

RECARO
Barnabílstólar
og kerrur
Þýskt hugvít
og hönnun



MADE IN GERMANY



Xenon
Væntanlegur
í maí



Salia
360° 40-125 cm, 0-7 ára
85.500 kr.



Axion
Væntanlegur
í apríl



BÍLASMIÐURINN HF
Bíldshöfða 16, 110 Rvk | S. 567 2330 | bilasmidurinn.is

Laugardalur, Háaleiti & Bústaðir

4. tölublað 20. árgangur Maí / Júní 2025



Kvenfélag Bústaðasóknar

Kvenfélagskonur enduðu vetrarstafið og skunduðu í Mosfellsbæ í heimskókn til Hólmfríðar Djákna og þar hafði hún stillt upp myndum og málverkum eftir sig sem gaman var að skoða.

Ljósmynd: JBM

Hringdu núna í síma 511-3101
Frítt söluverðmat

101 REYKJAVÍK
FASTEIGNASALA

Háaleitisbraut 58-60 • 108 Reykjavík • Sími 511 3909 • www.101.is • 101@101.is

PÚSUND ÞÖK
Fakpappalagnir

Er þakið byrjað að leka?
25 ára reynsla af viðgerðir og endurnýjun á öll þök.
Bílskúr, einbylishús, parhús og raðhús. Sími: 766 4260



Slökum á í heita pottinum

 **HÚS
DÝRA
GARÐUR
INN**
PARK & ZOO



 **MOSFELLSBAKARÍ**

**MIKIÐ ÚRVAL AF FALLEGUM OG
LJÚFFENGUM TERTUM**

HÁHOLT 13-15 HÁALEITISBRAUT 58-60 [MOSFELLSBAKARI.IS](http://mosfellsbakari.is)

Laugardalur, Háaleiti & Bústaðir

Útgefandi: Með oddi og egg ehf.
Sundlaugavegi 7 • 105 Reykjavík

Prentun: Landsprent
Dreifing: Póstdreifing

Auglýsingar: marg@heimsnet.is (Már) sími: 568 8862
Ritstjóri/Framkvæmdastjóri: Már Guðlaugsson, (ábm)
símar: 822 9688, 568 8862 • netfang: marg@heimsnet.is
Texti: Benóný Ágísson • netfang: benaegis@simnet.is
Texti: Þórður Ingimarsson • thordingimars@gmail.com
Ljóm.: Simon Vaughan, simonvaughanljosmyndari.com



RAFMAGNSHJÓL.IS



Margverðlaunuð
hollensk rafmagnshjól

rafmagnshjól.is // Fiskislóð 45 // Sími 534 6600

Umhverfisauðgun dýranna í Húsdýragarðinum

Í sumar bætist nýr dagskrárliður við dýra-dagskrá Fjölskyldu- og húsdýragarðsins. Klukkan 14 alla daga mun starfsfólk dýra- og fræðsludeildar sýna og segja frá umhverfisauðgun hjá dýrunum. Umhverfis-auðgunin er af ýmsum toga en takmarkið er að auðga umhverfið og auðvelda starfsfólki að nálgast dýrin á öruggan hátt þegar á þarf að halda. Það getur til dæmist átt við þegar dýralæknir eða starfsfólk garðsins þarf að skoða dýrið ítarlega eða þegar gefa þarf dýri lyf eða bætiefni. Mismunandi er milli daga hvaða dýr eru tekin fyrir en áhugasöm eru hvött til að kynna sér dagskrána betur á heimasíðu garðsins www.mu.is.

Annars er það að fréttu úr garðinum að sumaropnun hefst laugardaginn 31.mái og lengist þá opnunartíminn og opið verður alla daga frá kl. 10 til 18. Frá þeim degi verða leiktæki Fjölskyldugarðsins komin í fulla virkni og opin alla daga vikunnar. Veit-ingasala Bæjarins Beztu verður opin í sumar og útiгрillin opin gestum á opnunartíma.

Starfsfólk garðsins þakkar gestum samfylgd-ina í vetur og hlakkar til að taka á móti gestum í sumarskapi í allt sumar.



FORM OG JAFNVÆGI

Sýning á verkum Søren West og Sigurjóns Ólafssonar í Listasafni Sigurjóns



Laugardaginn 31. maí 2025 klukkan 14:00 opnar danski sendiherrann á Íslandi, Erik Vilstrup Lorenzen, sumarsýningu í Lista-safni Sigurjóns Ólafssonar. Þar verður úrval höggmynda eftir danska listamann-inn Søren West ásamt þeim skúlptúrum Sigurjóns sem Søren valdi til að kallast á við steinmyndir sínar.

Søren West á að baki langan og yfirgrips-mikinn listamannsferil. Hann vinnur mest-megnis í granít og aðrar steintegundir og bætir oft við málum og öðrum eignum. Á annað hundrað verka hans er nú að finna á opinberum stöðum, flest í Danmörku, en einnig á Ítalíu og í Þýskalandi.

Søren West hefur sýnt verkum Sigurjóns sérstakan áhuga og í grein sem hann ritar í sýningarskrá segist hann skynja næstum bróðurleg tengsl við þennan starfsbróður sinn sem hann þó aldrei hitti og á þeim sé 55 ára aldursmunur. Í aðdraganda sýning-arinnar kynnti hann sér megnið af verkum Sigurjóns og valdi til sýningar léttari og opnari verk hans sem hann taldi að myndu kallast á við steinskúlptúra sína.

Søren West fæddist í Kaupmannahöfn 1963 og nam við Listaakademíið á Fjóni á árunum 1983–1988 og síðan Studio Corsanini í Carrara á Ítalíu. Frá 1995 hefur hann búið og unnið í Egeskov Mølle á Suður-Fjóni. Hann er félagi í BKF (Billed-

kunstnernes Forbund), Dansk Billedhug-gersamfund og Félagi Suður-Fjónskra listamanna og hann var þátttakandi í vinnustofunni Gæsteatelier Hollufgaard í Óðinsvéum. Søren hefur haldið fyrirlestra og námskeið í dönskum framhaldsskólum og tvívegis hefur hann verið forstöðu-maður höggmyndadeildar Listaskólans í Svendborg. Hann hefur haldið fjölmargar sýningar staðið að ýmsum skúlptúrverk-efnum heimafyrir og erlendis, og talið er að 118 skúlptúra eftir hann sé að finna á opinberum stöðum, flestir þeirra eru í Danmörku, en einnig á Ítalíu og í Þýska-landi.

Søren West vinnur mest með granít og marmara og skeytir oft bronsi, stáli eða tré við steininn. Í verkum hans má finna fagurfræðilegar og kraftmiklar vangaveltur um jafnvægi og andstæður efnis og áferðar.

Frá 1. júní til 14. september 2025 er safnið opið alla daga nema mánudaga milli 13 og 17. Kaffistofa safnsins er opin á sama tíma og einnig eftir Sumartónleika safnsins. Sumartónleikar safnsins 2025 hefjast 1. júlí og eru tónleikar á hverju þriðjudagskvöldi allt til 5. ágúst.

Laugardalur, Háaleiti & Bústaðir

Auglýsingasími 568 8862



FARMASÍA
APÓTEK
SUÐURVERI

LÆGRA LYFJAVERÐ
511 0200

VERIÐ VELKOMIN
EINKAREKIÐ APÓTEK Í ALFARALEIÐ
OPIÐ FRÁ ÁTTA TIL ÁTTA

Laugardaga frá 10:00-18:00
Sunnudaga frá 13:00-18:00



Geysisdagurinn

laugardaginn 14. júní 2025 kl. 11.00 til 15.00

Laugardaginn 14. júní næstkomandi verður Geysisdagurinn haldinn hátíðlegur í tólfta sinn. Styrktarfélag Klúbbsins Geysis stendur fyrir deginum. Klúbburinn er fyrir fólk sem á eða hefur átt við geðræn veikindi að stríða. Klúbburinn starfar eftir hugmyndafræði Clubhouse International sem byggir á því að efla hæfileika og styrk einstaklingsins. Með því að gefa hverjum og einum tækifæri til að nýta sínar sterku hliðar þjálfast viðkomandi til fjölbreyttrar þátttöku í samfélaginu.

Geysisdagurinn er fjölskyldu- og kynningardagur. Þá ríkir karnivalstemning og fjör. Margt er í boði á þessum degi t.d. tónlistaratriði, dans, fatamarkaður, pylsugrill, kaffi og kökur og 92 metra ÖRÐON. Örþonið er hlaup/ganga með frjálsri aðferð með

þátttöku félaga, íbúa, fyrirtækja og gesta. Þetta er litskrúðug keppni. Þátttakendur geta til dæmis mætt í búningum. Dómnefnd mun dæma búninga, hlaupastíl og frumleika og veita verðlaun. Þátttökugjald er 1.500 kr. Frítt er fyrir félaga í Geysi og börn innan 12 ára. Athygli er vakin á því að á meðan örþonið fer fram verður götunni lokað frá kl. 13.00 til 14.00. Að þessu sinni er það enginn annar en Forseti Íslands, frú Halla Tómasdóttir, sem kemur í heimsókn og ræsir Örþonið.

Klúbburinn er staðsettur að Skipholti 29. Þar fer Geysisdagurinn fram, bæði úti og inni.

Fjölskyldu- og kynningardagurinn er haldinn til styrktar Klúbbnum Geysi og í boði eru fjölbreytt tónlistar- og

skemmtiatriði. Með miklu stolti kynnum við Pál Óskar Hjálmtýsson, söngvara og listamann m.m. Fleiri munu stíga á stökk og klúbbfélagararnir Árni og Þorkell frá icesilverradio.com munu sjá um tónlistina milli atriða.

