



HVERFISBLAÐIÐ

# Miðborg & Hlíðar

BLAÐINU ER DREIFT FRÍTT

8. TBL ★ 9. ÁRG.

SEPTEMBER / OKTÓBER 2020



## Líf og fjör í Þjóðleikhúsinu

Nú er verið að sýna Kardemommubæinn í sjötta sinn og enn eru lög Bastíans bæjarfógeta í fullu gildi þó þessir þrír hafi átt í erfiðleikum með að hlýða þeim: Engum sæmir aðra að svíkja, allan sóma stunda ber. Annars geta menn bara lifað og leikið sér.

✓ Smur- og hjólbarðapjónusta  
✓ Alhliða bílaviðgerðir og viðhald

SMURPJÓNUSTA  
- SAMNINGAR  
VIÐ ÖLL HELSTU  
BÍLAUMBOD

Smurstöðin  
**KLÖPP**

Við Vegmúla • Sími 553 0440  
Opíð mánudaga - fimmtudaga 8-18  
föstudaga 8-16

ÞAÐ BESTA FYRIR BÍLINN ÞINN

**GÆÐABÓN**

☎ 568 4310

Alþrif • Ceramic húðun • Djúphreinsun • Mössun  
Þvottur & Bón • Smáviðgerðir

Ármúli 17A - 108 Reykjavík

**BÓKAMARKAÐUR**  
**ÁRMÚLA 42**

Stóraukið úrval af gömlu!

OPÍÐ mánud.-föstud. 11-18  
laugard. 11-16

Bókakaffið

**FISKBÚÐIN**  
SUNDLAUGAVEGI

**GARÐS**  
**APÓTEK**

- í yfir 60 ár

**Einkarekið apótek**

Nú einnig netapótek: [Appotek.is](http://Appotek.is)

Lágt lyfjaverð - góð þjónusta

Sogavegi við Réttarholtsveg og Miklubraut  
Opíð kl. 9-18 virka daga | Sími 568 0990 | [garðsapotek.is](http://garðsapotek.is) | [appotek.is](http://appotek.is)

**Miðborg & Hlíðar**  
 Auglýsingasími 568 8862

Útgefandi: Með oddi og egg  
 Sundlaugavegi 7 • 105 Reykjavík  
 Ritstjóri/Framkvæmdastjóri: Már Guðlaugsson, (ábm.)  
 símar: 822 9688, 568 8862 • netfang: marg@heimsnet.is  
 Pennar: Benóný Ágísson netfang: benaegis@simnet.is  
 Hildur Gunnarsdóttir • hildur.arna.gunnarsdottir@gmail.com  
 Prentun: Landsprent - Dreifing: Póstdreifing

**TÍMAPANTANIR ÓPARFAR**

# greiðan

**HÁRSNYRTISTOFA**

 Opnunartími: mán.-föst.: 8 - 18, laugardagar: 10 - 14 (10 - 16 fyrir herra)  
**Háaleitisbraut 58-60 • Sími 581-3090**
**Plötulopi • Léttlopi • Einband • Rennilásar • Tölur**

**Handprjónasambandið**  
 Skólavörðustíg 19  
 Borgartúni 31  
 Sími 552 1890

**Tölur • Rennilásar • Einband • Léttlopi • Plötulopi**
**DÝRALÆKNASTOFA**  
  
**DAGFINNS**
[www.dagfinnur.is](http://www.dagfinnur.is)
**Opið 8:30-17:00**  
**Bílastæði á lóðinni**  
**Skólavörðustíg 35A - Verið velkomin**

 Rabbabarauf eftir Lilju Birgisdóttur  
 Handmálað ljósmyndaverk, 2020

 Fingurbjargablóm eftir Lilju Birgisdóttur  
 Handmálað ljósmyndaverk, 2020


Nina, Katrín og Lilja

## Gróður í Berg Contemporary

Þann 12. september var sýningin Gróður opnuð í BERG Contemporary sýningar- salnum við Klapparstíg. Þar sýna þær Katrín Elvarsdóttir, Lilja Birgisdóttir og Nina Zurier ný ljósmyndaverk sem eiga það sammerkt að vera af einhverskonar gróðri, náttúrulegum, breyttum eða tilbúnum. Sýningin stendur til 31. október. Viðfangsefni eru erlend í verkum Katrínar Elvarsdóttur en hún sýnir myndir af bananaplöntum sem eru upprunnar í Kína eða úr gróðurhúsi í Hveragerði ásamt myndum af suðrænum kaktusum. Katrín breytir litunum í andstæður sínar, breytir td grænu í

fjölblátt og svörtu í hvítt.

Lilja Birgisdóttir sýnir handmálaðar ljósmyndir sem unnar eru gamla mátann, teknar á filmu og framkallaðar og litaðar í öðrum litum en sínum upphaflegu. Viðfangsefni eru plöntur og blóm sem eru eitruð, og leynast innan um aðrar plöntur eins og skæruliðar og sem dæmi má nefna lauf rabbabarans og risa- hvönnina. Einnig sýnir Lilja svarthvítar myndir af formum úr náttúrunni.

Nina Zurier er bandarísk en skiptir tíma sínum milli Íslands og Kaliforníu. Í vinnu-

stofu sinni í Kaliforníu hugsaði hún til Íslands og úr varð ljósmyndaserían Gervilandslag þar sem hún endurskap- aði landslag úr blómum og álpappír og myndaði það.

Verkin á sýningunni eru afar litrík en til að auka enn á áhrifin er hið sjónræna ekki látið duga eitt og sér heldur er höfðað til fleiri skynfæra því Lilja hefur búið til ilm úr þeim plöntum sem þær stöllu hafa myndað og læðist hann um sýningarsalinn og kemur aftan að sýningargestum.



## Frá Skátafélaginu Landnemum

Skátar í Skátafélaginu Landnemum hittust á vikulegum samfundum í júní og byggðu trönubyggingar, fóru í ratleik um hverfið, æfðu sig að tjalda og útbjuggu skemmtiatriði því framundan var útilega á Úlfjótuvatni ásamt nágrennskátafélögnum Ægisbúum og Garðbúum. Útilegan var haldin fyrstu helgina í júlí og skátarnir, sem voru 7 ára og eldri, gistu í tjöldum og undu sér vel við leik á Úlfjótuvatni. Dróttskátar (13-15 ára) lögðu af stað úr Reykjadal á föstudagskvöldinu og gengu um 15 km yfir á Úlfjótuvatn eftir það í heitu laugunum í Reykjadal. Meðal dagskrárlíða

í útilegunni voru bátar, vatnasafari, klifur í klifurtuninum og kvöldvaka. Rekkaskátar (16-18 ára) gistu eina nótt í skýlum og tjöldum í Hrótey á Úlfjót- vatni. Landnemar fóru líka í dagsferð að Hafravatni í júní en þar var hægt að prófa að sigla á kanó, grilla brauð yfir varðeldi og tálga.

Á meðan á öllu þessu gamani stóð var Útilífsskóli Landnema í fullu fjöri. Um er að ræða vikulöng útilífsskól- anum er lögð áhersla á útvist og þar er meðal annars klifrað í klettum í

Öskjuhljóðinu, lært að tálga, farið í sund og bakað hike brauð!

Nú er hauststarfið í Landnemum byrjað af fullum krafti og allir þeir sem hafa áhuga á að byrja í skátunum eru velkomnir að mæta á fund og prófa. Fundartímar eru eftirfarandi: Drekaskátar (7-9 ára) hittast á miðvikudögum kl 17:30 - 18:45 Fálkaskátar (10-12 ára) hittast á þriðjudögum kl 17:20 - 19:00 Dróttskátar (13-15 ára) hittast á fimmtudögum kl 17:45 - 19:45 *Nánari upplýsingar á landnemi.is.*

## Lágt lyffjaverð alla daga vikunnar í Suðurverri.

 Mán. til fös. Lau. Sun.  
 Opið: 08 - 20 10 - 18 13 - 18

**FARMASÍA**

 Suðurverri  
 Stígahlíð 45  
 105 Reykjavík  
 Sími 511 0200  
[facebook.com/farmasiapotek](https://facebook.com/farmasiapotek)

**Full búð af nýjum vörum á frábæru verði**

# Haust - grímulaust?

Það eru tímar takmarkana, allir þurfa að gæta að sjálfum sér og náunganum, spritta, mæla millibili – vera öðruvísi en venjulega. Og í félagsstarfi er þetta sérlega mikilvægt, en þó ekki mikilvægara en að hitta mann og annan, eiga gott spjall yfir kaffibolla, handavinnu eða fuglasmíð. Þetta og fleira er auðvelt að framkvæma með löglegu millibili og þannig reynum við að halda okkar striki eins og kostur er í Samfélagshúsi Bólstaðarhlíðar 43. Með hæfileikana innanborðs tekur þessi samvera á sig ýmsar myndir, bæði skreyti – og praktískar, svuntur og litríkar sóttvarnargrímur rjúka út. Fuglarnir fylgjast með og ekkert fararsnið á þeim enda met þáttaka í tálgun hjá Valdóri Bóassyni. Á bókasafninu má tylla sér og glugga í bók eða fá lánaða. Titlarnir eru margir og fjölgar stöðugt. Illmur af góðu kaffi gæti síðan vísað veginn inn í Hosiló. Þar er vinna með timbur í hávegum og boðið upp á aðstoð með allt milli himins og jarðar. Um leið má slípa hnökra af sálartetrinu því þegar hugur og hönd vinna saman gerast ævintýr!



## Belladonna og My Style Tískuhús

Í byrjun þessa árs tók Verslunin Belladonna í Skeifunni 8, yfir allan rekstur á My Style Tískuhús, sem var staðsett í Holtasmára 1 í Kópavogi og hafa verslanirnar sameinast um nýja netverslun [www.belladonna.is](http://www.belladonna.is).

Stella Leifsdóttir, eigandi verslunarinnar segir að tímasetningin hafi reynst fullkomin: „Við tókum yfir My Style í byrjun mars á þessu ári og settum mikla vinnu í að efla netverslunina en síðan um miðjan mars kom auðvitað Covid og allir fóru að skoða meira á netinu. Við tókum þjónustu við viðskiptavinum netverslunarinnar skrefinu lengra í Covid og þeim sem panta vörur og ætla að fá sent á næsta pósthús, buðum við að keyra heim til þeirra í staðinn og flestir hafa verið alsælir með þá þjónustu, þannig að við höfum haldið því áfram í allt sumar og gerum enn. Viðskiptavinurinn fær þannig vöruna í hendur svo til samdægurs.“

Netverslunin er samt mun minni í sniðum en verslunin sjálf, það eru eitthvað um 500 vörutegundir í netverslun en trúlega 4 sinnum það í versluninni. Ég flyt inn vörur frá Hollandi, Þýskalandi og Danmörku og hér fást fót og fylgihlutir frá yfir 20 merkjum. Merkin eru ólík og stíla inn á mismunandi aldurshópa, enda eru viðskiptavinirnir líka á skemmtilega breiðu aldersbili.“

Stella stofnaði verslunina Belladonna haustið 2004. „Við bjóðum upp á fjölbreytt úrval af vönduðum tiskufatnaði í stærðum 38-58+ en hjá okkur er viðskiptavinurinn alltaf aðalnúmerið.“

Nafn verslunarinnar er dregið af ítölsku orðunum bella og donna sem þýða fallæg kona. Stella segir að sér hafi fundist nafnið afar viðeigandi á verslunina. „Því við erum bara allar svo fallegar, og þegar þér líður vel með sjálfa þig, eykst sjálfsöruggið, útgeislunin verður meiri og þú verður falleg kona. Sparifötin,

hversdagsfötin, ferðafötin, yfirhafnir eða bara eitthvað fallegt, þá er úrvalið hér í Belladonna.“

Þessa dagana er Stella, ásamt starfsfólki sínu, að taka upp haust og vetrarfátnað. „Við leggjum áherslu á mikið úrval af vönduðum vörum en lítið magn af hverri gerð, því það þurfa ekki allir að vera eins,“ segir hún. „Eins og nærri má geta með verslun sem er með svo fá eintök af hverri tegund þá eru breytingar örvar í búðinni og nýjar sendingar eru teknar upp í hverri viku. Fyrir þær sem vilja fylgjast með þessum öru breytingum er hægt að skrá sig í netklúbbinn á [www.belladonna.is](http://www.belladonna.is), þar sem upplýsingum um nýjustu vörurnar, tilboðin og öðru fréttæmu er miðlað milliliðalaust.“

Nánari upplýsingar og myndir af vörum verslunarinnar má finna á Facebook með því að slá inn Verslunin Belladonna í leitina.



**QWIC** ...margverðlaunuð hollensk rafmagnshjól  
[rafmagnshjól.is](http://rafmagnshjól.is) // Fiskislóð 45 // S. 534 6600

## Nýjar haustvörur streyma inn



**belladonna**

Skeifan 8 | 108 Reykjavík | sími 517 6460 | [www.belladonna.is](http://www.belladonna.is)

## Góður hádegisverður gerir góðan dag!



**BRAGÐ LAUKAR**



Veitingastaður • Fyrirtækjþjónusta • Veisluþjónusta  
Gnoðarvogur 44 • 104 Reykjavík • sími 519 5775  
Veitingastaðurinn er opinn frá kl. 11:30 - 13:30



## ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS

Auðbrekku 1, Kópavogi SÍÐAN 1996

ALÚÐ • VIRÐING • TRAUST • REYNLSLA



Kristín Ingólfssdóttir Sverrir Einarsson Margrét Ásta Guðjónsdóttir

Símar allan sólarhringinn: 581 3300 & 896 8242 • [www.utforin.is](http://www.utforin.is)  
Komum heim til aðstandenda og ræðum skipulag útfarar ef óskað er.

## ÚTFARARSTOFA HAFNAREJARÐAR

Flatahraun 5a • [www.utfararstofa.is](http://www.utfararstofa.is) • Símar: 565 5892 & 896 8242





## ÚTIVISTAR- REGLURNAR\*

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

Á skólatíma 1. september til 1. maí

**12 ára börn og yngri**  
mega lengst vera úti til kl. 20

13 – 16 ára börn mega  
lengst vera úti til kl. 22

1. maí til 1. september

**12 ára börn og yngri**  
mega lengst vera úti til kl. 22

13 – 16 ára börn mega  
lengst vera úti til kl. 24



www.samanhopurinn.is

### FORELDRAR VERUM SAMTAKA!

Foreldrum er heimilt að stytta þennan tíma en ekki lengja. Bregða má út af reglu-  
num þegar börn eru í fylgd með fullorðnum og börn 13-16 ára eru á heimleið frá  
viðurkenndri skóla,- íþróttá- eða æskulýðssamkonu. Aldur miðast við fæðingarár.



Guðjón Óskarsson

## Tyggjóíð burt!

Hvað gerir sjötugur maður ef hann missir vinnuna en langar til að halda áfram að vinna? Það eru ekki margir sem vilja ráða svo roska menn í vinnu jafnvel þó þeir séu hoknir af reynslu svo það er fátt í stöðunni annað en að skapa sín eigin tækifæri. Það gerði Guðjón Óskarsson sem undanfarnar tíu vikur hefur hreinsað upp 15.111 tyggjóklessur af gangstéttum miðborgarinnar.

Ég missti vinnuna í kóvítinu, segir Guðjón, en ég var í markaðsmálum í hótélbransanum. Svo hvað gerir sjötugur maður, hann fær ekki svo glatt vinnu. Ég hef alltaf haft eitthvað fyrir stafni svo ég ákvað að finna mér eitthvað sem hefði bæði útiveru og hreyfingu. Ég hafði fengist við þetta áður, á Spáni fyrir mörgum árum síðan, 2008 þegar ég var að jafna mig eftir hjáveituaðgerð en þá skall kreppan á og enginn vildi kaupa þjónustuna.

En ég hafði þetta alltaf til vara og það varð ofan á núna, ég leitaði að tækjum og í stað þess að vera með bensínvél sem ég drægi á eftir mér þá vildi ég vera með eitthvað sem ég gæti verið með á bakinu. Þá fann ég tæki sem gekk fyrir batterí og þá var ég kominn með umhverfis-

vænan kost því hreinsivökvinn er líka umhverfisvæn. En það sem er mesta bölið fyrir mig er nikótín-tyggjóíð því það er erfitt að hreinsa það upp. Það eru margir framleiðendur og ýmis efnasambönd og það brotnar á mismunandi máta.

