

MOSFELLINGUR

13. TBL. 13. ÁRG. FIMMTUDAGUR 2. OKTÓBER 2014 DREIFT FRÍTT INN Á ÖLL HEIMILI OG FYRIRTÆKI Í MOSFELLSBÆ, Á KJALARNESI OG Í KJÓS



Kennararnir Ásdís Valsdóttir og Hildur Pétursdóttir

Hljóta jafnréttisviðurkenningu Mosfellsbæjar

Jafnréttisdagur Mosfellsbæjar var haldinn fimmtudaginn 18. september. Þá veitti fjölskyldunefnd Mosfellsbæjar sérstaka jafnréttisviðurkenningu. Hana hlutu Ásdís Valsdóttir og Hildur Pétursdóttir kennarar við Lágafellsskóla fyrir frumkvöðlastarf í kennslu í jafnréttis- og kynjafræði á grunnskólastigi. Þær hafa boðið upp á valáfanga á unglingsgasti bæði í Lágafellsskóla og Varmárskóla.

Með viðurkenningunni vill Fjölskyldunefnd hverja kennara hjá Mosfellsbæ áfram til góðra verka í tengslum við jafnréttisfræðslu til barna og unglinga. »4

Mynd:Hilmar

EIGN VIKUNNAR

www.fastmos.is



Uglugata 56-58 - nýjar íbúðir

Nýjar 4ra herbergja íbúðir með séringangi í nýju fjórbylis-húsi sem nú er í byggingu í Helgafellslandinu í Mosfellsbæ. Mjög fallegur staður, neðst í götu við opið svæði, stutt í skóla og íþróttasvæðið að Varmá. Íbúðirnar afhendast fullbúnar með innréttingum. Gólfefni eru eikarparket og flisar. Afhending í febrúar 2015.

136,2 m² íbúð á jarðhæð ásamt 30,2 m² bílskúr V. 42,5 m.
136,2 m² íbúð á jarðhæð V. 38,9 m.
150,8 m² íbúð á 2. hæð ásamt 30,2 m² bílskúr V. 44,8 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 Dóra Hlín Ingólfssdóttir fyrrverandi lögregluamaður

Lét af störfum eftir 40 ár í lögreglunni

»16

RÉTTINGAVERKSTÆÐI

Jóns B. ehf.

Flugmýri 2, Mosfellsbær
Símar: 566 7660 og 697 7685 jonrett@internet.is
NÝ HEIMASÍDA - WWW.JONB.IS

Þjónustuverkstæði
útvegum bílaleigubíla



Ný
CABAS
þjónaskoðun



Lágkolvetna braud
Súrdeigsbraud með rúsinum

www.mosfellabakari.is - sími 5666145

MOSFELLINGUR

www.mosfellingur.is - mosfellingur@mosfellingur.is

Útgefandi: Mosfellingur ehf., Spókahéða 26, sími: 694-6426
Ritstjóri og ábyrgðarmaður: Hilmar Gunnarsson
Ritstjórn: (bládamenn og ljósmóðurar)
 Anna Ólöf Sveinbjörnsdóttir, annaolaf@mosfellingur.is
 Ragnar Þór Ólason, raggiola@mosfellingur.is
 Ruth Örnólfssdóttir, ruth@mosfellingur.is
Prentun: Landsprent. **Upplag:** 4.000 eintök
Dreifing: Íslandsþóstur.
Umbrot og hönnun: Mosfellingur ehf.
Prófförk: Ingibjörg Valsdóttir
 Tekið er við aðsendum greinum á mosfellingur@mosfellingur.is og skulu þær ekki vera lengri en 500 orð. Efni og auglýsingar skulu berast fyrir kl. 12, mánaðagi fyrir útgáfudag.
Mosfellingur kemur út að jafnaði á þriggja vikna fresti.

Næsti Mosfellingur kemur út 23. október

Metnaður í Bæjarleikhúsinu

Líkafélag Mosfellsveitar Lífsumsýndi um helgina Ronju Reningjádóttur eftir sögu Astrid Lindgren. Frábær uppsetning í Bæjarleikhúsinu okkar og óhætt að segja öllu sé til tjálað. Það er greinilega metnaðarfullt leikari vændum í Mosfellsbæ. Ekki sít þess að er tilitt til þess að er áhugaleiknis er að ræða.



Öll svíðs-mynd og

Hilmar Gunnarsson, ritstjóri Mosfellings

þúningur eru til mikillar fyrirmyndar og greinilega mikið í lagt. Tónlistin var öll leikin á sviðinu og kom mjög vel út og ekki amalegt að vera með söngkonur á borð við Mariu Ólafis og frísi Hólmi þarna í fararbroddi.

Listrænir stjórnumdur sýningarinnar eru þær Agnes Wild og systurnar Sigrún og Eva Björg Harðardóttur. Frábært að sjá þessar stelpur sem aldur eru upp í Bæjarleikhúsinu skila sönnum flottu verki frá sér. Húrra!

Já, það var gaman að fara í leikhúsið og upplifa þetta ávintýri og hvet eg Mosfellinga til að gera slíkt hið sama.



Kjüllli frá Ísfugli
 langflettastur

www.isfugli.is

Í PÁ GÖMLU GÓÐU...

SAUÐHÓLL

Sauðhóll er nafn á fallegum hól í landi Helgafells. Eftirfarandi frásögn skráði Haukur Nielsson, bóndi á Helgafelli að beiðni undirritaðs, sem þá var kennari í Brúarlandsskóla: *Það var um veturnætur að bóndinn á Helgafelli í Mosfellsveit fór fram í Skamadal til að smala heim fé sínu. Vöðurúttit var slæmt, kafalísköf og skyggni því ekki gott. Bónda gekk vel að ná saman fénu, enda undan veðrinu að sveigja heim til bæja, því vindur var af austri. Bónda fannst fé fleira en hann átti, en sá það ekki vel fyrir snjóuggunni. Hélt hann að þetta ókunna fé væri annaðhvort frá Reykjum eða Varmá. Segir ekki af ferðum bónda fyrr en hann kom fram á Hrísholt fyrir ofan Sauðhól. Þá taka sig útúr nokkrar kindur og sveigja niður að hólnum. Bóndi ætlar að hlaupa fyrir kindurnar og reka þær til baka en nær ekki stöðva þær. Kindurnar hlaupa beint að hólnum. Sér bóndi þá að dyr opnast á hólnum og renna kindurnar þar inn og svo lokast höllinn!*



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



HÉÐAN OG ÞAÐAN



Getur þú fundið Benjamín falinn í blaðinu?



Fiskbúðin Mos

PARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?



100BILAR.IS OG ISBAND.IS • ÞVERHOLT 6, MOSFELLSBÆ



**Einar Páll
Kjærnested**
Lögg. Fasteignasali



**Svanþór
Einarsson**



**Egilína S.
Guðgeirsdóttir**



**Hildur
Ólafsdóttir**



**Þórhildur M.
Sandholt**
Lögg. Fasteignasali



HJALLAHLÍÐ

Falleg 65,8 m², 2ja herbergja íbúð á 1. hæð með séríngangi og verönd í 2ja hæða fjölbýli. Íbúðin skiptist í forstofu, gang, rúmgott svefnherbergi, gott gluggalaust herbergi/geymslu, baðherbergi, stofu og eldhús með borðkrók.

V. 23,5 m.



ARNARTANGI

94 m² endaraðhús á einni hæð við Arnartanga 63 í Mosfellsbæ. Eign í barnvænu og rólegu hverfi. Stór og gróinn sérgarður í suðurátt. Húsið skiptist í tvö til þrjú svefnherbergi, forstofu, eldhús, baðherbergi, þvottahús, stofu og borðstofu.

V. 29,5 m.



DALATANGI

Dalatangi 1 - 270 Mosfellsbær. Fallegt og vel skipulagt 213,8 m² einbýlishús með innbyggðum bílskúr. Eignin skiptist í fjögur svefnherbergi, tvær rúmgóðar stofur, tvö baðherbergi, eldhús, þvottahús og bílskúr. Steyp bilaplan með snjóbræðslu og gróinn garður með timburverönd í suðvestur.

V. 48,9 m.



HAGALAND

Stórt og glæsilegt 361,2 m² einbýlishús á 2 hæðum með aukabíldöng og tvöföldum bílskúr við Hagaland 7 í Mosfellsbæ. Húsið stendur innst í litlum botnalanga á falllegum stað. Fallegt útsýni. Gott skipulag. Falllegur innréttingar.

V. 78,5 m.

VILTU SELJA?

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



FURÚBYGGÐ

109,5 m², 3ja herbergja raðhús með góðum garði við Furubýggð 10 í Mosfellsbæ. Eignin skiptist í tvö svefnherbergi, forstofu, hol, baðherbergi, þvottahús/geymslu, eldhús, stofu og sólstofu. Timburverönd og garður í suðaustur.

V. 30,9 m.

KVÍSLARTUNGA- FALLEGT PARHÚS



Mjög fallegt 217,4 m² parhús á tveimur hæðum við Kvíslartungu 96 í Mosfellsbæ. Eignin skiptist í fjögur svefnherbergi, tvö baðherbergi, forstofu, þvottahús, geymslu, sjónvarpshól, eldhús, stofu og bílskúr. Eignin er skráð 217,4 m², þar af parhúsi 190 m² og bílskúr 27,4 m².

V. 48,7 m.

HAGALAND - NEÐRI SÉRHÆÐ



Mjög falleg 116,9 m² neðri sérhæð með innbyggðum bílskúr við Hagaland 2 í Mosfellsbæ. Eignin er skráð 116,9 m², þar af íbúð 92,3 m² og bílskúr 24,6 m². Eignin skiptist í tvö svefnherbergi, stofu, eldhús, forstofu, baðherbergi, þvottahús og bílskúr. Hellulagt bílastæði. Falllegur garður með timburverönd.

V. 32,5 m.



ÁLMHOLT

86,2 m², 3-4ra herbergja íbúð á neðri hæð með séríngangi í fjöribýlishúsi neðst í botnalanga við Álmholt 15 í Mosfellsbæ.

V. 24,9 m.



GERPLUSTRÆTI

Rúmgöð og glæsileg 133,1 m², 4ra herbergja íbúð á jarðhæð, ásamt bílastæði í bílarkjallara. Vönduð tækja. Glæsilegar innréttingar og gólfefni. Gólfhit. Svalir og sérgarður í suður.

V. 37,9 m.



REYKJADALUR

Til sölu Garðyrkjustöðin Reykjadalur í Mosfellsdal, 10.226 m² eignarlóð með 187,2 m² einbýlishúsi, 128,6 m² garðskála, 6 gróðurhúsum, samtals 2.216 m² og 118,3 m² þökkunarhúsi á skógvaxinni lóð við Suðurla. Jörðin stendur við Reykjadalssaleggjara í Mosfellsdal. Garðyrkjustöð á falllegum stað í Mosfellsdal.

V. 83,5 m.

VANTAR EIGNIR Á SKRÁ

Erum með kaupendur af 5 herbergja fasteign í Mosfellsbæ. Verðugmynd um 40 m.

Erum með kaupendur af 3-4ra herbergja íbúð í Mosfellsbæ. Verðugmynd 25-30 m.

Erum með kaupendur af sérþylli í Mosfellsbæ. Verðugmynd 40-55 m.



Þjófstart í Listasal

Laugardaginn 4. október kl. 15 verður opnuð í Listasal Mossfellsbæjar, Kjarna, Þverholti 2, einkasýning Þórs Sigurbórsonar undir heitinu Þjófstart. Þar sýnir hann verk sem búa yfir innbyrðis spennu og andstæðu. Verk Þórs fást oft við greiningu á hlutum sem við höfum aðlaða líkamanum og notum til að skoða og fást við heiminn. Verk hans ógra skilningi okkar á hversdagslegum hlutum og stórka klisjum um fegurð og náttúru. Þeir Sigurbórsonar býr og starfar í Reykjavík. Hann lauk BFA námi við Listaháskóla Íslands (Reykjavík) og MFA frá School of Visual Arts (New York City). Sýningin er opin á afgreiðslutíma Bókasafns Mossfellsbæjar og stendur til 1. nóvember. Áðgangur er ókeypis.



Reykjast með flóamarkað í Kjarna

Starfsfólk leikskólans Reykjakots verður með flóamarkað á morgun föstudaginn 3. október kl. 14-18 í Kjarnanum. Markaðurinn er fjárfélag vegna fyrrihúðarót námsferðar í apríl 2015. Föriðni er heltið til Boston þar sem skoðaðir verða leik- og grunnskólar og sátt með áherslu á menntun ungra barna. Fjölþeytt úrgar verður til sölu, fót, skór, heimaprjónuð fót, skart, listmunir, leikföng, bækur og ýmsir heimilismunir. Foreldrar, fyrrum starfsmenn og bæjarbúar Mossfellsbæjar eru hvattir til að mæta og gera góð kaup, verur verður stíll í hóf og þrúttmenning viðhöf.

Frístundaávisun fyrir börn fædd '97-'08

Að gefnu tilfelli er ítrekað að Mossfellsbær styrkir frístundaöskun allra barna og unglinga á aldrinum 6-18 ára (börn fædd 1997-2008) sem eru með lögheimili í Mossfellsbæ. Árelgt framlag frísundaávisunarinnar er að fjárhæð 25.000 kr.



Kolbrún Þorsteinsdóttir formaður fjölskyldu-nefndar og Haraldur Sverrisson afhenda Ásdís og Hildi viðurkenninguna.

Jafnréttisdagur Mossfellsbæjar • Ásdís og Hildur hljóta viðurkenningu fyrir frumkvöðlastarf

Bjóða upp á valáfanga í jafnréttis- og kynjafræði

Ásdís Valsdóttir og Hildur Pétursdóttir kenningar í Lágafellsskóla hluta á dögnum jafnréttisviðurkenningu Mossfellsbæjar. Viðurkenninguna hluta þær fyrir frumkvöðlastarf í kennslu í jafnréttis- og kynjafræði. Þær hafa boðið upp á valáfanga á unglingastigi bæði í Lágafellsskóla og Varmárskóla.

Valáfanga á unglingastigi

Segja má að upphafið hafi verið þegar Ásdís tók áfanga í fjarnámi í almennri kynjafræði við HF haustið 2012. Úpp úr því fór hún að velta því sér að gaman væri og þarft má að bjóða upp á valáfanga um jafnréttismál.

„Við Hildur hittumst og ræddum þessa hugmynd. Hún var þá að kenna í unglingadeildinni í Varmárskóla og leist vel á“, segir Ásdís. „Eftir hvarningu frá stjórnendum í Lágafellsskóla sóttum við um styrk til Sprotasjóðs. Við fengum styrkinn og þá var ekki aftur snúið.“

Reyndar höfðu þá forsendur okkar breyst, Hildur búið að flytja sig í Lágafellsskóla og ég átti von á barni. En við höldum okkar stríki.“

Ræddu málin opinskátt

Hvaða nemendur sátu áfangann?
„Við buðum upp á valáfanga fyrir 9. og 10.

bekk þar sem leitastr var við að ræða málin opinskátt, af hreinskilni og á jafningjagrunðvelli. Það var mikill munur á kynjahlutverki eftir skólinum, í Lágafellsskóla völdu 11 stelpur og einn strákur þetta fag en í Varmárskóla voru þá 3 stelpur og 16 strákar. Hvernig var viðhorf nemenda í upphafi áfangans?

