



# Laugardalur, Háaleiti & Bústaðir

8. tölublað 15. árgangur

SEPTEMBER/OKTÓBER 2020



## Stefnumót við Esjuna

Rannveig Pálmadóttir tekur virkan þátt í heilsuefningu. Hún er 84 ára og fer í sundleikfimi í Laugardalslaug og síðan í langa morgungöngu þar sem hún fylgist vel með Esjunni. Nýlega setti borgin upp bekk við enda Langholtsvegur til að hún nyti betur útsýnis og gæti hugað að líðan Esjunnar. Sjá viðtal á bls.

✓ 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)

## Laugardalur, Háaleiti & Bústaðir

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

Prentun: Landsprent  
Drei "Hollywood glam" í FÁ fing:

Auglýsingar: marg@heimsnet.is (Már) sími: 568 8862  
Ritstjóri/Framkvæmdastjóri: Már Guðlaugsson, (ábm)  
Símar: 822 9688, 568 8862 • netfang: marg@heimsnet.is  
Pennar: Benóný /Egisson netfang: benaegis@simnet.is  
Hildur Gunnarsdóttir • hildur.arna.gunnarsdottir@gmail.com  
Ljósmyndari: Simon Vaughan, simonvaughanljósmyndari.com

TÍMAPANTANIR ÓPARFAR

# greiðan

HÁRSNYRTISTOFA

Opnunartími: mán.-föst.: 8 - 18, laugardagar: 10 - 14 (10 - 16 fyrir herra)

Háaleitisbraut 58-60 • Sími 581-3090



[www.dagfinnur.is](http://www.dagfinnur.is)

Opið 8:30-17:00

Bílastæði á lóðinni

Skólavörðustíg 35A - Verið velkomin

Plötulopi • Léttlopi • Einband • Rennilásar • Tölur



Handþrjónasambandið  
Skólavörðustíg 19  
Borgartúni 31  
Sími 552 1890



Tölur • Rennilásar • Einband • Léttlopi • Plötulopi

## 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 Íslandssögunnar. Ágústa Skúladóttir er leikstjóri verksins en fjórum sinnum hafa sýningar undir hennar stjórn hlotið Grímuvörðlaun sem barnasýningar ársins.

Fjöldi leikara, barna og tónlistarmanna tekur þátt í þessari bráðskemmilegu og kraftmiklu sýningu þar sem yndislegu sönglöggin hans Egner gleðja jafnt unga sem aldna! Kardemommubærinn var fyrst sýndur í Þjóðleikhúsinu árið 1960 og er nú settur á sviði 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 eftirsóttu hlutverki Soffiu frænku með sér en Örn Árnason leikur Bastian 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 Sígladóir 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.



## FÁ fær gull-hjólavottun

Umhverfisráð FÁ fagnaði Degi íslenskrar náttúru með skiptifatamarkaði og grænum fötum, en fyrst og fremst með heimsókn Sesselju Traustadóttur, framkvæmdastýru „Hjólafærni“, sem ekki aðeins hélt mjög fræðandi fyrirlestur um vistvæna samgöngumáta heldur veitti skólanum GULL-hjólavottun sem tveir nemendur úr Umhverfisráði tóku á móti

FÁ hefur lagt upp úr að til staðar sé góð aðstaða við

skólan fyrir reiðhjól til að stuðla að og hvetja til umhverfisvænna ferðamáta. Þar eru næg reiðhjólalæsti, aðstaða til að gera við hjól í kjallaranum, nokkur rafhjól sem nemendum býðst að fá lánuð. Þá eru einnig einingar í boði fyrir að hjóla í skólanum og viðgerðasamningur við hjólaverkstæði. Allt hefur þetta haft jákvæð áhrif á nemendur og starfsfólk skólans því þeim fjólgar stöðugt sem velja að hjóla, ganga eða taka strætó í skólanum.

Lágt lyffjaverð alla daga vikunnar í Suðurverri.

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



FARMASIA

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



Full búð af nýjum vörum á frábæru verði



## Fréttir úr Félagsmiðstöðinni Hvassaleiti 56-58

Félagsstarf í Félagsmiðstöðinni í Hvassaleiti hefur farið vel af stað í haust en þó með breyttu sniði frá því sem áður var. Við leggjum okkur fram við að bjóða upp á fjölbreytt starf en tökum mið af þeim takmörkunum sem eru í gildi hverju sinni og förum eftir fyrirmælum sóttvarnaryfirvalda.

Rannsóknir sýna að með hækkandi aldri eykst mikilvægi vináttu og félagsskapar og félagslegt samneyti hefur jákvæð áhrif á líkamlega og andlega heilsu. Margir sem búa einir finna fyrir einsemd; það er gömul saga og ný að maður er manns gaman og þátttaka í félagsstarfi getur skipt sköpum.

Félagsmiðstöðin er opin alla virka daga frá kl. 8:00 – 16:00. Það er alltaf heitt kaffi á könnunni frá kl. 8:30 – 10:30 þar sem fólk nýtur þess að setjast niður og spjalla. Enn eru lausir tímar í jóga og námskeið í postulínsmálum fer af stað með haustinu ef þátttaka er nægjanleg, námskeið í lífssögu- og endurminningaskrifum verður í boði í október. Handavinnustofan er opin alla daga og er tilvalið fyrir fólk sem hefur ánægju af handavinnu og handverki að hittast og njóta samverustunda án nokkurra kvaða.

Hægt er að fylgjast með dagskrá og viðburðum á facebooksíðu Félags-

miðstöðvarinnar Hvassaleiti 56-58 og í Morgunblaðinu.

Hádegismatur er alla virka daga í félagsmiðstöðinni og þarf að panta matinn fyrir hádegi deginum áður í síma 411-2804. Kaffisala Hvassaleitis „Kaffi og krásir“ er opin alla virka daga frá kl. 14:30 - 15:30.

Það getur verið áttak að koma í fyrsta sinn en er oftast skref í átt að aukinni félagslegri virkni og lífsfyllingu.

Gréta Konráðsdóttir, virknipjálfi  
Félagsmiðstöðinni Hvassaleiti 56-58

## 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 aldrarsbili.“

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

Nafn verslunarinnar er dregið af ítölsku orðunum bella og donna sem þýða falleg 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 sjálfsöryggið, 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 // 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 • Fyrirtækjapjónusta • Veisluþjónusta  
Gnoðarvogur 44 • 104 Reykjavík • sími 519 5775  
Veitingastaðurinn er opin frá kl. 11:30 - 13:30

ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS  
Auðbrekku 1, Kópavogi

SÍÐAN 1996



ALÚÐ • VIRÐING • TRAUST • REYNSLA



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 HAFNARFJARÐAR

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



Nú er hann bleikur





# 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

## Tyggjóid 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 batteríi og þá var ég kominn með umhverfis-

vænan kost því hreinsivökvinn er líka umhverfisvænn. En það sem er mesta bölið fyrir mig er nikótín-tyggjóid 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 fjarlægð 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 Tyggjóid 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 Laugavegin og Hverfisgötuna og reynt að halda þessu tyggjófri.



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



**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



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

Þyri Dóra Sveinsdóttir snyrtifræðingur hefur rekið snyrtitofuna Ársól í Grímsbæ 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.

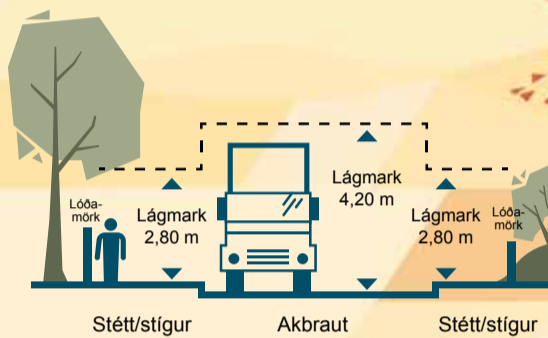
### En er ekki mikið spjallað?