### Hvernig hefurðu fjármagnað verkefnið?

Ég átti sjötugsafmæli og allir í fjölskyldunni gáfu mér peninga sem ég setti í tækin og svo hef ég fengið styrki frá fyrirtækjum en á móti kemur að ég þríf þá hjá þeim. Það eru því kaup kaups og það eru um það bil 3000 klessur sem ég hef fjarlægt hjá fyrirtækjunum.

### Nú býrð þú í Laugarnesinu, hefurðu verið að hreinsa í þínu hverfi?

Nei ég hef eingöngu verið í miðbænum en það gæti komið til seinna að ég fari í önnur hverfi. Verkefnið Tyggjóíð burt! endaði á föstudaginn en þau hjá borginni komu að máli við mig, þau hafa fylgst vel með mér og vilja fá mig til að halda þessu verkefni áfram á þeirra vegum. Ég er ánægður með það því nú get ég haldið áfram upp Laugaveginum og Hverfisgötuna og reynt að halda þessu tyggjóífrú.



# HAFBERG

fiskbúð sælkerans



Gómsætir og girnilegir réttir í fiskborði fyrir þig til að taka með heim

**Glæný lúða**

**Klaustur-  
bleikja**

**Ný línuýsa**

**Nýlöguð  
humarsúpa**

Opið virka daga 10.00 - 18.15 | laugardaga 11.00 - 15.00  
Gnoðarvogi 44 | 104 Reykjavík | sími: 588 8686

Gallery  
**Pizza**

Pizzeria  
Restaurant

Verið velkomin þegar þið  
eigið leið um suðurland

Hvolsvöllur er staður  
til að stoppa á

Opið 11.30 - 22.00



Gallery Pizza • Hvolsvegi 29 • 860 Hvolsvelli • Sími 487 8440



Jón Aðalsteinn Þorgeirsson

## „Ég læt engan segja mér hvernig ég á að mála“ segir Jón Aðalsteinn Þorgeirsson

Jón Aðalsteinn Þorgeirsson opnaði sýningu a vatnslitamyndum í Listhúsi Ófeigs á Skólavörðustíg 5 þann 12. september. Þetta er önnur sýning Jóns Aðalsteins hjá Ófeigi og við hittum hann í galleríinu og spurðum hann hvað hann hafi stundað myndlist lengi.

Ég hef verið að mála með vatnslitum í nokkur ár, segir Jón Aðalsteinn, ég tók upp á þessu fyrir nokkrum árum síðan. Ég var að láta gamlan draum rætast en mér fannst vatnsliturinn einstaklega skemmtilegur þegar ég var unglingur en svo lét ég bara verða úr þessu núna.

### Er þetta skáldað landslag eða ferðu út í náttúruna og málar?

Já ég geri það en þegar maður málar er maður ekki að taka ljósmynd. En þessar myndir eiga allar fyrirmyndir í náttúrunni, ég er ekki kominn svo langt að ég sé að gera eitthvað abstrakt enda er það ekki heldur takmark mitt. Ég hef gaman að þessu og læt engan segja mér hvernig ég á að mála enda væri það hroðalegt þegar maður er kominn á þennan aldur að láta segja sér að

gera eitthvað leiðinlegt. Maður er nógu fegin því að fá að hætta að vinna og ég geri þetta þangað til ég er orðinn leiður á því og þá geri ég eitthvað annað.

### Þú ert þekktari fyrir hljóðfæraleik en myndlist.

Já ég hef starfað við það alla mína starfsævi en ég er sem betur fer alveg hættur að spila eins og maður gerði. En ég spilaði út um allt og vann 200% vinnu með að spila á klarinett, kennslu og útgáfu, spilaði með Sinfóníunni og í leikhúsunum í 30 ár. Það er bara fint og kominn tími til að snúa sér að einhverju öðru. En ég hef gaman að því að kenna, það er það sem stendur uppúr og ég kenni aðeins í Skólahljómsveitinni.

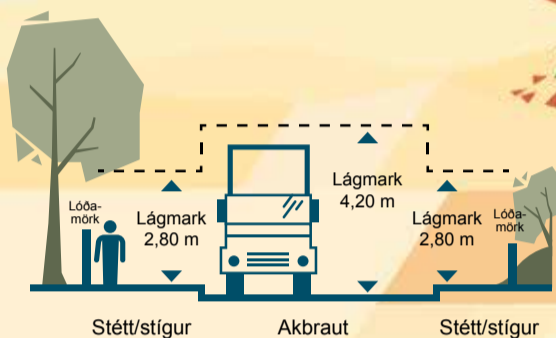
### Þegar ég kom hérna um daginn sá ég að þú varst með flughnýtingargræjur á borðinu.

Já ég þurfti að hnyta nokkrar flugur hérna. Ég var að koma úr veiði í nótt, var í Axarfirðinum og á Melrakkasléttu og á núna sjöbleikju og sjóbirting sem ætli að duga mér fram að áramótum.

## Hugum að trjágróðri við lóðarmörk

Trjágróður sem vex út fyrir lóðarmörk getur skapað óþægindi fyrir vegfarendur. Umferðarmerki eiga að sjást vel og trjágróður má ekki byrgja götulýsingu. Gæta þarf að lágmarkshæð trjágróðurs þar sem vélsópar, snjóruðningstæki og sorphirðubílar þurfa að fara um.

### Hugsum út fyrir garðinn svo leiðin sé greið allt árið!



Nánari upplýsingar á [reykjavik.is/trjagrodur](http://reykjavik.is/trjagrodur)



# Höldum í hefðina, etum svið

**Hollur og þjóðlegur skyndibiti**



**Hreint lostæti út íslenskri náttúru**  
**Gamla góða bragðið**



Hausarnir frá Fjallalambi eru sviðnir með kósangasi en ekki logsuðutækjum. Þessi gamla aðferð tryggir gamla góða sviðabragðið. Sviðin eru fullhreinsuð og því sett beint í pottinn.



Skipasundi 56 - 104 Reykjavík - S: 553 3402  
[www.versluninranga.is](http://www.versluninranga.is)



**SIMON VAUGHAN LJÓSMYNDARI**  
WWW.SIMONVAUGHANLJOSMYNDARI.COM  
PANTIÐ TÍMA FYRIR MYNDATÖKU Í SÍMA 690 9670



## Þankar Jónu Rúnu



### Hugðarefni hugfatlaðra

Stundum veltir maður því fyrir sér hversu mikils virði það er að vera bæði líkamlega og andlega vel á sig kominn. Það er mikilvægt en ekki sjálfgefið. Mörg okkar þurfa að glíma við veikindi eða fötlun sem getur verið mjög erfitt og reynst mikið mótlæti. Þeir sem eru fatlaðir, hvort sem það er líkamlega eða hugfatlaðir, verða oft fyrir miklum órétti, mismunum og hreinlega fordómum. Fréttir af óhugnanlegum málum þar sem brotið er gróflega og jafnvel kynferðislega gegn fötluðu fólki hafa verið uppá yfirborðinu og skera í hjartað. Það er því sérlega jákvætt þegar sýnt er efni í sjónvarpinu sem er gert sérstaklega með það í huga að gera ungt fólk með þroskahamlanir sýnilegra í samfélaginu. Hér er ég auðvitað að tala um þáttinn Með okkar augum sem hefur verið sýndur í Ríkissjónvarpinu um árabil. Landsamtök Þroskahjálpar áttu á sínum tíma hugmyndina að því að halda námskeið fyrir fatlað fólk í þáttagerð fyrir sjónvarp. Úr varð að Þroskahjálpar gerði samning við RÚV um að þættirnir yrðu sýndir í sjónvarpinu. Tekin eru fyrir alls konar málefni eins og matargerð, viðtöl, fræðsla og hvaðeina annað áhugavert. Fólkið í þessum þáttum hefur með framgöngu sinni og spurningum um lífið og tilveruna, glatt okkur sem á horfum sem um munar. Ég vil þakka þeim sérstaklega fyrir sitt framlag.



fyrir því sjálf. Slíkt er svo sannarlega ekki gott vegast út í lífið. Við þurfum því öll sem samfélag að vera á varðbergi gagnvart hverju því sem bendir til að ofbeldi gæti verið beitt. Þeir sem eru fórnarlömb ofbeldis mega ekki vera hræddir við að leita sér hjálpar gegn hvers kyns yfirgangi og fyrirleitningu. Það er samt auðveldara sagt en gert þegar fólk er lamað af ótta, kvíða og vanlíðan. Eins vil ég hvetja þá sem beita ofbeldi í nánnum samböndum að horfast í augu við að sú hegðun er stórhættuleg og þeir verða að leita sér hjálpar áður en í algjört óefni er komið. Það þarf oft ekki nema eitt bræðiskast í viðbót til að valda jafnvel dauðsfalli. Tökum saman höndum og búum börnunum okkar betra líf. Án ofbeldis.

### Velferð barna

Það hefur lengi verið ofarlega í huga mér hvað velferð barna skiptir gríðarlega miklu máli. Það eru jú þau sem erfa landið okkar og taka við þjóðarskúttunni. Ég er sjálf persónulega kunnug því hvað erfiðleikar í uppvexti barns geta sett mikið mark á einstaklinginn. Ef ekki er til staðar einhver sem hlúir að barninu á réttan hátt í uppvexti þess er nánast öruggt að eitthvað mun fara mikið úrskeiðis. Það truflar mig því gríðarlega að sjá í fréttum að heimilisofbeldi virðist hafa aukist síðan við lentum í covid-faraldrinum. Þessi faraldur mun hafa svo miklar afleiðingar í för með sér að enn er engann veginn hægt að sjá fyrir endann á því. En því miður virðist sú innlokun og einangrun sem margir urðu fyrir fyrr á árinu, og við getum lent í aftur, hafa dregið fram það versta í sumu fólki. Ofbeldisseggir inná heimilinum hafa margir hverjir marga flest í framgöngu sem rústar fólki og fjölskyldum. Veiran er engin afsökun, en hefur ef til vill gefið enn frekara færi á niðingsskap inná heimilum. Ég finn svo til með öllum börnunum á öllum aldri sem þurfa á horfa uppá ofbeldi á milli foreldra og jafnvel verða

### Bleikur mánuður

Svo ég snúi mér að allt öðrum málefnum þá vil ég minnast á það að októbermánuður er svokallaður bleikur mánuður. Októbermánuður er því sérstakur fyrir þær sakir að á þeim tíma árs sýnum við stuðning í verki við afar mikilvægt málefni. Föstudaginn 16. október verður bleikur dagur. Það er eins konar áminningardagur Bleiku slaufunnar sem seld verður víða til styrktar rannsóknum og baráttu við krabbamein. Við þekkjum flest einhvern sem hefur þurft að glíma við þennan erfða sjúkdóm og því snertir þetta okkur öll. Ég vil hvetja alla landsmenn til að bera slaufuna, klæðast bleiku og lýsa skammdegið upp í bleikum ljóma svo allar konur sem greinst hafa með krabbamein finni stuðning og samstöðu.

Jóna Rúna Kvara  
www.jonaruna.com  
<https://www.facebook.com/jonaruna.kvaran/>



**Andlitskrem,  
augnkrem,  
fótakrem og  
handáburður  
frá GUINOT**

**Gjafakort fyrir þá sem  
þér þykir vænt um**

**ÁRSÓL**

**Snyrtivöruverslun • Snyrtistofa  
Grímsbæ við Bústaðaveg • Sími 553 1262**



Eignaumsjón hf • Suðurlandsbraut 30 • 108 Reykjavík  
www.eignaumsjon.is • sími 551 3160

*Bænaenglar blessa þig  
bera í kærleika frá jörðu.  
Himna rósir hrópa á þig  
um hlið fer líf frá hörðu.  
Drottin mun vernda þig.*



*Í gjafara gæskuhjúpi  
gróa erfið óleyst sár.  
Sólarylur í sælu hjúpi  
er sendur öllum í tár.  
Drottin færir úr djúpi.*

Höf. Jóna Rúna Kvaran



**„Kærleikur trúir á heiðarleika.“**

Höf. JRK



**Opíð alla virka daga  
frá 7:30 - 18:00  
og um helgar  
frá 8:00 - 16:00**

**Háaleitisbraut 58-60 - 108 Rvk  
mosbak@mosbak.is - s: 5 666 145**



# Gerum ráðstafanir höldum fólki í vinnu

Covid-19 fór illa með íslensk fyrirtæki og nú í haust rennur hlutabótaleiðin sitt skeið á enda. Atvinnulífið rær lífróður og eina leiðin virðist vera að segja upp fólki. Við verðum að grípa til róttækra aðgerða.

Nú þegar heildarkostnaður launa nemur 1.125 milljörðum á ári eru útgjöld fyrirtækjanna sligandi. Með lækkun mótframlags í lífeyrissjóð væri unnt að bjarga miklum fjölda starfa þar sem hvert prósentustig framlagsins kostar launagreiðendur í landinu tæplega 1 milljarð á mánuði. Það myndi beina álaginu þangað sem launþegar finna sem minnst fyrir því og koma í veg fyrir uppsagnir.

Heildarkostnaður launa í landinu = **1.125** milljarðar\* á ári  
Heildarmótframlag atvinnurekenda = **129** milljarðar á ári

**1%** lækkun mótframlags = **1.876** halda atvinnu sinni í haust  
**3,5%** lækkun mótframlags = **6.565** halda atvinnu sinni í haust  
**7%** lækkun mótframlags = **13.130** halda atvinnu sinni í haust

Sé millileiðin farin færast mótframlagið úr 11,5% niður í 8% líkt og það var til ársins 2016. Útreikningar um fjölda starf eru miðaðir við 500.000 króna launakostnað á mánuði.

**Við getum valið að minnka atvinnuleysið!**

*Helgi Vilhjálmsson*

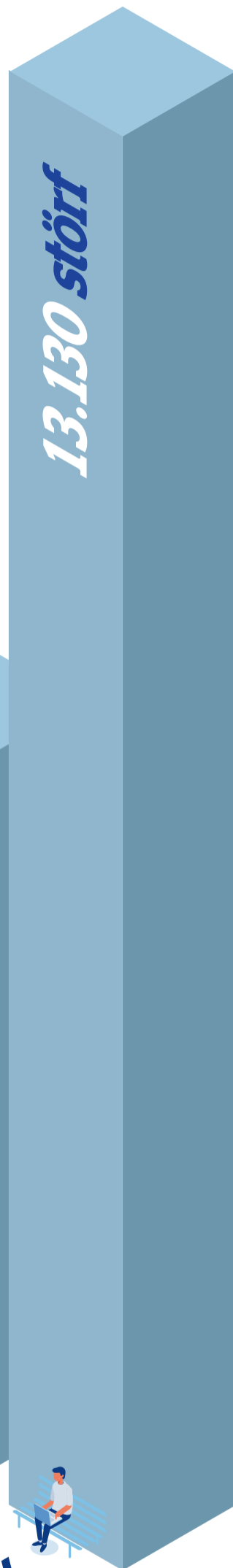
Helgi Vilhjálmsson, íslenskur ríkisborgari



Lækkun á mótframlagi **1%**

Lækkun á mótframlagi **3,5%**

Lækkun á mótframlagi **7%**



## „Ég er afskaplega ánægður með alla þjónustu“ segir Hafþór Haraldsson sem er með krabbamein



Hafþór Haraldsson er fæddur 1944 skömmu eftir að Íslendingar lýstu yfir sjálfstæði og er því eitt af lýðveldisbörnunum. Við hittum hann á kaffihúsi til að ræða við hann um lífið og tilveruna, áhugamálin og illvigan sjúkdóm sem Hafþór hefur verið að glíma við undanfarnar ár.

Ég er fæddur í Vesturbænum í Reykjavík, segir Hafþór, við bjuggum þar til 1958 en þá fluttum við inn í Gnoðarvog og síðan hef ég ekki farið úr Vogunum. Ég vann í Landsbankanum á Langhóltsvegi í yfir 20 ár, í sama húsi og Ljósíð er núna en eftir það fór ég upp í Mjódd til aðalféhirðis og hætti þar 2009.

