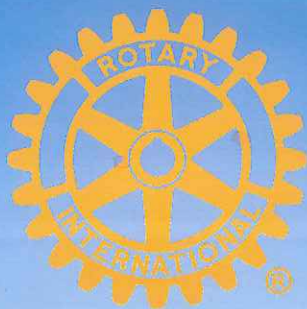




Rótarýblaðið

Umdæmisþing í Mosfellsbæ 6.-7. október 2017

"Kannski er næsta kynslóð, kynslóðin sem getur"



Meðal efnis:

Gönguleiðir í Mosfellsbæ

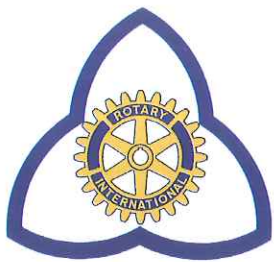
Hvað er heilsueflandi samfélag

Heimsókn alþjóðaforsetans

Núvitund með börnum



**RÓTARÝ
HEFUR
ÁHRIF**



Útgefandi: Rótarýklúbbur Mosfellssveitar

Ritnefnd: Ásta Björnsdóttir, Elísabet S. Ólafsdóttir, Lára Torfadóttir og Jón Garðar Ágústsson

Uppsetning: Marteinn Magnússon

Auglýsingasöfnun: Klúbbfélagar

Prentun: Ísafoldarprentsmiðja

Fosíðumynd: Hanna Andrésdóttir

Bls Efnisyfirlit

- 3. Umdæmisstjóri Rótarý á Íslandi
- 4. Ávarp Ian H.S. Riseley
- 5. Fulltrúi alþjóðaforseta á umdæmisþing
- 6. Jóhanna Björg Hansen, forseti Rótarýklúbbs
- 7. Kveðja frá Mikko Hökkö
- 9. Hvað er Heilsueflandi samfélag?
- 10. Það er ýmislegt að gerast
- 12. Alþjóðaforsetinn heimsótti Ísland á vordögum
- 16. Núvitund með börnum
- 18-19 Gönguleiðir í Mosfellsbæ

Bls Efnisyfirlit

- 22-23 Þjóðhagslegur ávinningur af aukinni endurhæfingu á Reykjalundi
- 24 Úr starfinu "fundir og ferðir innanlands"
- 25. Pabbi sjáðu ! pabbi ! pabbi ?
- 27. Utanlandsferðir Rótarý félagana
- 28. Rotary Norden á rafrænum brautum
- 30. Myndir frá árlegu þorablóti Klúbbsins
- 30. Rótarý veitir viðurkenningu
- 33. Fundartímar Rótarý
- 34-35. Forsetar og ritarar

REGLULEGAR GREIÐSLUR



Posar



Reglulegar greiðslur



Veflausnir



Kortalán

525 2080 | sala@valitor.is | valitor.is

Okkar rekstur gengur út á að bjóða viðskiptavininum nákvæmlega það sem hann þarf. Þar eru þægindi við greiðslur ekki undanskilin. Reglulegar greiðslur Valitor gera viðskiptavinum okkar kleift að vera í öruggri áskrift án þess að þurfa endurtekið að taka upp kortið.

Viðskiptavinirnir eru ánægðir og við líka.

ÞÍN VELGENGNI Í VIÐSKIPTUM

VALITOR

Kannski er næsta kynslóð, kynslóðin sem getur

Knútur Óskarsson, umdæmisstjóri Rótarý á Íslandi 2017 – 2018



Guðný Jónsdóttir og Knútur Óskarsson

Umdæmisþing Rótarýhreyfingarinnar á Íslandi er haldið að þessu sinni í Mosfellsbæ. Þetta er 72. umdæmisþingið frá stofnun Íslenska Rótarýumdæmisins árið 1946. Það er okkur félögunum í Rótarýklúbbi Mosfellssveitar sönn ánægja að bjóða alla rótarýfélaga og maka innilega velkomna á þingið. Þema þingsins „Kannski er næsta kynslóð, kynslóðin sem getur“ kemur úr þekktum íslenskum dægurlagatexta eftir Vilhjálm Vilhjálmsson og Jóhann G. Jóhannsson. Með þessu er verið að leggja áherslu á að farsæl framtíð lands og þjóðar, og þeirrar veraldar sem við lifum í, er tengd framtíð barna okkar í flóknu samfélagi. Velferð þeirra, vellíðan og aðgengi að góðum aðstæðum, uppeldi og menntun skiptir þar miklu máli. Til þess að fjalla um þetta málefni höfum við fengið frábæra aðila, sem kynntir eru í dagskrá þingsins. Þemað tengist beint áherslum Rótarý í mannúðar-, umhverfis- og friðarmálum og það verður áhugavert að sjá hvernig klúbbarnir geta stutt við

þetta þema í nærumhverfi sínu. Rótarý eru fremstu mannúðar- og velferðarsamtök í heiminum og starfa í yfir 200 löndum með rúmlega 1,2 milljónir félaga í um 35 þúsund klúbbum. Rótarý er hreyfing fólks allstaðar að úr atvinnulífinu, viðskiptum, opinberri þjónustu og sjórnsýslu. Þetta eru alþjóðasamtök, sem standa fyrir mannúðar-, menningar- og friðarstarfi um allan heim. Þau berjast fyrir góðu siðgæði og góðvild, en kjörorð hreyfingarinnar á heimsvísu eru „Þjónusta ofar eigin hag“. Lang stærsta verkefni Rótarýhreyfingarinnar síðustu 30 árin hefur verið útrýming á lömunarveiki í heiminum (Polio Plus verkefnið). Hefur það starf verið leitt af Rótarýsjóðnum, sem oft er kallaður „Flaggskip“ Rótarýhreyfingarinnar. Vonir eru bundnar við að á næstu þremur árum sjái fyrir endann á því verkefni, en Rótarý hefur í samstarfi við Belindu og Bill Gates Foundation lyft þar grettistaki. Margir Rótarýfélagar og flestallir klúbbbar greiða árlega

til Rótarýsjóðsins, sem síðan gerir sjóðnum og Rótarýhreyfingunni kleift að vinna að þeim mörgu þjónustuverkefnum sem Rótarý sinnir. Meðal þeirra eru öflugt friðarstarf, styrkir til náms, m.a. í friðarfræðum, sjúkdómaforvarnir ásamt mæðra- og ungbarnavernd, öflun vatns, hreinlæti, grunnmenntun og læsi.

Rótarýhreyfingin er 112 ára og Rótarýsjóðurinn átti 100 ára afmæli fyrr á þessu ári. Það er ekki sjálfgefið að svona samtök nái þessum aldri og þeim árangri sem Rótarý hefur náð. Ég held að það sé ekki síst því að þakka að hreyfingin, hinn almenni rótarýfélagi og einstakir klúbbbar hafa gert sér grein fyrir því að umhverfið og heimurinn er sífellt að breytast og nýjar áskoranir verða til. Þessum áskorunum er mætt með „mikilli vinnu, einlægni og trúmennsku í nafni Rótarý“, svo ég vitni í orð Ian Riesely alþjóðaforseta Rótarý. Þessi orð eiga einnig skírskotun í leiðarljós okkar rótarýmanna og kvenna:

- Er það satt og rétt ?
- Er það drengilegt ?
- Eykur það velvild og vinarhug ?
- Er það öllum til góðs ?

Rótarý er skemmtilegur félagsskapur, sem víkkar sjóndeildarhringinn og geir okkur að betri manneskjum. Ég er stoltur af því að tilheira Rótarýfjölskyldunni, því

RÓTARÝ HEFUR ÁHRIF

Verið hjartanlega velkomin á umdæmisþingið okkar í Mosfellsbæ.

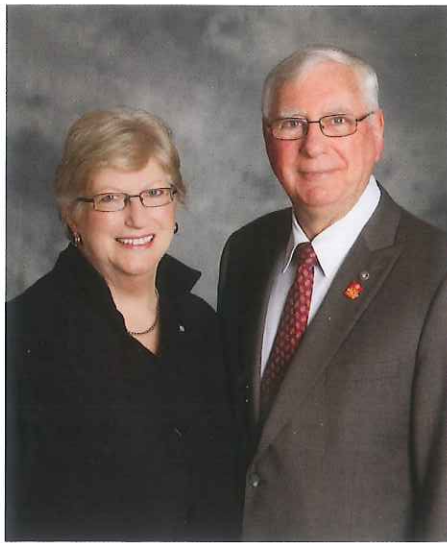
Ávarp Ian H.S. Riseley

Þýtt úr ensku:

Kæru Rótarýfélagar og vinir

Juliet og ég bjóðum ykkur hjartanlega velkomin á umdæmisþingið 2017 – 2018. Umdæmisþingin veita okkur gott tækifæri til þess að hitta aðra Rótarýfélaga og kynnst því hvernig þeir ná árangri í starfi hreyfingarinnar með mikilli vinnu, einlægni og trúmennsku í nafni Rótarý.

Árið 1935 skrifaði Paul Harris: „Við lifum í breytilegum heimi og verðum að vera reiðubúin að breytast í takt við hann. Skrifa verður sögu Rótarýhreyfingarinnar aftur og aftur.“ Ég er innilega sammála þessu viðhorfi Paul Harris. Heimsmyndin hefur breyst til mikilla muna frá því hann ritaði ofangreind orð og Rótarýhreyfingin hefur líka breyst. Við verðum vitni að því nú á dögum hvernig sumir klúbbar sinna þjónustuverkefnum samhliða hefðbundnum fundum sínum. Ekki er óalgengt að maður



hitti Rótarýfélaga sem hefur nýlokið námi og hafið starfsferil sinn. Hlutfall kynjanna í hreyfingunni er nú þannig að yfir 20% félaga eru konur og fer það hækkandi. Geta Rótarýhreyfingarinnar til að þróast, að breytast í takt við breytta heimsmynd, er einungis möguleg vegna sterkra og hugmyndaríkra leiðtoga sem þjóna klúbbunum og samfélaginu af einlægni og trúmennsku.

Við Rótarýfélagar gerum okkur fulla grein fyrir mikilvægi þess að ljá meðborgurum okkar hjálparhönd, hvort sem er í næsta nágrenni eða þvert á landamæri. Þegar við kennum barni að lesa, lyfjagjöf til ungviðis við lömunarveikinni eða komum færandi hendi á staði þar sem skortur er á heilbrigðisþjónustu, höfum við jákvæð áhrif í heiminum - bæði á núverandi og komandi kynslóðir. Sameinuð þjónum við heimsamfélaginu og höfum ætíð í huga að margt er enn ógert.

Ég óska ykkur góðs og gefandi umdæmisþings og sendi ykkur hugheilar kveðjur. Saman náum við miklum árangri í þjónustuhlutverki okkar í Rótarý undir slagorðinu Rótarý hefur áhrif.

Ian H.S. Riseley
Alþjóðaforseti



Rafbílar
+
Fjölþýlishús

 Ísorka

Fulltrúi alþjóðaforseta á umdæmispingi

Ágætu Rótarýfélagar

Það er mér mikill heiður að hafa verið valinn til þess að vera fulltrúi alþjóðaforseta okkar, Ian H.S. Riseley, á umdæmispingi. Mér hefur verið sýnt það traust að fá að þjóna Rótarýhreyfingunni á ýmsa vegu, en þegar horft er til íslenskrar arfleifðar minnar lít ég á þessa tilnefningu sem eina þá bestu sem mér hefur fallið í skaut sem félagi í Rótarýhreyfingunni. Ég hlakka til að heimsækja Ísland sem fulltrúi alþjóðaforseta okkar.

Sem aðalfulltrúi stefnumótunar Rótarý International, hef ég mikinn áhuga á að fá tækifæri til að ræða við ykkur og heyra skoðanir ykkar og viðhorf varðandi framtíð Rótarý. Um þessar mundir stendur yfir



þróun nýrrar sýnar og stefnumótunar samtaka okkar. Um er að ræða vinnu sem beinir sjónum að skilgreiningu Rótarý til framtíðar. Við reiknum með

að innan ekki svo langs tíma takist okkur að útrýma lömunarveiki í heiminum. Því muni Rótarýhreyfingin þurfa að endurskilgreina verkefni sín að aflokinni þeirri baráttu, en áherslan undanfarin 30 ár eða svo hefur verið á útrýmingu lömunarveikinnar. Ég hlakka til að hitta ykkur og síðast en ekki síst að heyra viðhorf ykkar um hvert Rótarý ætti að beina sjónum sínum í framtíðinni. Hvaða tækifæri bíða okkar og hvað við þurfum að gera til þess að tryggja mikilvægt framlag Rótarýhreyfingarinnar til framtíðar?