„Í byrjun voru krakkarnir frekar tortrygnir, hvaða kerlingaröfl þetta væri og lögðu lítið til mállanna. Svo breyttist viðhorf þeirra eftir því sem á leið, langflestra alla vega, ásamt því að þau urðu öruggeri með eigin skoðanir“, segir Hildur.

Kynmyndin mörgum erfið

Um hvað var fjallað í áfanganum?

„Við skoðum hefðbundin kynjahlutverk og klánvæðinguna og spáðum í af hverju þetta er svo. Kynmynd er mörgum erfið að uppfylla og þurfa krakkarnir að vera ansi sterkir til að sigla á móti stránum.“

Við vildum að krakkarnir veltu fyrir sér hvernig auglýsendur og poptónlistarmarkaðurinn hafa áhrif á okkur. Við skoðum hvernig myndir eru „photoshoppaðar“ og veltum því upp hvernig kynjunum er stíll upp, hvort sú mynd sé raunveruleg og einn og við viljum hafa af kynjunum og hlutverkum þeirra.“

MARKMÍÐ ÁFANGANS

- » Að nemendur auki þekkingu sína á stöðu kvenna og karla í samfélaginu sem og stöðu minnihlutahópa.
- » Að nemendur þjálfast í að taka þátt í umræðum um tiltekin efni og koma skoðunum sínum og hugmyndum á framfæri.
- » Að nemendur útlitast í að líta á verðindin út frá sjónarhorni kyns og kynferðis.
- » Að nemendur verði meðvitáðir um áhrif jafnréttisbáttunnar fyrir og nú.
- » Að nemendur þjálfast í gagnrýnni hugsun.

Jafnrétti kynjanna ekki náð

„Orðið feminísti fannst mörgum krökkunum allveg ferlegt, að það hlutu að vera einmanna, tóðandi kerlingar. En skilgreiningu á feminísta er einstaklingur sem hvernig á jafnrétti á milli kynjanna er ekki náð og er tilbúinn að gera eitthvað í málinu. Jafnréttis- og kynjafræði snýst alls ekki um að stílla kynjunum upp sem andstæðingum, að strákarnir séu ómögulegir og stelpurnar einhver fórnarlömb, alls ekki.“

Við ræddum fleiri mál eins og málefni fatiðra, samkynneigðra og kynþáttafordóma. Í lok áfangans skilðu nemendur samantekt um hvernig þeim fannst hafa tekist til og var það örugglega skemmtileg lesning.

Jafnréttisviðurkenning Mossfellsbæjar skiptir miklu máli til þess að vekja athygli á málinum og vonandi skrá fleiri krakkar sig í valáfangann á næstu vorönn.

Það verður pottþétt alveg svakalega gaman eins og stóð, enda unglingar frábært fólk sem hefur svo sannarlega mikil til mállanna að leggja“, segja þær stóllur að lokum.



Frá jafnréttisdagi Mossfellsbæjar.

KIRKJUSTARFÍÐ

HELGIHALD NÆSTU VIKNA

Sunnudagur 5. október
Guðsþjónusta í Lágafellskirkju kl. 11:00

Sunnudagur 12. október
Guðsþjónusta í Lágafellskirkju kl. 11

Miðvikudagur 15. október
Bænastund á Eirhórum kl. 13:30

Sunnudagur 19. október
Guðsþjónusta í Lágafellskirkju kl. 11

Prjónasamvera í kvöld
2. október kl. 20:00

Sunnudagaskólinn í Lágafellskirkju
alla sunnudaga kl. 13:00

12 spor - andlegt ferðalag
í safnaðarheimilinu
miðvikudaga kl. 18:30
Sjá nánar í auglýsingu í blaðinu.

KIRKJUKRAKKAR
Í veturn verða kirkjustarf/Kirkjukrakkari í samvinnu við frístundasel bæði í Varmárskóla og Lágafellsskóla. Starfð er svaþað í Sunnudagaskóla, sungið, farið í leiki, rætt um lífið og tilveruna, hlustað á sögur og farið með bænir. Kirkjukrakkari eru fyrir 1., 2. og 3. bekk í Varmárskóla og fyrir 2., 3. og 4. bekk í Lágafellsskóla. Ekki er nauðsynlegt að vera í frístundaseli til að taka þátt.

WWW.LAGAFELLSKIRKJJA.IS

LEIKFÉLAG MOSFELLSSVEITAR KYNIR SÖNGLEIKINN:

RONJA

SÝNINGAR Á SUNNUDÖGUM KL. 16
Í BÆJARLEIKHÚSINU MOSFELLSBÆ
MIÐAÐANTANIR Í SÍMA 566 7788
MIÐAVERÐ 2500 KR. - [FACEBOOK.COM/LEIKMOS](https://www.facebook.com/leikmos)

NÆSTU SÝNINGAR:
AUKASÝNING LAU. 4. OKT. KL. 14 - ÖRFÁ SÆTI LAUS
SUNNUDAGINN 5. OKT. KL. 16 - ÖRFÁ SÆTI LAUS
SUNNUDAGINN 12. OKT. KL. 16
SUNNUDAGINN 19. OKT. KL. 16
SUNNUDAGINN 26. OKT. KL. 16

Myndó eykur þjónustu sína með Instaprent.is • Prenta á púða, segla, límíða o.fl.

Ólína hjá Myndó byrjuð að prenta Instagram myndir

Ólína Kr. Margeisdóttir ljósmyndari hjá Myndó ljósmyndastofu hefur keypt rekstur fyrirtækisins Instaprent og flutt starfseminu í Mosfellsbæ.

Instaprent er fyrirtæki sem stofnað var fyrir rúmum ári síðan og býður upp á nýstárlega þjónustu sem gerir fólki kleift að hanna fallega hluti úr eigin Instagram-myndum.

Einfalt og þægilegt ferli

Kaup á vöru hjá Instaprent er einfalt ferli í gegnum heima vggv. instaprent.is. Viðskiptavinur velur vöru, skráir sig inn og velur sínar uppáhalds Instagram myndir. 5-7 dögum síðar fær viðskiptavinurinn póstsendingu sér að kostnaðarlausu. Fyrir þá sem ekki eru á Instagram geta þeir sent inn sínar eigin myndirnar á hallo@instagram.is og notað þær

„Í dag er prentað á segla, púða og papír en á næstu dögum bætist við úrvalið eins og myndir í lykklappur, armbönd og hálslem. Einnig erum við að búa til fá sérhannaða ramma undir Instagram myndirnar þínar,“ segir Ólína sem heggst bæta við enn við vörurvalið þegar fram í sækir.



Ólína Kr. Margeisdóttir



YMSIR MÖGULEIKAR Í BODI



Eyjan okkar, Audens og Brittens

Ingibjörg Guðjónsdóttir sópran-söngkona og Arnhildur Valgarðsdóttir pianóleikari flytja tónlist Benjamins Britten við ljóðaflokkinn Á einni þeirri á tónleikum í Hannesarholti fimmtudagskvöldið 2. október. Ljóðin eru eftir W. H. Auden en Ingibjörg syngur íslenska þýðingu Trausta Ólafssonar á þessum nær einstöðu ljóðaflokki þar sem rennur saman í eina myndlíkingu eyjan, mannsálin, ástín og náttúran. Auk eyju Audens og Brittens flytja Ingibjörg og Arnhildur sérvalin íslensk sönglög sem kallast á við efni ljóðaflokks þeirra og Trausti les þýðingu Magnúsar Ásgeirssonar á ljóðinu Ferð til Íslands eftir Auden. Miðar eru seildir við ingang og á milli.

Hreyfivikan MOVE WEEK stendur yfir

Mosfellsbær tekur þátt í Hreyfivikunni MOVE WEEK sem Ungmennafélag Íslands stendur yfir á Íslandi dagana

29. september - 5. október. Dagskrá sem fram fer í Mosfellsbæ má finna á www.mos.is.



Fjölbreytt dagskrá er í boði fyrir flesta aldurshópa íalls kyns hreyfingu eins og keittlíffullum, boccía og hlaupestílnámskeiði. Mosfellsbær býður upp á söguöngöngu undir leiðsögn Bjarka Bjarnasonar í dag, fimmtudag. Hreyfivikan er haldin um gjörvalla Evrópu í fyrstu viku októbermánaðar.

ELDRI BORGARAR

Þjónustumiðstöðin Eirhörmur

FRAM UNÐAN Í OKTÓBER

Fimmtudaginn 2. 16. og 30. október
GAMAN SAMAN kl 13:00 í borðsal.
2. okt koma 5 ára börn frá Höfðabergi. 30. okt. koma 4 ára börn frá Huldubergi. 30. okt. koma 4 ára börn frá Huldubergi. Páll Helgason og glaða gengið sér um að halda upp stuðinu og fær til sín skemmtilega gesti úr leikskólum bæjarins. Allir velkomnir, aðgangur ókeypis en hægt er að kaupa kaffi og meðlæti á 400 kr. í matsal

Fimmtudaginn 9. okt KÍKT FYRIR HORN
Ferð á Akranes, sjá nánari lýsingu hér til hliðar

Fimmtudaginn 23. okt KÍKT FYRIR HORN
Ferð í Þjóðminjasafn Íslands á Sýninguna Silfur Íslands, aðgangur ókeypis.

Föstudagur 10. og 24. október kl. 13:00
Félagssýr verður í borðsal. Aðgangseyrir er 600 kr., innifalið er kaffi, meðlæti og vonandi vinningur. Allir velkomnir. Muna að það þarf að skrá sig síma 586-8014 eða síma 698-0090 eða á elvab@mos.is eða þáttókublaði í handverksstofu.

Síðan er margt fram undan svo sem spjaldtölunámskeið, basar 15. nóv., menningar-kvöld hjá FaMos, jólahlaðborð á Hótel Natura (Loftleiðir), leikuhúsfélag (Borgarleikuhúsi) í byrjun desember, meira GAMAN SAMAN og margt fleira. Enn er laus pláss á námskeiði í bókbandi, trétskurði, silfurmóti og leikfimi. Nánari upplýsingar í síma 586-8014 eða 698-0090 eða á elvab@mos.is eða þáttókublaði í handverksstofu.

VÖFFLUKAFFI

Minnun á að alltaf er vöfflukaffi fyrsta miðvökudagur í mánuði, allir velkomnir. Kaffi, vaffla með rjóma og súðu á aðeins 400 kr. Muna að það þarf að skrá sig í síma 586-8014 eða 698-0090 eða á elvab@mos.is eða þáttókublaði í handverksstofu.

Hefur þú gaman af því að spila?

Komuðu þá til okkar að spila félagssýst annan hvern föstudag í vetur, erum alltaf í borðsal á Eirhörmum kl 13:00. Okkur sárvantar fleiri spilara, ef þú þannt ekkert eða lítið ertu samt velkominn, við þara kennum þær. Endilega mætum í skemmtilegan félagsskap.

Ferð á Akranes

Fimmtudaginn 9. okt ætlum við að heim-sækja Félagstarfð á Akranes. Farið verður frá Eirhörmum kl. 13:00 í rúti (1500 kr.). Stoppað verður í handverks Galleri og síðan

Guðlaug Sjöfn gefur út bók um læsi ungra barna

Aðgengilegar upplýsingar um upphaf læsis

Guðlaug Sjöfn Jónsdóttir hefur búið í Mosfellsbæ síðastliðin 8 ár, hún er leik- og grunnskólakennari og hefur starfað við kennslu ungra barna í rúmlega tju áratugi meðal annars í Kirkisakla hér í Mosfellsbæ.



Guðlaug Sjöfn Jónsdóttir

Fyrir um árið gaf hún út raðbók um læsi ungra barna sem hefur nú verið endurbætt og gefin út í kílju. Bókin heitir „Er þetta stafurinn minn?“ Bókin er ætluð foreldrum og öðrum sem annast börn á aldrinum 0 - 6 ára. Í henni eru aðgengilegar upplýsingar

um upphaf læsis í viðum skilningi þ.e.a.s. málproska og fyrstu kynni af lestri og ritun. Þar er einnig að finna gagnrýtt ráð um hvernig hinna fullorðni getur á auðveldan hátt stutt barnið í átt að læsi með samræmum og leik.

Bess má til gamans geta að myndir í bókinni eru fengnar hýðan og þaðan er margar þeirra, meðal annars kápmýnd, eru af börnum þeirra Mofellinga Svöru Bjarkar Ásgeirsdóttur og Kristmundar Antons Jónssonar.

ÚTDRÁTTUR ÚR BÓKINI

„Barn sem umgengst bækur nýttur málfróunar og nokkurra mánaða gamalt barn, með aðstoð, getur fylgst með og hlustað á frásögn úr stórum og einföldum myndabókum.

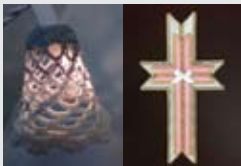
Þó svo að ekki sé um einniglegan bókalestur að ræða þá eru samræður um innihaldið bæði málfróandi og upphaf þess að hafa ánægju af bókum. Talið er að allt frá þriggja mánaða aldri hafi barnið geman af að líta í fangi einhvers sem flettir bók og ræðir um myndirnar.“

Hægt er að nálgast bókina í verslunum Eymundsson.



verður farið í félagstarfð á Akranes og þar þiggjum við kaffi og veitingar og skoðum allt það fallega sem þar er á boðstólum. Endilega skellum okkur saman á Skagang og höfum gaman saman.

Allar upplýsingar og skráningar eru hjá forstöðumanni félagstarfsins í síma 586-8014 eða 698-0090 eða á elvab@mos.is



Fallegir krossar og þróllur

Til sögn í gærð fallegra krossa úr plasti og að læra að hekkja blósur sem sett er serla inn í verkur í október. Áhugasamir hafi samband við félagstarfð á Eirhörmum.

Spjaldtölukynning/námskeið

Einn er nokkur sæti laus lá í listanum yfir þá félagsmenn FaMos, sem ætla að taka þátt í auglýstum spjaldtölukynningum. Raðgerð er í við fámum allt að 3 fyrirtæki, m.a. Nýherja, Apple og hugsanlega fleiri, til að koma og kynna sínar vörur. Hugsanlega gætu

þeir sem ekki hafa aðgang að spjaldtölvu nú þegar, fengið brett samband við söluaflið og fengið viðunandi tilboð um vörukaup. Sumir velta fyrir sér endurnýningu símtækja. Í dag eru að mestu tvö stýrikerfi til staðar fyrir síma og spjaldtölvu. Þau eru yfirleitt samræmd, þannig að sá sem hefur náð þekkingu á Android-spjaldtölvu er þar með búinn að læra á stýrikerfi Samsung símanna sem nota Android stýrikerfi. Þeir sem lært hafa á Apple-spjaldtölvu, hafi fengið vini eða vandamenn í lið með sér við að setja niður fjölskyldumyndir eða alþm og nótt þess ríkulega að sýna kunningingum og vinum sínum myndir af vinum og vandamönnum. Einnig þeir sem náð hafa því marki að læra ráðfest þeir með búinn að til þessa.

Enda eru spjaldtölvur algeng tilvalið tæki til slíkra nota. Skráningu lýkur 10. október. Hafi samband við Félagstarfð í næstu viku í síma 586-8014 eða 698-0090 eða á elvab@mos.is eða á þáttókublaði í handverksstofu.