### Hvenær greindistu með krabbamein í blöðruhálskirtli?

Það var árið 2016 og ég var skorinn upp í desember það ár en sá uppskurður gekk ekki upp því PSA gildið í blóðinu sem alltaf er verið að tala um lækkaði mjög lítið. Þá fór ég í geislameðferð og síðan í lyfjameðferð og er búinn að fá tvær tegundir af lyfjum. Þetta hefur verið upp og niður og í fyrria var ég ekki góður og var svolítið þunglyndur. Bróðir minn og mágkona sáu hvað ég var kominn langt niður, þau buðu mér með sér til Flórída sem var æðislegt. Er heim kom fór ég í nýja lyfjameðferð sem síðan var breytt í sprautur sem ég fer í á fjöggra vikna fresti og það fylgir þeim ekkert þunglyndi. Við erum fjórir bræðurnir og það hafa ekki margir greinst með krabbamein í fjölskyldunni og ég vil

meina að við höfum lifað heilbrigðu lífi, það eru ekki reykingar eða sukk og svínari á okkur, ég var viss um að við myndum ekki greinast ég trúði því við myndum sleppa. Svo var það sá bróðir minn sem er næstur mér í aldri, hann greinist fyrst og fer í uppskurð og geislameðferð, hann er finn í dag. Þá greinist ég og það hefur gengið upp og niður hjá mér. Næst greinist sá yngsti, hann fer í uppskurð og er flottur og finn í dag. Svo er það sá elsti, það er fylgst mjög vel með honum. Við greinumst sem sé allir þrír með krabbamein í blöðruhálskirtli og sá fjórði er undir eftirliti.

### Hvernig finnst þér búið að krabbameinssjúklingum á Íslandi?

Ég er afskaplega ánægður með alla þá þjónustu sem ég hef fengið. Mér finnst móttökurnar sem ég hef fengið á Landsspítalanum finar og nú er ég í sambandi við göngudeild krabbameinsdeildarinnar en þangað get ég hringt ef mér líður illa. Ég hef líka verið í Ljósínu sem er í sama húsi og minn gamli vinnustaður og það var gaman að koma þangað. Ég er ekki síður ánægður með móttökurnar þar því þar taka allir brosandir á móti þér og vilja allt fyrir þig gera. Ég er ekki búinn að vera lengi en þetta er stórkostlegur staður, ég get farið þangað ef mér líður illa og nú er búið að gera prógram fyrir mig og ég er þarna í líkamsrækt og yoga. Starfsfólkið þarna er hvert öðru betra og ég á bara ekki orð yfir það.

### Það hlýtur að vera mikið áfall þegar maður greinist, hvernig brástu við? Hugsadírðu, nú er þetta allt búið eða ákvaðstu strax að berjast?

Mér brá náttúrulega og var þungur eftir fyrsta áfallið en ákvað svo að taka slaginn. Áföllin komu hvert af öðru, fyrst greiningin, svo skurðurinn, lyfin og geislarnir og þetta var ekki að virka nógu vel og nú er þetta komið út í beinin.

### En þú lítur vel út núna.

Já, eftir að ég fór að fá sprauturnar þá er fólk alltaf að segja að það sé allt annað að sjá mig og ég er mjög bjartsýnn á framtíðina. En þetta er alltaf högg að fá þessar fréttir en ég ráðlegg öllum sem eru komnir yfir miðjan aldur að fara í skoðun og láta fylgjast með sér.

### Þú hefur verið að sinna félagsstörfum fyrir krabbameinssjúka ekki satt?

Já ég er búinn að vera viðloðandi félagið Bergmál í langan tíma, síðustu árin var ég varaformaður en hætti í vetur þegar ég fann að ég þurfti bara að hugsa um sjálfan mig. Félagið á hús í Sólheimum í Grímsnesi og hefur boðið langveikum og krabbameinsveikum til vikudvalar þar. Fólkið sem kemur þarna er oft mjög veikt og það þarf að fá fólk til að annast það og elda fyrir það og þarna þarf alltaf að vera hjúkrunarfræðingur til staðar. Það er allt fritt því þar er allt unnið í sjálfböðavinun og þetta er alveg stórkostlegur hópur.

### Hvernig fjármagnið þið starfið?

Við búum til allskonar sultur og bakstur og fallegar gjafakörfur að ógleymdum fallegu jólakortunum sem við fáum að selja hjá eldri borgurum í félagsmiðstöðvunum.

### Þú býrð í einni af háu blokkunum í Sólheimunum, hvernig kanntu við þig þar?

Það eru 63 íbúðir í blokkinni þannig að það er á annað hundrað manns sem búa þarna en þetta er náttúrulega besta hverfið. Mér finnst ég svo vel settur ef ég er að fara niður í bæ eða út úr bænum eða ef ég þarf að versla því ég er svo miðsvæðis.

### En hver eru svo helstu áhugamálin?

Ég og Ívar maðurinn minn höfum ferðast mikið í gegnum tíðina. Við höfum ferðast mikið um Ísland og komið á flesta staði hérna, eins þótti okkur sérstaklega gott þegar var flogið til Lúxemborgar. Þá tókum við bílaleigubíl þar og keyrðum um alla Evrópu og það var alveg æðislegt. En

seinni árin þegar við fórum að full-orðnast og hann að missa sjónina þá höfum við farið með ferðaskrifstofum, höfum oft farið í sólarlandferðir með Heimsferðum til Benidorm og Tenerife. En ef við viljum sjá eitthvað höfum við ferðast með Bænduferðum og höfum farið með þeim t.d. til Gardavatnsins, í siglingu á Dóná og í adventuferð. Við erum mjög ánægðir með þessar ferðaskrifstofur því eftir að við urðum eldri erum við ekki að keyra mikið.

### Þannig að þið eruð ekki að láta sjúkdóminn stoppa ykkur?

Nei alls ekki, við höfum yfirleitt farið svona þrisvar á ári en í ár hefur

kóvitið stoppað okkur. Við reynum að lifa lífinu og njótum lífsins mikið.

### En þú ert líka tónlistaráhugamaður.

Já við erum með fasta áskrift á Sinfóníuna og við elskum óperur og höfum m.a. farið í óperuferð til Prag með danski ferðaskrifstofu og höfum séð all flestar uppfærslur hjá Íslensku óperunni. Ég hef haft voðalega gaman að því að spila bridds og þegar ég var í bankanum sá ég um spilakvöld og það var mjög skemmtilegt. Ég hef lítið spilað að undanförunu, hef ekki haft orku í það en það getur verið að ég byrji aftur ef ég fer eitthvað að lagast.



Hraunfossar í Borgarfirði er áfangastaður sem er í miklu upphaldi hjá Hafþóri



Hafþór og Ívar Ljósmynd: Simon Vaughan, simonvaughanljósmyndari.com



Hafþór og Ívar í hópi vina í Tivoli í Kaupmannahöfn



Réttir dagsins kr. 1890.  
Réttir dagsins take away kr. 1500.  
Hamborgari, smækki og gos 1500.  
Barnaréttir 600.  
Stór bjór 850.  
Miðvikudagar eru Grillvikudagar  
Verð auglýst sérstaklega  
Allt sirka eins og það á að vera.



Gnoðarvogi 46 • Sími: 789-8539



# Fjölbreytt þjónusta í 65 ár



Fyrirtækjþjónusta



Gluggatjöld og áklæði



Úlpur, kápur og frakkar



Almennur þvottur



Hreinsun og pressun



Dúkaþvottur og dúkaleiga





**Gamli glugginn úr,  
nýi glugginn í  
...svo einfalt er það**

Nýsmíði á gluggum og hurðum,  
ásamt ísetningum og viðhaldi.  
Hafðu samband og við metum ástandið.

Smiðjuvegur 12, rauð gata - S. 566 6630 - gluggagerdin@gluggagerdin.is



## Svið

Það er stundum viðkvæði hjá fólki sem lifir á grænmetisfæði að það borði ekki neitt sem hefur andlit og útilokar það því flestan mat úr dýraríkinu með þessari lífsskoðun sinni. Aðrir láta sér ekki bregða við það þó maturinn hafi andlit þó sjaldan þurfi þeir að standa augliti til auglitis við hann. Það er helst ef fólk borðar rækjur sem ekki eru skelflettur eða heilsteiktan fisk. Já og svo eru auðvitað þeir sem borða andlit og líta á það sem menningarsögulegt slys þegar hætt var að selja kók og kamma á umferðarmiðstöðinni. Já við erum að tala um sviðna kindahausa.

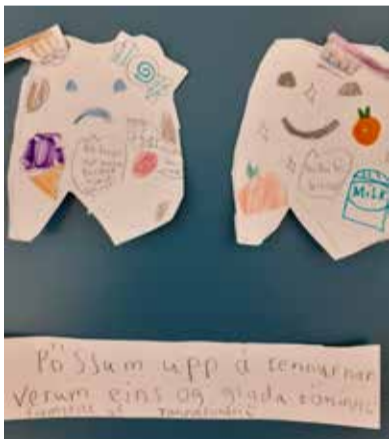
Reyndar eru hausar ýmsra spendýra étnir hér og hvar í veröldinni, svina, kálfa og kindahausar og sumar

þjóðir éta líka heilana en herna á landinu kalda er þeim hent sem er í raun furðulegt því nánast allt annað af sauðkindinni er étið nema þá ullin. Hin forna þjóðlega aðferð er að sviða hausana yfir opnum eldi, kljúfa þá síðan í tvennt, skafa sótið af og sjóða síðan hausana og éta með kartöflu eða rófustöppu. Svið hafa verið borðuð á Íslandi frá fornu fari og mörgum þykja þau sælgæti og ómissandi heit á júlum eða köld á þorrablótum, á beini eða sultuð. Hausarnir geymdust betur en annað af lambinu og voru þau oft verkuð síðast og sumum fannst ekki verra þó farið væri að slá aðeins í þá. Í Íslenskum þjóðhättum segir frá gömlum manni sem „þótti enginn matur betri en drafuldin svið brennheit“.

## Hreysti og vellíðan í Eldflauginni

Víkuna 14-18. september var sameiginleg þemavika hjá öllum frístundaheimilum Tjarnarinnar sem í þetta skipti bar titilinn Hreysti- og vellíðunavika. Í Eldflauginni var áherslan lögð á hreyfingu, holla fæðu og andlega vellíðan. Þá var boðið upp á ýmsar smíðjur sem tengdust Hreysti og vellíðan. Fyrir 1. og 2. bekk var meðal annars boðið upp á jóga og núvitund þar sem tekin var umræða um heilbrigðan lífsstíl og mikilvægi hans.

Fyrir 3. og 4. bekk var meðal annars boðið upp á tannföndur þar sem tekin var umræðan um mikilvægi tannheilsu. Vikan gekk vel og ættu krakkarnir og starfsfólkið að vera fróðari um hvað felst í heilbrigðum lífsstíl og fjölbreytileika hans.



Guðrún Kaldal og Jakob Jakobsson fá viðurkenningu fyrir tilfinningaspjöld



Forstöðumenn félagsmiðstöðvanna Frosta, 105, Gleðibankans og 100og1 ásamt Andreu Marel og Guðrún Kaldal fá verðlaun fyrir Treystum böndin, forvarnarverkefni



Eva Halldóra Guðmundsdóttir, Rósa Guðbjörg Guðmundsdóttir fyrir hönd unglunga og Alexandra Briem frá skóla- og frístundaráði

## Tjörnin hlýtur þrenn hvatningarverðlaun

Frístundamiðstöðin Tjörnin hlaut þrenn verðlaun þegar skóla- og frístundaráð Reykjavíkur veitti hvatningarverðlaun fyrir framsækið frístundastarf þann 22. september. Ráðið veitir fimm verðlaun árlega og því er uppskera Tjarnarinnar afar góð. Tjörnin er frístundamiðstöð Vesturbæjar, Miðborgar og Hlíða og starfrækir 6 félagsmiðstöðvar og 7 frístundaheimili í borgarhlutanum.

### Treystum böndin

Treystum böndin er forvarnarátak félagsmiðstöðva Tjarnarinnar, Frosta, Gleðibankans, 105 og 100og1 og fékk það verðlaun sem samstarfsverkefni. Markmið verkefnisins er að efla starfsfólk félagsmiðstöðvanna í að bregðast við áhættuþegðun, þjálfa þau í vettvangsstarfi og styrkja þau í að virkja foreldra til samstarfs og samráðs. Einnig hefur verkefnið miðað að því að virkja foreldrasamráð, vekja foreldra til umhugsunar um forvarnarmódelið og blása lífi í foreldraróltið sem er mikilvægur þáttur í forvarnarstarfi. Auk þess vinna félagsmiðstöðvarnar markvist að því að virkja betur unglunga í skipulögðu íþrótta- og tómstundastarfi, veita þeim öryggi og hlýju heima fyrir sem og í skóla- og frístundastarfi, hjálpa unglungum að bera kennsl á styrkleika sína, að styrkja sjálfsmýnd þeirra og efla trú þeirra á eigin getu. Í tengslum við

verkefnið hefur frístundamiðstöðin Tjörnin gefið út handbók fyrir foreldra um foreldrarólt og unnið að handbók um vettvangsstarf fyrir starfsfólk félagsmiðstöðva. Verkefnið hlaut styrk úr próunarsjóði menntastefnu Reykjavíkurborgar, Látum draumana rætast og verkefnastjórar Tjarnarinnar voru Andrea Marel, Eva Halldóra Guðmundsdóttir og Guðrún Kaldal.

### Tilfinningaspjöld

Tilfinningaspjöld fengu verðlaun sem nýsköpunar- og þróunarverkefni en verkefnastjórar voru þau Guðrún Kaldal og listamaðurinn Jakob Jakobsson sem teiknaði spjöldin. Tilfinningaspjöldin kenna 12 tilfinningar sem hægt er að flokka í jákvæðar og erfiðar. Það er mikilvægt að tala ekki um neikvæðar tilfinningar heldur kenna börnum að allar tilfinningar eru eðlilegar og að allir lendi í því í lífinu að upplifa margs konar tilfinningar. Með því að vinna með spjöldin er hægt að kenna börnunum orðin fyrir tilfinningar, kenna þeim að setja tilfinningar sínar í orð, kenna þeim að hlusta á aðra tala um tilfinningar sínar, kenna börnum að sýna samúð og efla jákvæðar tilfinningar, kenna þeim að átta sig á styrkleikum sínum, vinna með vináttu og búa til sögur um tilfinningar.

### Unglingar gegn ofbeldi

Unglingar gegn ofbeldi fékk verðlaun sem samstarfsverkefni og er metnaðarfullt átak þar sem unglingar fá tækifæri til að fræðast um og berjast gegn ofbeldi í sínu umhverfi. Unglingarnir öðlast þekkingu, tæki og tól til að fræða aðra unglunga um ofbeldi, birtingamyndir þess, mörk og virðingu. Verkefnið hefur veitt fjölda unglunga vettvang til að framleiða kynningar-efni, koma fram opinberlega til að vekja athygli á málefnum og hafa áhrif á fjölda unglunga um allt land. Unglingar gegn ofbeldi hafa einnig verið í góðu samstarfi við Rúv við að taka upp og vinna efni fyrir átakið. Verkefnið hófst í kjölfar tillögu félagsmiðstöðva frístundamiðstöðvarinnar Tjarnarinnar á aðalfundi Samfés og hefur Tjörnin frá upphafi verkefnisins verið drifkraftur í framkvæmd þess ásamt Stigamótum og Samfés. Samhliða verkefninu hafa Stigamót einnig útbúið til fræðslupakka undanfarin tvö ár sem starfsfólk í félagsmiðstöðvum Samfés hefur kynnt fyrir unglungum sínum sem gerir það að verkum að gríðarlegur fjöldi unglunga um allt land hefur fengið samræmda fræðslu um mörk, virðingu í samskiptum, kynferðislega áreitni, ofbeldi og sjúka ást. Verkefnastjórar Tjarnarinnar voru Eva Halldóra Guðmundsdóttir og Andrea Marel.