Sendi ykkur bestu kveðjur

Tom Thorfinnson



Húsnæðisvernd

Tryggðu fjölskyldunni
öruggt skjól

Ávarp forseta

Jóhanna Björg Hansen, forseti Rótarýklúbbs Mosfellssveitar

Rótarýklúbbur Mosfellsveitar var stofnaður 17. mars 1991 og verður því 27 ára á næsta ári. Félagar í klúbbnum koma saman yfir veturinn og fá til sín fyrirlesara sem halda fróðleg erindi um þau málefni sem eru efst á baugi hverju sinni. Það er bæði hinn góði félagsskapur Rótarý sem og fræðsluerindin sem gerir það að verkum að það er gefandi að vera Rótarýmeðlimur. Rótarýklúbburinn fékk stóra spildu úr landi Teigs til trjáræktar árið 1991. Þar hefur verið plantað trjám á hverju ári. Á vorin er mætt í Rótarýlundinn og þar tekið til hendinni með aðstoð maka, barna og barnabarna og er alltaf endað með grillveislu og skemmtilegum uppákomum. Árið 2013 var lundurinn opnaður almenningi til útivistar og nýttist þessi fallegi reitur nú öllum íbúum til útiveru. Klúbburinn hefur einnig lagt talsvert upp úr fyrirtækjaheimsóknum, árlegu þorablóti, utanlandsferðum og öðrum skemmtilegum



viðburðum.

Umdæmisþing Rótarý á Íslandi er í ár haldið í Mosfellsbæ. Við viljum um leið og við bjóðum þátttakendur velkomna á Umdæmisþingið einnig bjóða gesti hjartanlega velkomna í fallega bæinn okkar Mosfellsbæ, þar sem er að finna bæði fjölbreytt mannlíf, menningu og rótgróna starfsemi á sviði matvælaframleiðslu. Bærinn hefur á síðustu árum getið sér gott orð fyrir að vera heilsu- bær en Heilsuvin Mosfells-

bæjar var stofnuð árið 2015 og var Mosfellsbær fyrsta sveitarfélagið til þess að fá titilinn heilsu-bær. Lögð er áhersla á fræðslu til almennings um mataræði, lífsstíl, hreyfingu og annað sem er mikilvægt í heimi örra breytinga. Í Mosfellsbæ er einnig að finna fjölbreyttar stikaðar gönguleiðir um fellin okkar og í kringum Hafravatn sem dæmi. Gönguleiðirnar njóta allar mikilla vinsælda og þess má geta að á bæjarhátíðinni í Túninu heima er haldið árlegt Tindahlaup þar sem hægt er að velja um að hlaupa 1, 3, 5 eða 7 tinda. Gönguleiðakort sem sýnir allar leiðirnar fylgir með blaðinu og er eindregið mælt til þess að menn geymi blaðið til þess að geta nýtt göngukortið. Gönguleiðirnar eru aðgengilegar allan ársins hring og því um að gera að reima á sig gönguskóna, fara út og njóta náttúru og fegurðar Mosfellsbæjar.

Rótarýklúbburinn er á facebook <https://www.facebook.com/rotarymos/>
Ef óskað er eftir frekari upplýsingum um klúbbinn sendu línu á mosfellssveit@rotary.is

Hvíti Riddarinn
Restaurant & Bar



DÝRALÆKNASTOFA
REYKJAVÍKUR

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

MG Lögmenn ehf.

Háholti 14 | 270 Mosfellsbær | Sími: 588 1400
Netfang: mglogmenn@mglogmenn.is

Reykjavíkur  Apótek

ALEFLI EHF
BYGGINGAVERKTAKAR

Kveðja frá Mikko Hörkkö

Fulltrúa norrænu umdæmanna



Rótarýfélagar og vinir Rótarý
Kveðja frá Finnlandi og Umdæmi
1390

Rótarýhreyfingin er ævilöng vegferð þjónustu og velgjörðar í samfélögum okkar, bæði nær og fjær. Sérkenni og styrkleiki Rótarýhreyfingarinnar felast í samvinnu okkar í klúbbunum, í umdæmunum og með Rótarýfélögum um allan heim. Sköpun og viðhald stuðnings- og samstarfsnetsins innan samtakanna er ákaflega gefandi þar sem það styður á virkan hátt getu okkar til þess að láta gott af okkur leiða og stuðlar



að góðum samvistum okkar innbyrðis sem og skemmtilegri viðkynningu. Við hjónin, Tuire og ég, kynntumst

Knúti og Guðnýju innan vébanda Rótarý. Vinátta okkar hófst yfir kvöldverði fyrir u.þ.b. ári á sama tíma og Ísland og Finnland mættust í knattspyrnuleik í Reykjavík. Þrátt fyrir að úrslitin hafi verið öðrum okkar óhagstæð urðum við mjög góðir vinir og höfum haldið sambandi allar götur síðan. Við hlökkum til að taka þátt í umdæmisþingi ykkar í október nk. og að fá tækifæri til að hitta ykkur öll.

Með Rótarýkveðjum,

Mikko Hörkkö og Tuire.

Einblíndu á það sem skiptir máli

Til að skara fram úr þarf ástríðu, einbeitingu, viljastyrk og útsjónarsemi. Þetta einkennir merkisbera KPMG, **Ólafíu Þórunni Kristinsdóttur.**

Í rekstri líkt og atvinnumennsku í þróttum skiptir máli að hafa forgangsriðunina í lagi og hugrekki til að fara nýjar leiðir er byggja á þekkingu, reynslu og réttum upplýsingum. Við leggjum okkur fram svo þú skarir fram úr.

Kynntu þér þjónustuframboð KPMG á vefsíðu félagsins eða hafðu samband í síma 545 6000 og við verðum þér innan handar.

kpmg.is



www.lambhagi.is

Lambhagi

VISTVÆN RÆKTUN
MEÐ HREINU
ÍSLENSKU VATNI

Ferskara getur það ekki verið

FERSKT
BEINT FRÁ BÓNDA



RÆKTUN ÁN NOKKURRA EITUREFNA,
VISTVÆN RÆKTUN MEÐ HREINU ÍSLENSKU VATNI.

FERSKLEIKI Í FYRIRÚMI,
FRAMLEITT Á HÖFUÐBORGARSVÆÐINU,
SEM TRYGGIR FERSKLEIKANN
TIL NEYTANDANS.



Lambhagi

Lambhagi Gróðrarstöð ehf - 113 Reykjavík - Sími 587-1447

Hvað er Heilsueflandi samfélag?



Í Heilsueflandi samfélögum er heilsa og vellíðan íbúa í fyrirrúmi við allar stefnumótandi ákvarðanir í viðkomandi samfélagi og í hnotskurn má segja að þetta snúist um að skapa almenningi umgjörð sem gerir hverjum og einum kleift að taka heilsusamlegar ákvarðanir og lifa heilbrigðu lífi.

Heilsa er víðfeðmt hugtak og felst í líkamlegri, andlegri og félagslegri vellíðan, ekki eingöngu því að vera laus við sjúkdóma (Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin 1948). Því eru áhrifabættir heilsu og snertifletirnir margir s.s. matarframboð, aðstaða til hreyfingar, svefn, geðrækt, skipulagsmál, umhverfismál, ferðamáti og svo mætti lengi telja. Sem dæmi um það má nefna að göngu- og hjólastígar gera okkur auðveldara að velja virkan ferðamáta og uppröðun og merkingar í matvöruverslunum hafa áhrif á hvernig við kaupum inn.

Mosfellsbær hóf þessa vegferð að uppbyggingu Heilsueflandi samfélags í samvinnu við Embætti landlæknis, fyrst íslensk-

ra sveitarfélaga, árið 2012. Heilsu-klasinn Heilsuvín í Mosfellsbæ stýrir verkefninu fyrir hönd bæjarins en allir aðilar klasans koma að heilsueflandi starfi á einn eða annan hátt. Unnið hefur verið markvisst heilsueflingarstarf í gegnum áherslupætti verkefnisins sem eru a) mataræði og næring, b) hreyfing og útvist, c) líðan og geðrækt og d) lífsgæði. Sem dæmi um verkefni má nefna árlegan Heilsudag og málþing tengt honum, gjaldfrjálsa fjölskyldutíma í íþróttahúsinu að Varmá og frítt í Varmárlaug á eftir, stofnun heilsueflandi skólahóps til að tengja heilsueflingarteymi allra skóla í bæjarfélaginu, veitingu Gulrótarinnar sem eru lýðheilsuverðlaun Mosfellsbæjar og dreifing fjölnota innkaupapoka á hvert heimili í Mosfellsbæ.

Fjölmörg önnur verkefni hafa verið og eru í gangi og er þessi vegferð hugsuð þannig að hugmyndir að heilsueflingarverkefnum spretti upp um allan bæ og að viðkomandi sjái hag sinn í því að fylgja þeim eftir enda er samvinnan

lykillinn að árangri þegar kemur að viðamikilli samfélagsbreytingu eins og þessari, þ.e. að gera holla valið auðvelt og aðgengilegt fyrir alla.

Í lokin er ánægjulegt að segja frá því að fulltrúar hinna ýmsu sveitarfélaga hafa leitað til okkar um góð ráð við uppbyggingu Heilsueflandi samfélags og höfum við miðlað af reynslu okkar og kynnt starfið í Mosfellsbæ víða um sveitir. Síðan Mosfellsbær reið á vaðið árið 2012 hafa mörg sveitarfélög fylgt í kjölfarið og undirritað samstarfs-samninga um uppbyggingu Heilsueflandi samfélags við Embætti landlæknis. Slíkt er að sjálfsögðu virkilega ánægjulegt og þýðir að um 75% landsmanna lifa og starfa í heilsueflandi samfélagi um þessar mundir.

Ólöf Kristín Sívertsen,

lýðheilsufræðingur, verkefnisstjóri Heilsueflandi samfélags í Mosfellsbæ og stjórnarformaður Heilsuvinnar.

Það er ýmislegt að gerast hjá Rauða krossinum

Aðstoð við heimanám

Í heimanámsaðstoðinni aðstoða sjálfboðaliðar Rauða krossins nemendur í 1.-10. bekk með lestur og heimanám með það að markmiði að styðja og styrkja nemendur í námi sínu. Samhliða því fá þau tækifæri til að kynnst þeirri þjónustu sem bókasafnið býður upp á því aðstoðin fer fram á bókasafni Mosfellsbæjar á þriðjudögum klukkan 14-16. Heimanámsaðstoðin hefst aftur þriðjudaginn 12. september.

Andrúmsloftið er létt og afslappað þar sem hver og einn fer á sínum hraða. Aðstoðin er tilvalin fyrir börn með námsörðugleika eða þá sem hafa íslensku sem annað tungumál – nú eða fyrir þá sem vilja klára lærdóminn snemma í vikunni.



Skiptifatamarkaður

Skiptifatamarkaður fyrir börn er starfræktur í húsnæði Rauða krossins, Þverholti 7. Þar er hægt að koma með föt sem börnin eru vaxin upp úr og velja ný í staðinn.

Að skiptast á fötum í stað þess að kaupa alltaf ný snýst um meira en bara sparnað því það er líka umhverfisvænt.

Hinn sívinsæli þrjónahópur Föt sem framlag hittist á miðvikudögum klukkan 13-16 og þrjónar og saumar. Hópurinn útbýr fatapakka sem fara til fátækra barna í Hvíta-Rússlandi. Mosfellingar hafa verið duglegir að færa þeim efni og garn og eru þær snillingar í að nýta hvern einasta bandspotta.

Heimsóknavinir

Heimsóknavinir heimsækja fólk vikulega í um klukkutíma í senn. Hlutverk þeirra er fyrst og fremst að veita félagsskap, nærveru og hlýju.

Sjálfboðaliði frá Rauða krossinum stýrir gönguhópi á mánudögum og fimmtudögum klukkan 16:15. Gengið er á rólegum hraða í um hálf tíma. Þetta er upplögð leið til þess að kynnst nýju fólki og koma sér upp úr sófanum.

Það mikilvægasta sem við eigum er tími og að geta gefið af sér gerir sálinni gott. Það er auðvelt að gerast sjálfboðaliði hjá Rauða krossinum með því að skrá sig í gegnum heimasíðuna.

Hulda Margrét Rútsdóttir

Verkefnastjóri hjá Rauða krossinum í Mosfellsbæ



Georgíu námsstyrkir

Rótarýfélagar í Georgíufylki í Bandaríkjunum veita árlega 70-80 styrki til eins árs náms í háskóla í fylkinu, og Íslendingum er boðið að sækja um þá. Umsækjendur skulu vera á aldrinum 18-24 ára, vera góðir námsmenn og hafa lokið stúdentsprófi þegar styrktímabil hefst. Börn Rótarýfélaga geta sótt um til jafns við aðra, en Georgíumenn ákveða í hvaða skóla hver styrkþegi fer. Um 60 Íslendingar hafa hlotið þennan styrk. Umsóknarfrestur er til 30.



september ár hvert. Hver styrkur er aðeins til eins árs. Styrkþegar búa á stúdentagörðum en hver nemandi er styrktur af ákveðnum rótarýklúbbi/klúbbum og á þar sína stuðningsfjölskyldu og trúnaðarmann.

Styrkurinn greiðir skólagjöld, námsgögn, herbergi og fæði á stúdentagarði og smávegis vasapeninga. Styrkþegar þurfa sjálfir að greiða sjúkra- og slysatryggingu, fargjald og hafa með 3000 dollara til ferðalaga og annarra þarfa.

Friðarstyrkir

Rótarýsjóðurinn, Rotary Foundation, sem rekinn er af alþjóða Rótarýhreyfingunni, mun veita allt að 50 styrki til tveggja ára meistaranáms skólaárin 2018-2020. Styrkirnir verða veittir til náms og rannsókna, sem



tengjast alþjóðasamstarfi og eflingu friðar í heiminum og eru ætlaðir fólki sem þegar hefur reynslu af alþjóðastarfi auk þess að hafa lokið fyrstu háskólagráðu.