**Áttu
góðan
frysti?**

Vegna fjölda áskorana seljum við frosnar pizzur í heildsölu!

Umsögn

Sæll Bjarni.

Mig langar að þakka þér fyrir frosnu Rizzo pizzurnar sem ég fékk hjá þér um daginn. Það er mikil ánægja með þær hér á heimilinu en þar er marga munna að metta. Þetta eru mjög góðar pizzur og alveg eins og Rizzo pizzurnar beint úr ofni hér áður fyrr. Það er mjög þæginnlegt að geta keypt nokkrar mismunandi tegundir af frosnum pizzum í magnpakkningum og geta átt þetta í frysti hjá sér og klárað að baka þær á innan við 15 mín. í ofni. Líðið er með ýmsar sérþarfir og því getur hver bætt því auka áleggi sem hann vill á sína pizzu og allir eru ánægðir. Um daginn voru gestir í pizzu og spurðu mig hvar hægt væri að kaupa svona pizzur til að eiga í frysti heima hjá sér og því skora ég á þig að opna sölu á þessari frábæru vöru í magnpakkningu til neytenda og fyrirtækja.

Bestu kveðjur

Kristinn Gylfi

Góða pizzaveislu gjöra skal

	Stórar pizzur		Litlar pizzur	
	5 stykki	Kassi	5 stykki	Kassi
Margarita	4.500 kr	17.000 kr/20 st	3.500 kr	12.000 kr/20 st
Pepperoni	5.000 kr	19.000 kr/20 st	4.000 kr	14.000 kr/20 st
Skinka	5.000 kr	19.000 kr/20 st	4.000 kr	14.000 kr/20 st
Toscana	6.500 kr	18.000 kr/15 st	5.500 kr	10.000 kr/10 st
Prima Donna	6.500 kr	18.000 kr/15 st	5.500 kr	10.000 kr/10 st
Island	6.500 kr	18.000 kr/15 st	5.500 kr	10.000 kr/10 st

Blandaðir kassar af stórum pizzum

5 st Toscana	10 st Margarita
5 st Prima Donna	5 Pepperoni
5 st Island	5 st Skinka
18.000 kr	18.000 kr

**Ódýrt, einfalt, fljótlegt og þæginnlegt!
Gott að eiga í frystinum, hægt að bæta
við eigin áleggi og sparar bensinkostnað.**

Hitað við 210° í 10-15 mínútur

Opið

Föstudaga

17-19

Laugardaga

13-17

eldbakan.is

Eldbakan, Urðarholti 2, 270 Mosfellsbæ



Vel heppnuð Heimsljóshátíð

Heimsljóshátíðin Heimsljós var haldin í fimmta sinn helgina 20.-21. september. Hátíðin fór fram í Lágafellsskóla og tókst afar vel og er sú stærsta til þessa.

„Það má segja að þetta sé búin að vera góð meðganga undanfarin fjögur ár en nú opnaðist blómlið upp á gátt,“ segir Vigdís

Steinþórsdóttir skipuleggjandi hátíðarinnar.

„Áhugi fólks á þessari hátíð sýnir að hún er mjög mikilvæg, fólk vill koma saman, fræðast um heilsu og líðan og vera saman í þessu góða andrúmslofti með kærleiksriku fólki. Ekki sviku veitingarnar sem voru afar ljúffengar.“



Myndir/ruht

MÁNUDAGUR 6. OKTÓBER KL. 19.30



Násti heimaleikur í NI höllinni að Varmá

AFTURELDING - FH

Olisdeild karla í handknattleik



Nýir Mosfellingar

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

BIFREIÐA-SMÍÐUR ÓSKAST

Óskum eftir BIFREIÐASMÍÐ sem fyrst, aðeins vanur maður kemur til greina.

Einnig getum við tekið **NEMA** í bifreiðasmíð í starfsnámi.

Upplýsingar í síma 5667660 jonnetti@internet.is

RÉTTINGAVERKSTÆÐI
Jóns B. ehf.



Hjúkrunarheimili

Hlíðarhúsum 7,
112 Reykjavík.
Sími. 522 5700.
www.eir.is



Hjúkrunarfræðingar, sjúkraliðar og deildarritari

Hjúkrunarfræðingar óskast í helgarvinnu á Eir hjúkrunarheimili. Starfshlutfall og vaktir geta verið samkomulag. Óskum einnig tímabundið eftir sjúkraliða á næturvaktir sem aðstoðarmaður hjúkrunarfræðings. Deildarritari óskast til starfa á brota- og endurhæfingadeild á Eir hjúkrunarheimili. 50-60% staða sjúkraliða er laus nú þegar á allarvaktir í Öryggisbúðum í Eirhómrum í Mosfellsbæ.

Nánari upplýsingar veita,

Birna Kr. Svavarsdóttir eða Sigríður J. Kjartansdóttir verkefnastjórnar mannaúds í síma: 522 5700

Úmsóknir má einnig senda á birna@eir.is eða sigridur@eir.is

Eir hjúkrunarheimili er með fjölþættan rekstur með 173 rými sem skiptast í 155 hjúkrunarrými, 12 endurhæfingarrými fyrri aldraða eftir brot og líðskiptaæðgerðir og 6 rými fyrir hvíldardvöl. Einnig er dagdeild fyrir einstaklinga með heilablun með 24 dagrymum. Hamrar hjúkrunarheimili er í Mosfellsbæ með 30 rými á þremur einingum. Eir rekur einnig Öryggisbúðirnar Eirarhús við Eir, Eirhamra í Mosfellsbæ og Eirborgir í Fróðengi í Grafarvogi. Mikill áhersla er lögð á faglega hjúkrunar- og læknaþjónustu auk sjúkra- og iðjúpþjálfnar á báðum heimilunum.

PRIME Í SAMVINNU VIÐ BLÁA KORTIÐ OG COCA COLA
KYNNIR TÓNLEIKARÖÐ MEÐ JÓNI JÓNSSYNI

Ljúft að vera til

HOF

AKUREYRI

laugardaginn 11. október

FRÓN

SELFOSSI

fimmtudaginn 23. október

BÍÓHÖLLIN

AKRANESI

föstudaginn 28. nóvember

HÁALOFTIÐ

VESTMANNAEYJUM

laugardaginn 29. nóvember

AUSTURBÆR

REYKJAVÍK

föstudaginn 19. desember

MÍÐASALA: midi.is og á www.menningarhus.is í Hofi Akureyri.
Handhafa Bláa kortins og Hringtorgs fá 20% afslátt ef keypt er á www.midi.is og www.menningarhus.is

TÍMASÆTNING: allir tónleikar hefjast kl. 21:00

HÚS OPNA: húsin opna 30 mínútum fyrir tónleika

prime
byrjunarkort.is

 Arion banki





Söngleikur í Bæjarleikhúsinu • Sýning fyrir alla fjölskylduna • Líf og fjör á frumsýningu

Ronja Ræningjadóttir frumsýnd

Ronja Ræningjadóttir var frumsýnd í Bæjarleikhúsinu laugardaginn 27. september. Fjöldi leikara á öllum aldri tókur þátt í uppsetningu á þessum vinsæla söngleik.

Mosfellingar eru við stjórnvölinn, Agnes Wild leikstýrir sýningunni, Sigrún Harðardóttir er tónlistastjóri og Eva Björg Harðardóttir sér um leikmynda- og bühningahönnun.

Ævintýrið um Ronju er eftir hinn geysivinsæla barnabókahöfund Astrid Lindgren. Bókin kom fyrst út árið 1981 og var kvikmynduð árið 1984. Þorleifur Hauksson þýddi og var söngleikurinn fyrst settur upp í Borgarleikhúsinu árið 1993.

Með aðalhlutverk fara María Ólafsdóttir sem Ronja Ræningjadóttir og Ari Páll Karlsón sem Birkir Borkason. Sýningar verða alla sunnudaga fram að júlum en frekari upplýsingar má finna á facebooksíðu leikfélagsins.



OPIN FUNDUR

um verndun og skipulag Úlfarsfells

Samfylkingin í Mosfellsbæ boðar til fundar um verndun og skipulag Úlfarsfells. Gestur fundarins og frummælandi verður Hjalmar Sveinsson borgarfulltrúi Samfylkingarinnar og formaður umhverfis- og skipulagsráðs Reykjavíkur. Brynt er að taka á utanvegaakstri á Úlfarsfelli, en það er sameiginlegt hagsmunamál Reykjavíkur og Mosfellsbæjar.

Fundurinn verður haldinn í húsnæði Samfylkingarinnar í Þverholti 3 mánudaginn 6. október og hefst kl: 20.



Allir velkomnir



Tólf spor – Andlegt ferðalag

Enn á ný verður boðið upp á andlegt ferðalag í anda Tólf sporanna í Mosfellsbæ í vetur.

Kynningarfundur verður í Safnaðarheimili Lágafellssóknar að Þverholti 3, miðvikudagskvöldið 1. október kl. 18:30.

Næstu þrjú miðvikudaga á sama stað og tíma, verða opnir fundir til frekari kynningar á tólf spora vinnunni. Allir eru velkomnir á opnu fundina og ekki þarf að skrá sig.

BONUS BONUS BONUS BONUS



Gott verð í Bónus 2.-5. okt.

398
kr. kg.

Íslenskir Tómatar pakkaðir

398
kr. 550ml

Bónus Rjómi 550ml

359
kr. 125g

Bónus Lambhagablanda 125g
Verð áður 398 kr.

298
kr. 250g

Bónus Feti í kryddolíu/olíu m.ólifum

259
kr. 250g

Íslenskir Sveppir 250g

GOTT VERÐ Í BÓNUS
25% afsláttur
Verð áður 298 kr.

223
kr. 770g

Bónus Heilkorabrauð 770g

1598
kr. kg.

Goða Sérvalið lambasalkjöt 1.flokkur

GOTT VERÐ Í BÓNUS
AÐEINS 498 kr. kg.

1185
kr. pökinn

Frosin ósöðin lífrarpýlsa
5 keppir = 2.38 kg.

Sérskorið ferskt lambalæri

MAJST 2014

1498
kr. kg.

SS

KJARNAFÆÐI

MAJST 2014

1398
kr. kg.

Kjarnafæði Ferskt lambalæri af nýslátruðu

Coca-Cola

4 Coke á verði 3

148 kr. flaskan

594
kr. 4x1.5 ltr.

Aðeins 42 kr. potturinn

1598
kr. 38 pottar

1098
kr. kg.

Bónus Ferskar grisakötlettur

MAJST 2014

1898
kr. kg.

Ferskur hálfur lambhryggur af nýslátruðu (lundarparturinn)

1343
kr. 90 pottar

GOTT VERÐ Í BÓNUS
20% afsláttur
Verð áður: 1679 kr.

Finish Upphovvatævlátöflur 90 stk.

659
kr. kg.

Bónus Ferskur grisabógur

MAJST 2014

295
kr. kg.

Kjarnafæði Fersk lambalifur

1995
kr. kg.

Bónus Ferskar kjúklingabringur

MAJST 2014

295
kr. kg.

Kjarnafæði Fersk lambahjörtu

AFGREIÐSLUTÍMI
FIMMÍUDAGUR
11:00-18:30

BONUS EKKERT BRUÐL



AFGREIÐSLUTÍMI
FIMMÍUDAGUR
11:00-18:30

ELISA OG VIGNIR ERU
ALSÆL Í LÁGMÚLA



FEDGARNIR
ÓLI MAR OG GULLI



VIGNIR OG
HAFLÍÐI BAKARI



SYSTURNAR
ELÍN DÍÐ OG FRÍÐA LÍF



ÁSA OG VIVIAN
TÓKU Á MÓTI GESTUM



BANKAKONURNAR
MÆTTAR Í VEISLUNA



Opnarteiti Veisluarðs í Lágmla • Veislubjónusta og gjafavörverslun

Veisluarður á nýjum stað

Veisluarður hefur tekið miklum breytingum að undanfögnu og samanstendur nú af veislueldhúsi og blóma-hönnunar- og sérvörverslunni 4 árstíðum. Áfram verður veitt fagleg ráðgjöf við hvers konar veisluhöld og viðburði.

Eigendur Veisluarðs eru hjónin Vignir Kristjánsson og Elísa Ólöf Guðmundsdóttir en þau ráku félagsheimilið Hlégarð í Mosfellsbæ í nær 25 ár. Fyrirtæki þeirra, Veisluarður, er staðsettur í Lágmla 4 í Reykjavík.



UNGA FÓLKID MÆTT



RAGNHEIÐUR, EINAR OG HUGRÚN



MATREITT OFAN Í GESTI



GÓÐIR GESTIR



PRÓSTUR, INGVAR OG EINAR



Á SPJALLI Í ELDHÚSINU



ROBERT, PRÓSTUR OG EYJÓLFUR ÁRNI

„GRÍPTU DAGINN“ - Í KYRRÐ

Kyrrðardagur í Mosfellskirkju og á Mosfelli. Íhugun – kyrrð – útivera/fjallganga

Í fallgu umhverfi og kirkju í dal skáldanna, Mosfellsdal.

Laugardaginn 4. október kl. 9 - 16

Á kyrrðardeginum förum við í hvarf og tókum okkur hlé frá daglegri önn.

Þögnin og kyrrðin veita tækifæri til íhugunar, að mæta sjálfum sér og Guði, að sjá líf sitt í nýju ljósi, vinda ofan af sér veturinn og láta uppbyggjast og endurnærast á sál og líkama.

Við verðum með stund í kirkjunni og göngum einnig á Mosfell – gott að vera vel skoðaður.

Allir velkomnir – þáttaka ókeypis.

Upplýsingar veitir sr. Ragnheiður Jónsdóttir sími 8698882

Mosfellsprestakall

Sjá nánar á www.lagafellskirkja.is





Samgönguvika í Mosfellsbæ • Öflug BMX-menning í Mosó

Hjólaprautir á Miðbæjartorginu

BMX-skólinn, LexGames og fleiri stóðu að flottum degi á Miðbæjartorginu í tilefni samgönguviku Mosfellsbæjar. Keppit var í nokkrum keppnum til gamans og fengu allir limmiða. Líklega er hvergi á landinu eins stór BMX hópur og hér í Mosó.



ERT ÞÚ HOLLVINUR REYKJALUNDAR?



Þú hefur ýmsar leiðir til að gerast hollvinur

- Hringdu í síma 585 2000
- Skráðu þig á reykjalundur.is/hollvinur
Til staðfestingar er hringt í alla sem skrá sig á netinu.
- Sendu tölvupóst á reykjalundur@reykjalundur.is
- Skráðu þig á Facebook: Hollvinasamtök Reykjalundar



Þannig leggur þú þitt lóð á vogarskálarnar

HEFUR ÞÚ SMAKKAÐ ÝSUNA Í HUMAROSTASÓSUNNI?



Fisk ~ búðin Mos

OPIÐ:
MÁN-FÖS
KL. 10-18:30

HÁHOLT 13-15 • SÍMI 578 6699



Gísli á Vatni

Skjól Héraðsskjalasafns Mosfellsbæjar eru mikill vskubrunnurn um sögu og menningu héraðsins. Héraðsskjalasafnið varðveitir gögn frá stofnunum, félögum, fyrirtækjum og einstaklingum. Safnið óskar eftir að fá gögn afhent í sátt þess að þeim sé eytt. **Glötuð gögn er glötuð saga.** Hér fyrir afn má sjá mynd sem varðveitt er á safninu.