## Viðhaldslitlar

# ÁLPAKRENNUR

Þegar hús eru klædd með „viðhaldsfrirri“ klæðningu er nauðsynlegt að nota „viðhaldsfríar“ þakrennur

Rennurnar frá Grövík Verk í Noregi eru gerðar úr 0.9 mm áli og tærast ekki, ryðga né brotna. Fyrsta rennan var framleidd árið 1956 og er enn í notkun. Litir til á lager: Svartar, hvítar, gráar, rauðbrúnar og ólitaðar.



**HAGBLIKK ehf.**

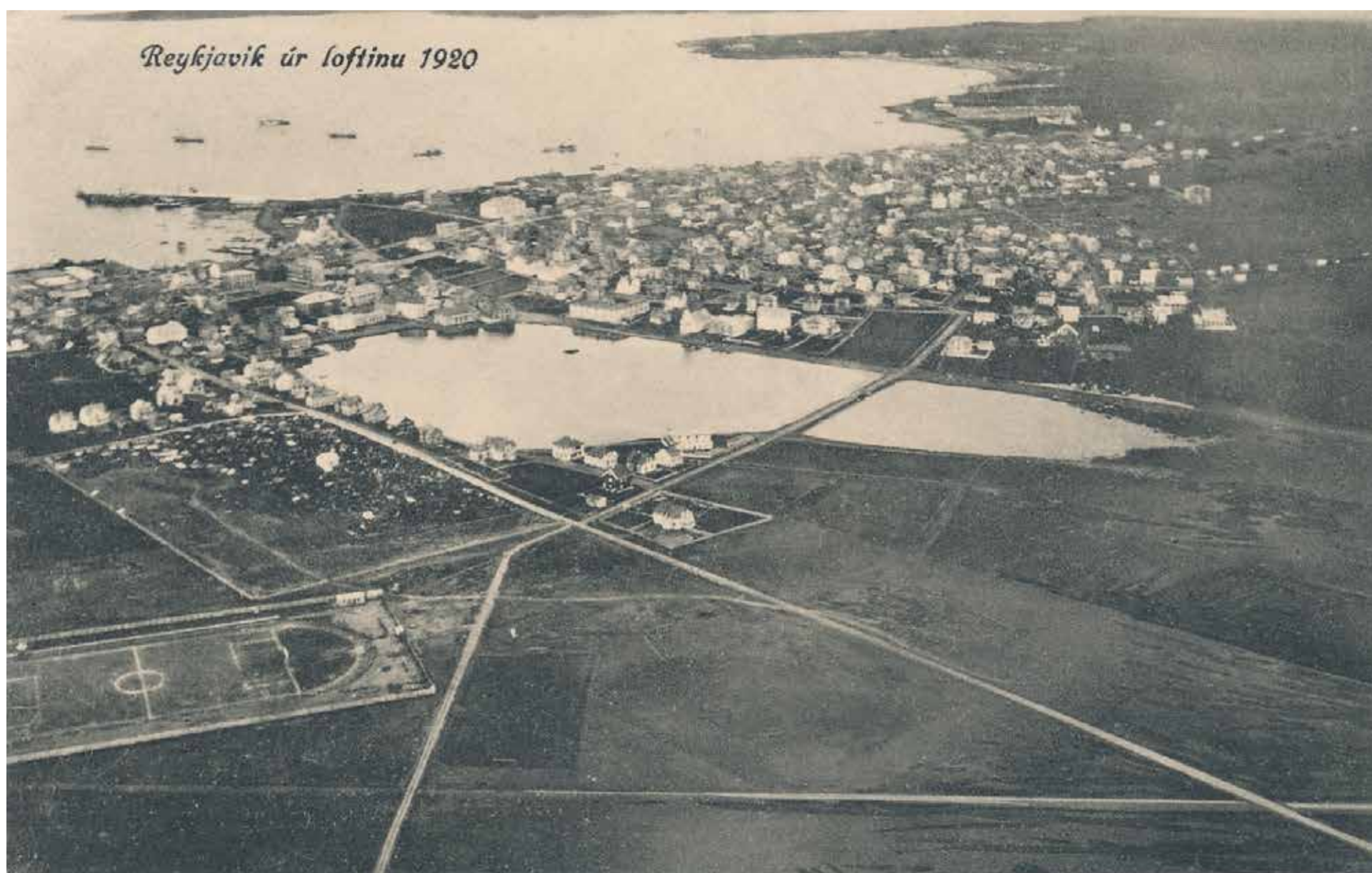
Smiðjuvegi 4C  
Box 281 202 Kópavogur  
Sími 587 2202 Fax 587 2203  
hagblikk@hagblikk.is www.hagblikk.is

Fréttabréf ÍMR 2020

HVERFISBLAÐIÐ  
**Miðborg & Hlíðar**

Íbúasamtök Miðborgar Reykjavíkur eru félag íbúa í Miðborginni og þau sem eiga þar lögheimili og eru 18 ára og eldri hafa kjörgengi og atkvæðisrétt

# ÍBÚASAMTÖK MIÐBORGAR



## Aðalfundur ÍMR

Aðalfundur Íbúasamtaka Miðborgar Reykjavíkur verður haldinn í Tjarnarsal Ráðhússins fimmtudaginn 15. október kl. 18 með fyrirvara um að sóttvarnarreglugerðir leyfi slíkar samkomur á þessum tíma. Nánar auglýst á Facebook síðu ÍMR og á vef samtakanna [midbaerinn.is](http://midbaerinn.is) þegar nær dregur

Venjuleg aðalfundarstörf og íbúar eru hvattir til að mæta og hafa áhrif á starf samtakana

Stjórn ÍMR

## Frá formanni

Kórónuveirufaraldurinn hefur sett sitt mark á starf Íbúasamtaka Miðborgar eins og á allt mannlíf í landinu. Takmarkanir á samkomuhaldi hafa verið í gildi síðasta hálfu árið og Spennistöðin, félags- og menningarmiðstöð miðborgarinnar hefur verið okkur lokað því hún er einnig skólahúsnæði og frístundamiðstöð fyrir börn og unglíng. Því höfum við þurft að fresta eða aflýsa ýmsum viðburðum og uppákomum sem til stóð að halda en um þær má lesa annarsstaðar í fréttabréfinu.

Stjórn ÍMR hefur þó haldið reglulega fundi og starfað að því marki sem hægt var og nú boðar hún til aðalfundar í Ráðhúsinu þann 15. október kl. 18. Íbúar miðborgarinnar eru hvattir til að mæta og hafa áhrif. Undirritaður mun láta af stjórnarsetu en hann hefur setið 11 ár í stjórn þar af fjögur ár sem formaður ÍMR og finnst honum tími til kominn að hætta og hleypa öðrum að. Ég vil þakka öllum þeim sem ég hef setið með í stjórn og öllum íbúum miðbæjarins fyrir samstarfið og óska Íbúasamtökunum velfarnaðar í framtíðinni en Íbúasamtök Miðborgar eru mikilvægt afl til hagsmunagæslu fyrir íbúana.

Benóný Ægisson

# Leiksvæði og almenningssými

Íbúasamtök Miðborgar hafa frá stofnun samtakanna beitt sér fyrir því að bæta aðstöðu barna og unglinga í hverfinu yfirleitt í samstarfi við Foreldrafélag Austurbæjar-skóla. Félögin hafa komið því til leiðar að leiksvæðið við Austurbæjarskóla var stórbætt og að fyrsta félagsmiðstöð miðbæjarinnar var opnuð í Spennistöðinni 2014, fjörtutíu árum eftir að fyrsta félagsmiðstöðin í Reykjavík opnaði. Á síðustu fundum stjórnar Íbúasamtakanna hefur mikið verið fjallað um leiksvæði og almenningssými í miðborginni en á þeim mörgum mætti gera bragarbót.

Á sumum þessara svæða skortir viðhald og umönnun og virðist lítið eftirlit með þeim sumum hverjum. Nokkur



Á Amarrhóli er risastór leikvöllur en á honum er bara kastali og tvær rólur. Einu sinni var líka kofi og gormarugga en það er horfið. Er þetta boðlegt? Og mætti ekki vera gras á einhverjum hluta svæðisins? Eða kartóflugarður?



Mæðragarðurinn. Barna er ekki eitt einasta leiktæki né nokkuð sem börn gætu dundað sér við. Hvaða erindi gætu mæður þá átt í þennan garð?



Þjarnarstígróló, skemmtilegur lítill garður sem gengið er inn í frá Þjarnarstíg eða í gegnum port á Njálsgötu. Þarna væri gráupplag að koma upp litlu leiksviði svo krakkarnir gætu leikið leikrit eða verið með brúðuleikhússýningar.

svæði mætti vel gera skemmtileg með fremur litlum tilkostnaði en miklu ímyndunarafli og sköpunarkrafti. Svo eru sum þessara svæða nánast leiðinleg, það eru sömu leiktækini á þeim öllum, kastali, rólur og ruggur; meira að segja vegasöltin eru horfin. Leikvellirnir minna á hendingu í kvæði Ólafs Hauks Simonarsonar Það vantar spýtur: Þau hafa rólað hundrað milljón sinnum út og inn og mokað sama sandinum í skóinn sinn.

Formaður ÍMR fór um miðbæinn og myndaði sum þessara svæða en ritarinn Guðrún Erla myndaði leiksvæði og garða í Berlín og eru þær birtar hér til samanburðar.



Þetta er Frakkland, almenningsgarður efst á Frakkastíg. Myndi það drepa okkur að gera eitthvað skemmtilegra barna? Klifurvegg fyrir krakka, hús eða útsýniskörfu í einu trjána, kaðla og hengirúm hangandi í þeim?



Undir þessari óhrjálegu órækt leynist leiksvæði leikskólans Óss sem er fluttur. Garðurinn stendur við Berþróguötu og er í eigu Reykjavíkurborgar. Er þetta í lagi?



Þetta bílastæði er fyrrum leiksvæði Vörðuskóla sem var gagnfræðaskóli hverfisins. Mætti ekki nýta það betur og þá í þágu barna og unglinga hverfisins. Gera það eitthvað svipað og svæðið fyrir neðan Austurbæjarskóla með aðstöðu fyrir knattleiki, hjólabretti, parkour og fleira þessháttar.

## Vanrækt hús í miðborg Reykjavíkur

Íbúasamtök Miðborgar Reykjavíkur sendu frá sér eftirfarandi ályktun í júlí 2020:

Í miðborg Reykjavíkur eru tugir húsa sem ekki eru nýtt og hafa sum þeirra staðið auð og vanrækt í áratugi. Ástand margra þessara húsa er með þeim hætti að af þeim stafar hættu, umhverfi þeirra er subbulegt og óheilsusamlegt og ítrekað hefur kviknað í þeim og hefur það sett nærliggjandi byggð í hættu. Ástæður fyrir vanrækslu eigenda þessara húsa eru sjálfsagt margvíslegar en núverandi ástand er óþolandi fyrir nágretta þessara yfirgefna húsa, auk þess sem komið

er í veg fyrir að þau nýtist til íbúðar eða fyrir atvinnustarfsemi og einnig eru sum þeirra aldursfríðuð. Stjórn Íbúasamtaka Miðborgar Reykjavíkur skorar á byggingafulltrúa og heilbrigðiseftirlit að nota þau verkfæri sem embættin hafa til að koma í veg fyrir þetta háttalag og á borgarfulltrúa og þingmenn Reykjavíkur norður að beita sér fyrir því að lög og reglugerðir verði gerðar svo skýrar að húseigendur komist ekki upp með að láta hús sín standa auð og vanrækt um langa hríð.



Þórgata 6 er byggd í byrjun 20 aldar og er því aldursfríðuð. Þetta er lítið snoturt timburhús sem er mjög illa farið að utanverðu og í kringum það er stór lóð í órækt. Ekki hefur verið búið í húsinu síðasta áratuginn eða lengur. Ekki er að sjá að það sé neitt því til fyrirstöðu að gera þetta hús upp.



Steinbærinn að Klapparstíg 19 var byggður 1879 og er eini steinbærinn sem eftir er í Skuggahverfi og Veghúsastígur 1 er timburhús byggd 1899 og eru því bæði húsin aldursfríðuð. Húsin eru illa farin af vanrækslu enda hefur viðhaldi þeirra lítið verið sinnt en þau hafa ótvírætt varðveislugildi.

## Og þá er kominn tími til að bregða sér til Berlínar



Á Óðinsgötu 14a og b standa tvö steinhús sem voru byggð á þriðja áratug síðustu aldar og hafa staðið auð síðan um aldamót. Húsin eru gluggalaus og allt útlit þeirra eins og til hafi staðið að gera þau upp en hætt í miðjum klíðum. Þar sem húsin standa opin er af þeim slyshætta fyrir börn og unglinga.



## Íbúasamtök Miðborgar

**Íbúasamtök Miðborgar**  
Íbúasamtök Miðborgar Reykjavíkur (skammstafað ÍMR) eru félag íbúa í Miðborginni eins og hún hefur verið afmörkuð sem hverfi á milli Suðurgötu og Garðastrætis í vestri og Snorrabrautar, Flugvallavegar og Hlíðarfótar í austri. Allir íbúar sem eiga lögheimili á þessu svæði og eru 18 ára og eldri hafa kjörgengi og atkvæðisrétt á fundum félagsins. Íbúasamtök Miðborgar Reykjavíkur voru stofnsett á fundi í Iðnó þann 11. mars 2008 og íbúar á svæði þeirra eru nú um 8000.

opinberum aðilum sem fara með málefni hverfisins og íbúa þess og íbúasamtökum annarra hverfa.

### Stjórn ÍMR

Stjórn ÍMR er svo skipuð: Benóný Ægisson formaður og vefstjóri, Ragnhildur Zoega varaformaður, Guðrún Erla Geirsdóttir ritari, Guðrún Janus gjaldkeri, Eva Huldr Friðríksdóttir, Margrét Einarsdóttir og Vilborg Halldórsdóttir meðstjórnendur. Varamenn eru: Einar Thorlacius, Kári Sölmundarson, Magnús Skúlason og Páll Hilmarsson.

### Markmið

Tilgangur samtakanna og markmið er að efla samhug og samkennd íbúa, vera samstarfsvettvangur íbúa, félagasamtaka og hagsmunasamtaka á svæðinu, vinna að framfara- og hagsmunamálum í hverfinu, standa vörð um sérkenni hverfisins og starfa með Hverfisráði Miðborgar og öðrum

### Stjórnsýsla

Íbúasamtök Miðborgar hafa átt fulltrúa í Miðborgarstjórn og munu eiga fulltrúa í arftaka hennar, Samstarfshóp um málefni miðborgarinnar. Þá er formaður ÍMR fulltrúi íbúasamtaka í nýstofnuðu Íbúaráði Miðborgar og Hlíða.



## Fréttir af starfi ÍMR 2019-2020

### Heil brú í Miðbænum

Verkefni Heil brú var hleypt af stokkunum 2016 til að tengja saman alla notendur Spennistöðvarinnar og eru einkunnarorð þess: Sköpum, ræðum og leikum okkur saman. Á annan tug uppakoma hafa verið haldnar undir merkjum Heillar brúar en markmiðið með verkefni er að bæta hverfisandann og samheldnina í hverfinu. Haldin hafa verið málþing og hugflæðifundir m.a. um aðstæður barna og unglinga í hverfinu, sambylið við ferðapjónustuna, umferðarmál og fleira en einnig hafa verið haldnar samkomur sem hafa þann eina tilgang að fólk á öllum aldri hittist og hafi það gott og skemmti sér saman.

Vegna samkomubanns hefur þurft að fresta eða aflýsa ýmsum uppakomum sem til stóð að halda eins og málþingi um sambylið við næturlíf en til þess hafði verið boðið fulltrúum kráareigenda, heilbrigðiseftirlits, lögreglu og borgarráðs auk fulltrúa íbúa. Einnig hefur stjórn ÍMR áhuga á að ræða ástand leiksvæða og almenningsrýma í miðbænum og viðhald og endurbætur á þeim.

