NÓVEMBER:

VR Kynning á úrræðum fyrir atvinnuleitendur, kl. 11.
Göngu-/hjóláhópur Gengið/hjólað frá Þverholti 7, kl. 13.

ÞRIÐJUDAGUR 9. NÓVEMBER:

Thailand Menning og matur. Umsjón: Thai express, kl. 11.
Öndun og slökun Eykur orku og einbeitingu, kl. 13.

MIDVIKUDAGUR 10. NÓVEMBER:

Þrjónahópur Kennsla og þrjón, kl. 13.
Umboðsmaður skuldara Kynning á embættinu.
Umsjón: Svanborg Sigmarsdóttir, kl. 13.

FIMMTUDAGUR 11. NÓVEMBER:

Ferilskrárgerð Aðstoð við ferilskrárgerð og rafrænar umsóknir, kl. 10.
Bökaklúbbur Höldum áfram að ræða um Himnaríki og helvíti eftir Jón Kalman, kl. 13

 **Rauði kross Íslands**
Kjörsýsludeild



Góður árangur á Íslandsmeistaramóti

Íslandsmeistaramóti unglunga í kumite, var haldið í Mest-húsinu þann 17. október. Kristján Helgi Carrasco hafnaði í 3. sæti í flokki pílta 16-17 ára (-68kg) og Þórarinn Jónsson hafnaði í 2. sæti flokki drengja 13 ára. Frábær árangur hjá okkar mönnum.

Sigurður Kristján með U17 ára landsliðinu

Nýverið fóru fram úrtaksefningar vegna U17 karla landsliðs Íslands í knattspyrnu. Efningarnar fóru fram helgina 9. og 10. október í Körnum í Kópavogi undir stjórn landsliðsþjálfarans Gunnars Guðmundssonar. Einn leikmaður Aftureldingar var valinn til þátttöku en það var Sigurður Kristján Friðriks-son, 3. flokki, sem hélt upp heiðri félagsins að þessu sinni.



Selfoss-Afturelding á útivelli í kvöld

Afturelding heimsækir Selfoss í fjórðu umferð N1-deildar karla í handknattleik. Leikurinn fer fram á Selfossi í kvöld kl. 19.30. Hitað verður upp á Kaffi Kídda Rót frá kl. 17.30. Röðugögg verður að sjálft söðugu á staðnum og boðið verður upp á rútuferðir gegn vægu gjaldi. Strákarnir eru enn á stíga en hafa verið að spila flottan handbolta gegn toppliðum í fyrstu umferðum mótsins. Afturelding lagði á dögum um lið Stjörnuman 2 í Eimskips-bikarnum er því komið í 16 liða úrslit.

Mosfellingur er á netinu



www.mosfellingur.is

Samstarf Aftureldingar og Bleiku slaufunnar var Landsbankanum innblástur í nýrri stefnu

Stelpurnar áfram með slaufuna

Gengið hefur verið frá áframhaldandi samstarfi meistaraflokks kvenna í knattspyrnu og Bleiku slaufunnar, árvekinisðatak um hjóstaðakrabbamein, sem hefur vakið athygli undanfarin þrjú ár. Landsbankinn hefur nú bæst í hópin en bankinn tekur þátt í verkefninu með myndarlegum stuðningi. Landsbankinn afsalar sér rétti til auglýsinga á búningum en styrkir málefnið með beinum hætti.

Samstarf Bleiku slaufunnar og meistaraflokks kvenna hjá Aftureldingu var Landsbankanum innblástur til frekari stuðnings við önnur íþróttafélög en bankinn kynnti nýlega verkefnið „Samfélag í nýjum búning“ þar sem fleiri félög feta í fótspor Aftureldingar og styrkja við góð málefni sem þannig njóta einnig stuðnings bankans. Trygvi Þorsteinsson úr meistaraflokksráði Aftureldingar er hugmyndasmiður og upphafsmaður þessa verkefnis hjá Aftureldingu.

Afturelding leikur sem fyrr í Pepsi-deild kvenna í knattspyrnu og hefur gert undanfarin ár með ágætis árangri.



Trygvi Þorsteinsson tekur hér við framlögum frá Landsbankanum fyrir hönd meistaraflokks kvenna. Trygvi er hugmyndasmiður og upphafsmaður verkefnisins Milli Aftureldingar og Bleiku slaufunnar.

Knattspyrnulið Aftureldingar í eldri flokki karla í knattspyrnu endaði með fullt hús stiga

Íslandsmeistarar 30 ára og eldri



Steingrímur Benediktsson þótti atkvæðamikill þetta sumarið og gerði atlgðu að markahæstu mönnum.

Mynd in er tekin á Pollamótinu á Akureyri í sumar. Efri röð: Steini, Jói, Davíð Jón og Geiri. Neðri röð: Elías, Svanni, Nikki, Balli og Bjóssi. Á myndina vantar restina af liðinu.