Gísli Magnússon fæddist á Saurbæ á Kjalarnesi 13. maí 1907 og ólst þar upp. Rúmlega tvívetur gerðist hann vinnumaður hjá ýmsum bændum á Kjalarnesi og m.a. fór hann til Kolbeins Högnasonar í Kollafirði 1929 og var þar 3 ár en síðan í Stardal og vann þar um skeið. Hann gerðist svo lausamaður, en átti alltaf heimili í Stardal. Á þessum árum stundaði Gísli sjómennsku og fór á vertíð á Suðurnesjum og í Vestmannaeyjum en var auk þess í kaupvinnu.

Árið 1945 réttist draumur Gísla um að hafa jörð til umráða og vera sjálfstæður bóndi, en þá fékk hann til ábúðar litla jörð í heiðarbrúnni við Leirvogsvatn (við Vatnshlávag), en jörðin hafði verið í eyði um tíma og var í eigu Mosfellshepps. Þar þurfti því ýmsleigt að lagfæra, bæði hús og girðingur, en það tókst allt vel og naut hann þar aðstoð vina sinna í Stardal og oddvita Mosfellshepps, Magnúsar Sveinssonar í Leirvogsvatni.

Hann var á yngri árum hinn mesti eljumaður að hverju sem hann gekk. Til þess var tekið hversu vel honum gekk við heyskap og fénaður hans var vel haldrinn og vel hirtur. Gísli var óttulí og aðdrætti svo ekkert skort. Gísli var léttur á fæti og hinn mesti garpur við fjáreltir enda þótt hann væri ekki alltaf léttklæddur til fótanna.

Myndin eru tekið úr sjötugsafmæli Gísla Magnússonar frá Leirvogsvatni, í Hlégarði árið 1977.

Á myndinni má sjá starfsmenn Mosfellshepps með Gísla fremst í flokki.

Á myndinni eru f.v. Einar Kristjánsson, Magnús Ólafsson verkfræðingur, óþekktur, Guðjón Haraldsson (Gau) á grófunni, Gísli Magnússon (Gísli á Vatni), Jón Friðjónsson, Guðmundur Þ. Jónsson (Guðmundur mannséfi), Sveinn Magnússon (Mannsi), Þorsteinn Jónsson (Steini tangó), Herberg Kristjánsson (Hebbi), Hreinn Þorvaldsson og Jón M. Guðmundsson frá Reykjum.

Hvað er ungbarnasund?

HEILSU
HORNIÐ

Hugtakið ungbarnasund leiðir hugann að svandandi smábörnum og markmiðið er með réttu að þau eigi að læra að svanda smám saman seinna á lífsleiðinni.

Leikir í vatni er frekar réttara orð yfir námskeið af þessu tagi, a.m.k. fyrstu 2 ár barnsins. Ungbarnasund er hreyfing í vatni fyrir börn á aldrinum 3ja mánaða til 2 ára. Heppilegasti tíminn til að byrja með barn í ungbarnasundi er frá 3 - 6 mána., vegna meðfæðs köfunarviðbragðs þess sem er eitt af ósjálfráðum viðbrögðum barns fyrstu 6 mánuðina.



ingurrik stund sem þau eyða saman án utanþökumandi trúfarna, eins konar „Óskastund fjölskyldunnar“

Ungbarnasund tvisar í viku í fjórar vikur eða 1 x í viku í 8 vikur, stuðlar að betri svefni, matarlyst og betra skálfu fyrir barnið á meðan á námskeiðinu stendur. Ungbarnasundið telst vera gott örvarunamhverfi strax á fyrstu mánuðum barnsins sem það fær varla annarsstaða.

Það barn sem hefur lagt stund á ungbarnasund hefur fengið óskabyrjun í uppþátt þroska síns bæði á líkamum og sál. Ungbarnasundið getum við lítið á sem eitt af fyrstu skrefunum í áttina að heilbrigðu líferni og lífstíli fyrir barnið.

Ávinningar af ungbarnasundi:

- Jákvæð áhrif á barnið sem einstakling:
- ögun
- einbeiting
- örvun - aðlögunarhæfni- styrkir önmærkerfi barnsins.
- styrkir hreyfiskipa, líkamsvitund og sjálfsmynd.
- óskastund með fjölskyldunni

Með kerri sundkröfju, Ólafur Ágúst Gíslason, þröftra- og ungbarnasundkennari Reykjalundi, oligisla@hotmail.com gsm:8472916

HEILSUVIN Í MOSFELLSBÆ

ÍSBAND
BÍLAINNFLUTNINGUR

17* ókeypis, lykilaust aðgengi og rásing. Rafmagnsheri, Xenon og led ljós, panoramara, Naappa leðurseti með hita og kellingu, 16" stírný, fjárlagabækjuráparar að allan. Stov'n gu. Xenon, Alpine hljómkerfi með 8" snertiskjá, 40 GB harðum disk, Bluetooth fyrir smánn og törlísta í símanum þínum. Bakkmyndaúvél, 8 gíra, sjálfstjúr, mjög fullkomni fjörflyðadri með lígga drifri. V6, 3.6, 290 hól með eyðslu aðeins 10,4 l bíldrúbum áseti og 5.2 l langeykslu, Rosalega flottur og vel búinn bílar.

Jeep Grand Cherokee Overland 2014

Bestu lúxus jeppakaupin í dag

Frábært tilboðsverð, aðeins 10.990.000 kr.

Chrysler Town & Country Limited 2014

Hin fullkomni fjölskyldubíli með öllum lúxus

Frábært tilboðsverð, aðeins 7.990.000 kr.

17* ókeypis, lykilaust aðgengi og rásing. Rafmagnsheri, ratdrifnar afturúrbar, 7 manna. Glertoppasta, leðurseti með hita, hiti í stýri, fjárlagabækjuráparar að allan. Stov'n gu. Xenon, Alpine hljómkerfi með 7" snertiskjá, 40 GB harðum disk, Bluetooth fyrir smánn og törlísta í símanum þínum. Bakkmyndaúvél, Blue Ray DVD spilar með 2 skjám afturi og aukastengi möguleikum, HDMI, USB o.l.fl. V6, 3.6, 290 hól með eyðslu aðeins 11,8 l bíldrúbum áseti og 9,4 l langeykslu, 6 gíra sjálfstjúr. Rosalega flottur, vel búinn og mjög rímpöðill bílar.

Komdu til okkar og skoðaðu

Opíð alla virka daga kl. 10-18 - laugardaga kl. 11-15 - lokað sunnudaga

Pverhol 6 - 270 Mosfellsbæ - Sími 534 4433 - Fax 534 4430 - isband@isband.is - www.isband.is

FIÐURMJÚK FÍFA

Fífa salernisspáttinn er einstaklega mjúkur þriggja gíra pappi, náttúrulega hvíttur, án klórínkvefna og víðbetta límefta. Þú færð Fífu í þakkingu sem hentar þér í næstu verslun.

WWW.PAPCO.IS

FJÖLSKYLDUTILBOÐ Á SUNNUÐÖGUM

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

Líter af ís í kaupbæti



VANTAR ÞIG STARFSAÐSTÖÐU?



Kæri Mosfellingur

Ert þú frumkvöðull og/eða rekur lítið fyrirtæki heima en vilt komast út með starfsemi í frábæra staðsetningu?

Sjálfstæðisfélag Mosfellinga hyggst koma upp aðstöðu fyrir einyrkja og einstaklinga í frumkvöðlarekstri í nýju húsnæði sínu við hliðina á Mosfellsbakari.

Um er að ræða 120 m² opið rými sem verður innréttað fyrir 8 til 12 einstaklinga og leigt út á vægu verði.

Ef þú ert með starfsemi heima og villt komast út í frjótt vinnu umhverfi eða ert að reka lítið fyrirtæki sem þarf starfsaðstöðu gæti þetta hentað þér. Í aðstöðunni er fundarherbergi, kaffistofa og snyrting.

Sjálfstæðisfélagið nýtir húsnæðið til fundarhalds og fræðslustarfsemi, að hluta til á daginn, en mest á kvöldin og þarf að hafa fullan aðgang að salnum eitt til tvö kvöld í mánuði.

Áhugasamir eru beðnir um að hafa samband við Pálma í síma 691 0525 eða senda tölvupóst á palmi@husogheilsa.is



Dóra Hlín Ingólfssdóttir hefur starfað sem lögregluáður í 40 ár og er önnur af tveimur fyrstu konum í sögu lögreglunnar til að gegna almennum lögreglustörfum.

Almenningur tók okkur vel

Ríkislögglustjóri veitti í samarbyrjun Dóru Hlín Ingólfssdóttur viðurkenningu fyrir vel unnin störf innan lögreglunnar og í þágu almennings er hún lét af störfum eftir 40 ár sem lögregluáður.

Dóra Hlín er fyrsta konan sem tók við starfi rannsóknarlögreglumanns og vann hún lengst af við rannsóknir kynferðisafbrot.

„Ég ólst upp í Kópavogi þar sem foreldrar mínir voru á meðal frumbyggja. Við krakkarnir í hverfinu lögum undir okkur götumar þegar við vorum í úrtiléktum á kvöldin. Brenndóttir, fallin spýta og yfir vinsælustu leikirnir.“

Ég spyr Dóru hvað hún hafi ætlað að verða þegar hún yrði stór? „Ég ætlaði að verða dýrprestur. Æskuvinkona mín Hrafnhildur Rós kom með dauða rottu til mín einn daginn og ég vandaði mig mikið við að jarðsýngja hana, samdi meira að segja líkræðu,“ segir Dóra Hlín og hlær.

Dóra Hlín er fædd 17. ágúst 1949. Foreldrar hennar eru Jóhanna Bjarnfréðsdóttir bókavörður og Ingólfur Finnbjörnsson lofskryttamaður, lögregluþjóni og sendibjóstjóri. Þau eru bæði látn. Dóra Hlín á tvær systur, þær Sigrúnu og Svanhvíti Eglyó og tvö hálf systkini samfeðra, þau Siguró og Lisu Björk.

Lærdum skotfimi og handtökuæfingar

„Eftir gagnfræðapróf fór ég út á vinnu- markaðinn í nokkur ár en sótti síðan um hjá Lögreglunni í Reykjavík þegar ég var 24 ára. Ég komst inn og fór strax í lögregluskólann. Það var virkilega gaman í skólanum og námið skiptist í bóklegt og verklagt. Við lærdum meðal annars skotfimi, handtökuæfingar og líkamspjálfun.“

Almenningur tók okkur vel

„Katrín Þorkelsdóttir byrjaði á sama tíma og ég í lögreglunni og við vorum saman í starfsnáminu. Almennigur tók okkur vel en við fundum fyrir mótlati innanhúss því nokkrir yfirmenn voru algjörlega mótfallnir því að taka konur inn í almenn lögglustörf en við Katrín létum það ekkert á okkur fá. Ári seinna bættust tvær konur við, Arnþrúður Karlsdóttir og Björg Jóhannesdóttir og þá tvífundum við. Við útskrifuðumst svo allar saman vorið 1976. Eftir útskrift hóf ég fjótlega störf hjá Rannsóknarlögreglu Reykjavíkur. Þar byrjaði ég á því að sinna afbrotum unglinga ásamt ýmsu öðru.“

Þungur málaflokkur og erfiður

Eftir starfaði hjá Rannsóknarlögreglu ríkisins frá árunum 1977-1997 eða þar til sú stofnun var lögð niður. Þá fór ég yfir til Lögreglunnar í Reykjavík sem reyndar varð svo Lögreglan á höfuðborgarsvæðinu eftir



Eftir Ruth Örnólfsdóttur
MOSFELLINGURIN
ruth@mosefellingur.is

sameiningu nokkurra embættanna. Ég vann lengst af við rannsóknir kynferðisafbrot hjá RLR en við birtingar á ákærum hjá Lögreglunni.

Ég spyr Dóru varðandi kynferðisbrotamál, hvort þau hafi ekki tekið mikið á hana? „Já þetta er mjög þungur málaflokkur og erfiður sérstaklega þegar börn eiga í hlut,“ segir Dóra og lítur á mig alvarlegt á svip.

Heimsóknirnar áhugaverðar

Hvað skyldi standa upp úr hjá Dóru á starfsferlinum þegar hún lítur til baka? „Líklega eru það heimsóknir mínar til lögreglunnar í nágrannalöndunum en þar fékk

» Það var virkilega gaman í skólanum og námið skiptist í bóklegt og verklagt. Við lærdum meðal annars skotfimi, handtökuæfingar og líkamspjálfun.

ég að kynast þeirra góðu störfum. Í Kaupmannahöfn kynnti ég mér brunarannsóknir og brot gegn börnum. Í Oslo kynnti ég mér nauðgunarmál og brot gegn börnum en á þessum tíma voru Norðmenn nýbúðir að opna neyðarmótöku fyrir fórnarlömb nauðgana. Hjá Stokkhólmslögreglunni fékk

HIN HLIÐIN

Það besta við Ísland? Hreina og tæra loftið og ekki of mikill mannfjöldi.

Hver er þinn helsti veikleiki? Veikleikar mínir eru margir og ekki þáss hér til að telja þá alla upp.

Fallegasti staður í Mosfellsbæ? Get ekki gert upp á milli, það er alls staður svo fallegt.

Hvað fær þig til að hlæja? Barnabörnin mín, það er svo margt fyndið sem veltur upp úr þeim.

Hver er besta ákvörðun sem þú hefur tekið? Að eignast þessar tvær dætur sem ég á. Án þeirra ætti ég ekki einu sinni barnabörnin.

Uppáhalds veitingastaðurinn? Mér dettur enginn staður í hug, mér finnst best að borða heima þar sem ég get eldað eftir minni höfuð.

Evrópa eða Amerika? Evrópa, ekki spurning.

Hvernig dekar þú við þig? Fer í Varmárlaugina á morgnanna.



FYRIR 40 ÁRUM

ég innseyri í þeirra aðferðir og þá aðallega hvaða ráð þeir höfðu í hendi til að aðstoða fólk sem varð fyrir höttunum og ofsöknum. Allar þessar heimsóknir voru mjög svo áhugaverðar.“

Best að búa í Mosfellsbæ

„Ég flutti í Mosfellsbæ árið 1981 þá ófrísk að seinni dóttur minni. Hér í sveitinni hefur mér lítið vel og ég vil hvergi annars staða búa.“

Ég á tvær dætur, Jóhönnu Guðmundsdóttur fædda 1970 og Sigrúnu Helgu Lúnd fædda 1982 og svo á ég fjögur barnabörn.

Sambýlismaður minn er Erlingur Kristjánsson trésmiður. Hann á fjögur börn og þrjátíu barnabörn. Við Erlingur höfum farið í margar skemmtilegar gönguferðir saman með bakpokan á bakinu, meðal annars um Grænland. Okkur finnst einnig gaman að ferðast um Ísland og liggja í tjaldri.

Nýtur lífsins og leikur sér

Ég spyr Dóru hvað hafi tekið við eftir að hún hætti störfum? „Nú er ég bara að leika mér og njóta lífsins. Það er bara yndislegt að vera sest í helgan stein og þurfa aldrei að spá í tímann eða skylda, maður finnur sér alltaf eitthvað til að gera, næg eru verkefni.“



Dóra Hlín með sambýlismanninum Erlingi Kristjánssyni trésmiði.