Frá vordögum hefur skipulögð dagskrá í Spennistöðinni beðið síns tíma, fyrst sem vorblót, síðan sem síðsumarsblót, þá haustblót en á þessari stundu er ómögulegt að vita á hvaða árstíð blótið verður haldið. Á þessu blóti ætlaði Skólahljómsveit Vesturbæjar og miðborgar að leika, Karl Ágúst Úlfsson vera með trommuhring og þau Sandra og Mamady Sano að kenna afródans. Þá ætlaði Arite Fricke að vera með sína skemmtilegu flugdrekasmiðju og meiningin var að grilla pylsur og vera með skottsölu eða flóamarkað á planinu fyrir utan spennistöðina.

En áður en kórónuveirufaraldurinn skall á með öllum sínum takmörkunum tókst að koma eftirtöldum viðburðum á koppinn í Spennistöðinni:

### Umferð í miðbænum

Fyrsta málþing vetrarins var um samgöngur í miðbænum þann 12. október 2019. Fjallað var um umferðarmál, almenningsamgöngur, akstur með ferðamenn, öryggi skólakleppa og ýmislegt fleira. Frummælendur og þátttakendur í pallborði voru samgöngustjóri Reykjavíkurborgar fulltrúar frá Strætó bs og samtökum ferðapjónusunnar auk íbúa.

### Bætt verslun og þjónusta

Boðað var til hugflæðifundar um bætt verslun og þjónustu við íbúana í miðbænum 9. nóvember. Niðurstaða umræðnanna var sú að þó svo verslunum með nauðsynjar fyrir íbúa hafi fækkað mikið í miðbænum og ýmis þjónusta td opinberra stofnana hafi færst út í úthverfin þá sé hverfið ekki svo illa stutt

miðað við önnur hverfi. Þó væri hægt að gera miklu betur og íbúar þurfa að vera duglegir við að styðja við þá verslun sem þeir vilja halda í.

Vert er að benda á að á vef ÍMR midbaerinn.is eru ítarlegri lýsingar á málþingum og upptökum af þeim.

### Skammdegisgleði 2020

Á annað hundrað manns litu við á Skammdegisgleði Íbúasamtakanna í Spennistöðinni 8. febrúar, hlustuðu á Kára Egilsson og Skólahljómsveit Vestur- og Miðbæjar, dönsuðu salsa, bjuggu til teiknimyndabækur og þáðu veitingar.

### Ályktanir ÍMR

Einnig hafa Íbúasamtökin sent frá sér ýmsar ályktanir á tímabilinu enda hefur stjórn þeirra starfað nær óslitið. Eftirtaldir eru þær helstu en þær eru betur kynntar á vefnum midbaerinn.is:

Aðalfundur ÍMR þann 17. október 2019 mótmælti breytttri notkun á Skólavörðustíg 8 en þar var hárgreiðslustofu breytt í sportbar í óþökk íbúa hússins.

Stjórn ÍMR gerði athugasemd við breytingu á deiliskipulagi á svonefndum Frakkastígsreit. Stjórnin lýsti yfir ánægju sinni með að gera eigi upp húsin Laugaveg 33, 33B og 35 í sem upprunalegastri mynd en lagðist gegn því að heimilað yrði að rífa húsin Laugaveg 33A og Vatnsstíg 4.

Stjórn Íbúasamtaka Miðborgar Reykjavíkur skoraði á borgarstjórn Reykjavíkur, menntamálaráðherra, iðnaðar- og nýsköpunarráðherra og eigendur Hverfisgötu 54 sem hýsir Bíó Paradís, að finna lausn á húsnæðisvandráðum þess svo síðasta miðbæjarbíóið gæti verið áfram á sínum stað og geti gegnt menningarhlutverki sínu.

Sameiginlegur fundur stjórna Íbúasamtaka Miðborgar Reykjavíkur, Íbúasamtaka Vesturbæjar og Íbúasamtaka 3. hverfis (Hlíða, Holta og Norðurmýrar) skoraði á borgaryfirvöld að standa vörð um græn svæði og almenningsrými í hverfunum og fór fram á að tekið yrði meira mark á athugasemdum íbúa við deiliskipulagsbreytingar.

Stjórn ÍMR ályktaði um deiliskipulagsbreytingu og lagðist gegn því að reist yrði sjö hæða bygging á horni Frakkastígs og Skúlagötu þar sem nú, samkvæmt gildandi deiliskipulagi frá 1986 er gert ráð fyrir opnu svæði og "hugsanlegri dagvistun".

Stjórn ÍMR sendi frá sér ályktun um vanhirt hús þann 12. júlí 2020 og er henni gerð betri skil annarsstaðar í fréttabréfinu.

## Ýmsar hagnýtar upplýsingar fyrir íbúa miðbæjarins

### Veraldarvefurinn

Íbúasamtökin halda úti vefnum midbaerinn.is en þar er að finna fréttir og upplýsingar um starf samtakanna, verkefni, málþing, ályktanir, fundargerðir, lög og fleira

### Fasbókin

Íbúasamtök Miðborgar Reykjavíkur halda úti Facebook-síðu en þar eru birtar tilkynningar um starfið og upplýsingar um ýmis mál sem koma íbúunum vel og eru þeir hvattir til að læka hana. Síðan er eingöngu upplýsingasíða ÍMR og geta því notendur einungis gert athugasemdir við færslur. Á Fb-síðunum íbúar í miðborg og Þingholt og nágrenni geta notendur hinsvegar skrifað statusa.

### Íbúaráð Miðborgar og Hlíða

Á vef Reykjavíkurborgar má finna upplýsingar um Íbúaráð Miðborgar og Hlíða, fundargerðir og fleira. Íbúaráðið er einnig með Fb-síðu.

### Ábendingavefurinn

Á reykjavik.is/abendingar er hægt að senda starfsmönnum Reykjavíkurborgar ábendingu um eitthvað sem þarf að laga, eitthvað sem mætti betur fara í þjónustu

borgarinnar eða annað sem fólk vill koma á framfæri

### Borgarvefsjá

Borgarvefsjá er gjaldfrjálgs vefþjónusta sem veitir notendum aðgang að ýmsum landfræðilegum upplýsingum um Reykjavík og nágrenni. Alls eru núna veittar upplýsingar um fjórtán efnisflokkar sem heita: Borgarskipting, Götur og stígar, Hús og lóðir, Lagmir, Lýðfræði og fasteignir, Menningarminjar, Myndefni, Mælipunktur, Náttúrufar, Saga og þróun, Íþróttir, Umferð, Þjónusta og Þungamiðjur búsetu. Vefslóðin er borgarvefsja.reykjavik.is

### Skipulag

Breytingar á skipulagi er hægt að kynna sér á reykjavik.is/skipulag-i-kynningu

### Hávaði

Samkvæmt 4. gr. Lögreglusamþykktar Reykjavíkur er óheimilt að raska næturró fólks. Ónæði vegna hávaða frá veitingastöðum eða framkvæmdum er hægt að tilkynna lögreglu í síma 112 og sé um itrekuð brot að ræða til heilbrigðiseftirlits Reykjavíkur

# Miðborgin á tímum kóvid

Texti og myndir G.Erla



Jóhann Torfason og Ragnhildur Jóhannsdóttir, sem eru m.a. þekkt fyrir að kettir Miðborgarinnar sækji til þeirra, fluttu verslun sína Hjarta Reykjavíkur um set á Laugvegnum og eru nú á númer 12. Nýja rýmið er stærra og innri hluti þess gallerí. Fyrsta sýningin var með vatnslitamyndum Ragnhildar af exótísku grænmeti – sýninguna nefndi hún Alltaf eldippar.



Katrín, Arnar og dæturnar Agla og Embla fluttu í Þingholtin í hittifyrri. Í sumar giftu foreldrarir sig í Hestagerðinu handan við garðvegginn hjá þeim. Veislan var haldin heima. Að því tilefni var garðurinn við húsið tekinn í gegn og nýr hænsnakofi af finust gerð smíðaður fyrir landnámsþættur sem sjá fjölskyldunni fyrir ferskum eggjum.



Alex Jallow opnaði í sumar veitingastaðinn Ogolúgo með mat frá Vestur- og Austur Afríku á Laugvegi 85. Alex sem kom fyrst til Íslands fyrir 19 árum er frá Gambíu og lærði matreiðslu í Gordon Blue skólanum í London. Á staðnum þjónar hinn irskættaði Jonny Fears. Vinsælasti rétturinn er Jollof rice sem kemur frá Wolof ættbálkunum sem býr í Gambíu, Senegal og Míritaníu.



Helgi Björns og Vilborg Halldórsdóttir sem í vor létu lund landsmanna með þáttunum Heima eru nú aftur komin á skjáinn. Þau segja að í samkomubanninu hafi verið svo mikil kyrrð á Skólavörðuholtinu að það minnti þau á þann tíma þegar þau voru að hefja búskap í lítilli íbúð við Laugaveginn, nýbakaðir foreldrar að byrja í Leiklistaskólanum.



Ásdís Þula opnaði sýningarmíð Þula í Hjartagarðinum í sumar. Þar sýnir hún og selur verk eftir samtíma myndhöfunda sem hún hefur mætt á. Aðalheiður Dagný sem býr og starfar í Berlín opnaði þar nýlega sýninguna Allar leiðir liggja heim. Aðrir sem sýna í ár hjá Þulu eru Dýrfinna Benita, Hugleikur Dagsson, Tollí og Þórdís Zoega.



Janosch Kratz frá Þýskalandi, Katerina Spathi frá Grikklandi og Vikram Pradham frá Indlandi nemar í HÍ og LHÍ búa á horni Spítalastígs og Bergstaðastrætis. Þegar skólar og sundlaugar lokuðu tók Katerina upp á að svamla í baðkarinu á meðan samþýlingarnir æfðu sig í súrdeigsbakstri. Þau voru líka mikið á svölunum þaðan sem þau ræddu við vini og kunningja sem áttu leið hjá.



Björn og Gullý hafa síðan í vor staðið morgunverðarvaktina á Canopy hóteli á horni Smiðjustígs og Hverfisgötu. Þó gestir hafi ekki verið mjög margir hafa þeir verið fjölbreyttir. Nýlega gisti þar hópur Kópavogsbúa sem að eigin sögn gerði sér bærjarferð til þess að „halda hjólum atvinnulífsins gangandi“.



Aðalsteinn Ásberg rithöfundur og útgefandi var búin að leita í nær fjögur ár að aðstöðu í nágrenni við heimili sitt fyrir bóka- og tónlistarútgáfu sína Dimmu. Fyrir nokkrum mánuðum bar leitinn árangur og nú hefur hann opnað lítila verslun með bókum og diskum við Óðinsgötu, rétt sunnan við nýuppgerð Óðinstorg sem síðustu vikurnar hefur iðað af lífi.



Aníta Björk sem er að læra pipulagnir í lönskólanum og Ísabella Katrín sem stundar nám í Keili fluttu í lítið litskrúðugt bakhús við Laugaveginn í febrúar. Þar una þær hag sínum vel ásamt hundinum Kóri enda hafa margir áhugaverðir og skemmtilegir viðburðir verið í götunni síðan hluti hennar var alfarið helgaður þeim sem ekki ferðast um á bílum.



Sjálfbóðaliðar lögðu sitt af mörkum til að hreinsa út og koma Bíó Paradís í stand fyrir enduroppnun. Mikil ánægja ríkir með að borg og ríki hafi sameinað kröfta sína og komið í veg fyrir að þessi merka menningarstarfsemi sem í áratug hefur veitt fólki andlega næringu og ánægju liði undir lok eins og á tímabili var útilit fyrir.



Hugrún Árnadóttir og Magni Þorsteinsson búa í Þingholtunum og hafa rekið verslunina KronKron í áratug en skóverslunina Kron í tvo áratugi. Þar selja þau eigin hönnun auk hönnunar hinnar japan-brasilíska Chie Mihara og einnig skó frá gæðafyrirtækinu Camper. Nú eru þau að flytja Kron í bjartara og rúmbetra rými á horni Laugavegs og Barónstígs



Reynir Guðmundson stendur vaktina í hinni goðsagnakendu Aðalvideoleigu - sem hefur verið starfrækt á fjórða áratugi. Í vor ákvað hann að koma til móts við þau sem höfðu ekki áhuga á að vera mikið á ferli og bætti við vörurvalið. Nú er ekki aðeins á boðstólum videóspólar, nasl og sælgæti heldur ýmislegt annað t.d. samlokur og mjólk.



## Frá framleiðslueldhúsi Velferðarsviðs á Vitatorgi

Í framleiðslueldhúsi velferðarsviðs á Vitatorgi eru matreiddar að meðaltali rúmlega níu hundruð máltíðir á dag. Nú geta notendur þjónustunnar og aðstandendur þeirra fylgst betur með því hvað er í matinn. Opnuð hefur verið Facebook-síða þar sem skoða má máltíð dagsins og matseðil vikunnar.

Í mötuneytinu á Vitatorgi, þar sem framleiðslueldhús velferðarsviðs er til húsa, borða um tvö hundruð manns í hádeginu á hverjum virkum degi. Enn fleiri, eða í kringum 500 talsins, snæða hádegismatinn í félagsmiðstöðvum fyrir fullorðna sem staðsettar eru víða um borg. Þar að auki fær fjöldi Reykvíkinga hádegismatinn sinn sendan heim að dyrum og hefur þeim fylgjað talsvert undanfarið sem velja þann kostinn en um 360 matarskammtar eru sendir í heimahús á virkum dögum.

Nú hefur starfsfólk framleiðslueldhúss velferðarsviðs opnað Facebook-síðu þar sem hægt er að skoða matseðil vikunnar ásamt innihaldslýsingum, auk þess að þar er birt mynd af máltíð hvers dags. Það er Eyjólfur Einar Eliasson, forstöðumaður framleiðslueldhúss velferðarsviðs, sem stendur að baki síðunni. „Þetta snýst fyrst og fremst um að bæta þjónustuna við notendur og aðstandendur þeirra. Við viljum verða sýnilegri gagnvart fólkinu,“ segir hann en neitar því ekki að nýleg fjölmiðlaumfjöllun, þar máltíð frá framleiðslueldhúsinu varð efni fréttu og umræðu á samfélagsmiðlum, hafi ýtt við honum. „Þarna hafði það gerst að máltíð sem kom frá okkur hafði verið sett í pappalát, þar sem innihaldið flæddi allt saman, auk þess að þetta voru matarafgangar. Þetta var afar óaðlaðandi. Við viljum að sjálfsgöðu ekki að maturinn frá okkur sé borinn svona fram og kokkarnir

mínir urðu sárir þegar þeir sáu þessa umræðu. Þetta hvatti okkur til að taka mynd af því daglega hvernig maturinn lítur út frá okkur. Við viljum nefnilega endilega sýna máltíðirnar eins og þær eru.“

Að undanförmu hafi mikil vinna verið lögð í að bæta hollustu matarins sem og auka fjölbreytni hans. Næringarfræðingur fari til að mynda vel yfir allar máltíðir í samræmi við næringarviðmið borgarinnar. Hann nefnir sem dæmi að fituinnihald hafi verið lækkað markvisst, prótein hækkað og nú séu allar sósur gerðar frá grunni. „Það er heilmikil kúnst, enda er viðskiptavinahópurinn okkar fjölbreyttur, allt frá 25 ára aldri upp í 105 ára, með ólíkar þarfir og smekk. Við reynum eftir fremstu getu að koma til móts við sem flesta.“

Eyjólfur bindur vonir við að sem flestir fylgist með Facebook-síðunni og hún verði lifandi vettvangur. Hún verði notuð til upplýsingagjafar auk þess að hægt verði að taka við ábendingum um það sem betur má fara í gegnum síðuna. Þá stefnir Eyjólfur að því að á síðunni verði leiðbeiningar um upphitun og framsetningu matarins. „Ég stefni að því að hafa þarna fleiri nytsamlegar upplýsingar, til dæmis um hlutfall fæðutegunda í hverjum skammti. Það er mikilvægt að notendur okkar hafi í huga að hlutverk okkar er að skaffa 30 prósent af næringarþörf dagsins. Það hefur borið við að fólk nýti máltíðirnar bæði í hádeginu og á kvöldin, en það getur leitt til næringarskorts ef ekki er um aðra næringu að ræða,“ segir Eyjólfur að lokum.