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.

## Hugum að trjágróðri við lóðarmörk

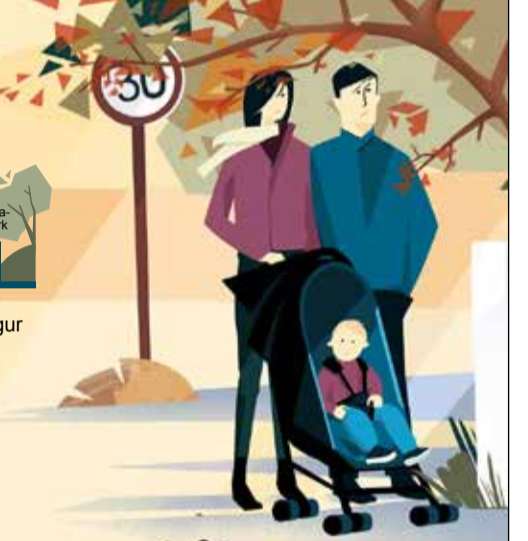
Trjágróður sem vex út fyrir lóðarmörk getur skapað óþægindi fyrir vegfarendur. Umferðarmerki eiga að sjást vel og trjágróður má ekki byrgja götulýsingu. Gæta þarf að lágmarkshæð trjágróðurs þar sem vélsópar, snjóruðningstæki og sorphirðubílar þurfa að fara um.

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



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

**Reykjavíkurborg**  
Umhverfis- og skipulagssvið



# 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.versluniranga.is](http://www.versluniranga.is)



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



## Pankar 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, mismunun og hreinlega fordómum. Fréttir af óhugnanlegum málum þar sem brotið er gróflaga 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 árabíl. 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.



verða fyrir því sjálf. Slíkt er svo sannarlega ekki gott vegnasti 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 nánum 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 þjóðarskútunni. Ég er sjálf persónulega kunnug því hvað erfiðleikar í uppveiti barns geta sett mikið mark á einstaklinginn. Ef ekki er til staðar einhver sem hlúir að barninu á réttan hátt í uppveiti þess er nánast öruggt að eitthvað mun fara mikið úrskaiðis. 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 innilokun 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 niðringsskap inná heimilum. Ég finn svo til með öllum börnunum á öllum aldri sem þurfa á horfa uppá ofbeldi á milli foreldra og jafnvel

### Bleikur mánuður

Svo ég snúi mér að allt öðrum málefnum þá vil ég minnst 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 erfiða 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 Ryk  
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*

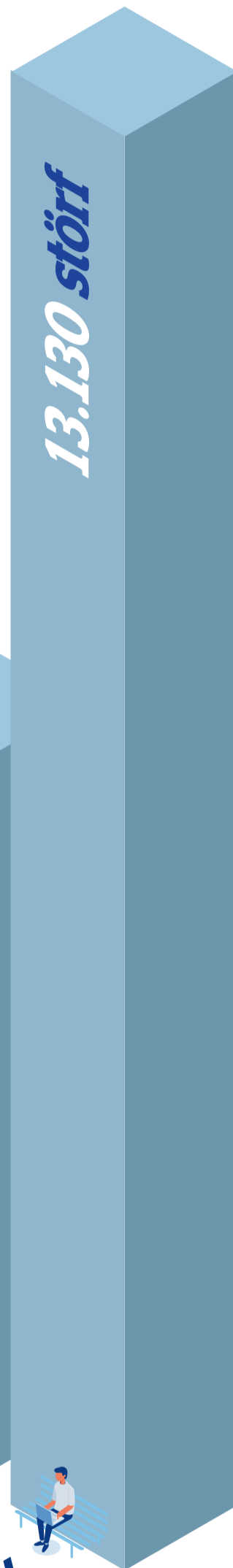
Helgi Vilhjálmsson, íslenskur ríkisborgari



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 falletu 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 héra, 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 sólarlandakerðir 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 undanförmu, 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



Fyrirtækjapjónusta



Gluggatjöld og áklæði



Úlpur, kápur og frakkar



Almennur þvottur



Hreinsun og pressun



Dúkaþvottur og dúkaleiga





## Stelpur filma

Um sjöttíu stelpur í 8. og 9. bekk fengu á dögunum að spreya sig á kvikmyndagerð í kvikmyndasmiðjunni Stelpur filma! sem nú stendur yfir á vegum RIFF í samstarfi við Skóla- og frístundasvið Reykjavíkurborgar. Smiðjan Stelpur filma! miðar að því að rétta af kynjahlutfallið í kvikmyndageiranum og leiðbeinendur voru Áslaug Einarsdóttir stofnandi Stelpur rokka!, Baltasar Kormákur leikstjóri, Elísabet Ronaldsdóttir klippari, Ísold Uggadóttir leikstjóri og Margrét Örnólfsdóttir leikstjóri, Erla Stefánsdóttir, frá Mixtúru-Margmiðlunarvergi skóla- og frístundasviðs og Friða Rós Valdimarsdóttir sem var verkefnastjóri.

Tvær stelpur í 9. bekk í Vogaskóla, þær lóunn Gunnsteinsdóttir og Freyja Rún Friðriksdóttir tóku þátt í smiðjunni og í anda verkefnisins er viðtal við þær skriðað eins og samtalshandrit.

**Blaðamaður: Hvernig stóð á því að þið tókuð þátt í Stelpur filma!?**

lóunn: Við heyrðum að því...  
Freyja Rún: Já kennarinn okkar sagði okkur frá þessu og spurði hver vildi taka þátt og við réttum upp hönd og vorum valdar.

**Blaðamaður: Höfðuð þið verið að gera myndir áður?**

lóunn: Já það er stuttmyndaval hérna í skólanum sem ég fór í.  
Freyja Rún: Já stundum þegar okkur leiðist heima og í ýmsum verkefnum, við vorum að taka upp íslenskuverkefni, stuttmynd.

**Blaðamaður: Var þetta gagnlegt námskeið?**

lóunn: Þegar við vorum að gera íslenskuverkefnið eftir að við höfðum verið í Stelpur filma! þá var margt sem við gátum nýtt í það.  
Freyja Rún: Þetta var rosalega skemmtilegt.

**Blaðamaður: Var þetta ekki allt atvinnufólk sem var að kenna ykkur?**

Freyja Rún: Jú þetta var allt atvinnufólk. Ég þekkti ekki alla þarna en þú þekktir oft verkin þeirra.

**Blaðamaður: Hvað lærðuð þið?**

Freyja Rún: Fullt, mér fannst áhugavert hvernig maður klippir vídeó.  
lóunn: Annars var mjög gaman og maður gat nýtt sér allt á marga vegu. Það var svo gott að vera þarna í umhverfi sem var að styðja við mann.

**Blaðamaður: Eru það frekar strákarnir sem eru að gera myndir?**

Freyja Rún: Ég held að það sé að breytast en það eru miklu fleiri strákar.  
lóunn: Þess vegna var ógeðslega gaman að fara þarna og hitta fullt af konum sem eru að gera þetta og sjá: Hey ég get gert þetta líka.  
Freyja Rún: Kennarnir voru allir konur nema Baltasar og það var skemmtilegt að fá að vita að konur höfðu verið að vinna í ýmsum verkum en maður bara vissi ekki af því.