Keppni á Íslandsmóti eldri flokki karla í knattspyrnu lauk á dögnum. Afturelding varð Íslandsmeistari í flokki 30 ára og eldri. Liðið er skipað gömlum kempum úr sigursælu liði Hvíta Ríðarans. Hvíti Ríðarinn hélt úti öflugu liði um margra ára hrif og vann utandeldinda oftan en einu sinni. Liðið lék einnig á Íslandsmóti KSÍ

sem og í bikarkeppni við góðan orðstír. Nú hefur Afturelding tekið yfir nafnið á þessu fornfræga félagi og leikur varalið meistaraflokks félagsins undir þeim merkjum.

Afturelding endaði í efsta sæti með fullt hús stiga, þremur stigum á undan Breiðablik og sex stigum á undan Keflavík.



Sigurraifrar stúlkur í 6. flokki kvenna í handbolta. Þær fóru á mót í Austurbergi á dögnum og sneru heim með gullpening um hálsinn.

KOMINN Á DVD



TROÐFULLUR AF AUKAEFNI:
YFIRLESTUR (COMMENTARY) STEINDA OG BENT
Á BAK VIÐ TJÖLDIN

Fjárhagsáætlun við erfiðar aðstæður

Nú stendur yfir vinna við gerð fjárhagsáætlunar Mossellsbajar fyrir árið 2011. Því er ekki að leynd að frá árinu 2008 hefur efnahagsþróun verið sveitarfélögu sem og öðrum í þessu þjóðfélagi afar erfið. En sveitarfélag þrugaðst almennt mjög hratt við og af mikilli ábyrgð þegar ógæfan dundi yfir og í raun mun hraðar en ríkisvaldið. Hagrætt hefur verið í rekstri og útgjöld lækkuð. Þetta á að sjálfsgöðu við um Mossellsbæ. Á undanförnum árum hefur verið hagrætt mikið í rekstri sveitarfélagsins og nemur lækkan kostnaðar allt að 10%, án tillits til verðbólgu, á síðustu tveimur árum. Starfsfólk bæjarfélagsins, alltafstar á bæjarférfinu, hefur lagt sig fram um að sinna þjónustu við bæjarbúa á sem bestan hátt, þrátt fyrir að sömu fjármunir hafi ekki fylgt verkefnum og áður. Það hefur verið aðbundunarvert að fylgjast með þeirri vinnu sem fram hefur farið á undanförnum misserum við að ná endum saman og það eru mikil verðmæti fyrir Mosselllinga fólgin í þeim mannaúti sem vinnur fyrir bæjarfélagið.



ná megi fram hallalausum rekstri á næsta ári. Til þess að takast á við þetta verkefni hefur bæjarsýslingur samþykkt verklag og leiðir við fjárhagsáætlunarvinnuna.

1. Gerð er hagræðingarkrafa um 1% af útgjöldum (40 mkr.) á alla rekstrarlíði bæjarins.

2. Gert er ráð fyrir að breyting á þjónustugli leiði til 4% lækkan kostnaðar (160 mkr.). Þetta elgi annarsvegar sér stað með því að breyta verkefnum eða leggja þau af og hinsvegar með því að breyta fyrirgreiðslum sem sveitarfélagið veitir

3. Gert er ráð fyrir að tekjur aukist um 1% (40 mkr.) með hækkun á gjaldskrá og/eða sköttum.

Stöndum saman og tökum þátt

Það ætti að vera öllum ljóst að hér er verðugt verkefni að takast á við, verkefni sem ekki verður auðvelt en nauðsynlegt er að ljúka. Þetta verður ekki gert nema allir leggist á eitt og hafa leiðir verði skoðaðar. Á vefsíðu Mossellsbajar er hægt að koma með tillögur að hagræðingu og hvet ég íbúa til að taka þátt í því verkefni. Einnig verður haldinn sérstakur íbúafundur nk. þriðjudag þar sem farið verður yfir verkefnið á faglegum nótum og skipt í hópa þar sem ræddar verða mögulegar sparnaðarleirir og það sem alls ekki má spara. Samstaða er mikilvæg á tímum sem þessum. Bæjarsýslingur hefur auðnað það á undanförnum tveimur árum að vera samstiga og hefur fjárhagsáætlun verið lögð fram sameiginlega af öllum flokkum. Að því er einnig stefnt staðfestlega nú. Mossellsbær mun leggja sig eftir því hér eftir sem hingað til að styðja við íbúa og starfsmenn í samræmi við umsvif og getu sveitarfélagsins. Saman munum við halda uppí áframhaldandi góðri þjónustu við íbúa en ekki síður minna hvert annað á að styðja við bakíð á hvert öðru.