Vikan fyrir Geysisdaginn kallast Heilsuvika. Þá fær Klúbburinn Geysir til sín fólk til að elda, halda fyrirlestur og fleira. Á þriðjudeginum 10. júní kl. 11:00 kemur Ebba Guðný meistarakokkur og kennir viðstöddum að elda spennandi rétt. Á miðvikudeginum mætir töfrakokkurinn Helgi Jean og kemur okkur á óvart. Aðrir gestir í Heilsuvikunni verða kynntir síðar.

Klúbburinn Geysir býður alla hjartanlega velkomna laugardaginn 14. júní.



Við eigum frábært úrval af fallegum kjólum



Við erum flutt á Dalveg 30 - 201 Kópavogi

belladonna

sími 517 6460 • www.belladonna.is

Startaðu ferðasumarið með **TUDOR**

Rafgeymar í húsbíla og hjólhýsi fyrir ferðalagið í sumar



TRAUST OG FAGLEG ÞJÓNUSTA - ALLA LEIÐ

SKORRI

SÉRFRÆÐINGAR Í RAFGEYMUM

Skorri ehf • Bildshöfði 12 • 110 Rvk • 577-1515 • [MYTJ.vefverslun www.skorri.is](mailto:MYTJ.vefverslun@www.skorri.is)



Kjúklingastaðurinn
★ Suðurveri ★

Við
erum
hér!



Kringlan



Nr. 26

Platinum borgari með krispy bringu, kartöfluskifu, káli, papriku, pipar-majó og frönskum



Nr. 28

Hálfur kjúklingur með frönskum og brúnni sósu

VINSÆLT Á MATSEÐLI



Nr. 27B

Buffalo vængir með frönskum



Nr. 27A

BBQ vængir með frönskum

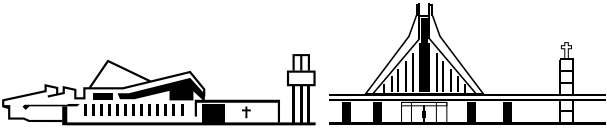
Fossvogsprestakall

Fastir liðir í Fossvogsprestakalli í sumar:

Sunnudagar:
Messa í Grensáskirkju kl. 11:00
Kvöldmessa í Bústaðakirkju kl. 20:00

Priðjudagar:
Fyrirbænaundir í Grensáskirkju kl. 12:00

Fimmtudagar:
Foreldramorgnar í Bústaðakirkju kl. 10:00 (í júní)



BÚSTAÐAKIRKJA GRENSÁSKIRKJA

FOSSVOGSPRESTAKALL



Ármann gerir það gott í körfunni!



Steinar Kaldal

Lið Glímufélagsins Ármanns hafa staðið sig vel að undanfömu en bæði karla- og kvennalið félagsins í körfubolta hafa nú komist í úrvalsdeildina. Við hittum Steinar Kaldal þjálfara karlaliðsins á dögnum og fengum hann til að segja frá þessum frábæra árangri.

Bæði körfuknattleikslíð Ármanns, karla og kvennaliðið voru að komast upp í efstu deild, Bónusdeildina, segir Steinar, karlaliðið í fyrsta sinn síðan 1981 og kvennaliðið var síðast í efstu deild árið 1960. Þær urðu efstar í fyrstu deildinni í ár og fóru þar af leiðandi beint upp í Bónusdeildina og voru innblástur fyrir okkur að fylgja þeim eftir. Við komust upp í gegnum úrslitakeppni fyrstu deildarinnar. Það er risastór áfangi fyrir Ármann sem íþróttafélag og auðvitað líka fyrir körfuknattleiksdeildina.

Ætlið þið að gera einhverjar rósir í framhaldinu?

Auðvitað eru allir í þessu sporti til að gera rósir. En það er mjög stórt stökk að fara úr fyrstu deildinni upp í Bónusdeildina. Fjárhagslega er gríðarmikill munur á þessum deildum. Því fylgja dýrari erlendir leikmenn og meiri umgjörð í kringum allt liðið, en við vöðum bara með bringuna út í þessa keppni á næsta ári og sjáum hvað setur.

Nú hefur verið rætt um aðstöðuleysi ykkar leikmanna Ármanns sem og yngri iðkenda. Vænkast eitthvað hagurinn núna við þessa breytingu?

Ég vil byrja á að segja það að á síðustu þremur árum hefur orðið töluverð breyting. Fyrst voru yngri flokkarnir að æfa í íþróttahúsum Langholtsskóla og Laugarnesskóla sem eru þínkultíl íþróttahús og meistara-flokkarnir báðir í íþróttahúsi Kennaraháskólans, en hægt og rólega höfum við fengið meiri tíma í Laugardalshöllinni og við erum þakklát sem félag að hafa fengið aukarymi þar. Laugardalshöllin er okkar heimavöllur og við viljum vera með aðstöðu þar sem okkur líður eins og við séum hundrað prósent heima. En ég vil líteka þakki til forsvarsmanna Hallarinnar fyrir að gera okkur kleift að æfa meira sem félag í Laugardalshöllinni. Svo eiga Eiður Ottó Bjarnason íþróttafulltrúi Ármanns, aðalstjórn félagsins og Oddur Jóhannsson yfirþjálfari körfuknattleiksdeildarinnar einnig hrós skilið fyrir að halda okkar málstað á lofti.

Nú er þjóðahöllin í sigtinu.

Já maður vonar að hún risi sem fyrst fyrir íþróttirnar í landinu en þá ætti Laugardalshöllin að geta verið til umráða fyrir okkur og Þrótt, þessi hverfisfélög.

Segðu mér frá yngri flokka starfinu?

Það er óhætt að segja að Oddur Jóhannsson sem er yfirþjálfari yngri flokka og kom inn fyrir 10-12 árum í Ármannsklúbbinn hafi verið himnasending. Hann er alltaf brosandí, alltaf jákvæður og nær gríðarlega

vel til krakkanna og er ótrúlega duglegur að byggja upp starfið ásamt öðrum sem hafa verið að byggja upp starf yngri flokkanna eins og Jónína Þórdís Karlsdóttir leikmaður kvennaliðsins og dóttir Karls Guðlaugssonar, þjálfara meistaraflökks kvenna, sem við köllum guðfaðir körfuknattleiksdeildarinnar. Þau hafa orðið þess valdandi að hér er stærsta yngri flokka starf í körfubolta á höfuðborgarsvæðinu. Oddur sagði við mig fyrir ári síðan: Eftir þrjú ár verðum við komin upp í efstu deild með bæði liðin. Við erum á undan áætlun en Oddur er jákvæður draumóramaður og það er mikilvægt að vera með svona drifandi fólk hjá yngri flokkunum og maður finnur að krökkunum í hverfinu finnst þetta spennandi.

Spilaðir þú með Ármanni í yngri flokkunum?

Nei. Ég er alinn upp hér í Laugardalnum en þegar ég var yngri þá var ekkert yngri flokka starf hjá Ármanni svo að við fórum mjög margir úr þessu hverfi í körfubolta í KR og KR græddi á því að fá mikið af strákum héðan. Ég spilaði með KR stærstan hluta míns ferils, það var gott að vera þar, tók svo eitt ár með Ármanni í fyrstu deildinni undir lok ferilsins og þjáfaði kvennalið Ármanns fyrir 16 árum. Þegar Kári sonur minn, sem spilar með meistaraflökki í dag, byrjaði í körfu hjá Ármanni þá hvatti Oddur Jóhannsson mig til að taka þjálfun við og við og þannig kom ég inn í starfið.

Eitthvað að lokum?

Ég vil þakka fólkinu í hverfinu fyrir að hafa komið á leikina hjá okkur. Hverfið er eins og lítið samfélag og við höfum fundið fyrir miklum stuðningi. Hægt og bitandi hefur áhorfendafjöldinn aukist og það er ofboðslega gaman að sjá fulla stúku í Laugardalshöll á körfuboltaleik og við erum þakklát fyrir allt fólk í hverfinu sem sýnir okkur áhuga. Við vonum að stemmingin verði jafngóð á næsta ári og ég vil hvetja sem flesta til að koma og taka þátt í baráttunni sem er framundan.







maria nila
STOCKHOLM



Hársnyrtistofa
DÓRA

Hárgreiðslu- og rakarastofa
Langholtiðsvegi 128 • Sími 568 5775

DÝRIN

Fóðurgjafir &
fróðleikur



10:30 Hreindýr

11:00 Selir

11:30 Refir

14:00 Umhverfisauðgun

15:30 Hreindýr

16:00 Selir

16:30 Nautgripir & svín

16:45 Sauðfé & geitfé sett inn

17:15 Refir

**ÓPIÐ
ALLA
DAGA**

Umhverfisauðgun

Staðsetning breytileg

Mán: Nautgripir & svín

Þri: Sauðfé & geitfé

Mið: Fálki / stóra fuglabúrið

Fim: Hreindýr

Fös: Refir

Lau: Smádýrahús

Sun: Selir



FJÖL
SKYLDU
GARÐUR
INN

Verið ávallt velkomin

Gott vöruúrval, gott aðgengi

Elli- og örorkulífeyrisþegar njóta sérkjara hjá ÍslandsApóteki

ÍSLANDS

LAUGAVEGI 53b

APÓTEK

S: 414 4646

Opnunartími: Mán. - Fös. 10 - 18, Lau. 10 - 16, Sun. Lokað

ÍSLENSK HÖNNUN

ANNA

MARÍA

DESIGN

GULLSMÍÐUR

Skólavörðustígur 3
Sími 551 0036

www.annamariadesign.is

Tímapantanir fyrir herraklippingar eru óparfar!