Facebook síða framleiðslueldhússins er: <https://www.facebook.com/matseðilldagsins>

**HANDPRJÓNAÐAR PEYSUR Í ÚRVALI**

• VELJUM ÍSLENSKT •

...eða prjónið þær sjálf.

Allt sem þarf á einum stað.

**HANDPRJÓNASAMBAND ÍSLANDS**

Skólavörðustigur 19 • Borgartún 31 • S: +354 552 1890 • [handknitted.is](http://handknitted.is)

**MotorMax**

**SMURSTÖÐ**

**Við smyrjum allar tegundir bíla**

**OPNUNARTÍMI**

**ENGAR TÍMAPANTANIR!**

Mánudaga - Föstudaga 7:45 - 18:00

Laugardaga 10:00 - 14:00

**VIÐ ERUM VARNAGÖRÐUM**

[motormax@motormax.is](mailto:motormax@motormax.is) Sími: 545 4040

HVERFISBLÁÐIÐ

**Miðborg & Hlíðar**  
Auglýsingasími 568 8862

## Kardemommubærinn loks frumsýndur í Þjóðleikhúsinu

Það var stór stund á Stóra sviði Þjóðleikhússins um helgina þegar Kardemommubærinn var loks frumsýndur. Vegna áhrifa Covid hefur frumsýningu verið frestað tvisvar en nú eru sýningar loksins komnar í gang. Dæmi eru um að börnin í leikhópnum hafi vaxið upp úr skónum sínum, en meira en ár er frá því að þau hófu undirbúning. Kardemommubærinn er ástsælasta barnaleikrit Íslandsögunnar. Ágústa Skúladóttir er leikstjóri verksins en fjórum sinnum hafa sýningar undir hennar stjórn hlotið Grímuverðlaun sem barnasýningar ársins.

Fjöldi leikara, barna og tónlistarmanna tekur þátt í þessari bráðskemmtilegu og kraftmiklu sýningu þar sem yndislegu sönglöggin hans Egner gleðja jafnt unga sem aldn! Kardemommubærinn var fyrst sýndur í Þjóðleikhúsinu árið 1960 og er nú settur á svið í sjötta sinn.

Með hlutverk ræningjanna fara þeir Hallgrímur Ólafsson, Sverrir Þór Sverrisson (Sveppi) og Oddur Júlíusson. Steinunn Ólína Þorsteinsdóttir og Ólafía Hrönn Jónsdóttir skipta hinu eftirsóttá hlutverki Soffíu frænku með sér en Örn Árnason leikur Bastían bæjarfógeta að þessu sinni. Örn hefur náð þeim merkilega áfanga



að leika alla ræningjana þrjá í fyrri uppfærslum á Kardemommubænum.

Þjóðleikhúsið og Thorbjörn Egner tengjast sérstökum böndum. Verk hans hafa verið samofin starfi Þjóðleikhússins í um sex áratugi, eða allt frá því að Kardemommubærinn var frumsýndur hér árið 1960. Egner gerði leikmynd og búninga þegar Kardemommubærinn, Dýrin í Hálsaskógi og Siglaðir söngvarar voru

fyrst sýnd hér í Þjóðleikhúsinu. Egner kom einnig til landsins árið 1965 þegar frumuppfærslan var tekin til sýninga að nýju. Egner var mjög ánægður með sýninguna og svo vænt þótti honum um viðtökur verka sinna á Íslandi að hann gaf Þjóðleikhúsinu höfundarréttartekjur af þeim í hundrað ár. Þær tekjur hafa verið nýttar til að efla leikhúsmenningu fyrir börn á Íslandi.



## HEITI POTTURINN

### Úthlutun styrkja í félagsstarf á vegum félagsmiðstöðva Velferðarsviðs Reykjavíkurborgar í Vesturbæ, Miðborg og Hlíðum

Heiti potturinn er sjóður sem styrkir opið félagsstarf í félagsmiðstöðvum og samfélagshúsum í Vesturbæ, Miðborg og Hlíðum.

Félagsstarf í félagsmiðstöðvum/ samfélagshúsum Velferðarsviðs er vettvangur samskipta og skapandi athafna til þess að koma í veg fyrir félagslega einangrun. Einstaklingar og hópar geta sótt um styrki vegna verkefna í opnu félagsstarfi s.s. vegna námskeiða, ferðalaga, íþróttaiðkunar, fræðslu og skemmtana. Leitast skal við að veita styrki til verkefna sem eru opin öllum þátttakendum í félagsstarfi og falla að hlutverki félagsmiðstöðva/samfélagshúsa eða teljast á annan hátt vera í samræmi við stefnumörkun, áherslur og forgangsröðun í félagsstarfi.

Sjóðurinn styrkir einnig eflingu og þróun á verkefnum sem þegar eru í gangi.

#### Markmið:

- Að auka þátttöku og virkni í opnu og sjálfbæru félagsstarfi.
- Að auka hlut íþróttaiðkunar og hreyfingar í opnu og sjálfbæru félagsstarfi.
- Að efla fræðslu og miðlun upplýsinga í opnu og sjálfbæru félagsstarfi.
- Að rækta félagsauð og auka fjölbreyti í opnu og sjálfbæru félagsstarfi.

#### Reglur:

- Umsækjendur séu eldri en 18 ára.
- Verkefnið verði framkvæmt í Vesturbæ, Miðborg og Hlíðum.
- Úthlutað verður allt að 1.000.000 kr.
- Sjálfstæðir hópar, félag eða einstaklingar geta fengið styrk úr sjóðnum.
- Við upphaf verkefnis skrifar styrkþegi undir samning um framkvæmd verkefnisins.
- Í lok verkefnis skulu styrkþegar gera grein fyrir ráðsstöfun styrksins með lokaskýrslu.
- Styrkurinn er skattskyldur.

Umsókn skal senda inn á netfangið: hordur.heidar.gudbjornsson@reykjavik.is

Nánari upplýsingar veitir Hörður Heiðar Guðbjörnsson í Þjónustumiðstöð Vesturbæjar, Miðborgar og Hlíða, sími – 411-1600  
Umsóknarfrestur er til og með 15. október 2020.

Umsóknareyðublöð má nálgast á heimasíðu Þjónustumiðstöðvar Vesturbæjar, Miðborgar og Hlíða, eða með því að hafa samband við Hörð.

Umsóknareyðublöð má nálgast á heimasíðu Þjónustumiðstöðvar Vesturbæjar, Miðborgar og Hlíða.



Reykjavíkurborg  
Þjónustumiðstöð Vesturbæjar, Miðborgar og Hlíða



## „Nú eiga konur a gera eitthvað fyrir sig“ segir Þyri Dóra í Ársól

Þyri Dóra Sveinsdóttir snyrtifræðingur hefur rekið snyrtitofuna Ársól í Grimsbæ við Bústaðaveg frá árinu 1980 þannig að Ársól varð 40 ára þann 16. júní. Við spurðum Þyri Dóru um hvaða þjónusta væri í boði í Ársól.

Við erum með mjög margar andlitsmeðferðir, segir Þyri Dóra, við erum með fót- og handsnyrtingar, litanir og vaxmeðferðir og ef þetta er ekki tíminn núna fyrir konur að gera eitthvað fyrir sig þá veit ég ekki hvenær það ætti að vera, núna í öllu þessu kóvitveseni.

#### Hefur kóvitið farið illa með þig?

Nei nei, ekki mig. En maður finnur það að fólk er hrætt og við þurftum að hafa lokað í rúmar sex vikur síðasta vetur. En fólk á að láta sér líða vel því þá getum við frekað gefið eitthvað af okkur ef okkur líður sjálfum vel.

#### Hvernig stóð á því að þú lagðir þetta fyrir þig?

Ég ætlaði nú í annað nám en bauðst þetta, tók það og sé ekki eftir því. Ég lærði 1963 og ég er svo heppin að ég hef mikla ánægju af starfinu mínu og finnst yndislegt að geta starfað ennþá.

#### Nú er mikil nánd í þínu starfi.

Já enda er maður bæði með hanska og grímu.

#### En er ekki mikið spjallað?

Jú það er mikið spjallað og þær verða góðar kunningjakonur mínar, allt yndislegar konur, mikið úr hverfinu en fólk kemur reyndar allsstaðar að. Ég vil bara ítreka að konur geri eitthvað fyrir sig núna, við megum ekki láta veikina loka okkur inni, það er svo hræðilegt. Því að vel snyrt er konan ánægð.



## Unglist 2020

Eins víst og að lóan kemur á vorin þá fer Unglist listahátíð ungs fólks fram í upphafi vetrar í Reykjavík. Í ár fer hátíðin fram 7.-15. nóvember þar sem ungt fólk á aldrinum 16-25 ára er í aðalhlutverki. Það verður m.a. dansað, Leikið betur og ungskáldin í Ungleik munu taka yfir sviðið í Borgarleikhúsinu, klassískir tónar munu óma í Dómkirkjunni og allskonar uppistand, tíska og rokk verður hér og þar, út um borg og bý. Sérstaða hátíðarinnar er að hundruð ungmenna í borginni troða upp með allskonar listveislur áhorfendum að kostnaðarlausu. Á facebooksíðu Unglistar er hægt að gleyma sér í myndasafni frá viðburðum fyrri hátíða og skoða veggþjöld Unglistar

í árána rás sem nemendur við LHÍ hafa hannað. Nú er tíminn til að merkja við á dagatalinu, halla sér aftur og hlakka til hátíðarinnar sem er framundan.





# Breytt umferðarskipulag í Kvosinni

Umhverfis- og skipulagssvið Reykjavíkur vinnur að því að móta framtíðarsýn fyrir umferðarskipulag Kvosarinnar. Markmið breytinganna er að stuðla að bættu aðgengi og öryggi gangandi vegfarenda, hreyfihamlaðra og þjónustuaðila ásamt því að auðga mannlíf og vöxt miðborgarinnar.

Það er yfirlýst markmið Reykjavíkurborgar að enginn slasist alvarlega eða látist í umferðarslysum innan borgarinnar. Því miður er einna mest samþjöppun slysa á gangandi vegfarendum í borginni í miðborginni og þrátt fyrir að umferðarhraði sé almennt lágur í miðborginni eru afleiðingar hluta umferðarslysanna þar sem ekið er á gangandi vegfarenda alvarlegar. Tillaga að breyttu umferðarskipulagi er liður í því að fylgja eftir áherslum nýsamþykkrar umferðaröryggisáætlunar borgarinnar.

## Kjarni kvosarinnar verður göngugötusvæði

Tillagan gerir ráð fyrir að til framtíðar verði kjarni Kvosarinnar göngugötusvæði en aðliggjandi götur verði vistgötur. Utan með svæðinu verða hefðbundnar umferðargötur. Á vistgötum og á jaðri göngugötusvæðisins er gert ráð fyrir stæðum fyrir hreyfihamlaða og vöruafgreiðslu en innan göngugötusvæðisins verði vöruafgreiðsla bundin við ákveðinn tíma dagsins.

Áætlunin verður innleidd í áföngum en stór hluti svæðisins er nú þegar göngugötur eða vistgötur. Til að byrja með er gert ráð fyrir að sá kjarni sem síðar er gert ráð fyrir að verði göngugötur verði gerður að vistgötum. Samhliða því yrði almennum bílastæðum í þeim götum fækkað verulega en stæðum fyrir



hreyfihamlaða og til vöruafgreiðslu fjölgað.

## Í samræmi við gildandi aðalskipulag

Tillagan er í samræmi við áherslur gildandi aðalskipulags Reykjavíkur en í kaflanum Gatan sem borgarými, segir: „Unnið verði markvisst að endurhönnun almenningsrýma og göturými í borginni í þeim tilgangi að efla mannlíf og bæta borgarbrag, sbr. eldri verkefni s.s. Torg í biðstöðu og Sumargötur. Þær

götur sem skilgreindar eru sem Aðrar götur á þéttbýlisuppdrætti má skilgreina sem göngugötur, varanlegar eða árstíðabundnar. Áhersla verður á gerð göngugatna í miðborginni á næstu árum.“ Stefnumörkunin nær ekki til endanlegrar útfærslu á göturými eða fastra lokana. Almennt er ekki gert ráð fyrir að þörf verði fyrir fastar lokanir til afmörkunar á göngugötusvæði heldur verði svæðið merkt með víðeigandi umferðarmerkjum og frágangi á yfirborði háttáð þannig að það skeri sig

frá hefðbundnu götuyfirborði.

## Óskað eftir ábendingum

Meðfylgjandi kort sýnir tillögu að endanlegu umferðarskipulagi en fleiri kort má sjá á vefnum reykjavik.is. Þess er óskað, að ábendingar berist á netfang umhverfis- og skipulagssviðs usk@reykjavik.is. Ábendingar þurfa að berast í síðasta lagi 5. október næstkomandi, svo hægt verði að fara yfir og eftir atvikum taka tillit til þeirra, áður en áætlunin er lögð fyrir skipulags-

og samgönguráð.

Skrifstofa samgöngustjóra og borgarhönnunar er nú þegar búin að senda tillöguna til umsagnar hjá Lögreglunni á höfuðborgarsvæðinu, Slökkviliði höfuðborgarsvæðisins, Alþingi, Dómkirkjunni, íbúaráði Miðborgar og Hlíða, aðgengis- og samráðsnefnd í málafnum fatlaðs fólks, Miðborginni okkar, Öryrkjabandalagi Íslands, Íbúasamtökum Grjótaþorps, Samtökum ferðaþjónustunnar og Samtökum verslunar og þjónustu.

**Miðborgar sjóður**

WWW.RVK.IS/  
MIDBORGARSJODUR

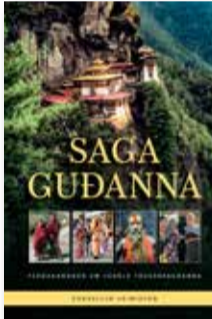
Auglýst eftir umsóknum um styrki. Miðborgarsjóður mun styrkja verkefni, viðburði og aðrar uppákomur sem glæða miðborgina lífi og varpar ljósi á fjölbreytileika hennar. Við hvetjum alla til að sækja um! Umsóknarfrestur er til og með 18. október nk.

	krossgátugerð: Bjarni sími: 845.2510		áreiðið	eldsneyti	flaumurrinn	sólin	nafnbót	5	bús-áhaldu	4	gnauðaði	sansað
	→									náð utan		
	tíska											
				skálm		16	líkams-hluti	auma				
Teikning: Hallur Andri eftirprentun bönnuð.	↓	hærra	jón auli					ánægju				
hljóðfæri				hvetur	lengd drykkur					litlausan		grams
óvissu				eyja	2		ilmir kurr					
bakki				áhaldu manni			eirir					fugl
tæmdur					ósóðin 2 eins	6			stefna hljómur			
			hryllir manni				hljóðfæri geta					vaggar
	↓	ískra sefaði	11				sið-leysingjar	9				
knæpa				ambátt	storm	smáger flinkur				fangar 5 eins		
röð			kraum síð	14			framar gegnt					
líffærin							röð	↑	álpaðist			lírfur
aginn				hagnaðinum dylja							10	
dvel				skráin				12				fremur 13
	1	þjóð		nema matjurt		8	viðkvæm	gelt sprikla				
	↘		→	3				↗		óflug röð borg		
áverki	7		utan			farvegur			slælega			
rölla						mjóa					15	

EGILISGÖTU 3, 101 REYKJAVÍK & NÝBÝLAVEGI 18, 200 KÓPAVOGI  
OPIÐ FRÁ 11:30-23:30 ALLA DAGA



**HAPPA PRENNAN**



	Í	S	V	O	P	A	R
	S	S	O	K	R	A	R
	V	A	T	N	A	T	F
	U	N	G	L	E	G	A
	M	A	R	F	F	A	U
	B	R	U	I	N	L	A
	U	R	I	H	R	A	S
	I	I	M	E	R	A	N
	Ð	G	A	R	R	I	N
	O	B	N	A	O	N	N
	R	O	G	E	I	N	N
	Ú	T	G	E	R	Ð	A
	M	E	E	G	N	A	S
	M	L	I	T	J	O	N
	S	J	O	I	N	N	O
	T	A	U	U	O	T	T
	U	R	O	Æ	F	I	R
	T	E	L	O	Ð	N	U
	T	R	O	M	M	A	N

- SÍMAKLEFI
- Lausnarorð: SÍMAKLEFI
- Klipping og Hárvörur frá Greiðunni**
- Ásdís Þorsteinsdóttir
  - Gjafabref frá Bragðlaukum Gnoðavogi**
  - Lárus Björnsson
  - Sjáðu mig Falla - bók frá Uglu**
  - Ásta Björnsson
  - Undir yfirborðinu bók frá Uglu**
  - Gylfi Sigurðsson
  - Landnámshænuvegur úr Hrísý frá Rangá**
  - Sigrún S Snorradóttir
  - Happaþrenna HHI**
  - Stefánía G Snorradóttir

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----

Dregið verður úr réttum lausnum 1. nóvember n.k.