Fjölskyldan í Kópavoginum árið 1954, frá vinstri: Sigrún, Jóhanna með Svanhvíti, Ingólfur og Dóra Hlín.

Villibráðakvöld Aftureldingar

Hlégarði föstudaginn 31. Október



Handboltadeild Aftureldingar verður með glæsilegt Villibráða- og fiskhlaðborð í Hlégarði föstudaginn 31. október.

Fjölbreytt úrval af villibráð úr kjöti og fiski, úr úrvalshráefni ásamt meðlæti í miklu úrvali.

Veislustjóri er Guðni Ágústsson.

Tónlistar og skemmtiatriði.

Frábært tækifæri til að gera sér glaðan dag í heimabyggð.

Miðaverð er 6.900.- á mann

Takmarkaður miðafjöldi í boði.

Miðasala á skrifstofu Aftureldingar í síma 5667089 og á afturelding@afturelding.is





LEÓ SÝNIR EBBU
RÉTTU HANDTÖKIN



Réttað í nýrri Hraðastaðarétt sunnudaginn 21. september

FJÁRRÉTTIR Í MOSFELLSDAL



BADDI FJALLKÖNGUR



NONNI DREGUR
DILK Á EFTIR SÉR



HRADFRÉTTASTRÁKARNIR MÆTTU
MED SJÓNVARPSKOKKINN MED SÉR



ÁSTA DÓRA OG SVERRIR



HREINN OG REYNIR
Í HLIDINU



STADID VÖRD



SILLI OG SIGURFINNUR

Við seljum fasteignir

sími: 586 8080 - www.fastmos.is

**Fasteignasala
Mosfellsbæjar**

Einar Páll Kjærnstedt löggiltur fasteignasali

Iðkendum fjölgar í knattspyrnu

Nú þegar nýtt tímabil í knattspyrnu er að hefjast er skemmtilegt að líta yfir gott og farsælt ár í starfi yngri flokka félagsins. Eftirfarandi pistill er frá barna- og unglingaráði knattspyrnueldilar Aftureldingar. Hjá deildinni starfa 16 þjálfara og á komandi tímabili verða þeir fleiri vegna aukningar á iðkendum.

Knattspyrnskólinn var starfandi í sumar eins og síðustu sumur og hafa iðkendum aldrei verið eins margir.

Þó svo að sumarið hafi kannski verið blaunt og hvasst þegar flautað var til leiks í mörgum mótum létu krakkarnir það ekki á sig fá og brostu að leikslökum.

Kept á mótum um allt land

Aukning hefur orðið á iðkendum og er það fagnaraferni, stelpurnar okkar eru að koma meira í fótbolta og var t.d. 8. flokkur kvk. með eitt lið á Interportmótinu núna í lok ágúst. Í ár eru breytingar á 8. flokki barna, honum hefur verið skipt upp í karla- og kvennaflokka, vonandi hvetur það stelpur til að mæta enn frekar.

Kvennaflokkarnir okkar hafa verið að stækka og voru duglegir í sumar. 7. flokkur kvenna skellti sér á Síamamót, Kröksmót og Interportmót. 6. flokkur kvenna fór á Síamamót, Kröksmót, Interportmót og spilaði í úrslitum á Íslandsmótinu. 5. flokkur kvenna fór á Þæjumót, Síamamót og Íslandsmót. 4. flokkur kvenna fór í úrslitakeppnina og náði 3. sæti í B deildinni og skelltu sér á Laugarvatn í æfingaferð. Farið var í samstarf við Fram í 3. flokki kvenna og hefur það gengið mjög vel. Stelpurnar unnu Reycup og lentu í 5. sæti í B deild Íslandsmótsins. Vonandi eignum við eftir að sjá enn fleiri stelpur í knattspyrnu á næsta ári.

Eins og kvennaflokkunum var mikið að gera hjá strákunum, 7. flokkur karla



6. FLOKKUR KVENNA Á KRÖKSMÓTINU

byrjaði sumarið að því að fara upp á Skaga og sumir að stíga sín fyrstu spor á knattspyrnuvöllinum. Á Kröksmótinu stóðu þeir sig gróalega vel og enduðu svo sumarið á Interportmótinu.

6. flokkur fór í úrslit í Íslandsmótinu, A-C lið, B liðið vann Surtseyjabikarinn á Shellmótinu. Einnig skelltu þessir piltar sér á Kröksmót og Interportmót. 5. flokkur A lið fór í úrslit í Íslandsmótinu og var besti árangur flokksins á N1 þetta sumarið þar sem öll 4 liðin stóðu sig gróalega vel og urðu A-B lið í 3. sæti.

4. flokkur karla var með 3 lið þetta sumarið og gekk mjög vel á Íslandsmótinu. Þeir skelltu sér á Reycup og spiluðu þar öll liðin gróalega vel. A liðið vann Reycup, C lið tók 3. sæti. Í Íslandsmótinu náði A liðið 3. sæti í B deildinni. 3. flokkur karla hélt sæti sínu í A deildinni og 2. flokkur karla endaði í 5. sæti í B deildinni.

Í pistilinum segir ennfremur:

„Því miður gerir aðstöðuleysi okkur lífið erfið. Það er gróalega mikilvægt að það verði gert eitthvað í þeim málum sem fyrst, þar sem gervigrassið ræður ekki eitt og sér við alla þá iðkendum sem eru í deildinni. Innitímum fækkar og mikilvægt er að geta komið okkar yngstu iðkendum inn yfir vetraránuðina.“



ALGJÖR KRÚTT

6. FLOKKUR KARLA Á SHELLMÓTI



4. FLOKKUR KVENNA Á REYCUPI



4. FLOKKUR FÉKK SILFUR Í NESKAUPTÁÐ

Blaktímabilið farið af stað

Starfsemi blakleiddar Aftureldingar er komin á fullt skrið og er fyrsti heimaleikur kvennaliðsins um komandi helgi. Liðið hóf titilvörn sín með sigri á Stjörnu. Liðið tekur á mótíð Þrótti Nes á föstudag og laugardag að Varmá og hefjast leikirnir kl. 18:30 og 13:15. Karlaíðið á fyrsta leik á mótí Stjörnunni 9. október.

Um síðustu helgi var haldið Íslandsmót hausts í Neskaupstað fyrir 2. og 4. flokk. 4. flokkur krakkarnir stóðu sig frábærlega og komu heim með silfurverðlaun. Sameiginlegt lið Aftureldingar og HK í 2. fl. stúlkna náði sér einnig í silfur og einn drengur spilaði með liði HK sem vann sína leiki og eru því Íslandsmeistarar haustins.



LANDSLÍÐSFULLTRUAR AFTURELDINGAR Í U17 OG U19

U17 og U19 ára landsliðin í blaki halda í október til kepni á N-Evrópumót. U19 til Danmerkur og U17 til Englands. Í U19 hópunum hjá stúlkunum á Afturelding 4 fulltrúa og U17 stúlkum eignum við 3 fulltrúa og einnig eignum við 3 fulltrúa í U17 ára landsliði drengja.

Blakleiddin er ákaflega stolt af landsliðsfólkinu sínu og óskar þeim góðs gengis.

Sýningar á sunnudögum kl. 16.
Miðapantanir í síma 566 7788

Úlfur ráðinn þjálfari Aftureldingar

Úlfur Arnar Jökulsson og Afturelding hafa gengið frá samkomulagi um að Úlfur verði nýr þjálfari meistaraflöks karla í knattspyrnu. Úlfur er menntaður

Íþróttfræðingur frá Háskólanum í Reykjavík með sérhæfingu í afreks-, styrktar- og þrekþjálfun.

Úlfur kom til Aftureldingar frá Fjölni fyrir þremur árum og hefur séð um þjálfun 2. flokks og 3. flokks karla Aftureldingar við góðan orðstír og náð fádæma góðum árangri.

Auk þess tók hann að sér aðstoðarþjálfarastöðu meistaraflöks síðasta ár og hljóp í skarðin sem þjálfari við brottfarar Atla Eydalssonar í ágúst síðastliðnum.

Ásamt því að þjálfa meistaraflökk karla mun Úlfur sjá um þjálfun 2. flokks karla ásamt þeirri styrktarþjálfun sem hann hefur séð um hjá félaginu undanfarin ár.

Með það að leiðarljósi að halda áfram sterkri tengingu milli meistaraflöks karla og yngri flokka, lýsir stjórn Aftureldingar yfir mikilli ánægju með skref Úlfs og undirstríkar stefnu félagsins um að ungir og kraftmikil knattspyrnumenn í vaxandi bæjarfélagi fái sem bestan stuðning til þess að ná markmiðum sínum í heimaðögum. Þess til viðbótar má geta að í yngri flokka starfina hefur hann tekið 3. flokk karla upp úr C deild í A deild, 2. flokkur karla vann C deild í fyrra og fjóldi stráka undir hans stjórn hafa verið boðaðir á landsliðsæfing- ar U17 og U19.



Kylfingurinn efnilegi keppir á úrtökumóti fyrir Norðurlandamótaröðina

Forréttindi að alast upp í GKJ

Kylfingurinn efnilegi Kristján Þór Einarsson tekur um þessar mundir þátt í úrtökumóti fyrir Norðurlandamótaröðina í golti, Nord-ic Tour sem fram fer í Svjþjóð. Kristján Þór hefur leikið frábært gólf í sumar og varð stigameistari með yfirburðum á Eimskapsmótaröðinni.

Eins og ein stór fjölskylda

„Ég vona bara að ég nái að spila þannig að ég komist í gegnum þetta stig og vinni mér inn þáttökurétt á þessari mótaröð,“ segir Kristján sem er uppallinn í Golfklúbbum Kili.

Hann fer til Svjþjóðar ásamt Sigurpáli Sveinssyni þjálfara sínum. „Það eru algjör forréttindi að fá að alast upp í klúbbi eins og Kili, þetta er eiginlega eins og ein stór fjölskylda. Svo er það náttúrulega frábært að hafa snilling eins og Sigga Palla sem þjálfara,“ segir Kristján.

Þjartir tímar framundan í GKJ

„Kristján er mjög efnilegur og er með þessu að stiga sín fyrstu skref í að verða atvinnugolfari. Þetta er mjög sterk mótaröð og gefur Kristjáni möguleika á að komast upp í næstu deild. Það eru þjartir tímar fram undan hjá klúbbum, margir ungir efnilegir golfarar sem eiga eftir að láta til sín taka,“ segir Siggi Páll.



STYRKARREIKNINGUR

» Peim sem vilja stöðja við bakið á Kristjáni er bent á styrktarreikning hans: 0528-14-120668 kt.160347-7169.



KRISTJÁN ÞÓR ER AÐ STIGA SÍN FYRSTU SKREF Í ATVINNUMENNSKUNNI



BYRJUNARLIÐIÐ GEGN FYLKI



BYRJUNARLIÐIÐ GEGN ÆGI

Gengið hefur á ýmsu í fótboltanum í sumar • Stelpurnar héldu sæti sínu efstu deild • Strákarnir langt frá markmiðinu

Fótboltasumrinu lokið

Erfiðu tímabili meistaraflökka Aftureldingar er nú lokið. Stelpurnar náðu að halda sæti sínu í Pepsidældinni með glæsilegum sigri á Fylki í lokaleik tímabilsins.

Strákarnir gerðu markalaust jafntefli við Ægi í lokaleik sínum og náðu þar með stigi sem reyndist dýrmaett á botninum. Þeir leika því í 2. deild að ári.



PEPSIDELDARSÆTINU FAGNAD Á VARMARVELLI

Mynd/Tryggvi



HALLDÓRA ÞÓRA, KRISTÍN ÞÓRA OG SIGRÍÐUR ÞÓRA KOMU ALLAR VIÐ SÖGU MEÐ AFTURELDINGU Í SUMAR

Mynd/raggiÓla

VANN ALLAR SÍNAR GLÍMUR
Á GRETTISMÓTI MJÓLINS



Daði Steinn Brynjarsson gerir það gott í bardagalistum

Vann Grettismótið

Mosfellingurinn Daði Steinn Brynjarsson yfirþjálfari VBC í Brasilísku Jiu-Jitsu og fyrrum þjálfari hjá Aftureldingu, fór með sigur af hólmi bæði í 79 kg. flokki og opnum flokki karla á Grettismóti Mjólins sem haldið var laugardaginn 13. september.

Daði Steinn vann allar sínar glímur með uppgjafataki bæði í opna flokknum og -79 kg. flokknum. Daði Steinn er yfirþjálfari í Brasilísku Jiu-Jitsu hjá VBC en það er félag sem driði er áfram af hóp fólks sem hefur brennandi áhuga og ástríðu fyrir bardagalistum og er til húsa að Smíðjuvegi í Kópavogi.

FLOTTUR HÓPUR
Í GRIKKLANDI



Tímabilið hófst með 12 daga æfingaferð til Grikklands

Góð byrjun í sundinu

Sunddeild Aftureldingar hóf nýtt tímabil í byrjun ágúst á 12 daga æfingaferð til Grikklands. Æfingaferðir eru farnar á tveggja ára fresti með elstu iðkendur deildarinnar og markmiðið er að hefja nýtt tímabil af krafti en á jákvæðan og skemmtilegan hátt. Ferðin í ár var afar glæsileg og aðstæðan til fyrirmyndar en æft var í 25m laug í íþróttabúðum rétt fyrir utan strandbæinn Loutraki. Hópurinn sem fór út samanstóð af 15 iðkendum, í þjálfara og 2 fararsjórum og allir voru himinlifandi með ferðina.

Helgina 13.-14. september fóru fram æfingabúðir fyrir Unglingahóp SSI, en þangað voru ungar og efnilegir sundmenn á aldrinum 13-15 ára boðaðir. Búðirnar voru haldnar í Hveragerði og fór ein sundmaður á vegum Aftureldingar í búðirnar, hann Bjartur Þórhallsson.

Helgina 19.-21. september fór elsti hópur sunddeildarinnar á fyrsta móttímabilisins, mótið fór fram á Akureyri. Átta iðkendur frá Aftureldingu kepptu á mótinu og ekki hægt að segja annað en að krakkarnir hafi staðið sig mjög vel. Flest voru þau við eða að bæta sína bestu tíma sem telst mjög gott svona snemma á tímabilinu. Mörg þeirra lentu



Á AKUREYRI

á verðlaunapalli og einhver komu klyfjuð verðlaunapeningum heim.

Yngri hópa starf sunddeildarinnar hefur líka farið mjög vel af stað og fóru 9 iðkendum frá Aftureldingu á aldrinum 9-12 ára á mót á laugardaginn stöðviðinn. Þar stóðu iðkendir sig með stakri þrýði og allir bættu sig frá því í vor.

Sunddeildin vill endilega bjóða öllum sem hafa áhuga á að afa sund að prufa æfingu sér að kostnaðarlausu. Deildin heldur úti öflugum sundstarfi fyrir iðkendum frá 1. bekk og upp úr og allir ættu að finna eitthvað við sitt hæfi. Upplýsingar um starf deildarinnar má finna á heimsíðu Aftureldingar.