greiðan

HÁRSNYRTISTOFA

Greiðan Hársnyrtistofa • Háaleitisbraut 58-60 • Sími 581 3090

Bankar Jónu Rúnu

Bænin

Eitt af því sem mér finnst ómissandi, líkt og reyndar mörgum öðrum, eru bænin. Andleg aðhlynning er ekki síður mikilvæg en önnur og þar hefur kirkjan líka sínu hlutverki að gegna. Margir fara með börnin sín í sunnu-dagaskólann og þar læra þau um kristna trú. En það skiptir í raun ekki máli hvaða trúarbrögð eru stunduð, heldur bara að börnin finni fyrir því öryggi sem fylgir trúarvissunni. Þessi tilfinning að einhver vaki yfir okkur. Að við séum aldrei ein. Að þeir sem deyi frá okkur sé ekki horfnir að eilífu heldur lifi áfram í handanheiminum. Þess konar trú er öryggisnetið okkar í heimi sem við höfum í raun takmarkaða stjórn á. Ég er ekki að tala um akkúrat það ófriðar-og óvissuástand sem við stöndum frammi fyrir núna í stjórnmálum eða umhverfissvánni. Heimurinn hefur alltaf verið hættulegur staður og líkt og það fyrirfinnst gott fólk í honum þá er líka mikið af eigingjörnu, grimmu og hættulegu fólki. Eins erum við alls ekki hafin yfir öfl náttúrunnar og höfum aldrei verið. Það þarf að vernda börnin fyrir þessu öllu án þess að blekkja þau. Það er í lagi að segja þeim að það sé til vont fólk og að heimurinn sé hættulegur. En við verðum líka að kenna þeim að treysta á sig sjálf og Guð. Bænin getur reynst dýrmætt verkfæri í vegferð lífsins. Bænin er hugleiðsla og samtal við Guð er líka samtal við mann sjálfan. Eins hef ég mikla trú á því að þegar fólk sameinast í bæn, þá verði hún margfalt öflugri. Það má líta á bænina sem eins konar orku sem við sendum frá okkur út í kosmosið. Því fleiri sem við erum sem biðjum saman, því sterkari verður þessi orka. Hún getur gert kraftaverk, veitt huggun og sálarró. Ég mæli því eindregið með því að allir foreldrar, hvort sem þeir eru trúðir eða ekki, kenni börnunum sínum að biðja. Það þarf ekki trúarbrögð til þess. Við getum beðið til æðri máttar eða móður jarðar sjálfrar ef við viljum ekki nota orðið Guð. Það kemur út á eitt. Þetta er mikilvægt verkfæri til þess að lifa af. Ég er afskaplega fegin að mamma mín kenndi mér og systkinum mínum að biðja. Hún fór með Faðir vorið og við vorum signð í bak og fyrir áður en hún klæddi okkur í fötin. Mamma var kona sem fór í gegnum erftitt líf og upplífið mikla grimmd og ofbeldi. En hún missti aldrei þessa barnatrú og ég held að það, ásamt miklu jafnaðargeði, hafi hjálpað henni að gefast aldrei upp og takast á við hvern dag af ótrúlegu æðruleysi.

Fermingin

Nú er tími ferminganna liðinn. Fermingin er heillandi áfangi í lífi ungmennis. Mín barnabörn eru öll búin að ná þessum áfanga og það er alltaf jafn skemmtilegt að fylgja ungmennum í gegnum þessa mikilvægu reynslu þar



sem þau ná ákveðnum áfanga og komast á annað stig í lífinu. Í gamla daga töldust menn fullorðnir við fermingu en í dag verða þau unglingar sem þurfa að takast á við ný verkefni og áskoranir í lífinu og náminu. Yfirleitt er dagurinn mjög hátíðlegur og haldin veisla til þess að fagna með ungmenninu. Peningagjafir eru vinsælastar og þar þykir mér leitt hvað börnin sitja við misjöfn kjör því sumir eiga jú marga að og jafnvel efnað fólk sem gefur ríkulega af seðlum á meðan aðrir eiga lítið tengslanet og þeirra börn fá mun lægri upphæðir. Ég mæli með að foreldrar fermingarbarna bendi þeim á að sýna nærgætni gagnvart fermingarfélögum og vera ekki að gorta sig af því að amma og afi gáfu hálfa milljón eða eitthvað í þá áttina. Ég er líka afskaplega ánægð með að sjá hvernig þessi fermingarmál hafa þróast undanfarna áratugi hvað varðar fötluð börn. Það er skömm að segja frá því að í gamla daga hafi mörg hugfötluð ungmenni verið sett á hæli og búið þar á stofnun alla ævi í litlum eða takmörkuðum tengslum við sína fjölskyldu. Mörg þeirra voru alls ekkert fermd. Það þótti engin ástæða til þess. Sem betur fer hefur viðhorf til fatlaðra gjörbreytt í nútímanum og það þykir sjálfsgagt að gera eins fyrir þau. Ég á einn frænda sem er nú rúmlega þrítugur. Hann er einhverfur og mjög hugfatlaður. Hann fékk samt að fermast í yndislegri athöfn í Langholtskirkju og haldin var vegleg veisla fyrir hann þar sem allir komu saman til að fagna lífi hans og þessum áfanga. Svona á þetta að vera. Allir hafa sama rétt á að komið sé fram við þá af virðingu og nærgætni. Dóttir mín var í fermingarveislu um daginn hjá syni vinkonu sinnar en sá er með Down-heilkennið. Þar var ekkert til sparað og allt gert í anda hans áhugamála, skreytt með rokki og ról þema og öðru sem fermingarbarnið elskar. Hann stóð sig eins og hetja, þakkaði fyrir sig og tók fullan þátt í öllu.

Jóna Rúna Kvaran
www.jonaruna.com

Á liðnum sorgarárum hefur líknarviljinn litast af tregabænum kvíðastirnds ákalls. Í rangletisskýjum hefur ráðvillt í tárur reikað af trúarþeli í náðarskjóli þreyttra.

Í skýjum armæðu í ógnaróttu syrgir missi og þokuvíl fylgir kvíðaspori vondeyfðar. Af veikum vilja kærleika opinberast trú á hamingjuelda í vonarglód örvæntingar.

Í grátklökkum og skuggaprýddum harmi lýsir giftuleysi upp stjórnu snautt myrkrið. En í djúpu hjartasári dvín vissa lausnar í deyfð birtuvana hryggðarsólar vonleysis.

Andinn þjakaður hvílist í þokubökkum þjáninga gleðisnaudum sökum vélráða. En guðleg næring örvar með ástríðuhita og sviptir vanskæmdarhulu uppgjafar frá.

Á stundum neyðar í staðfastri trú ákallar Almáttugan Guð sem umvefur af gæsku. Í kærleika og kraftaverkavissu Drottins kalin sál í náðarfaðminn snýr aftur heim.

Höf. Jóna Rúna Kvaran

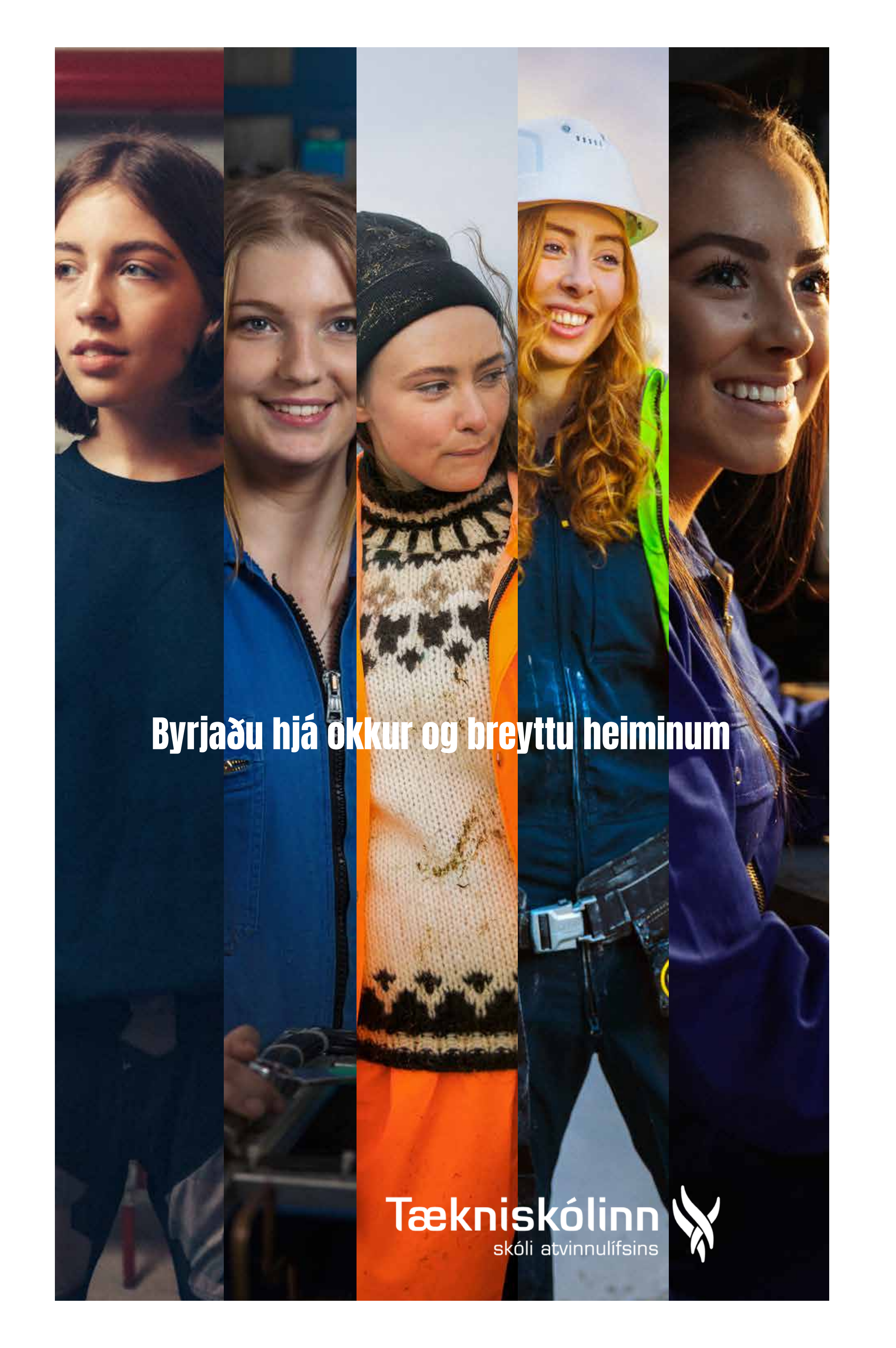
„Kærleikur trúir á tilgang gleði.” JRK

ÞÚ KEMST LENGRA MEÐ GÓÐUM LIÐUM !