Styrkirnir, sem eiga að standa undir tveggja ára námskostnaði, eru alþjóðlegir samkeppnisstyrkir. Rótarýhreyfingin á Íslandi má senda eina umsókn. Val íslenska umsækjandans fer fram eftir ítarleg viðtöl og könnun á námsferli og störfum. Makar, afkomendur og makar afkomenda núverandi Rótarýfélaga geta ekki sótt um styrkinn. Ellefu Íslendingar hafa hlotið friðarstyrki frá því þeir voru fyrst veittir árið 2002.

Borgun auðveldar viðskipti

Borgun býður ekki aðeins upp á hefðbundna færsluhirðingu heldur erum við leiðandi í rafrænum lausnum í greiðslumiðlun. Hafðu samband og fæðu að heyra hvernig við getum einfaldað hlutina fyrir þig.

Posar - Veflausnir - Raðgreiðslur

BORGUN



Í heimsókn á Bessastöðum. Juliet og Ian H.S. Riseley, Guðni Th. Jóhannesson, forseti Íslands, Knútur Óskarsson, umdæmisstjóri Rótarý 2017-2018, og Guðný Jónsdóttir eiginkona hans.

Alþjóðaforsetinn heimsótti Ísland á vordögum

Ræddi við forseta Íslands á Bessastöðum og hitti rótarýfélaga á fundi

Texti og myndir: Markús Örn Antonsson

„Forseti Íslands sýndi okkur mikinn heiður með því að taka á móti okkur ásamt íslenskum rótarýfélögum á Bessastöðum,” sagði Ian H.S. Riseley, núverandi alþjóðaforseti Rótarý, þegar hann kom hingað til Íslands í maí. „Mér fannst það líka gleðilegt hvað forsetinn mat mikils að hafa verið útnefndur Paul Harris-félagi Rótarý fyrir skömmu og var vel að sér um hin ýmsu viðfangsefni Rótarý.“

Ian og Juliet eiginkona hans, sem eru Ástralir, dvöldust hér á veg-

um íslenska rótarýumdæmisins dagana 25. og 26. maí sl. Síðan vörðu þau nokkrum dögum á eigin vegum á ferðalagi um Ísland. Í för með þeim voru Mikael Ahlberg frá Svíþjóð, einn af framkvæmdastjórum Rotary International, og Charlotte eiginkona hans. Guðmundur Jens Þorvarðarson, þáverandi umdæmisstjóri, og eiginkona hans Svava Haraðsdóttir, ásamt Knúti Óskarssyni, verðandi umdæmisstjóra, og konu hans Guðnýju Jónsdóttur, tóku á móti gest-

unum. Garðar Eiríksson, til nefndur umdæmisstjóri, og kona hans Anna Vilhjálmsdóttir, voru einnig gestgjafar í skoðunarferð um Suðurland. Guðbjörg Alfreðsdóttir, fyrrum umdæmisstjóri, og Ásmundur Karlsson, eiginmaður hennar, buðu gestunum til hádegisverðar í sumarbústað sínum í Biskupstungum.

Í ferðinni um Suðurland á fyrra degi heimsóknarinnar komu erlendu gestirnir við í Vinaskógi á Þingvöllum og gróðursettu fjórar

trjáplöntur. Ian Riseley hefur lýst því sem stefnumarki á starfsári sínu 2017-2018 að rótaryklúbbar um allan heim geri átak í trjárækt og gróðursetji eina trjáplöntu á hvern klúbbfélaga.

Síðan var ekið að Gullfossi og Geysi og slegist í hóp fjölmennis sem komið var að sækja heim þessa mikilvægu ferðamanna-staði landsins. Því næst var haldið í Friðheima, gróðurhús og afar vinsælan veitingastað í Bláskógabyggð, þar sem aðallega eru ræktaðir tómatar og agúrkur er fara vel saman við ljúffengan mat og drykk á matseðlinum. Knútur Rafn Ármann og kona hans Helena Hermundardóttir reka þetta fyrirtæki sitt af einstökum myndarskap. Knútur kynnti starfsemina og bar fram heilsudrykkinn "Healthy Mary".

Að Reykjum á Skeiðum var komið síðdegis og farið í fjós. Bændurnir á Reykjum, þau hjónin Birna Þorsteinsdóttir og Rúnar Bjarnason, kynntu fyrir gestunum íslenskan



Vilhjálmur Bjarnason, alþingismaður, og félagi í Rótaryklúbbum Gördum, veitti leiðsögn um alþingishúsið.

mjólkurbúskap og boðið var upp á hinar vinsælu mjólkurafurðir MS, m.a. osta og skyr. Frá því var greint að viðræður stæðu yfir um framleiðsluleyfi fyrir skyr í Ástralíu.

Eftir heimsóknina til Bessastaða á föstudagsmorgun var Alþingi heimsótt og tóku rótaryfélagarnir Vilhjálmur Bjarnason, alþingis-

maður, sr. Hjálmar Jónsson, fyrrv. alþingismaður, og Þorsteinn Pálsson, fyrrv. forsætisráðherra, á mótigestunum. Vilhjálmur stjórnaði skoðunarferð um Alþingishúsið og greindi frá störfum þings og sögu þjóðar.

Að endingu var svo haldinn fundur í Rótaryklúbbi Kópavogs á Grand Hótel Reykjavík, sem



Gestirnir frá Rotary International gróðursettu fjórar trjáplöntur í Vinaskógi á Þingvöllum.



Veðrið lék ekki við gestina. Þó styttaði upp við Gullfoss meðan myndir voru teknar.

opinn var öllum rótarýfélögum. Sigfinnur Þorleifsson, klúbbforsti, setti fundinn og Guðmundur Jens Þorvarðarson, umdæmisstjóri, bauð erlendu gestina velkomna og kynnti

Ian Riseley, sem ávarpaði síðan viðstadda. Fjallaði hann m.a. um einkunnarorðin sem hann hefur valið fyrir næsta starfsár: „Rotary Making a Difference“, á íslensku: „Rótarý hefur áhrif“.

„Ekki er það mjög háfleygt og inntakið er ekki erfitt að skilja,“ sagði Ian. „En þetta er kjarninn í starfi Rótarýfólks alla daga. Við skiptum máli fyrir nærsamfélög okkar, eins og þið gerið hér, og eins gagnvart umheiminum með Polio-Plus og öðrum umfangsmiklum verkefnum.“

Einnig sagði alþjóðaforsætinn frá óskum sínum um að allir klúbbar geri grein fyrir fjárhæðum í eigin gjaldmiðli sem þeir ráðstafa til góðgerðarmála, og tíma-

num í klukkustundum talið, sem félagarnir verja til þeirra.

„Síðasta atriðið sem ég vil nefna eru menningarheimsóknir milli landa, Group Cultural Exchange, skipulagðar af Rótarý. Um er að ræða gagnkvæmar heimsóknir til að auka skilning á milli þjóða til eflingar friði í heiminum. Fólki utan Rótarý yrði heimil þátttaka,“ sagði Ian Riseley.

Knútur Óskarsson, umdæmisstjóri 2017-2018, þakkaði Ian Riseley fyrir komuna til Íslands og rifjaði upp fyrri fundi, þar sem hann hefði heyrt Ian gera grein fyrir stefnumálum sínum næsta starfsár og fjalla um framtíðarsýn varðandi þróun hreyfingarinnar til langs tíma. Stefnumótun hans væri skýr og markmiðin stefndu hátt til heilla fyrir Rótarý.



Eftir vota útivist var ljúft að koma í gróðurhúsið í Friðheimum og fá þar heilsudrykk

**ÞAÐ ER ALDREI AÐ VITA
Í HVAÐA ÍÞRÓTT BARNIÐ
ÞITT BLÓMSTRAR.**

**ÞESS VEGNA STYÐJUM
VIÐ ÞÆR ALLAR.**



LEIKURINN OKKAR



ÍSLENSK
GETSPÁ Engjavegi 6, 104 Reykjavík
Sími 580 2500 | www.lotto.is

Íslensk getspá er í eigu Íþrótta- og Ólympíusambands Íslands,
Öryrkjabandalagsins og Ungmennafélags Íslands.



Núvitund með börnum

Þetta byrjaði fyrir nokkrum árum þegar við fjórir grunnskólakennarar, vorum að kanna hvað væri í boði sem endurmenntun fyrir kennara. Okkur langaði að finna eitthvað sem myndi nýtast vel í kennslu fyrir nemendur.

Við skráðum okkur á námskeið í núvitund hjá Hugleiðslu og friðarmiðstöðinni. Þegar leið á námskeiðið tókum við ekki bara eftir breytingum hjá okkur sjálfum heldur líka á nemendum okkar. Við vorum jarðbundnari og rólegri sem endurspegladist í börnunum. Þetta kveikti verulega í okkur og við sáum það svart á hvítu að börnin voru móttækileg og þeim leið betur. Þess vegna fórum við að leita að námskeiðum í núvitund fyrir börn. Til að gera langa sögu stutta þá enduðum við í Skotlandi, þar sem við sóttum námskeið í Samye Ling klaustrinu. Þangað höfum við farið reglulega auk þess að sækja önnur námskeið hérlandis. Okkar áhersla hefur verið á að læra að kenna börnum og kennurum þessar aðferðir. Við höfum líka verið svo heppnar að hafa fengið



að kenna börnum í okkar skólum núvitund sem hefur verið mjög lærdómsríkt og ómetanlegt að sjá börnum líða betur í námi og starfi eftir að hafa tileinkað sér aðferðirnar. Síðastliðin vetur fengum við aðstöðu hjá Erindi og héldum þar námskeið fyrir börn á aldrinum 7-12 ára. Erindi eru samtök fagfólks á sviði uppeldis-, lýðheilsu- og menntunarfræða, og hlutverk þeirra er m.a. að skapa fræðslu og umræðu um málefni sem varða hag barna á öllum skólastigum. Námskeiðin voru vinsæl og hjálpuðu mörgum börnum með t.d. kvíða, einbeitingarskort o.fl. Við höfum hug á að vera með framhaldsnámskeið og jafnvel tíma þar sem þeir sem hafa sótt námskeiðin geta komið og hugleitt með okkur, haldið því

við, sem þeir lærðu og bætt við þekkingu sína. Það er von okkar að Mosfellsbær, heilsueflandi bæjarfélag hafi hug á að innleiða núvitund í grunnskóla bæjarins.

En hvað er núvitund? Núvitund snýst um að upplifa líðandi stund, án þess að dæma. Að leggja sig fram við að vera andlega og líkamlega til staðar og draga úr





verður á kosið, getur verið gott að eiga stund með sjálfum sér og hugleiða. Róa sál og líkama, safna sér saman hér nú og njóta líðandi stundar. Það er því dýrmætt að gefa börnum lykil að sjálfum sér sem þau taka með sér inn í framtíðina og fylgir þeim ævilangt. Þessi lykill er hugleiðslu-aðferð sem nefnist núvitund.

Með velvild og vinarhug

**Bryndís Ingimundardóttir,
Jónína Loftsdóttir,
Rósa Gunnlaugsdóttir,
Rut G Magnúsdóttir**

áhyggjum af fortíð eða framtíð. Núvitund er hugarþjálfun þar sem markmiðið er að fá það besta út úr hverri stund, því líðandi stund er í raun sú eina sem við eigum. Við höfum þá trú að við sem vinnum með börnum getum gert betur. Með því að innleiða nú-

vitund í skólakerfið þá höfum við stigið skref í rétta átt. Erill og streita er stór þáttur í daglegu lífi barna og fullorðinna í dag. Væntingar og kröfur eru oft óyfistíganlegar. Þegar allt ætlar um koll að keyra og jafnvel þegar allt er eins og best



Vefðu þig hlýju

Ábreiða úr hinni einstöku íslensku ull gerir hverja stund hlýja og notalega...

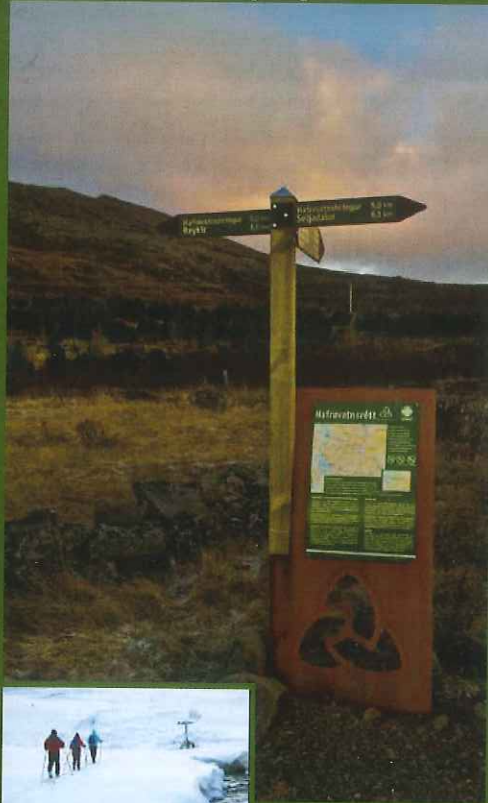
Sjá sölustaði á istex.is





Gönguleiðir í Mosfellsbæ

Njótið þess að ganga um fellin og dalina
Fræðsla um landið og söguna



Gönguleiðir í Mosfellsbæ

Gönguleiðirnar sem sýndar eru á kortinu eru fjölbreyttar og allir ættu því að geta valið sér gönguleiðir við hæfi, sem í heildina eru rúmlega 80 km langar.