PÉTUR JÚNIÚSSON HEFUR
VERIÐ ATKV.ÉDAMIKILL

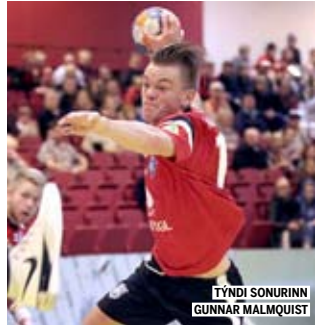
Meistaraflokkur karla fara vel af stað í handboltanum

Með fullt hús stiga

Premur umferðum er nú lokið í Ólíseild karla í handknattleik. Afturelding hefur unnið alla sína leiki og liðið mætir greinilega tilbúið til leiks.

Afturelding sigraði Stjörnunna 29-22 í sannkölluðum nýliðaslag í fyrsta leik. Þá sigruðu þeir Val 18-23 í öðrum leik en Valsmönnum er spáð titlinum í ár. Um síðustu helgi lögðu svo okkar menn Íslandsmeistarar ÍBV 24-22.

Stemningin í stúkunnni hefur einnig verið góð og eru Mosfellingar greinilega tilbúðir í slaginn með strákunum. Næsti leikur fer fram í kvöld í Safamýri gegn Fram kl. 19:30. Strákarnir spila svo næst á heimavelli á mánudaginn kl. 19:30 þegar FH kemur í heimsókn.



TÝNDI SONURINN
GUNNAR MALMQUIST



SIGRI FAGNAD
AD VARMÁ

Mynnir/ÞaggiÓla



HAFRAGRAUTUR

Hausið er komið og vetrurinn nálgastr. Sumir kvíða þessum tíma. Eg tek honum fagnandi. Það er hressandi að fara út í göngutúra í öskrandi haustlægi, finna regnið berja á andlitinu og vindinn reyna að feykja manni um koll. Lifandi tilfinning sem minnir mann á að stundum þarf maður að hafa fyrir lifinu og að maður eigi ekki að gefast upp þótt á móti blási. Svo er gott að koma inn í upphitað hús, fara í þurr og hlý fót og fá sér eitthvað heitt að borða. Hita líkamann aftur upp. Súparnar koma hér stærkar inn.

Kjótsúpan íslenska er auðvitað drottningin í súpuhöpinum. Ekkert toppar kúfaðan kjótsúpuðisk eftir hressandi útiveru í svölu haust- eða vetrarveðri. Hafragrauturinn, sem er ekkert annað en þykk súpa, er svo kóngurinn á morgnana. Hitar hugga sem líkamna og gefur góða orku inn í daginn. En maður verður að vanda sig. Það má ekki bara henda hafragrjónum og vatni í pott og halda að úr því verði hafragrautur. Það þarf að sýna hafragrautnum umhyggju og virðingu svo hann verði góður. Einn skammtur af hafragrjónum á móti tveimur af vatni. Sjávarsalt í passlegu magni út í, ég mæli með því vestfirska frá Saltverki. Kraftmikið og bragðgott, enda mostfellskir saltarar í aðalhlutverki.

Lágur hiti, hræra jafnt og rólega í grautnum. Ekki hita of mikið eða of lengi. Það getur verið gott að bæta hreinu kakó frá Söllu út í grautinn. Kókosflögur og fræ stykja líka hanna líka. En ég sleppi allri mjólk með hafragrautnum. Hún kælir hann bara niður og þynnir út. Og það viljum við ekki. Við viljum hitann. Borða hægt og rólega. Eina skeið í einu. Njóta þess að finna hitann og orkuna streyma um líkamann. Klára diskinn. Fá sér meira ef ena er eitthvað í pottinum. Gangu svo heit-ur og orkumikill inn í daginn.

Guðjón Svansson
gu@geventisbells.is



Vel heppnaður dagur íslenskrar náttúru

Þann 16. september á degi íslenskrar náttúru stóðu Mosfellsbær, Skógræktarfélagið og Skátafélagið Mosverjar í sameiningu fyrir skemmtilegri uppákomu. Fyrst var boðið upp á hjólaferðir að Hafravatni og tóku 15 galvaskir hjólaferðarkappar þátt. Við Hafravatnsrétina mætti svo fullt af fólki. Gengið var undir leiðsögn fróðra manna um skógræktarsvæðið fyrir ofan vatnið í mjög góðu veðri. Frábært var að sjá hversu vel skógurinn hefur

dafnað á þessum slóðum. Sumir létu sér þetta ekki nægja og tóku smá aukarök til að skoða nýja brú yfir Seljadalsá sem hingað til hefur torvaldað gönguleið í kringum Hafravatnið.

Endapunkturinn í frábæru kvöldi var við nýtt hús Skógræktarfélagins. Þar voru grillaðar pylsur og ýmislegt góðgæti í boði til að hressa upp á mannskapinn.



Breyttar áherslur hjá Mosóskokki

Hvernig væri að koma og prufa að hlaupa með okkur í Mosóskokki? Nú verður aðaláherslan á að hlaupa um 5 til 7 km. á hverri æfingu í þessu líka flotta umhverfi okkar í Mosfellsbænum. Þau sem vilja fara lengra geta það að sjálf-sögu en áherslan þetta haustið er á styttri vegalengdir og styrktaræfingar á eftir inni ásamt góðum teygjum. Eg fullyrði að það eru fá þjálfarlegi með aðrar eins fjölbreyttar og fallegar hlaupa-



leiðir og við höfum. Það væri gaman að fá þig með. Þessi skokkhópur er ætlaður fyrir alla. En markmiðin eru misjöfn og aðalatriðið er að vera með og bæta þolformið sem og heilsuna sína. Góð heilsa er gulli betri. Æfingarnar eru á mánuðögum og miðvikudögum kl. 17:40. Við hitnumst yfirleitt í anddyri Lágafellslaugar en þó stundum við íþróttamiðstöðina að Varmá. Í hverri viku sendi ég til ykkar æfinga-

ORDIÐ ER LAUST...

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

Finnt ghekkur ekkert gaman að spila?

Í félagsstarfi eldri borgara hér í Mosfellsbæ er reynt að halda úti öflugum félagsstarfi. Ýmislegt er í boði og þar á meðal félagsstífa á tveggja vikna fresti. Mér skilst að í Mosfellsbæ séu um það bil 500 eldri borgarar og sennilega líka einhverjar öryrkjar og atvinnulausir. Það væri gaman ef eitthvað af þessu fólki kæmi í félagsvistina. Það hefur ekki verið að mæta nema 8 - 16 manns í síðustu tvö skiptin sem er frekar lítið hlutfall af 500. Næsta félagsstífa er föstudaginn 10. október n.k. kl. 13:00 að Eirhómrúm. Hægt er að skrá sig hjá félagsstarfinu í sínum: 568-8014 / 698-0090 eða í netfang: elva@mos.is. Kaffi er selt á staðnum á vægu verði og einungis eru greiddar kr. 200 fyrir að taka þátt í félagsvistinni (til að standa straum af smá verlaunum). Tökum nú höndum saman og eflum félagsstarfið. Allir eru velkomnir.

Anna Laufey Þórhallsdóttir, spíðlaugamaður og íbúi í Mosfellsbæ

HVAÐ ER AÐ FRÉTTA?

SENDU OKKUR LÍNU...

MOSFELLINGUR

mosfellingur@mosfellingur.is

Viðurkenning fyrir kenslu um jafnrétti

Það voru stoltir kennarar sem töku á móti viðurkenningu frá fjölskyldunefnd Mosfellsbæjar á árlegum jafnréttisdegi nefndarinnar þann 18. september. Þær Hildur Pétursdóttir og Ásdís Valsdóttir kennarar við Lágafellskóla fengu viðurkenningu fyrir frumkvæðastarf í kenslu í kynfræðing á grunnskólastigi. Með þessari viðurkenningu vill fjölskyldunefnd Mosfellsbæjar hvetja kennara hjá Mosfellsbæ fráfram til góðra verka í tengslum við jafnréttisáætlun til barna og unglinga.



svettarfélagum og héruðum sem var undirritaður árið 2008.

Jafnréttisáætlun Mosfellsbæjar er þrjúþátta. Í fyrsta lagi tekur hún til samfélagsins Mosfellsbæjar og þjónustu við fólk. Þar kemur m.a. fram að kynja- og jafnréttisþjónarmið skulu sáttmáli inn í alla stefnuáætlingu og ákvarðanatöku á vegum bæjarins.

Aldeir veruð mikilvægar

Ásdís Valsdóttir og Hildur Pétursdóttir hafa einmútt sýnt styrk til að efla jafnréttisáætluna, enu frekar sem fag í grunnskólanum. Ásdís las upp úr viðtölum sem þær hafa tekið við nemendum að lokinni kenslu í jafnréttisáætlun og kom það skýrt fram í viðtölunum að bæði strákum og stelpum fannst náníð áhugavert og töku mörg þetta fram að fagdi, „ætti að vera skylduaf í öllum skólum“. Að þeirra mati er mikilvægt er að upplýsa nemendur um jafnrétti og skaðsemi staðalmynda.

Jafnréttisáætlun Mosfellsbæjar 2014 – 2018

Jafnréttisáætlunin byggir á heildarstefnu Mosfellsbæjar sem erflit er að vinna úr. Eg er þar bengin undanfærðing þó svo að lengi hef hafi ég látið eins og allt væri í himnalagi hjá mér, ég höndlaði alveg lífið og tilverna.

Andlegt ferðalag

Í lífi manna gengur mismikið á en hjá flestum safnast með tímanum í sarpinn, atvik og tilfinningar sem erflit er að vinna úr. Eg er þar bengin undanfærðing þó svo að lengi hef hafi ég látið eins og allt væri í himnalagi hjá mér, ég höndlaði alveg lífið og tilverna.

En eflir því sem leið á, fann ég að eitthvað var ekki eins og það átti að vera. Mér fannst eins og eitthvað hefði slökknad innra með mér en ég vissi samt ekki hvað. Eg bólaðist stjórnláust áfram, ég þurfti þú að sjá fyrir mér og mínun, ofi á töðastöðum sem ég réði ekkert við en áfram barðist ég og stóð mína plikt. Í þessu öllu var enginn tími til að huga að öðru og ég einangraðist, símti í engu mínun elgin þórfum.

Það kom því að þeim degi að ég var orðinn algerlega uppgefinn og ómeðvitabur um eigin tilfinningar og þarfir. Mér leið eins og ég væri tilfinningalaus! Öll gleði var alveg hrofn úr lífi mínu og ég vissi ekki hvað ég þurfti eða vildu. Mér fannst fólk ráðskast með mig bæði í persónulega lífinu og í vinnu, án þess að ég gæti rönd við reist. Þó ég hefði einhverjar skoðanir stóð ég ekki á þeim heldur flaut bara með af ötta við að vera hafnað. Eg hafði lítið sjálfálit og dæmði mig hart ef eitthvað gekk ekki eins og ætlanin var.

Þegar svo var komið hitti ég gamlan vin sem hafði nokkrum árum áður staðið í svipuðum sporum. Hann lýsti hvernig hann hafði endurskoðað líf sitt með aðferðum 12 sporanna og náð tökum á því á ný. Með nýjum lístíl var hann orðinn sáttur við sig og sína. Hann hvatti mig til að koma með sér á 12 sporafund hjá vinnu í bata og

athuga hvort ég finndi þar leið úr ógöngunum. Eg varð hissa því ég hélt að 12 sporin væru eingöngu fyrir þá sem ættu við áfengis- eða fiknelivanda að stríða.

Það er skemmt frá því að segja að ég sló til og fór í 12 sporin. Nú eru líðin þrjú ár og ég er enn í þeim. Eg er sammála vini mínum um að þetta sé lístíl sem gerði mér kleift að ná tökum á lífinu og finna gleðina á ný.

Hefur þú einhvern tímann velt fyrir þér að skoða lífið þitt og vinnu úr öppgerðum atvikum eða tilfinningum og bæta samskipti þín við annan fólk? Ef svo er ættir þú að skoða þessa leið!

Vinir í bata er hópur karla og kvenna á öllum aldri sem hafa staðið í svipuðum sporum og tilnektum sér Tölf sporin til að vinna úr aðstöðum.

Unnið er eflir kerfinu 12 sporin - andlegt ferðalag og hefur það verið gert hér á landi í meira en áratug. Ekki er horft á fíkn sérstaklega heldur er tekið á við öppgerðum tilfinningar sem okkur öllum hætta til að dragnast með í gegnum lífið með tilhyrðandi sársauka.

Bodíð verður upp á Tölf spora starf í Safnaðarheimili Lágafellskirkju í vetur. Ef hvet fólk að kynna sér þetta starf sem hefur gefið mörgum svo mikið.

Hægt verður að kynna sér 12 spora kerfið enn frekar næstu miðvikudagskvöld í október í safnaðarheimili Lágafellskirkju kl. 18:30.

Hægt er að kynna sér starfsemi Vina í bata á vefsíðunni www.viniribata.is

Vinur í bata

Alþjóðlegur dagur proskabjálfa 2. október 2014

Kæru Proskabjálfar og þá sérstaklega þið sem vinnnið hjá Mosfellsbæ, til hamingju með daginn, í dag er alþjóðlegur dagur Proskabjálfa. Alesji (alesji.net) eru alþjóðleg samtök sem Proskabjálfafélag Íslands er aðili að.



Á hverju ár senda samtökin frá sér áminningu um „International Day of Social Educators“ og ákveðið málefni tengt fagstíttinni kynnt og vakin athygli á. Í ár er lögð áhersla á fólk sem býr við fátækt, stríðsástand og ofbeldi. Mikilvægt er að styðja og styrkja þennan hóp og þá koma Proskabjálfa víða um heim að því að aðstoða þessa hópa meðal annars með því að taka viðtöl og aðstoða fólk við að bæta lífsgeðni sín.

Proskabjálfar á Íslandi starfa á breiðum vettvangi og með fjölbreyttum hópi einstaklinga og fjölskyldna frá vöggu til grafar. Mát þar meðal annars nefna að Proskabjálfar starfa á öllum skólastigum (leik- grun-

og framhaldsskóla), frístundaheimilum, þeir starfa á heimilum fólks, á öldrunarheimilum, við atvinnumál fatlaðs fólks, sem ráðgjafar hjá sveitarfélögum og svo mætti lengi telja.

Proskabjálfa eru mikilvægir fagstettir þegar kemur að störfum með fötuðum börnum, ungmengum og fullorðnum. Proskabjálfa eru lögmætt starf. Proskabjálfa skjal þekkingu lög og reglugerðir sem gilda um heilbrigðisstarfsmenn, málefni fatlaðs fólks, heilbrigðisþjónusta svo og önnur lög og stjórnsvaldsstyrkmæli eflir því sem við á. Hann ber ábyrgð á þeirri upplýsingagjöf, fræðslu, aðstoðu og ráðgjöf sem hann veitir. Enn fremur felst starf hans í að efla lífsgeðni fatlaðs fólks og atka þátttöku þess í samfélaginu.

Gerður Pálsdóttir, Proskabjálfa og sérkenningu- stjóri á leikskólanum Huldbergi.

Ágætu Mosfellingar

Mosfellslistinn bauð fram í síðustu sveitarstjórnakosningum og fékk áherslu fylgi þó svo að það dygði ekki til að ná inn fólk í bæjarstjórn.