Íslenskir kalkpörungar fyrir bein og liði!

Veljum íslenskt
og allir vinna meira

WWW.HAFKALK.IS



Byrjaðu hjá okkur og breyttu heiminum

Tækniskólinn
skóli atvinnulífsins



GRILLÞJÓNUSTA = KJÖTBÚÐARINNAR =



**Grillaður
hamborgari**
ásamt meðlæti, sósum
og steiktum frönskum
kartöflum

Við komum á staðinn með grill
og djúpsteikingarpott, grillum
hamborgarann og steikjum franskar

Fáðu tilboð í þína veislu á kjotbudin.is/veisluthjonusta
eða á tölvupósti sala@kjotbudin.is



KJÖTBÚÐIN

www.kjotbudin.is

Grensásvegur 48, 108 Reykjavík | Sunnukriki 3, 270 Mosfellsbær

- ✓ Smur- og hjólbarðapjónusta
- ✓ Alhliða bílaviðgerðir og viðhald

SMURÞJÓNUSTA
- SAMNINGAR
VIÐ ÖLL HELSTU
BÍLAUMBOD



**Smurstöðin
KLÖPP**

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

**GRETTIR
VATNSKASSAR**

Vagnhöfða 6 • 110 Reykjavík • Sími 577 6090

Laugardalur, Háaleiti & Bústaðir

Auglýsingasími 568 8862



Miðnæturhlaup Suzuki 2025 fer fram 19. júní

Hin árlega hlaupahátíð Miðnæturhlaup Suzuki fer fram að kvöldi fimmtudagsins 19. júní 2025. Hlaupið hefur fest sig í sessi sem einstakur viðburður í íslensku hlaupasumri og dregur til sín bæði vana hlaupara og þau sem vilja upplifa hreyfingu í fallegri kvöldstemningu í hjarta borgarinnar.

Í boði eru þrjár vegalengdir:

- ° 10 km
- ° Hálfmarapön (21,1 km)

Hlaupið hefst og endar við Laugardalshöllina, og liggja hlaupaleiðirnar um gróðursælan Laugardalinn og í lengri leiðum út í Elliðaárdalinn, þar sem náttúran, friðurinn og fallegir stígar bjóða upp á einstaka upplifun undir kvöldhimni júnímánaðar.

Allir þátttakendur fá glæsilega

þátttökumedaliu, hlaupapoka, hressingu og aðgang í Laugardalslaugina þar sem verður haldið veglegt sundlaugapartý að hlaupi loknu. Lögð er áhersla á góða stemningu og jákvæða upplifun fyrir hlaupara á öllum getustigum.

Skráning er hafin á www.midnaeturhlaup.is – tryggðu þér sæti í þessari einstöku hlaupaupplifun áður en allt fyllist!



Laugardalsprestakall Sumarmessur 2025



Júní: Sumarmessur í
Áskirkju kl. 11:00

Sunnudagur 15. júní:
Séra Sigurður Jónsson
þjónar.

Þjóðhátíðardagurinn,
17. júní: Útiguðspjónusta
í Rósagarðinum í Laugar-
dal.

Séra Sigurður Jónsson
þjónar.

Sunnudagur 22. júní:
Séra Guðbjörg Jóhannes-
dóttir þjónar.

Sunnudagur 29. júní:
Séra Guðbjörg Jóhannes-
dóttir þjónar.



Júlí: Sumarmessur í
Langholtskirkju kl. 11:00

Sunnudagur 6. júlí:
Séra Guðbjörg Jóhannes-
dóttir þjónar.

Sunnudagur 13. júlí:
Séra Ásta Ingibjörg Péturs-
dóttir þjónar.

Sunnudagur 20. júlí:
Séra Ásta Ingibjörg Péturs-
dóttir þjónar.

Sunnudagur 27. júlí:
Séra Ásta Ingibjörg Péturs-
dóttir þjónar.



Ágúst: Sumarmessur í
Laugarneskirkju kl. 11:00

Sunnudagur 3. ágúst:
Séra Davíð Þór Jónsson
þjónar.

Sunnudagur 10. ágúst:
Séra Davíð Þór Jónsson
þjónar.

Sunnudagur 17. ágúst:
Séra Davíð Þór Jónsson
þjónar.

Sunnudagur 24. ágúst:
Séra Sigurður Jónsson
þjónar

Sunnudagur 31. ágúst:
Séra Sigurður Jónsson
þjónar

Gleðilegt sumar !





Jamiee XXX



De La Soul



De La Soul



De La Soul

Lóa Festival í Laugardal

Tónlistar- og matarhátíðin **Lóa-The Reykjavík Food & Music festival** verður haldin í fyrsta sinn á lengsta degi ársins, 21. júní næstkomandi! Hátíðin fer fram í Laugardalnum á svokölluðum þríhyrningi á Þróttar-svæðinu og er um sannkallaða stórhátíð að ræða þar sem tónlist, matur og götumenning sameinast og stórstjórnur stíga á svið.

Á hátíðinni koma fram stórnöfn á borð við:

- **Jamie XX** (UK)
- **De La Soul** (US)
- **Yasiin Bey (Mos Def)** (US)
- **Mobb Deep** (US)
- **Skratch Bastid** (CA)
- **Joy Anonymous** (UK)
- **Kwengface** (UK)

Einnig kemur fram fjöldi íslensks tónlistarfólks, svo sem: **Gugusar, Saint Pete, Inspector Spacetime, Hildur og B-Ruff.**

Hátíð fyrir öll skylningarvitin

Í hjarta Laugardalsins verður sett upp stórt bar- og skatesvæði ásamt risa matarsvæði með matarvögnum sem munu bjóða upp kræsingar úr öllum áttum í samstarfi við Götubitann. Hátíðin stendur frá kl. **13:00 til 22:00** og er opin öllum 18 ára og eldri en yngri verða að koma í fylgd með fullorðnum.

Við náðum tali af Bóbert Aron sem rekur Götubitann og spurðum hann út í tónleikana:

Þetta er tónlist sem var vinsæl á tíunda áratug síðustu aldar, segir Róbert, og aðstandendurnir fengu þá hugmynd að setja upp litla krúttlega tónlistarhátíð sem höfðaði til fjölskyldufólks þannig að fólk á aldrinum 35+ gætu komið með börnin sín og notið. Það versta er að þeir eru að fá stimpinn frá forverum sínum, alþjóðlegur tónlistarhátíðinn sem verið hefur undanfarin ár en þetta eru ekki hávaðasamir rokktonleikar heldur meira tengt mat og götumenningu.



Sjómannadagurinn 2025

Sjómannadagurinn verður haldinn hátíðlegur sunnudaginn 1. júní og hefst að venju á því að aldnir sjómenn eru heiðraðir en annars verður Sjómannadagurinn fullur af fjöri og skemmtun fyrir alla fjölskylduna við höfnina.

Í tilefni Sjómannadagsins og 20 ára afmæli safnsins býður Sjóminja-safnið í Reykjavík ókeypis aðgang að sýningum safnsins og Varðskipinu Óðni.

Fyrst var haldið upp á Sjómannadaginn 1938 og er meðfylgjandi mynd af mannföldanum sem safnaðist saman á Skólavörðuholti til að hald upp á daginn.

Skrúðganga frá Hörpu að hátíðarsvæðinu, siglingar, VÆB, BMX Bros, koddaslagur, dýfukeppni, fiskisúpa, Sirkus Íslands og margt fleira.



Sumarstarf í Kringlumýri

Smiðjur og námskeið fyrir
10 - 12 ára (f.2012-2014)
Skráning er hafin
á sumar.fristund.is

Námskeiðin fara fram á tímabilinu
10. júní - 4.júlí



Fjölbreytt námskeið þar sem öll ættu að geta fundið sér eitthvað við hæfi. Hvetjum öll til að skrá þessa tímasetningu hjá sér því það verður oft fljótt að fyllast.



„Læsisfræði eru vísindi byggð á bjargi“ segir Sigríður Ólafsdóttir dósent við Háskóla Íslands

Sigríður Ólafsdóttir er dósent á Menntavísindasviði Háskóla Íslands og hefur stundað rannsóknir og fjallað mikið um orðaforða, lestur, lesskilning og læsi. Í nýlegri grein velti hún því fyrir sér hvernig stendur á því að stór hluti nemenda í íslenskum skólum nær ekki lágmarksviðmiðum í lesskilningi á PISA. Við náðum sambandi við Sigríði þar sem hún var stödd á ráðstefnu í Svíþjóð, *Addressing Educational Inequalities in a Changing Europe: Longitudinal Insights into Effective Practices*, og spurðum hana um þessar niðurstöður rannsókna.