Haraldur Sveinsson
bæjarsýslingur



Stoltir leikmenn Aftureldingar. Efri röð: Birgir Frey Ragnarsson, John Andrews, Wentzel Steinar R Kamban, Gunnar Davíð Gunnarsson og Helgi Bergmann. Neðri röð: Snorri Helgason, Magnús Már Einarsson, Atli Frey Gunnarsson, Sigurðjartur Sigurðsson

Samið við meistaraflökksleikmenn

Meistaraflökksráð Aftureldingar skrifði í vikunni undir samninga við níu leikmenn sem leika muna áfram knattspyrnu fyrir félagið. Á næstu vikum er stefnt að því að klára samninga við nokkra til viðbótar.

Slys á börnum í golfi



Ástæðan fyrir því að ég skrifa er sú að tveir níu ára drengir hafa slasað í golfi í september með rúmlega viku millið. Mig langar að því tölfræði að biðja ykkur foreldra að fara vel yfir öryggisreglur í golfi með börnum ykkur og gera þeim grein fyrir hettunni sem stafar af golfboltum og golfkylfum.

Drengirnir voru ekki á æfingu þegar að þessi slys gerðist á golfvellinum í Mossellsbæ heldur voru þeir að æfa sig á vellinum. Þeir gættu sín ekki nógu vel og stóðu af nálægt golfkylfingunum. Í báðum tilvikum fengu drengirnir golfkylfu óvart í höfuðið með þeim afleiðingum að annar þeirra (sonur minn) fékk tvö sár í andlit og beinbrot undir öðru sárinu. Hinna drengurinn slasaðist einnig í andlit.

Vil ég taka það sérstaklega fram að starfsmenn vallarins eru ekki ábyrgir fyrir þessum slysum þar sem þetta gerist utan æfingartíma.

Allur er varinn góður og vert að vara börnin við þar sem golfvöllurinn er í mikilli nálægð við hverfið.

Ásdís Margrét Rafnsdóttir,
móðir og hjúkrunarfræðingur.

MOSFELLINGUR KEMUR NÆST ÚT 11. NÓVEMBER

Skilafrestur efnis og
auglýsinga er til 8. nóv

ORÐIÐ ER LAUST...

Hér gefst lesendum kostur á að láta skoðanir sínar í ljós í stuttu máli.

Fjarlægðir skrautis

Eins og bæjarhátíðin er skemmtileg þá er mjög leðinlegt að sjá skreytingar ennþá hangandi uppi í október. Í gúðanna bænum takaði þetta drasl niður. Þetta var flöt þessa einu hátíðarhelgi en ekki til lengdar. Sérstaklega tek ég sjálf eftir þessu hér í Klappahlíðinni.

Guðný

Gamlir kappleikir

Mig langar til að koma á framfæri smá kvörtun sem varðar auglýsingaskilti á hringtorgum. Það eru alltaf eldgömul skilti um einhverja leiki og maður veit aldrei hvort það er leikur í kvöld eða hvort hann var fyrir 4 vikum. Þetta finnst mér ekki nógu góð vinnubrögð ef að eitlast er til að maður mæti og styðji Aftureldingu.

Ku. Staðningsmaður

HLUTAVELTA



Brynja Rógn og Emma Íren tóku þátt í „kaupmaðurinn er á“ í Smáralindinni og söfnuðu 4.080 kr. til styrktar Skálatsheimilinu í Mossellsbæ.

LANGAR ÞIG AÐ HAFA GAMAN Í VINNUNNI?

Grillnesti leitar að
öflugum stafsmanni í
dagvinnu alla virka daga.
18 ára eða eldri

Ertu eldhress, góð(ur) á grillinu, með meðfædda
söluhæfileika og snillingur í að búa til is?
Ef þetta á við þig þá erum við að leita að þér.

Vinsamlegast skilið inn umsókn
í Grillnesti Háholti 24 fyrir 27. október.

Allar nánari upplýsingar veitir Ásta Hally
í s: 566-7273 alla virka daga til kl. 17.



HÁHOLT 24 - SÍMI 566 7273

Stöðuupplærslur
in your
face



Hanna Simonardóttir er skuggalega sátt eftir fundi í Liverpool FC head office, margt gott og skemmtilegt frumdan.)

Mán. 4. okt.



Ásta Margrét Jónsdóttir Afgreiddi Yoko Ono í dag!)

Þri. 12. okt.



Þorblót Aftureldingar - Fyrsta þorra-blótsfundir lokið þetta misserið. Undirbúningur hafinn af fullum krafti fyrir blótið 22. janúar 2011)

Þri. 12. okt.



Guðmunda Jónsdóttir Það hefði nú verið gaman að gefa nokkrum lottóspilurum milljónir í kvæðingur í síðasta útdrættinum - en það verður þá bara meira til skiptanna næst. Takk fyrir samfylgdina í lottóinu kæru landsmenn.

Lau. 2. okt.