**Blaðamaður: Segið mér frá íslenskuverkefninu ykkar.**

Freyja Rún: Við vorum með verkefnið Dauðarósir. Við hlustuðum á útvarpsleikritið og gerðum svo stuttmynd.  
lóunn: Við tókum saman hluti sem höfðu gerst áður en leikritið var og gerðum handrit eins og við höfðum lært að gera.  
Freyja Rún: Við prófuðum sjónarhorn sem við höfðum ekki notað áður en við fórum í Stelpur filma! og prófuðum marga skemmtilega hluti þannig að þetta leit miklu betur út en það hafði gert áður.

**Blaðamaður: Gætuð þið hugsað ykkur að leggja þetta fyrir ykkur?**

lóunn: Já, þetta leit alveg skemmtilega út.  
Freyja Rún: Já, en ég held að það geti verið erfitt að komast í þennan bransa.  
lóunn: Þess vegna er gott að fara á námskeið eins og Stelpur filma! sem kenna manni hluti sem maður vissi ekki áður og gefa manni fleiri tækifæri í framtíðinni.

# 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

# 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 Sími: 545 4040

## GÖNGUGREINING

Ertu með verki í ökklum, hnjám, mjöðmum eða baki?

Bókaðu tíma á faeturtoqa.is eða í síma 55 77 100

**FÆTUR TOGA**  
LEIÐIN TIL ÁRANGURS

Bæjarlind 4  
Kringlan 3. hæð

# Fossvogsprestakall

*Til þjónustu við lífið*



## Helgihald í Fossvogsprestakalli

Að vekja og næra er markmið og grunnur í helgihaldi Fossvogsprestakalls. Orð og tónlist hljóma saman í fjölbreyttu og lifandi helgihaldi. Við viljum að kirkjugestir komi með okkur í þessa vegferð og láti skoðun sína í ljósi. Við viljum alltaf gera betur og þurfum góð ráð og hvatningu. Þar eru sóknarbörnin okkar helstu sérfræðingar því starfið er fyrir þau.

Í Grensáskirkju er Ásta Haraldsdóttir organisti og Kirkjukór Grensáskirkju leiðir almennan sanaðarsöng.

Í Bústaðakirkju er Jónas Þórir organisti og Kammerkór Bústaðakirkju skipaður vel menntuðum söngvurum.

Öflugur hópur messuþjóna ásamt prestum og djáknum þjóna í helgihaldinu í báðum kirkjum. Messuþjónar eru þau sem taka brosandí á móti þér þegar þú kemur til kirkju.

## Grensáskirkja

Messa klukkan 11:00  
messukaffi á eftir

## Bústaðakirkja

Barnamessa kl. 11:00  
sameiginlegt messukaffi  
Guðsþjónusta kl. 13:00 Nýr messutími í vetur

## Langar þig að taka þátt í messuþjónustu?

Messuþjónar aðstoða í helgihaldi bæði í Grensáskirkju og Bústaðakirkju á sunnudögum. Fyrir messu sinna þau ýmsum undirbúningi eins og að flagga, hella upp á kaffi, undirbúa kirkjuskipið og taka svo á móti messugestum. Þau sem vilja lesa ritningarlestura og bænir. Um er að ræða 3-5 manna messuþjónahópa sem skipta með sér verkum og mætir hver hópur að jafnaði fimmta hvern sunnudag. Þetta er nærandi og gefandi starf og góður félagsskapur. Ef þú hefur áhuga á að bætast í hópinn hafðu þá samband við presta kirkjunnar í síma 528-8510 í Grensáskirkju og 553-8500 í Bústaðakirkju.

## Kyrrðarstund og íhugun

### Kyrrðarstund

Í Grensáskirkju eru kyrrðarstundir alla þriðjudaga kl. 12. Stundin hefst á orgelleik, við heyrum heilagt orð og síðan er farið í stutta íhugun og að henni lokinni sameinumst við í bæn. Prestar og djáknar prestakallsins leiða stundina og sem er byggð á kristnum íhugunaraðferðum, bæði kyrrðarbæn, biblíulegri íhugun og núvitund á kristnum grunni. Á eftir er hressing og samvera í safnaðarheimilinu.

### Núvitund

Síðdegis á fimmtudögum er boðið uppá núvitundarhugleiðslu í kapelli Grensáskirkju kl. 18:15-18:45. Þátttakendur eru leiddir inn í endurnærandi núvitund á kristnum grunni. Núvitund er margreynd íhugunaraðferð, góð leið til þess að komast í betri tengsl við sjálfan sig, æfing í að dvelja í núinu og hefur reynst vel í að takast á við streytnu, kvíða og örmögnun. Sr. María Ágústsdóttir og sr. Eva Björk Valdimarsdóttir leiða stundirnar.



## Barna og unglíngastarf

Barna og unglíngastarf Fossvogsprestakalls er í umsjón Daníels Ágústis Gautasonar djákna. Með honum er Sóley Adda Egilsdóttir, Jónas Þórir organisti og prestar prestakallsins.

### TTT-starfið

TTT-starfið er alla fimmtudaga kl. 14.30-15.30 í Grensáskirkju. TTT-starfið er fyrir alla krakka á aldrinum 10-12 ára. Starfið er skemmtilegt og skapandi og áhersla er á virðingu, vináttu og kærleikssamfélag. Við leggjum upp úr að hafa fjölbreytta dagskrá þar sem allir ættu að finna sér eitthvað við hæfi. Skráning er á heimsíðu Grensáskirkju. Þátttaka er

### Barnamessur

Barnamessur eru alla sunnudaga kl. 11 í Bústaðakirkju. Barnamessurnar eru góðar og gefandi stundir sem henta allri fjölskyldunni. Þar er sungið og leikið af gleði. Börnin læra hinar ýmsu bænir og biblíusögur sem miðla góðum boðskap og býr til gott veganesti út í lífið. Við lærum um gildi vináttunnar og þess að vera góð hvert við annað. Brúður, teiknimyndir, leikir, söngvar og sálmar, litamyndir, bænir og fleira gera þetta að dýrmætri stund fyrir alla fjölskylduna. Umsjón hafa Danni og Sóley ásamt prestum Fossvogsprestakalls og Jónasi Þóri.

### Æskulýðsfélagið Pony

Æskulýðsfélagið er alla fimmtudaga kl. 20 í safnaðarheimili Grensáskirkju. Æskulýðsfélagið Pony er æskulýðsstarf fyrir alla unglínga í 8.-10. bekk. Æskulýðsfélagið er vettvangur fyrir unglínga til að leika, læra og efla bænalíf sitt í góðu og heilbrigðu umhverfi. Áhersla er á að hafa dagskrána skemmtilega og fjölbreytta og er meðal annars boðið upp á spilakvöld, nammifundi, leikjafundi, Pictionary, karamelluspurningakeppni og margt fleira. Þátttaka er ókeypis.

### Fermingarfræðsla

Fermingarfræðslan fer fram í Bústaðakirkju og Grensáskirkju og er umsjón presta og djákna prestakallsins. Í Bústaðakirkju mæta drengir kl. 15:30 og stúlkur kl. 16:30. Í Grensáskirkju mætir allur hópurinn kl. 15:30. Börnin fræðast um Guð og lífið, sorg og áföll, fjölbreytileika lífsins og hvernig við leitumst við að vera betri manneskjur.

## Fjölskyldumánuður nóvember 2020

Nóvember verður fjölskyldumánuður í Grensáskirkju. Þá verður boðið uppá alls kyns viðburði fyrir fjölskylduna og þema mánaðarins er að Fjölskyldur eru alls konar. Guð er tákmynd fjölskyldunnar, þrennur en samt einn og getur birst okkur á ólíkan hátt.