Þetta er stór spurning, segir Sigríður og hún skiptir miklu máli. Það sem við þurfum að átta okkur á er að það er varla til betri aðferð til að koma í veg fyrir ójöfnuð í þjóðfélaginu en gæðamenntun. Gæðaskólastarf er árangursríkasta leiðin til að minnka ójöfnuð í þjóðfélögum og menntunin gegnir sífellt stærra hlutverki á tækniold. Það er á ábyrgð skólanna að skila frá sér nemendum sem hafa þessa grunnmenntun þannig að þau geti valið sér af gnægtaborði samfélagsins, hvert þau vilja stefna í framhaldsmenntun og síðar á starfsvettvangi. Alvarleikinn hér á landi er að grunnskólinn nær ekki að sinna þessu hlutverki sínu nægilega vel.

Hvaða leiðir eru til úrbóta?

Í fyrsta lagi þá þarf að nást sameiginleg sýn hjá menntayfirvöldum á það hvað námsleg færni felur í sér, hvað það þýðir að vera námslega sterkur. Fyrir mér, og þeim vísindum sem ég byggji á og falla undir málproska og læsisfræði, er námsleg færni sú að nemandinn geti nýtt sér tungumálið, bæði í töluðu og rituðu máli, á þann hátt að hann geti tekist á við námið á öllum sviðum.

Rannsóknir í málproska og læsisfræðum hafa komið fram með niðurstöður sem eru orðnar svo traustar að það er talað um að læsisfræðin séu vísindi byggð á bjargi, þetta eru sterkar niðurstöður og þær koma fram um víða veröld. Því meira tungumál sem börn fá í uppeldi sínu þeim mun meira

kunna þau í tungumálinu, það er algjört samhengi þar á milli, og þeim mun betur gengur þeim í skólanum. Það sýnir að ríkir verða ríkari og fátækari fátækari. Þetta er tilhneiging sem rannsóknir og skólastarf sem byggja á málproska og læsisfræðum leitast við að koma í veg fyrir. Þetta er lykilatriði.

Það að okkur hefur ekki tekist nógu vel að ná þessari sameiginlegu sýn er að fólk telur ekki að það þurfi að vinna sérstaklega með tungumálið og lesturinn. Það viðhorf má hugsanlega rekja til kenninga frá síðustu öld sem Chomsky setti fram, *nativist theory of language acquisition*, að öll börn læri tungumálið af sjálfu sér og við þurfum ekkert sérstaklega að vinna með orðaforðann, og fólk heldur að flest börn geti lært að lesa ef þau bara hafi áhuga. Rannsóknir sýna að þetta er ekki rétt, og á sama tíma er ljóst að ríkulegt málumhverfi strax frá ungum aldri bæði heima og í leikskóla, og síðan gagnreyndar lestrarkennslu-aðferðir, ásamt áframhaldandi ríkulegri málnotkun út grunnskólann, gefur námslega sterkan grunn, þannig að allir nemendur nái árangri. Lesskilningur sem PISA mælir er færni í að lesa texta af ýmsum vefsíðum, af ólíkum uppruna og eftir ýmsa höfunda, greina upplýsingar, meta gæði texta og trúverðugleika, takast á við ólík sjónarmið og draga ályktanir. Menntayfirvöld hér á landi hafa ekki einu sinni náð samkomulagi um að það sé mikilvæg færni né heldur hvort gagnlegt sé að taka mið af niðurstöðum PISA í stefnumótun og kennsluháttum.

En hefur verra læsi áhrif á íslenskukunnáttu barna? Ég hef tekið eftir því að strákar í skóla-sundi tala meira og minna ensku sín á milli í búningsklefunum. Það er ekkert hættulegt að nota tvö eða fleiri tungumál, og mjög gagnlegt fyrir ungmenntu á Íslandi að læra ensku því enskan er svo gífurlega sterk í heiminum. Við eigum ekki að óttast enskunotkun utan skóla af því að meginnotkun á íslensku á sér stað í skólunum. Tungumálið sem krakkar nota þegar þau læra bókmenntir,

stærðfræði og annað er svo margfalt ríkulegra en það mál sem þeir nota í búningsklefunum, í tölvuleikjum eða við aðra afþreyingu. Við verðum að átta okkur á því að tungumálið sem krakkarnir nota þegar þau læra allar þessar námsgreinar er þetta náms-tungumál, það er ekki móðurmál allra barna, ein-, tví- eða fjöltýngdra, það eru ekki öll börn sem fá þetta tungumál hjá fjölskyldu sinni eða í leikskólastarfi. Nemenur efla færni í námstungumáli með því að taka virkan þátt á öllum sviðum í náminu. En ef kennarar, námsefnishöfundar eða þau sem semja hæfniviðmið átta sig ekki á því að vinna þarf markvisst með námstungumálið þá er hættan sú að börn sem hafa lítinn grunn dragist aftur úr. Sérstaklega þarf að gæta þess að námsorðaforði verði hluti af málfærni allra nemenda, bæði til skilnings og tjáningar í töluðu og rituðu máli. Það stendur allt og fellur með kennaranum, með námi og kennslu í leik og grunnskólum. Þá er ég ekki að tala um að kenna leikskólabörnum þannig að þau eigi að sitja kyrr, þau læra í gegnum leik, þau læra í gegnum söng, að fara í hlutverka-leiki og vinna með þemu, fara í sveit og sjá dýrin, það er málefandi nám og kennsla á leikskólastigi.

Í grunnskólanum er ekki sama hvernig við kennum krökkum að lesa, það læra ekki allir að lesa, alveg sama hvað. Öll börn njóta góðs af því að við kennum þeim með gagnreyndum lestrarkennsluaðferðum, líka börn með dyslexíu.

Við getum ekki leyft okkur þann lúxus að halda að börnin læri íslensku, skólatungumálið, alveg sama hvað og að börn læri að lesa hvernig svo sem kennslan er, því rannsóknir segja okkur annað. Það er svo mikið í húfi fyrir samfélagið því við viljum ekki að íslenska samfélagið sé of stéttskipt, því það er aldrei gott samfélag þar sem fólk hefur ekki öruggt húsnæði eða getur ekki gefið börnunum sínum nauðsynleg lífsgæði sem öll börn eiga rétt á. Við verðum að fara að líta á kennarann í leik og grunnskóla sem fagmanneskju í námi og kennslu fyrst

og fremst. Kennarinn á ekki að þurfa að vera sálfræðingur, geðlæknir eða félagsfræðingur, en starf hans hefur verið að fara í allar áttir undanfarið og þá missum við fókus.

Það er engin afsökun að skóli í Breiðholti með 90% barna af erlendum uppruna sé með lægri einkunnir úr samræmdum prófum en skóli þar 90% barnanna hafa íslensku sem móðurmál. Það er engin afsökun því við eigum að vera með væntingar um árangur hjá öllum börnum og við getum ekki náð þangað nema við fáum þessa sameiginlegu sýn á það hvað gerir börn námslega sterk.

Á ráðstefnunni hér í Svíþjóð var vitnað í orð Federico Mayor Zaragoz fyrrum aðalframkvæmdastjóra UNE-SCO: „I will not go to another conference where they present diagnoses of poverty, because the best diagnosis is autopsy, but it comes too late. We need solutions based on scientific evidence and we need them now.“

Við á Íslandi þurfum ekki að skrifa fleiri skýrslur, gera fleiri úttektir, hvað þá skyndirannsókn á árangri Kveikjum neistans í Vestmannaeyjum, sem ekki styðst við samannburð á árangri barnanna miðað við landsmeðaltal. Við þurfum að byggja á þeirri þekkingu sem er til, af rannsóknum erlendis og héraendis, sem sýna hvers konar leik- og grunnskólastarf gefur öllum börnum tækifæri til að þróa og efla námslega færni sína, sem síðan opnar þeim allar gáttir samfélagsins. Við þurfum að tryggja slíkt skólastarf, með því að styðja kennara og gefa þeim efni og aðstæður til að veita börnum mál- og læsisefandi kennsluhætti, hvern einasta dag og hvert einasta ár. Og við þurfum að hefjast handa núna strax. Það er ekki nóg að gefa börnum stuðning. Við þurfum að tryggja gæðakennslu fyrir alla nemendur sem leiðir að jöfnum tækifærum til námsárangurs. Rannsóknaniðurstöður þurfa að endurspeglast í námskrám, náms-efni, kennaramenntun og kennsluháttum. Ef ekki, verður mikill munur á námslegri færni nemenda, eftir

bakgrunni, eftir skóla, eftir kennara, eftir hverfi o.s.frv.

Að lokum tvær dæmisögur: Nú er ég stödd í Svíþjóð, segir Sigríður, hjá dóttur minni sem býr hér og litla ömmustelpan mín 9 ára var að fá einkunnir úr samræmdum prófum. Hún er með topppeinkunnir, fullt hús stiga í sænsku og stærðfræði, gífurlega flottar einkunnir. Hverjum er það að þakka? Ekki dóttur minni eða tengdasyni heldur er það kennaranum að þakka. Foreldrarnir hafa örugglega hvatt hana til dáða en það skiptir ekki sköpum heldur það að kennarinn stóð sig svona vel. Hún er búin að kenna þeim í tvö ár og hún byrjaði í upphafi á að prófa alla í lestri, lesskilningi og stærðfræði, og hún sá að það var rosalegur einstaklingsmunur. Hún sætti sig ekki við það því hún vildi að allir nemendurnir fengju háa einkunn á samræmdu prófunum sem þau tóku nú í vor. Þannig að hún lagði metnað sinn í það að gefa krökkunum afbragsnáms- og kennsluhætti og það skilar þeim árangri núna, hún fagnar því að nemendur hennar blómstruðu á þessum prófum. Það er henni að þakka. Við höfum verið að taka þetta frá kennurum á Íslandi af því að við höfum allt of lengi ekki verið með samræmd próf. Á meðan við erum ekki með samræmd próf þá geta kennarar ekki fyllst svona eldmóði því það er óljós hvati til þess.