Þær eru merktar með appelsínugulum stikum, vegprestar settir upp á helstu stigamótum og fjöldi fræðslu- og upplýsingaskilta eru við leiðirnar og upphafsstaði þeirra.

Við hvetjum fólk til að nýta þetta heillandi umhverfi sem við höfum til útivistar hér í fjallandi Mosfellsbæjar sem best.



Umgengnisreglur:

- Fylgjum merktum leiðum.
- Hírdum rust og úrgang.
- Förm varlega með eld.
- Höfum hunda alltaf í bandi og hreinsum upp eftir þá.
- Hlífum gróðri eins og kostur er.
- Skiljum við svæðið eins og við viljum koma að því.
- Viða er lausaganga búfjár.
- Sýnum fyllstu tillitssemi.



Nema í bandi



Nema í relovégum

SKÝRINGAR:

- 1 Upplýsingaskilti við gönguleiðir
- 2 Vegprestur við gönguleiðir
- 3 Áhugaverður staður / Fræðsluskilti
- 4 Brött leið
- 5 Staðir sem fjallað er um á bakhlíð korts
- 6 Vegalengd á milli vegpresta
- 7 Gönguleiðir
- 8 Göngustígar
- 9 Fornar leiðir
- 10 Bilastæði
- 11 Rétt
- 12 Fornminjar
- 13 Friðlýst svæði
- 14 Flugvöllur
- 15 Kirkja
- 16 Safn
- 17 Tjaldstæði
- 18 Hótel
- 19 Veitingahús
- 20 Sundlaug
- 21 Hesthús
- 22 Golfvöllur

1/40.000
0 500 1000 m

Útgefið af Mosfellsbæ 2016

í samvinnu við Skátæfagildi Mosverja

Kortagerð: Ólafur Valsdon Copyright ©

Hönnun: Árni Tryggvason



Mosfellsbær – sveit með sögu

Mosfellsbær er um 200 ferkílómetrar að flatarmáli og afmarkast af Reykjavík (áður Kjálarneshreppi) að norðan, að austan af Bláskógabyggð, Grímsnes- og Grafingshreppi og Sveitarfélaginu Ölfusi, að sunnanverðu af Kópavogi og að vestanverðu af Reykjavík. Í aldanna rás hét sveitarfélagið Mosfellsþreppur og náði allt að Elliðaá fram á 20. öld en 9. ágúst 1987 lauk langri sögu hreppsins og Mosfellsbær varð til.

Sögu byggðar í Mosfellsveit má rekja aftur á landnámsöld þegar Þórður skeggi og Vilborg Ósvaldóttir námu land milli Leirvogssár og Úlfarsár. Þau bjuggu á Skeggjastöðum en „frá Þórði er margt stórmenni komið á Íslandi,“ segir í Landnámu.

Allt fram á síðari hluta 19. aldar ríkti kyrrstætt bændasamfélag í Mosfellsveit, líkt og annarsstaðar á Íslandi. Sveitin var að visu í þjóðbraut því um hana lágu leiðir til Vestur- lands, Þingvalla og austur fyrir fjall. En íslenskir bændur voru ekki alltaf að flýta sér til móts við nútímann og þegar fyrsti hestvagninn sást í Mosfellsveit á ofanverðri 19. öld töldu menn að eigandinn væri genginn af göflunum!

Kringum aldamótin 1900 varð félagsleg vakning í Mosfells- sveit, ýmis félög voru stofnuð, til dæmis lestrarfélag, kvenfélag og ungmenntafélag. Smám saman urðu atvinnumálin einnig fjölbreyttari: Ullaverksmiðjan á Álafossi tók til starfa árið 1896 og fyrsta gróðurhús landsins var byggt á Reykjum árið 1923. Mikinn jarðhita er að finna í Reykjaværvi og Mosfellsdal og vaggja íslenskrar ylkrættar stóð í Mosfellsveit.

Hernámsárin 1940–1945 höfðu gífurleg áhrif á samfélagið í Mosfellsveit og þegar þeim lauk voru yfirgefnir hermennabraggar meðal annars nýttir undir starfsemi Reykjalundar sem tók þá til starfa.

Allt frá stríðslokum hefur verið mikil fólksfjölgun í sveitarfélaginu, fyrsta stóra stökkið í þeim efnun varð á 8. áratugnum og nú búa meira en átta þúsund manns í sveitinni milli fellanna þar sem fjölbreytt náttúra og áhugaverð saga haldast í hendur.



1. Hamrahlíð

Undir norðanverðu Úlfarsfelli er skógræktar- og útivistarsvæðið Hamrahlíð en samnefnt kotbýli stóð skammt héðan, norðan Vesturlandsvegur. Býlið fór í eyði nálægt aldamótunum 1900 en enn má sjá rústir þess.

Upphaf skógræktar í Hamrahlíð má rekja til fyrri hluta 20. aldar þegar Ungmennafélagið Afturelding hóf gróðursetningu á þessum slóðum. UMFA sinnti skógræktarmálum í Mosfellsveit fram yfir miðja öldina en þar kom að Skógræktarfélag Mosfellsþrepps var stofnað, í Hlégarði 20. maí 1955. Stofnfélagar voru 88 talsins og var Guðjón Hjartarson (1927–1992) á Álafossi kjörinn fyrsti formaður félagsins.

Hamrahlíð er úr landi Blíkastaða og árið 1957 gerði Skógræktarfélagið leigusamning við landeigendur og hóf þar skógrækt með skipulögðum hætti.

Fyrst var plantað þar birki, sitkagreni og raudgreni. Næstu áratugina gróðursetti Skógræktarfélagið trjá- plöntur í Hamrahlíð af miklu kappi og á heidurinn að þessu blómlega skóglendi. Frá árinu 1983 hefur félagið verið með jólatrjáasölu í Hamrahlíð.

Hamrahlíðarsvæðið er 42,6 ha að stærð. Gegnum það liggur malbikaður stígur sem tengir saman Reykjavík og Mosfellsbæ og héðan liggja tvær göngu- leiðir á Úlfarsfelli, alla leið á tindinn Stórahnjúk sem rís 295 metra yfir sjávarmál. Sú gönguferð tekur um 1,5 klst., fram og til baka, hækkun er 195 m en vegalengdin 4,6 km.

2. Hernámsárin

Hinn 10. maí 1940 steig breskt hernámslið á land í Reykjavík og tók fljótlega að hreidra um sig í Mosfellsveit, í tjöldum og síðan brögðum. Umsíð hernámsliðsins gjörbreytti ástand sveitarinnar og mannfjöldinn margfaldaðist; ári síðar kom bandarískt herlið til sögunnar og leysti það breska af hölmum.

Braggahverfi, svonefndir kampar, risu víða í Mosfellsveit og hlutu erlend nöfn, til dæmis Whitehorse, Victoria Park og McArthur. Flestir kamparnir voru í námunna við Varmá og í sunnanverðri sveitinni, meðal annars í grennd við Hafnir og Geitháls.

Norðvestan við Hafnir stóð kampurinn Jeffersonville. Þar var meðal annars bakari og ekí með framleiðsluna í önnur braggahverfi en einnig voru hér skotfæra- og birgðageymslur svo og bílaverkstæði.

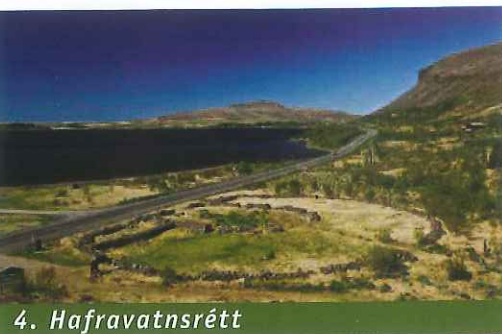
Braggabyggðin við Hafnir er horfin en enn má sjá marga húsrúnna á þessum slóðum sem vitna um mannlíf undir boga- laga bárujárn á líðinni öld.

3. Seljadalsá og Lestrarfélagið

Seljadalsá á upptök sín undir sunnanverðu Grímannsfelli, liðast eftir endilöngum Seljadal og fellur í Hafnir. Hér undir hamrinum dró til tíðinda hinn 8. ágúst 1890 þegar 19 Mosfellingar komu saman og stofnuðu Lestrarfélag Lágafellssóknar. Þá var ekkert félagsheimili í Mosfellsveit svo ekki var um annað að ræða en að halda stofnfundinn úti í guðsgrænni náttúrunni.

Í lögum Lestrarfélagsins sagði að tilgangur þess væri „... að styrkja félagsmenn sína í að afla sér sem mestar fræðilegar þekkingar eftir því sem félagið hefir föng á og yfirhöfuð að vinna að uppfræðing þeirra og menningu, þjóðfélaginu til eftingar.“

Lestrarfélagið starfaði af miklum þrótti fram eftir 20. öld. Það sinnti bókaútlánum, gaf út farandblaðið Umfara um skeið, byggði félagsheimili að Lágafelli árið 1898 og beitti sér fyrir ýmsum framfarumálum, til dæmis stofnun dýravefndarfélag og bindindisstúku.



4. Hafnirvatnsrétt

Um aldamótin 1900 voru hátt í tvö þúsund fjár í Mosfellsþreppi. Afréttur Mosfellinga og Seltirninga var á Mosfellsheiði og því þörf á stórrí skilaretti í hreppnum. Þá hafði lögrétt sveitarinnar verið í Árnakrök við Selvatn um 20 ára skeið, hún þótti vera of sunnarlega í sveitinni og voru tilnefndir „réttarstæðis- leitarnefndarmenn“ til að finna nýtt og hentugt réttarstæði.

Hinni nýju skilaretti var valinn staður við austurhluta Hafnirvatns. Skúli Guðmundsson Norðháld (1870–1934) bóndi og vegavinnu- verkstjóri á Úlfarsfelli stjórnaði byggingu hennar en hann var þá helsti grjóthleðslumestari sveitarinnar. Fyrst var réttad í Hafnirvatnsrétt árið 1902 og var hún lögrétt Mosfellinga um 80 ára skeið. Fram eftir 20. öld voru réttirnar eitt helsta mannamat ársins í sveitinni og þangað flyktust ungrir sem aldrið á hvern hausti. Veitingar voru seldar í tjöldum og um langt skeið annaðist Kvenfélag Lágafellssóknar kaffiveitingar í bragga sem stóð sunnan við réttina.

En nú er hún Snorrabúð stekkur og grjóthlaðin réttarveggir mega muna fífil sinn fegri. Hafnirvatnsrétt var friðlýst árið 1988.

5. Gullið við Seljadalsá

Snemma á 20. öld var þetta landsvæði vettvangur mikilla framkvæmda. Þá höfðu rannsóknir sýnt að kvars með gulli var að finna í jarðlögum beggja vegna Seljadalsár og árið 1908 hófst hér námugróftur en gullgrafararnir höfðu ekki erindi sem erfiði.

Premur árum síðar tók erlent fyrirtæki námana á leigu, einkum fyrir tilstilli Einar Benediktssonar skálds (1864–1940) sem átti eftir að koma mikið við sögu gull- leitarinnar við ána. Um skeið voru hér mikil umsvif; djúp hola var grafin í bergið og þiljuð innan með timbri. Jarðvegurinn var hífður upp úr námugöngunum en vatni dælt í burtu. Um skeið var unnið dag og nótt og bjuggu starfsmennirnir í húsi sem reist var á staðnum.

Í fyrri heimstyrjöldinni 1914–1918 varð hlé á gulleitinni en á 3. áratugnum tóku hjólin að snúast á ný undir stjórn Þjóðverja sem stofnuðu hlutafélagið Arcetur til að sinna námugreftirum. Þegar mest var unnu hér 20–30 manns, inn í bergið voru sprengd 60 metra löng göng sem lágu tíu metra undir yfirborð jarðar.

Til að gera langa sögu stutta svaraði gullgröfturinn við Seljadalsá ekki kostnaði og var honum sjálfhætt þótt enn á ný hafi verið gerðar hér rannsóknir er nær dró aldamótunum 2000. Nú er fátt á þessum slóðum sem minnir á námugróft og göngunum hefur verið lokað.

6. Seljadalur og Kambsrétt

Seljadalur er grösugur dalur sunnan við Grímannsfell, innst í honum er svipmikið gil, sem heitir Hrafnagil, en þar fyrir austan tekur við Innri-Seljadalur. Í Seljadal eru góðir bithagar fyrir sauðfé enda var fé haft þar í seti á fyrri tíð, líkt og nafnið gefur til kynna.

Frá örföllu alda lá þjóðleið til Þingvalla í gegnum Seljadal. Þegar Kristján konungur nýndi sótti íslenska þegna sína heim árið 1874 reið hann í gegnum dalinn ásamt fríðu fóruneyti. Konunglegt náðhús var haft meðferðis og meðal annars sett upp í Innri-Seljadal þar sem síðar var nefnt Kambsríft.