### Fjölskyldukirkjan

Fjölskyldukirkjan er nýtt og spennandi starf. Samverustundir fjölskyldukirkjunnar eru á miðvikudögum í nóvember kl. 17.30 í Grensáskirkju. Saman sköpum við innlegar og skemmtilegar stundir fyrir alla fjölskylduna. Boðið verður upp á iðju í forsal kirkjunnar, skemmtilega helgistund inni í kirkju og lýkur með sameiginlegum léttum kvöldverði. Samverustundir fjölskyldunnar eru okkar mestu verðmæti. Í þeim hraða sem fylgir samfélaginu í dag er stundum lítill tími fyrir fjölskylduna að eiga saman gæðastund. Leiðir okkar liggja oft í ólíkar áttir í alls kyns tómstundum og svo er kapphlaup við tímann að koma saman í mat og horfa framan í hvort annað. Kirkjan vill styðja við fjölskyldur og skapa vettvang þar sem við myndum tengsl við fólkið sem okkur þykir vænst um, náunga okkar og Guð.

Dags.	Þema	Matur
4. nóvember	Djúp og breið	Spagetti með grænu pestói
11. nóvember	Ó Jesús bróðir besti	Skýr og brauð
18. nóvember	Í bljúgri bæn	Grjónagrautur
25. nóvember	Jólasveinar ganga um gólf	Sænskar kjötbollur

### Harry Potter messa sunnudaginn 8. nóvember í Grensáskirkju

Í fjölskyldumánuðinum verður ein messa tileinkuð Harry Potter. Tónlistin úr kvikmyndunum skipar mikinn sess, stúlknakór á vegum Margrétar Pálmadóttur syngur lög úr Harry Potter og Ásta Haraldsdóttir spilar. Það er mikil guðfræði í bókunum um Harry Potter og góður boðskapur. Börn og unglíngar láta ljós sitt skína í messunni, sr. Eva Björk Valdimarsdóttir þjónar.

# BLEIKUR OKTÓBER

## Listamánuður 2020 í Bústaðakirkju



### Hádegisstundir með tónlist og innri ró alla miðvikudaga kl. 12:05

Miðvikudagur 7. október kl. 12.05.

#### Tenórar í blíðu og stríðu.

Jóhann Friðgeir Valdimarsson tenór og vinir ásamt Jónas Þórir.

Miðvikudagur 14. október kl. 12.05.

#### Tónlist stríðsáranna.

Sigrún Hjálmtýsdóttir, Diddú og Jónas Þórir.

Miðvikudagur 21. október kl. 12.05.

#### Sópran á flugi.

Gréta Hergils Valdimarsdóttir sópran ásamt Matthíasi Stefánssyni á fiölu og Jónas Þórir minnst Ennio Morricone, ítalska kvikmyndatónskáldinu sem lést á árinu.

Miðvikudagur 28. október kl. 12.05.

#### Unga flotta fólkið okkar.

Söngkonan Mariana Ósk og Mikael Máni á gítar.



### Messur í listamánuði

Sunnudagur 3. október kl. 13.00

#### Messa í G.

Benedikt Sigurðsson stud theol – og vinir. Pálmi Sigurhjartarson píanóleikari, Karólína Benendiktsdóttir syngur, Benedikt Sigurðsson syngur og flytur okkur hugvekjju, Tónbræður og Jónas Þórir kantor, sr. Pálmi Matthíasson þjónar.

Sunnudagur 11. október kl. 13.00.

#### Ítölsk messa.

Kristján Jóhannsson tenór, Margrét Hannesdóttir sópran, Gunnar Björn Jónsson tenór og sönghópurinn I Primi og Jónasi Þórir kantor. I Primi er léttklassískur sönghópur sem nýlega var stofnaður af Kristjáni Jóhannssyni, sem jafnframt er verndari hópsins. Hópin skipa Aðalsteinn Ólafsson bass-barítónn, Guðmundur Karl Eiríksson barítónn, Gunnar Björn Jónsson tenór og Þorsteinn Jóhannesson tenór, sr. Eva Björk Valdimarsdóttir þjónar.

Sunnudagur 18. október kl. 13.00

#### Sigfúsarmessa.

Tónlist meistara Sigfúsar Halldórssonar í tilefni 100 ára árstíðar hans.

Kammerkór Bústaðakirkju, einsöngvarar úr kórnum m.a. Gréta Hergils, Edda Austmann, Svava Kr. Ingólfssdóttir, Anna Sigríður Helgadóttir, Una Þorbjörnsdóttir, Jóhann Friðgeir, Sæberg Sigurðsson og Marteinn Snævarr. Jónas Þórir á hljóðfærinu og sr. María Ágústsdóttir þjónar.

Sunnudagur 25. október kl. 11.00 og kl. 13.00

#### Listahátíð barnanna.

Barnamessa kl. 11 þar sem verða söngatriði frá börnum. Föndur og hressing eftir hana. Messa kl. 13 fyrir börn og unglinga á öllum aldri, unglingahljómsveit, söngur og gleði.

Sunnudagur 1. nóvember kl. 13.00

#### Allra heilagra messa

Edda Austmann Harðardóttir sópran ásamt Kammerkór Bústaðakirkju flytja tónlist sem gjarnan má nefna Melódíur minninganna, ásamt Jónasi Þóri og Matthíasi Stefánssyni á fiölu.



## Félagsstarf eldri borgara

Félagsstarf eldri borgara er í Bústaðakirkju á miðvikudögum frá 13-16. Ljúfar og góðar samverustundir. Húsið opnar kl. 13:00 og er Hólmfríður djákni með innlegg kl. 13:30, um kl. 14 er lesin framhaldssaga eða annar fróleikur. Þá er hugleiðing og bæn kl. 14:45 og kaffi kl. 15:00 og erindi dagsins frá gestum og heimafólki. Fólk sem sækir samveruna spilar vist og aðrir eru með handavinnu eða koma til þess að vera með og sjalla.

## Foreldramorgnar

Í Bústaðakirkju eru í boði foreldramorgnar alla fimmtudaga milli 10 og 12 yfir vetrartímann. Góðar og gefandi samverustundir fyrir foreldra og ung börn þeirra. Markmiðið er að efla félagsleg tengsl foreldra í hverfinu. Þegar nýr fjölskyldumeðlimur bætist við eru tengslin við umhverfið og nágranna svo mikilvæg. Hér er gott upphaf til slíkra kynna. Góður vettvangur til að hittast og sjalla saman í notalegu umhverfi með litlu krílin. Foreldramorgnarnir eru í salnum undir kirkjuskipinu og er gengið inn frá Bústaðavegi. Það má koma hvenær sem er á tímabilinu og eru allir hjartanlega velkomnir. Á staðnum eru leikföng fyrir börnin og rúmgott leiksvæði. Boðið er uppá hressingu og svo er alltaf söngstund um kl. 11. Umsjón með foreldramorgnunum hefur Ragnheiður Bjarnadóttir.

## Prjónakaffi

Prjónakaffið er í Bústaðakirkju og er samvera fyrir alla prjónara einu sinni í mánuði, þriðja mánudag í mánuði kl. 20:00. Þetta er ótrúlega skemmtilegur og fjölbreyttur hópur sem tekur vel á móti nýjum prjónurum. Kaffiveitingar að hætti kvenfélagskvenna, kaffipeningurinn rennur í sjóð kvenfélagsins sem fer til góðra verka í samfélaginu.