Hreindis Ylva Þakkar casti og crewi kvikmyndarinnar Órói ásamt öðrum áhorfendum í gær fyrir frábært frumsýningarkvöld! Takk fyrir frábært samstarf og til hamingju öll með aftrasturinn! Nú er bara eitt að segja: ALLIR Í BIÓ! Sýningar hefjast í dag! 15. okt.



Bryndis Bjarnarson ætla að skottast á Hallveigarstaði með nýju kynjagleraugun.)Þri. 12. okt.



Klara Gísladóttir Hrmpf, ætlaði að panta pizzu handa okkur Hrafni, en nei, eins og Fréttablaðið keyrir Dominos ekki í Kvíslartunguna. Ög þarf sem sagt að fara út úr húsi. Hrmpf. Ög flytja svo aftur í síðmenninguna.

Fös. 15. okt.

ÞJÓNUSTA VIÐ MOSFELLINGA



Sjá flottasti í bænum

**Ökukennsla
Gylfa Guðjónssonar
Sími: 696 0042**

VERSLUM Í HEIMABYGGÐ

GÓÐIR MENN EHF

Rafverktakar
GSM: 820-5900

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

Löggiltur rafverktaki



Sjúkrahjálfun & Sjúkrarudd
**HEILSUEFLING
MOSFELLSBÆJAR**

Urðarholt 4 Mosfellsbær

Sími 578 5080



Fékkstu Endurskoðun?

ALLAR ALMENNAR VIÐGERÐIR

- Bremsur
- Demparar
- Blettun & Málun
- Smáréttingar
- Smurþjónusta

Völuteigur 11, 270 Mosfellsbær
Sími: 565-5333 & GSM: 856-0226

REDDARI EHF

- Parketslipun
- Parket niðurlagnir
- Allt viðhald parkets
- Kem á staðinn og geri föst verðtilboð.

Upplýsingar í síma 822-0636

Kaffihúsið



á Álafossi

Álafossvegur 27
sími 586 8030

**Verið
velkomin**

Kaffi, kökur og
nýsmurt brauð

ÁLAFOSS

Verslun, Álafossvegi 23

WWW.ALAFOSS.IS

SALUR TIL ÚTLEIGU

fyrir fundi og mannfagnaði



Pantanir hjá Berglini í síma 697-5328 eða á kiwanishus.moso@gmail.com
Kiwanishúsið í Mosfellsbær geysir.kiwanis.is

FÓTAADGERÐASTOFA MOSFELLSBÆJAR

Þverholti 3 - Sími: 566-6612



Heilsukvos

Einkaþjálfun í einkaumhverfi

Naðu árangri, naðu markmiðum þínum!



Heilsukvos er ekki líkamsræktarstöð heldur þjálfunarhúsið fyrir þá sem vilja einstaka einkaþjálfun í einkaumhverfi Álafosskvarðarinnar. Heilsa þín er dýrmet, vertu forvitin og kynntu þér hugmyndirnar á www.heilsukvos.is.

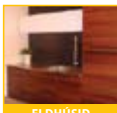
Þjálfari María Ögn s:660 0644, maria@heilsukvos.is

BÍLSKÚRAR • SVALIR • BADHERBERGI • STOFUR • ELDHÚS • VERSLANIR • IDNADARHÚSN/EDI

**Steinteppi
& epoxy
gólfeðni**



STOFAN



ELDHÚSIÐ



VINNUSTADURINN

SteinTeppi.is

Sími 864 6600

www.steinteppi.is | steinteppi@steinteppi.is

**GEGN FRAMVÍSUN
AUGLÝSINGARINNAR FÆRÐU
2 AUKA TÍMA ÞÉGAR ÞÚ KAUPIR
10 TÍMA LJÓSAKORT**

Opnunartími:

kl. 13-22 virka daga

kl. 14-20 um helgar

GUFUBAD

LJÓSABEKKIR

GÓÐAR HÚDVÖRUR

STURTUR



Þverholti 5 - Sími: 566-8110

HEYRST HEFUR...

...að Bjarni í Leirvogstungu sé fertugur í dag.

...að Rúna og Gunní elni von á sínu þriðja barni.

...að hestaréttirnar á Reykjum verði haldnar laugardaginn 30. október.

...að Ragna Rós og Gunní Vals séu að fara gifta sig undir lok mánaðar.

...að gamla þrýnið Þorkell Guðbrands-son hafi farið á kostum í fyrsta heimalækninum í handbolthanum.

...að fjöldi Mosfellinga vilji á Stjórnlagaþing. M.a. Sigríður Dögg Auðunsdóttir, Svanur Sigurbjörms-son, Bryndís Bjarnason, Jón Jósaf Bjarnason, Sigríður G. Tómasson, Kristbjörg Þórisdóttir, Elías Péturson og Sigurtaug Regnarsdóttir. Eflaust einhverjir fleiri.