Á ráðstefnunni var sagt frá Ania Ballesteros, sem var 10 ára árið 2011 og bjó í hverfi með lágri þjóðfélagsstöðu. Í skólanum voru teknir upp gæðakennsluhættir. Þetta varð enginn töfraskóli heldur voru kennsluaðferðirnar byggðar á rannsóknum sem sýnt hafa árangur í að efla námslega færni nemenda og minnka mun á milli nemenda og skóla. Mikill árangur náðist í lestri, stærðfræði, náttúruvísindum, samvinnufærni nemenda o.s.frv. Ania er núna í meistaranámi í Japan. Áður hafði enginn farið í háskóla í þessu hverfi, en allir bekkjarfélagar Ania héldu áfram í námi. Og einn bekkjarfélaginn fékk nýlega hæstu einkunn í rafmagnsverkfræði.

GLÆÐIR

-áburðarvökvi úr klóbangi!

Glæðir er mjög næringarrikur áburðarvökvi sem hentar til notkunar í matjurtagarðinn, á grasflatir, tré, runna, kartöflur og flestan annan gróður. Má nota við lífræna ræktun. Fælir einnig burtu sníkjudýr. Nánari upplýsingar fást hjá útsöluaðilum.

ÚTSÖLUSTAÐIR

Glæðir fæst í betri blómaverslunum

Alþýðuhugrækt Hindranir



Andlegar sem líkamlegar torfærur eru liður í lífi margra okkar. Ef við höfum ákveðið að ná árangri í einhverju máli okkur getur þótt ósann- gjarnt og fjötrandi að finna til þess að verið sé að tefja framkvæmdir okkar og framgang að ósekjju.

Við getum reynt að spyrna á móti og ákveðið að halda okkar striki þrátt fyrir hlekkina. Auðvitað getur það reynst okkur torvelt og aftrandi ef augljósar hömlur og truflanir eru eins og slagbrandar fyrir áætlun- unum okkar og þrá. Þegar þannig árar skiptir máli að við séum bæði jásýn og hugrökk og veljum fremur að sigrast á viðstöðunum en að gefast upp fyrir höftunum og láta deigan síga.

Við verðum jafnframt að átta okkur á gildi þess sem við kjósum að aðhafast

og vera nokkuð viss um að það sé þess virði að berjast fyrir. Við getum alls ekki verið viss um að allt sem við viljum sjá vaxa og dafna geri það án óþæginda og tálma. Oftast þurfum við að vera ákveðin og stefnuvís ef okkur langar til þess að sjá ákjósan- lega uppskeru af því sem við áætlu- og sáum.

Torveldar aðstæður og afstýrandi geta óneitanlega verið reynslumiklar og þroskaórvandi. Erfiðleikar eru til þess að sigrast á þeim og það er ekkert fengið við að allt sem við tökumst á við gangi snuðru-og áfalla- laust fyrir sig. Við sem viljum hafa fyrir hlutunum vitum að það sem krefst fyrirhafnar og fórna vex oft og efflist í höndunum á okkur þannig að við getum verið bæði hreykin og stolt af.

Hindranir eru margvíslegar og oft- en ekki eru þær fylgifiskar góðra og athyglisverðra markmiða. Best er því að við lítum þær jásýnum augum en ekki neisýnum, jafnvel þó þær séu tímabundið hamlandi og aftrandi. Því er rétt að við eflum með okkur aukna tilrú á mikilvægi þess að verða ekki sjálf til að veikja vinningsvonir okkar með uppgjöf og depurð á tímum tálma og óhagræðis. Við sem viljum vinna til sigurs í sem flestum tilvikum eigum að vera fastákveðin í því að láta ekki augljósar hindarnir og skorðu draga úr baráttuvilja okkar og vissu um mikilvægi þess sem við erum að vinna að hverju sinni.

Ágætt er að muna að við sem eru ákveðin og stefnustaðföst eigum mun betra með að yfirstíga og vinna bug á truflunum og öftrunum en þau okkar sem eru lingeðja og sérhlífín. Hyggilegt er að við séum vonglöð og kröftug þegar þvergirðingsveifla og útilokunarþytur umlykja markmið okkar og þrár. Höfnum því hindrun- um sem fjötrandi frjálsræðissvipt- andi afi í lífi okkar og tilveru. Lítum á torveldar aðstæður sem áskoranir aflgjafa og sigurvísandi árangurs- kveikju frekar en niðurrífandi og neisama tálmagildu sem örðugt er að uppræta og vinna bug á þrátt fyrir góðan vilja.

Jóna Rúna Kvaran
www.jonaruna.com



GLERSÝN

- **Gluggapvottur**
- **Gluggapvottur að innan**
- **Klæðningahreinsun**
- **Ræsting**
- **Húsfélagapjónusta**
- **Gólfbónun**
- **Teppahreinsun**
- **Steinteppeahreinsun**
- **Bílastæðahreinsun**
- **Djúphreinsun gangstétta**

Við sérhæfum okkur í gluggapvotti og leggjum sérstaka áherslu á að viðhafa vönduð vinnubrögð.

Gerum föst verðtilboð og samninga til lengri tíma, hvort sem um er að ræða smá eða stór verkefni.

Fáðu tilboð í síma 663 0000 eða glersyn@glersyn.is

www.glersyn.is

ORKUSÝNINGAR LANDSVIRKJUNAR

Orka til fram tíðar

Upplifðu undraheim rafmagns á óvæntan og skemmtilegan hátt.



Ljósafoss
Krafla



Opið alla daga í sumar
frá 10:00 til 17:00



Akureyri

1 klukkustund,
20 mínútur

Gestastofan Kröflu

Reykjavík

45 mínútur

Orkusýningin Ljósafossstöð

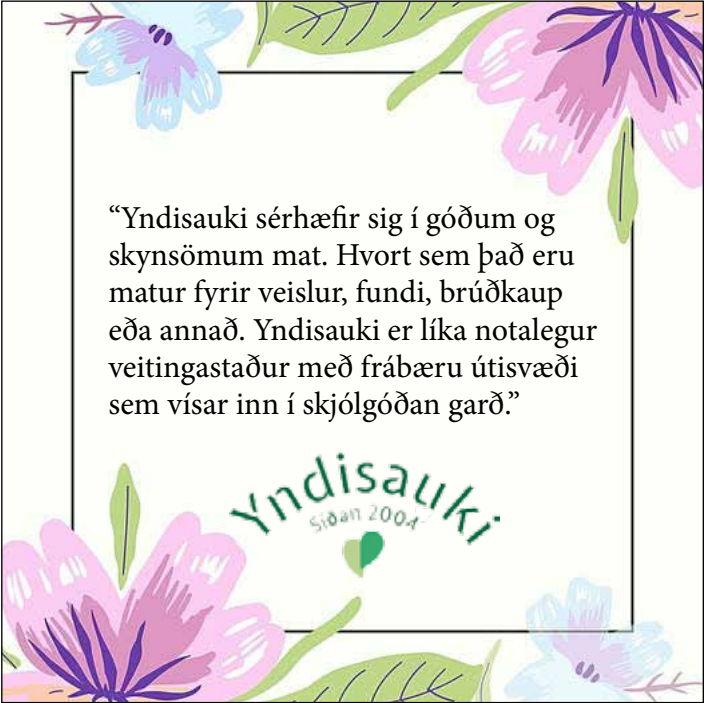


Nánari upplýsingar um opnunartíma má finna á landsvirkjun.is/komdu-i-heimsokn



Landsvirkjun

	krossgátugerð: Bjarni sími: 845 2510		stynur	áreitt			ríkja		nögl	gufusoðið	2 eins	hávaði
	→					↘		krók				
	tímabil				rekan náð		4					
	ófrið						ym kvendýr				3 eins	
Teikning: De eftirprentun bónnuð.	↓	þukl	spýja	6	stein				api			
bjart				1	gjalla		sturluðu númer		7			eira
mann				stjá	frjáls				botnfall	2 eins fugl		
hærra					éta speldi						loddara	
			duglegt kona					baun lokurnar				
brytja		8			hljómföll málmurinn							ýkja
		meiddar		þögul			garg	óþéttur	9	mann		5
röð				skop	farga vegvísi					samloka 2 eins		
	↘		→							heitinu	frá	
slabbið						ekta alltaf						
	ílát		matast tíltali		málmur ávöxtur				árföður			
knæpa				spendýrið þoka						3	eldstæði	spyrja
	2	drykkur kassi			líkamshluti táldrag				maður eldstö			
lélegra							sigldur tvíhljóði					
andi				slóð				2 eins				
fuglinn					ílatið							



“Yndisauki sérhæfir sig í góðum og skynsömum mat. Hvort sem það eru matur fyrir veislur, fundi, brúðkaup eða annað. Yndisauki er líka notalegur veitingastaður með frábæru útisvæði sem vísar inn í skjólgóðan garð.”