Við sem stöndum að listanum höfum ákveðið að starfa áfram og vinna okkur stefnumótun brautargengi. Höpurinn minn hittast reglulega og senda inn erindi og ábendingar til bæjarstjórnar um það sem betur má fara í Mosó. Ábendingar til hópsins er auðvelt að senda í gegnum Facebook síðuna „www.facebook.com/Mosfellslistinn“, þá má jafnframt rífla upp stefnumálin.

Eit er það sem við þurfum öll að skoða af alvöru. Sú staðreynd að kosningabáttakur í mai var mjög léleg. Áhuginn á að velja

sér flokka í bæjarstjórn, hefur farið minnkandi og líkur á að í framtíðinni ákveðið fleiri að sírji henna heldur en taka þátt. Þetta er umhugsunarefni. Flestir tala um „vantraust á flokkakerfinu“ og að „kosningalofor séu svikin jafnaðan og þau eru gefin.“ Hvað sem veldur þá er það áhyggjuefni ef viðbrögð fólk reglulega og senda inn erindi og ábendingar til bæjarstjórnar um það sem betur má fara í Mosó. Ábendingar til hópsins er auðvelt að senda í gegnum Facebook síðuna „www.facebook.com/Mosfellslistinn“, þá má jafnframt rífla upp stefnumálin.

Áfram Mosó.

Fh. Mosfellslistans Valdimar Leif Friðriksson



MÁNUDAGUR 6. OKTÓBER KL. 19.30

Næsti heimaleikur í NI höllinni að Varmá
AFTURELDING - FH
Ólisdæild karla í handknattleik





@huldakatlá Yndislegi Reykjalundarskógurinn #mosfellingur




@kristinvald Systur í túninu heima #ítúninuheima #bláaverfð



@mosfellingur Flott stemning á Intersportmótinu #umfa #ítúninuheima

Deildu myndunum þínum með okkur á Instagram

 #mosfellingur



@aldisstefans allt klárt í súluhöfðanum #ítúninuheima #mosfellingur



@svannisaeti í túninu heima



@leikmos ronja og birkir í myndatöku. #ronja2014 #rassalfur #mosfellingur #leikmos



@vilhjalmurari Mosó síðdegis



@alafoss Það elska allir að þróna úr íslenska lopan- um :) everyone loves the icelandic lopi yarn :)



@freyzinn talandi um að fara „all in“ #ítúninuheima #bleikirubestir #mosfellingur



@fanneyrn bleikur candyfloss í bleika hverfinu #ítúninuheima #mosfellingur



@katasif this just happend.. me and zombie boy making funny faces #zombieboy #mbpfw2014 #haha #luvit



@hannasimonar Þæjarhátíðin að byrja og jónas er alveg tilbúinn í djammíð #ítúninuheima #raudahverfid

BOLTINN Í BEINNI



2 SKJÁIR

Gull og Tuborg
á sérstöku boltaverði



ROPE ACTION NÝTT Í MOSÓ !!!

4.vikur - 15.000kr
12.vikur - 39.900kr

NÝTT NÝTT NÝTT !!!
Karlapúl í Rope Action
2 svar í viku ☺



Mánudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur
7:45 - 8:45	7:45 - 8:45	7:45 - 8:45
9:00 - 10:00	9:00 - 10:00	9:00 - 10:00
17:00 - 18:00	17:00 - 18:00	17:00 - 18:00
18:10 - 19:10	18:10 - 19:10	18:10 - 19:10

SALSA- OG LÍNUDANS NÁMSKEIÐ BYRJA
17. SEPT UNDIR STJÓRN ÓLA GEIRS ☺

Skráning hafin hjá Sigu Dóru í síma
692-3062

Síga Dóra
Fla vinkjallari
Rope Yoga þjálfari
Lífshæðisgjafi
NLP ráðgjafi



KJÖTPAKKAR BEINT Í FRYSTINN

1

2

3

4

5

10 kg. nautahakk
2 kg. nautagúllas
2 kg. nautasnitsef

Verð kr. 23.998

15 kg. nautahakk
4 kg. nautagúllas
4 kg. nautafíle
4 kg. nautasnitsef

Verð kr. 51.498

8 kg. nautahakk
30x90gr. hamborgarar
4 kg. nautagúllas

Verð kr. 25.198

15 kg.
nautahakk

Verð kr. 22.398

40x90 gr. hamborgarar
40x140 gr. hamborgarar

Verð kr. 16.298
eða kr. 203 kr/stk

100% HREINT KJÖT - ENGIN AUKAEFNI - ÍSLENSKT KJÖT

KJÖTbúðin

Pakkað í þær stærðir
sem fólk vill.

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

Finndu okkur
á Facebook!



Íslenska ullin er einstök



Sjá sölu staði á www.istex.is

LOPI



Snyrti-, nudd- & fjótaáðgerðastofan

Líkamí og sál

Þverholti 11 - s. 566 6307
www.likamilogsal.is

Verið hjartanlega velkomín!

AFLTAK EHF.

S: 660 0770 - www.aftak.is



SÖNGGLAÐUR
HÓPUR Á FERÐ

Englandsferð Vorboða

Laugardaginn 5. september héldu Vorboðar, kór eldri borgara í Mosfellsbæ, í sína fyrstu utanlands-söngferð og var ferðinni heiðið til Suður Englands. Söngstjóri var Páll Helgason og ferðafélagar voru alls 44. Ferðaskrifstofan Bændafærðir sá um undirbúning og skipulag ferðarinnar sem nefnd var „Heiðursmenn & hallir“, fararstjóri var Almar Grímsson.

Hér má lesa frásögn Úlfhildar Geirsdóttur ferðsmanns Vorboða:

Flogið var með Icelandair til Heathrow-flugvallar og ekið til Windsor kastala sem er virðuleg bygging þar sem umhverfisins og veðurbliðunnar var notið.

Á tilsetnum tíma var svo mætt í rútuna og ekið til Swindon á hótellið okkar sem heitir Blunsdon House Hotel og er á kyrrlátum stað í útjaðri Swindon. Hótelið er fjögurra stjörnu með allskonar afþreyingu og fallegu umhverfi.

Skemmtikrafturinn Tony

Næsta dag var svo ekið til Bath og skoðað rómverskt baðhús og musteri sem er á heimsminjaskrá síðan 1987. Og nú hófst ævintýrið, við komuna til Heathrow eignuðumst við nefnilega bæði rútuna og bílstjóra sem fylgdi okkur allan tímann. Reyndist rútubílstjórnin Tony vera hugmyndaþrikur skemmtikraftur sem vildi veg kórsins sem mestan. Er ekki að orörlengja það að í nágrenni við baðhúsið er stórfengleg kirkja BATH ABBY og Tony kom því til leiðar að þar söng kórinn utan dagskrár sitt fyrsta prógram í ferðinni við góðar undirtektir áheyrenda.

Yfir bænum heima

Sunnudaginn voru svo aðaltonleikar kórsins haldnir í Swindon Central Church og höfðu þeir verið auglýstir í þæjarblaðinu.

Fyrir hádegi tónleikadaginn var frjálst tími og Tony bílstjóra fannst upplagt að sýna okkur umhverfið og í samráði við fararstjórann var ekið til Bibury og Bourton on the Water sem eru undurfágrir smábæir sem eiga merka sögu. Síðan var ekið á hótelið og slappað af fyrir tónleikana sem tókust mjög vel. Hápunkturinn var þegar Páll kórstjóri lét Almar fararstjóra og Tony bílstjóra syngja tvísnög með kórnum í enska laginu, „The white cliffs of Dover“ (Yfir bænum heima), kórinn púði lágt undir og auðvitað hásungu tónleikagestr með eins og Páll hafði gert ráð fyrir.

Eftir tónleikana var svo ekið á ekta enska krá og tekið lagið og skálað við heimamenn, þeirra á



TONY. PALL OG ALMAR
Í SALISBURY

meðal var maður sem stjórnað kór eldri borgara í Swindon.

Skoðuðu Stonehenge

Þá var komið að því að heimsækja þann merka stað Stonehenge en það fyrirbæri er samsett úr risarótum steinum og er á heimsminjaskrá síðan 1986. Á leiðinni til Stonehenge skoðuðum við hvítan hest „White Horse“ sem er mótaður í hæð skammt frá Swendon og steinhringi við bæinn Avebury, einhverskonar trúartákn að talið er.

Á bakaleiðinni tók Tony bílstjóri til sína ráða og nú var það fallega borgin Salisbury sem hann vildi sýna okkur og þar gengum við að dómkirkjunni og sungum í anddyrunu án undirleiks við mikinn fígúnað áheyrenda sem tóku vel undir í enska laginu góða og nú með Almar, Páli og Tony.

Heimilismenn lifnuðu við

Síðasti dagurinn okkar í Swindon fór rólega á stað en þá heimsóttum við hjúkrunarheimilið Parkview Nursing Home sem er skammt frá hótelinu. Þar fengum við finar og þakklátt viðtökur og ekki sít þegar drengirnir hófu upp raust sína í enska laginu. Það má segja að heimilismenn hafi lifnað við þegar þeir tóku undir sönginn.

Um kvöldið var svo sungið fyrir starfshöfðingjum og sungum í loknu kvöldvaka sem var önnur af veimur þar sem leiðin voru leiktrí, farið með ljóð, sagðar sögur og auðvitað sungið.

Skemmtileg ferð var á enda runnin og heimleiðis héldu glaðir Vorboðar, margt fleira skemmtilegt gerðist í ferðinni sem of langt yrði upp að telja hér. En eins og Tony bílstjóri orðaði það þá sungu Vorboðar sig inn í hug og hjörtu áheyrenda hvar sem að þeir komu.

Viltu selja...

Hafðu samband

Einar Páll Kjærnesteð
Löggitur fasteignasala

Fasteignasala
Mosfellsbæjar

SÍMI:

586 8080
www.fastmos.is

Stöðuupptærslur
in your face 



Ruth Örnólfssdóttir
Skrappr með englabossana
mína fjóra í bíó í gær sem eru á aldrinum 7-14 ára sem er nú ekki frásöguferandi nema fyrir það að áður en við göngum inn í salinn há hitti ég frænku mína sem ég hafði ekki hitt lengi og eftir smá spjall segir hún: Mikló ert þú dugleg að fara með barnabörn þin í bíó..... vissi ekki hvort ég átti að hlægja eða gráta :))
22. sept.



Kammerkör
Mosfellsbæjar
Lokið var við masterinn af vöntanlegum geislsláðsk Kammerkörnsins í dag. Þá er búið að bjarga jólagjöfminni í ár.
17. sept.



Jakob Smári Magnússon
Ég skil vel að Skotar hafi hafnað sjálfstæði. Sjálfstæði er eitthvað svo mikló 1944.
20. sept.



Sigrún Guðlaugsdóttir
Sko, stundum vantar mig bara smá knús! Af hverju er ekki hægt að fá þau heimssend sona eins og pizzu???
28. sept.



Hallur Árnason
Plis getur einhver tekið það að sér að kenna syni mínum að segja naglbitur! Hann segir mjálhvitur!!!!
28. sept.



Sveinbjörn Ragnarsson
fráber helgi í Laufskaletti rétt fékk að vera með fallega íökinu fyrir náð og miskun og var það líka skemmtilegt mikló sungið með duglega söngvaran. Kela í forsjú takk fyrir helgina Kristín Ragnheiður og Keli Kaldi maður lífir lengi á svona helgi :)
27. sept.



Elin Karitas Bjarnadóttir
Veit einhver hvort hægt sé að ná í fleiri borð af candy crush eftir borð 365? Kláraði það fyrir löngu og fæ bara skiptilyki sem segir að venið sé að búa til ný borð.
29. sept.

ÞJÓNUSTA VIÐ MOSFELLINGA

VERSLUM Í HEIMABYGGÐ

Hefðbundin sjúkrapjálfun og nálastungur



Sjúkrapjálfun Mosfellsbæjar

Skeljatangla 20 s. 566 8520

Ökukennsla Gyfa Guðjónssonar



Subaru XV 4WD - árg. 2012
Þráttleg og háþrúð kennslubúfrétt Akstursmat og endurtökupróf

Sími: 696 0042



ARTPRO LISTRÆN FAGMENNNSKA

STAFRÆN PRENTUN
Á NÝ Í MOSFELLSBÆ
(ÁBÜR LÖSROT OG PRENT - NIKKI)

STAFRÆN PRENTUN - Hágæða prentun í lit og svarthvítu • Upp í stærð A3+
Nafnspjöld • Bæklingar • Kort • Myndir • Bækur • Plaköt • Auglýsingar
STÓRLÖSMYNDAPRENTUN - Hágæða bleksprautuprentun • Upp í stærð A1
HÖNNUN - Auglýsingar • Uppsetning • Umbrot • Myndvinnsla

ARTPRO ehf. • Háholti 14 • Sími: 566 7765 • www.artpro.is • artpro@artpro.is


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

Grænumýri 3 | 207 Mosfellsbæ
www.bilapartar.is



Þú finnur öll blöðin á netinu
WWW.MOSFELLINGUR.IS



Fagverk
verktakar

www.malbika.is - sími 864-1220

GEYMSLUR - GEYMSLUR

Tökum að okkur að geyma hér í Mosfellsbæ og Ásbrú.

Fellihsý - tjaldvagn - bíla - fornbíla - vatnabáta - mótörhjól - hjólhýsi - kerrur.

Sími 8671282 - 8637070

GÓÐIR MENN EHF

Rafverktakar
GSM: 820-5900

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

Löggiltur rafverktaki



Orri Gunnlaugsson
Farnspjaldsálgur
6605301
6609729

Bífréibaverkstæði Orra
Símatími: 1W-SKÖÐA-AJLLI

Háholti 23
Mosfellsbær
270 hlaut.

www.bilaorri.is



Hlin Blómahús
Mosfellsbæ

Hlin Blómahús • Kjarnamun • Mosfellsbæ • Þverholt 2 • Sími: 566 8700
Finnu okkur á facebook.com  Blómahúsin Hlin

Tek að mér alla krana- og krabbavinnu

Útvega allt jarðefni

VÖRUBÍLLI P.B.
Klapparhlíð 10
Þorsteinn 822-7142



HUNDAEFTIRLITIÐ Í MOSFELLSBÆ

Lausanganga hunda er bönnuð

Handsömunargjald fyrir hund í lausangöngu er 25.350 kr.



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



VGH Mosfellsbæ

VERKTAKI SÍÐAN 1968

ÞAÐ SEM TIL ÞARF

896-9443 896-2279

HEYRST HEFUR...

...að boðið sé upp á fullorðins-fimleika tvisvar í viku í nýja fimleikasalnum.

...að Raket og Einar eigi von á barni á nýju ári.

...að Hillmar Stef sé tekinn við þjálfun meistaraflokks kvenna í handbolta af Svövu Ýr.

...að Pétur Jökull og Perla hafi gift sig með pompí og prakt síðsumars. Guðni Agústus veistuðni, Egill Ólaf, Björgvin Halldórs, Helgi Björns og fleiri stígu á stökk.

...að Sigga Matt hafi farið holu í höggi á fyrstu holu á Hlíðavelli.

...að handboltinn verði með svaka villibráðarkvöld í Hlégarði föstudagskvöldi 31. október.

...að Anna Sigríður bæjarfulltrú sé handlegsbrotin.