...að fyrsta serían af Steindanum okkar komi út á DVD í dag.

...að Iris og Guðbjartur hafi eignast tvíburar á dögunum og séu búin að skira Davíð Loga og Birtu Rún.

...að 1212 laxar hafi komið á land úr Bugðu og Laxá í Kjós í sumar.

...að Svandís og Guðjón séu að fara gifta sig.

...að nýju búningamaði Aftureldingar falli misvel í kramið hjá fólki en nú verður ekki verslað við heimamanninn Jóa í Jákó.

...að Hlynur frjálfsþröttubjálfi eigi afmáli í dag.

...að verið sé að rannsaka síðustu daga Sigurplasts.

...að nýja live-plata Gildrunnar sé komin til landsins og sé að detta í bókir á allra næstu dögum.

...að ThaiExpress sé byrjað með heimsendingaþjónustu.

...að Bingi sé farinn með pensilinn til Færeyja að vinna.

...að Pétur Maeg og Inga elgi von á sínu þriðja barni á nýju ári.

...að starfsfólk í Lágafellsskóla sé að byrja átta vikna áðakansmáli og menn séu orðnir mjög penntir.

...að Huldbergsskvismurinn sé á leið til London í næstu viku.

...að Mosfellingarinn Andrés Vilhjálms-son og Sigurpáll Jóhannesson hafi heppni íslendameistaradómurinn í póker sem fram fór um síðustu helgi.

...að Vignir sé að undirbúa þvítíka humarveislu í Hlégarði í nóvember.

...að Ingibjörg í Pílus, sem er ekki lengur í Pílus, verði fimmting á laugardaginn.

...að nýtt bíó sé að opna í Egilshöll í byrjun næsta mánaðar.

...að Sigrún einkabjálfi hafi farið mikinn í bossamyndbandi á Vísí.

...að handboltakappinn Maggí Einarssari vel af stað með liði sínu í Danmörku. Valinn maður síðasta leiks.

MOSFELLINGUR@MOSFELLINGUR.IS

Nýir Mosfellingar

Sendið okkur myndir af nýjum Mosfell- ingum ásamt helstu upplýsingum á netfangið mosfellingar@mosfellingar.is



Ernir Haukadal fæddist þann 17. september 2010. Hann var 15,5 merkur og 51 cm. Foreldrar: Arndís og Sveinbjörn Sig.



Drengur fæddist 31. okt síðastliðinn. Hann var 21 mörk og 56 cm. Hann var skírður í messu á Lágafelli þann 10.10.10 og fékk nafnið Arnar. Bjartur. Foreldra hans eru Valdimar Jónsson og Ragnheiður Hansen.

Nýir Mosfellingar

Sendið okkur myndir af nýjum Mosfell- ingum ásamt helstu upplýsingum á netfangið mosfellingar@mosfellingar.is



Ísak Máni fæddist 30. ágúst 2010 og vó 3265 gr. og var 31 cm. Foreldrar eru Alexandra Ýr Sigurðardóttir og Bogi Hrafn Guðjónsson.



Pann 24. júní eignuðust Ásdís Már- get Ragnsdóttir og Njáll L. Mart- einsson sitt fjórða barn. Stúlkan heitir Hrafnhildur Rut Njálssdóttir. Systkini hennar heita Alexander, Dóra Lífja og Kristófer.

ÖMURLEG LEIKTÍÐ

Þegar ég settist niður til að skrifa þennan pistil var ég nú með annað víðfangefni í huga en ég gat bara ekki settið á mér með að hella úr skátum reiði minnar á þetta fjandans lyklaborð. Því þegar þetta er skrifað eru lítnar 10 mínútur síðan leikur Everton og Liverpool var flautaður af en honum lauk 2-0 með sktu upp á bak minna manna.

Þannig er nú í pottinn hútið að ég er Liverpool maður og hef alltaf verið, já og VERD alltaf pangauð til daga minir hér eru taldir. Ég hef staðið með mínum mönnum í gengnum alla tíð og þaf hefur verið mikil rússbanaferi. Sigrarnir hafa verið ansi sætr og töpin jafnframt súr, en síðasta tímabil var það súrasta og svartasta sem ég man eftir. Eftir að hafa verið slegnir úr þílum keppn- um vorum við að reyna að rembast við að komast í meistaraðeld en rembingurinn varð að vonbrigð- um og tímabilið varð það lélegasta síðan land byggðist. En með von í hjarta og nýjan stjóra í brúnni varð maður vongóður um að þetta tímabil yrði tímabil stórra sigra en staðreyndin er önnur, nú verður ekki barist um titla heldur veru okkar í deildinni sem að ég hélt að ég myndi aldrei upplifa á meðan ég lifði.