## VERÐLAUNAKROSSGÁTA

1. verðlaun: LEIKHÚSKORT FYRIR TVÖ í Þjóðleikhúsið
2. verðlaun: Gjafabref frá YOYO ís
3. verðlaun: Saumaklúbburinn bók eftir Berglinda Hreiðarsdóttur
4. verðlaun: Bók frá Sæmundi - Saga gudanna eftir Þórhallur Heiðsson
5. verðlaun: Bók frá Uglu - Grafín undir gistihúsi
6. verðlaun: Landnámshænuvegur úr Hrísý frá Rangá
7. verðlaun: Happaþrenna HHI

Lausnir sendist til: Með oddi og egg, Laugardalur, Háaleiti & Bústaðir Sundlaugavegi 7, 105 Reykjavík

Nafn: .....

Heimili: .....

Kennitala: .....

Símanúmer: .....

Leik hús kort

Þjóðleik húsið

30% afsláttur

Miði á sýningu í Hádegisleikhúsinu, ásamt veitingum, fylgir í kaupbæti með öllum kortum sem keypt eru fyrir 15. október

## BESTA VERÐIÐ ER Í KORTUNUM

**30% AFSLÁTTUR AF FJÓRUM EÐA FLEIRI SÝNINGUM OG ÝMIS FRÍÐINDI**

NÁNAR Í SÍMA 551 1200 EÐA Á LEIKHUSID.IS

## Uppskriftir fyrir saumaklúbbinn



Út er komin uppskriftabókin Saumaklúbburinn eftir Berglindi Hreiðarsdóttur en hún heldur úti matarblogginu Gotteri og gersemar, gotteri.is. Bókin hefur að geyma yfir 140 uppskriftir sem henta við ýmis tækifæri en eins og nafnið gefur til kynna þá eru uppskriftir að réttum sem henta vel í saumaklúbbinn í stóru hlutverki í bókinni.

Bókin mín, Saumaklúbburinn er sem sagt mætt, segir Berglinda, en hún hefur að geyma yfir 140 frábærar uppskriftir sem henta við ýmis tækifæri. Uppskriftirnar spanna allt frá salötum yfir í ostagöðgæti, aðalrétti, smárétti, kökur og kræsingar og koma úr ýmsum áttum. Auk hefðbundinna uppskrifta eru settir fram tíu fullbúnir saumaklúbbar hjá frábærum konum í kringum mig svo allir ættu að geta fundið hugmyndir og uppskriftir við

hæfi.

Hundrað af þeim uppskriftum sem eru í bókinni eru eftir Berglindi og hún hefur tekið allar ljósmyndirnar sem prýða hana. Undirbúningur og hönnun fór fram meðan Covid-faraldurinn stóð sem hæst og þrjár dætur Berglindar voru heima svo hún þurfti að skipta tíma sínum milli þeirra og bókargerðarinnar.

Það þarf að hafa mikinn áhuga og eldmód fyrir mat, uppskriftagerð

og veitingum til þess að fara út í matreiðslubókagerð, segir Berglinda. Slíkt ferli er gríðarleg vinna og eru óteljandi vinnustundir sem búa að baki. Að þessu sinni sá ég um allt ferlið frá A-Ö, hannaði uppskriftir, tók allar ljósmyndir og sá um hönnun og umbrot. Þetta voru mín fyrstu skref í umbroti og hefur ferðalagið frá hugmynd að prentun því verið heilmikill skóli og án dyggrar aðstoðar ákveðinna aðila hefði þetta ævintýri ekki gengið upp.



### Möndlukaka

#### Kaka

- 3 egg
- 230 g sykur
- 170 g hveiti
- 2 tsk. lyftiduft
- ½ tsk. salt
- 150 g brætt smjör
- 2 ½ tsk. möndludropar

1. Hitid ofinnir í 180°C.
2. Þeytið saman egg og sykur þar til létt og ljóst.
3. Hraðið saman hveiti, lyftidufti og salti og blandið saman við.
4. Því næst fer smjörin og möndludroparnir út í skálina og hrætt þar til vel blandað.

5. Bökunarpappír settur í botninn á um 20 cm kökuformi og það síðan smurt vel og deiginu hellt í formið.
6. Bakið í um 30 mínútur eða þar til þrjónn kemur út með smá kökumylsu en ekki blautu deigi.

#### Glassúr

- 230 g flórsykur
- 4-5 msk. mjólk
- 2 dropar af möndludropum
- Örlítið af bleikum matarlit

Allt sett saman í skál og hrætt saman með pisk þar til slétt og fint. Gott er að byrja á því að setja 4 matskeiðar af mjólk og bæta svo þeirri síðustu saman við í nokkrum skömmtum eftir því hversu þykkt þið viljið hafa kremið. Gott er að leyfa kökunni að standa í um klukkustund áður en hún er skreytt til þess að glassúrinn hafi aðeins náð að taka sig.



## Jólaútsaumurinn kominn!



Fákafeni 9 • 108 Rvk  
Sími 511-3388  
Opíð mán.- fös. 10-18  
lau. 11-15



12.9.20 - 21.2.21

# Heimsókn til Vigdísar

SÝNING UM FYRSTA KONUFORSETANN



KOMDU Í HEIMSÓKN TIL VIGDÍSAR FINNBOGADÓTTUR

Kynslóðir mætast í Gerðubergi þegar gestum er boðið að stíga inn í bókina *Vigdís. Bókin um fyrsta konuforsetann*, eftir Rán Flygenring.

Búðu til leikhús, skoðaðu tímalínu. Sjáðu bók stækka og lifna við.

Sjón er sögu ríkar!



## LEIKFÖNG

úr silki



BAMBUS.IS

Nýbýlavegur 8 - Portið, sími 847 1660, www.bambus.is, bambus@bambus.is  
bambus.is bambus.is • Opíð mánudaga og fimmtudaga frá kl. 10-14

# MINNISSTÆTT FÓLK – Davíð Stefánsson

Þegar ég hugsa um fortíðina þá kemur í ljós að ég á furðulega margar minningar sem einhvern veginn tengjast ljóðum og ljóðskáldum eins og til dæmis honum Davíð Stefánssyni. Þetta eru auðvitað minningar um óbein tengsl því ekki gerðist ég svo lánsöm að þekkja manninn í eigin persónu. Eins og þjóðinni er eflaust kunnugt hefur Davíð verið hreinlega dýrkaður sem framúrskarandi ljóðskáld sem orti mörg stórkostleg verk sem hafa lifað með okkur í gegnum árin. Þegar ég var litil stúlka var bóksali nokkur að nafni Haukur sem gekk um götur Reykjavíkur og var flestum kunnugur. Þessi maður þáði oft kaffisopa í eldhúsinu hjá mömmu minni og kom þá færandi hendi. Hann bauðst til þess að útvega henni ljóðabækur Davíðs sem urðu síðan hennar mest lesnu bækur um árabíl. Hún mamma las þær fyrir mig aftur á bak og áfram því orð Davíðs höfðu svo sterkt til hennar. Ég verð að viðurkenna að ég var stundum hálfsofandi undir allri þessari orðafegurð en það skildi þó ekki vera að hann Davíð ætti sinn þátt í því að Jóna Rúna hefur átt hrikalega erfitt með að hætta að yrkja ljóð og sálma sjálf á sínum rithöfunduferli. Svona geta áhrifa-valdar laumast inni líf manns og leynst víða innra með fólki þótt það átti sig ekki beinlínis á því þegar það er að gerast.

## Margslungnir hæfileikar

Ég veit að það er ýmislegt forvitnilegt sem tína má til varðandi líf og vinnu Davíðs Stefánssonar en ég ætla hérna í nokkrum orðum bara að stikla á stóru og svona því sem mig rekur minni til eða finnst áhugaverðast. Davíð fæddist 1895 og lést 1964. Hann var fyrir flestra hluta sakir afar áhugaverður og merkilegur. Flestir þekkja hann sem ljóðskáld fyrst og fremst en honum var reyndar margt annað til lista lagt, sem er reyndar oft einkenni á snillingum, þeir hafa margþætta hæfileika. Það liggur eftir Davíð til dæmis afar fallegt, sérsmíðað og útskorið skrifborð sem hann gerði sjálfur. Í uppveitinum smíðaði hann fjölda báta og lítilla skípa sem hann og vinir hans léku sér með í



Davíð Stefánsson frá Fagraskógi

fjörinni og komu svo rennbautir en alsælir heim, og þótti það ekki neitt tiltökumál. Þeir æskuvínirir voru himinlifandi í sínum sjóleikjum með heimasmiðaðar skútur og báta. Davíð var líka mjög mikill dansari og gat lyft konum nokkuð hátt ef svo bar undir. Tilþrífir voru stundum slík að menn hreinlega göptu opinmyntir þegar hann sveiflaði dansdömunum fram og aftur í fullkomnum takti og vandræðalaust, og það án þess að missa jafnvægið. Það var flestum mönnum erfitt að leika þetta eftir en ég held að hann hafi verið einn af þessum einstaklingum sem virtist ná árangri í flestu því sem hann tók að sér eða sinnti. Hann var til dæmis Inspector Scolae í MR og þar strax á unglingsárum kom fram nokkuð sérstakt og flókið lundarfar. Hann

var að mörgu leyti óruggur með sig en náði oft að fela það með því að virðast drjúgur með sig. Hann gekk alltaf nokkuð hröðum skrefum um götur bæjarins, var álutur en alltaf vel klæddur. Hann var leyndardómsfullur maður að mörgu leyti eins og oft er um skáld.

## Veikindi í uppveiti

Á sínum yngri árum átti hann við veikindi að stríð sem sem háðu honum nokkuð til dæmis hvað varðar skólagöngu. Hann lauk samt stúdentsprófi og fór um hríð í háskólann en veikindin trufluðu framgang hans. Í uppveitinum var hann býsna viðkvæmur til heilsunnar og það er spurning hvort að sú reynsla hafi sett sitt mark á ritferil hans að einhverju leyti. Hann var

alinn upp í umhverfi sem var meira og minna mótað af sjómönnum, bændum, verkafólki og öðru fólki sem tengdist landinu, grasinu, sjónum og búskapnum. Þessi áhrif voru alls staðar í kringum hann og móta hann í uppveitinum og eflir langanir hans og þrár. Hann átti drauma, vonir, hafði ákveðna sýn og væntingar sem gátu verið lyftistöng fyrir mannlegt eðli og úr þessari hringiðu áhrifa og tilfinninga brýst skáldagáfan fram svo um munaði. Foreldrar Davíðs voru Stefan Baldvin Stefánsson bóndi sem síðar varð alþingismaður og kona hans, Ragnheiður Davíðsdóttir frá Hofi í Hörgárdal. Þessi ágætishjón voru nokkuð vel efnum búin miðað við tíðarandann svo enginn á heimilinu leið fyrir skort af nokkru tagi. Faðir hans dró björg í bú og sinnti bústörfum auk þess að fara svo út í þingstörfin líka. Þessi bakgrunnur skýrir mögulega kunnáttu Davíðs þegar hann drygði tekjurnar sem námsmaður með því að sinna starfi þingritara. Móðir hans var heimavíð eins og tíðkaðist gjarnan um konur á þessum árum og var Davíð mjög hændur að henni. Kunnugur segja að eftir andlát hennar hafi hann hallað sér í auknum mæli að föður sínum og verið hollur undir tengsl við hann. Frændi Davíðs að nafni Ólafur hafði mikil áhrif á æsku hans og sumir halda því fram að persónuleiki Davíðs hafi mótast mikið af tengslum við hann. Ólafur var náttúrufræðingur sem bjó um langan tíma í Danmörku. Ég er ekki alveg viss hvað hann gerði þar en þessi elskulegi frændi varð merkilegur áhrifavaldur í lífi Davíðs.

## Áhrifavaldar af öllum gerðum

Þegar ævi stórskáldsins frá Fagraskógi er skoðuð er ljóst að ýmislegt sérkennilegt hafði áhrif á hann. Þegar hann var að byggja sig upp eftir veikindi á skólaárunum umgekkst hann marga gáfumenn sem sumir gerðust góðir vinir hans. Hann stofnaði til dæmis ásamt öðrum ljóðafélagið Boð á árunum 1915-1916. Á þessu skeiði kynntist hann Sigurði Nordal bókmenntafræðingur sem varð mjög hrifinn af verkum hans og fékk þau birt bæði í Iðunni og Eimreiðinni. Þetta var augljóslega visir að einhverju góðu og sum ljóðanna sem þarna birtust fóru beint í hjarta fólksins. Eftir að stúdentspróf lauk árið 1919 hélt leið upp í háskóla að lesa heimspeki auk þess að vinna sem þingritari. Aðeins 19 ára gamall gefur Davíð út sína fyrstu ljóðabók Svartar fjaðrir og var það aðeins byrjunin á glæstum skáldaferli hans. Þegar hann var kornungur hafði hann bankað uppá hjá frænku sinni og hreinlega sagt:

„Ég ætla að verða skáld.“ Svo mörg voru þau orð og sannreynust heldur betur. Engu var líkara en að hann vissi hvað biði hans. Hann skrifaði mikið og margt fleira heldur en ljóðin sem flestir elskuðu. Það voru samin mörg frábær lög við texta hans og það væri til að æra óstöðugan að ætla að reyna að telja allt upp sem þessi maður kom í verk. Ég held að allt þetta skemmtilega fólk sem hann umgekkst hafi haft mjög góð og frjó áhrif á hann og ýtt undir sköpunargáfuna. Davíð ferðaðist til Svíþjóðar, Noregs, Ítalíu og víðar. Hann kynntist Halldóri Laxness stórrithöfund, séra Matthíasi Jochumssyni, Stefáni Íslandi söngvara, Ríkharði Jónssyni myndskera og fékk tækifæri til ferðalaga. Á þessum ferðalögum kynntist hann ekki bara stórmönnum heldur líka sjómönnum, verkamönnum, iðnaðarmönnum, bændum og alls kyns fólki sem hafði áhrif á hann og getur vel verið að eigi stað í ljóðunum hans.

## Einfari en opin

Það kemur mér í raun ekki á óvart þó að Davíð hafi kosið að vera einn hluta ævi sinnar. Hann var þannig gerður, dulur, einrænn og íhugull. Á sama tíma gat hann verið glaður, opin og athugull. Hann var því opin að vissu leyti en svo líka lokaður persónuleiki. Sumir héldu því fram að ef að honum mislíkaði eitthvað gat það komið fram ef að hann notaði vín djarflega. Hann bjó í sama húsinu sem hann byggði sjálfur í ein tuttugu og fimm ár. Hann tók því jafnan sjálfur á móti gestum og var víst nokkuð flinkur kokkur sem gestirnir hrifust af. Hann leigði fólki kjallarann hjá sér á annan áratug. Það voru bækur bókstaflega út um allt heima hjá honum og fagrir hlutir prýddu flest horn. Davíð var mikill safnari og las gríðarlega, enda kominn af miklum lestrarhestum Bókasafn hans er talð eitt hið merkasta í einkaeign héraðs og var keypt af Akureyrarbæ eftir fráfall hans. Ætli þau veikindi sem hrjáðu hann á yngri árum hafi ekki átt sinn hlut í að beina honum að bókalestri. Húsið hans kallast í dag einfaldlega Davíðshús og hefur verið gert að safni og er þar allt nánast óhreyft eins og hann skildi við það árið 1964. Ég mæli með að fólk geri sér leið þangað. Davíð var mjög hæfileikaríkur, bæði til huga og handar. Hann vann á bókasafninu í tuttugu og fimm ár og það hefur örugglega ekki verið slæmt að hafa slíka perlu þar á staðnum, mann sem elskaði bækur og gjörþekkti.