	Á	R	Ó	S		M	A	T	T	
	T	O	M	A	S	L	Ó	T		
A	U	S	T	A	N	T	Ó	G	I	N
Ð	K	I	N	A	I	Ð	N	I	N	A
	A	A	T	A	Ð	A	N	A	U	
Ó	T	T	V	I	T	N		M		
S	Ó	T	T	I	N	A	N	E	T	T
I	L	Ó	N	N	S	F	A	R		
	G	M	U	S	U	L	A	Ú	T	
S	I	N	A	R	N	A	R	S	Ó	Ð
K	N	A	R	Æ	K	A	T	T	P	
	A	A		E	Á	R	K	T	A	P
L	S	A	R	T	R	Ó	A	Ð	A	
	A	S	T	E	M	M	A	S	N	
	G	Ö	T	U	O	T	Æ	T	T	A
F	Æ	Æ	R	S	L	A	R	Y		
A	T	A	Ð	K	A	L	I	N	N	A
R	A	N	A	E	R	L	U	N	N	I

- Lausnarorð: **NOSTURSÖM**
- 1. Gjafakort frá Melabúðinni - Hrafnhildur Þorólfsson
 - 2. Veðikortið - Jóhanna Eiríksd., Óli Sverrir Sigurjónsson, Helga Kristín Þorsteinsdóttir og Vésteinn H. Marinósson
 - 3. Mýrarsljós, bók frá Uglu - Margrét Matthíasdóttir
 - 4. Nýtt líf, bók frá Uglu - Herdís Gunnlaugsdóttir
 - 5. Ps, ég elska þig, bók frá Uglu - Svanlaug Friðbjófsdóttir
 - 6. Ískúllur frá Skúbb - Soffía Káradóttir
 - 7. Happaþrenna HHÍ - Stefán Andrésson

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

VERÐLAUNAKROSSGÁTA

1. verðlaun - Vítamínpakki frá Efstaleitis Apóteki 2. verðlaun - Gjafakort frá Yndisauka
3. verðlaun - Tímaflak með föken Fiðrildi, bók frá Óðinsauga 4. verðlaun - Atburðurinn, bók frá Uglu
5. verðlaun - Strákurinn sem las Jules Verne, bók frá Uglu
6. verðlaun - Skúbb ískúllur 7. verðlaun - Happaþrenna HHÍ

Lausnir sendist til: Með oddi og egg, Verðlaunakrossgáta L
Sundlaugavegi 7, 105 Reykjavík



Dregið verður úr
réttum lausnum 20. júní

Nafn: _____

Heimili: _____

Kennitala: _____

Símanúmer: _____

Sjálfstætt starfandi apótek -- ekki hluti af neinni keðju!

EFSTALEITIS
APÓTEK



Efstaleiti 27b

425 1010



Yndisauki í Efstaleiti

Í Efstaleiti 25 er veitingastaður og þegar tíðindamaður blaðsins kemur inn á hann er frekar fátt innvið enda einn af góðviðrisdögum vorsins en þegar gengið er í gegnum staðinn blasir við sólrik útiðstaða sem er full af gestum. Við hittum veitingamanninn Funa Magnússon og spyrjum hann fyrst hvað staðurinn sé gamall.

Staðurinn verður fimm ára á þessu ári, segir Funi, en Yndisauki er búinn að vera til í tuttugu ár og sérhæfði sig í að senda út mat til fyrirtækja og stofnana. Veitingastaðurinn er stofnaður hérna 2020 og hefur blómstrað síðan. Ég og konan mín, Ragna Stefánsdóttir keyptum staðinn og aðsókn hefur aukist og staðurinn gengur rosalega vel. Við höfðum alrei rekið veitingastað áður þannig að þetta er nýtt fyrir okkur en við erum með frábært lið í eldhúsinu sem er að kenna okkur að kokka og þjónusta þannig

að þetta er búið að vera mikill rússibani. Við komum bæði úr upplýsingatækninni þannig að þetta er alveg glænýtt fyrir okkur en mjög gaman.

Þið hafið glæsilegan útigarð.

Já og þegar sólin kemur verður hér bongóblíða. Við erum hérna í góðu skjóli og með leiksvæði fyrir krakka þannig að það er mjög vinsælt fyrir fólk með ung börn að koma hingað og fá sér að borða. Við erum með Happy hour frá þrjú til sex og það er mjög vinsælt að geta setið hér úti í sólinni og fengið sér einn bjór eða hvítvínsglas og leyfa krökkunum að hlaupa um eða bara slappa af eftir vinnuna, við erum með mörg fyrirtæki hérna í kring. Við erum líka með margrómaða veislubjónustu sem við erum mjög stolt af, við erum að senda fundasnittur og smárétti og mat á priki í fyrirtæki og til einstaklinga í veislur og fyrir önnur tilefni.

Hvað þjóðið þið uppá í veitingum?

Við erum með allskonar. Við erum fræg fyrir veganrétti vikunnar og erum með nokkra möguleika á matseðli fyrir fólk sem er vegan. Svo erum við með allt milli himins og jarðar, við tengjum okkur ekki við neitt annað en að við notum góð hráefni. Við erum með allt frá nautasteik yfir í fisk dagsins sem er mjög vinsæll, nýr á hverjum degi. Við erum líka búin að taka inn á matseðilinn okkar sætar vöflur sem eru með andakonfit eða kjúkling og avocado, þannig að við erum með allan skalann. Svo erum við með bröns á laugardögum og sunnudögum og það er vel útlátið og mjög vinsælt. Það er hægt a kíkja yndisauki.is og skoða matseðilinn og bóka borð eða hringja í okkur í síma 511 8090.



fást á næsta blaðsölustað

Krossgátuvinningurinn frá Efstaleitis Apóteki er vítamínpakki frá Norbo

Good Night,
Hin fullkomna blanda af hágæða magnesium, kamillu extrakt og B6 vítamíni til að auðvelda svefn og bæta svefngæði. Good Night Magnesium er verðlaunað fæðubótarefni sem hefur rannsóknarstaðfesta virkni þegar kemur að bættum svefni og slökun.

Joint Comfort,
Joint Comfort frá Nordbo eða þrefaldi bólgubaninn sameinar þrjú virk innihaldsefni úr plöntum: brómelíni, túrmerik og boswellia, sem eru talin viðhalda heilbrigðum og sveigjanlegum liðum og eru einnig talin geta dregið úr bólgu og verkjum. Joint Comfort er framleitt fyrir þá sem upplifa óþægindi í liðum og vöðvum, og þá sem glíma við innvortis bólgur



Muscle Relief
Muscle Relief Magnesium er fæðubótarefni sem er þróað fyrir þá sem stunda stífa líkamspjálfun og íþróttir og verða fyrir vökvatapi. Einnig hefur Muscle Relief hjálpað þeim sem glíma við sina-

drátt og fótáoeirð. Með þremur tegundum af hágæða magnesium í bland við engifer og súr kirsuber stuðlar Muscle Relief Magnesium að minni þreytu, eðlilegri vöðvastarfsemi og endurheimt.

ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS síðan 1996

ALÚB VIRÐING
TRAUÐ REYNISLA

Auðbrekkur 1 | 200 Kópavogi | sími: 581 3300 | www.utforin.is

Komum til aðstandenda og ræðum skipulag sé þess óskað

Sverrir Einarsson
S: 896 8242

Andrés Andrésson
S: 662 5339

Jóhanna Elíks

Guðmundur Örn Jóhannsson
S: 862 0537

Sólarhringsþjónusta | S: 581 3300 eða utforin@utforin.is

ÚTFARARSTOFA HAFNARFJARÐAR

Fjarðargötu 13-15 | 220 Hafnarfirði | s: 565 5892 | www.utfararstofa.is

GÖNGUGREINING

Lágmúla 4 • Sími 481 1000 • www.gongugreining.is

NEXUS

TVÆR VERSLANIR Í GLÆSIBÆ OG KRINGLUNNI

552 9011 • 552 9012 • NEXUS.IS

Laugardalsprestakall



Sameiginleg guðspjónusta
safnaðanna við Laugardalinn
í **Áskirkju**
á uppstigningardag,
kirkjudag aldraðra,
29. maí 2025 kl. 13:00.

Séra Sigurður Jónsson
prédikar og þjónar fyrir altari.
Ekkó-kórinn syngur, organisti
Friðrik Vignir Stefánsson.

Kaffiveitingar
í boði Ás-, Langholts- og
Laugarnes-safnaða
að guðspjónustu lokinni.
Allir velkomnir !

Útfararþjónusta Rúnars Geirmundssonar

Stofnað 1990 —
Traust fjölskyldufyrirtæki í áratugi



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

OLDBOYS ÞRÓTTAR Í SKOTLAND 2025



Tæplega fjórtíu leikmenn Oldboys Þróttar héldu í sína árlegu Skotlandsferð á dög-
unum, 22.-25. maí. Þetta var sjötta ferð Old-
boys Þróttar til Skotlands frá árinu 2018 og
hópurinn hefur alltaf talið um 40-50 manns.
Spilaðir voru nokkrir æfingaleikir fyrstu
dagana, m.a. á Ibrox gegn Rangers, en
hápunkturinn var svo fjölsóttu alþjóðamótið
Lava Cup Tournament á Falkirk FC-vellinum
í Skotlandi, þar sem lið frá Íslandi, Banda-
ríkjunum, Englandi, Danmörku, Hollandi,
Norður-Írlandi, Póllandi, Þýskalandi og
Skotlandi öttu kappi.

Lava Cup hófst sem tilraunaverkefni á
Cormack Park í Aberdeen árið 2022. Slík
var velgengnin að mótið hefur nú verið gert
að árlegum viðburði, en það er haldið í
samstarfi við Þrótt OldBoys.

Mótið í ár var það stærsta og metnaðar-
fyllsta til þessa, þar sem tuttugu lið frá níu
þjóðum kepptu um hinn víðfræga hraun-
bikar á Falkirk leikvanginum. Þróttur tefldi
fram þremur liðum í ár, Þróttur Oldboys,
Köttarar og SR Engjavegur, sem spiluðu
m.a. við Rangers, Dynamo Dresden og
Nottingham Forrest. En sigurvegarar Lava
Cup 2025 voru Lyngby – en einn af bestu
leikmönnum mótsins leiddi það lið til sigurs,
sá er uppalinn leikmaður hjá Þrótti Oldboys.

Undirbúningur fyrir viðburði af þessari
stærðargráðu er verulegur og hefst venju-
lega heilu ári áður en mótið fer fram.