## Karлакaffi

Karлакaffi er í Bústaðakirkju og er samvera fyrir heldri karla og er annan föstudag í mánuði kl. 10:00-11:30. Þar er spjallað og ýmis erindi eru á boðstólnum. Stundin er í kapellu Bústaðakirkju sem er inn af safnaðarsalnum.

## Kvenfélagið

Kvenfélag Bústaðasóknar er starfandi og hefur aðsetur í Bústaðakirkju. Fundir þar eru annan mánudag í mánuði frá október fram í maí. Góður félagskapur þar sem konur sameina krafta sína í þágu samfélagsins. Félagið er bakhjarl Bústaðakirkju og styrkir ýmis líknarfélög og góð verkefni í samfélaginu. Félagið er öflugt en alltaf er pláss fyrir nýjar konur. Ef þú hefur áhuga á að láta gott af þér leiða þá er Kvenfélag Bústaðasóknar fyrir þig. Hægt er að hafa samband við Hólmfríði djákna til þess að fá nánari upplýsingar um félagið.

## Vinir í Bata

Vinir í bata hittast í Grensáskirkju og nota 12 sporin til að skoða líf sitt. Þannig er hægt að átta sig á hvað í eigin fari og lífi er hjálplegt og uppbyggilegt og hvað ekki og breyta því sem miður fer til betri vegar. Vinir í bata vinna í litlum hópum þar sem algjör trúnaður ríkir. Með því að tala um líðan sína, hugsanir og bresti er auðveldara að átta sig á stöðunni og hinir geta speglað sig í frásögnunum. Þannig hjálpumst við að til að ná árangri, betri líðan og gjöfulla lífi. Vinir í bata halda fundi á fimmtudögum. Vetrarstarfið hefst fyrsta fimmtudag í september og stendur í 30 vikur.



Bústaðakirkja s. 553 8500 • kirkja.is

Grensáskirkja 528 8510 • grensaskirkja.is

# “Ég er svo áhugasöm að ég hef varla tíma til þess að anda”



Rannveig Pálmadóttir

Rannveig Pálmadóttir er 84 ára gömul og er búsett í Laugardalnum. Hún hefur alla tíð haft mikinn áhuga á matargerð og lauk námi frá Húsmæðrakennarskóla Íslands. Þegar hún var 19 ára gömul fluttist hún til Danmerkur og vann í sendiráði sem aðstoðarkona matreiðslumeistara. Þar lærði hún að elda finan veislumat þar sem kóngar, drottningar, furstar og furstynjur komu í veislur. Hún vann í sendiráðinu í eitt og hálf ár og segir það hafa verið mjög lærdómsríkt. Árið 1963 flutti hún til Mount Greenwood í Bandaríkjunum með eiginmanni sínum og nýfæddu barni, þar sem eiginmaður hennar stundaði nám. Þar kynntist hún kínverskum og filippseyskum konum sem störfuðu með eiginmanni hennar. „Þær kynntust í gegnum mat“ eins og Rannveig orðar það og hvöttu þær hana til þess að skrá sig á matreiðslunámskeið. Þeim fannst mikilvægt að matarunniandi eins og Rannveig myndi læra fjölbreytta matargerð. Í kjölfarið fór hún á matreiðslunámskeið fyrir kokka og var þar eina konan. Þessi námskeið voru haldin ár hvert með ólíkri matargerð hverju sinni. Hún sótti mörg matreiðslunámskeið og lærði meðal annars um franska, indverska, kínverska, tælenska og bandaríska matargerð.

Með tímanum fór að blunda í henni sú hugmynd að hún gæti gert þetta að atvinnu sinni hérlendis og stofnað fyrirtæki. Á þessum tíma voru fáir sem engir matsölustaðir hérlendis og lítið var um krydd og sósur. Þegar Rannveig kom til landsins 1969 hóf hún að halda matreiðslunámskeið í kjallaranum heima hjá sér þar sem hún kenndi framandi matargerð. Í fyrstu mætti hún dálítili andstöðu þar sem sumum fannst hún ætti frekar að huga að íslenskri matargerð. En þrátt fyrir það þá fylltist á námskeiðin og eftir að fyrsta námskeiði lauk var kominn 2 ára biðlisti og eftirspurnin fór fram úr öllum væntingum Rannveigar. Fólk var því opnara fyrir nýjungum í matargerð heldur en sumir höfðu haldið fram. Hún bauð meðal annars upp á námskeið um franska sjávarrétti, grill- og kryddrétti og austurlenska matargerð. Rannveig hélt námskeiðin í 27 ár og þegar hún er spurð hver kveikjan að því hafi verið þá segist hún hafa viljað vera sjálfstæður einstaklingur. Eftir að hafa haldið námskeiðin í 27 ár ákvað hún að breyta til og fór að kenna grunnskólanemendum heimilisfræði í Langholtsskóla, þar starfaði hún þar til hún fór á eftirlaun.

Rannveig er lífsglöð og jákvæð kona, hún er mikil íþróttamanneskja, hefur trú á sjálfri sér og er opin fyrir því sem lífið býður upp á. Hún hefur

forðast öll hugbreytandi efni þar sem hún vilji vera hún sjálf. Hún byrjar hvern dag á því að synda 300-500 metra áður en hún stundar vatnsleikfimi. Eftir það finnst henni gott að koma heim og lesa í 20 mínútur upphátt á ensku til þess að viðhalda enskunni frá því hún bjó í Bandaríkjunum. Þá tekur við 6 km göngutúr þar sem hún stoppar við Elliðaár til þess að horfa á Esjuna.

Það er mikilvægur hluti af deginum hennar Rannveigar að sjá hvernig litabreytingar hafa orðið á Esjunni, hún gleðst þegar hún sér grænt í Esjunni og einnig þegar hún sér snjóinn. “Ég gleðst yfir flestu” segir Rannveig og bætir við að hún sé svo sannarlega lífandi.

**Greinarhöfundar: Dimitriv Shamkuts og Kristín Olga Gunnarsdóttir**



Bekkurinn góð við enda Langholtsvegur, Rannveig og hundurinn Mjöll.



Rannveig, Dimitriv og Kristín.



## HÖFUM OPNAÐ NÝTT APÓTEK Í SKEIFUNNI 11

Við kynnum með stolti í fyrsta sinn á Íslandi

DERMA CENTER – húðvörur sem húðsjúkdómalæknar um allan heim hafa mælt með

FAGLEG RÁÐGJÖF • LYF • SNYRTIVÖRUR • HEILSU- & NÁTTÚRUVÖRUR

REYKJAVÍKUR  APÓTEK  
SELJAVEGI – SKEIFU

# 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 lítil 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 forvitni-legt 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, sérsníðað og útskorið skrifborð sem hann gerði sjálfur. Í uppveitinum smíðaði hann fjölda báta og lítilla skipa 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 æskuvínir voru himinlifandi í sínum sjóleikjum með heimasmíðaðar skútur og báta. Davíð var líka mjög mikill dansari og gat lyft konum nokkuð hátt ef svo bar undir. Tilprifin 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 álitur 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 hrið 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 ritferli 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 þingstórfín líka. Þessi bakgrunnur skýrir mögulega kunnáttu Davíðs þegar hann drýgði tekjurnar sem námsmaður með því að sinna starfi þingritara. Móðir hans var heimavið 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 bókmenntafræðing 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 samín 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 sköpunargáfunna. 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 vist nokkuð flinkur kokkur sem gestirnir hrifust af. Hann leigði fólki kjallaran 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 talið 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 bókaestri. 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.

**Kjúklingastaðurinn**  
★ Suðurverri ★

**kjúklinga**  
vefur og borgarar

**Kjúklingastaðurinn**  
★ Suðurverri ★

Við erum hér!