Maður þarf að skrifa meðfram veggjum til að forðast háð og hörð skot frá samstarfsmönnum og öðru fólki. Ég er búinn að fá nóg, menn sem hafa það að atvinnu að sparka í bolta og elga fyrir vikið skit nóg af peningum, eiga nú að drullast til að fara spila fótbolta og fara að vinna eitthvað af þessum leikjum sem þeir eiga eftir svo að maður verði ekki fyrir einelti þaf sem eftir er að árinu. Þaf sem hefur haldið gegheilsunni í lagi til þessa er að drullusokkarnir í Man. Útd. eru líka að drulla upp á bak en þeir eru þó í 4. seti en við í því 19. En maður á aldrei að gefast upp... You'll never walk alone.

Högni Snær

Í eldhúsinu

Kjúklingasalat

Inga Friðný Sigurðardóttir bankastarfsmaður gefur okkur uppskrift að þessu sinni. „Þessa uppskrift fékk ég í matarboði á Egilstöðum í sumar og við urðum alveg heilluð af þessum rétti, fjölskyldan, og hafa dæturnar oft óskað eftir honum í föstudagsmáltíðina.“

Kjúklingasalat með Doritos.

Salat: Blandið saman í stóra skál káli, 4-5 tómötum, ½ gúrku, ½ papríku og vinberjum. 100 gr. furuhnetur léttristadað á þurri þönnu og hellt svo yfir salatið. Jarðarber 1 askja þrýtuð niður og höfð sér í skál. Fetaostur 1 krukka Doritos flögur (cheese) Kjúklingabringur 4-5 stk. skornar smátt og steiktar á þönnu, kryddaðar með salti og pipar, BBQ sósu heit yfir og látið malla smá stund. Hellt síðan í skál og látið kólna áðeins því ekki gott að hafa of heitt með salatinu.

Sósan:

Philippo Berio, Balsamic Vinegar 2-3 msk.



Siróp, Steven Maples 2 msk. Hvítlaukur, 3 rif, marin. BBQ sósa 3-4 msk. Ólla af fetastöi ½ krukka

Hvernig skál raða á diskinn? Þaf er aðal sportið: Salat – kjúklingur – fetastaur – jarðarber – Doritos flögur muldar yfir – sósunni svo heilt snyrtilega yfir. Verði ykkur að góðu.



SMÁ AUGLÝSINGAR

Óskum eftir leigubíð
Óskum eftir bíð til leigu í Mosó. Ungt par með fyrsta barn á leiðinni. Getum flutt inn í nóv./des. Asgeir og Yrja. 6918858/ asgeir@mosfellingur.is

Bíð til leigu
3 herbergja bíð til leigu frá og með 6. jan 2011, 90f bíð með húsgögnum í Hofunum. Uppl. í síma 690-1999 Bryndis. Eftir 26. okt í síma 690-1999.

Vantar hesthús
Óska eftir að taka hesthús á leigu í Mosfellsbæ. Reglulegum greiðslum heitið og góðri umgengi. Skoðað allt Signður s. 863-4339.

Óska eftir bíð til leigu
Vantar að leiga 4 herb. bíð í Mosfellsbæ um áramótin. Uppl. í síma: 893-7421 eða heimasíma: 456-7420 Anna Maria Schmidt. annaschmidt@sinnet.is

Stúdíóherbergi til leigu
Höfum til leigu stúdíóherbergi með ískáp og eldunaraðstöðu. Sími: 866-6684, Albert



Hjól í óskilum
Þetta reiðhjól hefur legið í garði í Blikahöfða síðustu vikurnar. Ef einhver kannast við það má hafa samband við Matthías í síma 6920584 eða koma.

Einkakennsla
Get tekið að mér nemendur í einkakennslu í íslensku. Tek einnig að mér prófarkalestur. Hjördís Kvaran s. 845-8473.

Lítið húsnæði óskast
Óska eftir litlu húsnæði undir vinnustofu hér í Mosó. Uppl. Sveinbjörn s. 6932277.

Smáauglýsingarnar eru friar fyrir einskattanga
Sendist á netfangið: mosfellingur@mosfellingur.is

Gott til endurvinnslu

ÞJÓNUSTA VIÐ MOSFELLINGA

Tek að mér alla krana- og krabbavinnu

Útvega allt jarðefni

VÖRUBILL Þ.B.