Jóna Rúna Kvara [www.jonaruna.com](http://www.jonaruna.com)  
<https://www.facebook.com/jonaruna.kvaran/>

**Tilboð 17**

# 10 bitar fyrir 4-5

5 Stórir bitar og 5 minni. Stórt hrásalat og kokteilsósa. Stór af frönskum og 2l. Pepsi.

**Kjúklinga vefjur og borgarar**

**Kjúklingastaðurinn Suðurverri**

Við erum hér!

Miklabraut, Kringlan, Miklabraut

PRENTUN, LJÓSRITUN,  
SKÖNNUN, PLÖSTUN,  
BOÐSKORT, NAFNSPJÖLD  
TEIKNINGAPRENTUN  
OG LJÓSMYNDAPRENTUN



Borgartúni 24 • 105 Reykjavík • Sími 553 3200  
[prenta@prenta.is](mailto:prenta@prenta.is) • [www.prenta.is](http://www.prenta.is)

# OTA SOL GRYN®



**Dagurinn byrjar alltaf vel með OTA hafragrjónum**



# Nokkur orð um list- og verkgreinar

Umfræður um skólamála á Íslandi snúast að mínum dómi allt of mikið um niðurstöður PISA og OECD tölur, þó allir viti að PISA mælir einungis afmarkaða þætti skólastarfs. Ein styrkasta stoð íslenskra grunnskóla í áratugi og það sem landinn hefur lengi mátt vera stoltur af, eru list- og verkgreinarnar. En fáir virðast átta sig á ágæti þeirra, enda árangur á þeim vettvangi ekki mældur af PISA. Þar er engu að síður að finna einn helsta möguleika grunnskólans á öld "hugvitsdrifinnar nýsköpunar" (sjá síðar) og þangað ætti athyglin að beinast ekki síður en að PISA. Því miður fer staða list- og verkgreina víða versnandi, þvert á alla skynsemi og þvert á allan fagurgala um gildi þeirra á hátíðarstundu. Því er m.a. um að kenna margra ára andvaraleysi sveitarfélaga, foreldrafélaga, kennarasamtaka og háskólastigsins en síðast en ekki síst vankunnáttu þeirra sem stýra eiga skútunni.

## Meira en afþreying og tómtundagaman

Mikilvægasta aðferð barna til að uppgötva umhverfi sitt felst í leik, hreyfingu, myndlist og tónlist. Þar tjá þau hug sinn og tilfinningar. Þar vinna þau úr reynslu sinni. Lítil börn geta ekki komið orðum að öllu, sem þau ná að túlka í leikjum og listrænu starfi. Það er ekki fyrr en síðar, sem þau hafa getu til að tjá hugsanir sínar og tilfinningar í mæltu máli. Hins vegar liggja listirnar svo þétt að innsæi barna, tjáningu og aðferðum til að kynna umhverfinu, að alvöru skóli hlýtur að taka á listiðkun barna af fullum krafti. Annars bregst hann skyldu sinni. Þetta vandasama verkefni má alls ekki skilgreina sem frístundastarf eingöngu, því hér er um að ræða mikilvæga menntun uppvaxandi kynslóða. Þarna þurfa sérmenntaðir kennarar að koma að borðinu og fagmennska og samhengi náms að ráða för, eins og í öðrum

greinum. Listir eru nefnilega ekki tóm afþreying, eins og sumir virðast halda. Mér til furðu hef ég orðið var við slík viðhorf skólastjórnenda, þar sem jafnvel er ekki gerður greinarmunur á keyptri afþreyingu úti í bæ og virkri þátttöku nemenda í listrænu og uppbyggilegu skólastarfi. Slikt nær einfaldlega ekki nokkurri átt.

## Listgreinar og nýsköðunarstefna Ríkisstjórnarinnar

Þátttaka í listrænu starfi snertir sjálfan kjarnann í skilningi barna og skynjun. Þar er hugmyndaflugið fangað og því leyft að flæða út í kroppinn. Þar læra þau að tjá hugmyndir sínar, tilfinningar og óvænt sjónarhorn. Þar læra þau að skapa. Sköpunargáfan byggir ekki minnst á ímyndunaraflinu, þ.e. hugarfluginu sem er óhemju mikilvægur hæfileiki. Uppsprettur sköpunargáfunnar eru auk hugarflugsins hin ómeðvitaða og tilfinningahlaðna starfsemi hugans. Hjá ungum börnum setur ein hugsun aðra í gang jafnharðan. Þau hugsa á skapandi hátt og þurfa ekki að finna hugsun sinni farveg í orðum og setningum. Þarna á hver þjóð óþrjótandi auðlind. Í nýsköpunarstefnu ríkisstjórnarinnar er talað um að "gera Ísland betur í stakk búið að mæta áskorunum framtíðarinnar með því að byggja upp traustan grundvöll fyrir hugvitsdrifna nýsköpun á öllum sviðum. Nýsköpun er ekki lúxus heldur nauðsyn. Nýsköpun er ekki aðeins grundvöllur efnahagslegrar velgengni heldur lykillinn að úrlausn stærstu viðfangsefna komandi áratuga." Eftir hverju er verið að biða?

## Hvað er í gangi?

Hvað er í gangi í grunnskólanum? Hvað eru foreldrar að hugsa meðan skólarnir skera niður listir og verknám? Það er nefnilega víða verið að því, stundum vegna fjárskortis eða

vöntunar á kennurum en stundum vegna þess að enn finnast stjórnendur sem aldrei hafa skilið, hvað það er að vera skapandi manneskja. Það er ekki bara slæmt, það er afleitt. Sumir skólar standa sig betur en aðrir og eiga mikið hrós skilið. Annars staðar er engu líkara en að listgreinar séu bara upp á punt. Þar hefur niðurskurður þeirra verið falinn í skipulagsbreytingum. Það er elsta bragð skólastjóra í bókinni og með ólíkindum, að því skuli enn vera beitt. Þarna liggur hættan þegar talað er um "sjálfstæði skóla", því skólastjórar virðast hafa of mikið svigrúm fyrir geðþóttaákvæðum af þessu tagi, sem ganga jafnvel þvert á ákvæði Aðalnámskrár grunnskóla. Einmitt þarna slógu Píratar varnagla í aðdraganda síðustu kosninga til borgarstjórnar, en virðast hafa steingleymt þeim orðum eftir að þeir komust til valda. Eða er ekki svo?

"Líkaminn kemur á undan höfðinu þegar börn eiga í hlut. Líkaminn man. Hvers vegna er hann þá næstum horfinn úr grunnskólanum?" Þannig spyr danski læknirinn og heilásérfræðingurinn Kjeld Fredens í einhverri af bókum sínum og bætir við: "Upplifun af list og náttúru er skólabörnum afar brýn, vegna þess að hún er svo góður námshvati." Kjeld Fredens er óánægður með orðræðu stjórnmalanna þegar skólastarf er annars vegar. Málið snúist frá sjónarhóli pólitíkusa aðeins um hina mælanlegu og fræðilegu hugsun. Þeir vilji fjölga stundum í fræðilegum fögum á kostnað list- og verkgreina. Þeir byrji á þakinu þegar þeir byggja hús og horfa algerlega framhjá grunninum. Kannast nokkur við þetta?

Meira síðar.

Pétur Hafþór Jónsson.



Hugmyndaflugið fangað og því leyft að þróast út í kroppinn. Aðferð barna í leit að auknum skilningi á veröldinni og starf listamannsins eru samtvinnuð fyrirbæri, líkt og tvær hliðar á sama peningnum. Börn eru ekki listamenn en gædd listrænu eðli og og beita fyrir sig teikningu, frásögnum, hreyfingu, söng og hljóðfærslætti til að túlka og kanna heiminn í kringum sig. Leikræn og listræn tjáning eru nefnd í 24. grein grunnskólalaga en virðast víða helst eiga heima undir liðnum "tapað fundið".



Stórsveit Austurbæjarskóla skipað nemendum frá 25-30 þjóðlöndum á ráðstefnunni Skóli á nýrri öld árið 2006. "Aðildaríki skulu virða og efla rétt barns til að taka fullan þátt í menningar- og listalífi, og skulu stuðla að því að viðeigandi og jöfn tækifæri séu veitt til að stunda menningarlíf, listir og tómtundaidju." Þessu ákvæði úr 31. gr. Barnasáttmála SP er lítið flaggað af ráðamönnum og umboðsmanni barna. Stytting framhaldsskólans og niðurskurður listgreina í grunnskólum vinna hreinlega gegn þessu ákvæði.

## FYRSTA ALVÖRU NET-KJÖTBÚÐIN

á netinu  
[www.kjotbudin.is](http://www.kjotbudin.is)

- Þú sækir eða færð sent
- Nú getur þú verslað okkar helstu vörur á heimasíðunni okkar
- Við pökkum kjötinu, meðlæti, sósunni og eftirréttnum
- Engar biðraðir
- Fljótlegt og gott úr kjötbörðinu
- Láttu fagmenn velja þína steik



Grensásvegi 48 • Sími 571 5511 • [kjotbudin@kjotbudin.is](mailto:kjotbudin@kjotbudin.is)

SÆLKERAVERSLUN • GRILL- OG VEISLUÞJÓNUSTA • KJÖTVINNSLA

## Fjarski og nánd í Ljósmyndasafninu

Á sýningunni Fjarski og nánd - Íslensk samtímaljósmyndun í Ljósmyndasafni Reykjavíkur, heyrast raddir ýmissa þeirra sem sett hafa svip sinn á íslenska samtímaljósmyndun undanfarna tvo áratugi. Hér er gestum boðið að „sjá meira“ og velta fyrir sér hvað gerist þegar lengi er horft á ljósmyndir. Myndirnar hafa verið valdar út frá þeim forsendum að hver einstök mynd talar á sinn sérstaka hátt inn í samtímann. Sumar sýna raunveruleikann á beinskeyttan hátt á meðan aðrar rugla okkur í ríminu. Allar vekja þær til umhugsunar um málefni líðandi stundar og taka ákveðna afstöðu til lífsins og samfélagsins sem við og þær eru hluti af.

Sýningin er sett saman í tengslum við efni bókarinnar Fegurðin er ekki skraut. Íslensk samtímaljósmyndun en ritstjórar hennar eru Sigrún Alba Sigurðardóttir og Æsa Sigurjónsdóttir.



Eftirfarandi listamenn eiga verk á sýningunni:  
Agnieszka Sosnowska  
Bára Kristinsdóttir  
Bjargey Ólafsdóttir  
Bragi Þór Jósefsson  
Claudia Hausfeld  
Daniel Þorkell Magnússon  
Einar Falur Ingólfsson  
Guðmundur Ingólfsson  
Gunnhildur Hauksdóttir

Hallgerður Hallgrímsdóttir  
Katrín Elvarsdóttir  
Kristinn Ingvarsson  
Kristleifur Björnsson  
Orri  
Pétur Thomsen  
Spessi

Sýningin er unnin í samstarfi við Félag íslenskra samtímaljósmyndara og stendur til 10. janúar 2021.

## Sjúkást í Tjörninni

Félagsmiðstöðvar Tjarnarinnar héldu stórkostlega þemaviku 14.-18. september sem bar yfirheitið Sjúkást. Sjúkást er fræðslu- og forvarnaverkefni fyrir ungt fólk um kynbundið ofbeldi og áreitni sem haldið úti af Stígamótum. Verkefnið fór af stað árið 2018 og hafa þrjár herferðir í tengslum við það litið dagsins ljós. Markmiðið er að fræða ungmenni um mörk og samþykki með það að leiðarljósi að útrýma kynbundnu ofbeldi í íslensku samfélagi. Í áttakinu er lögð áhersla á að hjálpa ungmennum að þekkja muninn á heilbrigðum, óheilbrigðum og ofbeldisfullum samböndum sem og að ungt fólk sé fært um að taka ábyrga afstöðu til kynlífs og kláms. Markhópurinn er 13-20 ára ungmenni og rík áhersla er á þátttöku þeirra á öllum stigum verkefnisins.

Sjúkást hefur átt gott samstarf við Samfés um fræðslu fyrir unglinga í efri bekkjum grunnskóla. Starfsfólk Stígamóta hefur útbúið fræðslupakka um mörk, samþykki og kynferðislega áreitni sem felst í 40-60 mínútna fyrirlestri, stuttum myndböndum og umræðum. Starfsfólk félagsmiðstöðva Tjarnarinnar fékk fræðslu og þjálfun frá Stígamótum í að nota þakann með ungling-



unum í sínum félagsmiðstöðvum eða skólum. Hver og ein félagsmiðstöð hélt fræðslu fyrir stóran hóp af unglingum og héldu aðra viðburði tengda málefnum. M.a. má nefna trúnó kvöld í félagsmiðstöðvunum 100&1 í Austurbæjarskóla og 105 í Háteigsskóla. Þar gátu unglingarnir komið og spurt nafnlausra spurninga um hvaða málefni sem þau vildu og átt umræður í öruggu rými undir handleiðslu starfsfólks félagsmiðstöðvanna. Félagsmiðstöðvar Tjarnarinnar nýttu einnig samfélagsmiðla

sína til að dreifa fræðsluefni og hvetja unglingana til að kynna sér Sjúkást herferðina.

Við í Tjörninni erum hæstánægð eftir stórkostlega viku þar sem kafað var djúpt í málefni heilbrigðra samskipta, hvernig berjast megi gegn ofbeldi í samfélaginu og hvert skal leita sér hjálpar vegna afleiðinga ofbeldis.

Bestu kveðjur,  
Eva Halldóra Guðmundsdóttir  
forstöðumaður



# ÓDÝR

Gleraugu með  
glampa- og rispúvörn



## Verð 19.900 kr

Sérsmíðum samdægurs í styrk +/- 6,0 með cyl. til 2,0.

**Hamrahlíð 17**  
Hús Blindrafélagsins  
Sími • 552-2002

**OPTIC**  
REYKJAVÍK  
SJÓNTÆKJAVERSLUN



Heinsum allar yfirhafnir, trefla, húfur og fylgihluti



Lumar þú á herðatrjám?  
Við tökum vel á móti þeim og endurnýtum.

EFNLAUGIN  
BJÖRG  
HÁLEITISBRAUT  
STOFNAD 1953

Háaleitisbraut 58-60 • 108 Reykjavík • haaleiti@bjorg.is • www.facebook.com/efnalauginbjorg • Sími: 553 1380

## Útfararþjónusta Rúnars Geirmundssonar

Stofnað 1990

Traust fjölskyldufyrirtæki í áratugi

*Rúnar Geirmundsson*

Sími • 567 9110 • utfarir@utfarir.is • www.utfarir.is

NÚ ER SCALA Á TVEIMUR STÖÐUM



# GLANS HÁRVÖRUR FRÁ REDKEN DIAMOND OIL GLOW



fb.com/scala.hair | www.scala.is

**Scala**  
HAIR & MAKEUP

LÁGMÚLI 5  
108 REYKJAVÍK  
SÍMI 553 1033

SKIPHOLT 70  
105 REYKJAVÍK  
SÍMI 553 9770



Nýr og rafmagnaður  
**Honda e**  
Hannaður  
fyrir borgina



**5** ÁRA ÁBYRGÐ  
HONDA Á ÍSLANDI

**Biðin er á enda, Honda e er kominn.**

Honda e býr yfir einstökum aksturseiginleikum og er skapaður fyrir borgarakstur. Hönnunin er framúrskarandi að utan sem innan, bíllinn er rúmgóður en um leið nettur og fallegur. Rafmagnið fullkomnar svo akstursánægjuna – enda losunin engin.

**Komdu í heimsókn í nýjan sýningarsal Honda á Krókhálsi 13 og reynsluaktu þessum einstaka bíl. Við tökum vel á móti þér.**

Honda e kostar frá

**4.390.000 kr.**

Sjálfskiptur, 136 hestöfl, 220km drægi.