Miklabraut  
Kringlan

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**





**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



Ásdís Thoroddsen

Ljómmynd: Carolina Salas

## Listamaður mánaðarins Ásdís Thoroddsen

Listamaður septembermánaðar er Ásdís Thoroddsen, kvikmyndagerðarmaður, leikstjóri og rithöfundur og við byrjunum á að spyrja hana um upprunann.

Ég ólst upp í Kleppsholtinu, segir Ásdís, en það holt er að hverfa undir húsbýggingar og skóg en við krakkarnir sáðum til þessa birskiskógar af mikilli hugsjón því okkur þótti holtið berangurslegt þá. En þetta var ótrúlega skemmtilegt leiksvæði, þarna höfðu Bretarnir lagt einhverja vegi og þarna voru einhver byrgi, sennilega eftir grjótnám og þetta var allt gjörnýtt í margs kyns leiki. Þarna blandaðist borg og sveit því margir krakkar fóru í sveit og komu aftur með legg og skel og þarna voru götubardagar og frjálsþróttamat sem við skipulögðum sjálf. Þarna var líka fótboltavöllur og við Hólmfríður Gunnlaugsdóttir vorum fyrstu stelpurnar til að spila fótbolta með strákunum en með fótboltanum lögðust erjurnar á milli Austurbrúnar og Vesturbrúnar niður, skemmtileg slagsmál hættu en við tók sparkið.

**Þú hefur skrifað, leikstýrt og gert bíómyndir, byrjaðir þú að fást við list þegar þú varst barn?**

Ég skrifaði helst og las mikið og fékk viðurkenningu 12 ára fyrir bestu ritgerðina á Reykjavíkursvæðinu en hún fjallaði um ferð sem aldrei var farin út í Viðey en þá sá maður út til eyjanna. Ég hafði farið út í

eyjuna með ömmu minni sem hafði mjólkað þarna þegar hún var ung og langaði að heimsækja fornar slóðir og við krakkarnir fórum með og það var eftirminnilegt. Ég hafði annars verið að smíða bát frá fjöggra ára aldri til að komast þangað út.

**Er þaðan komin áhugi þinn á bátasmíði, þú gerðir heimildarmynd um hana?**

Það var nú algjör tilviljun enda er ég sjóveik og helst varla á sjó. En ég hef áhuga á hvers konar handverki en það er arfur frá báðum fjölskyldum mínum, mamma var gullsmíður, þótt hún smíðaði mest í silfur, afi minn var járnsmíður og svo voru miklar hannyrðakonur beggja vegna. Mamma var móðernisti en í þeirri Bauhaus-hreyfingu sem hrinti móðernismanum af stað var mikil virðing borin fyrir góðu handverki og hönnun.

**Þú vekur fyrst athygli þegar þú leikur eitt aðalhlutverkið í bíómyndinni Skilaboðum til Söndru sem var gerð eftir skáldsögu Jökuls Jakobssonar en þá varstu eitthvað búin að vera að vinna við kvikmyndagerð.**

Já, fyrsta kvikmyndin sem ég kom nálægt var Paradísarheimt en þar var ég aðstoðarmaður. Það var þýska sjónvarpsstöðin NDR í samstarfi við Sjónvarpið sem gerði þessa mynd eftir skáldsögu Halldórs

Laxness en það varð til þess að ég fór seinna til Þýskalands. Ég hafði aldrei séð svona hlýðið og hrætt fólk við yfirboðara sína og trúði ekki að þetta væri satt og varð að fara sjálf til Þýskalands til að kanna málið. Það kom svo á daginn að Þjóðverjar eru ekki allir svona en eins og flestir vita þá gengur kvikmyndataka í stórum teyrum mest út á það að bíða. Þá lögðust Íslendingarnir í grasið en Þjóðverjarnir biðu standandi og fóru að fitla við eitthvað þegar yfirmenn áttu leið um, þótt allir vissu að það hefði engan tilgang. Ég komst inn í kvikmyndunám í Berlín en partur af því að vera ungur maður er að skynja tímann og finna hvar eitthvað er að gerast og það var einmitt eitthvað að gerast í Berlín á þessum árum.

En þær hjá *Kvikmyndafélaginu Umba* kölluðu á mig til að taka að mér hlutverk Söndru og það var mjög góður skóli. Sérstaklega var gott sem amatör að spreyta sig á þessu og það hjálpaði mér mjög mikið seinna meir þegar ég var sjálf að leikstýra.

**Hvernig upplifðir þú þetta, fannst þér þetta erfiðt, skemmtilegt?**

Mér fannst þetta skemmtilegt og góð reynsla og man vel eftir þessu sumri en það voru að ég held bara tveir sólar dagar og ef glytti í sól var strekkingur.



**Hreinsum allar yfirhafnir, trefla, húfur og fylgihluti**

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

**EFNALAUGIN**  
**BJÖRG**  
HÁALEITISBRAUT  
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



### **Þú lærðir líka leikhúsfraði.**

Já í Gautaborg, ég tók hana sem undirbúning fyrir kvikmyndanámíð. Að hafa búíð í norrænu landi er afskaplega skemmtilegt en reyndar kunnir ég ekki að meta Gautaborg þá, og eftir það ákvað ég að setjast ekki að í öðru landi nema í höfuðborg. Seinna áttaði ég mig á því að Gautaborg hefur ríka sögu, sérstaklega í verkalyðsbaráttunni.

### **Fyrsta leikna myndin þín, Ingaló gerist í sjávarplássi á Vestfjörðum, af hverju velurðu þetta söguverð, hafðirðu sjálf verið í fiski?**

Já, ég var búin að því og hafði kynnst fólki og þessi saga er sambræðingur af því sem ég upplifði sjálf eða heyrði frá öðrum. Vinir mínir þrír, Óli-Finni-Höddi, þessi þrenna var alltaf sögð í einni bunu heima, tveir þeirra voru alltaf til sjós og hjá þeim heyrði ég miklar sögur, svo þetta var ekkert skritið en ég hafði verið í fiski í Bolungarvík og humri á Höfn í Hornafirði.

Ég fann mikla andstöðu, bæði við þema myndarinnar og það að ég skyldi gera hana. Þessi mynd var gerð árið 1992 og þá var að byrja sambræðingur innan Evrópu og mörgum herna heima þótti myndin helst til of heimóttarleg. Þó var hún styrkt af Eurimage, evrópskri stofnun, því þeir setja peninga í jaðarmenningu. Hérna þótti það út í hött að Íslendingar væru sýndir á lopasokkum með skreið í kjaftinum. Svo var þetta á þeim tíma þegar búíð var að afskrifa stéttaátök og það þótti asnalegt að vera að sýna þau. Þess vegna fannst mér fyndið þegar tveimur eða þremur árum seinna varð sjómannaferðin.

Því var heldur ekki vel tekið að ég, stelpa, væri að troða mér upp á dekk, en ég hafði ekki áttað mig á því að það yrði illa séð. Ég var ellefu ára þegar þegar Rauðsokkur marseruðu niður Laugavegin í fyrsta sinn og það var fjarri mér að hugsa út í þetta.

### **Myndin gekk ágætlega, var það ekki?**

Hún gekk ekki vel hér heima, það voru 12.000 áhorfendur sem þótti fátt þá. En hún gekk mjög vel erlendis og fór inn á Cannes og allar helstu hátíðir heims. Það voru átta eða níu sjónvarpsstöðvar sem keyptu hana og hún gengur enn því það á að sýna hana og tvær aðrar kvikmyndir eftir mig, Veðrabrigði og Gósenlandið, sem er ný og fjallar um íslenska matarhefð, á kvikmynda-hátíðinni í Lübeck í nóvember. Það finnst mér skemmtilegt og mér er boðið út fyrir landsteinana sem er ánægjulegt eins og á stendur.