Klapparhlíð 10
Þorsteinn 822-7142



Kolbrún Rakel Helgadóttir

kolbrunrakel@gmail.com
Lerkibýggð 5 - Mosfellsbær
Sími: 869-7090

Nýjir viðskiptavinir velkomnir

www.youcanworkfromhome.net



Sjúkrapjálfun Mosfellsbæjar



Sonja Riedmann löggitur sjúkrapjálfari
Eva Marie Björnsson löggitur sjúkrapjálfari

Nýtt námskeið hefst miðvikudaginn 6. október kl. 19:00
„Læru að lifa í þessum heimi án þess að vera hálfviti, Tökum fyrir bókina „Heimurinn er fullur af hálfvitum“, eftir Paul Meyer. Þetta er í þrjá sinni sem við förum yfir þessa bók. Viðhorf þitt til lífins gæti gjörbreyst eftir lesturinn. Skráning hjá Sonju Riedmann í síma 566-8521 & 566-8520. Námskeiðið er ókeypis

Sjúkrapjálfun Mosfellsbæjar • Skeljatunga 20 • Sími 566-8520 • Netfang: sonjar@sinnet.is

OPNUNARTÍMAR SUNDLAUGA

Lágafellslaug

Virkir dagar: 6:30 - 20:30
Helgar: 8:00 - 18:00

Varmárlaug

Virkir dagar: kl. 6.15 - 08:00 og 16:00 - 21:00
Helgar: 9:00 - 18:00.



þur þröðlaust net kuldur af krana en þollinn í beinni kaffi rásakjör samtið samlokur leasagne heitt súkkulaði



Kaffi- og veitingahús - Háholti 14 - S. 586 8040

ELEKTRUS

- Löggitir rafverkta

Sigurjón Hólm Magnússon

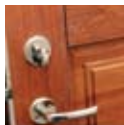
Löggitur rafverkta
Sími 895 1580 | sigurjon@elektrus.is
www.elektrus.is

VERSLUM Í HEIMABYGGÐ



ÁK Verktakar ehf.
Pípulagningaþjónusta

Kristinn Ingvarsson pípulagningamaður
Sími 899 4677 • Gerplustræti 25 • Mosfellsbær
akverktakar@gmail.com



Gluggar

Útihurðir

Sérsmíði

...í réttum gaðum



GK GLUGGAR

Völuneygur 21 | 270 Mosfellsbær | 566 6787
www.gkgluggar.is | gkgluggar@gkgluggar.is

FullFrisk

Þjálfun eftir fæðingu

NÚ Í MOSFELLSBÆ



www.fullfrisk.is

VGH
MOSFELLSBÆ
Verktaki - Vélaleiga
GSM: 896 6279 / 896 9443 / 896 2279



Viltu betri heilsu?
Leitaðu til ráðgjafa með reynslu

Ragnheiður Jóhannsdóttir
Heilbrigði ráðgjafi í Mosfellsbæ
Sími: 896 6913
betriheilsu.is/ragnheidi_raggesis@gmail.com



BÍLAPARTAR
VIÐ HÖFUM ÞAD SEM ÞÚ LETTAR AÐ

VIÐ ERUM NÚ ORÐIN ÞJÓNUSTUADILI FYRIR ÚRVINNSLUSJÓÐ

Þú getur komið með bílinn til okkar og fengið skilagrein fyrir 15.000 króna úrvinnslugjaldi.

GRÆNUMYRI 3 - SÍMI 587 7659 - WWW.BILAPARTAR.IS

SPURNING TIL BÆJARBÚA

Hver er fallegasti
Mosfellingurinn?



LILJA:
Bjarki Þjállari



SIGRÚN:
Ásdís Reynisdóttir



ANNA BJÖRG:
Helgi dýralæknir



RAGNAR:
Gummi á Draumakaffi



ÍRIS:
Kristján Vidalin



STULLI OG DAGUR:
Stulli og Dagur



Tequila teiti



Under my umbrella



Lukkudýrin á vellinum



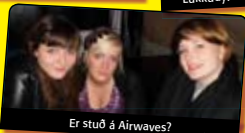
Systkinin



glimmer.is



Fila sig í botn



Er stuð á Airwaves?



Glámur og Skrámur



Ljós hæðar á lokahófi

HVERJIR VORU HVAR ?

Sendið okkur enditega myndir - mosfellingur@mosfellingur.is



UMFA við elskum þig!



Horfðu á björtu hliðarnar



Stórir og sterkir



Lukkulegar í London



Atli ofurhetja



Systurnar í stuði



Stelpurnar hressar



Nautjafarnir



Iss piss



Kjötstykkid



Snorri og Sýlvía Nótt



TVÍFARAR



BRYNJA



BIRGITTA



NÍNA BJÖRK OG ALDÍS MJÖLL

VALDAR BESTI FÉLAGINN OG BESTI LEIKMAÐURINN



Opnunartímar
Miðvikurdaga: 20 - 23
Fimmtudaga: 20 - 23
Föstudaga: 17 - 01
Laugardaga: 20 - 01
Sunnudaga: 20 - 23

Óskum Mosfellingi til hamingju

með nýjan og betri Mosfelling
á 8 ára afmæli bladsins.

www.berg.is

Fasteignasalan Berg
Háholt 14, 2. hæð
270 Mosfellsbær



Klippið út flippinn og
framið þú & Thai Express &
fáð 10 % afslátt af
öllum tilboðum
okkar.