Fremst í dalnum stóð Kambsrétt og á 80 metra kafla hefur vegurinn verið hellulagður. Rústir réttarinnar eru beggja vegna vegarins en höllinn fyrir ofan heitir Kambohóll. Réttin lá í stefnunni austur-vestur, hún var 19x25 metrar að stærð og skiptist í fjögur hólf. Kambsrétt var skilaretti Mosfellinga og Seltirninga fram á síðari hluta 19. aldar og var íðulega réttad þar á miðvikudegi í 22. viku sumars. Seint á 19. öld var skilarettin flutt í Árnakrök við Selvatn og í byrjun 20. aldar var ný fjárrétt reist við Hafnir.



Tölvgærd mynd: Bjarni Bjarkason.

7. Nessel

Hér má sjá rústir Nessels sem tilheyrði bújörðinni Nesi á Seltjarnarnesi. Getið er um selið í jarðabók Árna Magnússonar og Páls Vafalín frá öndverðri 18. öld en þar segir: „Selstaða er jörðinni eignuð þar sem heitir Nessel í Seljadal undir Grímafelli [Grímannsfelli], og hefur um stund ekki brúkuð verið...“



Nessel dregur nafn sitt af bújörðinni Nesi við Seltjarnarnesi. Ljósmynd: Jón Sigurðsson.

Selstaða tíðkaðist um aldir á Íslandi. Selin voru byggð upp til og þangað var farið með ærnar á sumrin og stundum einnig k seljunum voru unnar mjólkurafurðir, bæði smjör og skyr, undir selmateljunum sem hafði oft unglíngar sér til aðstoðar. Smalarnir þá að gæta ána nótt sem nýtan dag og reka þær heim í selið til mjólkverjum degi. Þessi búskapur lagðist niður á 19. öld en seljarstífinna allvíða í Mosfellsbæ.

Nessel er 4x6 metrar að stærð og snýr í norður-suður. Veggirnir um 50–100 cm breiðir og 30–80 cm háir. Austasti hlutinn var stekkur sem ærnar voru mjólkðar. Nesselsá fellur hjá garði og same Seljadalsá.

Spólkorn héðan má sjá leifar af lítilli vatnsvirkjun í Nesselsá. Hér frá því um 1970 en þá gerði Mosfellsþreppur könnun á því að leið vatn úr Seljadal niður í byggðarkjarna sveitarinnar. Vegalengdin reyndi of löng til að hugmynd þessi yrði að veruleika.

8. Bjarnarvatn

Bjarnarvatn er lítið og grunnt stöðuvatn í 259 metra hæð sjávarmáli. Varmá fellur úr vatninu og til sjávar í Leiruvogi. Hér til vaxandi tíðar var byggð upp á fyrri hluta 20. aldar í tengslum ullarvinnslu á Álafossi. Bjarnarvatn átti þá að vera uppistöðulönd Varmá en stíflgerðin skilaði ekki tilætluðu hlutverki sínu.

Varðveist hefur frásögn af nykri í Bjarnarvatni en nyk vatnaskrímsli í hestsliki, oft grátt að lit. Hófar dýrsins snúa öfluglega fram. Nykur reynir að lokka menn til að setjast á bak festast þeir þá við dýrið sem hleypur umsvifalaust í vatnið og þarf þá að spyrgja að leikslukum.

Um 1930 kvaðst sauðamaður frá Suður-Reykjum hafa komist við nykurinn í Bjarnarvatni og lýsti viðureigninni á þessa leið: „snærishönd upp úr vasa mínum og hugðist ná hestinum strax en vafðist eitthvað fyrir mér og barst nú leikurinn heim undir fjárhús. Ég ná allt kapp á að ná Grána og tókst það og bjó ég mig undir að bandinu upp í hestinn en fékk þá nokkra bakpanka. Skoðaði ég hana, og sjá þá að hófarnir snéru öflugt. Hafði ég nú snögg við sleppti tókum og forðaði mér, því nykrar hafa þá ónáttúru að ef sest á bak límist maður við bakið og skepnan stormar beint í vatnið og heimkynni með manninn á baki og eru það hans endalok.“



Tölvgærd mynd: Bjarni Bjarkason.

9. Beitarhús

Hér má sjá rústir beitarhúsa sem voru í eigu bóndans á Suður-Reykjum. Beitarhús voru fjárhús fjarrí heimátúnunum og tók staðsetning þeirra mikið af því að hægt væri að nýta úthaga að hús vetrarlagi. Smalinn hélt fenu á beit á daginn og ef jörð var hulin sná honum rútt á brott með svonefndri varreku sem var járvarinn treskó í slæmum vedrum var féð hýst í beitarhúsum og því gefið hey.

Þessi beitarhús voru byggð upp af tveimur samhlíðum, jafnlöngum en misbreiðum húsum sem snúa norðvestur-suðaustur og var gengið inn í þau að norðvestanverðu. Húsin voru um átta metrar að lengd en 3,5 m og 2,5 m að breidd. Veggirnir eru 1,5–2 m að þykkt neðst og 80 cm að hæð þar sem þá ber hæst. Að baki húsananna er



Beitarhús voru byggð í úthögum og notuð til hýsa sauðfé í vöndum vedrum. Tölvgærd mynd: Bjarni Bjarkason.

10. Einbúi

Grjóthóllinn Einbúi er efst á Reykjavelli (Reykjavíallí) en það metra yfir sjávarmál. Hinn 16. febrúar 1944 fórust tvær banherflugvélar af gerðinni P-40 K á fjallinu. Önnur vélin brotlenti. Reyki og flugmaðurinn, William L. Heidenreich, fórst. Hinn vélin til jarðar hér við Einbúa, í svonefndu Einbúasundi, og mátti len þar leifar af flakinu. Flugmaðurinn, Nicholas Stam (1918) bjargaðist í fallhlíf og var borinn heim að bænum Hel og sunnanverðum Mosfellsdal þar sem hlúð var að honum.

Á sínum tíma fengust lítillar upplýsingar um slýsið og margir vélmenn höfðu rekist saman. Skýrslur flugherisins sanna að svo heldur urðu véluáðstöðvar orsök slýssins eins og Stam staðfesti árið 2001: „Véðrið var slæmt og ég tel að þrúmuverð hafi verið vélmenn hröpuðu. Ég missti stjórna á flugvélinni og William lenti hremmingum á sinni vél. Honum tókst ekki að komast í fallhlíf,“

11. Jarðfræði við Varmá

Landslagið við Varmá er mótað af ísaldarjöklinum en rof af völdum vatns og vinda hefur einnig haft sín áhrif á það. Gott dæmi um rof af völdum vatns er glíði hér fyrir neðan sem áin hefur grafið niður í bergið.

Þegar ný jarðskorpa verður til í gosbeltinu glíðnar landið og jarðskorpuflökana rekur til beggja hliða. Við glíðunina verða til misgengissprungur sem liggja samsíða gosbeltinu, NA-SV. Slík misgengi eru víða í gílinu og fellur fossinn fram af slíkri misgengisbrún. Misgengisprungurnar í gílinu tengjast að hluta virku eldstöðvakerfi í Krýsuvík.

Í gílinu má greina mismunandi berglög og forvitnilega jarðsögu. Þar sést vel hvernig jarðlögum hallar um 19° inn til landsins vegna fergingar af völdum yngri jarðlaga í gosbeltinu. Neðst í gílinu er dökkleitt móberg sem myndaðist við eldgos undir jökli; þar ofan á kemur þunn, ljóst hraunlag úr basalti frá hlýskeyði á ísöld og ofan á því situr jökulberg, hörðnuð jökulurð með samantímdum ávölum setkornum af ýmsum stærðum. Jarðlögin vitna um tvö jökulskeyði og eitt hlýskeyði á milli þeirra.

Móbergið er fínkornótt og skorið af berggöngum sem eru kólnaðar aðfærsluæðar kviku. Hin gjöfulu jarðhitasvæði í Mosfellsveit sækja varmann í slík innskot sem ennþá eru heit. Virkar sprungur frá Krýsuvíkureldstöðinni liggja um svæðið og því nær grunnvatn að leika um bergið og hitna. Heita vatnið leysir upp ýmis efni úr berginu og þegar vatnið kólnar falla þessi efni út og mynda steindir í holtrýmum bergsins, svonefndar holufyllingar. Steindirnar í gílinu eru einkum kabsít og thomsonít.

Jarðlögin vitna um veðurfarssögu sem hófst fyrir 2-3 milljónum ára þegar ísaldarjökull tók að hylja landið og móbergsglög hóldust upp undir jökulfarginu. Þegar jökulhellan hópadi rann hraun yfir móbergið en síðan skreld jökullinn fram, heflaði af jarðlagastöflunum og skildi eftir jökulmúling og á hraunlaginu. Í tímans rás hefur þessi múlingur ímst saman og myndað setberg sem einnig er nefnt jökulberg.



12. Suður-Reykir

Suður-Reykir, einnig nefndir Reykir, er gömul bjúð í Reykjavírfirði og ein af stærri jörðum sveitarfélagsins. Heimildir eru um kirkju á Reykjum frá 12. til 18. aldar og í kaþólskum sið var Reykjakirkja helguð orlóaki biskupi Þórhallssyni (1133 - 1193) sem kallaður var hinn helgi.

Snemma á 20. öld komust Reykir í eigu Guðmundar Jónssonar (1890 - 1946) og Bjarna Ásgeirssonar (1891 - 1956). Að þeirra umkvæði var lítið gróðurhús reist í landi Reykja árið 1923, það fyrsta á landi. Þar með hófst nýtt skeið í íslenskrí landbúnaðar- sögu, gróðurhús voru byggð í Reykjavírfirði og Mosfellsdal og með sanni má segja að vagma íslenskrar yláræktar hafi staðið í Mosfellsveit.

Nú er stunduð alifuglarækt á Reykjum en hluti jarðarinnar er ómínn undir þéttbýli. Landamerki Reykja í norðri voru við kammadalstæk og sunnan lækjarins reis vistheimilið á Reykjalandi fyrir iðja síðustu öld.

3. Stekkjargil

Í Stekkjargili eru margar tegundir plantna. Hér fyrir neðan eru myndir af nokkrum plöntutegundum sem finna má í gílinu. Gáðu hvort þú finnur þessa fulltrúa íslenskrar náttúru, sem saman mynda eina heild, á nngu þinni og leggðu útlit jurtarinnar, ilm og viðkomu á minnið. Þú fær þú örugglega gaman af að finna tegundina aftur og þekkja í næstu nnguferð um náttúru landsins.



4. Stekkur



Við erum stödd neðan við Stekkjargil í austanverðu Helgafelli og óthóllinn sem blasir við okkur heitir Stórhóll. Glíði dregur nafn sitt af rsteck frá bænum Helgafelli og má sjá rústir hans hér undir okkum. Stekkur er lítill fjárrétt, notaður til að mjalta ær og var þessi kkur sennilega nýttur fram yfir aldamótin 1900 en var þá stækkaður breytt í fjárhús eða beitarhús.

Í Stekkjargili eru ágætir bithagar en gróðurfar í Mosfellsveit tast af landslagi og hæð yfir sjávarmáli. Efst eru fellin gróðursnaud gróðurþekjan þéttist þegar neðar dregur, líkt og hér í Stekkjargili.

Jarðvegurinn í Mosfellsbæ er víða frjór og lífrænn og reyndist utgugur til mótektu en mór er jurtaleifar sem var áður fyrir notaður til shítunar og eldamennsku. Mögrafir voru allvíða í sveitarfélaginu, dal annars í Stekkjarmýri sunnan við Stekkjargil.

15. Helgafell



Helgafell rís 216 metra yfir sjávarmáli og þeir sem ganga á fjallið verða verðlaunaðir með góðu útsýni yfir Mosfellsbæ og Sundin blá. Efst á fellinu má sjá rústir af varðbergi frá hernámsárunum og vestan fjallsins eru leifar fjöruborðs, í 55 metra hæð yfir sjávarmáli, sem skýrist af því að eftir að ísaldarjökullinn tók að hopa fyrir um 10.000 árum gekk sjór inn á láglandið í Mosfellsveit.

Algengasta gönguleiðin á Helgafell hefst á svonefndum Ásum við Þingvallaveg. Leiðin liggur framhjá tveimur steyptum vatnstöðum frá hernámsárunum sem voru notaðir til að miðla köldu vatni í stórt sjúkrahúshverfi sem reis á Ásunum og nefnt var Helgafell Hospital.

Göngusneiðingur liggur upp fjallið að vestanverðu og þar sem lagt er á brattann er smálat sem er leifar af lítilli gullnámu frá því snemma á 20. öld. Forsaga málsins er sú að skömmu eftir aldamótin 1900 tóku menn að gera sér vonir um að finna gull í Mosfellsveit, einkum við Seljadal í suðurhluta sveitarinnar. Þegar bóndinn á Reykjum auglýsti jörð sína til sölu árið 1911 skrifaði hann í blaðauglýsingu: „Reykjaland liggur meðfram Þormóðsdals landareign að norðan, og stefnir gullæðin þar á það mitt. Líka kvað hafa fundist gull í næstu landareign að norðan í líkri stefnu (Helgafelli).“ Engar frekari sögur fara af gullinu í Helgafelli.

16. Bringur



Bringur eru eyðibýli efst í Mosfellsdal, norðan Grímannsfells, og fellur Kaldakvísl hjá garði. Bærinn var byggður sem nýbýli úr landi Mosfells árið 1856 og fyrsti ábúandinn hét Jóhannes Jónsson Lund (1801 - 1863). Í marsmánuði 1857 komust Bringur í sviðsljósið þegar vermenn úr Laugardal og Biskupstungum björguðust þangað við illan leik eftir miklar hrakningar á Mosfellsheiði. Sex félagar þeirra urðu úti á heiðinni og voru jarðsettir í Mosfellskirkjugarði.