### **Þú hefur bara gert tvær leiknar myndir, Ingaló og Draumadísir en þú hefur gert þó nokkuð af heimildarmyndum.**

Á tímabili hætti ég eiginlega í kvikmyndagerð. Það voru persónulegar ástæður en svo var svo lélegur andi innan greinarinnar að það fældi mig í burtu, það var svo niðurdrepandi. Á þessum tíma var ég orðin einstæð móðir með tvö börn og var farin að hugsa um vinnu í leikhúsi eða að skrifa en átti ekki inngengt þar. Svo var það þegar ég var orðin safnstjóri á Minjasafni Egils Ólafssonar í Orlygshöfn en það varð ég þegar forveri minn þar, Jóhann Ásmundsson féll skyndilega frá. Hann hafði verið mjög hugmyndaþrá og ein hugmynda hans var að safna saman síðustu bátasmíðunum og að þeir smíðuðu bát.

Ég gekk í það og þessi bátur var smíðaður með Reykhólamönnum og ákvað að skrasetja smíðina með myndavélinni og þannig hófst seinna skeið mitt í kvikmyndagerð.

Ég hef haldið mig við það að kanna fólkið sem býr á þessu landi, síði þess, sögu og hefðir. Fyrsta myndin Súðbyrðingur – saga báts fjallaði um bátasmíði, um smíðar á Norðurlöndum og þá gerði ég Veðrabrigði sem Hjalmtýr Heiðdal framleiddi, mynd um Flateyri sem var mér kærkomið því að mér þykir Öfund-

arfjörðurinn undurfallegur og Ingaló var tekin þar að hluta. Svo gerði ég Skjól og skart – handverk og sögu íslensku búninganna árið 2017, af því að ég hafði gert mynd um bátasmíð þá vildi ég gera mynd um kvenlega iðn. Það var forvitnilegt því að þetta er viðkvæmt efni út af þjóðernispólitík; þjóðbúningarnir koma upp á 19. og 20. öld og við vitum hvert sú pólitík fór í Þýskalandi en við vitum líka að hún er tiltölulega saklaus á Íslandi og án derrings að mestu leyti. En þýskum vinum mínum varð hálf illt af því að horfa yfir öxlina á mér, þar sem ég var að klippa kvikmyndina, því þessi tákn standa í þeim og þetta er svo aumt hjá þeim. En þrátt fyrir sömu uppsprettu þá er ekki hægt að líkja þessu saman. Síðan fór ég í matarhefðina og þá var tekið enn breiðara sjónarhorn en þá reyndi ég að hafa alla matarhefðina og svo söguna fram á okkar öld. Nú er ég að gera mynd um skóg á Íslandi, skógeyðingu og skógrækt og það er feikilega skemmtilegt verkefni.

### **Þú hefur líka verið að leikstýra, sérstaklega í Útvarpsleikhúsinu og sumir hafa sagt að það væri viss skyldleiki með kvikmynda- og útvarpsleikhúsgerð.**

Mér þótti óskaplega gaman að þessum tíma og gaman að vinna með leikurum. Ég hef líka fært eigin skrif á svið með Þóreyju Sigbórsdóttur, einleikinn Ódó á gjaldbuxum og ég sakna þess að vinna með leikurum en mér finnst svo mikil nautn að sitja og klippa kvikmynd, sem ég geri sjálf að þar eiginlega nýt ég mín best. Það er dálítið líkt því að skrifa og mér finnst þessi hugsun í byggingunni svo mikilvæg sem kemur kannski af því að ég er verkfræðingsdóttir. Það er líkt með að byggja upp skáldsögu, en ég hef skrifað skáldsögu og í því að klippa saman kvikmyndaefni eða jafnvel sauma stóra mynd, en ég gríp líka stundum í nál.

### **Hvað liggur núna fyrir hjá þér?**

Það er að skrifa inn í vetrarhíðið og

klippa saman það sem ég var að taka upp í sumar og ég hlakka til þeirrar vinnu. En svo er ég jafnframt að skrifa bók en ég vil ekki segja frá efni hennar því það er svo mikið sem hverfur við það, þetta er ennþá svo mikið á draumastiginu.

### **Hvernig var svo að alast upp í Kleppsholtinu?**

Það var algjört frjálsræði og mikil

lukka svona eftir á að hyggja. Það var sveit og borg og fjara og gata, eiginlega toppurinn á tilverunni. Það var jafnræði með okkur krökkunum á götunni, og við skipulögðum okkur sjálf og fórum í ævintýraferðir og svo var maður kallaður inn í mat og og leiðréttur þegar maður sagði mér langar og mér vantar og kennt að sleikja ekki hnífinn og það var helsta uppeldið.



Skilaboð til Söndru (1983), Andrés Sigurvinsson, Bessi Bjarnason og Ásdís í hlutverkum sínum



Ásdís við tökur á kvikmyndinni Ingaló (1992)

# FYRSTA ALVÖRU NET-KJÖTBÚÐIN

[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 kjötbordinu
- Láttu fagmenn velja þína steik



Grensásvegi 48 • Sími 571 5511 • [kjotbudin@kjotbudin.is](mailto:kjotbudin@kjotbudin.is)  
SÆLKERAVERSLUN • GRILL- OG VEISLUÞJÓNUSTA • KJÖTVINNSLA



## Uppskriftir fyrir saumaklúbbinn



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

matreiðslubókargerð, segir Berglind. 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.

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 semsagt mætt, segir Berglind, en hún hefur að geyma yfir 140 frábærar uppskriftir sem henta við ýmis tækifæri. Uppskriftirnar spanna allt frá salötum yfir í ostagóðgæti, 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.



### 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 ofninn í 180°C.
2. Þeytið saman egg og sykur þar til létt og ljóst.
3. Hrærið saman hveiti, lyftidufti og salti og blandið saman við.
4. Því næst fer smjör og möndludroparnir út í skálina og hrært þar til vel blandað.

5. Bökunarappir 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 hrært saman með þisk 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  
Opð mán.- fös. 10-18  
lau. 11-15



12.9.20 - 21.2.21

# Heimsókn til Vigdísar

SÝNING UM FYRSTA KONUFORSETANN



KOMDU Í HEIMSÓKN TIL VIGDÍ SAR 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 • Opð mánudaga og fimmtudaga frá kl. 10-14

Speglar  
Innrömmun  
Glersala

*Erlendar Ó. Ólafssonar*

**GLERIDJA**

Opið mánud. - föstud. kl. 8-18 og laugard. kl. 10-16  
Laugarnesvegi 52 • 105 Reykjavík

**Mikið úrval af plakötum!**



**maria nila**  
STOCKHOLM

**Hársnyrtistofa  
DÓRA**  
Hárgreiðslu- og rakarastofa  
Langholtið 128 • Sími 568 5775

**70 ára**

**NÝJA  
SENDIBÍLASTÖÐIN  
SÍMI 568 5000**

Traustir bílstjórar  
á traustum grunni

**GLUGGA  
GERÐIN**

Gamli glugginn úr,  
ný 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



## Taekwondo á tímum Covid

Eftir nokkrar vikur án æfinga í sal voru sumaræfingar í taekwondo vel sóttar og í kjölfar þeirra fer starfið vel af stað núna í haust. Á því tímabili sem íþróttahús voru lokað fengu iðkendur æfingar til að gera heima frá þjálfurum taekwondodeildarinnar á hverjum degi og iðkendur voru almennt duglegir að halda sínum æfingum áfram. Hjá deildinni er boðið uppá æfingar fyrir iðkendur frá þriggja ára aldri og uppúr á öllum getustigum. Nánari upplýsingar má finna á heimasíðu Ármanns, armenningar.is og á Facebook síðu deildarinnar: Ármann Taekwondo.