Thai Express

www.thaiexpress.is



Thai Express dagar*

Alla mánudaga eru allar núðlur af matseðli á 990 kr.
Alla þriðjudaga eru öll steikt hrísgrjón af matseðli á 990 kr.

Hádegis tilboð í áskrift fyrir einstaklinga & fyrirtæki

Allar upplýsingar um áskrift í síma 699 3762 eða með tölvupósti:
thaiexpress@thaiexpress.is

Fjölskyldutilboð

KJARNANUM

- Þverholt 2, Mosfellsbæ

sími: 552 6666

thaiexpress@thaiexpress.is

www.thaiexpress.is

OPÍÐ:

Virka daga 11:30 - 14:00

17:00 - 21:00

Laugardaga 17:00 - 21:00

Sunnudaga 17:00 - 21:00

Cafe Kidda Rót

Haholti 13-15 • Sími: 552-8002

www.cafekiddarot.is

MOSFELLINGUR

WWW.MOSFELLINGUR.IS • MOSFELLINGUR@MOSFELLINGUR.IS

GK
Snyrtistofa

Kjarna

pverholti 2

Sími: 534 3424



Mynd/Hilmir

VERÐLAUNAHRÚTAR Í KJÓSSINNI

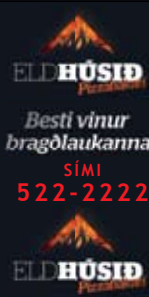
Verðlaunagripir í flokki veturgamalla hrúta. Frá vinstri: Runni frá Morastöðum (3. sæti) / eigu Orra og Mariu Dóru, Þrjónn frá Andrésí á Hrísbú (2. sæti) og Skorager frá Kíðafelli. Skorageri sem fékk 86,5 stig er í eigu Sigurbjörns og Bergþóru á Kíðafelli og hlýtur hinn eftirsóttu heppskjöld 2010.

Fasteignasala Mosfellsbæjar

*Dreymir þig
um eigið
húsnæði?*

Sími: 586 8080

www.fastmos.is



Fálkahöfði

Til sölu afar glæsileg 91 fm. þriggja herbergja íbúð á þrjú og efstu hæð í fállegu fjölbýlishúsi. Eignin er öll hin vandabasta. Parket og flisar á gólum. Útengt úr stofu og herbergi á stórum suðuvallir. Sér ingangur. V. 20,6 m.



Háholt

Glæsileg og afar vel skipulögð 95 fm. íbúð á 3. og efstu hæð með sér ingang. Úptekin loft með inniflötti halogenlysingu. Vandadur innréttingar og gólfefni. Sjón er sögu ríkar. V. 25,8 m.



Kvísartunga

Glæsilegt 279 fm. parhús á tveimur hæðum við Kvísartungu. 80 fm svalir á bílskurðaki. Skipti á minni eign koma til greina. Hagstætt áhvalandi lán. V. 37,0 m.



Stórikriki

Afar glæsileg 159 fm. eign á efstu hæð í þessu vandaða fjölbýli við Stórákrika. Eignin er með 24 fm. bílskur og góðu herbergi inn af honum. Flottar innréttingar, stórar svalir og fállegt útsýni til Ejsunnar. V. 30,5 m.



Tröllateigur

Mjög fállegt 185 fm. raðhús á tveimur hæðum við Tröllateig í Mosfellsbæ. Góð svefnherbergi, flottar innréttingar. Stór sólpallur með heitum potti. Gott skipulag. Einstaklega fálleg eign.



Þjónusta við Mosfellinga í 20 ár

Pétur Pétursson
löggitur
fasteignasali
897-0047

Háholtt 14, 2. hæð

588 55 30



Ásland

Glæsilegt og frábærla staðsett 280 fm. einbýli eft í Áslandinu. 4 góð svefnherbergi. 2 stofur og flott tómstundaherbergi. Stór sérhannað nudd-pottur. Stór lóð 1600 fm. Mörg bílastæði. Rúmgóður bílskur og gróðurhús.



Stóri-teigur

Gott, 155 fm. raðhús með bílskur 26 fm. bílskur samt, 181 fm. við Stóri-teig. Húsið er á tveimur hæðum. Fállegur garður og bílastæði. Lækkað verð.



Tröllateigur

Glæsileg, 122 fm. íbúð á fyrstu hæð í vönduðu fjölbýli við Tröllateig. Vöndu gólfefni og innréttingar. Lyfta í húsi. Bilageymsla. Fálleg lóð og umhverfi. V. 25,9



Arkarholt

236,7 fm. einbýli á flottum stað neðst í lokaðri götu við Arkarholt í Mosfellsbæ. 4 góð svefnherbergi. Stór 30 fm. sólstofa með heitum potti. 2 baðherbergi, mjúlega endurnýjuð. Tvíbreiður bílskur. Stór og fállegur garður. V. 47,5 m.