Bringur þótti ágæt sauðfjárfjörð og þaðan var stutt í afreitarlandið á Mosfellsheiði. Hinsvegar voru heimatúnin ekki viðfædd og þess vegna sóttu Bringnabændur stundum í slægjuland lengra inni á heiðinni. Síðasti ábúandinn í Bringum hét Hallur Jónsson (1891 - 1968).

Greiðfær akleið liggur frá Þingvallavegi, ofan við Gljúfrastein, að túnfætinum í Bringum. Enn má sjá leifar af útiðum á heimatúninu og niður við Köldukvísl er mikill yndisreitir sem heitir Helguhvammur. Þar er fallegur foss í ánni sem heitir Helgufoss

17. Gljúfrasteinn

Gljúfrasteinn er byggður úr landi jarðarinnar Laxness árið 1945. Arkitekt hússins var Ágúst Pálsson (1893 - 1967) en Auður Laxness (f. 1918) segir svo frá byggingunni í ævisögu sinni: „Á Þjóðhátíðardaginn 17. júní 1945, kom ég mér vel fyrir í sólskininu á svölum Landspítalans, og vérlitaði samning um byggingu Gljúfrasteins, og dagana á eftir var hafist handa. Fyrstu merki þess að framkvæmdir væru hafnar, var sími festur uppá steini hér úti á hól, og breiddur yfir hann segldúkur á kvöldin. Þá var fáttt um byggingarefni, og þurfti að hringja í ýmsar áttir og tína það saman heðan og þaðan af landinu.“

Auður og Halldór Laxness (1902 - 1998) fluttu í húsið í árslok sama ár og gengu um leið í hjónaband. Þótt Gljúfrasteinn væri í þjóðbraut var Mosfellsdalur stundum einangraður að vetrarlagi; til Reykjavíkur lá óupplýstur malarvegur sem gat lokast vegna veðurs og ófærðar. Auk þess var þá engin verslun í Mosfellsveit eins og fram kemur í endurminningum Auðar: „Á þessum árum var ekkert í kringum Brúarland, þar sem nú er næstum risin borg; engin verslun fyrr en í Reykjavík. Ég keypti mjólk á bæjunum og við fórum eftir rjóma tuttugu og sjó kílómetra, austur að Kárastöðum.“

Á Gljúfrasteini skópu Halldór og Auður mikið menningarheimili, þar var mjög gestkvæmt og tíðkaðist að erlendir þjóðhöfðingjar sæktu þau heim á leið sinni til Þingvallu. Nú er Gljúfrasteinn í eigu íslenska ríkisins og húsið var opnað sem safn fyrir almenning í september árið 2004.



Höfundur texta: Bjarki Bjarnason
nema „Jarðfræði við Varmá“ sem er eftir Gísla Örn Bragason.
Ljósmyndir: Árni Tryggvason og Ávar Adalsteinsson.

18. Guddulaug

Guddulaug er kaldavermisli skammt frá Laxnessi og gefur af sér um 10 sekúndulítra af 4 gráðu heitu vatni. Um 1980 var laugin virkjuð af Mosfellsheppi en nú á dögum er vatnið úr henni sjaldan notað fyrir vatnsveitikerfi bæjarins.

Halldór Laxness lýsti Guddulaug árið 1975 í endurminningar sögunni Í túninu heima og gerði hana að himneskum heilsubrunni. Hann skrifar: „Í dalnum trúðu allir á þessa lind; einlægt ef einhver var hættulega sjúk var sótt vatn í þessa lind. Faðir minn trúði á þess lind. Ég trú líka á þessa lind. Þegar faðir minn var hætt kominn í lúgnabólgu í fyrra sinnið var ég látinn sækja vatn handa honum í þessa lind tvisvar á dag og honum batnaði. Þegar hann fékk lúgnabólgu næst, átta árum síðar, þá var ég í bænum að láta prenta Barn náttúrunnar og einginn til að sækja honum vatn í þessa lind og hann dó ...“

Þessi lýsing Halldórs varð til þess að á undanförunum árum hefur fjöldi ferðamanna gengið að Guddulaug til að bergja á hinu heilnæma vatni. Sá er þó galli á gjöf Njardar að þegar uppsprettan var virkjuð var henni spilt þannig að vatnið rennur nú úr sveru plastróri. Tveir steyptir brunnar með kranabúnaði komu í stað Guddulaugar en hugmyndir hafa verið á lofti að færa lindina í upprunalegt hof.

Auðvelt er að komast að Guddulaug. Hægt er að leggja bifreiðum á bílastæði Bakkakotsvallar og halda síðan að lauginni eftir göngustíg austan við golfvöllinn. Sú vegalengd er aðeins nokkur hundruð metrar.

19. Mosfell

Mosfell rís 276 metra yfir sjávarmáli. Það er myndað úr móbergi við gos undir jökli fyrir nokkrum þúsundum ára en önnur fjöll sveitarinnar eru hinsvegar í mismunandi hraunlögum.

Bærinn Mosfell er nefndur í íslenskum fornritum, meðal annars í Egils sögu. Þar dvaldi Egill Skallagrímsson síðustu árin, þar faldi hann sílfursjóð sinn og fékk þar sína hinstu hvílu: „Bein Egils voru lögð niður í utanverðum kirkjugarði að Mosfelli,“ segir í Egli.

Á Mosfelli var fyrst byggð kirkja á 12. öld en mestum deilum olli kirkja sú sem jafnað var við jörðu á ofanverðri 19. öld og greint er frá í Innansveitarkroniku eftir Halldór Laxness. Eftir niðurrif kirkjunnar var ekkert göshús á Mosfelli fyrir en árið 1965 en þá var Mosfellskirkja hina nýja vígð. Arkitekt hennar var Ragnar Emilsson (1923 - 1990).

Á Mosfelli eru þrír minnisvarðar: brjóstmynd af Ólafi Jóhannsdóttur (1863 - 1924) sem fæddist á Mosfelli. Hún starfaði mikið að framfara- og mannúðarmálum, bæði á Íslandi og í Noregi. Þá er minnisvarði um séra Magnús Grímsson (1825 - 1860) sem var prestur á Mosfelli fimm síðustu æviár sín. Hann beitti sér fyrir söfnun íslenskra þjóðsagna og ævintýra ásamt Jóni Árnasyni (1819 - 1888). Loks er brjóstmynd af Stefáni Þorlákssyni (1895 - 1959) við Mosfellskirkju, en samkvæmt erfðaskrá Stefáns skyldi nota allar eigur hans til að byggja nýja kirkju á Mosfelli.

Gönguleið liggur frá Mosfellskirkju til fjalls, framhjá klettinum Diski, sem dregur nafn sitt af því að hann er flatur að ofan, og síðan á fjallstíðinn þar sem sjá má leifar af varðbergi úr seinni heimsstyrjöld. Þaðan er hægt að ganga niður að bænum Hrísbú þar sem kirkja, kirkjugarður og skálabær frá miðöldum hafa verið grafin úr jörðu. Frá Hrísbú liggur leiðin aftur að Mosfelli þar sem hringnum er lokað. Gönguferðin tekur um 1½ klukkustund.



Gengið af Grímannsfelli

Þjóðhagslegur ávinningur af aukinni endurhæfingu á Reykjalundi



Reykjalundur hóf starfsemi sína árið 1945 og framan af einskorðaðist starfsemin við þjónustu við berklasjúklinga en síðan þróaðist stofnunin í að vera alhliða endurhæfingarmiðstöð fyrir landið allt. Rekstur Reykjalundar er fjármagnaður af ríkinu samkvæmt þjónustusamningi við Sjúkratryggingar Íslands. Reykjalundur er í eigu SÍBS og hafa samtökin byggt upp staðinn í gegnum tíðina.

Reykjalundur er stærsta endurhæfingarstofnun landsins þar sem árlega koma til endurhæfingar um 1100 sjúklingar hvaðanæva af landinu í fjórar til átta vikur í senn af margvíslegum ástæðum. Mikilvægt er að hafa í huga að meðalaldur sjúklinga á Reykja-

lundur er aðeins um 50 ár. Allt eru þetta því einstaklingar á virkum vinnualdri sem brýnt er að koma aftur út á vinnumarkaðinn. Rannsóknir á þjóðhagslegum ávinningi endurhæfingar sýna að hver króna sem ríkið setur í endurhæfingu skilar 8-9 krónum til baka í formi sparnaðar á öðrum útgjaldaliðum hins opinbera. Á liðnum áratugum hafa þúsundir einstaklinga náð heilsu sinni á ný á Reykjalundi og komist aftur út á vinnumarkaðinn. Lágur meðalaldur sjúklinga sýnir glöggð hversu mikilvægu hlutverki stofnunin gegnir í því verkefni að koma þeim aftur til starfa í samfélaginu og geta þar með aftur lagt sitt af mörkum til þjóðarframleiðslunnar. Þörfin fyrir endurhæfingu

fleiri sjúklinga er mjög brýn og árlega berast stofnuninni um 2000 beiðnir um meðferð sem er tæplega tvöfalt meira en stofnunin getur sinnt. Það segir okkur að um eitt þúsund einstaklingar sem lækna landsins vilja beina í endurhæfingu á Reykjalundi komast ekki inn. Þetta er mjög miður en Reykjalundur gæti gert verulegt átak í að stytta biðlista eftir meðferð ef fengist til þess fjármagn. Fjölgun öryrkja hefur því miður verið gríðarleg s.l. áratug og mest er fjölgunin í yngsta aldurshópnum. Með því að setja meira fjármagn í endurhæfingarstarfið á Reykjalundi væri hægt að sporna við þessari þróun að einhverju leyti. Þannig væri hægt, í mörgum tilvikum, að koma í veg fyrir eða seinka ótímabærri



örorku með þeim kostnaðarauka sem henni fylgir fyrir hið opinbera. Á Reykjalundi starfa nú á annað hundrað manns í 160 stöðugildum, þar af eru læknar, hjúkrunarfræðingar, sjúkra- og iðjupjálfar, félagsráðgjafar, sálfræðingar, talmeinafræðingar, næringarfræðingar og fleiri sérhæfðir heilbrigðisstarfsmenn í hátt í eitt hundrað stöðugildum. Á Reykjalundi eru starfrækt 8 endurhæfingarsvið þar sem sjúklingar sem takast á við geðraskanir, gigt og þráláta verki, hjarta- og lungnasjúkdóma njóta endurhæfingar auk þeirra sem eiga við taugasjúkdóma að stríða, offitu- og næringarsjúkdóma og önnur veikindi. Reykjalundur er gríðarlega vel mönnuð stofnun og starfsmanna-

velta er mjög lítil. Þetta skilar sér í því öfluga og árangursríka starfi sem stofnunin sinnir en stofnunin er auðvitað ekkert annað en það starfsfólk sem þar vinnur hveju sinni. Lykilinn að árangursríku meðferðarstarfi er því fyrst og fremst því að þakka hversu vel mönnuð stofnunin er frábæru starfsfólki.

Reykjalundur er stofnun ársins 2017 og trónir á toppi þeirra tæplega 100 stofnana með fleiri en 50 starfsmenn sem fjármagnaðar eru af ríkinu. Þetta er árleg könnun sem gerð er af fjármála- og efnahagsráðuneytinu í samráði við SFR. Þetta er frábær árangur og enn einn mælikvarðinn á að við erum að skila árangri, ekki bara í meðferðarstarfinu heldur einnig í stjórnun og hvað varðar allan

aðbúnað starfsmanna.

Reykjalundur hefur því miður ekki náð vopnum sínum eftir efnahagshrunið þegar fjárveitingar voru skornar verulega niður eins og hjá öllum stofnunum landsins. En vonandi sjáum við fljótlega fram á bjartari tíma, nú þegar efnahagur þjóðarinnar hefur batnað svo mjög sem raun ber vitni og ríkisvaldið er að forgangsraða á ný í auknum mæli í þágu velferðarkerfisins. Vonandi mun Reykjalundur njóta þess þótt ekki sé enn komið að því.

Birgir Gunnarsson, forstjóri

Fundir og ferðir innanlands



Pabbi sjáðu ! pabbi ! pabbi ?

Í amstri dagsins er ekkert sjálf-sagðara en að vera með símann sér við hönd. Internetið ýtir að okkur tilkynningum um hitt og þetta sem skiptir oftast litlu máli. En það er svo freistandi að kíkja í símann og athuga hvaða skilaboð voru að berast. Tilfinningin að vera að missa af einhverju mikilvægu. En við áttum okkur ekkert endilega á því að á meðan erum við að missa af því sem mestu máli skiptir. Snjallsímar saga mann að sér og athyglin beinist að þeim en ekki umhverfinu og okkar nánustu.

Verandi faðir þriggja barna á aldri- num 0-7 ára þá hef ég mikinn áhuga á því sem þau gera og vil vera sem mest með þeim og mögulegt er. Fyrstu árin eru gífurlega mikilvæg til að byggja upp tengsl og traust.