Ármann á nokkra iðkendur í lands-

liðinu í tæknihluta greinarinnar og hafa þau á undanförunum mánuðum tekið þátt í fjölda alþjóðlegra móta sem haldin hafa verið með þeim hætti að iðkendur taka upp þau form (poomsae) sem keppt er í og ýmist koma þeim á youtube eða hlaða þeim upp á síður hjá móts-höldurum. Öllum myndböndum er svo streymt á netinu og dómgæsla fer fram í rauntíma. Þetta hefur reynst vel og okkar iðkendur hafa staðið sig vel og unnið til nokkurra verðlauna á þessum mótum. Þetta keppnisform hefur einnig gefið mörgum tækifæri til að taka þátt í alþjóðlegum mótum sem ekki hafa haft tækifæri til þess áður og ekki ótrúlegt að þetta keppnisform sé

komið til að vera í tæknihlutanum og verði að einhverju leyti haldið áfram þegar að því kemur að hægt verður að fara í keppnisferðir að nýju. Frábært að sjá þessa framkvæmd á tímum eins og þessum. Því miður er erfiðara að koma við ámóta keppnisformum í bardaga-hluta greinarinnar og því hafa keppnir í bardaga legið algjörlega niðri.

Rafrænt keppnisform hefur einnig verið ágætis kynning á landinu okkar þar sem myndir héðan hafa verið notaðar í kynningarefni fyrir nokkur þessara móta til dæmis þær myndir sem fylgja hér með.



**Viðhaldslitlar**

**ÁLPAKRENNUR**

Þegar hús eru klædd með „viðhaldsfríri“ 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.

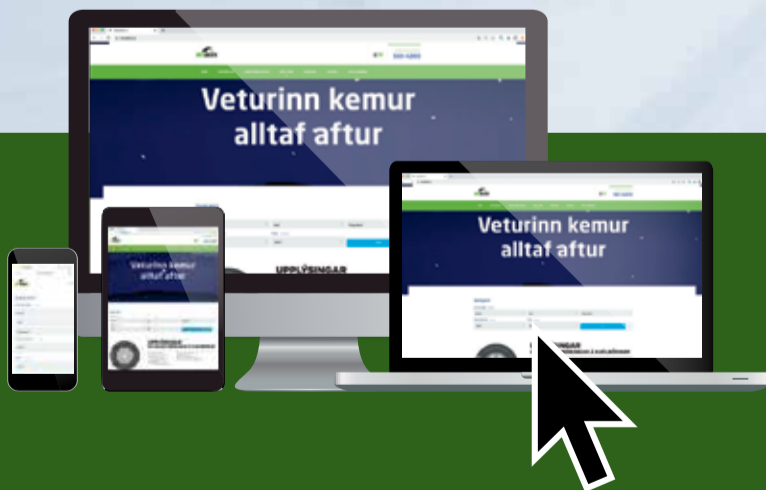
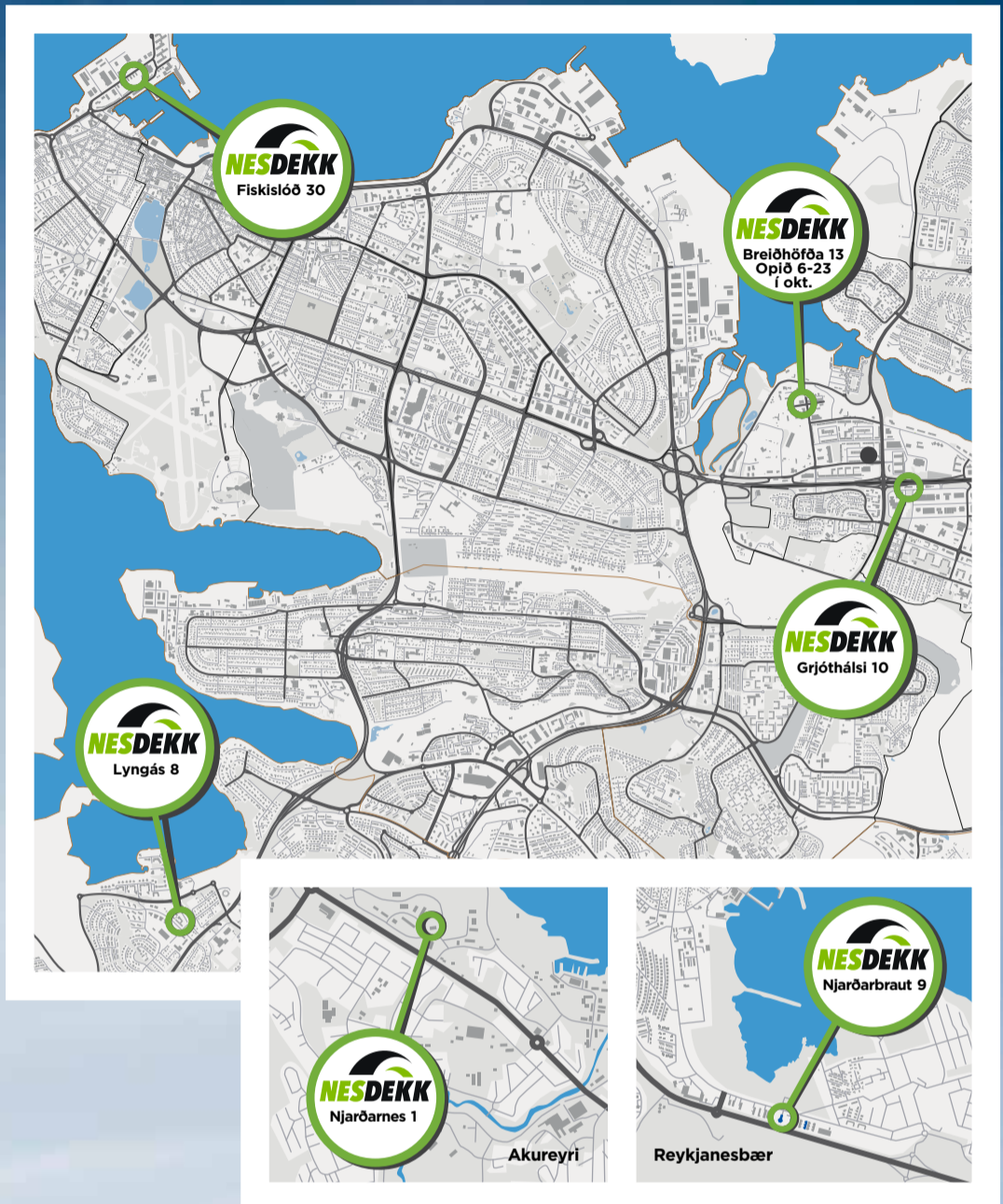
**HAGBLIKK ehf.**

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

# Nesdekk verkstæði í næsta nágrenni við þig!

Réttu dekkinn draga fram bestu  
eiginleika bílsins og veita  
hámarks öryggi við misjöfn  
akstursskilyrði.

Fáðu ráðleggingar fagmanna  
okkar við val á réttum dekkjum  
fyrir þig.



## Skoðaðu nýju heimasíðuna okkar á nesdekk.is

Þar getur þú fundið verðið á réttu dekkinn undir bílinn þinn,  
bókað tíma hjá okkur og gengið frá kaupunum  
– þú kemur með bílinn og við klárum málið.



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.