...að Þórunna skólástjóri í Varmárskóla verði með þeim Valgarð og Braga í Útsvarslöf Mosfellsbæjar í ár.

...að bóúð sé að ráða Úlla þjálfara fyrir meistaraflokks karla fyrir næsta tímabil.

...að Rizzo einblíni nú alfarið á frosnu pizzurnar og hægt sé að kaupa þær í pökum hjá þeim um helgar.

...að Bjarni B. og Aldís hafi eignast stölkú á dögnum.

...að það styttest í Reykjaréttir sem fari fram laugardaginn 18. október.

...að Geiri í Kjötuböinni sé að verða fertugur.

...að sjálfstæðisfélagið sé alfarið flutt úr Mosfar-húsinu í Krónu-húsið.

...að þónokkrir hafi sótt íbúðsögnin í Hlégarði en það reist á næstu vikum hver tekur við félagsheimilinu.

...að starfsfólkið á Reykjakot verði með flóamarkaði í Kjarnanum á föstudaginn.

...að næsti heimaleikur í handboltanum verði mánudaginn 6. október þegar FH kemur í heimsókn.

...að ekkert verði úr afhendingu þróunar- og nýsköpunarvörðunennings þetta árið þar sem fáir sóttu um.

...að bráðlega fari Swanar í Grillvagninum að dökka upp í þáttunum Minuste to Win it.

...að kyflingurinn Maggí Lár eigi afmæli í dag.

...að menntamálaráðherra hafi verið með fyrirlestur í Harðarólíu um síðustu helgi um menntun barna.

...að hafnar séu sýningar á Ronju Ræningjadóttur í Bæjarleikhúsinu.

...að Vignir og Elfa séu búin að opna gjafavörubúð samhliða Veislugarði á nýjum stað í Lágmálanum.

...að hreyfivika standi nú yfir í Mosfellsbæ og víðar. Í dag er t.d. hægt að fara í söngugöngu með Bjarka Bjarna frá bókasafninu kl. 16:45.

MOSFELLINGUR@MOSFELLINGUR.IS

Nýir Mosfellingar

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

Sofía Jurecková fæddist 24.5.2014 kl. 2.17. Hún var 3425 g og 49 cm. Foreldrar eru Franstísk Ondás og Jana Jurecková. Systir hennar heitir Sandra Jurecková.



Mosfellingur á Instagram
www.instagram.com/mosfellingur

Í eldhúsinu



KRISTJÖNU JENNY

Grænmetispottréttur

Kristjana Jenný Ingvarsdóttir deilir hér með okkur uppskrift að grænmetispottrétt sem hún segir tilvalinn í haustböð.



er þara frábernt með.

- 2 sætar kartöflur, gróft skomar
- 1 eggaldin, í grófum bitum
- 2 rauðlaukar í fjóra parta
- 2 rauðar paprikur, gróft skomar
- 12 baby mais

Öllu komið fyrir í ofnskúffu og 4 msk. af ólífuolíu, salti og pipar stráð yfir. Bakað í 30 mín. við 200 gráður eða þar til grænmetið er meyr.

- 3 msk. ólífuolíu
- 2 stórir laukar gróft saxaðir.
- 4 hvíttlaukr, fínt söxuð
- 4 cm. engifer, fínt saxað
- 3 msk. African rub krydd frá NOMU
- 1 tsk. salt
- 1 ós nýruróðinn tómatar
- 1 ós kókossmjólk
- 250 ml. grænmetisju
- Lúka af ferskum koriandi og myntu saxað.

Hita laukinn í olíunu í 5 mín. á stórrí pönnu eða potti. Bæta í hvíttlauk, engifer og stæki í ca. 3 mín. Bæta NOMU kryddinu við og hita í 2 mín. Hella tómötum og kókossmjólk út á og láta malla í 15 mín. Bæta grænmetinu sem var í ofnskúffunni út í og velta því upp úr sósumni. Strá ferskum kryddjurtum yfir.

Hýðisrisgrjón eða villisrisgrjón, gott og gróft brauð að sjálfsgöðu úr Mosfellsbakarí,

Kókosis í desert:
½ litri rjómi, 4 eggjarauður, 1 egg, 1 dl. kókossmjólk, 1 dl. kókossmjólk sem hefur verið ristad á pönnu, 1 dl. steviu sykur (tæst í Krónunni).
Þeyttid egg, eggjarauður og steviu sykurinn saman. Blandið hirranum í þeyttan rjómann, bætið kókossmjólk og kókossmjólk saman við. Setjið í form og frýstid.

KOMA SVO

Þá er sumarið búð og haustlæðgörmarnar og ringingarstormarnir koma að heimsejka okkur hver af öðrum svona eins og vera þer á þessum árstíma. Nú fjúka yfirbróslurnar af grillunum og trambólminn takast á loft, og þetta kemur okkur alltaf jafn mikið á óvart á hverju ári. Sumarið var nú ekki eins og ég hafði vonað. Veðrið var undir meðallagi og fótballtasumaríð hjá okkar fólk í Aftureldingu var því miður frekar slappi. Ég sem hafði vonað að stelpurnar gerðu aðlögu á toppi deildarinnar í ár og strákarnir færðu beina leið upp en við rétt slupnum við fall í síðustu umferð. Það verður að teljast jákvætt að falla ekki en ekki beint ástæða til að opna kampavinslunum og skjóta upp flugeldum eða hvað? En það kemur tímabili eftir þetta og ekkert annað í stöðunni en að gera betur að ári.

En með fjúkandi trambólminum og frosti á framrúðum kemur handboltavertíðin sem ég elns og svo margir aðrir er búinn að hlika til að byrji. Í ár eru strákarnir á ný meðal þeirra bestu þar sem þeir elga heima. Og viltu megn þetta er skrifað eru þrjú teikir búnir og þrjú sigrar komnir í hús og þeir geta verið stoltir yfir árangrinum til þessa. Með svona góða þyrjun er ekkert því til fyrirséðu að fara bara alla leið og klára þennan andskota og næla sér í medalju, er það ekki bara? En við verðum þá líka að gera okkar hlut og gera það með látum og það er að fylla kofann á öllum heimaleikjum og útskra okkur meðvitundarlaus í leiðinni. Það verur nú gaman að fá svona stemningu á pallana eins og var hér á gullaldarörnum á hverjum einást heimaleik. Rothöggið á pallana og stíginn koma af sjálfu sér í hús. Ég ætí nú minnst að rífa skjál um mæsting og leiki enda ekki með góða tilfræði þegar kemur að því að mæta á völlum hvort það er að horfa á fótballa eða handbolta leiki, en batnandi mönnum er best að lífa sagði einhver, að mig minnst. Koma svo...



HÖGNI SNÆR KLÍDDI.BLOGS

Kristjana Jenný skorar á Þebu Björt Karlsdóttur að deila með okkur uppskrift í næsta blaði.



SMÁ AUGLÝSINGAR

Óska eftir íbúð til leigu
Íbúðin þarf að vera við Lágafellsskóla, 3-4 herbergja. Þyrfti að vera laus óðru hvoru megin við áramót. Skoða einnig ef íbúðin er laus fyrr. Ingibjörg sími 6981547.

Íbúð til leigu

Reglusamir, reyklusaur og áreiðanlegir leigjendur óskast að mjög snyrtilegri 4 herbergja 107 fm íbúð á 2. hæð við Þrastarhöfða. Endabúð með sérinnangi, 3 svefnherbergi, þvottahúsi í íbúð, geymslu og stæði í bilageymslu. Langtímaleiga, laus frá og með 15. október. Verð kr. 190 þúsund pr. mán. með hússjóði og hita. Upplýsingar í síma 895-1251.

Leigiuíbúð óskast

Er að leita að leigiuíbúð, frá þriggja herb. og eða stærri. Er með (inni)kött. Uppl. Friða s. 6997230.

Vantar íbúð

Hótel Laxnes vantar litla íbúð. Upplýsingar hjá Alla í síma 866 66 84.

Smáauglýsingarnar eru friar fyrir einstaklinga
mosfellingur@mosfellingur.is

ÞJÓNUSTA VIÐ MOSFELLINGA

VERSLUM Í HEIMABYGGÐ



Sjúkrabjálfun & Sjúkranudd
**HEILSUEFLING
MOSFELLSBÆJAR**

Urðarholt 4 Mosfellsbær

Sími 578 5080



ÁLAFOSS
WOOL STORE

alafoss.is

verslun og reitun



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

FÓTAÆDGERÐASTOFA MOSFELLSBÆJAR

Pverholti 3 - Sími: 566-6612



ARI ODDSSON EHF
BYGGINGAVERFKTAKI

MÜRVERK - FLÍSLAGNIR - ALMENN VIÐHALDSVINNA
FAGMENSKA Í FYRIRRÚMI

Ari Oddsson ehf • Háholti 14 • 270 Mosfellsbær
Símar: 895-0383 / 867-7704 / 564-4070 • ariohf@simnet.is

**BÍLASPRAUTUN OG RÉTTINGAR
AÐUNNS**

Frí Tjónaskoðun

★ GÆÐAVOTTAD VERKSTÆÐI ★

Nýbjálavegi 10. Kópavogi ☎ 554 2510
www.bilaspraautun.is



Aðalpiparinn



PIPULAGNIR • NÝLAGNIR
VIÐHALD • RÁÐGJÖF

sími 773-6867
adalpiparinn@gmail.com

Eypör Bragi Einarsson
lögildur pipulagningameistari

SKÝJA LUKTIRNAR FÁST Í BYMOS

MOSFELLINGUR

ÚTGÁFUDAGAR FRAMUNDAN

23. október
13. nóvember
4. desember
18. desember

Skilafrestur elnis/
auglýsinga er til háðegis
mánaðag fyrir útgáfudag.
mosfellingur@mosfellingur.is



**HUNDAHEIMUR
MOSFELLSBÆ**

SÉRVERSLUN MEÐ HUNDA OG KATTAVÖRUR
OPPNUNARTÍMI: 12:00-18:00 ALLA VIRKA DAGA
5.551-3040 HÁHOLT 18

OPNUNARTÍMI SUNDLAUGA

Lágafellslaug
Virkir dagar: 06:30 - 08:00 og 21:30
Hélgar: 08:00 - 19:00

Varmárlaug

Virkir dagar: 06:30 - 08:00 og 15:00 - 21:00
Laugard. kl. 09:00-17:00 og sundud. kl. 09:00-16:00



SALUR TIL ÚTLEIGU

fyrir fundi og mannagnaði



Pantanir hjá Jóni í síma 895-0390 eða á kiwanishus.moso@gmail.com
Kiwanishus1@Mosfellsbær. is geyrir.kiwanis.is

ÞJÓNUSTUAUGLÝSING Í MOSFELLINGI

KR. 5.000 + vsk.*

nafnspjaldastærð = 97 x 52 mm

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

SPURNING TIL BÆJARBUA

Uppáhaldslag,
erlent og íslenskt?



ÁRNI: Knights of Shame
og Blóð og sigarettur.



HREINN:
Astomania og Tarantúlur.



VIDAR: Shine on you crazy
diamond og Hærra.



VIKTORÍA: Óðurinn til gleðinnar
og svo er það Kaleo.



HILDIGUNNUR:
Don't og allt með Kaleo.



HJÓSSI MÆLO:
Prumpulagið er alltaf gott.



Tvö á torgi



Lopapeyskuskrivur



Vinkonurnar í Leikmos

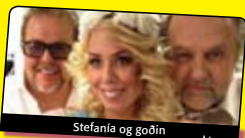


Gæsun með Begga og Pacas

#mosfellingur



Tjúbúnr í tímabilið



Stefania og goðin



Meistarar-mæðgur



Mosfellingur í Texas

HVERJIR VORU HVAR ?

Sendið okkur endilega myndir - mosfellingur@mosfellingur.is



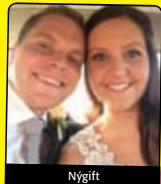
Feðgar á tónleikum



Réttar vinkonur



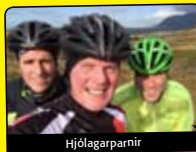
Systur í Pepsideild



Nýgift



Pollrólegar fyrir Pallaball



Hjólagarparnir



ahófi



FLOTT UMGJÖRÐ AÐ VARMÁ STRÁKARNIR MEÐ ALLT Á HREINU



JAKOB SMÁRI



RAY DONOVAN



Sprey hárstofa er opin alla daga og alla laugardaga

Erum að leita að módelum fyrir næsta Sprey vetrarcollection
þeir sem eru til í breytingar hafi samband við okkur á Sprey - 5176677

15% afsláttur fyrir FMos og Borgó nemendur
af klipp og lit gegn framvisun skólaskírteinis.



Hárstofan Sprey
Háholt 14 - s. 517 6677

KJARNAGRILL

Háholti 22 Sími: 571-3530

Opnunartími: Mánudaga - Föstudaga 9-22, Laugardaga 10-22, Sunnudaga 11-22

Hádegistilboð gildir til 15:00 alla daga

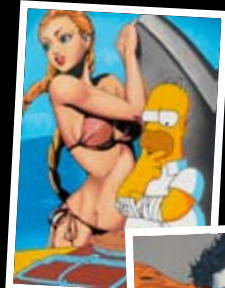
1. Ostborgari og 0.5L kók i dós 790 kr

2. Samloka með skinku, osti og sósu og 0.5L kók i dós 500 kr



NUTRAMINO®

Vörur frá Nutramino komar í sölu hjá okkur



Gott úrval olíumálverka eftir Stefán Vilhjálmsson til sölu í Bymos og Snælandi Háholti 14



Opnunartímar Bymos:
mánud. - föstud.: kl. 10-18
Lokað um helgar

BYMOS
BYGGINGAVÖRUR



FAGNAÐ Á FRUMSÝNINGU

Ronja Ræningjadóttir var frumsýnd í Bæjarleikhúsinu um síðustu helgi. Virkilega vel heppnuð sýning hjá Leikfélagi Mosfellsveitar. Sýningar fara fram á sunnudögum í vetur.

Mynd/RaagÓla

MIKIL SALA - VANTAR EIGNIR - VERÐMETUM



Pétur Pétursson
löggtitur
fasteignasali
897-0047



Daniel G. Björnsson
löggtitur
leigumiðlari

*Þjónusta við
Mosfellinga í 24 ár*

Háholt 14, 2. hæð

588 55 30



Erum með 4 flottar og vel staðsettar einbýlishúsalóðir í Mosfellsbæ. Innst í Reykjadal, innan við Reyki. **Verð frá 10 millj.**



Flugubakki

Mjög gott 5 hesta hús við Flugubakka í Mosfellsbæ. Hlaða og góð hnakkageymsla. Kaffistofa og snyrting á efri hæð. **V. 7,3 m.**



Fellsás

Mjög gott 312 fm. einbýli á útsýnisstað. Á neðri hæð eru tvær íbúðir sem eru leigðar út. Fallg. efri hæð með góðum innréttingum. Bílskúr með góðri loft hæð. Stór og gróin lóð. **V. 59.6 m.**



Esjugrund

Fallegt 152 fm. einbýli á vel gróinni lóð á Kjalarnesi. Gott skipulag, 4 svefnherbergi, flött eldhús og stofa. Hellulagð bílapiplán. Hagstætt verð. **V. 37,5 m.**