Það erfiðasta við að vera for- eldri (á líka við afa og ömmur) í dag er tæknin, hraðinn og áreit- ið. Ég hef oft sagt að snjallsími er bæði besta og versta uppfinning sem til er. Þvílíkt undratæki sem getur tekið myndir og myndbönd af öllum bestu augnablikum líf- sins og varðveitt. Alltaf við hendi- na og alltaf tilbúinn. En fylgifiskur þessa frábæra tækis er oftast miklu stærri og verri en kostirnir. Þessi eilífðar tilfinning að vera að missa af einhverju. Ding, víbringur, dong. Það er ekkert sjálf-sagðara en að athuga hvaða skilaboð maður var að fá eða hvað er að gerast.

Þarna liggur mesta ógnin við uppeldið og samskiptin við börnin. Þessar 30 sekúndur eða nokk- rar mínútur sem maður er víðs- fjarri að skoða eitthvað sem gat ekki beðið. Eða hvað? Kostur- inn við internetið er að hlutirnir

geta beðið eftir manni og maður skoðað þá eftir að krakkarnir eru sofnaðir. En það er erfitt að bíða.

Það fyndna er að ég held að ég sé alltaf að missa af einhverju þegar síminn pípir, en í rauninni er ég að missa af öðru miklu dýrmætara. Það er tími sem kemur ekki aftur, tími til að tengjast og vera saman. Þessi gluggi eftir skóla og fyrir háttatíma er bara nokkrir klukku- tímar.



Ég hef reynt allt sem mér hefur dottið í hug og internetið hefur stungið upp á. Ég og konan höfum falið símann fyrir hvoru öðru. Sett upp app í símann sem lokar honum á milli 16-20 á daginn. Sett á silent og ofan í skúffu. Eftir nokkra daga er allt fallið í sama horf. Það eina sem hefur virkað er að kaupa sér gamla góða takkasímann. Kostar lítið og dugar til að hringja og senda skilaboð. Kannski ekki jafn töff og frekar lengi að senda skilaboð'en virkar. Aldrei hef ég verið jafn frjáls og getað notið dagsins.

Það eru mismunandi leiðir sem henta mismunandi fólki. Fyrsta skrefið er að vera meðvitaður um símanotkun sína og reyna að ná stjórn á henni. Gefa sér tíma seinnipartinn og á kvöldin með krökkunum. Það er svo auðvelt að opna símann og kíkja á hvað er að gerast á Facebook, Snapchat, Instagram og öllu hinu. Kveikja á sjónvarpinu fyrir krakkana og slappa af.

Það er erfiðara að segja nei við sig og krakkana og finna sér eitthvað að gera saman. En það er leiðin til að kynnast börnunum sínum og að því býr maður til æviloka.

Ég skora á þig kæri lesandi að reyna að lágmarka snjallsímanotkun í kringum börnin og fá betri sam- verustundir í staðinn. Það eru góð skipti.

Andrés Ásgeir Andrésson



STEYPUSTÖÐIN

Sterkari lausnir

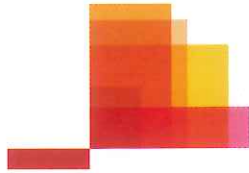


**Fasteignasala
Mosfellsbæjar**



KJÖTBÚÐIN

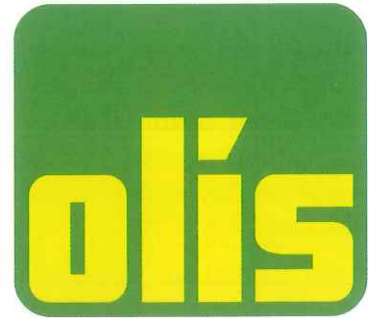
www.kjotbudin.is



pwc



RARIK



- Sjúkraþjálfun og ráðgjöf fyrir fatlað fólk -

Kópavogssgerði 10, 200 Kópavogur
Sími 414 4500



AUÐHUMLA



Leirutangi 35a
270 Mosfellsbær
Sími: 865 7518
Netfang: steinismidar@gmail.com

ÞORSTEINN LÚÐVÍKSSON
865 7518

✓ Öll almenn trésmíðavinna ✓ Viðhald fasteigna
✓ Sólþallar og girðingar ✓ Uppsetning á innréttingum



Apótek MOS

Kurl Vegsögun ehf

HÝSI·MERKÚR

**TRI
MO**

TRIMO gámahús

IB BETA FENCE

Girðingar og gabions
í öllum stærðum
og gerðum

SJÁ: www.hysi.is

LIEBHERR



Putzmeister

Byggingakranar,
vinnuvélar, steypu-
& múrdælur
í öllum stærðum

SJÁ: www.merkur.is

Hýsi – Merkúr hf.

Lambhagavegi 6 | 113 Reykjavík

Sími 534 6050 | www.hysi.is | www.merkur.is

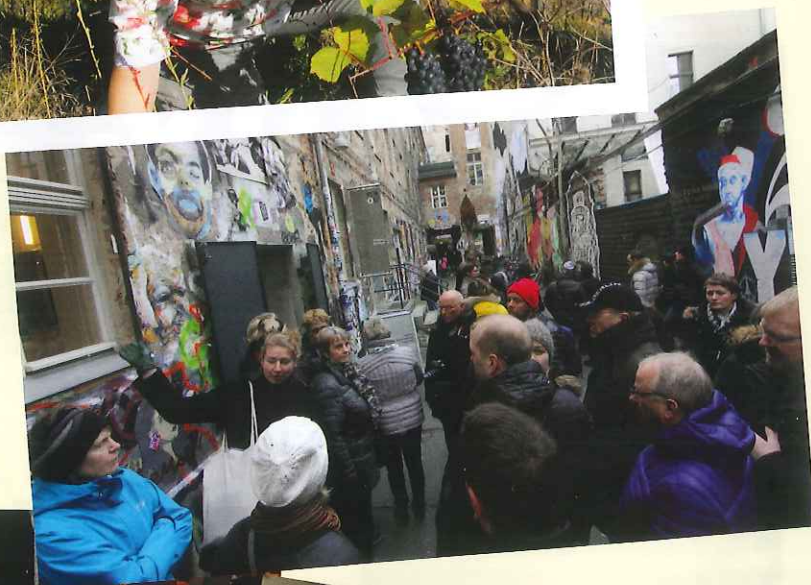
**FÓTAADGERÐASTOFA
MOSFELLSBÆJAR**

Þverholti 3 - Sími: 566-6612



ÍSFUGL

Utanlandsferðir Rótarý félagana til Frakklands og Berlínar



Myndir frá árlegu Þorrablóti klúbbsins



Rótarý veitir viðurkenningu fyrir framúrskarandi hæfni í samskiptum



Um árabil hefur Rótarýklúbbur Mosfellssveitar veitt nemendum í 4. bekk Lágafellsskóla viðurkenningu fyrir framúrskarandi hæfni í samskiptum. Nemendur og kennarar velja þá sem heiðurinn hljóta í leynilegum kosningum. Viðurkenningarnar eru veglegir áritaðir skildir sem veittir eru með viðhöfn á skólaslitum.

Þessi háttur hefur hlotið verðskuldaða athygli í bæjarfélaginu og undirstrikar mikilvægi heiðarleika, drengskapar, vináttu og góðvildar manna á milli sem eru mikilvægustu leiðarljós Rótarýhreyfinga um heim allan.

Á myndinni eru verðlaunahafar vorið 2017 þau Bassi Ólafsson, Gabríel Darri Eiríksson, Emma Sigurðardóttir og María Rut Gunnlaugsdóttir ásamt Alfrið S. Erlingssyni fv. forseta Rótarýklúbbs Mosfellssveitar og Sigríði Johnsen, fv.skólastjóra Lágafellsskóla.



Sundlaugin Lágafelli Veturinn 2017-2018

Opið virka daga kl.06:30- 21:30
Helgar kl.08:00- 19:00

Nýttu tímann til góðs og komdu í sund!

Barnalaug

Sauna &
Eimbað

3 heitir
pottar

Kaldur
Pottur

Rennibrautir
fyrir börnin

Leiktæki
fyrir börnin

12.5m
Innlaug

SUNDLAUGAR MOSFELLSBÆJAR

Nýr og vistvænn hreinsibúnaður

✓ Betra fyrir augun ✓ Betra fyrir húðina ✓ Betra fyrir öndunarfæri

Nýir tímar fyrir þá sem hafa haft ofnæmi fyrir klór

Allir í sund og látið alla vita



Sundlaugin Varmá Veturinn 2017-2018

Opið virka daga kl.06:30- 08:00 & 15:00- 21:00
Laugardaga kl.08:00- 17:00
Sunnudaga kl.08:00- 16:00

Róleg og notaleg sveitalaug í heilbandi umhverfi

25m
sundlaug

Barnalaug

Sauna &
Eimbað

2 heitir
pottar

Kaldur
Pottur

Leiktæki
fyrir börnin



HEILSUEFLANDI SAMFÉLAG

Fundarstaðir Umdæmisþings Rótarýhreyfingarinnar í Mosfellsbæ 2017



Golfklúbbur
Mosfellsbæjar Hlíðarvelli
(Golfskálinn Klettur)



Framhaldsskólinn í
Mosfellsbæ Háholti 35



Hlégarður Háholti 2

Fjölbreytt ungmennastarf Rótarý

Hér á landi er í boði eftirfarandi ungmennastarf:



Skiptinemi í eitt ár - Einn áhrifamesti þáttur alþjóðþjónustu Rótarýhreyfingarinnar eru nemendaskipti sem standa til boða börnum rótarýfélaga jafnt sem öðrum. Skiptinemar þurfa að vera orðnir 16 ára en ekki eldri en 18 1/2 árs þann 1. september árið sem dvölin erlendis hefst. Skiptinemarnir dveljast eitt skólaár í gestgjafalandinu á heimilum rótarýmanna eða á öðrum heimilum sem rótarýmenn velja. Á heimsvísu fara árlega yfir 8.000 ungmenni sem skiptinemar á vegum Rótarýhreyfingarinnar og dvelja í yfir 100 löndum. Ungmennin fá dvalarleyfi í heimsóknarlandinu til að stunda nám en fá ekki rétt til að stunda atvinnu.

Alþjóðlegar sumarbúðir - fyrstur kemur fyrstur fær. Upplýsingar tilbúnar í lok febrúar á hverju ári og eru inni á heimasíðu Rótarý. Hér má finna fjölbreytt úrval af sumarbúðum víðsvegar um heiminn.



Súrdeigsbrauð

www.mosfellsbakari.is - sími 5666145

Tónlistarsjóður Rótarý

Tónlistarsjóður Rótarý á Íslandi. Tilgangur sjóðsins er að veita ungu tónlistarfólki sem skarað hefur fram úr á einhverju sviði tónlistar viðurkenningu í formi fjárstyrks til frekara náms. Styrkurinn verður veittur í janúar. Umsókn-um skal skilað til skrifstofu Rótarýumdæmisins, Suðurlandsbraut 54, 108 Reykjavík, fyrir 8. október. Netfang: rotary@rotary.is



Fundartímar Rotary



Klúbbur	Fundarstaður	Funartími
Rkl Akraness	Jónsbúð	Miðvikudagur 18.30
Rkl Görðum Garðabæ	Bæjarbraut 7 (Jötunheimar)	Mánudagur 12.15
Rkl Eyjafjarðar	Bryggjan, Strandgötu 49	Þriðjudagur 18.15
Rkl Ísafjarðar	Hótel Ísafjörður	Fimmtudagur 18.30 maí-ág. kl. 12.00
Rkl Mosfellssveitar	Golfskálinn Klettur	Þriðjudagur 18:15
Rkl Rangæinga	Félagsheim. Hvoll-Hvolsvelli (Litli salur)	Fimmtudagur 18.30
Rkl Rvk Austurbær	Hótel Reykjavík Natura,	Þriðjudagur 12.15
Rkl Rvk Grafarvogur	Grafarvogskirkja, safnaðarheimili	Miðvikudagur 18.15
Rkl Selfoss	Hótel Selfoss	Þriðjudagur 18.30
Rkl Straumur HF	Safnaðarh. Fríkirkjunnar í HF	Fimmtudagur 07:00
Rkl eRotary	Hótel Loftleiðir - Satt	Fimmtudagur 12:00 Líka á vefnum
Rkl Akureyrar	Hótel KEA	Miðvikudagur 18:15
Rkl Hafnarfjarðar	Fjarðargötu 13, Turninn, 7. h Firði	Fimmtudagur 12.15 -13:30
Rkl Borgir	Safnaðarh. Kópavogskirkju, Borgir	Fimmtudagur 07:45
Rkl Keflavíkur	Park Inn Hotel, Hafnargötu 57	Fimmtudagur 18:30
Rkl Neskaupstaðar	Hotel Hildibrand	Miðvikudagur 18.45
Rkl Reykjavíkur	Radison SAS Hótel Saga (2 hæð)	Miðvikudagur 12.00
Rkl Rvk Árbær	Safnaðarheimili Árbæjarkirkju	Fimmtudagur 18.15
Rkl Rvk Miðborg	Nauthóll, Nauthólsvegur 106	Mánudagur 12.15
Rkl Seltjarnarnesi	Félagsheimilið við Suðurströnd	Föstudagur 12:00 til 13:00
Rkl Rvk International	Norræna húsið - The Nordic House	Miðvikudagur 17:30
Rkl Borgarness	Hótel Hafnarfjall	Miðvikudagur 18.30
Rkl Héraðsbúa	Hótel Hérað, Egilstöðum	Þriðjudagur 18:00 -19:30
Rkl Húsavíkur	Bjarnahús	Mánudagur 12.00
Rkl Kópavogs	Café Atlanta 2. hæð Hlíðasmára 3	Þriðjudagur 12.15
Rkl Ólafsfjarðar	Höllin, veitingastaður	Fimmtudagur 19.00
Rkl Hof Garðabæ	Golfskáli GKG	Fimmtudagur 07:45-08:45
Rkl Rvk Breiðholt	Grandhótel Reykjavík	Mánudagur 18:15
Rkl Sauðárkróks	Aðalgötu 16, Sauðárkróki	Fimmtudagur 18:45
Rkl Vestmannaeyja	Vestmannabraut 28	Mánudagur 18.30
Rkl Þinghóll Kópavogi	Bæjarlind 14 önnur hæð	Fimmtudagur 17:30