Fjögur meginviðmið liggja til grundvallar
Lava Cup:

- Að efla andlega og líkamlega heilsu leikmanna.
- Að safna fé fyrir góðgerðarmál á staðnum.
- Að efla tengslamyndun með því að gefa liðum tækifæri til að hitta önnur og skipu-
leggja æfingaleiki í framtíðinni.
- Að bjóða að lágmarki tveimur liðum frá
afskekktum svæðum, þar sem lítið sem
ekkert aðgengi er að eldri flokks knatt-
spyrnu, að taka þátt og upplifa stórmót.

Knattspyrna hefur alltaf haft einstakan kraft
sem afl til góðs í samfélaginu, og mótið
hefur reynst mikilvægur vettvangur fyrir
leikmenn úr ólíkum menningarheimum til
að tengjast, deila sögum og njóta samveru.
Samverustundirnar utan vallar eru ekki síður
mikilvægar en leikurinn sjálfur.

Lava Cup gegnir lykilhlutverki í að
rjúfa félagslega einangrun og vikka
sjóndeildarhring leikmanna. Fyrir marga
er þátttaka í alþjóðlegu knattspyrnumóti
ævintýri sem kemur aðeins einu sinni á
ævinni – nú eru leikmenn á aldrinum 40 til
75 ára að láta drauminn rætast. Ný vinátta,
samkennd og aukin velliðan eru meðal
þeirra jákvæðu áhrifa sem mótið hefur, og
um leið stuðlar það að hugarfarsbreytingum
– og jafnvel að breyttum lífnaðarháttum.

ReyCup 2025

ReyCup verður haldið í 24 skiptið í
Laugardalnum í sumar dagana 23-27.
júli. Mótið var fyrst haldið árið 2002
og hefur það aðeins blómstrað síðan. Í
sumar munu yfir 100 lið alls staðar að
úr heiminum taka þátt, og koma þá
saman rúmlega 2.000 iðkendur til að
spila knattspyrnu og fagna fjölbreyti-
leikanum. Spilað er í 4 og 3. flokki
stúlkna og drengja og meðal erlendra
þátttökuliða má nefna Bayern Munich,
frá Þýskalandi, og Ascent Soccer, frá
Malaví, sem mæta nú á sitt þriðja mót.

Helgina 24. og 25. maí fór fram ReyCup
- Vormót Þróttar fyrir unga og upp-
rennandi knattspyrnuíðkendur. Mótið
hefur verið sérstaklega vinsælt síðustu
ár til að byrja skemmtilegt fótbolta-
sumar, og í ár mættu 2.300 þátttak-
endur til leiks.

Laugardaginn 17. maí fór fram ReyCup
Senior, knattspyrnumót sem Oldboys
Þróttar hafa skipulagt sem lítinn viðburð
þegar gestalið heimsækja dalinn. En fyrir
2026 verður blásið til sóknar og stefnt á
að byggja upp stórt alþjóðlegt mót sem
árviðan verður.

„Við erum að útvíkka okkar frábæra
vörumerki ReyCup yfir á alla aldurs-
hópa sem stunda knattspyrnu og þannig
sjáum við mikil sóknarfæri á komandi
árum fyrir félagið“, segir Bjarnólfur
Lárusson, formaður aðalstjórnar
Þróttar. „Hér eftir verða þrjú stór mót
haldin hjá okkur árlega. Vormót Þróttar
og ReyCup eiga þegar að baka langa
og farsæla sögu. Við höfum nú skipað
stjórn, undir forystur framkvæmdar-
stjóra félagsins, sem hefur það hlutverk
að undirbúa ReyCup Senior 2026. Auk
hefðbundins Oldboys-bolta, munum við
einnig sjá þar göngubolta og fótbolta-
hreytti, sem fer ört vaxandi um allan
heim. Þetta mót verður haldið fyrir leik-
menn 40 ára og eldri. Í stjórninni sitja
einnig fulltrúar Oldboys, fulltrúi göngu-
og fótboltahreytti félagsins og fulltrúi
dömueldarinnar. Að setja þessi þrjú
mót undir sama hatt mun auðvelda allan
undirbúning, skipulag, utnumhald
og ná fram hagkvæmari rekstri heldur
en að halda þau aðskilinn. Hlakka til að
hitta sem flesta á ReyCup í júlí“ segir
Bjarnólfur að lokum.



NÝTT Á ÍSLANDI...

Hágæða náttúrulegar hárvörur frá TANINO
sem vernda og styrkja hárið eru komnar í sölu
á vefnum okkar – scala.is

Þú getur líka kíkt við hjá okkur að Lágmúla 5.



Scala
HAIR & MAKEUP

LÁGMÚLA 5
108 REYKJAVÍK | 553 1033



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



Sumar í Laugardalnum



Sumar í Laugardalnum er yfirskrift íþróttanámskeiða sem Glimufélagið Ármann stendur fyrir í útivistarparadísinni í Laugardal. Við hittum Eið Ottó Bjarnason íþróttafulltrúa í

bækistöðvum Ármanns að Laugabóli við Engjaveg og fengum hann til að segja okkur hvað er í boði fyrir börn og unglinga.

Við erum með fjölbreytt starf í sumar segir Eiður. Við verðum með fjölgreinaskólann að vanda sem hefur verið gríðarlega vinsæll undanfarin ár en þar eru öll námskeiðin orðin full. En við erum með fimleikaskóla en þar erum við með vikunámskeið og bjóðum upp á þau í átta vikur. Það er fyrir börn fædd 2015-2019.

Síðan bjóðum við upp á sundskóla fyrir krakka sem eru 4-13 ára og það er í Laugardalslauginni og í Árbæjarlaug. Við erum með körfuboltanámskeið í Laugardalshöllinni, sem er fyrir hádegi í júní og ágúst og þar eru allir velkomnir. Þannig að þetta er fjölbreytt, við erum með fjölgreina-

skóla, fimleikaskóla, sund- og körfuboltanámskeið. Þetta eru helstu námskeiðin sem við erum með en svo verða æfingar á fullu í öllum deildum hjá okkur.

Svo nýtum við auðvitað náttúruna í Laugardalnum þannig að þetta eru fjölbreytt og skemmtileg námskeið. Það er farið í ýmsar vettvangsferðir, í Fjölskyldu og húsdýragarðinn og eftir hádegi eru krakkarnir meira og minna úti ef veðrið er með okkur í liði. Við vonumst eftir góðu sumri því það skilar ennþá skemmtilegra námskeiði.

Það eru allt þjálfarar sem eru hjá okkur á veturna þannig að þetta er reynslumikið fólk sem stjórnar námskeiðunum sem er mjög dýrmætt. Upplýsingar eru í síma 412 7400 og á vefslóðinni armenningar.is.

Laugardalsprestakall

Ferming vorið 2026

Skráning í fermingarfræðslu í Laugardalsprestakalli (Áskirkja, Langholtskirkja og Laugarneskirkja) er hafin.

Nánari upplýsingar um fermingarstarfið næsta vetur og skráning í fermingarfræðsluna eru á eftirfarandi slóð:

<https://forms.gle/aRVLpJ7i4fZvVdVP6>

Prestar Laugardalsprestakalls



ÓDÝR

gleraugu
umgjörð og gler



Gleraugu með glampa og rispúvörn
19.900 kr.
Sérsmíðum samdægurs í styrk +/- 6,0 með cyl. til 2,0

Margskipt gleraugu
39.900 kr.
Margskipt gler frá Essilor (afgreiðslutími +/- tvær vikur)

Hamrahlíð 17
Hús Blindrafélagsins
Sími • 552-2002



OPTIC
REYKJAVÍK
SJÓNTÆKJAVERSLUN

Finndu þig í :fál||



FJÖLBRAUTASKÓLINN VIÐ ÁRMÚLA

Innritun í dagskóla á haustönn 2025 stendur yfir til 10. júní.

Kynntu þér skólann á www.fa.is



FJARNÁM

Skráning á sumarönn í fjarnámi hefst 19. maí.

Kennsla hefst 3. júní

Kynntu þér fjarnámið og fjölbreytta áfanga sem eru í boði á www.fa.is





FJÖLBRAUTASKÓLINN
VIÐ ÁRMÚLA
FJÖLBREYTNÍ - VIRÐING - ÁRANGUR



VORTILBOÐ!

Vönduðu finnsku rafmagnspottarnir frá NOVITEK nú á vortilboði

Allt að 530.000 kr. afsláttur!

Ath. Takmarkað magn í boði



Finnsku NOVITEK rafmagnspottarnir eru hannaðir fyrir norrænar aðstæður - að standast veður og tímans tönn svo eigendur geti notið þeirra í áratugi.

SAUNA fyrir þá allra kröfuhörðustu



Saurnar, sem eru bæði fánlegar úr greni og hitameðhöndluðum við - Thermowood, koma frá SAUNASELL í Eistlandi, sem hefur framleitt útisaunur í yfir 15 ár.

Okkar vinsælustu pottar til á lager! Verð frá 160.000 kr.



Fljótandi „hengirúm“

Í pottinn og laugina - eða með í töskunni til Tene.

Verð frá 3.400 kr.

Tilboðsverð frá 2.720 kr.

afsláttur
20%



Algjör
stökun!



Gríðarsterk og vönduð plastglös

Geggjuð glös á pallinn, í pottinn eða ferðalagið.

Ymsar stærðir og margir litir.

Verð frá 985 kr.

Tilboðsverð frá 788 kr.



afsláttur
20%

NORMX

NORMX · Auðbrekku 6 · Kópavogi · Sími 565 8899 · normx.is
Opíð mánudaga - fimmtudaga 10-18, föstudaga 10-17 og laugardaga 10-14