Forsetar og ritarar Rotary



eRótary Ísland forseti

Nafn: Ragnheiður Björgvinsdóttir
Starfsheiti: Sérfræðingur í mannauðsmálum
@: ragnhbj@gmail.com

Rotary Reykjavík International forseti

Nafn: Anna Málfríður Sigurðardóttir
Starfsheiti: Píanó kennari
@: annams@ismennt.is

Rótarykl. Straumur-Hafnarfjörður forseti

Nafn: Sigurður Guðnason
Starfsheiti: Framkvæmdastjóri
@: sgudna@hi.is

Rótaryklúbbur Akraness forseti

Nafn: Elmar Þórðarson
Starfsheiti: Talmeinafræðingur
@: elmar@ismennt.is

Rótaryklúbbur Akureyrar forseti

Nafn: Soffía Gísladóttir
Starfsheiti: Forstöðumaður
@: soffia.gisladdottir@vmst.is

Rótaryklúbbur Borgarness forseti

Nafn: Guðmundur Þ. Brynjúlfsson
Starfsheiti: Svæðisstjóri
@: abald@simnet.is

Rótaryklúbbur Eyjafjarðar forseti

Nafn: Ágúst Þór Árnason
Starfsheiti: aðjúnt
@: agust@unak.is

Rótaryklúbbur Hafnarfjarðar forseti

Nafn: Gylfi Sigurðsson
Starfsheiti: Framkvæmdastjóri
@: gylfi.sig@simnet.is

Rótaryklúbbur Héraðsbúa forseti

Nafn: Ingólfur Arnarson
Starfsheiti:
@: stekk2@simnet.is

Rótaryklúbbur Húsavíkur forseti

Nafn: Ingimar S. Hjálmarsson
Starfsheiti: Læknir
@: ingihjal@simnet.is

Rótaryklúbbur Ísafjarðar forseti

Nafn: Jóhann K. Torfason
Starfsheiti: Forstöðumaður
@: jkt@fsi.is

Rótaryklúbbur Keflavíkur forseti

Nafn: Agnar Guðmundsson
Starfsheiti: Forstöðumaður tölvudeildar
@: agnar@hss.is

Rótaryklúbbur Kópavogs forseti

Nafn: Jón Emilsson
Starfsheiti: Framkvæmdastjóri
@: jon.emilsson@simnet.is

Rótaryklúbbur Mosfellssveitar forseti

Nafn: Jóhanna Björg Hansen
Starfsheiti: Bæjarverkfræðingur
@: jbh@mos.is

Rótaryklúbbur Neskaupstaðar forseti

Nafn: Áslaug Lárusdóttir
Starfsheiti: Skrifstofustjóri
@: aslaugl@gmail.com

eRótary Ísland ritari

Nafn: Rún Gunnarsdóttir
Starfsheiti: Fatahönnuður
@: rungunn@gmail.co

Rotary Reykjavík International ritari

Nafn: Andreas Rolf Roth
Starfsheiti: industrial and construction equipment fleet management
@: andreas.roth@griffin.is

Rótarykl. Straumur-Hafnarfjörður ritari

Nafn: Þóroddur Steinn Skaptason
Starfsheiti: Fasteignasali
@: thoroddur@gardatorg.is

Rótaryklúbbur Akraness ritari

Nafn: Jóhannes Marian Simonsen
Starfsheiti: Hönnuður
@: johannes@skaginn.is

Rótaryklúbbur Akureyrar ritari

Nafn: Rannveig Björnsdóttir
Starfsheiti: Forseti Viðskipta og raunvísindasviðs HA
@: rannveig@unak.is

Rótaryklúbbur Borgarness ritari

Nafn: Margrét Vagnsdóttir
Starfsheiti: umsjónarmaður nemendagarða Bifröst
@: margretv@bifrost.is

Rótaryklúbbur Eyjafjarðar ritari

Nafn: Stefán Friðrik Stefánsson
Starfsheiti: vefstjóri
@: stebbifr@simnet.is

Rótaryklúbbur Hafnarfjarðar ritari

Nafn: Víðir Stefánsson
Starfsheiti: Verkefnastjóri
@: vst@fb.is

Rótaryklúbbur Héraðsbúa ritari

Nafn: Stefán Þórarinnsson
Starfsheiti: Verkefnastjóri
@: helgajonath@simnet.is

Rótaryklúbbur Húsavíkur ritari

Nafn: Ásbjörn Kristinsson
Starfsheiti: Rekstrarstjóri
@: asbjorn@husa.is

Rótaryklúbbur Ísafjarðar ritari

Nafn: Gunnar Þórðarson
Starfsheiti: Stöðvastjóri
@: silfurtorg@simnet.is

Rótaryklúbbur Keflavíkur ritari

Nafn: Ómar Steindórsson
Starfsheiti: Gæðastjóri
@: omarst@simnet.is

Rótaryklúbbur Kópavogs ritari

Nafn: Sigurjón Sigurðsson
Starfsheiti: Læknir
@: sigurs@simnet.is

Rótaryklúbbur Mosfellssveitar ritari

Nafn: Þuríður Yngvadóttir
Starfsheiti: Landfræðingur
@: thuriduryngva@gmail.com

Rótaryklúbbur Neskaupstaðar ritari

Nafn: Vilborg Stefánsdóttir
Starfsheiti: Sjúkráþjálfari
@: thiljuvellir21@simnet.is

Rótarýklúbbur Ólafsfjarðar forseti

Nafn: Ave Kara Sillaots
Starfsheiti: Tónlistarkennari
@: ave@simnet.is

Rótarýklúbburinn Rvík-Breiðholt forseti

Nafn: Örn Gylfason
Starfsheiti: Fjármálastjóri
@: orn.gylfason@efla.is

Rótarýklúbbur Rangæinga forseti

Nafn: Sigurður Sigurðsson
Starfsheiti: Húsasmíðameistari
@: gulla@simnet.is

Rótarýklúbbur Reykjavíkur forseti

Nafn: Anna Birna Jensdóttir
Starfsheiti: Framkvæmdastjóri
@: annabirna@soltun.is

Rótarýklúbbur Sauðárkróks forseti

Nafn: Ingimundur Kr. Guðjónsson
Starfsheiti: Tannlæknir
@: huldaogmundi@gmail.com

Rótarýklúbbur Selfoss forseti

Nafn: Ásta Stefánsdóttir
Starfsheiti: Framkvæmdastjóri
@: asta@arborg.is

Rótarýklúbbur Seltjarnarness forseti

Nafn: Garðar Briem
Starfsheiti: Hæstaréttarlögmaður
@: gadarbriem@logsol.is

Rótarýklúbbur Vestmannaeyja forseti

Nafn: Jón Pétursson
Starfsheiti: Sálfræðingur
@: jonp@vestmannaeyjar.is

Rótarýklúbburinn Borgir-Kópavogur forseti

Nafn: Jónína Þrúður Stefánsdóttir
Starfsheiti: Fagsviðsstjóri
@: jonina.stefansdottir@gmail.com

Rótarýklúbburinn Görðum forseti

Nafn: Jón Benediktsson
Starfsheiti: Framkvæmdastjóri
@: jon.benedikts@gmail.com

Rótarýklúbburinn Hof-Garðabær forseti

Nafn: Páll Ágúst Ásgeirsson
Starfsheiti: Vélaverkfræðingur
@: pallagust@gmail.com

Rótarýklúbburinn Rvík- Grafarvogur forseti

Nafn: Theodor Blöndal
Starfsheiti: Veltækni-fræðingur
@: theodor@vov.is

Rótarýklúbburinn Rvík-Austurbær forseti

Nafn: Lárus Jóhannesson
Starfsheiti: Framkvæmdastjóri
@: larus@12tonar.is

Rótarýklúbburinn Rvík-Árbær forseti

Nafn: Oddur Fjalldal
Starfsheiti: Sérfræðingur
@: oddur@landspitali.is

Rótarýklúbburinn Rvík-Miðborg forseti

Nafn: Svanhildur Blöndal
Starfsheiti: Prestur
@: svanhildur.blondal@hrafnista.is

Rótarýklúbburinn Þinghóll Kópavogi forseti

Nafn: Birkir Jón Jónsson
Starfsheiti: Bæjarfulltrúi
@: birkirjon@gmail.com

› **Rótarýklúbbur Ólafsfjarðar** ritari

Nafn: Karl Haraldur Gunnlaugsson
Starfsheiti: Skrifstofustjóri
@: hobn@simnet.is

› **Rótarýklúbburinn Rvík-Breiðholt** ritari

Nafn: Ari Jónas Jónasson
Starfsheiti: Efnaverkfræðingur
@: arjonas@simnet.is

› **Rótarýklúbbur Rangæinga** ritari

Nafn: Anna Kristín Björnsdóttir
Starfsheiti: Lífeindafræðingur
@: annakrb1@gmail.com

› **Rótarýklúbbur Reykjavíkur** ritari

Nafn: Inga Þórsdóttir
Starfsheiti: Sviðsforseti Heilbrigðisvísindasviðs
@: ingathor@hi.is

› **Rótarýklúbbur Sauðárkróks** ritari

Nafn: Ingvi Hrannar Ómarsson
Starfsheiti: Frumkvöðull
@: ingviomarsson@yahoo.com

› **Rótarýklúbbur Selfoss** ritari

Nafn: Þórarinn V. Sólmundarson
Starfsheiti: Sérfræðingur
@: thorarinn.solmundarson@mrn.is

› **Rótarýklúbbur Seltjarnarness** ritari

Nafn: Kolbrún Benediktsdóttir
Starfsheiti: Læknir
@: kolben@landspitali.is

› **Rótarýklúbbur Vestmannaeyja** ritari

Nafn: Bragi I. Ólafsson
Starfsheiti:
@: bio@simnet.is

› **Rótarýklúbburinn Borgir-Kópavogur** ritari

Nafn: Erna Hauksdóttir
Starfsheiti: Ráðgjafi
@: ernahauks@gmail.com

› **Rótarýklúbburinn Görðum** ritari

Nafn: Þorvaldur Þorsteinsson
Starfsheiti: Framkvæmdastjóri
@: thorvaldur.thorsteinsson@gmail.com

› **Rótarýklúbburinn Hof-Garðabær** ritari

Nafn: Guðmunda Dagmar Sigurðardóttir
Starfsheiti: Framkvæmdastjóri
@: gds1@hi.is

› **Rótarýklúbburinn Rvík- Grafarvogur** ritari

Nafn: Guðrún Ýr Tómasdóttir
Starfsheiti: Markaðsstjóri
@: gudrun@nortek.is

› **Rótarýklúbburinn Rvík-Austurbær** ritari

Nafn: Hans Kristján Guðmundsson
Starfsheiti: Fyrirforseti fræðasviðs
@: hanskr@simnet.is

› **Rótarýklúbburinn Rvík-Árbær** ritari

Nafn: Steinunn Huld Atladóttir
Starfsheiti: Gæða- og umhverfisstjóri
@: SteAtl@rarik.is

› **Rótarýklúbburinn Rvík-Miðborg** ritari

Nafn: Gunnhildur Arnardóttir
Starfsheiti: Framkvæmdastjóri
@: gunnhildur@stjornvisi.is

› **Rótarýklúbburinn Þinghóll Kópavogi** ritari

Nafn: Eðvald Valgarðsson
Starfsheiti: Gæðastjóri
@: edvaldvalgardsson@gmail.com



V I Ð K Y N N U M

NÝJAN VOLVO XC60



Framtíðin í öryggi

Nýr Volvo XC60 AWD er leiðandi í bílaöryggi auk þess að vera í forystu í umhverfissvænni tækni með 407 hestafra rafmagnaðri T8 vél sem eyðir aðeins 2,1 lítrum af bensíni per 100 km í blönduðum akstri á rafmagni eða bensíni.

Framúrskarandi hljómtæki og fjöðrunarkerfi með loftpúðum gerir aksturinn ánægjulegan og þægilegan.

Skandinavísk nútímahönnun að innan og utan og sænsk gæðaframleiðsla beint frá Gautaborg sem byggð er á náttúrulegum gæðaeignum ásamt ríkulegum staðalbúnaði gera hverja ökuferð að einstakri upplifun.

MADE BY SWEDEN

Brimborg

Brimborg Reykjavík
Bíldshöfða 6 • Sími 515 7000

Brimborg Akureyri
Tryggvabraut 5 • Sími 515 7050

volvocars.is